

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK

po niemarnowaniu
jedzenia



Pomorze
Zachodnie

Bank Żywności
Szczecin im. Jacka Kuronia



Bank Żywności Szczecin im. Jacka Kuronia

ul. Hryniewieckiego 1
70-606 Szczecin

NIP 8522619636
REGON 364004020
KRS 0000608434

bz.szczecin@bankizywnosci.pl

opracowanie: mgr Joanna Kika

Szczecin, 2025r

CO ZNAJDZIESZ W PRZEWODNIKU

PROBLEM MARNOTRAWSTWA	04
PSYCHOLOGIA MARNOWANIA	08
PRAKTYCZNE ROZWIĄZANIA	10
ORGANIZACJA KUCHNI	12
INFORMACJE O LOKALNYCH DZIAŁANIACH	14
INSPIRACJE I PRZEPISY	16

SKALA PROBLEMU

**1 mld
ton**

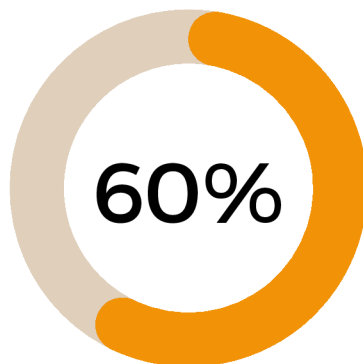
**MARNOWANEJ ŻYWNOŚCI
NA ŚWIECIE**

**4,8 mln
ton**

**MARNOWANEJ ŻYWNOŚCI
ROCZNIE W POLSCE**

**A RÓWNOCZEŚNIE NAWET 2 MLN OSÓB
W POLSCE JEST ZAGROŻONYCH
SKRAJNYM UBÓSTWEM!**

KTO MARNUJE NAJWIĘCEJ?



Największym źródłem strat i marnowanej żywności w Polsce są konsumenci i ich **gospodarstwa domowe**, które odpowiadają za prawie 60% wyrzucanej żywności.

Dlatego tak ważna jest edukacja oraz wdrażanie rozwiązań ograniczających marnowanie żywności.



Znaczące straty powstają również w handlu, produkcji i przetwórstwie spożywczym, które łącznie odpowiadają za około 38% strat.*

Systemowe działania mające na celu ograniczenie marnowania żywności koncentrują się przede wszystkim na pozyskiwaniu nadwyżek ze sklepów, hurtowni i przemysłu spożywczego oraz przekazywaniu ich osobom potrzebującym. W Polsce funkcjonuje w tym zakresie między innymi sieć Banków Żywności.

**EUROPEJCZYCY MARNUJĄ
ŚREDNIO**

132 KG*

**ŻYWNOŚCI NA OSOBĘ
ROCZNIE**

TO RÓWNOWARTOŚĆ OK

2000zł

a mogłoby to być ...

**40 książek
300l benzyny
60 biletów do kina**

**MARNOWANIE ŻYWNOŚCI TO REALNA
STRATA!**

CO WYRZUCAMY NAJCZĘŚCIEJ



PIECZYWO

Często kupowane w zbyt dużej ilości, przez co nie zostaje w całości zjedzone. Jego trwałość jest krótka, dlatego szybko traci świeżość i trafia do kosza.



WARZYWA

Warzywa są delikatne i nietrwałe, dlatego wymagają szybkiego zużycia. Kupowanie ich w nadmiarze sprawia, że wiele z nich psuje się, zanim trafi na talerz.



OWOCE



NABIAŁ



WĘDLINY

PSYCHOLOGIA MARNOWANIA

Marnowanie jedzenia to zjawisko głęboko zakorzenione w naszych codziennych nawykach i emocjach. Często wyrzucamy produkty nie dlatego, że musimy, lecz dlatego, że kierujemy się przyzwyczajeniami, wygodą lub błędnymi przekonaniami.

Kupujemy za dużo, by czuć się bezpiecznie. Wyrzucamy jedzenie, które „nie wygląda dobrze”. Chcemy, by w lodówce było pełno – bo pustka budzi niepokój.

Za każdym razem towarzyszy temu lekki dyskomfort, poczucie winy, które łatwo uciszamy myślą: „to tylko trochę”. A jednak z tych „trochę” powstaje ogromna skala marnowania – zarówno żywności, jak i zasobów, które stoją za jej wytworzeniem.

DLACZEGO WCIĄŻ MARNUJEMY?



JAK NIE MARNOWAĆ

Każdy drobny krok ma znaczenie – zmiana zaczyna się w twojej kuchni.

1. Zanim pójdziesz na zakupy

- Sprawdź, co już masz w lodówce i szafkach.
- Zaplanuj posiłki na kilka dni z góry.
- Zrób listę zakupów i trzymaj się jej.
- Nie idź głodny do sklepu – to prosta droga do nadmiarowych zakupów!
- Zastanów się, ile naprawdę zjesz – nie kupuj „na zapas” bez powodu.

2. Podczas zakupów

- Kupuj mniej, ale częściej – świeże produkty się nie zmarnują.
- Wybieraj „brzydkie” warzywa i owoce – smakują tak samo!
- Nie daj się promocjom typu „2 w cenie 1”, jeśli nie zdążysz tego zjeść.
- Kupuj lokalnie i sezonowo – krótsza droga = dłuższa świeżość.

✓ 3. W domu

- Przechowuj jedzenie we właściwy sposób
- Ustaw produkty z krótszym terminem ważności z przodu półki.
- Zamrażaj i przerabiaj jedzenie, jeśli wiesz, że nie zdążysz go zjeść.

✓ 4. Podczas gotowania i jedzenia

- Gotuj z głową – dopasuj ilość porcji do liczby osób.
- Nakładaj mniejsze porcje – zawsze możesz dodożyć.
- Wykorzystuj produkty w całości – po kreatywne rozwiązania zerknij na koniec przewodnika!
- Oznaczaj pojemniki datą przygotowania.
- Pakuj otwarte jedzenie w szczelne pojemniki

✓ 5. Myśl kreatywnie, dziel się nadmiarem

- Zrób dzień „czyszczenia lodówki” – kulinarne wyzwanie!
- Dziel się nadmiarem z rodziną czy sąsiadami
- Nadwyżki żywności przekaz do szaf jałodzielni
- Zmieniaj postrzeganie resztek – to nie „odpady”, tylko nowe możliwości.
- Prowadź „dziennik niemarnowania” – zapisuj, ile udało ci się zaoszczędzić.
- Rób przetwory, wekuj gotowe potrawy, aby przedłużyć ich przydatność do spożycia.

ORGANIZACJA KUCHNI

Prawidłowe przechowywanie żywności to kluczowy element ograniczania jej marnowania, który pozwala wydłużyć świeżość produktów i wykorzystać je w pełni. Dzięki odpowiedniej organizacji lodówki, zamrażarki i spiżarni można zmniejszyć straty i lepiej planować codzienne posiłki.



Podział kuchni na strefy

Kuchnię warto podzielić na strefy: lodówkę, zamrażarkę, spiżarnię oraz półki na produkty suche. Taki podział ułatwia szybkie znalezienie potrzebnych produktów i lepszą kontrolę nad ich terminami przydatności.



Kontrola i rotacja produktów

Regularnie sprawdzaj zawartość lodówki i spiżarni, aby wykorzystać produkty zbliżające się do końca terminu przydatności..



System „first in, first out”

Układaj produkty tak, aby te kupione wcześniej trafiły na przód, a nowsze na tył półki.



Prawidłowe temperatury w lodówce i zamrażarce

Lodówka powinna mieć temperaturę 0-5°C, a zamrażarka -18°C lub niżej. Warzywa najlepiej przechowywać w dolnej szufladzie, nabiał na środkowych półkach, a surowe mięso na dolnej półce w szczelnych pojemnikach, aby uniknąć zepsucia i krzyżowego zanieczyszczenia.



Triki przedłużające świeżość

Proste sposoby, takie jak owinięcie sałaty w papier kuchenny czy przechowywanie ziół w wodzie, mogą znacząco wydłużyć trwałość produktów. Dzięki nim żywność zachowuje świeżość na dłużej, a marnowanie zostaje ograniczone.



Etykietowanie produktów

Oznaczaj produkty datą zakupu lub otwarcia opakowania. Dzięki temu wiesz, które produkty należy zużyć w pierwszej kolejności.



Przezroczyste pojemniki i słoiki

Przechowuj produkty w przezroczystych pojemnikach i słoikach, które umożliwiają szybki podgląd zawartości.

FUNDACJA RATUJĄCA ŻYWNOŚĆ

Bank Żywności
Szczecin im. Jacka Kuronia



Bank Żywności Szczecin im. Jacka Kuronia to organizacja non-profit zajmująca się ratowaniem żywności przed zmartowaniem oraz szerzeniem idei zero waste. Swoimi działaniami obejmuje Potrzebujących z całego województwa. Bank Żywności Szczecin jest członkiem Federacji Polskich Banków Żywności i uczestniczy w Programie „Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową”.



Bank pozyskuje artykuły spożywcze z krótkim terminem przydatności oraz nadwyżki z handlu i produkcji, wciąż w pełni wartościowe i bezpieczne do spożycia. Magazynuje je i redystrybuuje wśród osób potrzebujących. Organizuje również zbiórki żywności oraz prowadzi działania edukacyjne, promując zasady ograniczania marnotrawstwa żywności. W ten sposób Bank nie tylko wspiera lokalne społeczności, ale także dba o środowisko, dając żywności „drugie życie”.

W 2023 roku Bank Żywności Szczecin uratował ponad 960 ton żywności, które trafiły do 27 213 osób potrzebujących. Dzięki między innymi wsparciu Urzędu Marszałkowskiego województwa zachodniopomorskiego Fundacja skutecznie przeciwdziała głodowi i niedożywieniu w regionie.

POROCES RATOWANIA ŻYWNOSCI

Żywności kończy się termin ważności

Producenci, sklepy spożywcze, przedsiębiorcy dystrybuujący żywność przekazują krótkoterminowe produkty do Banku Żywności Szczecin

Bank Żywności Szczecin planuje terminy wydań i transportu żywności

Organizacje pomocowe współpracujące z Bankiem Żywności otrzymują żywność dla potrzebujących

Potrzebujący z naszego regionu zostają zaopatrzeni w uratowaną żywność

Dzięki współpracy, pozyskana przez Bank Żywności Szczecin żywność nie uległa zmarnowaniu

DOMOWE KOSTKI ROSOŁOWE

Domowe kostki rosołowe to zdrowa i naturalna alternatywa dla sklepowych, pełna smaku, pozwalająca wykorzystać resztki nie do końca świeżych warzyw. Możesz wykorzystać również obierki warzywne zamiast całych warzyw i działać **ZERO WASTE!**



SKŁADNIKI :

- Marchew – 2 sztuki
- Pietruszka korzeń – 1 sztuka
- Seler korzeń – 1/2 sztuki
- Por – 1 mała część
- Cebula – 1 mała
- Czosnek – 1 ząbek
- Liść laurowy – 1–2 sztuki
- Ziele angielskie – 2–3 kulki
- Sól – do smaku
- Woda – tyle, aby przykryć warzywa w garnku

PRZYGOTOWANIE :

- Warzywa lub obierki gotuj w wodzie z przyprawami, aż powstanie aromatyczny wywar.
- Część warzyw możesz zmiksować na gęsty koncentrat, a część zostawić do wykorzystania na później.
- Przelej powstały bulion do foremek na kostki lodu i zamroź – gotowe kostki dodawaj do zup i sosów.



PASZTET WARZYWNY

Do jego wykonania wykorzystaj warzywa z zupy lub po przygotowaniu kostek rosółowych z poprzedniego przepisu

SKŁADNIKI :

- Warzywa po ugotowaniu bulionu (np. marchew, pietruszka, seler, cebula)
- Kasza jaglana – 1/2 szklanki
- Siemię lniane mielone – 1–2 łyżki, namoczone w 4–5 łyżkach wody na 10 minut
- Przyprawy: sól, pieprz, ulubione zioła
- Oliwa – 1–2 łyżki

PRZYGOTOWANIE :

- Kaszę jaglaną ugotuj na gęsto, odcedź i odstaw do przestudzenia.
- Warzywa po bulionie drobno posiekaj lub częściowo zmiksuj, wymieszaj z kaszą, namoczonym siemieniem lnianym i przyprawami.
- Masę przełóż do foremki wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą i piecz w 180°C przez 30–40 minut, aż pasztet się zetnie i lekko zarumieni.

Przechowywanie: w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku do 3–4 dni. Możesz go też zamrozić.





PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI

SKŁADNIKI :

- Liście rzodkiewki – 1 szklanka (dokładnie umyte i osuszone)
- Orzechy nerkowce – 1/4 szklanki
- Parmezan – 1/4 szklanki, starty
- Czosnek – 1 mały ząbek
- Oliwa z oliwek – 1/3 szklanki
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka
- Sól i pieprz – do smaku

PRZYGOTOWANIE :

1. Liście rzodkiewki, orzechy, ser i czosnek zmiksuj w blenderze.
2. Stopniowo dodawaj oliwę, miksując do kremowej konsystencji, dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Przechowywanie: Gotowe pesto przełóż do słoika, wierzch lekko skrop oliwą, aby zachować świeżość. Przechowuj w lodówce do 5-7 dni.

CIASTO POMIDOROWE

Idealne rozwiązanie, gdy nie wiesz co zrobić z mocno dojrzałymi bananami.

SKŁADNIKI :

- 2–3 mocno dojrzałe banany
- pomidory z puszki - szklanka
- olej roślinny - ½ szklanki
- 2 szklanki mąki
- ½ szklanki cukru (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu lub przypraw korzennych

PRZYGOTOWANIE :

- Banany i pomidory zmiksuj na gładką masę, dodaj olej i dokładnie wymieszaj.
- Wsyp suche składniki i delikatnie połącz składniki.
- Przelej masę do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 180°C przez 35–40 minut, aż ciasto będzie sprężyste i lekko zarumienione.





Pomorze
Zachodnie

**Projekt sfinansowany z budżetu Urzędu
Marszałkowskiego Województwa
Zachodniopomorskiego.**

Zadanie publiczne: "Edukacja, działania społeczne i redystrybucja żywności na rzecz ograniczenia marnowania żywności oraz wsparcia potrzebujących osób i rodzin zamieszkujących Pomorze Zachodnie."