

pomyśl zanim wyrzucisz!

Bank Żywności
w Płocku



PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



Pomoc żywnościowa jest finansowana ze środków Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym
w ramach programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE



Bank Żywności
w Płocku



poradnik Jak nie marnować żywności?

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



Pomoc żywnościowa jest finansowana ze środków Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym
w ramach programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE



Pomoc żywnościowa jest finansowana ze środków Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym w ramach programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE



Problem z marnowaniem jedzenia...

Problem marnowania jedzenia dotyczy prawie każdego z nas. W statystycznym domu Europejczyka wyrzuca się aż 20-30% zakupionego jedzenia. Co oznacza, że w Europie, w skali roku, marnuje się około 100 milionów ton żywności, z czego aż 9 milionów tylko w Polsce. Za główną przyczynę tak dużej skali tego problemu uważa się przede wszystkim złe nawyki zakupowe i niezwracanie uwagi na termin przydatności do spożycia, a w domach nierzadko przechowujemy jedzenie w sposób dla niego niewłaściwy.

Jak poradzić sobie z problemem marnowania żywności?
Jak właściwie kupować?
Jak gotować?

Zapraszamy do lektury!



Chleb aromatyzowany przecierem warzywnym

Składniki:
 Około 70g resztek przecieru warzywnego 1 łyżeczka cukru
 180g wody 8g soli
 250g mąki typu 00 1 kostka świeżych drożdży piwnych
 250g mąki semoliny 2 łyżki oliwy

Przygotowanie:

1. W mące robimy dołek i wkruszamy do niego drożdże piwne oraz wysypujemy łyżeczkę cukru. Delikatnie mieszamy je z mąką.
2. Rozwadniamy resztki przecieru i za pomocą widelca zaczynamy mieszać składniki; najpierw dodajemy wodę, potem oliwę. Teraz ugniatamy ciasto rękoma; dodajemy sól i dalej wyrabiamy. Ugniatamy do momentu uzyskania jednolitego ciasta.
3. Ciasto musi być miękkie i łatwe do ugniatania – w razie potrzeby możemy dodać więcej wody.
4. Odstawiamy przykryte ciasto do momentu aż potroi swoją objętość. Aby to się stało potrzebne będą mniej więcej 2 godziny w temperaturze pokojowej; po upływie tego czasu bierzemy ciasto i formujemy je w dowolne kształty (małe/większe bochenki).
5. Układamy chleb na wyłożonych papierem do pieczenia blaszkach, przykrywamy i odstawiamy na kolejne 30 minut.
6. W międzyczasie rozgrzewamy piekarnik do 240 stopni i wkładamy do środka naczynie żaroodporne wypełnione ciepłą wodą, które pozwoli nam osiągnąć pożądaną poziom wilgoci w piekarniku. Po 10 minutach zmniejszamy temperaturę do 180 stopni i wkładamy do piekarnika nasz chleb. Jeśli nasze bochenki są małe, upieką się w 20-25 minut. Bochenek ważący 200g upieczone się w 30-35 minut.

Rada Jeśli zdecydujecie się na użycie większej ilości przecieru zmniejszcie ilość wody. Jeśli do zrobienia przecieru użyliście ziemniaków, Wasz chleb będzie zaskakująco pulchny i delikatny.

Pasztet ze skórki dyni

To bardzo oryginalny i przepyszny pastet dobry na każdą okazję.

Składniki:
 dynia
 pestki dyni
 bulion warzywny
 oliwa extra vergine
 sól i pieprz

Przygotowanie:

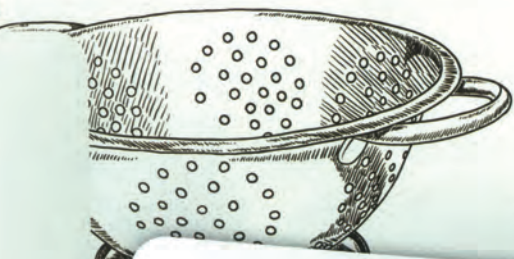
1. Można użyć każdego rodzaju dyni.
2. Myjemy i kroimy dynię, po czym wrzucamy ją do garnka i zalewamy bulionem warzywnym.
3. Na 300g skórki będziemy potrzebować 1 litra bulionu warzywnego.
4. Gotujemy 20 minut w normalnym garnku lub 10 minut w szybkowarze.
5. W międzyczasie myjemy i prażymy na patelni pestki dyni.
6. Po upływie odpowiedniego czasu gotowania odczekaemy dynię i miksujemy ją razem z pestkami, odkładając kilka pestek – posłużą nam do dekoracji.
7. Przyprawiamy solą, kurkumą i pieprzem. Cały czas miksując dodajemy mniej więcej 80g oliwy, dzięki której nasza mieszanka nabierze aksamitnej konsystencji kremu, odpowiedniego do podawania z grzankami.
8. Podajemy krem w miseczkach, dekorując go pestkami dyni.





Przepisy Marco Ghia

- szefa Akademii Kulinarnej Whirlpool



Tarta z jabłek i czerstwego chleba

- Składniki:**
- 800g jabłek
 - 150g czerstwego chleba
 - 100g cukru trzcinowego
 - 40g masła
 - 1 łyżka mleka
 - 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

1. Myjemy, obieramy i kroimy jabłka na plasterki, po czym wrzucamy je do garnka i dodajemy połowę cukru i cynamon.
2. Gotujemy jabłka pod przykryciem przez mniej więcej 10 minut. W międzyczasie ścieramy chleb.
3. Masło i mleko wrzucamy na patelnię i podgrzewamy do momentu, kiedy masło się rozpuści; potem dodajemy starty chleb i drugą połowę cukru.
4. Rozgrzewamy piekarnik do 190 stopni i przekładamy połowę mieszanki z chlebem do formy do tarty wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Dodajemy podsmażone jabłka i drugą połowę mieszanki z chlebem.
6. Wkładamy do piekarnika na mniej więcej 15-20 minut



Paszтет z natką marchewki

- Składniki (dla 4 osób):**
- 400g czerstwego chleba pokrojonego na kromki (4-6 kromek na osobę)
 - 400g natki marchewki
 - 2 łyżki oliwy extra vergine
 - sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Myjemy natkę marchewki i wkładamy ją do miksera.
2. Dodajemy 2 łyżki oliwy extra vergine i miksujemy na krem.
3. Dodajemy szczyptę soli i pieprzu.
4. Kroimy chleb na kromki i wkładamy je na kilka minut do piekarnika. W ten sposób otrzymamy grzanki.
5. Smarujemy grzanki paszтетem – i smacznego!



Właściwie kupuj!

Aby zredukować liczbę wyrzucanego jedzenia, a tym samym zadbać o środowisko i zaoszczędzić ok. 50 złotych miesięcznie, wystarczy wprowadzić do swojego codziennego życia kilka prostych zasad i zmienić swoje nawyki. Nie wiąże się to z dużym wysiłkiem ani specjalnymi wyrzeczeniami, ale z pewnością pozwoli nam zauważyć różnicę i docelowo zmienić nasze wspomniane już nawyki.

Powodzenia!

Kilka prostych zasad:

1. Zanim zrobisz zakupy **przyszykuj menu dla swojej rodziny na kilka nadchodzących dni. Uwzględnij wszystkie posiłki, które jecie oraz dokładnie się nad nimi zastanów.** np. ile ziemniaków potrzebujesz na obiad dla trzysobowej rodziny?
2. **Przed zrobieniem listy zakupów zajrzyj do lodówki** – czy przygotowane przez Ciebie menu da się zmodyfikować tak aby użyć jak największej liczby produktów, które się w niej znajdują? Sprawdź datę przydatności do spożycia jedzenia, które masz w lodówce i którego planujesz użyć.
3. **Zrób bardzo dokładną listę zakupów** – jeżeli kupujesz w małych sklepach, zrób zakupy na dwa-trzy dni, jeśli w dużych to na pięć lub cały tydzień.



4. **Przed wyjściem do sklepu koniecznie coś zjedź!** Będąc głodnym podświadomie kupujemy nawet 20% produktów więcej niż planowaliśmy przed wyjściem z domu.
5. **W sklepie staraj się nie korzystać z promocji takich jak „Dwa w cenie jednej”** – to złudna oszczędność. Chyba, że oferta dotyczy produktów z długim terminem ważności.
6. **Koniecznie zawsze sprawdzaj jaki termin ważności ma produkt, który chcesz zakupić.**





Terminy przydatności do spożycia

Mówiąc o nie marnowaniu produktów spożywczych,

warto podkreślić znaczenie rozumienia termin przydatności do spożycia.

Rozróżnia się zasadniczo dwa terminy określania dat odnoszących się do okresu spożycia:

1. data minimalnej trwałości, 2. termin przydatności do spożycia.

data minimalnej trwałości

Jest to data, do której prawidłowo przechowywany środek spożywczy zachowuje swoje właściwości. Data minimalnej trwałości powinna być poprzedzona określeniem:

- „najlepiej spożyć przed” lub
- „najlepiej spożyć przed końcem”

Daty te są gwarancją producenta, że do tego czasu produkt zachowuje zakładaną jakość. Po upływie tego terminu żywność nadal jest bezpieczna dla człowieka. Warunkiem jest przestrzeganie wskazówek dotyczących przechowywania, a opakowanie nie może być naruszone. Po upływie tej daty produkt może jednak tracić swoje właściwości organoleptyczne – smak, zapach i konsystencja mogą być zmienione. Data minimalnej trwałości jest umieszczana na produktach:

- ✓ mrożonych (np. mrożone warzywa, lody),
- ✓ chłodzonych (np. pierogi); suszonych (makaron, ryż, herbata),
- ✓ konserwach (np. pomidory w puszcze),
- ✓ oleju roślinny,
- ✓ czekolada.

termin przydatności do spożycia

Jest to termin po upływie którego środek spożywczy traci swoją przydatność do spożycia. Poprzedzony jest określeniem:

- „należy spożyć do”

Termin ten jest podawany w przypadku środków spożywczych nietrwałych biologicznie łatwo psujących się. Po upływie terminu przydatności do spożycia nie należy ich spożywać.

Jest to bezwzględne zalecenie. Określenie „należy spożyć do” jest umieszczane na nietrwałych produktach, takich jak np.:

- ✓ świeże ryby, ✓ świeże mięso, ✓ jogurty, ✓ mleko pasteryzowane.

Przy produktach nietrwałych istotne jest, by przestrzegać wskazówek dotyczących przechowywania, takich jak: „przechowywać w lodówce” lub „przechowywać w temperaturze 2-4°C”.

Należy również zastosować się do wskazówek dotyczących przechowywania i stosowania takich jak: „należy zużyć w ciągu trzech dni od otwarcia”. W przeciwnym razie żywność szybciej się zepsuje i może spowodować zatrucia pokarmowe.

Zanim wyrzucimy produkt spożywczy,

warto wcześniej sprawdzić, czy:

1. data minimalnej trwałości już minęła;
2. opakowanie jest nienaruszone;
3. jedzenie wygląda, pachnie i smakuje normalnie;

Jeżeli produkt, na którym widnieje określenie „najlepiej spożyć przed” został otwarty, należy dla własnego bezpieczeństwa zastosować się do znajdujących się na opakowaniu wskazówek, takich jak np. „należy spożyć w ciągu trzech dni od otwarcia opakowania”.

Jak przedłużyć przydatność do spożycia produktów nietrwałych?

Mrożenie jest metodą przedłużania trwałości zakupionych produktów z datą deklarowaną jako: „Termin przydatności do spożycia”.

Zamrażając produkty spożywcze zaraz po dokonaniu zakupu przedłużamy ich trwałość

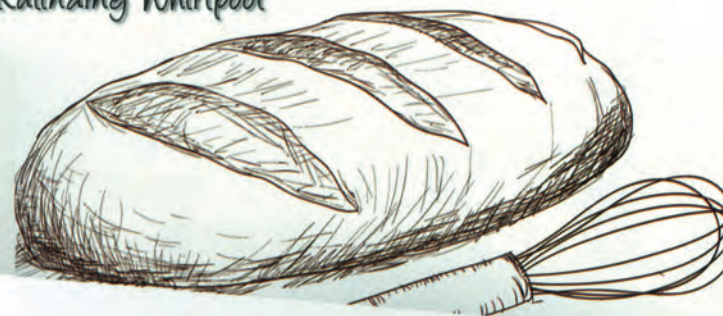
Należy jednak przestrzegać zasad zamrażania żywności, a w szczególności instrukcji, które znajdują się na opakowaniu, takich jak:

- „przechowywać w stanie zamrożonym do daty przydatności do spożycia”
- „nie rozmrażać przed gotowaniem”
- „przed użyciem dokładnie rozmrozić i zużyć w ciągu 24 godzin”



Przepisy Marco Ghia

- szefa Akademii Kulinarnej Whirlpool



Tarta serowa z czerstwym chlebem

Nie musimy wyrzucać czerstwego chleba!

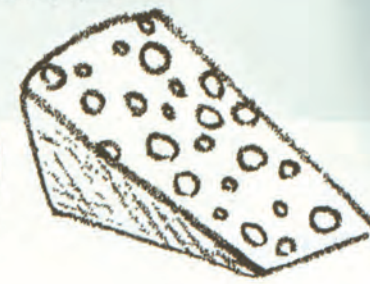
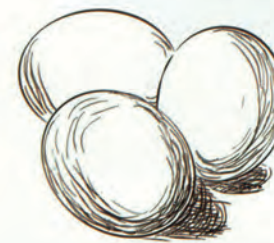
Możemy go wykorzystać na przykład robiąc tę bardzo prostą tartę

Składniki:

- 10 kromek chleba
- 250g sera (dowolnego)
- 600ml mleka
- 2 jajka
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni.
2. Wykładamy blaszkę papierem do pieczenia.
3. Kroimy ser na 10 plasterków i układamy na blaszce dwie warstwy; najpierw warstwę chleba, potem sera i tak dalej.
4. W misce za pomocą widelca delikatnie roztrzepujemy jajka, dodajemy mleko, sól, pieprz i gałkę muszkatołową.
5. Mieszanekę wylewamy na ułożone na blaszce warstwy sera i chleba.
6. Wkładamy do piekarnika na 30 minut
- lub dopóki powierzchnia tarty się nie zezłoci.



Omlet z resztek makaronu

Ten omlet wykorzystujący resztki makaronu jest zdrowy i prosty do zrobienia.

Zaprosiliście znajomych na kolację, ale przesadziliście z porcjami i został wam makaron? Do tego przepisu możecie wykorzystać praktycznie każdy rodzaj makaronu, który został wam z poprzedniego dnia. Przepis ten nie wymaga użycia określonego typu makaronu bądź sosu.

Składniki:

- resztki makaronu
- 4 jajka
- 300g makaronu
- starty parmezan
- łyżka masła
- 1 łyżka oliwy extra vergine
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. W misce ubijamy jajka. Dodajemy parmezan, sól i szczyptę pieprzu.
2. Kiedy jajeczna mieszanina jest gotowa dodajemy do niej makaron (który wyjęliśmy trochę wcześniej z lodówki).
3. Dokładnie mieszamy; makaron musi być idealnie wymieszany z jajkami.
4. Na dużej patelni rozgrzewamy odrobinę oliwy i wylewamy naszą mieszaninę; smażymy ją dopóki nie będzie złocista.
5. Wtedy używając pokrywki lub talerza przekreślamy omlet i smażymy go również na drugiej stronie.



Odpowiednio przechowuje!

Żywność może pozostać długo świeża i nadająca się do spożycia, jeśli zachowasz właściwe sposoby jej magazynowania. Każdy artykuł spożywczy potrzebuje określonych zasad przechowywania. Jeśli zapewnimy odpowiednie warunki przechowywania, przydatność produktów spożywczych może znacznie się wydłużyć.

W utrzymywaniu porządku w Twojej lodówce może być pomocna stosowana w gastronomii

„zasada FIFO”

– pierwsze weszło i pierwsze wyszło.

Oznacza to, że w pierwszej kolejności wykorzystujemy produkty, które mają najkrótszy termin przydatności... do spożycia, aby mieć pewność że dany produkt nie ulegnie zepsuciu. Każdy rodzaj żywności powinien być przechowywany pod przykryciem (folia, przykrywka) co pozwoli uniknąć mieszania się zapachów i spowoduje, że chętniej zjemy produkty w późniejszym czasie.

Wcześniej przygotowane dania warto jedynie ogrzewać w takiej ilości, jaką będziemy w stanie spożyć

– nie grzać całości.

Większość świeżych warzyw i owoców należy przechowywać w lodówce. Jednak nie wszystkie. Znajomość prawidłowych warunków przechowywania pozwoli na utrzymanie ich świeżości oraz wartości odżywczych.

Pamiętaj!

Nie należy przechowywać warzyw zielonych (sałaty, ogórków, brokułów) z owocami wytwarzającymi etylen (pomidory, jabłka, gruszki) aby uniknąć żółknięcia warzyw.



Nakładaj na talerz mniejsze porcje - możesz poprosić o dokładkę.
Podawaj poszczególne składniki dania na oddzielnych talerzach i półmiskach - niech każdy samodzielnie wybierze to co najbardziej lubi i w odpowiednich dla niego ilościach.
Wykorzystaj ponownie - niewykorzystane potrawy po ich schłodzeniu włóż niezwłocznie, w przykrytym pojemniku, do lodówki. Następnego dnia możesz je odgrzać lub przygotować z nich inne, równie smaczne dania.

Skala marnowania jedzenia

Na świecie co roku wyrzucamy 1.3 mld ton jedzenia.

Stanowi to 1/3 ilości produkowanej żywności.

W Europie rocznie to około 100 mln ton żywności co oznacza, że Europejczycy wyrzucają 16% swoich zakupów!

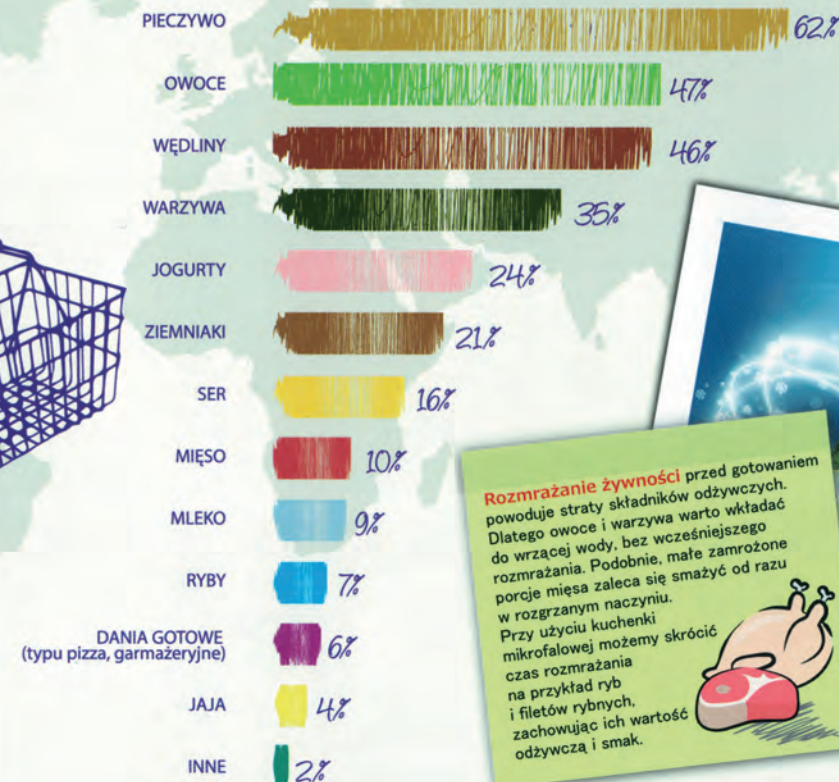
Żywność marnuje się na każdym etapie od wytworzenia do konsumpcji. **W Polsce 35% konsumentów przyznaje się do marnowania żywności.**



czy wyrzucasz jedzenie?



najczęściej wyrzucane produkty



Rozmrażanie żywności przed gotowaniem powoduje straty składników odżywczych. Dlatego owoce i warzywa warto wkładać do wrzącej wody, bez wcześniejszego rozmrażania. Podobnie, małe zamrożone porcje mięsa zaleca się smażyć od razu w rozgrzanym naczyniu. Przy użyciu kuchenki mikrofalowej możemy skrócić czas rozmrażania na przykład ryb i filetów rybnych, zachowując ich wartość odżywczą i smak.



Odpowiednio przechowuje!

Whirlpool proponuje wyjątkowe lodówki Supreme No Frost - idealne do prawidłowego przechowywania żywności.



To wyjątkowe urządzenia posiadające **dwa systemy No Frost - osobny dla chłodziarki i zamrażarki.** To innowacyjne rozwiązanie zapewnia idealną kontrolę temperatury oraz optymalny poziom wilgotności w chłodziarce, dzięki czemu na ściankach lodówki **żywność pozostaje dłużej świeża i nie wysycha!**

Osobny system No Frost w zamrażarce zapobiega powstawaniu szronu i lodu, dzięki czemu nie wymaga ona ręcznego rozmrażania!

Porady...

Dobrym sposobem na przechowywanie żywności są **pojemniki próżniowe.** Chronią żywność przed wilgocią i powietrzem. Metoda przechowywania w pojemnikach próżniowych ogranicza rozwój bakterii i innych drobnoustrojów, dzięki czemu przechowywane produkty na dłużej pozostają świeże.

Whirlpool proponuje przechowywanie produktów z krótkim terminem przydatności do spożycia, których nie chcemy mrozić, w specjalnym **przedziale Activo⁰** przeznaczonym specjalnie dla ryb i mięs. Optymalne warunki w komorze zapobiegną procesowi utleniania oraz rozwojowi bakterii.



pojemnik Store'n'Serve



separator w zamrażarce

górną półkę - temperatura 8°C
To ciepła półka, tu przechowuj gotowe potrawy np.: zupę w pojemnikach.

środkową półkę - temperatura 4-5°C
Na tej półce możesz układać tłuszcze (masło, margaryna), nabiał, sałatki, surówki oraz konserwy.

dolne półki - temperatura 2°C
Najzimniejsze miejsce w lodówce. Przechowuj tu wędliny, gotowe produkty mięsne, takie jak kotlety schabowe, dżemy, jogurty, kefiry. To strefa przeznaczona dla produktów o krótkim terminie trwałości. Dodatkowo w lodówkach Whirlpool znajdziesz pojemnik Store'n'Serve, w którym przechowasz drobne owoce i warzywa oraz ulubione sery, a po jego odwróceniu pojemnik zamieni się tacką do ich serwowania gościom.

przedział Activo⁰ - temperatura 0°C
Jest to komora, w której panują idealne warunki do przechowywania mięsa i ryb. Temperatura w komorze Activo⁰ wynosi około 0°C, co oznacza, że jedzenie dłużej pozostanie świeże i zachowa swój wygląd i wartości odżywcze. System chłodzenia w komorze Activo⁰ może zostać wyłączony, a sama komora może być używana do standardowego przechowywania żywności.

szuflady - temperatura 8-10°C
ze względu na to, że panuje tu najwyższa temperatura, dół lodówki jest idealnym miejscem na przechowywanie owoców, warzyw i soków

zamrażalnik - temperatura -18°C
Produkty układaj ścisło - jedno przy drugim. Wtedy Twoja zamrażarka będzie pracowała prawidłowo. Lodówki Whirlpool wyposażone są w specjalne separatory oraz szklane półki, które znacznie ułatwiają zarządzanie przestrzenią w lodówce i są pomocne w prawidłowym układaniu produktów.

przedział na nabiał
specjalny, zamykany balkonik.

małe balkoniki
w których z łatwością można trzymać zioła lub kosmetyki

duże balkoniki
świetne miejsca do przechowywania oleju, przetworów, soków i sosów nawet w dużych, 2 litrowych butelkach.

Bank Żywności w Płocku



drzwi lodówki - temperatura 10-15°C
Napoje, musztardy, ketchupy przechowuj w pojemnikach lub na półkach na wewnętrznej stronie drzwi lodówki. Są to produkty, które wymagają tylko lekkiego schłodzenia.

Fakty...

W lodówkach Whirlpool przechowywane produkty zachowują swoją naturalną świeżość, smak i kolor nawet 4 x dłużej! **Funkcja 6-ty Zmysł Fresh Control** poprzez utrzymanie optymalnej temperatury i wilgotności na poziomie 70-85%. Dzięki temu świeże produkty będą na wyciągnięcie ręki, **a Ty wreszcie poradzisz sobie z problemem marnowania żywności.**



Porady...

Utrzymuj porządek w szafkach i lodówce!
Produkty ustawiaj zgodnie z ich terminem przydatności do spożycia, z przodu umieszczaj produkty z wcześniejszą datą.

Ustaw w lodówce odpowiednią temperaturę.
Optymalna temperatura to +4°C. Zbyt wysoka temperatura, w przypadku produktów łatwo psujących się, może powodować pogorszenie ich jakości lub nawet zagrożenie dla naszego zdrowia.

Innowacyjny system regulacji temperatury Freeze Control w lodówkach Whirlpool zmniejsza wahania temperatury w całym zamrażalniku do minimum, niwelując osadzenie się szronu na mrożonych produktach i redukując odparzenia mrozowe nawet do 50%. Po rozmrożeniu żywność zachowuje swój wygląd, smak i wartości odżywcze.

