

Światowy Dzień Żywności

Polacy wyrzucają miliony ton artykułów spożywczych i... opakowań

16 października obchodzony jest Światowy Dzień Żywności. To data, która ma przypominać, że każdego roku marnowane są w Polsce i na świecie miliony ton jedzenia. A choć żyjemy w XXI wieku, to nie brakuje krajów, w których dostęp-

ność artykułów spożywczych nadal jest ogromnym problemem.

Jak wynika z raportu Federacji Polskich Banków Żywności „Nie marnuj jedzenia 2019”, aż 42% Polaków przyznaje, że zdarza im się wyrzucać żywność. Najczęściej w koszach na śmieci ląduje pieczywo - prawie jed-

nej czwartej ankietowanych zdarza się to robić. Na kolejnych miejscach w niechlubnym zestawieniu znajdują się wędliny (12,8%) i świeże owoce - 12,6%. Wśród przyczyn takiego stanu rzeczy najczęściej wymienia się

zepsucie produktów (65,2%) i przeoczenie ich daty ważności (42%).

Marnowanie żywności jest dużą bolączką naszego społeczeństwa. Problemem są również produkowane w ten sposób odpady, a ich ilości są naprawdę niebagatelne.

- Według danych Eurostatu, w Polsce do śmieci trafia w ciągu roku łącznie ok. 9 mln ton jedzenia. Wyrzucanie żywności to też znaczne

straty ekonomiczne i ekologiczne, ponieważ niepotrzebnie zużywa się surowce w procesie produkcyjnym. Wytworzenie 1 kg wołowiny to aż 15 000 litrów wody. Dlatego tak istotne jest dbanie o to, by kupować tylko tyle artykułów spożywczych, ile rzeczywiście jesteście w stanie spożyć - mówi Dawid Okrój, specjalista ds. ochrony środowiska z Amest Sp. z o.o.

Dokończenie na str. 7.



NOWOŚĆ OGRODZENIA BETONOWE DWUSTRONNE

www.swiatogrodzen24.pl
 Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31
 Pon.- Pt.: 7.00 - 17.00,
 sobota: 8.00 - 13.00
 tel. 665 981 750, 693 584 851

Ogrodzenia betonowe ♦
 panelowe ♦ siatka ♦ bramy ♦
 furty ♦ kojce wiaty ♦ garaże ♦

ŚWIADCZYMY USŁUGI SPAWALNICZE

SONDA

Odżywianie, marnowanie jedzenia

Rozm. i fot. K. Juszcak
i S. Szmatała



Andżelika Kowalek pedagog

Wydaje mi się, że coraz więcej ludzi odżywia się zdrowo, a przynajmniej się stara - jedzą dużo warzyw. Ja też się staram, lecz nie zawsze mi to wychodzi, często lubię zjeść coś z fast foodów - najbardziej smakuje i kusi. Jadam dość regularnie, po 5-6 posiłków dziennie i uważam, aby nie opychać się wieczorami. Bardzo lubię płatki owsiane z różnymi bakaliami - smaczne i zdrowe, ale i tak jem dość dużo mięsa.

Sądzę, że bardziej kobiety przestrzegają zasady zdrowego odżywiania. Częściej też, korzystając z cateringu, dokonują wyboru właściwego jedzenia. Mężczyźni jedzą więcej mięsa i mniej dbają o dietę.

Niestety, jedzenie się marnuje. Występuje duża nadwyżka, przez to też kupujemy za dużo żywności i później, jeśli czegoś się nie zje lub jedzenie się przeterminuje - jest wyrzucane. Widzę, jak przy pojemnikach na śmieci zawieszane są torebki ze skórkami chleba i z inną żywnością. To i tak lepiej, niż gdyby to jedzenie miało pójść na śmieci, bo żywność ta może zostać wykorzystana. Najlepiej byłoby mniej kupować - teraz z zakupem żywności nie ma problemów. Jest też blisko do sklepu, gdzie codziennie można kupić świeży chleb.

Witold Kucharski nauczyciel

Kupuję polskie produkty, żeby wspierać nasze rolnictwo i gospodarkę. Poza tym uważam, że zawsze byliśmy krajem, który był nastawiony na produkcję żywności. Słyszeliśmy w świecie z najlepszej żywności i myślę, że tak pozostało. Przyciągające wzrok opakowania, widoczne w każdym sklepie, niekoniecznie kryją w sobie dobrą jakość produktów. Ważne, by żywność przede wszystkim była zdrowa, zawierała mało chemii, ulepszczy...

Jestem w takim wieku, że muszę uważać, co jem, chociażby na słodycze. Na wadze łatwo przybrać, a zrzucić cokolwiek jest bardzo trudno. Trzeba też odżywiać się zdrowo - żadnych fast foodów i podobnego jedzenia.

Żona gotuje naturalne potrawy, bez ulepszczy. Lubię słodycze, lubię zjeść czekoladę, wszystkiego nie możemy sobie odmawiać, ale nie słodzę herbaty. Z solą też uważam, lecz trudno się na tyle umartwiać, by jeść potrawy zupełnie niedoprawione.

W miarę możliwości, ponieważ pracuję, staram się jeść regularnie. Śniadanie jem codziennie i to takie niepopularne, bo jem płatki owsiane na mleku.

Myślę, że nie istnieje ktoś taki, kto zupełnie nie marnuje żywności, zawsze się coś popsuje, jednak mało marnujemy. To też zależy od tego, co się kupuje. Chleb, który kupuję, można jeść przez cały tydzień i wciąż jest smaczny, a bywa tak, że pieczywo przyciąga wzrok, lecz za parę godzin nadaje się tylko dla kur.

Karolina Dobrowolska sprzedawca

Wiadomo, że jedzenie warzyw to samo zdrowie - minerały, witaminy... Z mięs jadam głównie drób, zaś warzywa dodaję do każdego posiłku. Codziennie jem śniadanie i późny obiad, kiedy wracam z pracy. To jest bardziej obiadokolacja, zaś samej kolacji przed snem wole już nie jeść. Na śniadania szykuję kanapki - szynka, ser, sałata, ogórek, pomidor... ile tylko się da. Muszę jeść najeść, by za godzinę nie być głodną. Potem jeszcze w pracy jem drugie śniadanie i gdy wracam do domu, to czeka mnie wspomniana obiadokolacja. Słodycze też czasami się zdarzają, głównie w weekendy, bo wtedy więcej czasu spędza się w domu, więc jest okazja do podjadania.

Myślę, że o zdrowe odżywianie bardziej dbają kobiety, mężczyźni wystarczy, że ma mięso, a warzywa nie są dla niego istotne - potem im brzuszki rosną, zaś panie bardziej dbają o linię. Inna sprawa, że tym wyglądem zwykle chcą zablanszować przed innymi kobietami, a nie robią tego dla mężczyzn. Panowie za bardzo nie przejmują się swym wyglądem.

Dbam o to, by nic się nie marnowało, staram się zrobić tyle, ile można zjeść. Nawet lepiej, gdy trochę zabraknie i wtedy zje się kanapkę, niż gdy coś ma się zmarnować. U nas co prawda to niemożliwe, bo w razie czego resztki idą dla psa.

Co się tyczy jedzenia wegańskiego, to jeżeli ktoś wie, jak dobrać te składniki, żeby organizm otrzymał odpowiednią liczbę kalorii i białka, to jest okej, a jeśli ktoś dla mody chce zjeść na śniadanie dwa listki sałaty i marchewkę, to organizmowi zabraknie białka i węglowodanów. Owszem, schudnie, ale może znaleźć się w szpitalu.

Tadeusz Majecki kierowca

Jedzenie przygotowuję sam i właściwie wszystko potrafię ugotować, i to stanowi dla mnie relaks. Najlepsza jest gęsina smażona na tłuszczu z gęsi - nacinam skórkę i tłuszcz się wytapia. Zwykle nie przygotowuję potraw według konkretnego przepisu, lecz „z głowy” sam dobieram smaki.

Zwracam uwagę na zdrowe jedzenie - sami hodujemy sobie gęsi, a wszystkie ogrody w sąsiedztwie. Tłuszcz z gęsi jest najzdrowszy ze wszystkich tłuszczów - zdrowszy od wieprzowego, czy od masła. Ale jem także inne mięsa - karkóweczka to piękna sprawa. Niestety, nie jadam regularnie - jeśli jestem w domu, to tak, lecz gdy przebywam za granicą, pracując jako kierowca, to nie ma takiej możliwości.

Z zagranicznych przysmaków poleciłbym golonkę po bawarsku z piwem.

Każde danie w odpowiedniej proporcji jest zdrowe, oczywiście nie można przesadzać - wszystkiego trzeba jeść po trochu. Mięso jest ważne w naszej diecie, białko również.

Nie lubię kuchni wegańskiej, wybieram naszą, polską. Słodycze lubię, ale nie w nadmiarze, choć zaraz sprostuję, że brzuch wcale nie rośnie od słodkiego, już bardziej od piwka. U nas w domu żywności się nie marnuje, mieszkamy z żoną i gotujemy tyle, ile zjemy, a jeśli coś zostanie, to zjedzą kury. Na wsiach bardzo mało żywności się marnuje, ale z tego, co zaobserwowałem jeżdżąc - w dużych miastach, jak Warszawa czy Szczecin, to jest „masakra” - chleb leży w śmietnikach i koło śmietników. Sądzę, że to kwestia wychowania - u mnie w domu nie wolno było jedzenia wyrzucać. Było nas dziewięcioro i rodzice nie mogli sobie pozwolić na marnotrawstwo. Teraz młodzi mają przesyty jedzenia i gdy coś nie smakuje, to zaraz do śmieci. Przykre, ale prawdziwe.

Józef Lipiński rencista

Raczej dobrze się odżywiamy. Sam jem nieco mniej mięsa niż kiedyś, za to więcej nabiału - sera oraz warzyw. Na kolację je się lżej, a z rana zależnie od apetytu. Z regularnością posiłków bywa różnie - są jakieś godziny ustalone, ale nie zawsze udaje się ich dotrzymać. Kolację staram się jeść około siódmej. Obowiązkowo też codziennie są jakieś lody i ciasteczka przy kawie - jak nie szkodzą, to się je. Nie mam podwyższonego cukru, zatem jem słodycze z przyjemnością.

Tak się składa, że mieszkam przy lesie, więc nie marnuje się u mnie jedzenia, bo jak coś wyrzucę na kompost, to ptaki czy inne leśne zwierzęta zaraz się tym zajmą. Nawet sarny przyjdą i zjedzą liście od warzyw.

Jeśli chodzi o wegetarianizm, to pewnie obyłbym się bez mięsa. Kiedyś byłby z tym problem, ale teraz, im człowiek starszy, tym łatwiej przychodzi z mięsa na jakiś czas zrezygnować. Na stałe byłoby trudno, choć nie musi to być cały kotlet, tylko pół, a do tego kapusta kiszona i różnego rodzaju surówki. Mogę mieć dwa ziemniaki, lecz surówek pełen talerz.