

NIE MARNUJ WARZYW I OWOCÓW

– Zjedz na bank!

Świeże owoce i warzywa są jednym z podstawowych komponentów zalecanych w prawidłowej diecie. Jesteśmy zachęceni do spożywania ich przy każdym posiłku, czyli minimum 5 razy dziennie.

Jednocześnie owoce i warzywa to jedne z najczęściej marnowanych produktów żywnościowych w naszych domach. Owoce znajdują się na drugim, a warzywa na czwartym miejscu wśród 10 najczęściej wyrzucanych produktów¹!

Produkty, które zdarza się nam najczęściej wyrzucać



Odpowiedzią na problem marnowania żywności, w tym warzyw i owoców, jest codzienna działalność Banków Żywności, które przekazują produkty zagrożone zmarnowaniem osobom potrzebującym. Niezwykle istotna w pracy Banków Żywności jest także edukacja: lekcje z uczniami, warsztaty dla pracowników, kampanie społeczne. Ponieważ jedną z głównych przyczyn marnowania żywności jest niska świadomość w naszym społeczeństwie na temat skali i konsekwencji problemu, a także sposobów, w jaki możemy zapobiegać marnowaniu żywności.

Czy wiesz jaki wpływ ma marnowanie warzyw i owoców na środowisko naturalne²?

Marnowanie żywności to marnowanie zasobów naturalnych: wody, energii i ziemi uprawnej. Żywność jest surowcem, którego wyprodukowanie jest wysoce kosztowne dla środowiska naturalnego:

- **wiąże się z dużym zużyciem wody.** W Europie 24% wody jest wykorzystywane przez rolnictwo. Dla wytworzenia 1 kg ziemniaków zużywane jest 300 litrów wody, a na produkcję 1 kg kukurydzy wykorzystywane jest 900 litrów wody.
- **wymaga energii w postaci paliw i prądu.** Na wyprodukowanie 1 kcal żywności zużywa się 10 kcal z paliw. Wylicza się, że w Stanach Zjednoczonych zanim jedzenie trafi na talerz konsumenta, podróżuje średnio 2400 km.
- Około 20% **produkcji gazów cieplarnianych** wiąże się z produkcją, przetwarzaniem, transportem i przechowywaniem żywności. Każda 1 tona żywności, która trafia na wysypiska śmieci emituje do atmosfery 4,2 ton CO₂.

Za dobre, aby zmarnować!
www.bankizywnosci.pl
www.niemarnuje.pl

¹Dane na podstawie badań przeprowadzonych przez Instytut MillwardBrown na zlecenie Federacji Polskich Banków Żywności, wrzesień 2014 r.
²Zródło: „Zanim wyrzucisz POMYSŁ”, Bank Żywności w Olsztynie

Czy wiesz w jaki sposób możesz przeciwdziałać marnowaniu warzyw i owoców każdego dnia? Polecamy stosowanie 3 prostych zasad:



PLANUJ swój jadłospis tak, aby uwzględnić w nim 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Np. już rano przygotuj miseczkę wypełnioną warzywami i owocami, które będziesz jadł w ciągu dnia. Większość warzyw i owoców wcale nie musi być przechowywane w lodówce.



PRZETWARZAJ, ponieważ mrożenie, wekowanie i robienie przetworów to najprostsze sposoby na przechowywanie warzyw i owoców oraz cieszenie się nimi dłużej.



PODZIEL SIĘ żywnością, którą masz w nadmiarze z sąsiadem, przyjaciółmi, kolegami z pracy i potrzebującymi. To proste i skuteczne!

Nie masz pomysłu, co można przyrządzić z warzyw i owoców, które masz w swojej kuchni?

Wejdź na stronę www.niemarnuje.pl - znajdziesz tutaj mnóstwo przepisów i rad m.in. jak najlepiej postępować z marchewką.

Zasady przechowywania marchewki

Marchew jest warzywem bardzo trwałym. Zawiniętą w papierowy ręcznik albo w folię (aby nie traciła wilgoci) należy trzymać w najzimniejszej części lodówki. Najlepiej by w pobliżu nie było jabłek, gruszek i ziemniaków. Ich towarzystwo nie służy marchwi, która gorknieje.



Przepis na babeczki marchewkowe

2 szklanki startej marchewki
1 i 1/2 szklanki mąki
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
3/4 łyżeczki soli
1 łyżeczka cynamonu,
1/2 łyżeczki imbiru,
1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
3/4 szklanki oleju roślinnego
3 duże jaja lub 4 mniejsze
1 szklanka brązowego cukru
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Nagrzij piekarnik do 180 stopni. Marchew obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach – tak aby otrzymać 2 szklanki. Do miski przesiej mąkę razem z proszkiem do pieczenia, sodą, solą oraz z przyprawami. W drugiej, większej misce wymieszaj olej, jajka, cukier, tartą marchewkę, ekstrakt z wanilii. Następnie wymieszaj za pomocą łyżki ze składnikami suchymi, czyli mieszanką mąki, proszku itd.. Masę wyłóż do papilotek w formie na babeczki, ustaw na kratce w piekarniku i piecz przez 25 minut (aż patyczek włożony w środek ciastka będzie czysty). Babeczki można połączyć lukrem z dodatkiem skórki z pomarańczy lub polewą czekoladową.

Banki Żywności



Za dobre, aby zmarnować!
www.bankizywnosci.pl
www.niemarnuje.pl



Partner obchodów
Światowego Dnia Żywności.

Wspieraj Federację Polskich Banków Żywności
przekazując 1% swojego podatku.
DZIĘKUJEMY!



KRS 000063599