



Charakterystyka kuchni zero waste

2022-04-19

Według danych Food and Agriculture Organization of the United Nations na świecie marnuje się rocznie 1,3 miliarda ton żywności. Jest to około 1/3 produkowanego jedzenia. W tym samym czasie ponad 800 milionów ludzi na świecie zmaga się z problemem głodu. Jak odbiec od szacunków dla statystycznego Polaka, który marnuje rocznie prawie 250 kg żywności?

Na szczęście istnieje kilka sposobów, aby nie przyczynić się do marnowania żywności. Wystarczy trochę organizacji oraz samodyscypliny:

- planuj zakupy - w pośpiechu i bez zastanowienia wrzucamy do koszyka przypadkowe produkty, które „a nuż się przydadzą”. Zazwyczaj jest ich dużo więcej niż realnie potrzebujemy, przez co część szybko nie nadaje się już do spożycia, zwłaszcza w kontekście produktów świeżych takich, jak warzywa, pieczywo czy nabiał
- odpowiednio przechowuj produkty - to, co trzeba należy trzymać w lodówce, pieczywo zabezpieczać przed wysuszeniem itp.
- jeśli w lodówce występuje kilka takich samych produktów należy posegregować je według daty ważności tak, aby w pierwszej kolejności zjeść te, które były kupione wcześniej i nie zużywać najświeższych, które mogą stać w niej dłużej
- warto korzystać z resztek - rozkrojone warzywa można użyć do omleta czy sałatki, pieczywo przerobić na grzanki, ugotowane ziemniaki z obiadu na kluski, a warzywa z bulionu do pasty warzywnej
- przerabiaj - mrożenie czy pasteryzacja to świetny sposób utrwalania żywności, który nie wymaga wielkiego wysiłku. Pozwoli skorzystać z danych produktów w każdym momencie, bez konieczności robienia zakupów.