

16.10 Światowy Dzień Żywności. Jak zwalczyć problem głodu na świecie?

Już 16 października będziemy obchodzić Światowy Dzień Żywności. To świetna okazja, aby przyjrzeć się zjawisku marnowania jedzenia i zwiększyć świadomość na temat tego globalnego problemu. Według Banków żywności, w samej Polsce, co roku marnuje się aż 4,8 milionów TON rocznie, a gdyby spojrzeć na cały świat, do kosza trafia [1,3 miliarda ton żywności](#), czyli **3,5 miliona ton dziennie!**

Jednak czy marnowanie żywności ogranicza się do wyrzucania produktów na śmietnik?
Nie.

Jak wygląda proces marnowania jedzenia?

W cyklu życia produktów spożywczych można zidentyfikować sześć głównych faz:

- **produkcja** – hodowla zwierząt, uprawy ziem,
- **przechowywanie** – magazynowanie żywności,
- **przetwarzanie** – niektóre produkty, takie jak warzywa i owoce, które pozostają w swojej pierwotnej postaci, nie wymagają tego etapu,
- **dystrybucja** – artykuły spożywcze zostają wysłane do sklepów,
- **konsumpcja** – etap kupowania jedzenia i trzymania go w domu,
- **upływ terminu przydatności do spożycia** – odkrycie w lodówce starego jogurtu

Żywność traci się na każdym z etapów, zaczynając od pól uprawnych. Następnie dochodzą nieprawidłowe techniki zbiorów i niedostateczne zabezpieczenia przeciwko szkodnikom. Kolejnym problemem są nieodpowiednie warunki przechowywania zebranych produktów spożywczych oraz ubytki w trakcie procesu przetwarzania.

[Według danych FAO](#), na poziomie tych trzech początkowych etapów, traci się około 75% żywności na całym świecie. W kolejnych fazach, około 35% jedzenia marnuje się w sklepach i gospodarstwach domowych. Tragiczny jest fakt, że większość z tych odrzucanych produktów jest nadal zdatna do spożycia.

Konsekwencje lekceważącego podejścia do [problemu marnowania żywności](#) dotyczą wielu obszarów życia. Przyjrzyjmy się kilku z nich:

Jakie są skutki marnowania jedzenia?

Marnowanie jedzenia negatywnie wpływa na środowisko, gdyż jedzenie podczas rozkładu generuje emisję gazów cieplarnianych. Ponadto przyczynia się do wzrostu nierówności społecznych, utraty bioróżnorodności, nadmiernej eksploatacji zasobów naturalnych oraz do strat ekonomicznych, które ponoszą zarówno firmy, rolnicy, producenci, jak i sami konsumenci - czyli my.

Pojawia się zatem pytanie: Co my możemy zrobić, żeby zaważyć z problemem i przyczynić się do zwiększenia świadomości na temat marnowania żywności? Pomysłów jest wiele, a zdecydowana większość z nich to proste, małe nawyki, które w ostatecznym rozrachunku przyniosą zauważalne efekty.

10 praktycznych porad jak ograniczyć marnowanie jedzenia

1. Nie chodź na zakupy z pustym brzuchem - gdy jesteśmy głodni kupujemy zbędne produkty
2. Skorzystaj z zamrażarki - zamrożone jedzenie wystarczy nam na dłużej i zachowa świeżość
3. Nie kupuj na kolejne tygodnie - lepiej pójść do sklepu dwa razy, niż wyrzucić stary produkt i pieniądze do śmieci
4. Planuj swój jadłospis - dzięki temu poczujesz się, jak szef kuchni i kupisz tylko te rzeczy, które potem wykorzystasz do przygotowania swojego menu.
5. Utrzymuj porządek w kuchni - wtedy żaden produkt nie zostanie zapomniany i znaleziony na dnie szafki czy lodówki.
6. Wykorzystaj owoce na przetwory - nic tak nie smakuje, jak dżem z sezonowych owoców zjedzony w mroźny, zimowy dzień.
7. Podziel się - takim dżemem dobrze podzielić się z kolegą. Uśmiech na jego twarzy będzie motywacją do zrobienia kolejnych.
8. W restauracji kieruj się rozumem, a nie żołądkiem - rozsądek przede wszystkim. Karta dań pokazuje opcje, a nie kolejność jedzonych potraw. Zamów najpierw jedną rzecz, a potem dopiero domawiaj kolejne.
9. Przechowuj żywność według zaleceń - rośliny, które wydzielają dużo etylenu, mogą przyspieszać psucie się innych produktów, dlatego np. banany, awokado, gruszki, jabłka, brzoskwinie warto trzymać oddzielnie.
10. Uprawiaj food rescue - [Paczka niespodzianka?](#) Brzmi dobrze. A skoro można przy tym ograniczyć marnowanie jedzenia, to brzmi jeszcze lepiej!

Zmiany zaczynają się od nas samych. Wdrażanie małych kroków może wydawać się mało znaczące, jednak gdy nagle taki kroczek postawi 100 milionów osób, zaczyna mieć on ogromne znaczenie.

Gdybyśmy zebrali całą zmarnowaną w ciągu roku żywność, moglibyśmy wykarmić wszystkie niedożywione osoby na świecie. I to dwa razy. Biorąc pod uwagę fakt, że obecnie na świecie co minutę z głodu umiera aż 11 osób, problem wyrzucania jedzenia staje się globalną patologią i skłania do refleksji nad codziennymi wyborami spożywczymi.