



Fot. Paclan

Czy nasze babcie były *less waste*? O rozsądnym gospodarowaniu jedzeniem

Less waste – trudno znaleźć osobę, która nie zetknęłaby się z tym określeniem. W dosłownym tłumaczeniu „mniej marnować”, czyli po prostu generować możliwie jak najmniejszą ilość śmieci. To podejście dobre nie tylko planety, ale i dla naszego portfela. Jak wprowadzić je w życie? Skąd czerpać inspiracje? Zamiast sięgać do Internetu, przyjrzyjmy się naszym mamom i babciom, które sztukę rozsądnego gospodarowania jedzeniem już dawno temu opanowały do perfekcji.

Ale od początku. Czym jest koncepcja *less waste* i dlaczego tak o niej głośno w ostatnim czasie? To filozofia, która ma na celu ograniczenie śmieci do minimum poprzez racjonalne wykorzystywanie produktów. Co to oznacza w praktyce? Przemyślane decyzje zakupowe, nabywanie mniejszych ilości żywności i wykorzystywanie w maksymalnym stopniu tego, co znajduje się w naszych lodówkach i spiżarniach. To podejście wydaje się szczególnie istotne, jeśli przyjrzymy się liczbom – zgodnie z szacunkami Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa co roku na świecie marnuje się około 1,3 miliarda ton żywności nadającej się do spożycia, a jeśli te liczby nie robią na nas wrażenia, to warto wspomnieć, że podejście *less waste* to także ulga dla naszego portfela – w końcu mniej śmieci, to więcej (zaoszczędzonych) pieniędzy.

– Przekaz reklamowy i coraz większa różnorodność oferowanych produktów sprawiają, że nasz koszyk w sklepie coraz szybciej się zapełnia. Niestety niejednokrotnie kupujemy więcej niż jesteśmy w stanie przejeść, dlatego zdarza się, że pieczywo, świeże owoce, warzywa, szczególnie te liściaste, kończą na śmietniku. Mamy również problem z robieniem zapasów, nie wiemy, jak dobrze przechowywać żywność, a gotowanie z resztek nie jest powszechne. To grzeszki niemal każdego z nas – nie wynikają z umyślnego działania, w końcu nikt nie chce szkodzić sobie i planecie, jednak często brakuje nam wiedzy w tym temacie. Dlatego tak ważne jest edukowanie w duchu *less waste* i czerpanie z dobrych wzorców. Jakich? Nasze mamy i babcie miały swoje sprawdzone patenty na to, aby nic się nie zmarnowało. Podążajmy ich śladem – mówi **Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan**.

Babcine sposoby na less waste

W czasach, kiedy każdy wartościowy produkt spożywczy był na wagę złota, a jego zdobycie było obkupione długim stanieniem w kolejce, trzeba było efektywnie gospodarować produktami. Jak dziś nie dopuścić do zepsucia czy wyrzucenia żywności?

- Planujemy główne posiłki i wybieramy się na zakupy z listą – wtedy kupimy tylko to, co chcemy, bez zbędnych „zapychaczy” lodówki i nie będziemy mieć problemu z pomysłem na obiad.
- Jeśli zauważymy, że trudno nam zjeść dany produkt do końca, kupujemy mniejsze opakowania lub takie „na raz” – dobrze sprawdzi się to w przypadku warzyw konserwowych, koncentratów pomidorowych, dżemów czy past kanapkowych.
- Zorganizujemy przestrzeń lodówki i zwracamy uwagę na daty ważności produktów – te z krótkim terminem ustawiamy w zasięgu naszego wzroku – umieszczone na tyle lodówki mogą zostać przegapione.
- Róbmy systematyczne „czyszczenie” lodówki i wykorzystujemy resztki produktów jako dodatki do dań. Zwiędłe jarzyny wzbogacą smak domowego bulionu, czerstwe pieczywo sprawdzi się jako domowa wersja bułki tartej albo chrupiące grzanki do zupy krem. Jeśli zostało nam trochę ugotowanego makaronu, możemy go wykorzystać do zapiekanek, resztki serów czy wędlin będą dobrym dodatkiem do frittaty czy omeletów, a mięso z rosółu może posłużyć jako składnik potrawy czy farsz do krokietów.
- Przetwarzajmy to, czego nie dało się zjeść – możemy wekować albo mrozić gotowe potrawy. – *Do mrożenia warto wykorzystać specjalne woreczki z klipsami, które pomogą przygotować nam mniejsze porcje – idealne na pojedynczy posiłek – podpowiada **Martha Krokowicz, Brand Manager Paclan** i dodaje: nie zapominajmy też ich opisywać (najlepiej nazwą produktu i datą zamrożenia) – dzięki temu jeszcze lepiej będziemy mogli gospodarować zamrożoną żywnością*
- Zaczniemy kompostować – w ten sposób pożytecznie wykorzystamy nawet niejadalne części roślin. – *Myśląc o kompostowaniu pamiętajmy, że ważne jest też to, w czym znajdują się bioodpady – absolutnie nie mogą być to klasyczne worki foliowe, ale kompostowalne lub biodegradowalne worki – z papieru lub kukurydzy – radzi **ekspertka marki Paclan.***

Less waste, niemarnowanie jedzenia czy szacunek do produktu – nieważne, jak to nazwiemy i jakich definicji będziemy się trzymać. Istotne natomiast jest to, aby mieć świadomość, jak ważne jest racjonalne gospodarowanie zasobami oraz to, co możemy faktycznie zrobić, aby marnować mniej lub wcale. Nie trzeba rewolucji – małe kroki zapracentują!

www.paclan.pl
<https://www.facebook.com/paclanpl/>
<https://www.instagram.com/paclanpl/?hl=pl>

Paclan. Robi różnicę każdego dnia. Marka należy do Cedo Sp. z o.o. – firmy, która od ponad 50 lat produkuje artykuły gospodarstwa domowego jednorazowego użytku, ułatwiając wykonywanie codziennych czynności. Poza szerokim wyborem worków na odpady, ściereczek, gąbek i papierów do pieczenia, w ofercie można znaleźć także folie spożywcze, torebki na mrożonki oraz woreczki na pieluszki. Paclan zachęca do dbałości o środowisko naturalne – stworzył linię For Nature, którą tworzą ekologiczne artykuły do gotowania, pieczenia, sprzątnięcia oraz worki na śmieci z materiału z recyklingu. Więcej informacji na <http://www.paclan.pl>.