Magiczny Kraków

Niemarnowanie jedzenia to nie jest kulinarny heroizm

2026-07-22

Jak kupować, by nie marnować? O prostych trikach na wykorzystanie tego, co zwykle ląduje koszu, opowiada Sylwia Majcher, edukatorka ekologiczna i autorka książki „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia zero waste po polsku”.

Z danych opracowanych przez Banki Żywności wynika, że w Polsce marnujemy 4,8 mln ton jedzenia rocznie. Za około 60 proc. strat odpowiadają gospodarstwa domowe. Dlaczego żywność ląduje w koszach na śmieci?

Sylwia Majcher: Marnowanie jedzenia bardzo rzadko bierze się z obojętności. Częściej z pośpiechu, nawyków i przekonania, że pełna lodówka daje poczucie bezpieczeństwa. Kupujemy za dużo, bo kuszą promocje, nie mamy listy zakupów i pomysłu na wykorzystanie produktów. To powoduje kuchenny chaos, w którego finale mamy nadmiar, spleśniałe warzywa i popsute jogurty. Stajemy przed tą pełną lodówką i nie wiemy, co zrobić, więc dokupujemy kolejne rzeczy. Wyrzucamy też jedzenie dlatego, że panicznie boimy się dat. A termin ważności to nie zawsze wyrok ostateczny.

Rosnące koszty życia powinny nas odwieść od złych nawyków. Przecież wyrzucając żywność, wyrzucamy konkretne pieniądze. Wiadomo, ile statystycznie?

SM: To nie są jakieś symboliczne grosze, a konkretne kwoty, które znikają niby niezauważalnie. Bo najczęściej nie marnujemy przecież homara i kawioru, tylko rzeczy codzienne. Według danych Banków Żywności to ponad 3000 zł rocznie. Dlatego niemarnowanie żywności jest dziś nie tylko gestem wobec planety, ale też jedną z najprostszych metod oszczędzania.

Sama czasem muszę się pozbyć przeterminowanego jogurtu czy nadgniłych owoców. W mojej głowie świeci się czerwona lampka, gdy coś jest „po dacie”. Słusznie?

SM: Zawsze powtarzam: nie data ma decydować za nas, tylko wiedza i zmysły. Oczywiście są produkty, przy których trzeba zachować ostrożność – mięso, ryby, świeży nabiał z krótkim terminem. W mojej kuchni zasada jest prosta: najpierw patrzę, wącham, myślę, a dopiero potem decyduję. Aż 64 proc. Polaków nie rozróżnia informacji dotyczących daty ważności. Warto wiedzieć, że mamy dwa określenia terminu przydatności: „należy spożyć do” to termin przydatności do spożycia, a „najlepiej spożyć przed” to data minimalnej trwałości. One nie oznaczają tego samego. Jedna dotyczy produktów mniej trwałych, które rzeczywiście mogą szybciej się popsuć, druga jest sugestią producenta, że do podanej daty oferowane przez niego jedzenie będzie najlepszej jakości.

Jakie są Pani trzy podstawowe rady dla tych, którzy chcą bardziej świadomie zaopatrywać swoją lodówkę i spiżarnię?

SM: Pierwsza sugestia jest banalna: kupuj z planem, nie z fantazją. Zanim pójdziesz do sklepu, sprawdź, co już masz. Druga zasada: układaj rzeczy w lodówce tak, by jedzenie było widoczne. Produkty z krótszym terminem stawiaj z przodu, resztki obiadu niech nie chowają się po kątach. I

trzecia rzecz: polub zamrażarkę. To jest najlepsza przyjaciółka niemarnowania. Można zamrozić pieczywo, zupę, nadmiar koperku, pokrojone banany. Zamrażarka daje czas, bo wydłuża termin przydatności produktów i skraca proces gotowania.

Mamy lato, czas świeżych owoców i warzyw. Jaki jest Pani ulubiony patent na wykorzystanie ich, gdy już nieco stracą na jędrności i świeżości?

SM: Latem, kiedy owoce i warzywa dojrzewają szybciej niż nasze plany obiadowe, ratuję je przez zmianę formy. Miękkie pomidory piekę z czosnkiem i miksuję na sos albo chłodnik z dodatkiem maślanki. Nieidealne truskawki zamieniam w sorbet lub salsę do pieczonych warzyw czy serów – rozdrabniam je razem z szypułkami, które też są jadalne. Morele, śliwki czy nektarynki piekę pod kruszonką. Zwiędnięte zioła blenduję z oliwą, pestkami i odrobiną sera, robiąc pesto, albo zalewam oliwą i mam gotowy aromatyczny sos do sałat. A warzywa, które straciły jędrność, lądują w piekarniku. Uwielbiam też kiszenie, miękkie rzodkiewki odzyskują dzięki temu chrupkość i nabierają charakteru. Bardzo lubię myśleć o kuchni nie jak o konkursie piękności, tylko jak o miejscu, w którym liczy się smak, pomysł i szacunek do produktu.

Co najbardziej zaskakującego może powędrować na stół, zamiast wylądować w koszu?

SM: Myślę, że zaskoczenie pojawi się, gdy inaczej spojrzymy na warzywa i owoce, potraktujemy je jak całość i będziemy je w całości wykorzystywać. Liście kalafiora można upiec, usmażyć w cieście naleśnikowym, zrobić z nich potrawkę w kremowym sosie albo posiekać do sałatki. Natkę rzodkiewki zmiksować na pesto. Łodygę brokuła obrać i zrobić z niej zupę, placki albo surówkę. Czerstwy chleb zamienić w brownie, pudding, tosty ze wspomnianą salsą truskawkową czy zagęścić nim zupę. W kuchni odpady bardzo często powstają nie przez sam produkt, tylko przez brak pomysłu na jego wykorzystanie. I właśnie od kreatywnego wymyślenia smacznej koncepcji wszystko się zaczyna. Bo niemarnowanie nie polega na kulinarnym heroizmie, wyciąganiu jedzenia z kosza, a na zmianie perspektywy, większej odwadze i uważności.

Joanna Korta