„ZERO WASTE W KUCHNI”

NIE WYRZUCAM.
NIE MARNUJĘ – JEDZENIE SZANUJĘ.

Michał Przepióra

„Zero waste” to ochrona wszystkich zasobów poprzez odpowiedzialną promocję, konsumpcję, ponowne wykorzystanie i odzyskiwanie wszystkich produktów, opakowań i materiałów, bez ich spalania, oraz bez zrzutów do ziemi, wody lub powietrza, które zagrażają środowisku lub zdrowiu ludzkiemu.

Dosłownie „żadnych odpadów”.

Życie wedle idei Zero Waste sprowadza się do stosowania określonych zasad tzw. 5R:
- odmawiaj (*refuse*),
- ograniczaj (*reduce*),
- wykorzystaj ponownie (*reuse*),
- recyklinguj (*recycle*),
- kompostuj (*rot*).

Odmawiaj (r*efuse)*
Odmowa wszelkich produktów wyprodukowanych ze szkodą dla środowiska, generujących niepotrzebne odpady i zanieczyszczenia, np. ulotek reklamowych, jednorazowych plastikowych opakowań.

Ograniczaj (r*educe)*
Unikanie generowania odpadów; zmniejszenie ich ilości, czyli ograniczenie konsumpcji niepotrzebnych produktów, zbędnych rzeczy oraz towarów nadmiernie opakowanych i jednorazowych czy o niskiej jakości, które szybko stają się śmieciami.

Wykorzystaj ponownie (reuse)
Ponowne wykorzystanie produktów, które ma się już w posiadaniu. Gdy w obecnej postaci nie znajdują już zastosowania, można je wykorzystać do nowej funkcji. Przykładem działania według tej zasady jest wykorzystanie szklanej butelki jako wazon lub oddanie nienoszonej odzieży osobom potrzebującym.

Recyklinguj (e*ecycle)*
Segregacja i poddawanie odpadów procesowi recyklingu.

Kompostuj (rot)
Kompostowanie i nabywanie takich produktów, które ulegną rozkładowi i powrócą do środowiska w przyjaznej dla niego formie.

Zalety ruchu zero waste

Ruch zero waste posiada wiele zalet. Najważniejszą jest mniejsza degradacja środowiska, a co za tym idzie mniejszy wpływ człowieka na przyrodę i ograniczenie masowej produkcji śmieci. Sprzyja to ograniczeniu emisji gazów cieplarnianych oraz odbudowy środowiska w miejscach, gdzie obecnie znajdują się wysypiska śmieci. Dzięki zero waste ogranicza ilość wyrzucanych śmieci, a tym samym ograniczyć ich wpływ na niszczenie matki ziemi.

Kolejną zaletą jest wzrost poczucia odpowiedzialności za planetę, na której żyjemy. Dzięki temu można mieć większy, pozytywny wpływ na środowisko, dbając o dobro zwierząt, które również zasiedlają Ziemię. Zero waste to również oszczędność pieniędzy.

Cały system chowu zwierząt gospodarskich globalnie emituje gazy cieplarniane odpowiadające **7,1 gigatonom CO_2** rocznie, z czego **bydło** odpowiada za **65%**, **chów trzody chlewnej i drobiu** to **17%**, resztę stanowią **konie, koty, psy, inne zwierzęta futerkowe**. **Głównymi gazami** pochodzącymi z chowu bydła są **metan (44%)**, oraz **podtlenek azotu (54%).** Emisja metanu z chowu bydła stanowi **19%** globalnej emisji tego gazu, zaś podtlenek azotu to **15%** globalnej emisji.

Są to dane wskazane przez prof. dr hab. Eugeniusza Grela z Zakładu Bromatologii i Fizjologii Żywienia Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.

Warto tutaj zaznaczyć, że metan metanowi nie jest równy względem tempa rozkładu w środowisku, okres trwania metanu pochodzącego z produkcji zwierzęcej jest zdecydowanie krótszy, ponieważ wynosi około 10 lat, niż metanu paliwowego, w przypadku którego czas rozkładu wynosi do 100 lat.

Wg Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej spożycie mięsa w roku **2022 r.** wynosiło **73,5 kg/1os**.
i było niższe o **4%** w stosunku do **2021 r.** gdzie
wynosiło **76,5 kg/1os**.
Spożycie mięsa wieprzowego wynosiło:
2022 r. – 39 kg/1os.,
2021 r. – 41kg/1os.
Spożycie wołowiny od kilku lat utrzymuje się na tym samym poziomie i wynosi około 2,4-2,5kg/1os.

Ilość wody do produkcji 1 kg mięsa:

- wołowego **14 500** litrów wody,
- wieprzowego **5 990** litrów wody,
- drobiowego **4 330** litrów wody.

Ilość wody potrzebna do wyprodukowania 1 kg produktu:

- 1 kg masła **5 550** litrów wody,
- 1 litra mleka **255** litrów wody,
- 1 kg cukru **80** litrów wody,
- 1 kg chleba **1600** litrów wody,
- 1 dużego pomidora **50** litrów wody,
- 1 średniej wielkości jabłka **125** litrów wody,
- 1 kg sałaty **240** litrów wody,
- 1 kg kapusty **280** litrów wody,
- 1 kg ziemniaków **290** litrów wody,
- 1 jajka **200** litrów wody.

Człowiek do przeżycia potrzebuje średnio około **42 000** litrów wody przez całe życie.

Co można zrobić, aby oszczędzać wodę i zmniejszyć ślad wodny?

1. Ograniczmy konsumpcję i kupujmy rozsądnie, wybierając artykuły o jak najniższym śladzie wodnym.

2. Nie marnujmy jedzenia, produkcja żywności to duże obciążenie dla środowiska, przez ilość wykorzystywanej wody i energii.

3. Ograniczmy spożycie mięsa na rzecz produktów roślinnych, które mają niższy ślad wodny niż produkty odzwierzęce.

4. Wykorzystujmy wodę z kranu
– rezygnując z butelkowanej wody oszczędzamy pieniądze i środowisko.

5. Łapmy deszczówkę
– podlewając w ten sposób rośliny, oszczędzasz kilkaset litrów wody miesięcznie.

Marnowanie żywności

4,8 mln ton żywności rocznie marnujemy w Polsce co roku (dane zebrane przez Banki Żywności w ramach Programu Racjonalizacji i Organizacji Marnotrawstwa Żywności).
15% produktów marnuje się na etapie produkcji rolniczej, **15%** marnuje się w przetwórstwie, około **1%** marnuje się w czasie transportu i magazynowania, w handlu **7%**, w gastronomii trochę więcej niż **1%.**
Najwięcej bo aż **60%** żywności czyli prawie **3 mln ton**, to żywność wyrzucana w gospodarstwie żywności.

Polska na liście krajów UE znajduje się na wysokim bo **czwartym** miejscu w zestawieniu tych, którzy marnują żywność najwięcej.

W całej UE i Wielkiej Brytanii marnuje się w sumie prawie **90 mln ton rocznie**.

W skali **świata** to już około **1,3 mld ton**.

Co się wyrzuca?

Częściej owoce, warzywa, pieczywo,
bo są to produkty łatwiej psujące się, ale i tańsze.
Te droższe produkty jak mięso, ser,
przechowuje się z większą starannością.

W Polsce w każdej sekundzie przez cały rok
wyrzucanych do kosza jest blisko **153 kg** żywności
w całym łańcuchu żywnościowym,
a aż **92 kg** w polskich domach.
Dla pokazania skali to każdego dnia,
przez cały rok, w każdej sekundzie Polacy tylko
w swoich domach wyrzucali **184 bochenków chleba**.

Polski Instytut Ekonomiczny wyliczył, że statystyczny Polak marnuje rocznie **247kg** jedzenia, średnia w UE wynosi około **173kg** na osobę.

Jakie są przyczyny marnowania żywności:

- najczęściej – bo się zepsuła lub minęła data ważności danego produktu,
- przygotowana zbyt duża ilość jedzenia,
- zakup zbyt dużej ilości jedzenia,
- nieprzemyślane zakupy,
- niewłaściwe przechowywanie żywności,
- brak pomysłów na wykorzystanie produktów do przygotowania potraw,
- zakup produktów niskiej jakości,
- zbyt duże opakowanie danego produktu.

Data minimalnej trwałości i termin przydatności
do spożycia na opakowaniu

Data minimalnej trwałości poprzedzona określeniem
„najlepiej spożyć przed”
wskazuje, do kiedy żywność zachowuje odpowiednią jakość.

Po upłynięciu tego terminu żywność jest nadal bezpieczna
dla konsumenta, pod warunkiem, że przestrzegane
są wskazówki dotyczące przechowywania,
a opakowanie nie jest naruszone.
Po upłynięciu tej daty produkt może jednak
zacząć tracić swoje wartości smakowe i zmienić konsystencję.

Data minimalnej trwałości wraz z określeniem
„najlepiej spożyć przed”
jest umieszczana na wielu mrożonych, chłodzonych
i suszonych (makaron, ryż) produktach, a także
na konserwach i innych środkach spożywczych
(np.: olej roślinny, czekolada, itp.)

Zanim wyrzucisz produkty, których data minimalnej trwałości
upłynęła, sprawdź, czy opakowanie nie jest naruszone
i czy jedzenie wygląda, pachnie i smakuje normalnie

Jeżeli produkt, na którym widnie określenie
„najlepiej spożyć przed”, został otwarty, zastosuj się do znajdujących
się na opakowaniu wskazówek, takich jak „należy spożyć w ciągu
trzech dni od otwarcia opakowania”.

Termin przydatności do spożycia, poprzedzony jest określeniem
„należy spożyć do”
wskazuje, do kiedy spożycie danego produktu jest bezpieczne.

Nie jedz produktów po upływie terminu przydatności do spożycia!

Określenie „należy spożyć do” jest umieszczane na nietrwałych produktach, takich jak świeże ryby, świeże mięso mielone, itp.

Przestrzegaj wskazówek dot. przechowywania, takich jak
„przechowywać w lodówce” lub
„przechowywać w temperaturze 2-4°C”.
W przeciwnym razie jedzenie szybciej się zepsuje
i może spowodować zatrucie pokarmowe.

Termin przydatności do spożycia można przedłużyć, zamrażając jedzenie bezpośrednio po dokonaniu zakupu. Należy jednak przestrzegać ogólnych zasad zamrażania żywności, a także szczegółowych instrukcji, które znajdują się na opakowaniu, takich jak **„przechowywać w stanie zamrożonym do daty przydatności do spożycia”**, **„nie rozmrażać przed gotowaniem”** lub **„przed użyciem dokładnie rozmrozić i zużyć w ciągu 24 godzin”.**

Po otwarciu produktu, na którym widnieje określenie **„należy spożyć do”**, zastosuj się do wskazówek dotyczących przechowywania i stosowania, takich jak **„należy zużyć w ciągu trzech dni od otwarcia”.** Pamiętaj, że taki produkt należy zjeść przed upływem terminu przydatności do spożycia.







Liście marchwi nie są trujące

Zawierają sporo witamin, takich jak **witamina C** (zawiera 6 razy więcej tej witaminy niż korzeń) czy **witamina K** oraz **minerałów**. To głównie **wapń, magnez, potas**, jak również **związki fenolowe, karotenoidy, chlorofil i przeciwutleniacze**.

Traktuje się je jako środek antyseptyczny na choroby jamy ustnej i dziąseł, a także rany.
Sporządzony z nich napar ma działanie moczopędne, likwiduje obrzęki i wspomaga proces odtruwania organizmu.







Liście rzodkiewki nie są trujące

1. Liście rzodkiewki mają moc i są najzdrowszą częścią pęczka. To doskonałe źródło witaminy C - przeciwutleniacza który, jak wykazano, zmniejsza ryzyko chorób serca i zaćmy, a także może zapobiegać przedwczesnemu starzeniu się.
2. Są one również bogatym źródłem glukozynolanów, czyli cenionych związków o potencjale przeciwnowotworowym.
3. Mają mało węglowodanów i kalorii, ale zawierają dużą ilość błonnika, fosforu, żelaza i wapnia.
4. Co więcej, w pewnym badaniu wykazano, że liście rzodkiewki mogą chronić przed wrzodami żołądka, a napar z liści pomaga walczyć z zaparciami.
5. Oczyszczają organizm z toksyn i wspierają pracę wątroby.
6. Usprawniają pracę żołądka i przemianę materii.
7. Wzmacniają odporność.





Botwinka, czyli młode liście i łodygi buraka ćwikłowego

Botwina jest bardzo dobrym źródłem witaminy K
i wapnia, potasu, witamin z grupy B oraz witaminy C i żelaza.
Ze względu na kombinację zawartości żelaza oraz witaminy C botwina powinna być ważnym elementem diety osób borykających się z niedokrwistością z niedoboru żelaza.

Na co pomaga botwina?

Podnosi odporność – dzięki zawartości cynku, selenu i witaminy C botwina usprawnia pracę układu immunologicznego.
Chroni przed chorobami o podłożu zapalnym – dzięki bardzo dużemu potencjałowi przeciwutleniającemu, obecności polifenoli, chlorofilu, karotenoidów i betalain botwina działa ochronnie na organizm, stanowiąc element prewencji chorób takich jak cukrzyca typu II, miażdżyca i nowotwory.

Wspomaga układ krążenia – botwina jest cennym źródłem związków azotowych, które organizm przekształca w tlenek azotu, a ten z kolei obniża ciśnienie krwi, wspomaga transport tlenu, pracę układu krążenia i zmniejsza ryzyko chorób serca. Dla zdrowia serca ważny jest też potas. 100 g botwiny pokrywa około 25% dziennego zapotrzebowania na ten składnik.

Poprawia komfort widzenia – witamina A, karotenoidy i luteina obecne w bardzo dużych ilościach w botwinie wspomagają zdrowie oczu, spowalniają starzenie i osłabienie widzenia wraz z wiekiem.

Wzmacnia kości – botwina zawiera doskonałe połączenie składników niezbędnych dla mocnych kości i zębów. Wapń i magnez to główne składniki mineralne budujące kościec, a ich prawidłowa dystrybucja jest niemożliwa bez witamin K i D. Botwina połączona z suplementacją witaminy D jest świetnym pokarmem dla osób borykających się ze zbyt niską mineralizacją kości.

Wspiera układ nerwowy – botwina dostarcza kompleksu witamin z grupy B oraz witaminy K, które są kluczowe dla funkcjonowania układu nerwowego i wpływają pozytywnie na nastrój.
Wspomaga leczenie anemii – żelazo, witamina C i witamina B6 zawarte w botwinie w dużych ilościach przyspieszają procesy krwiotwórcze. Botwinę warto włączyć do diety przy problemach z niedokrwistością.
Poprawia trawienie i odżywia mikrobiom jelitowy – botwina jest bardzo dobrym źródłem błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego. Dzięki temu wspomaga pasaż treści pokarmowej i reguluje rytm wypróżnień, ale przede wszystkim stanowi pożywkę dla dobrych bakterii jelitowych i odżywia komórki nabłonka jelit.





Liście chrzanu nie są trujące

Znajdują się w nich **witaminy C, E, PP i te z grupy B.** Liście chrzanu to także źródło **potasu**, **magnezu, wapnia, selenu i siarki**. Jednymi z najcenniejszych składników są **antyoksydanty** (w tym synigryna), które działają przeciwutleniająco.

Do najcenniejszych właściwości liści chrzanu można zaliczyć bez wątpienia ich **działanie antybiotyczne, bakteriobójcze, grzybobójcze i odkażające**. Co więcej, świetnie rozgrzewają organizm, dlatego są pomocne przy infekcjach. Duża dawka witaminy C **wzmacnia układ odpornościowy**, a przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, **spowalniając procesy starzenia się komórek**. Antyoksydanty mają też **właściwości przeciwnowotworowe**.
Liście chrzanu pomogą również przy problemach z układem trawiennym. W przypadku niestrawności lub ociężałości po przejedzeniu warto sięgnąć właśnie po napar przyrządzony na ich bazie. Dzięki obecności przeciwutleniaczy oraz minerałów w składzie **liście wpływają też pozytywnie na pracę układu sercowo-naczyniowego i nerwowego.**

Zielone smoothie z natką marchewki, gruszką i pomarańczą

-natka z marchewki,
-banan,
-pomarańcza,
-gruszka
-imbir,
-woda.



Pesto z liści rzodkiewki

- liście rzodkiewki
- ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy
- słonecznik łuskany
- sok z cytryny
- sól
- pieprz



Pesto z liści botwinki

- liście botwinki,
- olej rzepakowy,
- czosnek,
- starty ser cheddar,
- słonecznik prażony,
- sól.



Dziękuję za uwagę ☺