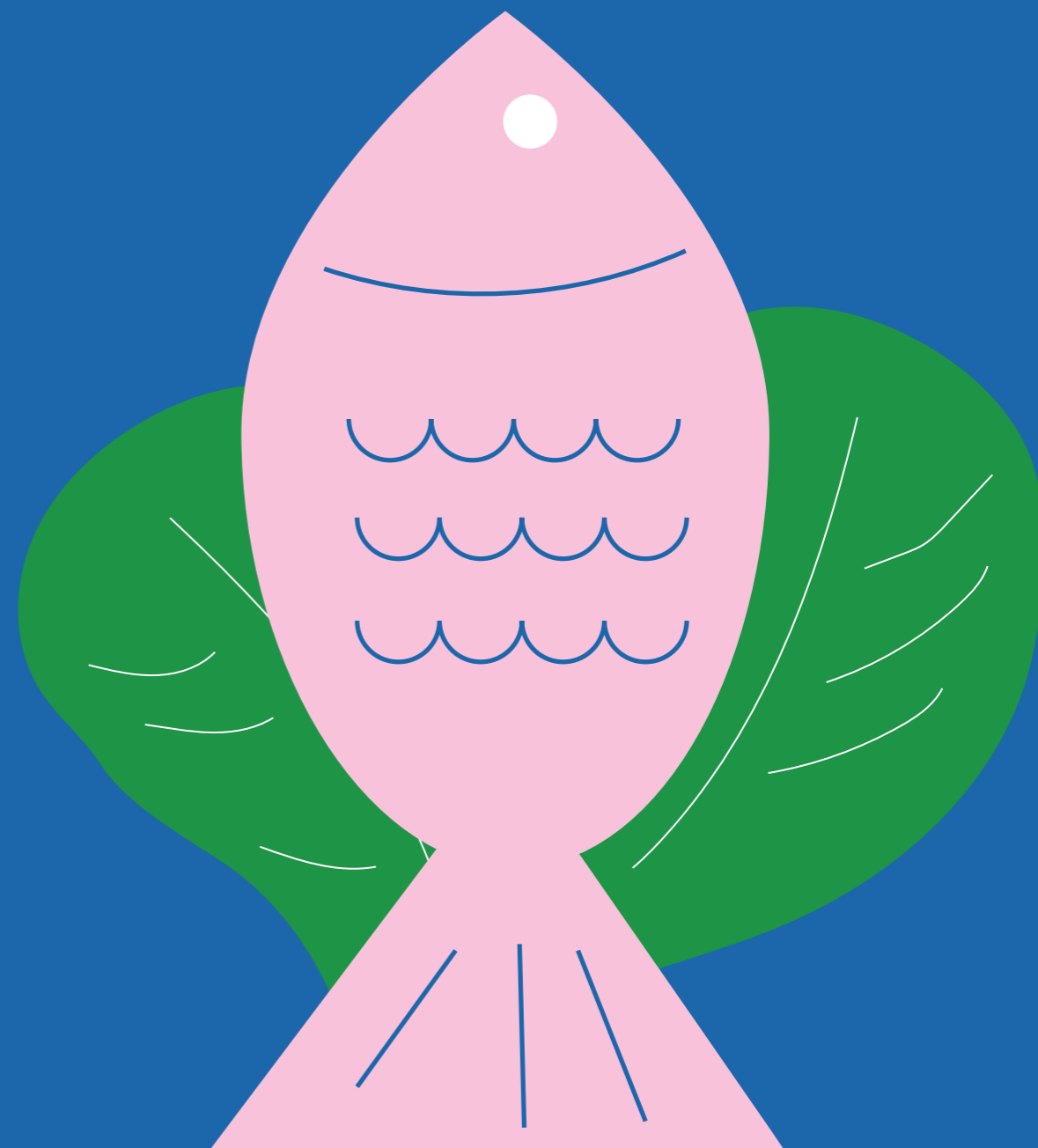


# POTRAWY

Wydaje się, że w tym zakresie święta są dość wymagające, bo przecież przed nami 12 tradycyjnych potraw! Jak można cokolwiek zmienić, przecież to tradycja? Przede wszystkim warto spojrzeć na cały cykl produkcji jedzenia, aby uświadomić sobie, jak duży wpływ na środowisko ma każdy nasz zakup:



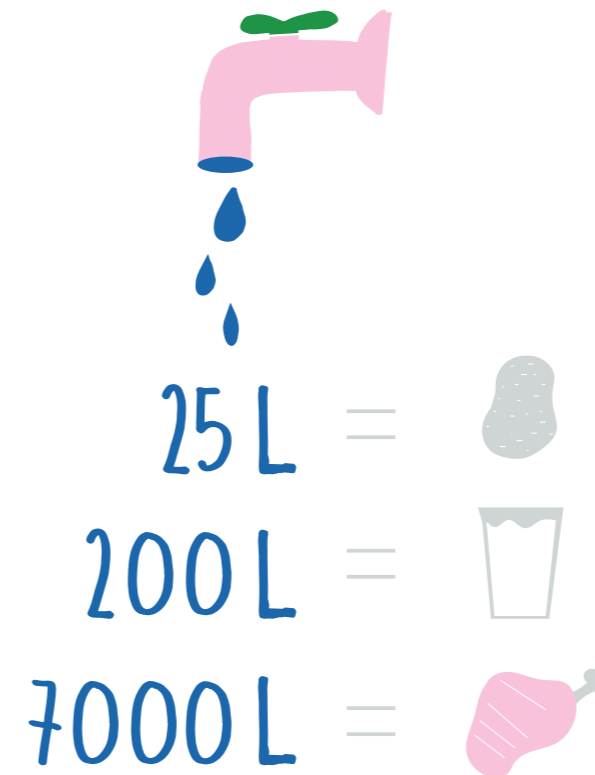
# CYKL PRODUKCJI I KONSUMPCJI ŻYWNOŚCI

Co sprawia, że jest zrównoważony



Dobre wieści są takie, że tradycyjne potrawy wigilijne całkiem dobrze wpisują się w charakter zrównoważonych świąt:

- składają się z lokalnie występujących produktów, więc składników nie trzeba transportować na duże odległości, co minimalizuje emisję gazów cieplarnianych



- są w większości przyjazne środowiskowo tzn. produkcja poszczególnych składników pochłania mniej zasobów naturalnych (dla przykładu: produkcja jednego ziemniaka wymaga 25 litrów wody, szklanki mleka – 200 litrów, a steku wołowego – aż 7000 litrów wody), a tym samym ograniczają ślad ekologiczny, czyli wpływ, jaki wywieramy na środowisko produkując i konsumując te dania

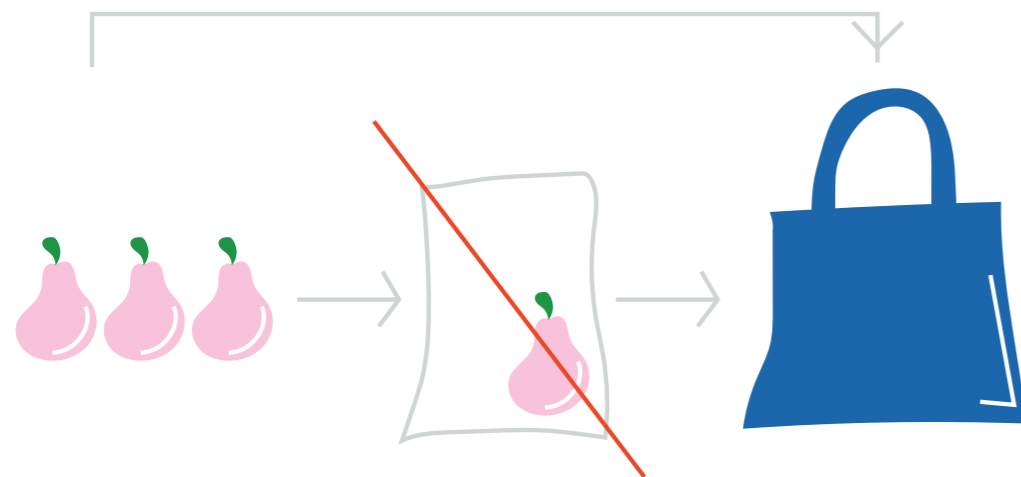
Wciąż jednak są sprawy, które możemy zrobić lepiej. Oto kilka kwestii do przemyślenia:

## W jakich warunkach produkowane i sprzedawane jest jedzenie, które kupujesz?

Do świadomości firm i konsumentów coraz mocniej przebijają się idee sprawiedliwego handlu (Fair Trade), czyli takiego, który dba o pracowników oraz środowisko w myśl zasady: minimum przetwarzania, minimum opakowań, minimum transportu

## Jak pakowane są produkty, które wybierasz?

Im mniej opakowań tym lepiej. Jeśli możesz kupić ten sam produkt opakowany oszczędniej lub bez opakowania – zrób to. Idąc na zakupy – korzystaj z wiklinowych koszyków lub wielorazowych toreb płóciennych. Wyrzucając opakowania – segreguj je.



## Czy jedzenie trafia do twojego kosza?

To zdarza się bardzo często – 40% Polaków przyznaje, że zdarza im się wyrzucić jedzenie. W sumie do kosza trafia w naszym kraju 2 miliony ton żywności rocznie, co w przeliczeniu daje 600 zł na osobę. To zmarnowana żywność, zmarnowane pieniądze, zmarnowane środowisko. Zmiana tego zatrważającego obrazka wymaga od nas kilku działań, które – szczęśliwie – łatwo wdrożyć podczas świąt:

### Kupuj zgodnie z listą

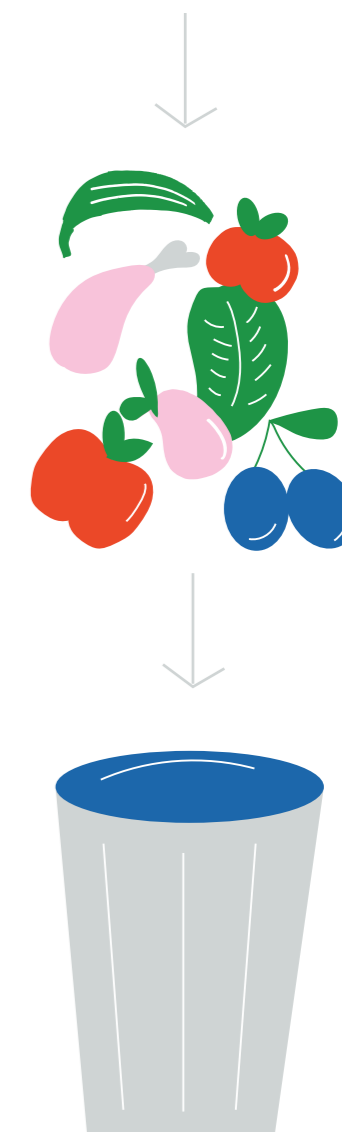
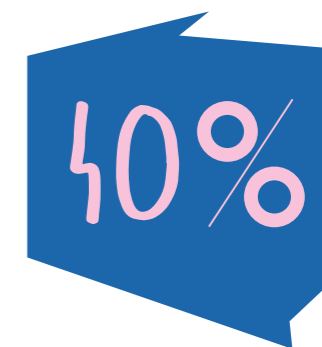
Po co Ci torebka z przyprawą do piernika w rozmiarze XXL, jeśli piernik robisz raz w roku? Czy twój żołądek albo żołądki twoich bliskich naprawdę nagle podczas kilku świątecznych dni potrzebują trzykrotnie większych porcji lub 8 posiłków zamiast 3? Nie daj się zwariować. Zrób plan zakupów i trzymaj się go.

### Planuj posiłki

Zastanów się: ile osób zamierzasz ugościć i podczas jakiego posiłku? W jakim wieku będą goście (dzieci zazwyczaj jedzą mniej niż dorośli). Czy wybierasz się do kogoś w święta i jeśli tak, który posiłek ominiesz w domowych przygotowaniach?

### Podziel się przygotowaniami

12 dań to dużo. Może nie musisz przygotowywać wszystkich samodzielnie? Gdyby 12 znajomych podzieliło między siebie przygotowania, każdy miałby więcej czasu dla bliskich, mniej pracy, a i wspólnota zawiązana przy okazji wspólnego posiłku lub wymianie dań jest cenna.



„Zrównoważone Święta – poradnik ekologiczny”  
to element kampanii edukacyjnej realizowanej przez Interseroh.

[www.zrownowazoneswieta.pl](http://www.zrownowazoneswieta.pl)

Wydawca poradnika:



INTERSEROH Organizacja Odzysku Opakowań S.A.  
ul. Wiertnicza 165  
02-952 Warszawa  
[www.interserohpolska.pl](http://www.interserohpolska.pl)

Interseroh – niezależna spółka działająca od 24 lat w Europie. W Polsce od 2006 roku wspiera przedsiębiorców w realizacji zobowiązań środowiskowych i pomaga im działać proekologicznie, zgodnie z ustawowymi wymogami. Firma doradza jak efektywnie prowadzić gospodarkę odpadami i odzyskiwać surowce; oferuje rozwiązania dotyczące zbiórki, sortowania, a także recyklingu odpadów. Interseroh realizuje też innowacyjne projekty: raport i certyfikaty resources SAVED pokazują poziom oszczędności zasobów naturalnych dzięki recyklingowi, a kampania edukacyjnej EkoPaka ([www.ekopaka.org](http://www.ekopaka.org)) uczy najmłodszych jak poddawać opakowania recyklingowi, zamykając obieg surowców.

Pomysł i tekst poradnika: Agata Szczotka-Sarna  
Konsultacja środowiskowa: Krzysztof Hornicki, Przemysław Kuna  
Ilustracje: Michał Suska  
Opracowanie graficzne: Vivid Studio