Żywnością, jaką marnujemy w ciągu roku, można byłoby zapełnić 12 miliardów talerzy

Rozmowa z Justyną Liptak, dyrektor Banku Żywności w Krakowie

1. **Ile żywności marnuje statystyczny Polak?**

Zacznijmy może od wierzchołka, który pokazuje nam skalę problemu, jakim jest marnowanie jedzenia. **W Polsce łącznie**, wg badaczy projektu PROM (Program Racjonalizacji i Ograniczania Marnowania Żywności), **marnuje się rocznie 4,8 mln ton żywności**. Cyfry mówią, że to dużo, ale tak naprawdę większość z nas nie uświadamia sobie, że to jest naprawdę ogrom jedzenia. Żeby zobrazować te miliony

ton, proszę sobie wyobrazić, że tą ilością jedzenia moglibyśmy zapełnić około 12 miliardów talerzy (przyjmując, że przeciętny posiłek waży około 400 g). Taka wizualizacja już naprawdę może robić wrażenie i dać do myślenia. Albo idąc dalej, wyobraźmy sobie, że **ustawiając te zapełnione talerze jeden na drugim, osiągnęlibyśmy wysokość 90 000 kilometrów, czyli prawie ¼ drogi na Księżyc** . Być może taki sposób obrazowania trudnych informacji bardziej przykuje uwagę do problemu.

To jest właśnie ten nasz polski wierzchołek. A idąc w dół mamy wszystkich, którzy konsumują – Polaków gospodarujących zasobami w swoich domach i tak naprawdę tam to wszystko się zaczyna. Dlatego, że **z tej góry zmarnowanego jedzenia na wszystkich etapach** (produkcji pierwotnej, transporcie, przetwórstwie, gastronomii, handlu aż do gospodarstw domowych) **to właśnie my – konsumenci – marnujemy najwięcej czyli 60%** całej puli. Te 60% żywności marnowanej w gospodarstwach domowych oznacza ok. 2,9 mln ton – to robi wrażenie.

Marnowanie zaczyna się od głowy. Większość osób przyznających się do marnowania to kobiety (61% vs 50% mężczyzn. Wśród marnujących dominują najlepiej zarabiający (powyżej 9000 zł netto) oraz osoby z dużych miast powyżej 500 000 mieszkańców. Zatem status materialny mocno wpływa na nasze decyzje konsumenckie. Na to, ile marnujemy, wpływ ma również wiek: młodsze osoby mają większą skłonność do wyrzucania, natomiast po 60 roku życia można powiedzieć, że to zjawisko prawie nie występuje.

2. Co najczęściej marnujemy?

Niezmiennie od lat wyrzucamy te same produkty: **owoce**, **warzywa**, **wędliny** i przede wszystkim **pieczywo**. Pomimo wielu tradycyjnych zwyczajów i obrzędów związanych z chlebem, to właśnie pieczywo jest najczęściej marnowanym produktem. Do wyrzucania pieczywa przyznaje się aż 52% badanych. Pomimo, iż pieczywo w różnej postaci wykorzystywane jest w polskich domach i jest bardzo popularnym produktem, to wciąż najtrudniej jest nam spożyć je do końca, tak aby ograniczyć jego wyrzucanie. Na taką sytuację może mieć wpływ również to, że dostępne jest ono niemal wszędzie, nawet w małych osiedlowych sklepach możemy kupić „gorące” bułeczki. To natomiast powoduje, że te mniej świeże, smakowo są już po prostu nieatrakcyjne. A to jest prosta droga do marnowania.

3. A jak zmienić złe nawyki, od czego zacząć?

Jak we wszystkich dziedzinach życia, należy **zaczynać od metody małych kroków, aby zbyt szybko nie stracić zapału**. Większość porad pomagających ograniczać wyrzucanie jedzenia jest po pierwsze bardzo prosta, po drugie znana nam od lat. Natomiast powtarzanie tych porad przy każdej możliwej okazji spowoduje, że będą czymś oczywistym i naturalnym, o czym przestaniemy w końcu zapominać.

Ponieważ zarówno kobiety. jak i mężczyźni, najczęściej przyznają się do przegapienia terminu przydatności do spożycia, **jedną z porad jest regularny przegląd szafek**, spiżarek z żywnością czy lodówek **i sprawdzanie dat przydatności do spożycia znajdujących się tam produktów**. To pozwoli nam mieć kontrolę nad naszymi zasobami. Ważnym elementem jest też umiejętne układanie produktów w taki sposób, aby te z krótszym terminem przydatności do spożycia były zawsze z przodu, wtedy unikniemy przeterminowania jedzenia.

Zakupy to kolejny obszar gdzie stosowanie kilku zasad pozwoli nam je robić w racjonalny i przemyślany sposób. Podstawowa zasada to robienie zakupów po wcześniejszym spożyciu posiłku, to pozwali nam uniknąć pokus wywołanych głodem i zrobić racjonalne zakupy. Zanim udamy się jednak do sklepu, wracamy do przeglądu szafek i lodówki, aby sprawdzić co mamy, a czego rzeczywiście nam brakuje i **robimy listę zakupów, która pozwoli nam uniknąć niepotrzebnych produktów**, jak też zapomnienia tych, które kupić planowaliśmy.

Każdemu z nas zdarza się czasem jednak kupić czegoś więcej, na zapas, aby nie zabrakło, szczególnie mamy taką tendencję przed świętami. Zbliża się Wielkanoc, więc może **warto przypomnieć o takich sposobach na uniknięcie wyrzucenia jedzenia, jak mrożenie, przetwarzanie i podzielenie się**, choćby z tymi, których będziemy podczas Świąt gościć. Wiele pożytecznych rad związanych z uniknięciem marnowania żywności można znaleźć na stronie internetowej: https://krakow.bankizywnosci.pl/ w zakładce „edukacja”.

Zadanie realizowane w ramach działania C5 projektu LIFE EKOMALOPOLSKA „Wdrażanie Regionalnego Planu Działań dla Klimatu i Energii dla województwa małopolskiego” (LIFE-IP EKOMALOPOLSKA / LIFE19 IPC/PL/000005) dofinansowanego ze środków programu LIFE Unii Europejskiej oraz Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.