

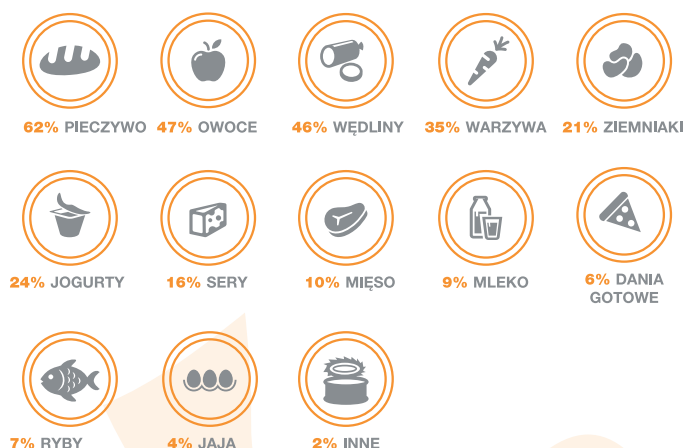
# NIE MARNUJ WARZYW I OWOCÓW

## – 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 produktów<sup>1</sup>!

### 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 istotną 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 naturalne<sup>2</sup>?

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 zużyte 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. Wlicza 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 CO<sub>2</sub>.

**Za dobre, aby zmarnować!**  
[www.bankizywnosci.pl](http://www.bankizywnosci.pl)  
[www.niemarnuje.pl](http://www.niemarnuje.pl)

<sup>1</sup>Dane na podstawie badań przeprowadzonych przez Instytut MillwardBrown na zlecenie Federacji Polskich Banków Żywności, wrzesień 2014 r.

<sup>2</sup>Zródło: „Zanim wyrzucisz POMYSL”, 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](http://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 gorzknieje.



### 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

Nagrzewaj 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**



Partner obchodów Światowego Dnia Żywności.

**Za dobre, aby zmarnować!**  
[www.bankizywnosci.pl](http://www.bankizywnosci.pl)  
[www.niemarnuje.pl](http://www.niemarnuje.pl)

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



KRS 0000063599