

# ZERO WASTE W KUCHNI



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”. Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Broszura opracowana przez Gminę Stawiguda współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

**Przygotowanie publikacji:**

Bank Żywności w Olsztynie  
na podstawie materiałów własnych.

**Redakcja:**

Anna Brykała  
Aleksandra Matias

**Projekt graficzny:**

Agnieszka Tańska

**Spis treści:**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ABC Zero Waste              | 04 |
| ABC niemarnowania           | 07 |
| Gotuj z resztek - przepisy  | 16 |
| W trosce o zasoby naturalne | 36 |



# ABC ZERO WASTE

## IDEA ZERO WASTE

Zero waste to idea promująca ograniczenie wytwarzania odpadów oraz marnowania zasobów już wytworzonych.

Zero waste – oznacza tyle co „bez śmieci”. To postawa, która ma na celu ograniczanie generowania odpadów, ale również dążenie do ponownego wykorzystania przedmiotów z pozoru nadających się do wyrzucenia. Ideą zero waste jest postępowanie w poszanowaniu pracy, produkcji, przedmiotów i surowców raz już wytworzonych.

**Postawa zero waste ma zastosowanie we wszystkich aspektach życia, począwszy od codziennych obowiązków domowych, takich jak sprzątanie, gotowanie czy robienie zakupów, a skończywszy na podróżowaniu czy planowaniu uroczystości.**

## CZY WIESZ ŻE...



Szkło to surowiec, który można przetwarzać nieskończoną ilość razy



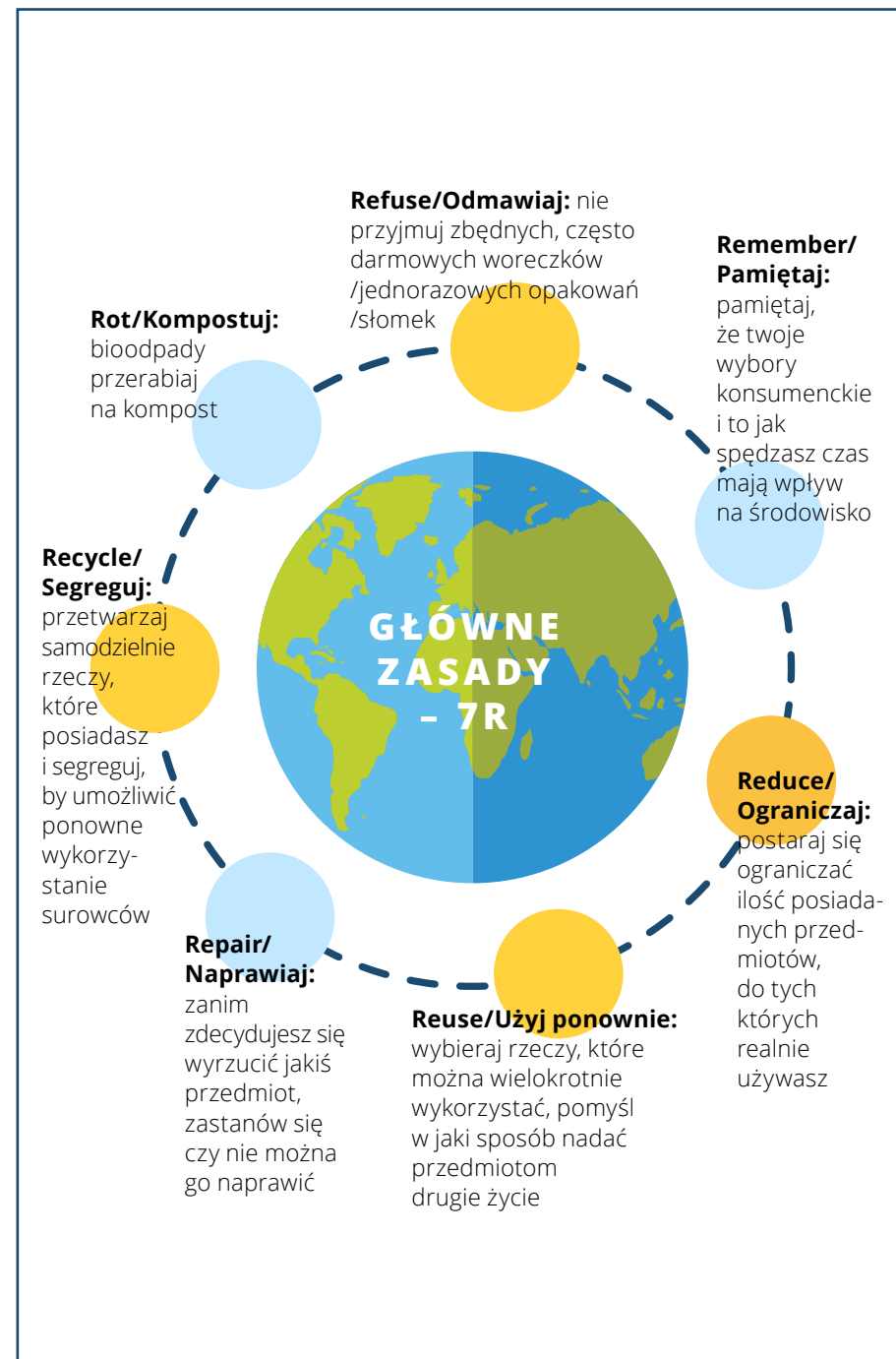
Plastik może rozkładać się nawet do 1000 lat



Paragon nie nadaje się do recyklingu. Nie wyrzucamy go do makulatury tylko do odpadów zmieszanych



Puszkę możesz wykorzystać jako doniczkę na zioła, lampion lub pojemnik na kredki



Wykorzystuj jedzenie do końca  
i przetwarzaj resztki.

Wykorzystuj ponownie puszki i słoiki,  
np. jako doniczki lub do ponownego użytku.

Komponuj samodzielnie naturalne środki  
czystości na bazie sody oczyszczonej i octu.

Nie kupuj jedzenia na zapas. Planuj  
jadłospis i zakupy.

Przechowuj żywność zgodnie  
z przeznaczeniem.

Naprawiaj przedmioty,  
zamiast kupować nowe.

Segreguj śmieci.



### ZERO WASTE W DOMU.

## JAK TO ZROBIĆ W PRAKTYCE?



### ZERO WASTE POZA DOMEM

W trakcie zakupów sięgaj po produkty  
bez zbędnych opakowań. Wybierając  
produkty dostępne na wagę (słodycze,  
bakalie, kasze i makaron itp.) pakuj je  
do własnych opakowań/woreczków.

Nie bierz potwierdzenia płatności.  
Odmawiaj, jeśli nie potrzebujesz  
wydruku po opłaceniu zakupów kartą.

Chodź na zakupy z torbą wielokrotnego  
użytku, dzięki czemu unikniesz  
kupowania plastikowych reklamówek.

Nie kupuj zbędnych rzeczy. Zastanów  
się zanim złapiesz się na „promocję”.

Poza domem zabieraj własne jedzenie  
do pojemnika, kawę lub herbatę  
do termosu, a wodę do bidonu.

# ABC NIEMARNOWANIA

Jednym ze sposobów ograniczania  
marnowania żywności jest funkcyjno-  
wanie w zgodzie z ideą „zero waste”.

### Problem globalny

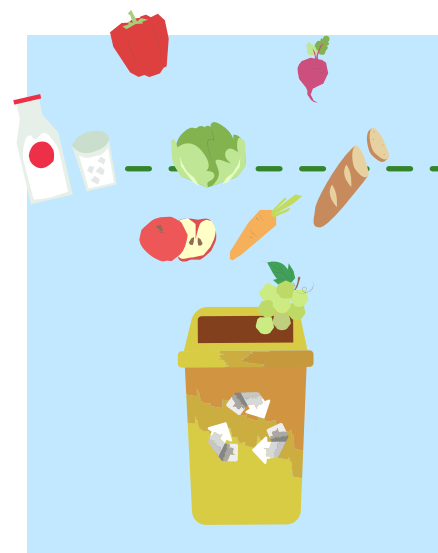
Marnowanie żywności to problem  
globalny, który występuje na wszystkich  
etapach łańcucha spożywczego:  
od produkcji przez transport, magazy-  
nowanie, handel aż po konsumentów,  
**którzy odpowiedzialni są za  
największą ilość marnowanej  
żywności.**

Według raportu FAO z 2013 r., na świecie  
stratom ulega 1,3 mld ton żywności  
rocznie, tj. 1/3 ogółu produkowanej

żywności, co stanowi ok. 1 biliona  
dolarów oraz ¼ kilokalorii, które byłyby  
dostępne do spożycia przez ludzi.

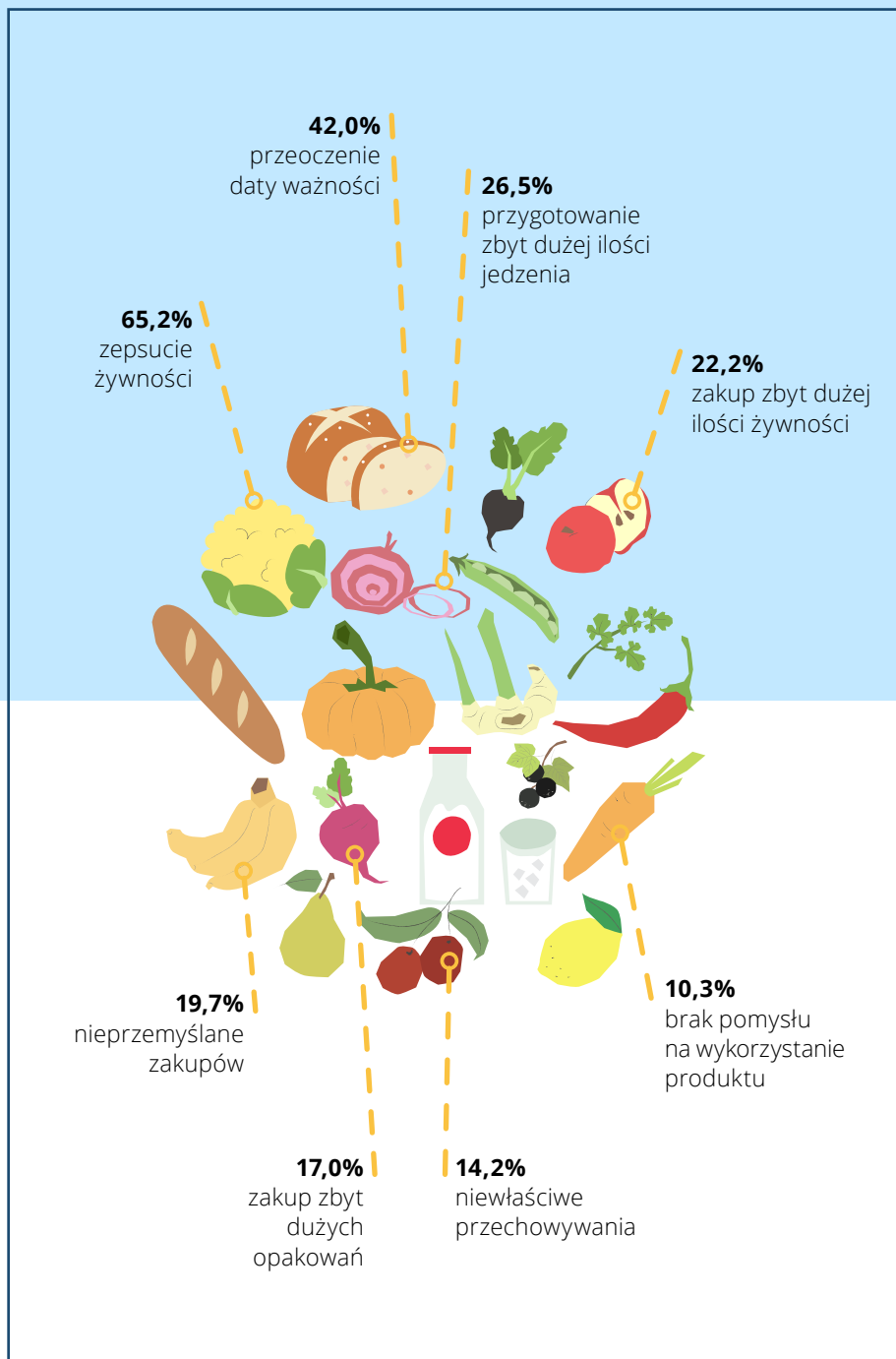
Koszty związane z marnowaniem  
żywności w UE w 2012 r. szacuje się  
na około 143 mld euro. Dwie trzecie  
kosztów wiąże się z marnowanie-  
m żywności w gospodarstwach  
domowych (około 98 miliardów euro).  
Według szacunków Eurostatu (2010-  
2015) w Unii Europejskiej marnuje się  
rocznie około 88 mln ton żywności.  
To mniej więcej 173 kg na jednego  
mieszkańca, czyli około 20% wypro-  
dowanej żywności.

W Polsce marnuje się prawie 5 mln ton  
rocznie [PROM, 2020]. Za największą  
ilość zmarnowanej żywności odpowia-  
dają gospodarstwa domowe (60,2%),  
następnie producenci żywności (15,6%)  
oraz produkcja rolnicza (15,5%).



Gospodarstwa domowe stanowią  
ogniwo generujące największe straty  
żywności. Statystyczny Polak marnuje  
rocznie 247 kg żywności, co plasuje  
nasz kraj na 5. miejscu w Unii Euro-  
pejskiej. Do najczęściej wyrzucanych  
produktów należą: pieczywo (62,9%),  
owoce (57,4%), warzywa (56,5%),  
wędliny (51,6%) oraz napoje mleczne  
(47,3%). [PROM, 2020].





## HIERARCHIA ODZYSKU ŻYWNOSCI



## JAK RACJONALNIE WYKONYWAĆ ZAKUPY?

### ZAPLANOWANIE POSIŁKÓW NA KOLEJNE 2-3 DNI

Planowanie posiłków zmusza nas do przeglądu lodówki, szafek, żeby sprawdzić, co już jest w domu. Dzięki temu unikamy kupowania nadprogramowych produktów. Ponadto planowanie menu daje nam dużo więcej korzyści niż tylko poszanowanie dla surowca. To również oszczędność pieniędzy. Planowanie pomaga nam też zdrowo się odżywiać: dieta jest bardziej wartościowa i zróżnicowana, a posiłki stają się regularne.

### PRZYGOTOWANIE LISTY ZAKUPÓW

Bez względu na to czy wykonywane są małe czy duże zakupy, należy się do nich dobrze przygotować.



### CZYTANIE ETYKIET

Etykieta informuje nas o terminie przydatności produktu do spożycia, ale również o tym, w jaki sposób należy go przechowywać, żeby jak najdłużej zachował swoje wartości. Przed zakupem należy zastanowić się, czy na pewno zdąży się przyrządzić danie z zakupionego produktu z krótkim terminem przydatności do spożycia.



### UNIKANIE WYKONYWANIA ZAKUPÓW NA GŁODNEGO

Należy unikać wykonywania zakupów z pustym żołądkiem. Do koszyka trafiają wtedy dodatkowe produkty, które później mogą okazać się nadprogramową i zmarnowaną żywnością.



### UWAGA NA PROMOCJE

Sklepy często oferują w promocji kilka opakowań za mniejszą cenę. Kupując więcej opakowań trzeba zastanowić się, czy na pewno się wszystkie wykozystają. Często kupowanie na zapas kończy się wyrzuceniem żywności.

## JAK PRZECHOWYWAĆ JEDZENIE?



W lodówce krąży suche powietrze. Żeby jedzenie nie uległo zeschnięciu, najlepiej przechowywać je w pojemnikach, w specjalnym pergaminowym papierze lub w folii spożywczej.



Aby lodówka sprawnie działała, nie powinno się wkładać do niej zbyt dużo jedzenia.



Nie należy wkładać do lodówki dużych ilości ciepłego pożywienia, ponieważ to podwyższa temperaturę w całej lodówce. Najpierw trzeba schłodzić żywność w temperaturze pokojowej.



Należy stosować zasadę „pierwsze kupione – pierwsze spożyte”. Produkty zakupione ostatnio najlepiej jest umieścić za tymi, które są już w lodówce.

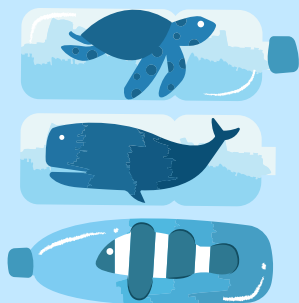


Wbrew obiegowym opiniom niektóre produkty nie wymagają przechowywania w lodówce, a nawet w takich warunkach tracą swą jakość. Są to np. pomidory, rośliny strączkowe, ogórki, papryka i cukinia. Po wyjęciu z lodówki dostają one plam, pogarsza się też ich smak.



Pieczyste przechowywane w lodówce szybciej czerstwieje, za to zamrożone zachowa świeżość przez długi okres.

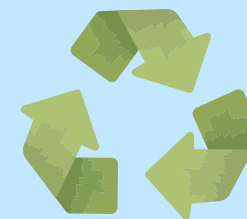
## OGRANICZAM SIĘ - ZAKUPY BEZ PLASTIKU



Statystyczny Polak zużywa ok. 160 kg opakowań plastikowych rocznie. W Polsce najwięcej jest opakowań plastikowych – stanowią one 40 % wszystkich opakowań - które składają się po połowie z opakowań elastycznych (torebki, folie itd.) i opakowań sztywnych (butelki, pudełka itd.). Opakowania z papieru natomiast stanowią 37 %, metale lekkie – 12 %, a szkło – około 10 %. Głównymi odbiorcami opakowań są producenci żywności, którzy odpowiadają za wykorzystanie ich w ponad 60 %.

Do 2025 roku kraje Unii Europejskiej będą musiały zagospodarować 55 % odpadów, z czego opakowania w 65% będą musiały być w poddane recyklingowi.

## JAK OGRANICZYĆ ILOŚĆ OPAKOWAŃ PODCZAS ZAKUPÓW?



**TORBY FOLIOWE**



**TORBA  
LNIANA**

**TOREBKI  
FOLIOWE  
NA OWOCE  
I WARZYWA**



**SIATKI  
WIELOKROTNEGO  
UŻYTKU  
NA OWOCE  
I WARZYWA**

**PRODUKTY  
ZAPAKOWANE  
W PLASTIK**



**PRODUKTY  
ZAPAKOWANE  
W PAPIER LUB  
SZKŁO NP. OLEJ**

**WIELOPAK NP. KASZA  
ZAPAKOWANA  
W WORECZKI FOLIOWE  
I DODATKOWO  
W KARTON**



**JEDNOPAK  
NP. KASZA  
W PAPIEROWYM  
OPAKOWANIU**

### GÓRNA PÓŁKA:

Wszelkie produkty oznakowane przy użyciu zwrotu „po otwarciu przechowywaj w lodówce” powinny być przechowywane na środkowych półkach (4-5°C) lub na górnej (8°C). Na wyższych półkach przechowujemy mleko i przetwory mleczne, jajka, dżemy i powidła, a także surówki i sałatki.

### ŚRODKOWE PÓŁKI:

Tutaj przechowujemy produkty o krótkiej trwałości, jak np. pokrojoną wędlinę i sery. Można je przetrzymać kilka dni. Najlepiej kierować się terminem przydatności do spożycia podanym na opakowaniu. Wstawiamy tu też domowe potrawy, np. gotowe kotlety, garnek z zupą, czy ciastka. Pamiętaj, gotową żywność możesz przetrzymać nie dłużej niż dwa - trzy dni. Gotowe potrawy przechowujemy wyłącznie w szczelnie przykrytych garnkach lub pojemnikach.

### DOLNA PÓŁKA:

Najbardziej zimnym miejscem w lodówce jest dolna półka znajdująca się ponad pojemnikami dla warzyw (2°C). Jest to miejsce przeznaczone dla świeżego mięsa i ryb. Ułożenie tych produktów na dole ma dodatkowe znaczenie: zapobiega skapywaniu z nich płynu na inne produkty. Pamiętaj, by jedzenie surowe było oddzielone od gotowego do spożycia. Najlepiej przeznaczyć na nie inne półki.

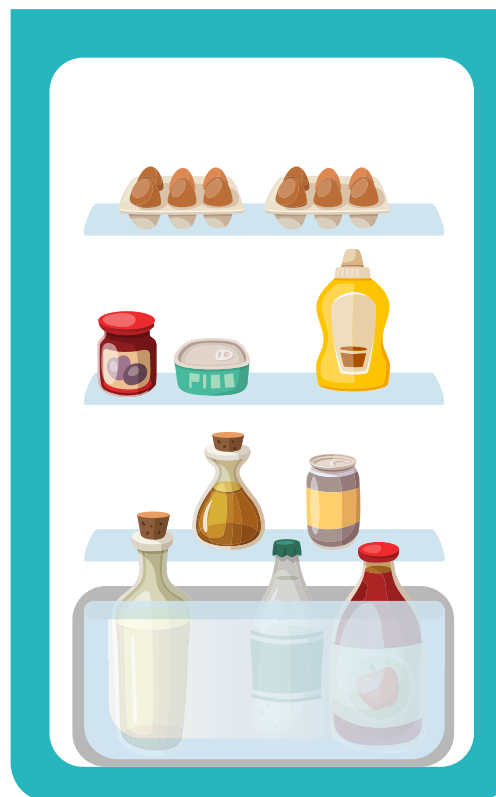
## PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI



## W LODÓWCE

### ZAMRAŻARKA:

Do komory zamrażarki najlepiej wkładać wszelkiego rodzaju mrożonki (np. mrożone warzywa, owoce, frytki, przetwory mączne – pierogi, knedle, ciasta, pizze), a także gotowe potrawy mięsne, które mamy zamiar zjeść dopiero za kilka dni.



### DOLNE SZUFLADY:

Szuflady na dole (do 10°C) są przeznaczone dla warzyw i owoców, które w niższych temperaturach mogłyby zostać uszkodzone. Warzywa i owoce, które nie są jeszcze w pełni dojrzałe należy przechowywać w temperaturze pokojowej! Nać pietruszki, szczypiorek, sałatę itp. przed włożeniem do lodówki owijamy mokrym ręcznikiem papierowym – będą wtedy dłużej świeże. Pietruszkę, marchewkę, seler itp. przechowujemy w papierowych torbach. Owoce nietrwałe, np. truskawki, maliny przechowujemy na dole lodówki na talerzu lub w miseczce. Myjemy je dopiero po wyjęciu z lodówki. Jabłek, gruszek itp. nie przechowujemy w lodówce.

### BOCZNE PÓŁKI:

Pojemniki lub półki na wewnętrznej stronie drzwi lodówki (10-15°C) są przeznaczone dla produktów, które wymagają tylko lekkiego schłodzenia. Możemy tu przechowywać masło, olej, chrzan, musztardę, ketchup, sosy, soki i napoje. Na drzwiach lodówki znajduje się często pojemnik na jajka. Należy pamiętać, że jajka możemy przechowywać w lodówce 2-3 tygodnie. Nie należy ich myć przed schowaniem do lodówki, ponieważ zmywamy warstwę ochronną, którą jest pokryta skorupka jajka. Warstwa ta chroni jajko przed dostaniem się do środka różnych drobnoustrojów. Ale koniecznie musimy odizolować jajka od innych produktów!



## GOTUJ Z RESZTEK

### Składniki:

- 500 g mięso mielone wieprzowo - wołowe
- 1/2 cebuli
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka fasoli czerwonej
- 2 papryki czerwone
- 1 puszka pomidorów w puszcze
- sól
- pieprz
- papryka chili suszona
- 1 opakowanie sałata mix
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 1/2 puszki ananasów
- pęczek szczypiorku
- 3 łyżeczki musztardy dijon
- 2 łyżeczki miodu
- sok wyciśnięty z połowy cytryny
- 100 ml oleju

### Przygotowanie:

Cebulę kroimy w kosteczkę i na wolnym ogniu podsmażamy bez udziału oleju, gdy się zacznie brązować podlewamy odrobiną wody. Surowe mięso dodajemy na patelnię i podlewamy jeszcze odrobiną wody, aby się rozdrobniło. W międzyczasie kroimy jedną paprykę w drobną kostkę i dodajemy do mięsa. Po odparowaniu wody z patelni dodajemy puszkę fasoli czerwonej wraz z zalewą i odparowujemy nadmiar wody (do zagęszczenia). Następnie dodajemy puszkę kukurydzy i robimy to samo, co z fasolą. Po odparowaniu nadmiaru płynów, dodajemy pomidory z puszek. Doprawiamy solą pieprzem i papryczką chili.

## CHILI CON CARNE Z SAŁATĄ I SOSEM ANANSOWYM

Pomidorki kroimy na cztery części wzdłuż, paprykę w zapałki i mieszamy z sałatą. Składniki na sos: ananas, szczypiorek, sok z cytryny, olej, miód, musztarda wkładamy do blendera i miksujemy. Gotową sałatę wykładamy na talerz, polewamy przygotowanym sosem i następnie wykładamy chili con carne.





## GOTUJ Z RESZTEK

### Składniki:

- czerstwy chleb
- 4 ząbki czosnku
- 1/4 kostki masła
- sól
- 1 pęczek natki pietruszki
- ser (wybieramy taki jaki mamy w lodówce)

## CZERSTWY CHŁEB ZAPIEKANY Z SEREM

### Przygotowanie:

Chleb z wierzchu nacinamy w kostkę (najlepiej po skosie). Masło rozpuszczamy i dodajemy do niego sól, roztarty czosnek i posiekaną natkę pietruszki. Tak przygotowanym masłem smarujemy w nacięciach chleba i zasypujemy startym serem. Pieczemy w temperaturze 180°C do rozpuszczenia się sera i zarumienienia chleba.



## GOTUJ Z RESZTEK

### Składniki:

- 1 polędwiczka z indyka
- 100 g boczku surowego wędzonego w plastrach
- papryka słodka mielona
- papryka ostra mielona
- lubczyk
- sól
- pieprz
- liść laurowy
- 1 burak
- 1 marchewka
- 1 jabłko
- 2 jaja
- 2 ząbki czosnku
- 150 g mąki
- olej do smażenia

## INDYK W BOCZKU NA PLACKACH BURACZANO -MARCHEWKOWYCH

### Przygotowanie:

Indyka myjemy, przyprawiamy i obkładamy liściem laurowym, odkładamy do lodówki na godzinę. Plastry boczku układamy jeden przy drugim na zakładkę. Polędwiczkę z indyka kładziemy na jednym końcu boczku i owijamy. Tak przygotowane mięso wkładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy w temperaturze 180°C przez 25 -30 min. W międzyczasie myjemy buraka i marchewkę i obieramy ze skórki. Buraka, marchewkę i nieobrane jabłko tarkujemy na grubych oczkach. Dodajemy mąkę, jaja, roztarte ząbki czosnku, przyprawy i mieszamy.

Z tak przygotowanej masy formujemy małe kotleciki i smażymy na oleju. Indyka podajemy pokrojonego na plastry na plackach buraczano-marchewkowych.

**UWAGA!** Gniazda nasienne z wykorzystanych jabłek oraz obierki z marchewki możemy wykorzystać do kompotu. Należy je uprzednio namoczyć w sodzie i kwasu cytrynowym.





## GOTUJ Z RESZTEK

### Składniki:

- 4 jabłka
- powidła (dowolny smak)
- 100 ml śmietanki 30%
- ½ tabliczki białej czekolady
- sok wyciśnięty z połowy cytryny
- cynamon
- kilka goździków

## JABŁKO PIECZONE Z CZEKOLADOWYM SOSEM

### Przygotowanie:

Jabłko dokładnie myjemy i odcinamy górną część. Drążymy jabłko z gniazda nasiennego (uwaga! aby nie przebić jabłka na wylot). Wnętrze jabłka skrapiamy sokiem z cytryny, posypujemy cynamonem oraz zmielonymi goździkami. Do środka wkładamy powidła i przykrywamy odciętą częścią. Wkładamy jabłko do nagrzanego piekarnika do temperaturze 180°C i pieczemy przez ok. 15-20 min. Na patelnię wlewamy śmietankę i dodajemy ½ tabliczki czekolady - podgrzewamy do uzyskania jednolitej konsystencji i lekko studzimy. Jabłko układamy na talerzu deserowym i polewamy od góry przygotowanym sosem.





## GOTUJ Z RESZTEK

### Składniki:

- 1 gruszka
- szczypiorek
- serek naturalny do smarowania
- miód
- sok wyciśnięty z cytryny
- cynamon

## GRUSZKA ZE SZCZYPIORKIEM

### Przygotowanie:

Gruszkę kroimy na pół i wydrążamy z niej gniazdo nasienne. Wnętrze gruszki skrapiamy sokiem z cytryny, dodajemy odrobinę miodu i obsypujemy cynamonem. Gruszkę układamy na blaszce wyłożonej pergaminem i pieczemy w 190°C przez 15 min. do miękkości gruszki.

Na gotową gruszkę układamy serek i zapiekamy ok. 3-4 min. Całość posypujemy posikany szczypiorkiem.



## GOTUJ Z RESZTEK

### Składniki:

- 2 papryki
- 150 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 200 g ugotowanego ryżu
- cebula
- 8 jaj
- sól
- pieprz
- lubczyk
- majeranek

## PAPRYKA FASZEROWANA ZAPIECZONA Z JAJKIEM

### Przygotowanie:

Papryki myjemy, wycinamy środek i dzielimy na 4 części każdą. Cebulę siekamy na drobną kostkę i smażymy na patelni bez dodatku tłuszczu. Gdy się zacznie karmelizować (brązować) podlewamy nieznacznie ilością wody, aby zmiękła. Gotujemy ryż. Po ostygnięciu mieszamy z mięsem, cebulą oraz przyprawami. Paprykę faszerujemy przygotowanym mięsem z ryżem, zostawiając na środku wgłębienie. Tak przygotowane papryki wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy w temperaturze 170°C przez 25 minut. Do przygotowanego wgłębienia wbijamy jajko i pieczemy jeszcze ok. 6 minut.





## GOTUJ Z RESZTEK

### Składniki:

- puszka fasoli białej
- 3-4 suszone pomidory
- jabłko
- kilka łyżek tahini
- 1 ząbek czosnku
- sok wyciśnięty z połowy cytryny
- czerstwe pajdy chleba

## HUMMUS Z FASOLI BIAŁEJ I JABŁKA

### Przygotowanie:

Fasolę wraz z zalewą przekładamy na patelnię i odparowujemy sok. Jabłko myjemy, tarkujemy na grubych oczkach i dodajemy do fasoli – dusimy ok 5-8 minut. Całość studzimy, dodajemy pozostałe składniki i blendujemy wszystko na gładką masę. Podajemy na grzankach z chleba.



## GOTUJ Z RESZTEK

### Składniki:

- pstrąg lub inna ryba słodkowodna
- 2 jabłka
- sól
- pieprz
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka masła
- cytryna otarta skórka

## PSTRĄG PIECZONY W JABŁKACH

### Przygotowanie:

Pstrąga umyć, obsypać solą, pieprzem i odstawić na godzinę do lodówki. Jabłka umyć, pokroić na plasterki i obsypać gałką muskatołową i cynamonem. Plastry jabłka ułożyć jedno obok drugiego z lekką zakładką na blaszce wyłożonej pergaminem do pieczenia. Na jabłkach ułożyć pstrąga i wstawić do nagrzanego piekarnika do 190°C i piec przez ok 20 minut.





## GOTUJ Z RESZTEK

### Składniki:

- 150 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 2 jaja
- 50 g mąki
- 1 ser pleśniowy
- pomidor
- kilka liści sałaty
- sól
- pieprz
- lubczyk
- 1 pęczek natki pietruszki
- 3 łyżeczki musztardy dijon
- 3 łyżeczki miodu
- sok z wyciśniętej połówki cytryny
- 150 ml oleju
- 2 ząbki czosnku

## BURGERY Z KASZY GRYCZANEJ Z SEREM PLEŚNIOWYM Z PIETRUSZKOWYM SOSEM VINEGRET

### Przygotowanie:

Kaszę gryczaną mieszamy z jajami, mąką i przyprawami (sól, lubczyk, pieprz). Z przygotowanej masy formujemy placki i smażymy na małej ilości oleju. Następnie placki przekładamy na blachę do pieczenia i wykładamy ser pleśniowy. Pieczemy w 160°C przez 10 minut.

Do blendera wkładamy miód, musztardę, nać pietruszki, 100 ml oleju, sok wyciśnięty z cytryny, dwa ząbki czosnku i blendujemy na gładki sos. Burgery wraz z serem wyciągamy z piekarnika. Na jeden z placków nakładamy plastry pomidora, liście sałaty, polewamy sosem vinegret, kładziemy ser i przykrywamy drugim plackiem.



## GOTUJ Z RESZTEK

### **Składniki:**

- seler naciowy
- papryka
- cebula czerwona
- kukurydza konserwowa
- ugotowana kasza bulgur lub makaron z rosołu lub ryż lub kasza gryczana biała
- jogurt naturalny
- majonez
- czosnek

## SAŁATKA Z „LODÓWKI”

### **Przygotowanie:**

Wszystkie warzywa myjemy, kroimy na drobne kawałki ok. 0,5 x 0,5 cm i przekładamy do miski. Jogurt, majonez, sól, pieprz i przeciśnięty czosnek dokładnie mieszamy na gładki sos. Następnie przygotowane warzywa łączymy z sosem i przekładamy do salaterki.



# W TROSCE

# O ZASOBY NATURALNE

Wyrzucając jedzenie, marnuje się nie tylko surowce, ale również potrzebne do jego wyprodukowania zasoby: wodę, godziny pracy, energię czy ziemię uprawną. To z kolei przyczynia się do ocieplenia klimatu. Marnowanie żywności odpowiada za wytworzenie 8% gazów cieplarnianych wyemitowanych na skutek działalności człowieka. Około 4,5 kg dwutlenku węgla jest wydzielane do atmosfery na każdy kilogram wyprodukowanej żywności.

## ENERGIA

Produkcja żywności to również zużyta energia w postaci prądu i paliw. Na wyprodukowanie 1 kcal żywności zużywa się 10 kcal z paliw. Do produktów spożywczych najbardziej energochłonnych należą wieprzowina, ser, piwo, drób, wołowina i kawa.

## WODA

Produkcja żywności wiąże się z jej dużym zużyciem. Do produkcji:

|                   |                                                                                     |                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1 kg<br>wołowiny  |    | <b>14500<br/>LITRÓW</b> |
| 1 kg<br>pomidorów |    | <b>214<br/>LITRÓW</b>   |
| 1 kg<br>ryżu      |   | <b>2500<br/>LITRÓW</b>  |
| 1 pary<br>dżinsów |  | <b>8000<br/>LITRÓW</b>  |



## FINANSE

Wyrzucanie jedzenia do śmieci niesie za sobą znaczące skutki ekonomiczne. Dla statystycznej polskiej rodziny zakup żywności to aż 25% wszystkich wydatków. Średnio w miesiącu każdy z nas marnuje żywność o wartości 50 złotych. Oznacza to, że czteroosobowa rodzina miesięcznie traci 200 złotych. W skali roku to aż 2400 złotych.

## ŚRODOWISKO NATURALNE

Zmiana użytkowania gruntów, wynikająca z wycinki lasów oraz przekształcania terenów na potrzeby rolnictwa, jest najważniejszą bezpośrednią przyczyną utraty różnorodności biologicznej ekosystemów lądowych i słodkowodnych. Przekształcanie gruntów na potrzeby rolnictwa jest odpowiedzialne za 70% utraconej różnorodności biologicznej oraz połowę utraconych lasów, a 75% wody odprowadzanej z dostępnych zasobów wody pitnej wykorzystywane jest w uprawach rolniczych i hodowli zwierząt.

Od 2000 r. 1,9 mln km<sup>2</sup> wcześniej nienaruszonego terenu – co odpowiada wielkości Meksyku – zostało utraconych poprzez przekształcenie gruntów. Przewiduje się, że ze względu na potrzebę wyżywienia rosnącej liczby ludności o zmieniających się preferencjach żywieniowych, w następnej dekadzie nastąpi globalna ekspansja powierzchni gruntów rolnych. Szacuje się, że do 2050 roku nastąpi dalsza degradacja i uszczuplanie zasobów środowiska naturalnego, co będzie wiązać się z ryzykiem wystąpienia nieodwracalnych zmian, które mogłyby zahamować dwieście lat nieprzerwanego wzrostu standardów życia.



### **JAK OSZCZĘDZAĆ WODĘ?**

- myć produkty możliwie jak najkrócej
- dostosować ilość wody w garnku do ilości gotowanych produktów
- nie wylewać wody pozostałej np. z gotowania jajek – można ją wykorzystać do podlewania kwiatów
- zainwestować w zmywarkę, ponieważ zmywając ręcznie zużywa się większą ilość wody

### **JAK OSZCZĘDZAĆ ENERGIĘ?**

- gotować krótko i pod przykryciem
- gotować i smażyć na palniku dostosowanym do wielkości garnka
- wstawiać do lodówki schłodzone dania
- gasić światło po wyjściu z pomieszczenia

### **JAK NIE MARNOWAĆ SUROWCÓW?**

- planować posiłki
- pamiętać o robieniu przemyślanych zakupów z wcześniej przygotowaną listą produktów
- zwracać uwagę na datę ważności
- przemyśleć jak maksymalnie wykorzystać dany surowiec, aby nie generować dużej ilości odpadów
- kupować sezonowe i lokalne surowce, dzięki temu zachowają dłużej świeżość



Gmina Stawiguda  
ul. Olsztyńska 10  
11-034 Stawiguda

tel.: 89 512 64 75

[www.stawiguda.pl](http://www.stawiguda.pl)

 GminaStawiguda



**SegreGO**



Aplikacja  
**BLISKO**

Broszura opracowana w ramach operacji pn. "Ekologia - Informacja - Promocja dla rozwoju Turystyki w Gminie Stawiguda" mającej na celu poprawę atrakcyjności turystycznej poprzez stworzenie strony internetowej, broszur informacyjnych, zorganizowanie spotkań informacyjnych oraz stworzenie filmów z tych spotkań informujących i promujących szeroko pojęte zachowania proekologiczne, współfinansowanej ze środków Unii Europejskiej w ramach działania "Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.