

Kamila Kubic

„Działamy w klimacie” JEŚĆ ZDROWO I MĄDRZE OSZCZĘDZAĆ

Określenia „katastrofa klimatyczna”, zaraz obok „ekologii” i „rozwoju zrównoważonego”, to popularne hasła, od wielu lat wkładane w nowe polityki, zarządzania, scenariusze zajęć... Używamy ich często jako „haseł kluczy”, ponieważ brzmią mądrze, są popularne, wpisują się w retorykę rozwoju na miarę XXI wieku. Z doświadczenia wiem, że nie zawsze są używane zgodnie ze sztuką. W czasach gdy „ekologiczne” jest już niemal wszystko (od środków czystości poprzez domy, samochody, bawełnę, jedzenie, a nawet kosmetyki), większość ludzi nie zna znaczenia słowa ekologia. Mam wrażenie, że podobnie dzieje się z „klimatem”.

I nie chodzi tylko o brak zrozumienia złożoności tego, co kryje się w pojęciu klimatu a fakt, że mówimy o zmianach klimatycznych od kilkudziesięciu lat i chyba w pewnym sensie jako społeczeństwo poczuliśmy się nim zmęczeni. Jakby wypaleni, a może już znieczuleni?

„Uodpornienie się” na zmianę klimatu i zmianę nastrojów potwierdza raport „Ziemia atakuje”, opublikowany w listopadzie 2024 r. Agencja Lata Dwudzieste i Kantar Polska podsumowały największe wyzwania środowiska naturalnego oraz reakcje Polaków i ich gotowość do ewentualnych zmian stylu życia i konsumpcji. Badania przeprowadzono przed wrześniowymi powodzią w Sudetach, lecz podczas drugiego najgorętszego sierpnia w historii. Wyparcie problemu, obojętność i stawianie na pierwszym miejscu własnego komfortu powodują, że od 2020 r. odsetek osób, które obawiają się skutków zmian klimatu, zmalał aż o 15 punktów procentowych. Obecnie taką świadomość ma 63% Polaków. Autorzy raportu podkreślają, że musimy przestać straszyć i pouczać. Kluczowe jest, by zacząć rozmawiać o klimacie w sposób zrozumiały.

Większość z nas nie ma na co dzień poczucia sprawczości w działaniach poprawiających stan naszego klimatu. Ba, większość z nas na co dzień w ogóle nie myśli o klimacie, ewentualnie trochę o pogodzie... A czymś, co napędza człowieka do działania, zwłaszcza długofalowego, jest zdecydowanie poczucie, że to co robi działa i ma sens. Co zatem możemy zrobić wszyscy, by choć trochę przeciwdziałać postępującej katastrofie klimatycznej? By wyjść naprzeciw oczekiwaniom młodego pokolenia? Możemy przynajmniej nie marnować jedzenia. Pochylając się nad tym problemem zespół Centrum Informacji i Edukacji Ekologicznej w Gdańsku, działający w strukturach Pomorskiego

Zespołu Parków Krajobrazowych, zrealizował projekt „Działamy w klimacie”, poświęcony tematowi marnowania żywności.

W roku 2021, kiedy realizowaliśmy projekt „Działamy w klimacie”, w Polsce w każdej sekundzie do koszy na śmieci trafiało blisko 153 kilogramy żywności, z czego aż 92 kg w naszych domach. Z badań i analiz przeprowadzonych przez ekspertów (IOŚ-PIB, SGGW) zaangażowanych w realizację przełomowego w Polsce projektu PROM wynikało, że na etapach produkcji, przetwórstwa, dystrybucji i konsumpcji w Polsce rocznie marnowało się prawie 5 milionów (dokładnie 4 840 946) ton żywności. Z kolei najnowszy raport „Nie Marnuj Jedzenia 2024”, opublikowany przez Federację Polskich Banków Żywności, wskazuje, że w polskich gospodarstwach domowych rocznie marnuje się prawie 3 miliony ton żywności. Aż 45% Polaków przyznało się do marnowania żywności w domach, a wśród produktów, które najczęściej lądują w koszach, są: pieczywo, wędliny, warzywa i owoce. Jednocześnie aż 6,6% Polaków żyje poniżej progu ubóstwa. Skala marnotrawstwa nadal szokuje...

Czy w szkołach marnuje się żywność? Niech pierwszy rzuci kamieniem, kto nigdy nie wyrzucił do kosza zapomnianej kanapki. Lecz zmarnowana kanapka to nie jedyny dowód. To co dzieje się w większości szkolnych czy przedszkolnych stołówek byłoby zapewne świetnym scenariuszem do pracy nad poprawą systemu. Nie od dziś wiadomo, że kwota, za którą przygotowywane są posiłki jest niska. To sprawia, że oferta żywieniowa jest adekwatna do pieniędzy, które na nią idą, a oferowane dania mogą być mniej atrakcyjne i częściej lądować w koszu. Oczywiście chylimy czoła przed osobami pracującymi w kuchni, gdyż często dzięki ich kreatywności i zaangażowaniu posiłki są zjadane choć w pewnym procencie. Bo wiadomo, że posiłek, który został podany, nie może wrócić ponownie do kuchni. I tak kręcimy się wokół własnego ogona. Dodatkowo, równie często dzieci otrzymują większe porcje, niż są w stanie przyswoić. Zdarza się, że dziecko w przedszkolu otrzymuje na obiad porcję łącznie ważące 1 kg. Nie do przejedzenia nawet dla dorosłych. Jak to przerwać?

Przed nami duże wyzwanie, ponieważ problem marnowania żywności jest złożony. Może warto zadać sobie kilka pytań. Skoro wyrzucamy jedzenie, może jest za tanie? Dobrym przykładem jest wykorzystanie ryb lub wołowiny, które prawie nigdy nie są marno-

wane. Czy my jako konsumenci przypadkiem nie wymuszamy na dostawcach jedzenia zapewnienia nam większych porcji, niż jesteśmy w stanie przejeść (lub powinniśmy przyswoić)? Czy nie wracamy chętnie do restauracji, które serwują duże porcje? Nawet jeśli nie jesteśmy w stanie ich dojeść. Czy nie wybieramy hotelu pod względem obfitości śniadania? Ewidentnie mamy w głowie atawistyczną chęć zrobienia zapasów na wypadek głodu. Tyle że większość z nas nie musi już martwić się o dostępność jedzenia.

A jak marnowanie żywności ma się do klimatu?

Zgodnie z raportem ONZ „Food Waste Index” 8-10% globalnej emisji gazów cieplarnianych jest związana z marnowaną żywnością. Zastanawiając się, co możemy zrobić dla klimatu (ale i dla swojego portfela, o sumieniu nie wspominając), nie trzeba szukać szalonych i abstrakcyjnych pomysłów. Wystarczy realnie oszacować domowe zakupy, przetwarzać, nie marnować. Generalnie kupować mniej i rozważniej. Planować. Skorzysta na tym nasz domowy budżet, ale i środowisko. Z danych publikowanych przez Federację Polskich Banków Żywności wynika, że marnowanie jedzenia jest powszechne i dotyczy głównie „gospodarstw domowych” (ale nie tylko). Klimat, jak wiadomo, wpływa już globalnie na wszystkich.

Temat, choć taki „ludzki” i dotyczący każdego z nas, jest bardzo złożony

Wielu ludzi zapytanych o marnowanie żywności natychmiast odpowie, że ich to nie dotyczy. Jednak statystyki są nieubłagane. Najczęściej marnowanym produktem spożywczym jest chleb – łąduje on w koszu u 2/3 Polaków. Taki wynik nie może nie zrobić wrażenia! Wyrzucony chleb to zdecydowanie „coś więcej”. To wyrzucone do kosza wszystkie składowe, jak mąka, woda, prąd niezbędny do jego wypieczenia, jak i praca człowieka, który go przygotował, transport, a nawet wyeksploatowana gleba, w której rosło zboże. Mówiąc o klimacie i żywności należy wspomnieć o śladzie węglowym. Im bardziej przetworzona żywność, tym wyższy jest jej ślad węglowy, a tym samym większy wpływ na klimat. Ślad węglowy produktu spożywczego to całkowita wielkość emisji, niezbędna dla jego wyprodukowania na wszystkich etapach cyklu życiowego danego produktu. Przykładowo, wyrzucenie 1 kg masła powoduje analogiczny poziom emisji gazów cieplarnianych, co zmarnowanie niemal 80 kilogramów jabłek. Ogromny ślad węglowy niesie za sobą czekolada, kawa, awokado czy wołowina. Nie oznacza to, że mamy zrezygnować z jedzenia tych produktów, raczej namawialibyśmy do ograniczenia ich spożycia, a już na pewno do rozważności i niemarnowania.

Realizując projekt, ważne było by odpowiedzieć na realne zapotrzebowanie i dać pomocne wskazówki, którymi warto się na co dzień kierować, by dbać o „lepszy klimat”. Co zatem znajdziecie na stronie www.dzialamywklimacie.pl? W zakładce „wydarzenia” porcję wiedzy o tym, jak nie marnować. Polecamy m.in. dwa webinary, których nadal możecie wysłuchać:

- do osób „zawiadujących” szkolnymi i przedszkolnymi stołówkami **„Konstruktywnie i na nowo. O żywieniu i nie marnowaniu na stołówkach. Webinar dla placówek edukacyjnych”**.



- dla właścicieli restauracji o tym, **czy ekonomia i ekologia mogą mieć wspólny mianownik?** Myśląc konstruktywnie „na kuchni” osiąga się wymierne (ekonomicznie) rezultaty, przy okazji korzysta na tym środowisko.

Dodatkowo wraz z Akademią Kulinarą przygotowaliśmy praktyczny warsztat z przyrządzania potraw z kuchni azjatyckiej dla uczniów szkół gastronomicznych. Zdecydowaliśmy o takim wyborze, by pokazać japoński szacunek do produktu i udowodnić, że w kuchni nic nie powinno się zmarnować. Podczas praktycznego szkolenia uczniowie wykorzystali nawet skórę z łososia, przyrządzając z niej chipsy. Z wszystkich resztek, które powstawały w trakcie przygotowywania potraw, jak obierki z warzyw czy pancerzyki krewetek, przygotowano aromatyczny bulion. Natka marchewki i rzodkiewek w tempurze czy surówka z łodygi brokułu również doskonale wpisały się w zasady kuchni bezresztkowej i zachwyciły smakiem. Wspólne gotowanie było pretekstem do rozmowy o generowaniu odpadów, zużywaniu zasobów takich jak woda czy energia do produkcji i transportu żywności, czy dyskusji o hodowlach ryb.

A jeśli szukacie pomysłów na potrawy w tematyce zero waste, zapraszamy na stronę www.dzialamywklimate.pl do zakładki „filmiki”. Do obejrzenia 4 propozycje szefa kuchni, w tym przepisy na drugie śniadanie do pracy czy dla najmłodszych.

Zapraszam również na warsztat „Działamy w klimacie. O konsekwencjach marnowania żywności”, który prowadzę w CIEE, jako kontynuację projektu. Zajęcia są formą przekazania faktów na temat najczęściej popełnianych błędów podczas zakupów, braku planowania, szacowania możliwości. Są także pretekstem do dyskusji o własnych doświadczeniach, nawykach, modach dietetycznych.

Projekt „Działamy w klimacie” to wiele kompleksowych działań kierowanych do zróżnicowanych grup odbiorców. Nie zrealizowalibyśmy go w tak krótkim czasie bez wsparcia ze strony wielu specjalistów i ekspertów. Spójną grafikę ilustrującą artykuł opracowało Mocne Brandy. Projekt realizowaliśmy dzięki finansowaniu ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku.

Podsumowując, jak skutecznie prowadzić edukację klimatyczną w szkołach? Tak, by zmieniać postawy, budować zaangażowanie, uświadamiać skalę problemu, ale jednocześnie nie wpędzić w depresję? Garść porad od autorów „Podręcznika Edukacji Klimatycznej dla edukatorów przyrodniczych”, dostępnego bezpłatnie na stronie Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej:

- słuchaj, akceptuj trudne emocje;
- nie strasz, pokazuj sprawczość;
- pokazuj związki i złożoność, kształtuj krytyczne myślenie i refleksyjność;

- podkreślaj, że wszyscy jesteśmy w tym razem;
- wplataj klimat w różne wątki.

Gdzie jeszcze warto szukać wiedzy i inspiracji? Polecamy:

- Klimatyczne ABC. Interdyscyplinarne podstawy współczesnej wiedzy o zmianie klimatu. Redakcja naukowa: Magdalena Budziszewska, Aleksandra Kardaś, Zbigniew Bohdanowicz, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2023.
- Nagranie webinaru dla nauczycieli biologii, geografii i przyrody „Jak skutecznie uczyć o współczesnych zmianach środowiska przyrodniczego?”, który zorganizowaliśmy we współpracy z Gdańskim Wydawnictwem Oświatowym, dostępne tu: www.gwo.pl/szkolenia-i-wyklady/jak-uczyc-o-zmianach-srodowiska. Prelekcję prowadził dr Dawid Weisbrodt, geograf, doktor nauk biologicznych w zakresie ekologii.
- Klimada 2.0 – baza wiedzy o zmianach klimatu, zawiera prognozy zmian klimatycznych w Polsce, a także scenariusze lekcji dla różnych grup wiekowych.
- Pakiety edukacyjne opracowywane przez Banki Żywności, np. „Ekomisja – nie marnuję i dbam o planetę!”.
- Materiały opracowane w ramach projektu edukacyjnego „Klimat w szkołach metropolii” realizowanego na terenie Obszaru Metropolitalnego Gdańsk-Gdynia-Sopot, dostępne tutaj: www.klimatwszkolach.pl

Źródła:

- „Nie Marnuj Jedzenia 2024” raport Federacji Polskich Banków Żywności
- „Straty i marnotrawstwo żywności w Polsce. Skala i przyczyny problemu” Monografia, redakcja naukowa: Sylwia Łaba, Warszawa 2020
- raport Food Waste Index 2024, United Nations Environment Programme
- Ziemia atakuje 2024, raport Agencji Lata Dwudzieste i Kantar Polska
- Nie marnujemy. Perspektywy zapobiegania marnotrawstwu żywności w Polsce do 2030 roku. Raport z badań, Warszawa 2021. Raport powstał w ramach projektu „Opracowanie systemu monitorowania marnowanej żywności i efektywnego programu racjonalizacji strat i ograniczania marnotrawstwa żywności - PROM”
- „Podręcznik Edukacji Klimatycznej dla edukatorów przyrodniczych”, pod redakcją naukową Szymona Malinowskiego, Warszawa 2024



dzialamywklimate.pl

Kamila Kubic

Starszy specjalista w Pomorskim Zespole Parków Krajobrazowych, sekcji Centrum Informacji i Edukacji Ekologicznej w Gdańsku. Absolwentka biologii na Uniwersytecie Gdańskim.