Mniej zjadajmy, mniej kupujmy

9 sierpnia 2021
W całym łańcuchu, na który składa się uprawa, hodowla, produkcja, dystrybucja i konsumpcja, w Polsce przepada niemal 5 mln ton żywności rocznie.

Na Ziemi nie udało się jeszcze w pełni wyeliminować głodu, a mimo to, jedzenie ciągle jest marnowane na dużą skalę, co przyczynia się do wzrostu kosztów, do większego zanieczyszczania środowiska oraz degradacji zasobów naturalnych. Jak podaje Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa, na świecie co roku traci się około 1,3 mld ton żywności nadającej się do spożycia, co stanowi prawie jedną trzecią produkcji żywności na Ziemi. Jednocześnie, co jest paradoksalne, 868 milionów ludzi na świecie cierpi okresowo z powodu głodu.

Marnowanie żywności jest oczywiście i nieetyczne, i szkodliwe dla środowiska naturalnego. Do jej produkcji potrzebne są surowce, energia, woda, paliwo do transportu, aktywność ludzka – a to wszystko generuje ślad węglowy. Psująca się żywność to także źródło jednego z najbardziej szkodliwych gazów cieplarnianych, jakim jest metan.
Polska nie stanowi tu niestety wyjątku. Jak wynika z projektu PROM (Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności), w całym łańcuchu żywnościowym, do którego zalicza się uprawę, produkcję, dystrybucję i konsumpcję, w Polsce marnowane – czyli wykorzystywane niezgodnie z przeznaczeniem – jest niemalże 5 mln ton żywności rocznie. Sami konsumenci składają się na to w 60 proc., co stanowi blisko 3 mln ton. W polskich domach w każdej sekundzie przez cały rok w koszu ląduje 92 kg żywności. To odpowiednik 184 „przeliczeniowych” bochenków chleba.

Podstawową przyczyną jest oczywiście to, że za dużo kupujemy. Wciąż trudno nam się przekonać do chodzenia do sklepów z listą

zakupów, zgodną z tym, co faktycznie w najbliższym czasie zamierzamy przygotować do jedzenia. Działamy spontanicznie i kupujemy na zapas. Im bardziej jesteśmy głodni w trakcie zakupów, tym w naszych koszykach ląduje więcej niepotrzebnych produktów. Przestaliśmy martwić się ich przechowywaniem, bo nasze lodówki są coraz pojemniejsze. Jednak wszystko ma swój termin przydatności do spożycia.

W dodatku, pewną pułapką jest to, że informacja na etykietach „najlepiej spożyć przed" nie jest tym samym co „należy spożyć do". Produkty takie, jak mąka, makaron czy olej możemy wykorzystać po zalecanym terminie i nic się nam nie stanie. W drugim przypadku, termin przydatności jest ściśle określony, co dotyczy zwłaszcza ryb, mięsa i serów. Lepiej więc go nie przekraczać. – Często nie wiemy, że wiele części warzyw po odpowiedniej obróbce jest jadalnych i wyrzucamy je do kosza. Jest mnóstwo przepisów pokazujących, że np. z liści rzodkiewki możemy sporządzić pyszne pesto, a liście kalafiora po przesmażeniu doskonale smakują w połączeniu z makaronem. Nasze postawy proekologiczne możemy kształtować każdego dnia, a domowe kuchnie też są do tego znakomitym miejscem. To od nas samych zależy, czy będziemy przyczyniać się do zwiększania skali marnowania jedzenia i tym samym degradacji środowiska – mówi Anna Urbańska, koordynatorka kampanii edukacyjnej #rePETujemy.

Wprawdzie przyrządzenie potraw zaproponowanych tu przez panią koordynatorkę zajmuje trochę czasu, ich smakowitość może być dyskusyjna, a samo smażenie i przesmażanie trudno uznać za czynność ekologiczną, to jednak nie ma wątpliwości, że powinniśmy próbować ograniczyć marnowanie jedzenia.

Kolejną sprawdzoną metodą chroniącą żywność przed zmarnowaniem jest FIFO, czyli z angielskiego First In, First Out (pierwsze wchodzi, pierwsze wychodzi). Chodzi o to, aby w pierwszej kolejności wykorzystywać z lodówki te produkty, które najdłużej w niej przebywają. Zasada jest niby oczywista, ale nie zawsze o niej pamiętamy.

Istotną rolę w zapobieganiu marnowaniu żywności pełnią opakowania – to one pozwalają na przedłużenie przydatności danych produktów poprzez na przykład szczelne pakowanie próżniowe, bariery zapobiegające psuciu się żywności na skutek wpływu różnego typu mikroorganizmów, powietrza czy też światła dziennego.

Często spotykamy się z tym, że pojedynczy ogórek czy cukinia pakowane są w termokurczliwą folię, co uważane jest za bezsensowne generowanie kolejnego plastikowego odpadku. W praktyce, zabieg ten znacznie przedłuża przydatność warzyw do spożycia minimalizując ryzyko ich popsucia się zarówno w transporcie, podczas magazynowania, na sklepowych półkach jak i w naszych domach. Należy więc wybierać mniejsze zło. Szereg produktów doskonale nadaje się również do zamrożenia, ale i tu należy pamiętać, że nie możemy ich przetrzymywać w nieskończoność.

W niektórych krajach, w tym także w Polsce powstaje coraz więcej inicjatyw pozwalających na dzielenie się żywnością z potrzebującymi. Od 2016 roku, w ramach idei foodsharing'u, czyli dzielenia się żywnością, funkcjonują „jadłodzielnie", które powstają w rosnącej liczbie polskich miast.

W takich miejscach można zostawić niemalże wszystko co jest przeznaczone do jedzenia, z wyłączeniem surowego mięsa i jaj oraz niepasteryzowanego mleka. Przekazanie żywności do takiego punktu nie kosztuje zbyt wiele wysiłku, a przyczynia się do ochrony środowiska i realnej pomocy tym, którzy jej potrzebują – choć oczywiście trzeba mieć zaufanie, że żywność z tych punktów rzeczywiście trafi do potrzebujących i nie zostanie zmarnowana.

Autorstwo: AL
Źródło: Trybuna.info