Magiczny Kraków

Wielkanocny stół

2024-03-29

Zbliża się świąteczny czas, który chętnie spędzamy przy stole z rodziną i przyjaciółmi. Warto przy tej okazji dobrze zaplanować menu i zakupy, po to aby nie tylko zdrowo się odżywiać, ale również ograniczyć ilość jedzenia, które po świętach wyrzucimy. Przygotowując świąteczne potrawy też możemy zadbać o klimat i środowisko.

Marnotrawstwo żywności stanowi problem globalny. Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa podaje, że na świecie co roku marnuje się 1,3 mld ton żywności nadającej się do spożycia, co stanowi jedną trzecią produkcji. Marnotrawstwo żywności to coraz poważniejszy problem również w Polsce. Rozpoczyna się już na etapie produkcji u rolnika, poprzez przetwórstwo, transport, magazynowanie, nieodpowiednią dystrybucję i sprzedaż, skończywszy na złych nawykach konsumentów, czyli nas wszystkich.

Wyniki badań dotyczących skali marnotrawstwa żywności dla naszego kraju są zatrważające. W 2019r. Polska znalazła się na niechlubnym, piątym miejscu w rankingu krajów, gdzie wyrzuca się najwięcej jedzenia. Każdego roku marnujemy bowiem aż 5 milionów ton żywności, za co w 60 proc. odpowiadają gospodarstwa domowe. Jak wynika z raportu PROM: Programu Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności, Polacy marnują jedzenie, ponieważ:

- kupują go za dużo
- przygotowują zbyt obfite posiłki
- nie wiedzą, co dokładnie oznacza data przydatności do spożycia.

Dlatego dziś kilka praktycznych porad, które pozwolą nam ograniczyć ilość wyrzucanej żywności:

Termin ważności

Większość Polaków ma trudności ze zrozumieniem informacji dotyczących ważności produktów, jakie znajdują się na opakowaniach. Mamy dwie wersje takich informacji. Co oznaczają?

Należy spożyć do…

to termin przydatności do spożycia. Data określa termin, po upływie którego produkt spożywczy **może nie nadawać się** do wykorzystania. Takie określenie znajduje się najczęściej na najmniej trwałych produktach, jak np.: mięso, wędliny czy nabiał.

Najlepiej spożyć przed końcem…

to data minimalnej trwałości, do której prawidłowo przechowywany **produkt zachowuje swoje właściwości**. Nie oznacza, to, że po tym terminie produkt nie będzie nadawał się do zjedzenia.

Czysta lodówka

Stan czystości naszej lodówki ma wpływ na świeżość produktów w niej przechowywanych. Ma ona przecież kontakt z jedzeniem – także tym brudnym - warzywami, owocami, opakowaniami,

które dotykane były przez wiele rąk, dlatego trzeba **myć ją przynajmniej raz w tygodniu.**

Wpływ na trwałość przechowywanej w lodówce żywności ma także odpowiednie ułożenie produktów. Jak je właściwie rozmieścić, aby dłużej były przydatne do spożycia?

- **Na najwyższej półce**, gdzie w lodówce panuje najwyższa temperatura układamy ciasta, konfitury i gotowa dania.
- **Środkową półkę** przeznaczmy na nabiał: mleko, jogurty, białe sery, które lubią niższe temperatury.
- **Przedostatnia pólka** to właściwe miejsce dla wędlin i mięsa, ryb i owoców morza oraz drobnych owoców – malin, borówek czy truskawek.
- **Szufladę** przeznaczmy na przechowywanie większych owoców i warzyw korzeniowych, jak np.: sałata, kapusta, seler naciowy.
- Owoce i warzywa najlepiej przechowywać oddzielnie.
- Boczne półki są dobre do przechowywania żółtych i pleśniowych serów, jajek, masła i soków.