

żywność

Koniec folgowania. Żeby przetrwać, musimy jeść odpowiedzialnie

Dominika Wantuch 4 lutego 2022 | 05:28



Głównym źródłem białka powinny stać się rośliny, a nie mięso (Materiały Lancet)

Kupujemy za dużo, objadamy się mięsem, cieszymy egzotycznymi produktami z drugiego końca świata, wyrzucamy do śmieci żywność - w jedzeniu i picciu cechuje nas nieumiarkowanie i bezmyślność. To szkodzi i nam, i planecie. Jak jeść odpowiedzialnie?

10 miliardów – za niespełna 30 lat właśnie tylu ludzi będzie musiała żywić nasza planeta. To o ponad 2 miliardy więcej niż dziś. Pod koniec wieku do wykarmienia będzie już niemal 12 miliardów ludzi na świecie.

Organizacja Narodów Zjednoczonych szacuje, że ok. 2050 r. rolnictwo będzie musiało wyprodukować o ok. 50 proc. więcej żywności w stosunku do tego, ile produkuje obecnie. Ale jak to zrobić, skoro już dziś rolnictwo zużywa 70 proc. światowych zasobów wody, a produkcja rolnicza przyczynia się do coraz większej degradacji gleb? Jak żywić świat, skoro 70 proc. produkcji rolnej jest związane z produkcją zwierzęcą, czyli najbardziej uciążliwą dla środowiska, a jednocześnie produkcją, która dostarcza nam zaledwie 20 proc. zapotrzebowania na składniki odżywcze? Wreszcie jak żywić świat, skoro nawet klimat nam nie sprzyja? Jego zmiany w następnych latach będą mieć ogromny wpływ na ilość i jakość produkcji.

Co więc robić, aby przetrwać i nie umrzeć z głodu? – Musimy zacząć jeść odpowiedzialnie – podkreśla Alicja Michałowska z Centrum Prawa Żywnościowego i Produktowego Food Law i dodaje: – Nie ma co prawda definicji prawnej "odpowiedzialnej diety", ale można wskazać kilka zasad żywienia przyjaznych dla środowiska. Obserwując co się dzieje z naszą Planetą prawodawcy podejmują różne inicjatywy i działania, które mają spowolnić i przeciwdziałać niekorzystnym zmianom środowiskowym, często zahaczając o temat naszych talerzy. Wśród nich jest np. Europejski Zielony Ład, w ramach którego opracowana została strategia "Od pola do stołu" (tzw. F2F). To ona daje nam wskazówkę jakie powinny być zasady proekologicznego menu - wyjaśnia ekspertka. O wielu zasadach mówią też od lat eksperci zajmujący się środowiskiem naturalnym i produkcją żywności.

#jednaplaneta
jednożycie
żywność

PARTNERZY:

GOODVALLEY

Home of Quality

REKOPOL
20 lat na rynku

PARTNERZY MERYTORYCZNI:



Banki Żywności

Jeszcze nigdy w historii cywilizacji nie jedliśmy tak dużo i tak tanio. Rozwój rolnictwa przemysłowego sprawił, że żywności jest bardzo dużo. Jemy na potęgę i na potęgę wyrzucamy jedzenie.

Cena taniego jedzenia jest jednak bardzo wysoka. To nie tylko emisje gazów cieplarnianych, które w znaczący sposób wpływają na kryzys klimatyczny, ale również zanieczyszczenie wód nawozami sztucznymi, lasy karczowane na potrzeby nowych upraw, rabunkowa gospodarka morska i cierpienie zwierząt, stłoczonych w hodowlach przemysłowych.

W kolejnej odsłonie naszego cyklu JednaPlaneta.JednoŻycie będziemy rozmawiać o głębokim kryzysie żywnościowym, którego nie są już w stanie przestonąć wypełnione po brzegi sklepowe półki i lodówki.

Redakcja „Gazety Wyborczej”

Jakie są więc najważniejsze przykazania odpowiedzialnej diety?

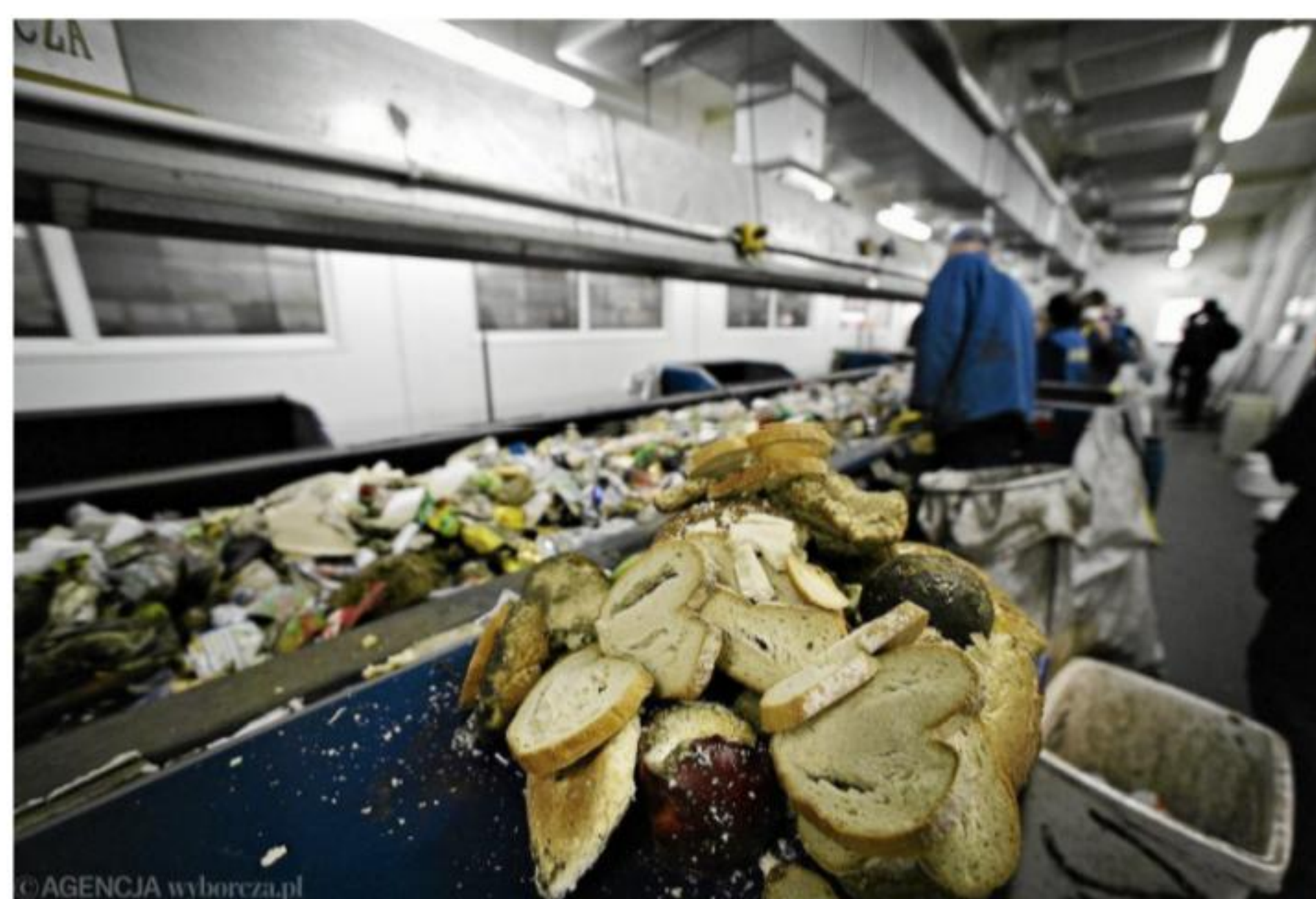
1. Nie marnuj żywności

Dane mówią same za siebie. Każdego roku na świecie marnuje się ok. 1,3 mld ton żywności, czyli prawie jedna trzecia produkowanej w ciągu roku. W Unii Europejskiej co roku do śmieci wyrzucamy ok. 170 mln ton żywności. W Polsce marnujemy ok. 5 mln ton żywności. W każdej sekundzie do śmietników trafia ponad 90 kg artykułów spożywczych.

Od czego więc zacząć odpowiedzialną dietę? Od mniejszych, bardziej przemyślanych, rozsądnych zakupów. Może z listą, jak było to popularne jeszcze kilka lat temu?

Ale nasze indywidualne zakupy, niejednokrotnie "robione oczami", a nie rozsądkiem, to tylko jeden aspekt walki z marnowaniem żywności. Przeciwdziałać temu mają też przepisy.

Pierwsze zostały wprowadzone we Francji. W Polsce w 2019 r. weszła w życie Ustawa o przeciwdziałaniu marnowaniu żywności. – To naczelnym aktem prawnym, który ma ograniczyć marnowanie żywności. Ustawa obowiązuje duże sklepy i hurtownie, by przekazywały żywność organizacjom pozarządowym zajmującym się jej redystrybucją – wyjaśnia Alicja Michałowska. Wśród tych organizacji są m.in. Lokalny Bank Żywności czy Caritas.



Sortownia śmieci w Łódzkim Zakładzie Oczyszczania. Fot. Tomasz Stańczak / Agencja Wyborcza.pl

Ekspertka Food Law zwraca też uwagę, że jeśli nie chcemy marnować żywności, powinniśmy też nauczyć się rozróżniać oznaczenia na produktach "najlepiej spożyć przed" i "należy spożyć do". – Badania wskazują, że konsumenci mają wciąż z tym problem – zaznacza Alicja Michałowska. I wyjaśnia: – "Najlepiej spożyć przed" oznacza do jakiego momentu produkt będzie zawierał cechy jakościowe, pod warunkiem jego właściwego przechowywania. Jednak nawet po tej dacie prawdopodobnie wciąż może być bezpiecznie spożyty, jeżeli zweryfikujemy to organoleptycznie: oglądając, wachając i ewentualnie smakując. Zupełnie inne znaczenie ma stwierdzenie "Należy spożyć do" wskazujące datę, po upływie której produkt może stanowić bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia ludzkiego np. ze względu na ryzyko mikrobiologiczne. To bardziej rygorystyczne oznaczenie najczęściej dotyczy mięsa i nabiału.

2. Zmniejsz spożycie mięsa

Niemiecka organizacja pozarządowa Heinrich-Boll-Stiftung w ubiegłorocznym raporcie wskazywała: "Nie ma prawie żadnej innej żywności, która tak bardzo zanieczyszcza nasze środowisko i klimat jak mięso". Te słowa znajdują odzwierciedlenie w faktach: hodowla zwierząt generuje 14,5 proc. światowych emisji gazów cieplarnianych. Cały przemysł związany z produkcją żywności pochodzenia zwierzęcego to ok. 18 proc. światowej emisji gazów cieplarnianych. 20 producentów mięsa odpowiada za ponad 930 mln ton emisji CO₂ rocznie. Pięciu największych producentów mleka i mięsa emituje taką samą ilość gazów cieplarnianych jak gigant naftowy Exxon.

To nie wszystko: ok. 75 proc. powierzchni gruntów rolnych na świecie jest wykorzystywanych do produkcji zwierzęcej i uprawy paszy, a ok. 1,2 miliona kilometrów kwadratowych na świecie jest wykorzystywanych pod uprawę soi. Tylko w Brazylii hodowla bydła zajmuje ok. 175 mln hektarów ziemi.

Przemysł związany z produkcją zwierzęcą wykorzystuje też ok. 30 proc. światowych zasobów wody w rolnictwie. By wyprodukować kilogram wołowiny, potrzeba 14 500 litrów wody.

Nie ma więc innej drogi, jeśli chcemy ratować planetę (ale też nasze zdrowie), musimy ograniczyć jedzenie mięsa.

I tu na pomoc również przychodzą europejscy decydenci, których celem jest, byśmy jedli mniej mięsa.

Jest kilka ścieżek, nad którymi pracują ustawodawcy. Jedną z nich jest np. stworzenie warunków poprawiających dobrostan zwierząt. To w konsekwencji przełoży się na wyższą cenę mięsa, a to z kolei doprowadzi do naturalnego ograniczenia jego spożycia

– tłumaczy Alicja Michałowska.

Drugą ścieżką jest promowanie roślinnych alternatyw. To, niestety, nie zawsze przychodzi łatwo. Np. niedawno pojawiła się inicjatywa tzw. burger ban. Część lobbystów mięsnych domagała się, aby nazwy typu burger czy parówki zarezerwować tylko dla produktów mięsnych. – Pomysł na szczęście upadł, bo uznano, że to nie nazwa mięsa, tylko formuły i tak naprawdę parówka może powstać z wielu produktów. Natomiast gdyby taki pomysł wszedł w życie, znacząco wpłynąłby na ograniczenie promocji diety roślinnej, bo producenci musieliby się mocno nagłować, aby znaleźć nowe nazewnictwo popularnych produktów – dodaje ekspertka Food Law.

Trzecią ścieżką, która jest też promowana, jest rozwój mięsa z próbki i wprowadzanie owadów do żywności, co ma ułatwić pozyskiwanie białka. To jednak dopiero początek wprowadzania takich rozwiązań na rynek.

3. Jedz lokalnie

Zaczął się od tzw. diety 100 mil. 20 lat temu para Kanadyjczyków postanowiła żywić się tylko tym, co zostało wyhodowane lub wyprodukowane w promieniu 100 mil, czyli ok. 160 km. Dzięki temu mogli zmniejszyć swój ślad węglowy związany z transportem żywności, wesprzeć lokalnych producentów, a sami jeść świeże produkty.

Choć trudno mówić, że udało się utrzymać i rozpowszechnić wszystkie zasady tej diety, a tym bardziej że wszystkie są rzeczywiście dobre dla planety, to jednak idea spożywania tego, co wyprodukowane lokalnie, staje się coraz bardziej popularna i słuszna.

– Pomogła w tym nieco pandemia – zauważa ekspertka Food Law.

Zakłócone łańcuchy dostaw, paraliż transportu morskiego i lotniczego sprawiły, że zauważyliśmy, jak ważna jest dystrybucja wewnątrz kraju i częściej sięgamy po produkty polskie, które zgodnie z przepisami powinny mieć hasło "produkt polski", jeśli uprawa albo chów i ubój w przypadku mięsa odbywały się w Polsce

– dodaje.

– Informacje o tym, skąd jest nasza żywność możemy czerpać w oparciu o realizację przepisów unijnych. Rozporządzenie nr 1169/2011, które można określić mianem „Konstytucji Znakowania Żywności”, stanowi, że jeśli opakowanie żywności może sugerować miejsce pochodzenia, a produkt nie pochodzi z tego miejsca, to na etykiecie należy podać rzeczywiste miejsce jego pochodzenia. To dotyczy głównie żywności, co do której producenci chcieliby, aby kojarzyła się z określonym miejscem pochodzenia, np. szwajcarski czy holenderski ser, francuskie wino itp. – mówi Alicja Michałowska. I podkreśla, że dzięki obowiązkowi podawania pochodzenia produktów możemy przeczytać np., czy jabłka są z polskich sadów, czy wędrują do nas z Europy albo jeszcze odleglejszych ciepłych krajów. Podobne wymogi dotyczą oliwy z oliwek czy mięsa.

Dzięki temu możemy świadomie decydować, czy wybieramy produkt pochodzący od lokalnego producenta, czy sięgamy po ten, który pokonał tysiące kilometrów, by trafić na nasz stół. Dlaczego to ważne dla planety? Bo to jeden z ważniejszych punktów, który pozwala nam oszacować ślad węglowy tego, co jemy.

4. Ogranicz ślad węglowy na talerzu

Każdy produkt, który trafia na nasz stół, zostawia ślad węglowy. – To suma gazów cieplarnianych, które są emitowane do atmosfery w wyniku działalności zarówno dużych przedsiębiorstw, firm, organizacji, jak i człowieka, a także w wyniku produkcji towarów, ich transportu oraz konsumpcji. To odcisk, który zostawiamy na planecie – wyjaśnia Mieczysław Obiedziński, prezes TÜV SÜD Polska.

– Na ślad węglowy żywności składają się przede wszystkim uprawa roślin i emisje metanu i podtlenku azotu związane z hodowlą zwierząt, a także proces wylesiania gruntów pod hodowle i uprawy, w tym roślin paszowych. W przypadku poszczególnych rodzajów produktów wiele zależy także od sposobu przetwarzania surowców, przechowywania, transportu czy dystrybucji. Im bardziej energochłonna produkcja i transport, tym ślad jest większy.

Choć wciąż nie ma regulacji, które jednoznacznie pozwoliłyby ocenić ślad węglowy każdego produktu i pomogły w porównaniu różnych produktów, choć producenci spierają się o to, jak powinien być liczony, a unijni regulatorzy wciąż analizują możliwość wprowadzenia przepisów dotyczących śladu węglowego, to nie ma wątpliwości, że są kategorie produktów, których ślad węglowy jest największy.

Najbardziej obciążające dla planety są wołowina i baranina. Emisje gazów cieplarnianych wytwarzanych przy produkcji kilograma mięsa wołowego wynoszą 27 CO₂eq, co odpowiada ponad 101 km przejechanych samochodem. Dla porównania: produkcja kilograma jajek odpowiada 17 przejechanym kilometrom.

Z ciekawostek: duży ślad węglowy mają kawa i czekolada. Wynika to przede wszystkim z konieczności przekształcania terenu pod uprawy ziaren, sposobu uprawy i procesów związanych z przetwarzaniem.

Kalkulatory liczące ślad węglowy produktów można znaleźć w internecie.

5. Niech królują rośliny

Maksymalnie 14 gramów mięsa w ciągu dnia, 500 gramów warzyw i owoców, białko czerpane z roślin, a zapotrzebowanie kaloryczne w 35 proc. z produktów pełnoziarnistych i bulwiastych – tak wygląda idealny talerz planetarny, czyli dieta sprzyjająca i naszemu zdrowiu, i naszej planecie.

– Dla ułatwienia konsumentom codziennych wyborów spożywczych pojawił się pomysł wskazywania oceny wartości odżywczych danego produktu na froncie etykiety tzw. FOPL - Front-of-pack labelling. Przykładem takiego rozwiązania jest system Nutri-Score, czyli sygnalizator wskazujący na ile wartościowy jest produkt i na ile często rekomendowane jest jego spożywanie. Taka informacja prezentowana jest na etykiecie jako skala od czerwieni (najgorszy bilans wartości odżywczych) do zieleni (najlepszy bilans wartości odżywczych). Innymi słowy, w oparciu o określone wytyczne podmiot odpowiedzialny za produkt zobowiązany jest do wskazania cech konkretnego produktu odpowiednim kolorem.

Oczywiście względem takich działań pojawia się mnóstwo pytań: o kryteria, o ujednoczenie skali dla różnych rodzajów produktów, o uwzględnianie w systemie produktów nieprzetworzonych itp. Jak wyjaśnia Michałowska, proponowane ułatwienia dla konsumentów mają być jedynie sygnałem, co jest bardziej wartościowe i po co sięgać częściej, a co rzadziej powinno gościć w naszym jadłospisie.

6. Olejowi palmowemu mówimy "nie"

Orangutany. To jedna z największych ofiar uprawy palmy olejowej, z której produkowany jest olej palmowy. Ich populacja na Borneo, gdzie na potęgę wycina się lasy pod uprawę palmy, jest na wymarciu.

Ale olej palmowy, który wcinamy w słodyczach, batonikach, ciastkach, chipsach czy sosach, to też przyczynę do niszczenia całej planety. Ponad 85 proc. oleju palmowego produkowane jest w krajach Azji Południowo-Wschodniej. Pod uprawę palmy olejowej wycina się i wypala tysiące hektarów lasów tropikalnych. To nie tylko grozi roślinom i zwierzętom, ale prowadzi też m.in. do obniżania terenu, co z kolei grozi powodzią.

– Ponadto – zauważa ekspertka Food Law – olej palmowy spełnia wszystkie "antykryteria" diety odpowiedzialnej. Nie jest lokalny ani sezonowy, ma ogromny ślad węglowy, niszczy bioróżnorodność, środowisko i życie lokalnych mieszkańców.

7. Ogranicz egzotyczne rarytasy

Zamiast nasion chia sięgnij po siemię lniane, zamiast daktyli kup suszone jabłka czy śliwki, a orzechy nerkowca i migdały zastąp laskowymi czy nasionami słonecznika. Po pierwsze, zmniejszysz ślad węglowy, a po drugie, produkcja i uprawa wielu egzotycznych smakołyków ma niebagatelny wpływ na naszą planetę.

Przykłady? Produkcja awokado powoduje, że karczowane są lasy w Ameryce Południowej. Ponadto uprawa awokado wiąże się z użyciem bardzo dużej ilości wody. Do wyhodowania trzech owoców potrzebujemy prawie tysiąca litrów wody.

Migdały kalifornijskie nie bez powodu tak się nazywają. Ponad 80 proc. upraw migdałowca odbywa się na pustynnych terenach Kalifornii, co jeszcze mocniej zubaża ekosystem, a wykorzystywane pestycydy wyjaławiają glebę i zabijają pszczoły.

Przykłady można mnożyć, dlatego zanim sięgniesz po afrodyzjaki z drugiego końca świata, zastanów się, czy warto.

8. Zainwestuj w pojemniki i wielorazowe opakowania

Nie każde jabłko potrzebuje plastikowej reklamówki, nie każdy ser potrzebuje plastikowego opakowania. Sklepy coraz przyjaźniej patrzą na klientów, którzy przychodzą ze swoimi opakowaniami, na klientów, którzy owoce i warzywa kładą wprost na ladzie bez plastikowych reklamówek, i na klientów, którzy wybierają wielorazowe opakowania.

Oczywiście może być to też zgubne. Jak wskazuje Alicja Michałowska z Food Law, wielu z nas cieszy się "papierowymi kubeczkami na napoje". Niestety, najczęściej kubki są wyścielone wewnątrz cienką warstwą plastiku, którą trudno oddzielić po zużyciu, co powoduje, że ostatecznie papierowy kubeczek ląduje w pojemniku na odpady zmieszane.

– Wybierajmy opakowania do recyklingu, a przynajmniej z jednej frakcji, aby łatwiej je sortować – dodaje ekspertka.

9. Unikaj przetworzonej żywności, wybieraj produkty sezonowe

Ogromną ilość gazów cieplarnianych generujemy do środowiska, spożywając produkty przetworzone i takie, które wymagają nienaturalnych warunków, by mogły pojawić się np. o każdej porze roku.

Dlatego ograniczając spożywanie przetworzonej żywności, ograniczasz energię potrzebną do jej produkcji. Podobnie wybierając produkty sezonowe, często przy tym ograniczamy też transport, który musiały one przemierzyć, by trafiły na nasz stół w innej porze niż ich naturalna. Co to oznacza w praktyce? Np., że malin nie jemy zimą. Te, które kupujemy dziś w Polsce, przewędrowały setki kilometrów, by trafić do marketu.

