

STOP
FOOD
WASTE



Dofinansowane przez
Unię Europejską

PORADNIK
DOMOWY



PROSTE SPOSOBY NA
NIEMARNOWANIE
ŻYWNOCÍ

PORADNIK OPRACOWANY W RAMACH PROJEKTU
" GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS "

PROSTE SPOSOBY NA NIEMARNOWANIE ŻYWNOSCI

Wskazówki dotyczące prawidłowego
przechowywania różnych rodzajów żywności

Jak prawidłowo zorganizować lodówkę?

Sprytne sposoby na wykorzystanie resztek

PLATFORMA PROJEKTU " GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS "

Mądre jedzenie to prostsze niż myślisz.

Nasze materiały to prosty przepis na wprowadzenie ekologii do Twojej kuchni i codzienności.

Nauczymy Cię, jak robić odpowiedzialne zakupy i gotować w duchu zero waste.



Sprawdź, co przygotowaliśmy dla Ciebie na platformie greaseproject.netsons.org:

- **Kompletne poradniki:** Wiedza o tym, jak budować lepszy i bardziej ekologiczny system żywnościowy
- **Mikrolekcje** – innowacyjne pigułki wiedzy, które w kilka minut nauczą Cię bycia eko-edukatorem.



Nie czekaj! Odwiedź naszą platformę już dziś, zdobądź cenną wiedzę i stań się mentorem dla innych.



WSKAZÓWKI
DOTYCZĄCE
PRAWIDŁOWEGO
PRZECHOWYWANIA
RÓŻNYCH
RODZAJÓW
ŻYWNOŚCI



BLISKO 30 PROCENT CAŁEJ MARNOWANEJ ŻYWNOŚCI POCHODZI Z GOSPODARSTW DOMOWYCH

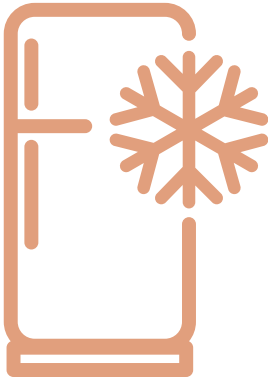


Niewłaściwa temperatura
przechowywania
to jedna z głównych przyczyn
marnowania jedzenia

Często kupujemy na zapas, przez co nie nadążamy ze zjadaniem zapasów. W efekcie wyrzucamy nawet oryginalnie zamknięte produkty, sugerując się wyłącznie datą ważności.

Resztki na talerzach i wczorajsze dania w lodówce często lądują w koszu, gdy następnego dnia zmieniamy zdanie i wybieramy inny posiłek.

Żywność może psuć się również pod wpływem reakcji chemicznych.



Dlaczego wkładamy jedzenie do lodówki?

Aby zapobiec psuciu chemicznemu oraz zahamować rozwój drobnoustrojów.

Na przykład ziemniaki przechowywane w zbyt niskiej temperaturze stają się wodniste.



Mleko kwaśnieje w wyniku fermentacji mlekowej.



Dżemy, soki, chleb i owoce pleśnieją.

Tłuszcze jętczeją, gdy zawarte w nich nienasycone kwasy tłuszczowe ulegają utlenianiu. Masło jętczeję, gdy jest trzymane w zbyt wysokiej temperaturze, a ser pokrywa się pleśnią.

To właśnie mikroby są najczęstszym powodem marnowania żywności - sprawiają one, że produkty wysokobiałkowe (np. mięso i jajka) ulegają procesom gnilnym.



ZAMRAŻARKA - 18 C



TEMPERATURA W LODÓWCE
POWINNA WYNOŚIĆ
OD + 2 C DO + 6 C

Świeże ryby, ryby pakowane próżniowo (wędzone na zimno i solone w solance), świeże mięso w całości oraz mięso mielone powinny być przechowywane w temperaturze



maksymalnie
+ 3 C



maksymalnie
+ 6 C



Mleko, margaryna oraz dania gotowe i produkty pakowane próżniowo.

Świeże soki,
jogurty pasteryzowane
oraz wiele rodzajów serów
najlepiej przechowywać w
temperaturze

ponżej
+ 8 C



„Termin przydatności do spożycia” -
należy spożyć do...

„Data minimalnej trwałości” -
najlepiej spożyć przed...



Termin ważności jest aktualny
tylko pod warunkiem zachowania
ciągłości chłodzenia i
temperatury podanej na
opakowaniu.

Świeże mięso i ryby z lody chłodniczej przygotuj w dniu zakupu
- niezależnie od temperatury przechowywania.

Warzywa i oleje powinny trafiać do chłodnej
spizarni, ale zazwyczaj musimy wybierać między
lodówką a temperaturą pokojową.

Olej przechowuj z dala od źródeł ciepła (kuchenki) i
bezpośredniego światła.

PRZECHOWYWANIE



PRZECHOWYWANIE



WARZYWA KORZENIOWE: CHŁÓD I CIEMNOŚĆ

Warzywa korzeniowe – marchew, ziemniaki, buraki czy pasternak – najlepiej czują się w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, takim jak piwnica lub spiżarnia.

W lodówce mogą szybko zmięknąć lub przedwcześnie wykiełkować.

Aby zapewnić im odpowiednią cyrkulację powietrza i uniknąć wilgoci, najlepiej trzymać je w „oddychających” workach: papierowych lub jutowych.

WARZYWA LIŚCIASTE: ŚWIEŻOŚĆ DZIĘKI WILGOTNEJ ŚCIERECZCE

Warzywa liściaste (sałata, szpinak, jarmuż):

Chroniąc je przed wysychaniem, przedłużasz ich świeżość.

Owiń liście wilgotnym ręcznikiem papierowym i przechowuj w lodówce w szufladzie na warzywa (w pojemniku lub otwartym woreczku).

To idealny sposób na utrzymanie wilgoci bez efektu gnicia.



PRZECHOWYWANIE

OWOCE JAGODOWE LUB MIĘKIE

Owoce takie jak maliny, truskawki czy jagody są wyjątkowo wrażliwe i szybko pleśnieją. Myj je dopiero bezpośrednio przed jedzeniem – nadmiar wody drastycznie przyspiesza psucie. Najlepiej przechowywać je w pojemniku z otworami wentylacyjnymi, wyłożonym ręcznikiem papierowym. Sprytny sposób na trwałość? Przed schowaniem przepłucz owoce w roztworze octu z wodą (proporcja 1:3).

ŚWIEŻE ZIOŁA

Zioła miękkie (natka pietruszki, kolendra, bazylija) uwielbiają wodę.

Przytnij ich końcówki, wstaw pionowo do szklanki z wodą i przykryj luźno woreczkiem, a następnie schowaj do lodówki. Pamiętaj o wymianie wody co kilka dni. Z kolei zioła zdrewniałe, jak rozmaryn czy tymianek, wolą być otulone wilgotnym ręcznikiem papierowym w szufladzie lodówki.

OWOCE DOJRZEWAJĄCE TRZYMAJ OSOBNO

Owoce, takie jak jabłka, banany, awokado oraz pomidory, wytwarzają etylen – gaz, który przyspiesza dojrzewanie (i gnicie) innych owoców i warzyw znajdujących się w ich pobliżu. Trzymaj te produkty z dala od gatunków bardziej wrażliwych, takich jak warzywa liściaste czy owoce jagodowe.

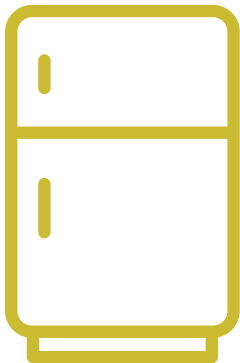
JAK PRAWIDŁOWO ZORGANIZOWAĆ LÓDÓWKĘ



DLACZEGO WARTO UPORZĄDKOWAĆ
LÓDÓWKĘ?

ZORGANIZOWANA LÓDÓWKĄ - 20%
MNIJ ZMARNOWANEJ ŻYWNOŚCI.

PRZEJRZYŚCIE UŁOŻONE PRODUKTY I JASNY
PODZIAŁ NA STREFY
POZWALA NA
SZYBKĄ PRZEGLĄD ZAPASÓW I
LEPSZĄ KONTROLĘ NAD DATAMI WAŻNOŚCI.



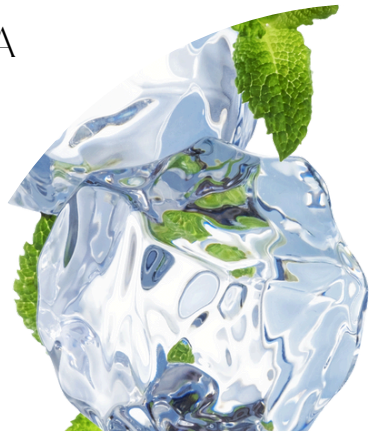
CZYSZCZENIE LÓDÓWKI

DOKŁADNIE OPRÓŻNIJ LÓDÓWKĘ I UMYJ WSZYSTKIE PÓLKI, SZUFLADY ORAZ DRZWI WODĄ Z DODATKIEM ŁAGODNEGO DETERGENTU (NP. PŁYNU DO NACZYŃ).

SPRAWDŹ TERMIN WAŻNOŚCI I WYRZUĆ WSZYSTKIE PRODUKTY, KTÓRE SĄ PRZETERMINOWANE LUB ZEPSUTE.

PO ZAKOŃCZENIU CZYSZCZENIA
USTAW OPTYMALNĄ
TEMPERATURE

zazwyczaj
3-4 C



RESZTKI JEDZENIA

KONTROLA PORCJI TO PODSTAWA !

UNIKAJ POZOSTAWIANIA JEDZENIA W
TEMPERATURZE POKOJOWEJ od +6C do +60°C
TZW. STREFA NIEBEZPIECZNA, W KTÓREJ
ŻYWNOSĆ PSUJE SIĘ NAJSZYBCIEJ.

ABY DANIE NADAWAŁO SIĘ DO
PONOWNEGO PODGRZANIA,
MUSI ZOSTAĆ BŁYSKAWICZNIE
SCHŁODZONE W WARUNKACH
CHŁODNICZYCH.



W odpowiedniej temperaturze
resztki można przechowywać przez
3-4 dni.

ZAMRAŻAJ JEDZENIE W MAŁYCH,
PRAKTYCZNYCH PORCJACH, DZIEKI CZEMU
UNIKNIESZ ROZMRAŻANIA WIĘKSZEJ ILOŚCI,
NIŻ POTRZEBUJESZ.



ZAMRAŽANIE





JAK DŁUGO
PRZECHOWYWAĆ
PRODUKTY W
TEMPERATURZE -18°C ?

RYBY (FILETY)

2-3
miesiące

KURCZAK W KAWALKACH

9
miesiący

GOTOWE DANIA I MIĘSO MIELONE

3
miesiące

OWOCE I WARZYWA

8-12
miesiący

PIECZYWO

2-3
miesiące

WOŁOWINA

16-12
miesiący

SERY (ŻÓLTE)

1-2
miesiące





CO WARTO MROZIĆ?



TARTY SER

Zamrażaj go w małych porcjach – dzięki temu rozmroczysz dokładnie tyle, ile aktualnie potrzebujesz.

RESZTKI PIECZYWA

Pokrój chleb w kromki przed zamrożeniem. Pozwoli Ci to wyjmować tylko kilka kawałków naraz. Idealnie nadaje się na tosty, grzanki francuskie lub domową bułkę tartą.


DOJRZAŁE BANANY

Obierz je i zamroź w całości z myślą o koktajlach lub wypiekach (np. chleбку bananowym). Możesz je też pokroić w plasterki przed mrożeniem, aby ułatwić sobie późniejsze miksowanie.



ŚWIEŻE ZIOŁA

Posiekaj natkę pietruszki, koper lub bazylię i zamroź je w foremkach do lodu, zalewając wodą lub oliwą. To gotowe kostki smaku, które możesz wrzucić prosto do zupy lub sosu.



GOTOWE DANIA

Nie marnuj resztek! Gulasze, zupy, sosy, a nawet gotowane warzywa świetnie znoszą mrożenie. Pamiętaj o jednej ważnej zasadzie: zanim danie trafi do zamrażarki, musi być całkowicie wystudzone.





FERMENTACJA

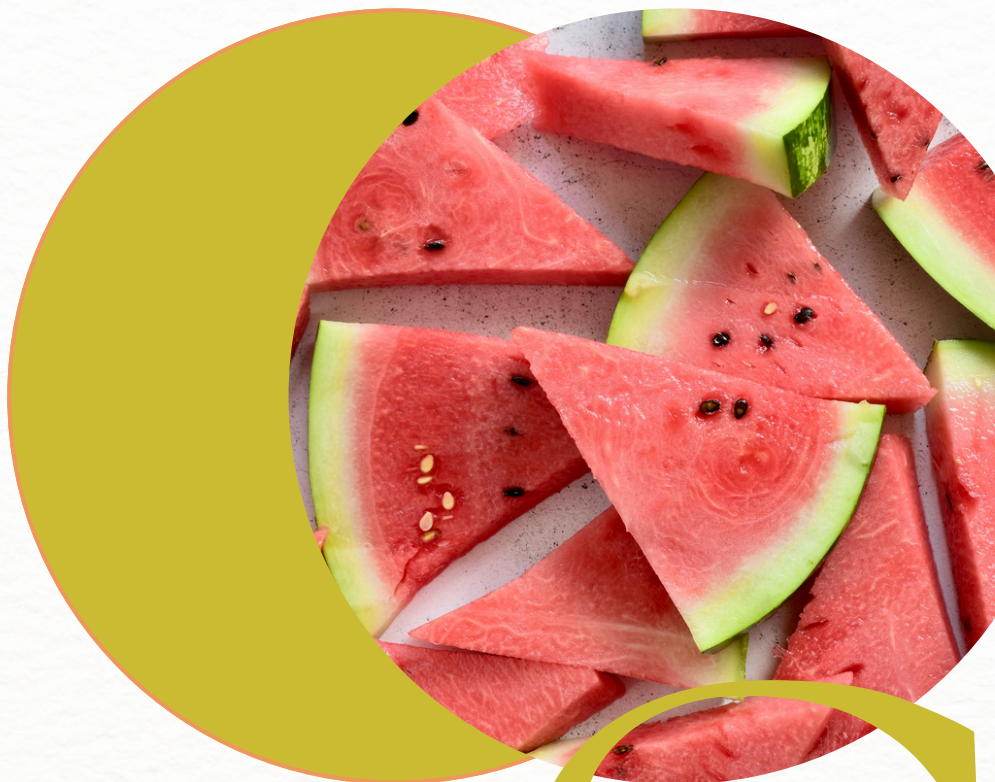


FERMENTACJA NIE TYLKO ZAPOBIEGA MARNOWANIU ŻYWNOSCI, ALE TAKŻE WZBOGACA JEJ SMAK I WARTOŚCI ODŻYWCZE.



Produkty poddane temu procesowi mogą przetrwać tygodnie, a nawet miesiące.

- Kapusta → Zmień ją w kiszoną kapustę, używając jedynie soli i czystego słoika.
- Marchew i rzodkiewka → Możesz je ukisić w solance, by uzyskać wyraziste, chrupiące warzywa.
- Przejrzałe owoce → Wykorzystaj je do przygotowania domowego octu owocowego lub fermentowanych dżemów.



SPRYTNE
SPOSOBY NA
WYKORZYSTANIE
RESZTEK





WYKORZYSTANIE RESZTEK



BULION WARZYWNY

Zbieraj łupiny cebuli, naci marchwi, końcówki selera, trzony grzybów, łuski czosnku czy łodygi ziół. Ugotuj z nich bogaty w smaku, domowy wywar.

GRZANKI LUB BUŁKA TARTA

Czerstwe pieczywo? Przygotuj z niego chrupiące grzanki, domową bułkę tartą, a nawet pudding chlebowy.

SÓL LUB CUKIER CYTRUSOWY


Wysusz skórki z cytryny, limonki lub pomarańczy. Zmiel je i wymieszaj z cukrem (do wypieków) lub z solą (jako przyprawę).

PONOWNE WYKORZYSTANIE SOLANKI

Nie wylewaj zalewy po ogórkach lub innych kiszonkach! Wykorzystaj ją ponownie do zamarynowania cebuli, marchewki lub papryczek jalapeño.

SKÓRKI BANANA W DANIACH WEGAŃSKICH

Umyte i posiekane w paski skórki bananów można podsmażyć z przyprawami, by w daniach wegańskich imitowały szarpaną wieprzwinę.





WYKORZYSTANIE RESZTEK

TWARDE SKÓRKI SERA (NP. PARMEZANU)

Nie wyrzucaj ich! Wrzuć skórki do zup, dań jednogarnkowych lub sosów do makaronu w trakcie gotowania. Powoli się rozpuszczą, nadając potrawom głęboki smak. Pamiętaj tylko, aby wyjąć je przed podaniem.

OCET Z OGRYZKÓW I GAŁĄZEK

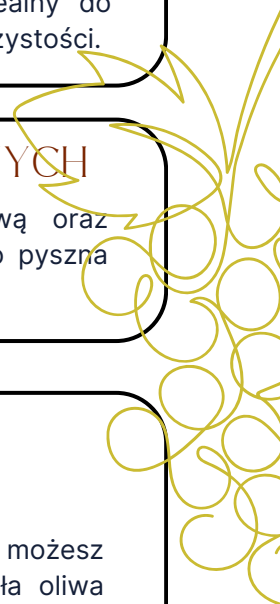
Resztki owoców, takie jak gałązki winogron, ogryzki jabłek czy skórki brzoskwiń, możesz poddać fermentacji z wodą i cukrem, by stworzyć własny ocet owocowy. Idealny do dresingów, marynat, a nawet jako domowy środek czystości.

CHIPSY Z OBIEREK ZIEMNIACZANYCH

Zamiast wyrzucać obierki, wymieszaj je z oliwą oraz przyprawami i upiecz w piekarniku na chrupko. To pyszna przekąska w duchu zero waste.

AROMATYCZNA OLIWA Z CZOSNKU I CEBULI

Zielone pędy kielkującego czosnku lub cebuli możesz zblendować z olejem i szczyptą soli. Tak powstała oliwa aromatyzowana idealnie sprawdzi się do dekoracji warzyw lub jako dodatek do pieczywa.





WYKORZYSTANIE RESZTEK

PRZEJRZAŁE OWOCE NA DOMOWE ŻELKI

Przejrzałe owoce zblenduj z odrobiną soku z cytryny na gładką masę. Rozsmaruj cienko na papierze do pieczenia i susz w niskiej temperaturze (w piekarniku lub suszarce), aż masa przestanie się kleić. Na koniec zwiń w ruloniki.

MARYNOWANE SKÓRKI ARBUZA

Grubą, białą część arbuza (po obraniu z zielonej skóry) można pokroić i zamarynować w occie, cukrze i przyprawach. To wyrazista, chrupiąca przekąska popularna w wielu kuchniach świata.

WYWAR Z KOLB KUKURYDZY

Po zjedzeniu kukurydzy nie wyrzucaj kolb – gotuj je na wolnym ogniu z wodą, czosnkiem i ziołami. Otrzymasz zaskakująco słodki i aromatyczny bulion kukurydziany, idealny do zup lub risotto.

NAPAR Z ŁUPIN ORZECHÓW

Łupiny z surowych, niesolonych orzeszków ziemnych lub orzechów włoskich można gotować, aby uzyskać delikatny napar o orzechowym posmaku. W niektórych kulturach używa się go do wzbogacania bulionów lub namaczania kasz i zbóż.



WYKORZYSTANIE RESZTEK W OGRODZIE



KOMPOST

Obierki z warzyw i owoców, fusy z kawy czy skorupki jaj – to wszystko idealne składniki na kompost.

FUSY Z KAWY DLA ROŚLIN

Fusy świetnie nawożą rośliny.

NAWÓZ ZE SKORUPEK JAJ

Rozgnieć je i wymieszaj z ziemią, aby zapewnić roślinom dodatkową dawkę wapnia.

WYHODUJ WARZYWA Z RESZTEK

Odrodzenie na parapecie! Szczypior, seler, sałatę, a nawet ziemniaki możesz wyhodować ponownie z kuchennych resztek, zaczynając od umieszczenia ich w wodzie.



DOMOWE TRIKI

TONIK DO TWARZY Z RESZTEK OGÓRKA

Zachowaj obierki z ogórka, zamocz je w wodzie z dodatkiem odrobiny octu jabłkowego i wstaw do lodówki. To świetny, naturalny tonik o właściwościach nawilżających i kojących.

CYTRUSOWY PŁYN DO CZYSZCZENIA

Zalej skórki z cytrusów octem i odstaw na 2 tygodnie. W ten sposób uzyskasz w pełni naturalny środek czystości.

ODŚWIEŻACZ POWIETRZA

Zagotuj na małym ogniu skórki cytrusów, ogryzki z jabłek i laski cynamonu, aby uzyskać w domu przytulny, naturalny zapach.

Gotuj łupiny cebuli, aby uzyskać naturalny barwnik do tkanin lub wielkanocnych pisanek.



BARWNIK Z ŁUPIN CEBULI

PARTNERZY PROJEKTU



RASEKO



KONTAKT

Euro-Idea Fundacja Społeczno-Kulturalna
Kraków
+48 795071528
euroidea.fsk@gmail.com
greaseproject.netsons.org



Proste sposoby na niemarnowanie żywności © 2025 by GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS_KA220-VET - COOPERATION PARTNERSHIPS IN VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING PROJECT NO. 2022-1-FI01-KA220-VET-000085304 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Licencje Publiczne Creative Commons Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**PORADNIK OPRACOWANY W RAMACH PROJEKTU
" GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS "**