

Slajd pierwszy - Moduł pierwszy.

Wprowadzenie do zarządzania marnotrawstwem żywności, dostawami i zapasami

Slajd drugi - Sesja druga.

Ta sesja dotyczy wpływu marnowania żywności na zrównoważony rozwój i środowisko. Znajdziesz informacje na temat społecznych, środowiskowych i ekonomicznych konsekwencji. Opowiemy o światowych trendach gastronomicznych: produkcji ekologicznej, certyfikacji ekologicznej, lokalnej żywności, substytutach mięsa i zrównoważonej przyszłości w gastronomii.

Slajd trzeci – Zrównoważona Produkcja i Konsumpcja.

Wśród przyjętych na forum Organizacji Narodów Zjednoczonych w dwa tysiące piętnastym roku siedemnastu celów zrównoważonego rozwoju, cel dwunasty zobowiązuje do zmiany wzorców konsumpcji i produkcji na bardziej zrównoważone. Zrównoważony rozwój przynosi korzyści dla środowiska, zapewnia trwały rozwój gospodarczy i sprawiedliwość społeczną, ale wymaga systematycznego podejścia i współpracy podmiotów uczestniczących w całym łańcuchu dostaw, zaczynając od producentów, aż po konsumentów. Zrównoważony rozwój został zdefiniowany jako "rozwój, w którym potrzeby obecnego pokolenia mogą być zaspokojone bez umniejszania szans przyszłych pokoleń na ich zaspokojenie". W zrównoważonej konsumpcji i produkcji chodzi o to, aby dokonać czegoś lepiej i więcej przy użyciu mniejszych środków. Prowadzi to do zwiększenia korzyści netto z działalności gospodarczej poprzez zmniejszenie zużycia zasobów i ograniczenie degradacji i zanieczyszczenia, przy jednoczesnej poprawie jakości życia.

Slajd czwarty – Konsekwencje marnotrawstwa żywności.

Marnotrawstwo żywności niekorzystnie wpływa na społeczeństwo, gospodarkę i środowisko naturalne. Marnowanie żywności jest kwestią sprawiedliwości społecznej, ponieważ ogranicza dostęp do żywności. Wymiar ekonomiczny problemu dotyczy marnotrawienia żywności jako utraty wartości finansowej w prowadzonych procesach, to jest na przykład w produkcji, przetwórstwie, transporcie, konsumpcji. Z punktu widzenia środowiskowego, marnotrawienie żywności oznacza brak efektywności w gospodarowaniu takimi zasobami jak grunty, woda, energia i inne środki na wszystkich etapach cyklu życia produktu, a także wzrost emisji gazów cieplarnianych będący jego następstwem.

Slajd piąty – Środowisko.

Już sama produkcja żywności, która jest przeznaczona do spożycia przez ludzi, zużywa zasoby naturalne i obciąża środowisko. W przypadku kiedy zostaje zmarnotrawiona i zamiast spożycia jest wyrzucana, to obciążenie dla środowiska jest jeszcze większe, szczególnie przy nieprawidłowym postępowaniu z odpadami. Proces przetwarzania produktów żywnościowych wykorzystuje różnego rodzaju surowce, materiały pomocnicze i technologie, stanowi więc źródło odpadów, emisji ścieków do wód i/lub ziemi oraz pyłów i gazów do atmosfery. W nadchodzących dziesięcioleciach



żywienie ludności świata w sposób zrównoważony pod względem środowiskowym będzie coraz większym wyzwaniem. Prognozuje się, że światowy popyt na produkty rolne wzrośnie o trzydzieści pięć - pięćdziesiąt procent w latach dwa tysiące dwanaście - dwa tysiące pięćdziesiąt w wyniku wzrostu liczby ludności i dochodów. Spełnienie tego zapotrzebowania jeszcze bardziej nadwyręży światowe zasoby naturalne i może spowodować znaczne szkody dla środowiska, w tym zmianę klimatu, degradację gleby, niedobór wody, zanieczyszczenie wody i utratę różnorodności biologicznej. W tym kontekście utratę żywności i redukcję odpadów postrzega się jako sposób na poprawę zrównoważenia środowiska światowego systemu żywnościowego

Slajd szósty - Zużycie gruntów do produkcji żywności.

Do produkcji podstawowej niezbędne są grunty rolne do uprawy roślin, sady do uprawy drzew, łąki i pastwiska do wypasu zwierząt, grunty pod stawy do hodowli ryb, grunty rolne do zabudowy domów dla ludzi i zwierząt. Grunty orne to takie, na których można uprawiać rośliny, a grunty nieuprawne nie są odpowiednie do uprawy roślin. Te nieuprawne ziemie są odpowiednie do wypasu zwierząt gospodarskich. Około dziewięćset milionów hektarów ziemi nieuprawnej jest wykorzystywanych do hodowli zwierząt gospodarskich w celu produkcji mięsa. Około jedenaście i pięć dziesiątych miliarda hektarów globalnej powierzchni ziemi jest wykorzystywanych do celów rolniczych. Duże tereny na świecie, które kiedyś były pokryte lasami i terenami dzikimi, są obecnie wykorzystywane do celów rolniczych. Ta utrata naturalnego siedliska była głównym czynnikiem zmniejszającym bioróżnorodność na świecie. Uprawa żywności, która się marnuje, powoduje zużycie około osiemnastu procent pól uprawnych.

Slajd siódmy – Degradacja gleby.

Gospodarka rolna, jeśli jest prowadzona w niewłaściwy sposób, również przyczynia się do obniżenia jakości gleby. Degradacja gleby odnosi się do utraty materii organicznej, zmian w jej stanie strukturalnym i/lub spadku żyzności gleby i często jest wynikiem działalności człowieka, takiej jak tradycyjne praktyki rolnicze, w tym stosowanie toksycznych chemikaliów i substancji zanieczyszczających.

Jeśli nie zmienimy naszych praktyk i nie podejmiemy działań mających na celu ochronę gleby, bezpieczeństwo żywnościowe miliardów ludzi na całym świecie zostanie nieodwracalnie zagrożone.

Slajd ósmy - Zużycie wody do produkcji żywności.

Na każdym etapie produkcji żywności (od gospodarstwa rolnego do gospodarstwa domowego) jest niezbędna woda i to w bardzo dużych ilościach. Szacuje się, że aż siedemdziesiąt procent zasobów wody słodkiej zużywa rolnictwo i leśnictwo. Około dwadzieścia trzy – dwadzieścia cztery procent słodkiej wody wykorzystuje się do wyprodukowania zmarnowanej żywności. Woda jest wspólnym dobrem, zagrożonym nie tylko pogłębiającym się kryzysem klimatycznym, ale także sposobem gospodarowania zasobami wodnymi. Skutki zmiany klimatu będą dla produkcji rolnej bardzo dotkliwe. Żyjemy na obszarze, gdzie mogą występować regularne niedobory wody, a susze są bardzo groźne dla uprawy roślin. W skali świata rolnictwo odpowiada za największe zużycie wody. Należy oszczędzać wodę we wszystkich dziedzinach naszego życia. Bardzo ważne jest niemarnowanie żywności, ponieważ do jej produkcji zużywa się bardzo duże ilości.



Slajd dziewiąty - Ile wody jest potrzebne do wyprodukowania jednego kilograma.

Konieczność określenia ilości wody potrzebnej do produkcji żywności wynika z faktu, że rezerwy świeżej wody są z jednej strony ograniczone, a z drugiej niezbędne do przetrwania życia na Ziemi. Jednym z dostępnych wskaźników szacujących zapotrzebowanie na wodę w cyklach produkcyjnych jest ślad wodny (Water Footprint). Wskaźnik ten jest ściśle związany z pojęciem wody wirtualnej, która oznacza wodę zawartą w produkcie zużywaną w całym procesie produkcji. Praktyczne zastosowanie koncepcji wirtualnej wody polega na dostarczeniu wiedzy o wpływie danego produktu na środowisko. Znajomość wirtualnej zawartości wody w produktach zwiększa świadomość ilości wody potrzebnej do wyprodukowania różnych produktów, dając w ten sposób wyobrażenie, które towary mają największy wpływ na system wodny i gdzie można uzyskać oszczędności wody. Ilość wody potrzebna do wyprodukowania różnych produktów spożywczych jest bardzo zróżnicowana i wynosi około trzystu litrów na jeden kilogram pomidorów, ziemniaków, jabłek. I prawie dwa tysiące litrów na jeden kilogram makaronu, pieczywa.

Slajd dziesiąty - Ile wody jest potrzebne do wyprodukowania jednego kilograma.

Znacznie większe ilości wody są potrzebne do produkcji żywności pochodzenia zwierzęcego, zwłaszcza mięsa. Woda jest potrzebna do uprawy roślin, które stanowią paszę dla zwierząt, do pojenia zwierząt, utrzymania pomieszczeń w czystości, itp. Im dłuższy jest cykl hodowli zwierzęcia tym więcej wody jest zużywane. Na przykład do pozyskania jednego kilograma mięsa drobiowego zużywa się około pięć tysięcy litrów, a do pozyskania jednego kilograma mięsa wołowego trzy razy więcej, ponad piętnaście tysięcy litrów. Następnie woda jest zużywana w zakładach produkcyjnych i gastronomicznych do mycia surowca, urządzeń.

Slajd jedenasty - Ile wody jest potrzebne do wyprodukowania jednego kilograma.

Zatem wyprodukowanie surowców, które mogą stanowić np. śniadanie składające się z: plasterka sera i wędliny, jaja, szklanki mleka, bułki i pomidora oznacza zużycie około dwóch tysięcy pięciuset litrów wody.

Slajd dwunasty - Średnie zużycie wody do wyprodukowania stu dwudziestu gramów posiłku.

Średnie zużycie wody niezbędne do przygotowania posiłku składającego się ze stu dwudziestu gramów ryżu, pieczonej wieprzowiny i surówki z białej kapusty wyniesie około tysiąc pięćdziesiąt litrów.

Slajd trzynasty - Emisja gazów cieplarnianych.



Marnotrawstwo żywności przyczynia się do niekorzystnych zmian klimatycznych. Jedna tona składowanej żywności na wysypisku emituje do atmosfery cztery i pięć dziesiątych tony szkodliwych gazów cieplarnianych. Do gazów cieplarnianych zaliczamy między innymi dwutlenek węgla, freony, metan oraz gazy przemysłowe. Gazy cieplarniane to składniki atmosfery ziemskiej, które potrafią zatrzymywać energię słoneczną w obrębie atmosfery ziemskiej. Gazy te mają bezpośredni wpływ na efekt cieplarniany, ponieważ pochłaniają promieniowanie podczerwone pochodzące z naszej planety. Energia nie może zostać uwolniona do przestrzeni kosmicznej więc temperatura atmosfery i powierzchni Ziemi się podwyższa. Całkowita ilość gazów cieplarnianych wyemitowana w całym cyklu życia produktu, wyrażona w kilogramach ekwiwalentu dwutlenku węgla, nazywana jest śladem węglowym. Produkty spożywcze charakteryzują się różnymi poziomami emisji dwutlenku węgla na etapie ich wytwarzania.

Slajd czternasty - sześć procent globalnej emisji gazów cieplarnianych pochodzi ze strat i marnotrawstwa żywności.

Marnotrawstwo i straty żywności odpowiadają za około jedną czwartą emisji gazów cieplarnianych rocznie; gdyby to był kraj, marnowanie żywności byłoby trzecim co do wielkości emitentem gazów cieplarnianych, za Chinami i Stanami Zjednoczonymi Ameryki. Znając te statystyki, istnieje ogromna potrzeba zmniejszenia tego śladu środowiskowego.

Slajd piętnasty - Średnia redukcja na osobę rocznie w tonach ekwiwalentu dwutlenku węgla.

Zmianę klimatu nadal można powstrzymać – ale tylko wtedy, gdy ludzie będą gotowi zaakceptować poważne zmiany w sposobie życia.

Opracowano listę dziesięciu najlepszych sposobów na zmniejszenie śladu węglowego. Na szczycie listy znajduje się życie bez samochodu, co pozwala zaoszczędzić średnio dwa i cztery setne tony ekwiwalentu dwutlenku węgla na osobę rocznie. Następnie jazda samochodem elektrycznym na baterie – jeden i dziewięćdziesiąt pięć setnych tony ekwiwalentu dwutlenku węgla na osobę rocznie – i odbywanie jednego mniej długodystansowego lotu rocznie – jeden i sześćdziesiąt osiem setnych tony ekwiwalentu dwutlenku węgla na osobę. Siódmym sposobem jest przejście na dietę wegańską, co pozwala zaoszczędzić osiem dziesiątych tony.

Slajd szesnasty - Nasze wybory żywieniowe wpływają na klimat.

Szybko rozwijający się sektor roślinny ma potencjał, aby stać się kołem ratunkowym, którego potrzebuje planeta. Sprzedaż żywności alternatywnej gwałtownie wzrosła w ostatnich latach. Szósty raport oceniający Międzyrządowego Zespołu do spraw Zmian Klimatu przekazał jasny komunikat: możemy zapobiec globalnemu ociepleniu, po prostu przechodząc z mięsa tradycyjnego na roślinne zamienniki mięsa lub mięso hodowane w laboratorium, ponieważ dane pokazują znaczną różnicę w ich śladzie środowiskowym. Według Good Food Institute zamiennik roślinny emituje o



osiemdziesiąt sześć procent mniej gazów cieplarnianych niż jego konwencjonalny odpowiednik, podczas gdy kurczak hodowany produkowany z odnawialnych źródeł energii odpowiada za siedemnaście procent mniej emisji. Ale wołowina i wieprzowina są jeszcze lepsze. Wołowina roślinna i hodowana w laboratorium generują odpowiednio o dziewięćdziesiąt dziewięć procent i dziewięćdziesiąt dwa procent mniej gazów niż tradycyjna wołowina. Jeśli chodzi o wieprzowinę, wersja roślinna zmniejsza do dziewięćdziesięciu dwóch procent emisję, podczas gdy hodowana w laboratorium ma połowę wpływu na środowisko wieprzowiny konwencjonalnej.

Slajd siedemnasty – Konsekwencje społeczne.

Problem społeczny marnowania żywności jest wieloaspektowy i wpływa na ludzi w różny sposób. Może prowadzić do głodu i niedożywienia w niektórych częściach świata, a jednocześnie przyczyniać się do epidemii otyłości w innych częściach. Jedną z najpoważniejszych konsekwencji marnowania żywności jest głód i niedożywienie. Według Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa około osiemset dwadzieścia milionów ludzi na świecie cierpi na chroniczny głód, podczas gdy dwa miliardy ludzi cierpi na niedobory mikroelementów. Ironią jest to, że podczas gdy miliony ludzi głodują, ogromna ilość żywności jest marnowana każdego roku.

Slajd osiemnasty - Występowanie głodu na świecie.

Należy podkreślić, że obecnie globalna produkcja żywności jest w stanie zaspokoić podstawowe potrzeby wszystkich mieszkańców globu. Mimo to występuje głód i niedożywienie. Prawie dziesięć procent światowej populacji cierpi z powodu głodu. Obserwujemy jednak duże zróżnicowanie; w Afryce ponad dwadzieścia procent ludzi żyje w warunkach niedoboru żywności, podczas gdy w Europie czy Ameryce Północnej jest to około dwa i pięć dziesiątych procent. Świat nie był nawet na dobrej drodze do osiągnięcia celu Zero Głodu do dwa tysiące trzydziestego roku przed pandemią COVID-19, a obecna sytuacja pogłębia kryzys żywnościowy.

Slajd dziewiętnasty - Światowy Program Żywnościowy.

Światowy Program Żywnościowy uznał ograniczenie marnowania żywności za jeden z pięciu kroków niezbędnych do wyeliminowania głodu na świecie.

Slajd dwudziesty - Osoby zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym.

W dwa tysiące dwudziestym trzecim roku dziewięćdziesiąt cztery i sześć dziesiątych miliona osób w Unii Europejskiej (dwadzieścia jeden procent populacji) było zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, tj. żyło w gospodarstwach domowych doświadczających co najmniej jednego z trzech rodzajów ryzyka ubóstwa i wykluczenia społecznego: ryzyko ubóstwa, poważnego niedostatku materialnego i społecznego i/lub życia w gospodarstwie domowym o bardzo niskiej intensywności pracy. Liczba ta nieznacznie spadła w porównaniu z dwa tysiące dwudziestym drugim rokiem (dziewięćdziesiąt pięć i trzy dziesiąte miliona, dwadzieścia dwa procent



populacji). Odsetek osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym różnił się w poszczególnych krajach Unii Europejskiej w dwa tysiące dwudziestym trzecim roku. Najwyższe wartości odnotowano w Rumunii (trzydzieści dwa procent), Bułgarii (trzydzieści procent), Hiszpanii (dwadzieścia siedem procent) i Grecji (dwadzieścia sześć procent). Z drugiej strony najniższe odsetki odnotowano w Czechach (dwanaście procent), Słowenii (czternaście procent), Finlandii i Polsce (po szesnaście procent).

Slajd dwudziesty pierwszy – Konsekwencje finansowe.

Straty i marnotrawstwo żywności szkodzą społeczeństwu, gospodarce i środowisku naturalnemu ze względu na bezpośrednie koszty tego procesu, to jest nakłady i czynniki wykorzystywane do jego produkcji, przetwarzania i dystrybucji, a także liczne koszty pośrednie z nimi związane. W tej ostatniej grupie należy uwzględnić opłaty środowiskowe i wysokie koszty społeczne.

Slajd dwudziesty drugi finansowe konsekwencje marnotrawstwa żywności.

Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa oszacowała globalne roczne skutki ekonomiczne marnowania żywności na dwa i sześć dziesiątych biliona dolarów. Z tego jeden bilion dolarów to szacowana bezpośrednia wartość utraconej żywności, to jest wartość surowców oraz ich przetwórstwo i transport. Oszacowanie kosztów pośrednich jest znacznie trudniejszym zadaniem, ponieważ wiąże się z wpływem odpadów na środowisko naturalne, przy czym podstawowymi elementami są emisja gazów cieplarnianych (szacowana na trzysta pięć miliardów dolarów) i zanieczyszczenie wody (szacowane na około dwieście miliardów dolarów). Należy również wziąć pod uwagę kilka innych czynników, to jest pogorszenie warunków życia ludzi spowodowane obniżeniem jakości środowiska oraz wyginięciem gatunków i różnorodności biologicznej. Dlatego też, zmniejszając marnowanie żywności, nie tylko zaoszczędzimy znaczne zasoby finansowe, ale także przyczynimy się do poprawy naszych warunków życia i naszego dobrostanu.

Slajd dwudziesty trzeci Ile pieniędzy marnujemy na zmarnowane jedzenie w domu?

Najwyższych kosztów ekonomicznych związanych z marnowaniem żywności można spodziewać się w ostatnim ogniwie łańcucha żywnościowego, czyli konsumpcji. Trudno odpowiedzieć na pytanie, ile pieniędzy marnujemy na wyrzucane jedzenie. Badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii oszacowało, że każde gospodarstwo domowe wyrzuca żywność o wartości od dwustu dziewięćdziesięciu jeden do czterystu sześćdziesięciu czterech euro rocznie. Średnio duńskie gospodarstwo domowe marnuje żywność o wartości około trzystu dziewięćdziesięciu euro rocznie, podczas gdy fińskie gospodarstwo domowe marnuje dwieście dwadzieścia euro. Średnio jedno amerykańskie gospodarstwo domowe wydaje prawie tysiąc dwieście euro rocznie na żywność, która nie została skonsumowana. Niewątpliwie ograniczenie marnowania żywności może pomóc konsumentom zaoszczędzić znaczne zasoby finansowe.



Slajd dwudziesty czwarty - Ile pieniędzy marnujemy na zmarnowaną żywność w sektorze gastronomicznym?

Według obliczeń w Stanach Zjednoczonych sektor gastronomiczny marnuje od czterech do dziesięciu procent zakupionej żywności (przed rozpoczęciem produkcji), a dwadzieścia jeden procent żywności dostępnej w restauracjach nie jest spożywane. Marnowanie żywności w Wielkiej Brytanii kosztuje restauracje około dwadzieścia trzy procent ich obrotu. Ze względu na różnice w cenach żywności, dobrym pomysłem jest powiązanie straty finansowej z wartością pojedynczego posiłku. Obliczono, że strata ta wyniosła od czterdziestu czterech setnych do siedemdziesięciu czterech setnych franków szwajcarskich. Dlatego tygodniowe oszczędności dla jednej firmy mogłyby wynieść od jednego tysiąca trzystu czternastu franków trzydziestu czterech centymów do jednego tysiąca pięciuset osiemnastu franków szwajcarskich czterdziestu centymów. Jak pokazują inne obliczenia, duża firma cateringowa w Szwajcarii może zaoszczędzić dwadzieścia franków szwajcarskich na jeden kilogram żywności, zmniejszając marnowanie żywności. Liczby te wskazują na ekonomikę procesów i potrzebę minimalizacji strat na tym etapie zarządzania żywnością.

Slajd dwudziesty piąty - Troska o środowisko naturalne.

Działania proekologiczne w gastronomii wpisują się w ogólnoświatowy trend i są szansą na przyciągnięcie klientów, którym zależy na dobrostanie naszej planety. Działania proekologiczne w gastronomii mogą ograniczyć zużycie zasobów i sprawić, że środowisko wymiernie zyska. Działania proekologiczne w gastronomii są jednym z elementów społecznej odpowiedzialności biznesu. Społeczna odpowiedzialność biznesu to strategia, którą firmy stosują, aby zmniejszyć szkodliwy wpływ na środowisko naturalne i wesprzeć lokalną społeczność. Ograniczenie emisji toksycznych gazów czy ograniczenie odpadów to również ukłon w stronę osób mieszkających w pobliżu lokalu gastronomicznego. Wiele firm, które mocno stawiają na ekologię, rozpowszechnia informacje o takich działaniach. Dbłość o środowisko naturalne może wyróżnić lokal gastronomiczny. Działania proekologiczne w gastronomii mogą przynieść doskonałą reputację i uznanie.

Slide dwudziesty szósty - Działania proekologiczne.

Główną zasadą segregacji odpadów jest odpowiednie rozdzielenie odpadów na te, które nadają się do recyklingu i te, które do niego nie nadają się. Segregujemy odpady na metale i tworzywa sztuczne, papier, opakowania szklane, odpady biodegradowalne i odpady mieszane. Do pojemnika na BIO odpady (BIO) można wrzucać tylko resztki jedzenia pochodzenia roślinnego, np. obierki warzyw i owoców, które nadają się do kompostowania (jeśli mamy kompostownik, to jest miejsce na odpady BIO). Ważne - do odpadów BIO nie można wrzucać oleju jadalnego, resztek jedzenia pochodzenia zwierzęcego, kości i wędlin.

Slajd dwudziesty siódmy - Działania proekologiczne.



Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady (Unii Europejskiej) dwa tysiące dziewiętnaście na dziewięćset cztery z dnia piątego czerwca dwa tysiące dziewiętnastego roku w sprawie ograniczenia wpływu niektórych wyrobów z tworzyw sztucznych na środowisko ma na celu zminimalizowanie szkód związanych z zanieczyszczeniem mórz i oceanów tworzywami sztucznymi. Dokument jest częścią szerszej strategii przekształcenia gospodarki Unii Europejskiej w gospodarkę o obiegu zamkniętym. Zgodnie z dyrektywą wyłączone mają być produkty jednorazowego użytku z tworzyw sztucznych, to jest słomki do napojów, sztuczne jednorazowe, talerze jednorazowe, mieszadła do napojów, pojemniki polistyrenowe na żywność i napoje oraz kubki polistyrenowe na napoje. Na rynku dostępne są praktyczne pojemniki wykonane z materiałów naturalnych, na przykład z pulpy trzciny cukrowej. Takie opakowania nadają się do podgrzewania, mrożenia i kompostowania po użyciu. Warto stosować je w połączeniu z folią biodegradowalną. Alternatywą są również pojemniki papierowe.

Slajd dwudziesty ósmy – Kuchnia roślinna

Popularność kuchni roślinnej wciąż rośnie, a to za sprawą dużej grupy klientów, którzy ograniczają codzienne spożycie mięsa i chętnie sięgają po dania bez produktów odzwierzęcych. Zdrowie to jedna z ich motywacji, choć nie jedyna – zwracają uwagę również na kwestie klimatyczne, etykę czy po prostu chęć urozmaicenia codziennej diety.

Slajd dwudziesty dziewiąty – Substytuty mięsa.

Istnieje wiele powodów, dla których warto włączyć zamienniki mięsa do swojej diety, nawet jeśli nie stosujesz diety wegańskiej lub wegetariańskiej. Jedzenie mniejszej ilości mięsa jest nie tylko lepsze dla zdrowia, ale także dla środowiska. Oprócz bogatych w białko produktów, takich jak groch i fasola, soja jest jednym z najczęstszych składników stosowanych w zamiennikach mięsa. Tofu jest stałym elementem diet wegetariańskich od dziesięcioleci i podstawą kuchni azjatyckiej od wieków. Choć sama w sobie nie ma smaku, przyjmuje smaki innych składników dania. Jest wytwarzana podobnie do sposobu wytwarzania sera z mleka krowiego — mleko sojowe jest koagulowane, po czym powstające twarogi są prasowane w bloki. Tempeh to tradycyjny produkt sojowy wytwarzany z fermentowanej soi. Ziarna soi są hodowane i formowane w ciasta. W przeciwieństwie do tofu, które jest wytwarzane z mleka sojowego, tempeh jest wytwarzany z całej soi, więc ma inny profil odżywczy. Zawiera więcej białka, błonnika i witamin niż tofu. Ponadto, jako produkt fermentowany, może korzystnie wpływać na układ trawienny.

Slajd trzydziesty - Lokalne i sezonowe.

W menu powinny dominować produkty wytwarzane lokalnie, czyli takie, które są dostępne o danej porze roku. Klimat typowy dla danego kraju determinuje możliwości produkcji żywności, które zmieniają się wraz z porami roku. Różnorodność oferty, zwłaszcza warzyw i owoców, będzie zależeć od sezonu zbiorów oraz sposobu ich przetwarzania i przechowywania. W Unii Europejskiej za lokalny system żywnościowy



uważa się taki, w którym żywność jest produkowana, przetwarzana i sprzedawana na określonym obszarze geograficznym, obejmującym od dwudziestu do stu km. Spożywanie lokalnych i sezonowych produktów jest korzystne dla środowiska, ponieważ zmniejsza zanieczyszczenie wynikające z transportu żywności na duże odległości i minimalizuje ilość opakowań. Warto pamiętać, że takie produkty charakteryzują się wysoką jakością, w tym wartością odżywczą.

Slajd trzydziesty pierwszy - Produkty z certyfikatami.

Należy wybierać żywność produkowaną w sposób zrównoważony, to jest uwzględniając troskę o środowisko, dobrostan zwierząt i przestrzeganie norm społecznych. Takie produkty są oznaczone odpowiednimi symbolami i certyfikatami. Logo żywności ekologicznej Unii Europejskiej, Euroliść, pojawia się na opakowaniach certyfikowanych produktów ekologicznych. Obowiązek oznaczania produktów ekologicznych, które spełniają surowe normy Unii Europejskiej, ma na celu zagwarantowanie jakości i pochodzenia żywności i napojów kupowanych przez konsumentów. Logo Euroliść oznacza produkty pochodzące z gospodarstw, które stosują naturalne zasady hodowli zwierząt i uprawy roślin. Zasady rolnictwa ekologicznego obejmują również poszanowanie krajobrazu i wartości, które są częścią dziedzictwa przyszłych pokoleń. Ruch Sprawiedliwego Handlu działa na rzecz poprawy warunków życia i warunków ekonomicznych drobnych producentów i pracowników z biednych krajów Południa. Obecnie najpopularniejsze produkty Sprawiedliwego Handlu to kawa, ziarna kakaowe, banany, herbata, owoce i orzechy.

Slajd trzydziesty drugi – Dziękujemy za uwagę.

