Już w najbliższą niedzielę, 16 października, obchodzimy Światowy Dzień Żywności. Jak wynika z raportu Federacji Polskich Banków Żywności „Nie marnuj jedzenia 2016" problem marnowania żywności dotyczy niemal 1/3 Polaków1. Co trzecia osoba przyznaje się do tego, że zdarza się jej wyrzucać żywność – najczęściej są to wędlina, pieczywo, warzywa i owoce. Eksperci sieci Saturn radzą, jak odpowiednio przechowywać i przetwarzać żywność, aby jej nie marnować.

Światowy Dzień Żywności został proklamowany przez Organizację Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa w 1979 roku. Wyjątkowe święto ma na celu pogłębienie świadomości opinii publicznej na temat problemów związanych z głodem i niedożywieniem w krajach rozwijających się oraz marnowaniem produktów spożywczych w krajach rozwiniętych. Każdego roku, 16 października, organizowane są na całym świecie akcje, edukujące w zakresie zapobiegania marnowaniu żywności oraz świadomego wykorzystywania produktów spożywczych. Dzięki kilku prostym

rozwiązaniom każda osoba jest w stanie zredukować ilość wyrzucanego jedzenia. Marnowanie żywności jest problemem zarówno etycznym, jak i ekonomicznym. Żywnością można bowiem się podzielić przekazując ją do Banków Żywności, które zajmują się przekazywaniem produktów spożywczych ludziom potrzebującym i żyjącym w ubóstwie. A osób potrzebujących jest bardzo wiele – jak pokazują dane GUS poniżej ustawowej granicy ubóstwa żyje w Polsce ponad 12% społeczeństwa2. W wymiarze domowym, marnowanie żywności jest zaś problemem ekonomicznym. Produkty, które kupimy i nie wykorzystamy obciążają miesięczny budżet domowy. Prościej mówiąc – to pieniądze wyrzucone do śmieci. I niestety rzadko zastanawiamy się czy zwiędnięta marchewka czy pomarszczone jabłko mogą się jeszcze do czegoś przydać. Produkty lądują w koszu choć nadal nadają się do jedzenia.

Aby nie marnować żywności lub marnować jej zdecydowanie mniej, warto kierować się regułą 3 P: PLANUJ, PRZECHOWUJ i PRZETWARZAJ. Pierwsze P, czyli planowanie, odnosi się do przygotowania planu posiłków oraz listy zakupów w ciągu tygodnia. Warto poświęcić na to kilka minut - zastanowić się co chcemy jeść i zaplanować jadłospis na kilka najbliższych dni. Przed wyjściem na zakupy, sprawdźmy co mamy w kuchennych szafkach oraz lodówce. Dzięki temu idąc do sklepu kupimy tylko potrzebne produkty. Pamiętajmy, aby nie chodzić do sklepu głodnym, ponieważ jak udowodniono, osoby o pustym żołądku są bardziej podatne na kompulsywne zakupy i zapełnianie koszyka produktami, które wcale nie są im potrzebne.

Drugie P, czyli odpowiednie przechowywanie, to klucz do tego, aby dłużej cieszyć się świeżością jedzenia. Większość produktów spożywczych, w tym warzywa i owoce, powinno się przechowywać w chłodnym i zacienionym pomieszczeniu, ale nie oznacza to, że wszystko powinniśmy chować do lodówki. Pomidory, ogórki czy egzotyczne owoce trzymajmy w zacienionym i suchym miejscu, dzięki czemu będą dłużej świeże. Nowoczesny sprzęt AGD to również sprzymierzeniec w walce z marnowaniem jedzenia. Kupując nową lodówkę, oprócz ceny i wyglądu, powinniśmy zwrócić uwagę na dodatkowe funkcje, które sprawiają, że produkty spożywcze dłużej zachowują świeżość. Takim rozwiązaniem jest chociażby komora Fresh Zone, stosowana w modelach lodówek LG czy Samsung, pozwalająca na dłuższe przechowywanie mięsa i ryb bez potrzeby ich zamrażania. Kolejnym udogodnieniem wartym uwagi jest pokrywa Moist Balanced Crisper, zastosowana w lodówce LG GS-L545PVYV, która utrzymuje wilgotność pojemnika na warzywa na optymalnym poziomie. Pamiętajmy również, aby rozpakowując zakupy do lodówki umieszczać je w odpowiednich miejscach. Sosy, takie jak ketchup czy majonez, które nie potrzebują bardzo niskiej temperatury ustawmy na drzwiach gdzie jest cieplej. Na górnej półce gdzie jest trochę chłodniej warto postawić przetwory mleczne. A w dolnych specjalnych komorach ułóżmy warzywa i owoce oraz mięso i wędliny.

Ostatnie P to przetwarzanie. Przygotowując obiad często pozostają nam resztki warzyw, ziemniaki lub makaron, które zupełnie niesłusznie lądują w śmieciach. Równie często wyrzucamy kilkudniowe warzywa i owoce twierdząc, ze nie są już zdatne do spożycia. Tymczasem warto odrobinę popuścić wodze fantazji, poszukać inspiracji w książkach kucharskich lub na blogach, by wyczarować z tych pozostałości oraz zapasów wspaniałe dania.

Zróbmy rodzinny eksperyment – postanówmy, że jeden dzień w tygodniu będzie dniem gotowania z resztek, kiedy wykorzystamy pozostałości z innych posiłków i wcześniejszych zakupów. Warto zapoznać się z super funkcjami sprzętu AGD, który ułatwi nam to kulinarne wyzwanie. Multicooker PHILIPS HD3167/70 to doskonały „asystent" zarówno dla doświadczonych kucharzy, jak i kulinarnych amatorów. Dzięki niemu w prosty i szybki sposób przygotujemy różnorodne dania – od warzywnego curry po zapiekankę z mięsem i bakłażanem. Prawdziwym domowym szefem kuchni jest robot kuchenny TEFAL Cuisine Companion FE800, który posiada wszystkie funkcje do przyrządzania potraw: gotuje , gotuje na wolnym ogniu, na parze, smaży, miesza, wyrabia ciasto, ubija, sieka, blenduje i kruszy. Taki robot jest gwarancją, że nic w naszej kuchni się nie zmarnuje, a my nie spędzimy wielu godzin nad garnkami oraz oczarujemy smakiem naszych domowników i przyjaciół. Jeśli lubimy smak świeżo wyciskanego soku powinniśmy zaopatrzyć się w wyciskarkę do owoców, warzyw i ziół Kendwood JMP800SI. Pozwoli ona przygotować pyszne koktajle owocowo-warzywne ze składników, których wygląd nie jest już atrakcyjny, ale nadal zawierają mnóstwo cennych witamin i minerałów – radzi Anna Chruścińska z Działu Zakupu AGD sieci Saturn. Doskonałym sposobem na wykorzystanie resztek z naszej lodówki są również różnego rodzaju zapiekanki oraz pizza. Najnowsze piekarniki, takie jak chociażby Electrolux EOC 6851AOX czy Whirlpool AKZ6230NB, wyposażone są w takie funkcje jak pieczenie pizzy czy grill. Dzięki nim z wykorzystaniem np. kilku plasterków szynki, resztki sera i warzyw

przygotujemy smakowite danie dla całej rodziny.

Światowy Dzień Żywności to doskonała okazja do zmiany nawyków związanych z gospodarowaniem żywnością. Dzięki trzem prostym zasadom – planuj, przechowuj i przetwarzaj, w łatwy i szybki sposób zmniejszymy ilość wyrzucanego jedzenia, co pozwoli nam zaoszczędzić pieniądze.

Przepisy na dania z wykorzystaniem resztek

Zupa krem z pieczonych warzyw
Składniki:
4 marchewki
2 pomidory
1 papryka
2 ziemniaki
2 cebule
½ selera
2 pietruszki
Bulion warzywny lub mięsny
Sól, pieprz, papryka słodka, bazylia
Olej

Przygotowanie
1.Warzywa obrać i pokroić na dość duże kawałki, polać olejem oraz wymieszać z przyprawami. Tak przygotowane warzywa umieścić na blasze i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 30 minut.
2.Po upieczeniu przełożyć warzywa do garnka i zalać bulionem. Gotować przez ok 15 minut a następnie zmiksować blenderem. Doprawić do smaku ulubionymi przyprawami i podawać z grzankami czosnkowymi.

Zapiekanka makaronowa z szynką i warzywami
Składniki:
200 g szynki
200 g makaronu
Kilka różyczek brokuła
Cebula
Czosnek
Papryka
Kukurydza
Żółty ser
300 ml śmietany
Olej
Jajko
Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie
1.Na patelni, na łyżce oleju, przesmażyć cebulę i czosnek, a następnie dodać pokrojoną wędlinę. Dodać pokrojone warzywa i smażyć jeszcze kilka minut. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją producenta na opakowaniu
2.W misce wymieszać jajko ze śmietaną, startym serem oraz przyprawami.
3.Podsmażoną szynkę i warzywa oraz ugotowany makaron przełożyć do naczynia żaroodpornego. Zalać sosem śmietanowym i wymieszać. Na wierzchu posypać startym serem.
4.Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 25 minut.

Owoce pod kruszonką
Składniki:
500 g ulubionych owoców (np. jabłka, śliwki, maliny)
75 g cukru
1 łyżka mąki
Kruszonka:
200 g mąki
75 g cukru
150 g masła

Przygotowanie:
1.Wszystkie składniki na kruszonkę wyrabić w misce, tak aby powstała kruszonka.
2.Formę do zapiekania posmarować masłem. Owoce pokroić w grubszą kostkę, wymieszać z cukrem i mąką, a następnie przesypać do formy. Wierzch owoców posypać równomiernie kruszonką.
3.Piec w piekarniku w 180 stopniach do momentu aż kruszonka zrobi się złota (ok. 35 minut).

[1] http://www.bankizywnosci.pl/pl/aktualnosci/raport-nie-marnuj-jedzenia-2016-federacji-polskich-bankow-zywnosci.html

[2] „Zasięg ubóstwa ekonomicznego w Polsce w latach 2012-2015 - podstawowe dane" Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2016

SATURN
Więcej informacji (press box)