

## Sposoby zapobiegania marnowaniu żywności i co marnujemy najczęściej



### 1 Zapobieganie marnowaniu żywności:

Ponad połowa Polaków potwierdza, że zdarza im się wyrzucić jedzenie. Pozbywamy się przede wszystkim gotowych, niespożytych posiłków – do tego niechlubnego faktu przyznaje się ok.70% z marnujących jedzenie, a do wyrzucania samych produktów spożywczych nieco ponad 37%. Do kosza najczęściej trafiają: pieczywo (62,9%), świeże owoce (57,4%), warzywa (56,5%), wędliny (51,6%) oraz napoje mleczne (47,3%). Powód: zepsucie, przeoczenie daty ważności, przygotowanie

zbyt dużej ilości jedzenia i zbyt duże zakupy, tak tłumaczą się konsumenci, główni marnotrawcy żywności.



Szacunkowe dane Eurostatu wskazują, że w Polsce rocznie marnujemy ok. 9 mln ton żywności. W przeliczeniu na liczbę mieszkańców to ok. 235 kg na osobę na rok, pod tym względem zajmujemy 5 miejsce w UE. Szacunkowe dane Eurostatu wskazują, że w Polsce rocznie marnujemy ok. 9 mln ton żywności. W przeliczeniu na liczbę mieszkańców to ok. 235 kg na osobę na rok, pod tym względem zajmujemy 5 miejsce w UE.





## 2 Co jest marnowanie najczęściej?

Najwięcej na świecie marnuje się owoców i warzyw (644 mln ton). Na drugim miejscu marnowanej żywności są zboża (347 mln ton), nabiał (143 mln ton), w następnej kolejności ryby (22 mln ton).



Najczęstszą przyczyną marnowania żywności jest robienie nieprzemyślanych, za dużych zakupów. Do takich zachowań namawiają nas agresywne kampanie reklamowe, których celem jest zysk, a także rozmaite promocje w sklepach. Wolimy kupić więcej, niż mieć poczucie, że straciliśmy dobrą okazję. Drugą z przyczyn

jest przegapienie terminów przydatności i w dalszej kolejności słaba edukacja społeczna.



Do marnowania owoców i warzyw w Unii Europejskiej przyczynia się chyba najbardziej błaha kwestia – estetyczna – czyli skreślenie ich z listy handlu przez tzw. niewłaściwy rozmiar i kształt. Z tego powodu jedna trzecia zebranych upraw nigdy nie trafia na półki supermarketów. Kolejnym takim przykładem jest Australia, gdzie prawie 90% jadalnych pomidorów zostało zmarnowanych na podstawie tylko ich wyglądu.

Na całym świecie wyrzuca się zatrważające ilości jabłek, ryżu, ziemniaków oraz marchwi. Wszystko to jest marnowane przede wszystkim z powodu surowych norm jakości.

## 3 Sposoby przechowywania żywności

### *Wędzenie*

Wędzenie jest fizykochemiczną metodą konserwacji.

### *Solenie*

Solenie jest jedną z najstarszych metod utrwalania artykułów żywnościowych. Przesycenie tkanek roztworem soli

uniemożliwia rozwój drobnoustrojów. Metoda konserwowania żywności w hermetycznych naczyniach przez długotrwałe ogrzewanie w wodzie wrzącej. Pasteryzacja

Sposób zapobiegania szybkiemu psuciu produktów żywnościowych. Proces pasteryzacji polega na ogrzewaniu produktu do temperatury, w której giną grobnoustroje, lecz nie powoduje jeszcze zmian samego produktu. Przeprowadza się ją w temp. od 60 C do 100C.

### *Mrożenie*

Mrożenie produktów pozwala na zachowanie najwięcej składników odżywczych: witamin, składników mineralnych. Jest to jedna z metod utrwalania żywności, gdzie doprowadza się produkt do temperatury powyżej -12C mogą to być produkty gotowe lub półprodukty. Zamrażanie jest najnowocześniejszą metodą przechowywania mięsa na dłuższy czas.

### *Kiszenie, kwaszenie*

Jest to utrwalanie surowców roślinnych przeznaczonych do spożycia {np. kapusty} oraz na paszę {np. kiszonki} poprzez wytwarzający się kwas mlekowy, przez co zabezpieczają kwaszonki przed gniciem. Kwaszonki muszą być zawsze pokryte sokiem lub zalewą a żeby nie dostawało się do nich powietrze.

### *Suszenie*

Suszeniem nazywa się zespół operacji technologicznych, mających na celu zredukowanie zawartości wody w produkcie przez jej wyparowanie. Ogólnie mniej lub

bardziej już klasyczne systemy suszenia żywności można podzielić na naturalne lub sztuczne. Suszenie naturalne wykorzystuje ciepło promieniowania słonecznego i ciepło zawarte w powietrzu w związku z tym wyróżnia się :

-suszenie słoneczno-powietrzne

-suszenie wietrzno-powietrzne

Suszenie sztuczne wykorzystuje najbardziej typowe metody suszenia za pomocą ciepła uzyskiwanego z urządzeń grzewczych. Ze względu dostarczenia ciepła dzielimy je na:

-suszenie konukcyjne

-suszenie konwekcyjne

-owiew adiabatyczny

-owiew izoterniczny

Utrwalanie produktów mięsnych głównie ryb przez poddanie ich tzw. wędzarni, działania dymu.

### *Apertyzacja*

Metoda konserwowania żywności w hermetycznych naczyniach przez długotrwałe ogrzewanie w wodzie wrzącej. Czyni to żywność absolutnie bezpieczną.





#### 4 Podziel się żywnością



1/3 całej produkowanej na świecie żywności trafia do śmietnika. To również zmarnowana 1/3 czasu pracy rolników, hodowców i plantatorów, 1/3 energii zainwestowanej w produkcję i transport żywności, 1/3 zużytej wody. Ile można by zaoszczędzić, gdyby produkcja żywności nie była po prostu świetnym biznesem?...



Zamiast oszczędności mamy jednak koszty – koszty związane z utylizacją tego, co miało zamiast do śmietnika, trafić na nasze talerze.

