



JEŚĆ ROŚLINNIE

Aplikacje i przepisy

Publikacja sfinansowana w ramach projektu "FoodShift2030" finansowanego ze środków Unii Europejskiej, program Horizon2020, nr grantu: 862716

Jeść roślinnie

Fundacja EkoRozwoju / Uniwersytet Przyrodniczy

Opracowanie merytoryczne: Aneta Osuch

Opracowanie graficzne i skład: Aneta Osuch

Fotografie i rysunki: canva.com, materiały promocyjne projektu FoodShift2030

Copyright © Fundacja EkoRozwoju, Wrocław 2023



UNIwersytet
PRZYRODNICZY
WE WROCLAWIU



Publikacja została sfinansowana w ramach projektu "FoodShift2030" finansowanego ze środków Unii Europejskiej, program Horizon2020, nr grantu: 862716

MÓJ TALERZ, ŚWIATA SPRAWA

Kryzys klimatyczny i jego przejawy nie jest jedynie ponurą przepowiednią dla przyszłych pokoleń: rozgrywa się on już tu i teraz, na naszych oczach, pogłębiając trwający jednocześnie kryzys ekologiczny i społeczny.

Susze, fale upałów, wichury, huragany i trąby powietrzne, deszcze nawalne, powodzie - przedłużające się, coraz częstsze i o większym nasileniu. Wzrost poziomu mórz i oceanów, degradacja ekosystemów, wymieranie gatunków, wzrost poziomu zanieczyszczeń, galopująca deforestacja i postępująca erozja gleb - wszystko to obserwujemy od dość dawna. Diagnozę aktualnych zmian klimatu naukowcy sporządzili już kilkadziesiąt lat temu, ustanawiając w tej kwestii konsensus i formułując konkretne zalecenia. Niestety, działania podejmowane przez ludzkość nadal są nieadekwatne do skali zagrożeń, z jakimi się mierzymy.

Najnowszy raport Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu (IPCC) wskazuje, że przekroczenie poziomu 1.5 stopnia Celsjusza, pierwszego progu bezpieczeństwa klimatycznego, jest realne jak nigdy wcześniej. W tym samym dokumencie IPCC podkreśla, że nadal mamy szansę uniknąć najbardziej dramatycznych skutków przegrzania planety. Ale tylko wtedy, gdy podejmiemy natychmiastowe działania zmierzające do redukcji śladu węglowego w każdej dziedzinie ludzkiej działalności. Każdy ułamek stopnia to kwestia życia i śmierci dla setek milionów istnień, ludzkich i pozaludzkich.



Aby uniknąć katastrofy, konieczne są zarówno zmiany indywidualne, jak i systemowe we wszystkich obszarach, w których emitujemy gazy cieplarniane: energetyce, rolnictwie, przemyśle, transporcie, budownictwie, gospodarce odpadami itd. Pociągnąć to za sobą musi zmiany także w ekonomii, kulturze i świadomości społecznej. Szczególnie tych, którzy emitują najwięcej,

Celem jest redukcja globalnych emisji o 50% do 2030 roku, a następnie do zera netto w 2050 roku.

I nie da się go osiągnąć bez zmiany tego, co jemy.



Rolnictwo to jeden z czterech najbardziej emisyjnych dziedzin ludzkiej działalności, a jednocześnie obszar, który już dziś w dużym stopniu "odczuwa" skutki zmieniającego się klimatu. Za emisje z rolnictwa odpowiada przede wszystkim przemysłowy chów zwierząt (emisje metanu z chowu przeżuwaczy) - zarówno na mięso, jaki i przede wszystkim nabiał, oraz **deforestacja na potrzeby produkcji paszy** dla zwierząt, a także oleju palmowego.

Należy pamiętać także, o wysokim śladzie ekologicznym tego sektora, w tym o **wysokim śladzie wodnym** (rolnictwo odpowiada za 70% globalnego zużycia zasobów wody słodkiej) oraz wpływie na zanik bioróżnorodności spowodowany uprawami intensywnymi.



MÓJ TALERZ, ŚWIATA SPRAWA

Ślad węglowy, wodny, czy szerzej ekologiczny tego, co jemy, jest związany nie tylko z rolnictwem, lecz także z innymi obszarami gospodarki. Nasze jedzenie jest transportowane (na różnych etapach jego "produkcji"), przetwarzane, pakowane, magazynowane i sprzedawane. To zaś czego nie zjemy - jest wyrzucane, składowane na wysypiskach lub kompostowane.

To co jemy, ma także ślad społeczny i etyczny: w jakich warunkach są hodowane zwierzęta, jak są zabijane (i czy jest to konieczne, żeby dostarczyć organizmom ludzkim niezbędnych protein i składników odżywczych? - zob. np. [Stanowisko Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego - kliknij tutaj](#)), w jakich warunkach pracują ludzie wytwarzający żywność, jak są opłacani? W jaki sposób żywność jest dystrybuowana, kto ma, a kto nie ma dostępu do bezpiecznej i zdrowej żywności? Kto głoduje i dlaczego tak się dzieje w świecie, w którym około 1/3 żywności jest marnowana?



Co mogę zrobić?

- **przejsć na dietę roślinną lub ograniczyć spożycie produktów odzwierzęcych:** prawidłowo zbilansowaną (samo wyeliminowanie produktów odzwierzęcych bez uwzględnienia tego kryterium, może sprawić, że jedzenie będzie niepełnowartościowe)
- **wybierać produkty sezonowe i lokalne:** wpływa to na ograniczenie emisji z transportu. Posiłki roślinne, jeśli są oparte na produktach sprowadzanych z daleka (owoce egzotyczne, awokado etc.), mogą mieć wyższy ślad węglowy i ekologiczny niż ich tradycyjne odpowiedniki
- **ograniczać produkty wysokoprzetworzone, pakowane i jednorazowe naczynia:** dotyczy to zarówno żywności, jak i wody butelkowanej, którą najczęściej w Polsce można zastąpić wodą wodociągową.
- **zrezygnować z produktów zawierających olej palmowy,** w tym zwłaszcza słodczy, które możemy z powodzeniem zastąpić lokalnymi i sezonowymi owocami
- **wybierać produkty z certyfikatem żywności ekologicznej i/lub FairTrade,** a także od rolników funkcjonujących w ramach Ekonomii Społecznej i Solidarnej/RWS, produkujących żywność metodami ekologicznymi
- **unikać marnowania żywności:** zakupy dostosowane do potrzeb, nadwyżki przekazywane do lodówek społecznych, banków żywności etc.
- **angażować się na rzecz systemowych zmian**



Opracowano na podstawie:

- Zielone standardy w funkcjonowaniu organizacji:
<http://fer.org.pl/publikacje/zielone-standardy/>
- Wpływ produkcji mięsa na klimat:
<https://naukaoklimacie.pl/aktualnosci/klimatyczny-slad-kotleta-386/>
- O specjalnym raporcie IPCC: <https://naukaoklimacie.pl/aktualnosci/systemy-ladowe-i-zmiana-klimatu-specjalny-raport-ipcc-376/>
- Nierówności w emisjach gazów cieplarnianych:
<https://naukaoklimacie.pl/aktualnosci/polacy-emituja-mniej-co%E2%82%82-niz-dunczycy-czy-finowie-tak-o-ile/>





APLIKACJE **STRONY Z** **PRZEPISAMI**

które ułatwią przejście na dietę roślinną lub pomogą ograniczyć spożycie mięsa i produktów odzwierzęcych

Na początek

- Melanie Joy - **Ponad karnizm. W stronę racjonalnych, autentycznych wyborów żywieniowych** (polskie napisy): https://www.youtube.com/watch?v=o0VrZPBskpg&ab_channel=TEDxTalks
- **Kalkulator śladu węglowego żywności** (po angielsku): <https://www.bbc.com/future/bspoke/follow-the-food/calculate-the-environmental-footprint-of-your-food.html>
- **Kalkulator śladu wodnego żywności** (po angielsku): <https://www.watercalculator.org/water-footprints-101/water-in-your-food/>
- Serial BBC **Follow the food** (po angielsku): <https://www.bbc.com/future/bspoke/follow-the-food/>
- Raport o spożyciu mięsa: <https://www.ciwf.pl/aktualnosci/2023/08/jemy-prawie-4-razy-za-duzo-miesa- nowy-raport>



- **Roślinne wyzwanie:** Chcesz jeść bardziej roślinne, ale nie wiesz jak zacząć? Szukasz pomysłów na pyszne i proste przepisy? A może chcesz dowiedzieć się więcej na temat diety roślinnej i zadbać o swoje zdrowie? Dołącz do roślinnego wyzwania! <https://roslinnewyzwanie.pl/>
- Aplikacja **ProVeg Veggie Challenge**. 30-dniowe wyzwanie, które pozwala spróbować diety opartej na roślinach: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.proveg.veggiechallenge&hl=pl&gl=US>
- **Strona prowadzona przez dietetykę Iwonę Kibil**, autorkę wydanych przez wydawnictwo PZWL “Wege. Dieta roślinna w praktyce” i “Wegerodzina”: <https://wegecentrum.pl/>
- **Strona dr Małgorzaty Desmond**, z której można dowiedzieć się na temat badań dotyczących dzieci na dietach wegańskich i wegetariańskich: <https://malgorzatadesmond.com/>



- **Rolnictwo Wspierane przez Społeczność (RWS)**

„Rolnictwo Wspierane przez Społeczność (RWS) to model współpracy drobnych gospodarstw rolnych oraz konsumentów opartej na bezpośrednim kontakcie i wzajemnym wsparciu tych dwóch grup. Chodzi w nim o solidarne inwestowanie w działalność i rozwój lokalnych rodzinnych gospodarstw rolnych i zarazem umożliwienie odbiorcom dostępu do świeżej zdrowej żywności po przystępnej cenie. Postępujące zmiany w sposobie produkcji i dystrybucji żywności powodują zarówno zanikanie rodzinnych gospodarstw rolnych, jak i wzrastanie cen świeżej żywności dobrej jakości, coraz trudniej dostępnej dla przeciętnych zjadaczy chleba. Zmiany te doczekały się jednak odpowiedzi ze strony rolników i konsumentów. Oddolna organizacja rolników i konsumentów zaowocowała bezpośrednią współpracą opartą na solidarności, zaufaniu oraz sprawiedliwej cenie dla obydwu stron”

<https://wspierajrolnictwo.pl/>



HappyCow - aplikacja i strona (<https://www.happycow.net/>), na których znajdziemy informacje o restauracjach, kawiarniach, sklepach i innych miejscach, gdzie można zjeść czy kupić produkty i dania wegetariańskie oraz wegańskie. Filtry w aplikacji ułatwiają wybieranie restauracji – całkowicie wegańskich lub takich, które oferują dania wegetariańskie. HappyCow działa w języku angielskim, opinie można przetłumaczyć na własny język. Aplikacja do pobrania: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hcceg.veg.compassionfree&pli=1>

Aplikacje, które pomagają znaleźć produkty wegańskie podczas zakupów, do skanowania list składników produktów, informują, czy dany produkt jest wegański

- **Vegan Skaner WhatsVegan:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eatsmartapps.whatsvegan&hl=pl&gl=US>
- **CodeCheck: Product Scanner:** https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.ethz.im.codecheck&hl=en_US

Aplikacje do "ratowania" niesprzedanego jedzenia z restauracji, sklepów spożywczych, kawiarni przed zmarnowaniem

- **Foodsi:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.applover.foodsi&hl=pl&gl=US>
- **Too Good To Go:** <https://play.google.com/store/search?q=to+good+go&c=apps&hl=pl&gl=US>



Nadmiar jedzenia można oddać do miejskich **jadłodzielni**



jadłodzielnia
Dziel się i częstuj!

foodsharing

Możesz bezpłatnie poczęstować się jedzeniem!

Możesz przynieść tu żywność, której nie dasz rady zagospodarować.

Śmiało, weź na co masz ochotę!

Dzieląc się lub częstując produktami zapobiegasz marnotrawieniu jedzenia.

Udostępniamy przestrzeń, w której każdy może podzielić się jedzeniem z każdym.

TAK

Jakie produkty można przynosić do **jadłodzielni**

- Produkty, które sam mógłbyś zjeść.
- Produkty, które przekroczyły datę minimalnej trwałości - "najlepiej spożyć przed" ale nie przekroczyły terminu przydatności do spożycia - "należy spożyć do".
- Produkty zapakowane lub w pojemnikach.
- Wyroby własne, np. ciasto lub zupa starannie i szczelnie zapakowane, z naklejonym opisem potrawy i datą przygotowania.
- Sery, jogurty, twarogi.

„najlepiej spożyć do”

Pamiętaj, że data minimalnej trwałości oznaczona jest określeniem „najlepiej spożyć do”. Po upływie wskazanego terminu żywność jest nadal bezpieczna dla konsumenta, pod warunkiem, że przestrzega się wskazówek dotyczących przechowywania, a opakowanie nie jest naruszone.

Termin przydatności do spożycia, poprzedzony określeniem „należy spożyć do”, wskazuje do kiedy spożycie danego produktu jest na pewno bezpieczne dla zdrowia.

NIE

Jakich produktów nie należy przynosić do **jadłodzielni**

- Żadnego rodzaju surowego mięsa.
- Produktów z niepasteryzowanego, „surowego” mleka.
- Potraw zawierających surowe jaja, w tym budynie, kremy, domowe majonezy itp.
- Produktów napęczonych, np. otwartych puszek.
- Produktów wymagających warunków chłodniczych, które przebywały poza lodówką dłużej niż 30 minut.
- Produkty, które przekroczyły termin przydatności do spożycia - „należy spożyć do” (nie mylić z „najlepiej spożyć przed”).
- Produktów, które mają oznaki popsucia, nietypowy zapach lub kolor, są nadgniłe, mają wydęte wieczka.
- Produktów, które miały kontakt z odpadami spożywczymi, komunalnymi lub znajdowały się w kontenerach na odpady.
- Alkoholu.

Jeżeli masz wątpliwości, czy produkt nadaje się do spożycia, nie zostawiaj go w jadłodzielni.

JEDZ, DZIEL SIĘ I CZĘSTUJ! NIE MARNUJ JEDZENIA!

Pamiętaj! Korzystasz z produktów na własną odpowiedzialność. Oceń produkty za pomocą węchu, smaku, informacji na opakowaniu.

<https://www.facebook.com/foodsharingwroclaw>

Aplikacje z przepisami roślinnymi

(wegańskie i wegetariańskie)

- Przepisy wegańskie

<https://play.google.com/store/apps/details?id=vegan.recipes.diet.plan&hl=pl&gl=US>

- Plan posiłków

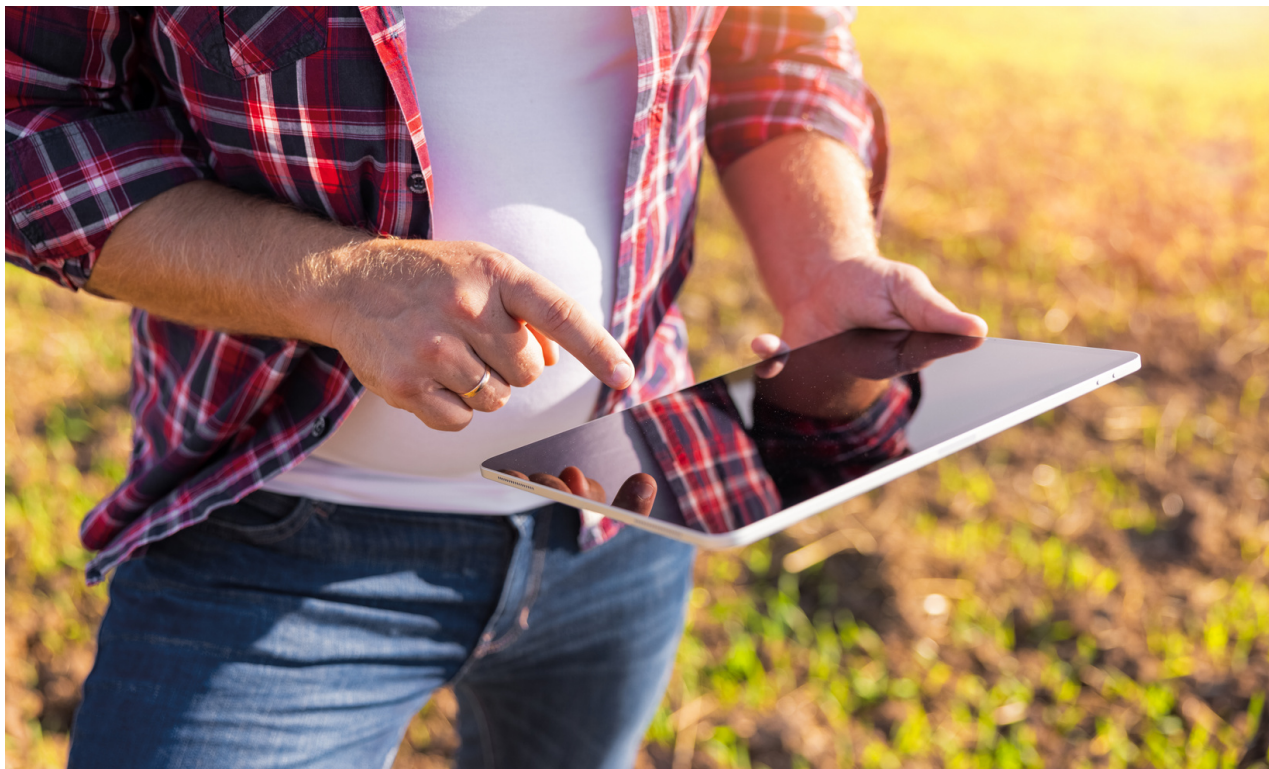
<https://play.google.com/store/apps/details?id=vegan.meal.planner.plants&hl=pl&gl=US>

- Przepisy i posiłki wegańskie

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vegan.veganrecipes.vegetarian&hl=pl&gl=US>

- Aplikacja z przepisami wegetariańskimi

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.riatech.vegetarianrecipes&hl=pl&gl=US>



Blogi z przepisami wegańskimi

- <https://veganbanda.pl/>
- <https://dobrzeielsko.pl/>
- <https://www.blendman.pl/>
- <https://vegeola.pl/>
- <https://ervegan.com/>
- <https://www.jadlonomia.com/>
- <https://www.wegannerd.com/>
- <https://weganon.pl/>
- <https://hello-morning.org/>



Ogród społeczny



- poradnik dostępny na:
http://fer.org.pl/wpcontent/uploads/2022/11/Jak_zalozyc_ogrod_spoleczny_FIN.pdf

Wsparcie Miasta Wrocław

Kompostowniki

W celu doposażenia ogrodu każda osoba mieszkająca we Wrocławiu i posiadająca przydomowy ogródek, a także placówka oświatowa położona na terenie miasta **może pozyskać od miasta kompostownik** na odpady zielone oraz odpady kuchenne ulegające biodegradacji. Przetworzoną biomasę można potem z powodzeniem wykorzystać do wzbogacenia gleby pod uprawy roślin.

- Więcej informacji na stronie: <https://bip.um.wroc.pl/>

Certyfikowany kompost

Po najlepszy nawóz do ogrodu możesz również udać się do kompostowni odpadów zielonych przy ul. Janowskiej 51 (obok PSZOK) - to miejsce, gdzie z przywiezionych gałęzi, liści oraz trawy wytwarzany jest certyfikowany kompost.

- Więcej informacji: <https://www.wroclaw.pl/zielony-wroclaw/>

Mikrogranty

Jeśli razem z sąsiadami chcesz stworzyć ogród społeczny, możesz uzyskać na taki projekt finansowanie w postaci mikrograntu. To program dotacyjny, dzięki któremu mieszkanki i mieszkańcy Wrocławia mogą zrealizować swoje pomysły na społeczne działania w całym mieście, w tym również na miejsce spotkań i ochronę bioróżnorodności tuż za rogiem.

- Więcej informacji: <https://instytutkultury.pl/mikrogranty/>

Więcej informacji o projekcie

<https://foodshift2030.eu>

<http://fer.org.pl/projekty/foodshift2030/>

