

Publikacja jest bezpłatna i współfinansowana ze środków Unii Europejskiej

JEDZ ZDROWO

niech moc będzie z Tobą

WSZYSTKO O ZDROWEJ ŻYWNOŚCI OD A DO Z





Żyjemy w pośpiechu. Ciągłe gdzieś pędzimy i za czymś gonimy. Na wiele spraw nie mamy czasu: na drobne przyjemności, na odpoczynek, na relaks. Niestety często nie mamy go także na zdrowe, zbilansowane, pełnowartościowe i różnorodne posiłki. A przecież jedno z najsłynniejszych stwierdzeń dotyczących żywienia brzmi: jesteś tym, co jesz. Dlatego bezwzględnie warto o to zadbać.

Warto wiedzieć, jak powstaje to, co zjadamy. Jakie wymogi musi spełnić, jakie certyfikaty potwierdzające jakość może mieć. Z czego się składa w głównej mierze i jakich dodatków użyto, by poprawić jego smak. Czy przekłada się to na jakość i nam nie szkodzi. A można to zrobić, poświęcając tylko trochę więcej czasu niż dotychczas. Choćby dzięki aplikacjom,

które każdy z nas może mieć w telefonie. O tym wszystkim przeczytają Państwo w tej publikacji. I jeszcze o jednym: by kupować z głową, czyli tyle, ile Wam potrzeba. Dzięki temu nie tylko oszczędzacie, ale też dbacie o środowisko.

Dobrej, owocnej lektury!

Roland Wrzeciono

dyrektor podlegającego samorządowi województwa
Opolskiego Centrum Rozwoju Gospodarki

Spis treści

Zdrowa żywność w polskim i unijnym prawodawstwie _____ **4**

- Ustawa o bezpieczeństwie żywienia i żywności _____ 5
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego _____ 5
- Inne akty prawa UE dotyczące żywności _____ 6
- Najważniejsze akty prawne UE i PL _____ 8

Kontrola, certyfikacja i ochrona zdrowej żywności _____ **9**

- Kto kontroluje jakość i bezpieczeństwo żywności _____ 10
- Tajemnicze oznaczenia gwarancją jakości _____ 12
- Certyfikaty _____ 16
- Unijne systemy wartości _____ 17

Tak to się robi, czyli o produkcji i przechowywaniu zdrowej żywności _____ **19**

- Co wpływa na jakość żywności _____ 20
- Kształtowanie i analiza cech sensorycznych żywności _____ 22

Sprawdź, zanim zjesz _____ **24**

- Jakie informacje powinien znaleźć na etykiecie _____ 25
- Co oznaczają skróty i symbole _____ 25
- Świat jest pełen E _____ 27
- Pomogą Ci aplikacje! _____ 31

Zero waste i inne mądre trendy _____ **32**

- Bądź mądrym konsumentem _____ 33
- Jakie wymogi muszą spełnić lokalni producenci żywności _____ 34
- Co to jest mol _____ 35
- Dobre idee _____ 37
- Zasada “6r” _____ 38
- Jak być zero waste albo choćby less waste _____ 39
- Przepisy zero waste _____ 40

Nie wystarczy, że jesz smacznie

Przede wszystkim musisz odżywiać się mądrze i zdrowo. Jedzenie to nie tylko paliwo, ale też budulec Twojego organizmu. Wpływa na Twoje zdrowie, funkcjonowanie, samopoczucie, procesy twórcze. Dlatego sprawdzaj to, co jesz.

Dopytuj o producentów, proces produkcji i dystrybucji, czytaj etykiety, przechowuj prawidłowo. Poznaj przepisy dające gwarancję produkcji zdrowej żywności i oznaczenia mówiące o jej jakości. Sięgaj też jak najczęściej po to, co produkowane lokalnie, z poszanowaniem natury. I nie marnuj jedzenia – oszczędzisz i zadbasz o środowisko!

Jak to wszystko zrobić? Co trzeba wiedzieć? Jak kupować i nie zwariować w gąszczu informacji? Dowiesz się tego z publikacji, którą trzymasz w dłoni. Znajdziesz w niej garść wiedzy o przepisach i całą masę praktycznych podpowiedzi, które pomogą Ci lepiej wybierać produkty spożywcze, a więc mądrzej jeść.

Dobrej lektury i... smacznego!

ZDROWA ŻYWNOSĆ W POLSKIM I UNIJNYM PRAWODAWSTWIE

Żywność – za tym krótkim słowem kryją się miliardy produktów. Powszechnie dostępnych i kupowanych. Tych absolutnie niezbędnych do przetrwania dla każdego z nas i tych jedzonych, chrupanych czy wypijanych dla czystej przyjemności. Wszystkie te produkty decydują o naszym zdrowiu, dobrostanie czy samopoczuciu. Dlatego właśnie stanowią jeden z najbardziej wrażliwych segmentów rynku. Nie powinno zatem dziwić, że zarówno prawo krajowe, jak i prawo UE ściśle ten segment reguluje. Dla naszego dobra.

Przykłady najważniejszych polskich i unijnych aktów prawnych odnoszących się do bezpieczeństwa żywności znajdziecie w dalszej części tego rozdziału. Ich główny cel to ochrona zdrowia ludzkiego i interesów konsumentów, a w przypadku rozporządzeń unijnych także wspieranie sprawnego funkcjonowania jednolitego rynku europejskiego.

Co te przepisy regulują i gwarantują?



USTAWA O BEZPIECZEŃSTWIE ŻYWIENIA I ŻYWNOŚCI

Dokument ten określa m.in.:

-  wymagania zdrowotne dotyczące żywności
-  wymagania dotyczące przestrzegania zasad higieny żywności oraz materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością
-  zasady znakowania żywności
-  instytucje zajmujące się kontrolą żywności i wymagania związane z tą kontrolą
-  tzw. środki spożywcze specjalnego przeznaczenia i suplementy diety
-  wymagania dotyczące żywności wprowadzanej po raz pierwszy do obrotu

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY USTANAWIAJĄCE OGÓLNE ZASADY I WYMAGANIA PRAWA ŻYWNOŚCIOWEGO

Dokument ten m.in.:

-  ustanawia ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego
-  powołuje Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), którego rolą jest ocena zagrożeń związanych z łańcuchem żywnościowym i informowanie o nich
-  wprowadza system wczesnego ostrzegania o niebezpiecznej żywności i paszach (RASFF), który umożliwia szybką wymianę informacji w sprawie zagrożeń spowodowanych przez żywność lub pasze

INNE AKTY PRAWA UE DOTYCZĄCE ŻYWNOŚCI

Ustanawiają one m.in.:

-  zasady higieny związane z żywnością pochodzenia zwierzęcego
-  najwyższe dopuszczalne w żywności poziomy azotanów, metali ciężkich i dioksyn
-  wskazania na temat miejsc chowu i uboju zwierząt
-  przepisy o stosowaniu określeń zdrowotnych czy żywieniowych, takich jak np. „niskotłuszczowy” (muszą one być poparte dowodami naukowymi)
-  zasady stosowania dodatków do żywności, enzymów spożywczych czy aromatów
-  ramy prawne dotyczące etykietowania żywności (m.in. konieczność podawania na opakowaniach informacji o alergenach, takich jak laktoza, gluten czy soja)
-  przepisy regulujące dopuszczanie materiałów przeznaczonych do kontaktu z żywnością (m.in. do transportu i przetwarzania żywności, opakowań, wyposażenia kuchni, a nawet zastawy stołowej)

PODSUMOWANIE

Unijne i krajowe przepisy dotyczące żywności mają na celu ochronę konsumenta na każdym etapie łańcucha produkcji, przetwarzania, dystrybucji i sprzedaży produktów spożywczych. Zarówno tych, które wytwarzane są w krajach UE, jak i tych pochodzących spoza Unii, a wprowadzanych do obrotu na wspólnym rynku.

Unijna strategia „od pola do stołu”

Strategia „od pola do stołu” to jeden z dwóch filarów unijnego Zielonego Ładu, ogłoszonego w 2020 r. przez Komisję Europejską. Jej cel to zapewnienie zdrowszego, bardziej zrównoważonego systemu żywnościowego Unii Europejskiej.

Zakłada ona m.in., że do 2030 r. o 50 proc. zredukowane zostanie zużycie pestycydów do upraw i antybiotyków w hodowli zwierząt oraz że w ciągu 10 najbliższych lat 25 proc. pól przeznaczone zostanie pod uprawy ekologiczne. Cele strategii to m.in. zapewnienie dostępu mieszkańcom UE do zdrowej, zrównoważonej i przystępnej cenowo żywności oraz wsparcie sektora rolnictwa ekologicznego.



Bezpieczeństwo żywności

Bezpieczeństwo żywności to „ogół warunków, które muszą być spełniane [...], i działań, które muszą być podejmowane na wszystkich etapach produkcji lub obrotu żywnością – w celu zapewnienia zdrowia i życia człowieka”¹.

¹ Źródło: Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia

NAJWAŻNIEJSZE AKTY PRAWNE UE I PL



(UE) Rozporządzenie (WE) nr 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności



(UE) Rozporządzenie (WE) nr 1935/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 27 października 2004 r. w sprawie materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością oraz uchylające dyrektywy 80/590/EWG i 89/109/EWG



(UE) Rozporządzenie (WE) nr 853/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych



(PL) Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia

KONTROLA, CERTYFIKACJA

I OCHRONA ZDROWEJ ŻYWNOSCI

Chcesz wiedzieć, co jesz. Mieć pewność, że to, co zjadasz Ty i Twoi bliscy, jest nie tylko smaczne, ale też zdrowe. I słusznie! W ten sposób dbasz o siebie i o tych, których kochasz. Pamiętaj jednak, że jeśli sięgasz po produkty dopuszczone do sprzedaży i odpowiednio oznakowane, to już możesz mieć pewność, że ktoś ręczy za ich jakość. W Polsce i UE działa system kontroli żywności i jej dopuszczenia do obrotu. Co to oznacza? Między innymi to, że są instytucje, które działają na rzecz ochrony konsumentów, nadzorując jakość i bezpieczeństwo żywności. Są też powszechnie obowiązujące certyfikaty i oznaczenia, które ułatwią Ci ocenę jakości produktu.



KTO KONTROLUJE JAKOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOSCI



Państwowa Inspekcja Sanitarna (PIS) – jej główny cel to ochrona zdrowia publicznego, czyli ochrona życia i zdrowia człowieka przed szkodliwymi czynnikami środowiska, a także działania mające na celu zapobieganie i eliminację chorób. PIS nadzoruje m.in. zdrowotność produktów spożywczych i odżywiania, kontrolując np. wymagania higieniczne. To oznacza, że nadzoruje jakość zdrowotną żywności pochodzenia zwierzęcego i niezwierzęcego, a także bezpieczeństwo produkcji i obrotu materiałów oraz wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością.



Główny Inspektor Sanitarny (GIS) – urząd administracji rządowej, który nadzoruje PIS. GIS w ramach swojej działalności m.in. kieruje w Polsce siecią systemu RASFF, czyli systemem wczesnego ostrzegania o niebezpiecznej żywności i paszach. System ten umożliwia szybką wymianę informacji w Unii Europejskiej w sprawie zagrożeń spowodowanych przez żywność lub pasze. GIS prowadzi krajowy punkt kontaktowy systemu RASFF i powiadamia Komisję Europejską o potwierdzonych przypadkach niebezpiecznej żywności czy pasz.



Inspekcja Weterynaryjna – instytucja rządowa, która odpowiada za ochronę zdrowia zwierząt i bezpieczeństwo produktów pochodzenia zwierzęcego. Do jej zadań należy m.in. zwalczanie chorób zakaźnych zwierząt, badanie zwierząt rzeźnych i produktów pochodzenia zwierzęcego, prowadzenie weterynaryjnej kontroli granicznej, sprawowanie nadzoru nad bezpieczeństwem produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym nad wymaganiami weterynaryjnymi przy ich produkcji, umieszczaniem na rynku oraz sprzedaży bezpośredniej. Inspekcja Weterynaryjna przekazuje w ramach swojej działalności informacje o niebezpiecznych produktach żywnościowych lub paszach do GIS, a GIS informuje o tym w ramach systemu RASFF.



Państwowa Inspekcja Ochrony Roślin i Nasiennictwa (PIORiN) – jednostka państwowa, która m.in. prowadzi kontrole fitosanitarne roślin i produktów roślinnych.



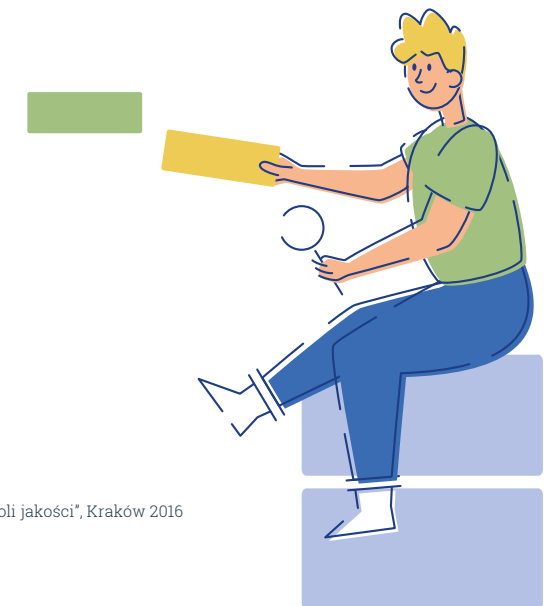
Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (IJHwARS) – zajmuje się kontrolą jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych w produkcji i obrocie. W ramach prowadzonego nadzoru granicznego bada jakość handlową produktów wywożonych za granicę produktów rolno-spożywczych sprowadzanych z zagranicy. Sprawdza jakość mięsa drobiowego, jaj, tusz wieprzowych, wołowych i innych zwierząt oraz mięsa z bydła w wieku do 12 miesięcy. Wydaje też wymagane przepisami UE zaświadczenia potwierdzające pochodzenie mięsa wołowego byków uprawniające do otrzymania refundacji wywozowych.



Inspekcja Handlowa (IH) – organ kontroli państwowej, którego działalnością kieruje prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Kontroluje usługi i artykuły dostępne na rynku, w tym artykuły żywnościowe, pod kątem jakości handlowej, np. zafałszowań czy oznakowania. Bada legalność działania i rzetelność przedsiębiorców².



Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) – agencja Unii Europejskiej, która zajmuje się niezależnym doradztwem naukowym dotyczącym zagrożeń związanych z żywnością. Działa na rzecz ochrony konsumentów przed zagrożeniami związanymi z łańcuchem żywnościowym, wydając opinie o istniejących lub pojawiających się zagrożeniach związanych z żywnością. Zajmuje się m.in. bezpieczeństwem żywności i pasz, odżywianiem, zdrowiem i dobrostanem zwierząt, ochroną i zdrowiem roślin. Gromadzi wiedzę i dane naukowe, udziela porad na temat bezpieczeństwa żywności³.

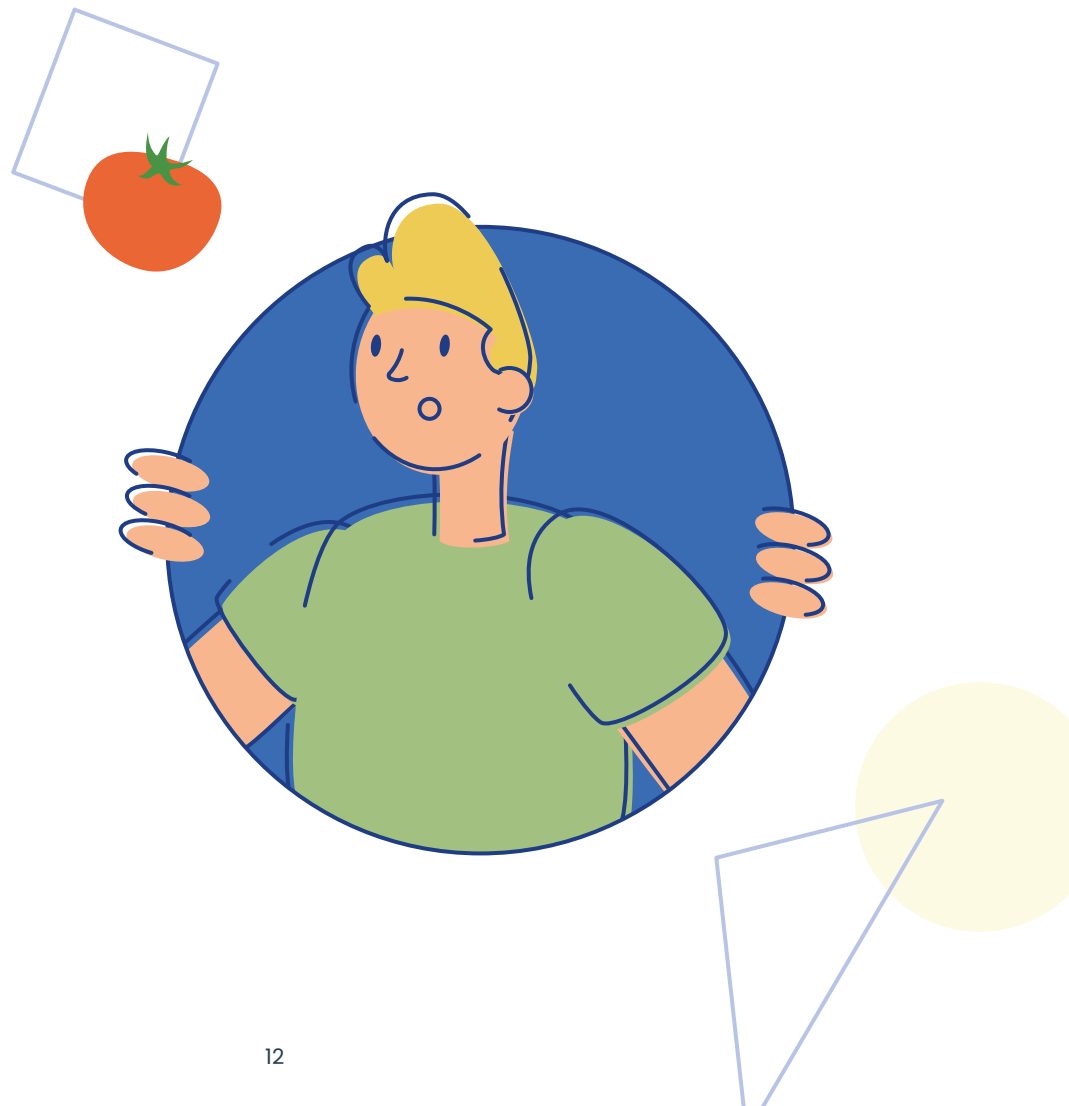


² Przygotowano w oparciu o publikację B. Krzysztofik, „Bezpieczeństwo żywności i systemy kontroli jakości”, Kraków 2016

³ Źródło: https://europa.eu/european-union/about-eu/agencies/efsa_pl

TAJEMNICZE OZNACZENIA GWARANCJĄ JAKOŚCI

Poniżej rozszyfrujemy najważniejsze skróty, które są znakami jakości w świecie bezpieczeństwa żywności. Gwarancją, że to, co za chwilę zjesz ze smakiem, zostało wyprodukowane i opakowane z dbałością o jakość (a więc i Twoje zdrowie) przez sprawdzonych producentów spełniających szereg norm.



I. Standardy zarządzania jakością i bezpieczeństwem żywności

Opisane poniżej standardy to wybrane, najbardziej powszechne spośród tych funkcjonujących. Mają one w UE charakter dobrowolny, z wyjątkiem HACCP, który jest obligatoryjny na jednolitym rynku.



HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) – System Analizy Zagrożeń i Krytycznych Punktów Kontroli, opracowany dla zapewnienia bezpieczeństwa mikrobiologicznego żywności dla astronautów, dziś stosowany w zakładach produkujących żywność na całym świecie. Uznawany jest za system gwarantujący uzyskiwanie bezpiecznej żywności. W Polsce obowiązek jego wdrożenia istnieje od 1 maja 2004 r. Polega na identyfikacji zagrożeń dla żywności, ich ocenie i kontroli punktów najbardziej zagrożonych. Jego wdrożenie obejmuje 12 etapów. Co daje konsumentowi? Między innymi gwarancję zgodności z prawem żywnościowym w UE, gwarancję jakości i bezpieczeństwa produktu. Jest obowiązkowy dla wszystkich firm, które zajmują się produkcją, przetwarzaniem i dystrybucją żywności (prócz produkcji pierwotnej).



GMP (Good Manufacturing Practice) i GHP (Good Hygienic Practice) – Dobra Praktyka Produkcyjna i Dobra Praktyka Higieniczna, dwa podstawowe systemy, które służą utrzymaniu kontroli higieny środowiska pracy i procesów technologicznych w firmach branży żywnościowej. Zgodnie z ustawą o bezpieczeństwie żywności i żywienia GHP to „działania, które muszą być podjęte, i warunki higieniczne, które muszą być spełniane i kontrolowane na wszystkich etapach produkcji lub obrotu, aby zapewnić bezpieczeństwo żywności”, a GMP to „działania, które muszą być podjęte, i warunki, które muszą być spełniane, aby produkcja żywności oraz materiałów i wyrobów przeznaczonych do kontaktu z żywnością odbywały się w sposób zapewniający bezpieczeństwo żywności, zgodnie z jej przeznaczeniem”. Dotycząca ich dokumentacja jest wymagana przez sanepid.



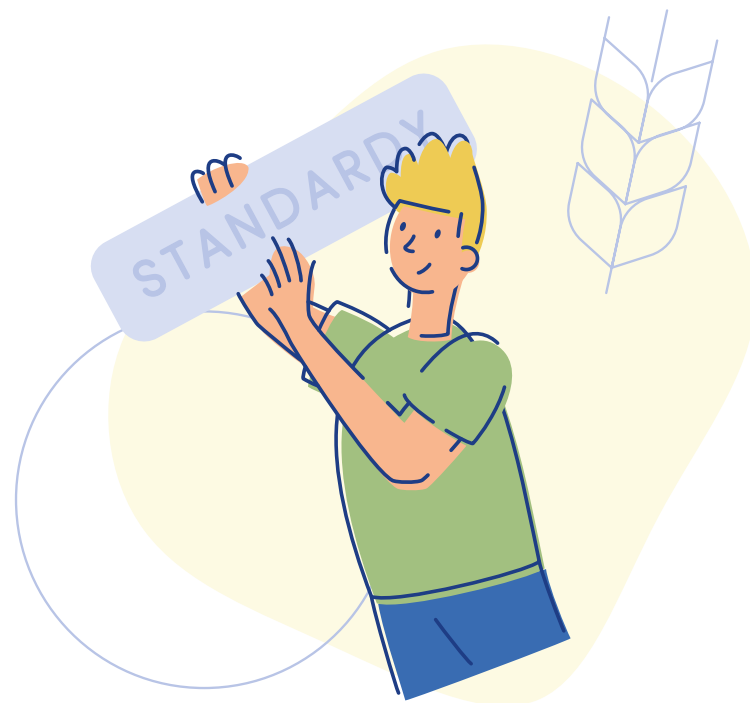
RASFF UE (Rapid Alert System for Food and Feed of the European Union) – europejski system szybkiego ostrzegania o niebezpiecznych produktach żywnościowych, który obowiązuje we wszystkich krajach UE, jeden z najważniejszych instrumentów UE stosowanych w ramach polityki ochrony żywności; uczestniczą w nim wszystkie kraje członkowskie, a także Komisja Europejska, EFSA, EFTA Surveillance Authority (ESA), Szwajcaria, Norwegia, Liechtenstein i Islandia. W każdym z tych państw funkcjonują krajowe punkty kontaktowe powiązane całodobowo z Centralnym Punktem Kontaktowym RASFF i punktami kontrolnymi na zewnętrznych granicach UE.



ISO 9000 – normy ISO serii 9000 regulują zasady organizacyjne przedsiębiorstwa, co ma być gwarancją odpowiedniej jakości wytwarzanych przez to przedsiębiorstwo produktów i usług.



ISO 22000 – międzynarodowy standard zarządzania bezpieczeństwem żywności i pasz, oparty na zasadach HACCP, opracowany dla wszystkich ogniw uczestniczących w łańcuchu żywnościowym – od upraw i hodowli po stół z żywnością. Mogą go stosować m.in. producenci żywności, zbóż i pasz, rolnicy, firmy transportowe, dystrybutorzy, dostawcy wyposażenia, opakowań itp. Co oznacza dla konsumenta? Najogólniej rzecz ujmując – to, że na każdym etapie produkcji podjęto wszelkie starania, by powstał bezpieczny i dobry produkt.



Poza wymienionymi powyżej stosowane są jeszcze następujące standardy zarządzania bezpieczeństwem i jakością żywności:

BRC (British Retail Consortium) – określa wymagania dotyczące bezpieczeństwa i jakości w zakładach produkujących żywność dostarczaną do marketów.

SQF (Safe Quality Food) – System Zarządzania Bezpieczeństwem Żywności, zapewnia organizacjom rygorystyczny system zarządzania ryzykiem w zakresie bezpieczeństwa żywności.

SQA (Supplier Quality Assurance) – dotyczy zapewnienia jakości dostaw, planowe działania na rzecz spełnienia wymagań jakości materiałów oraz półproduktów używanych do produkcji.

IFS (International Food Standard) – jednolity, międzynarodowy standard bezpieczeństwa opracowany dla producentów żywności oraz uczestników łańcucha żywnościowego, najważniejszy standard dla dostawców żywności do dużych sieci handlowych, skierowany w szczególności do producentów marek własnych.

QACP (Quality Assurance Control Points) – Punkty Kontrolne Zagwarantowania Jakości, to standard niemal identyczny jak HACCP, kładący nacisk bardziej na zapewnienie jakości produktu z punktu widzenia konsumenta; jego cel to dbałość o jakość handlową, odżywczą i organizacyjną.

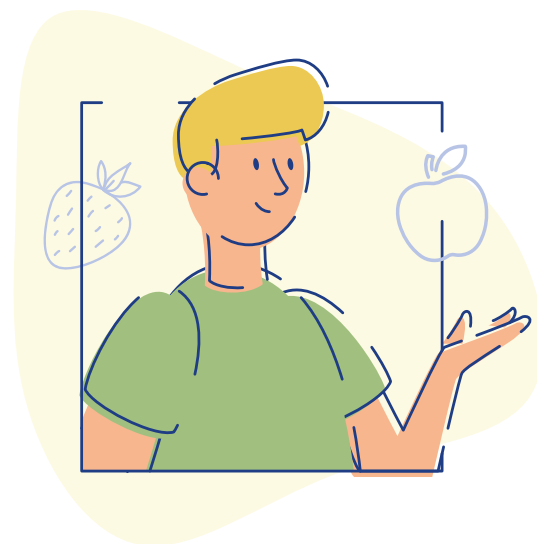
GMA – SAFE (Grocery Manufacturers Association) – gwarantuje kompleksową ocenę bezpieczeństwa żywności, która uwzględnia ocenę żywności, opakowania, higienę, magazynowanie i dystrybucję.

Eurep GAP/GLOBAL GAP (Good Agricultural Practice) – dobra praktyka rolnicza, system stworzony dla producentów świeżych owoców i warzyw.

Integrowana Produkcja (IP) – gwarantuje wysoką jakość bezpiecznych dla konsumenta płodów rolnych; spełniające tę normę produkty mają certyfikat i są oznaczone logotypem IP; jest to m.in. gwarancja produktów wytworzonych zgodnie z zasadami zrównoważonego stosowania środków ochrony roślin.

CARVER+SHOCK – standard stworzony w USA, jego celem jest ochrona przed bioterroryzmem.

FSSC 22000 – niezależny, powszechnie stosowany na świecie system certyfikacji całego łańcucha produkcji żywności, stworzony dla producentów m.in. żywności pochodzenia zwierzęcego, roślinnego oraz materiałów i opakowań przeznaczonych do kontaktu z żywnością; wydawany jest na 3 lata, co roku odbywają się audyty potwierdzające certyfikat.



CERTYFIKATY

Certyfikacja PN-EN 15 593 – nawiązuje do zasad ISO 9001, HACCP i ISO 22000, a dotyczy higieny produkcji opakowań do żywności, jest narzędziem dla producentów tych opakowań, coraz częściej wymaganym przez producentów żywności.

Certyfikacja UTZ – „utz” to nie skrót, lecz słowo, które w języku Majów znaczyło „dobry”; jest to obowiązujący na całym świecie program certyfikacji dla producentów kawy, herbaty, kakao i oleju palmowego.

Certyfikacja NON GMO PI – system certyfikacji, który potwierdza, że dany produkt jest wolny od GMO na każdym etapie produkcji.

QMP – Quality Meat Program – standard odnoszący się do procesu produkcji wysokiej jakości mięsa wołowego; gwarantuje konsumentom produkt smaczny, kruchy, przyjazny w obróbce.

PODSUMOWANIE

Jak widzicie, lista standardów i certyfikatów, które mają być gwarancją bezpiecznej produkcji, pakowania i przechowywania żywności, jest długa. A nie opisaliśmy wszystkich! Wszystko to po to, by docelowo chronić konsumenta i dawać mu pewność, że produkty, które dopuszczono do spożycia, są nie tylko smaczne, ale też zdrowe i bezpieczne⁴.

Unijne systemy wartości

UE chroni nazwy i unikalne cechy produktów związane z ich pochodzeniem geograficznym i tradycją wytwarzania. Dzięki temu producentom łatwiej je sprzedawać, unikać nieuczciwej konkurencji, a konsumentom – łatwo je rozpoznać i mieć zaufanie do jakości.

⁴ Informacje o standardach i certyfikatach przygotowano w oparciu o publikację B. Krzysztofik „Bezpieczeństwo żywności i systemy kontroli jakości”, Kraków 2016



Jakie oznaczenia stosuje UE



CHNP – CHRONIONA NAZWA POCHODZENIA

Dotyczy produktów spożywczych, rolnych i wina silnie związanych z miejscem geograficznym, w którym są wytwarzane.

PRZYKŁADY: bryndza podhalańska, oscypek, fasola „Piękny Jaś”, karp zatorski, podkarpacki miód spadziowy.



CHNP – CHRONIONA NAZWA POCHODZENIA

Dotyczy napojów spirytusowych i win aromatyzowanych, chroni nazwę konkretnego produktu pochodzącego z konkretnego regionu czy kraju. Oznacza, że jakość i renomę tego napoju w dużej mierze można przypisać właśnie miejscu, w którym powstaje.

PRZYKŁADY: miody pitne: półtorak, dwójniak, trójniak i czwórniak staropolski tradycyjny.



CHOG – CHRONIONE OZNACZENIE GEOGRAFICZNE

Dotyczy produktów spożywczych i win, oznakowanie to podkreśla związek nazwy produktu z konkretnym regionem, w którym ów produkt powstaje; oznacza, że jego jakość i renomę można w dużej mierze przypisać właśnie miejscu, w którym powstaje.

PRZYKŁADY: krupnioki śląskie, kołocz śląski, cebularz lubelski, wielkopolski ser smażony, truskawka kaszubska, rogal świętomarciński, ser koryciński „swojski”, obwarzanki krakowskie, suska sechlońska, jabłka grójeckie.

Wszystkie produkty objęte Chronioną Nazwą Pochodzenia lub Chronionym Oznaczeniem Geograficznym można znaleźć na stronach Komisji Europejskiej w Rejestrze DOOR:

<http://ec.europa.eu/agriculture/quality/door/list.html?locale=pl>



TAK TO SIĘ ROBI

czyli o produkcji i przechowywaniu zdrowej żywności

Kupujemy oczami – z tą prawdą nie można dyskutować. A na pewno robi tak spora część z nas. Tymczasem nie zawsze to, co dobrze wygląda – jest kolorowe, lśniące i ładnie zapakowane – jest dla nas najlepsze i najzdrowsze. Dobry, zdrowy produkt to ten, który wykonany został z półproduktów uprawianych w niezanieczyszczonej glebie, rosnących w niezanieczyszczonym powietrzu czy hodowanych w zrównoważonych hodowlach. Czyli takich, w których wszystko dzieje się z poszanowaniem natury – bez sztucznego przyspieszania, stosowania antybiotyków czy specjalnych chemicznych odżywek, niekorzystnych dla organizmów.

Taki produkt powinien być też prawidłowo zapakowany – w opakowania mające wszystkie niezbędne atesty, nadające się do kontaktu z żywnością. Najlepiej, by były to opakowania biodegradowalne albo nadające się do ponownego użycia. Pamiętaj, nawet Twój pojedynczy zakup ma wpływ na to, że dokładasz zbędne zanieczyszczenia do środowiska. Nie trzeba do tego nadmiernego wysiłku. Wystarczy uwaga przy wybieraniu tego, co wkładasz do koszyka.

Produkty spożywcze powinny być też sprawnie i odpowiednio dystrybuowane oraz przechowywane – w odpowiednich dla nich temperaturach i warunkach. Tylko takie zachowają swoją świeżość i walory odżywcze. Dlaczego? Bo na jakość naszych pokarmów ma wpływ wiele czynników, które muszą mieć na uwadze zarówno producenci, dystrybutorzy, jak i docelowi konsumenci, czyli my.

CO WPŁYWA NA JAKOŚĆ ŻYWNOSTI

Na jakość przechowywanej żywności ma wpływ wiele czynników. Na przykład:



powietrze – żywność musi mieć stały dopływ i wymianę powietrza! Jego brak sprawia, że nasze pożywienie się psuje. Ale pamiętaj, że powietrze źle wpływa na tłuszcz i produkty, które zawierają dużo tłuszczu, powoduje ich utlenianie i jełczenie.



czas przechowywania – z jednej strony potrzebny jest do tego, by pewne produkty dojrzały i uzyskały wysoką jakość i najlepszy smak; z drugiej – nie może być zbyt długi, bo mimo najlepszych warunków przechowywania żywność straci świeżość albo się zepsuje.



temperatura – najlepsza do przechowywania podczas chłodzenia to od 0 do 8 stopni C; do zamrażania – do minus 20 stopni C; wyższe temperatury mogą mieć wpływ na wygląd czy konsystencję albo, na co trzeba szczególnie uważać, rozwój drobnoustrojów.



światło – wpływa na żywność niekorzystnie, np. w przypadku tłuszczów, bo powoduje ich jełczenie, niszczy witaminy i barwniki, ale uaktywnia też enzymy, co przyspiesza np. kiełkowanie albo dojrzewanie produktów roślinnych.



wilgoć – jeśli jest zbyt mała, to produkty spożywcze wysychają, kurczą się albo odparowują; jeśli jest zbyt duża – mogą się zbrylać albo wilgotnieć i psuć; od nadmiernej wilgoci psują się też opakowania: papierowe rozklejają się, a metalowe mogą rdzewieć.



czystość pomieszczeń – trzeba o nią dbać, bo jej brak może powodować pojawienie się drobnoustrojów, grzybów i pleśni, a przez to psucie się pokarmu.



drobnoustroje – chodzi o grzyby, bakterie i pleśnie; pleśnie i grzyby atakują żywność źle przechowywaną i powodują jej psucie; pamiętaj, że te ostatnie wytwarzają rakotwórcze toksyny; dlatego jeśli na którymś z produktów w Twojej szafce czy lodówce pojawi się pleśń – wyrzuć go w całości; jak się przed nimi chronić? Zachowując czystość na etapie przygotowywania i przechowywania pokarmów.



warunki środowiskowe – otoczenie, gleba, jakość środowiska, w którym uprawiamy albo hodujemy coś, co potem trafi na nasze stoły; przemysł i transport powodują skażenie środowiska m.in. metalami ciężkimi (takimi jak ołów, kadm czy rtęć), ale też szkodliwymi substancjami, które pochodzą z rozpadu tworzyw sztucznych, dioksynami czy furanami; dlatego sprawdzaj (pytaj), gdzie uprawiane są np. warzywa i owoce, które kupujesz.

Miej na uwadze wszystkie te czynniki, przechowując żywność w swojej spiżarni, kuchni czy lodówce!



KSZTAŁTOWANIE I ANALIZA CECH SENSORYCZNYCH ŻYWNOŚCI

Brzmi „naukowo”? A chodzi o coś nadzwyczaj prostego, oczywistego, a bardzo skutecznego przy ocenianiu jakości żywności i jej przydatności do spożycia! Czyli o subiektywną, intuicyjną ocenę produktów za pomocą zmysłów: wzroku, smaku, węchu, dotyku i słuchu. Ale że człowiek jest istotą, która wciąż się uczy i poprawia, to w końcu wypracował coś, co nazywa się analizą sensoryczną.

Analiza sensoryczna to dyscyplina, która zajmuje się oceną jakości żywności. Wykonuje ją „zespół oceniający o sprawdzonej, wysokiej wrażliwości sensorycznej, za pomocą zmysłów wzroku, węchu, smaku, słuchu i dotyku, z zastosowaniem metod odpowiednich dla danego zadania wraz z zachowaniem określonych warunków zewnętrznych, które to czynniki zapewniają precyzję, powtarzalność i odtwarzalność jej wyników”⁵.

Co daje takie badanie? Po pierwsze: ocenę jakości produktu dla samego konsumenta. Po drugie: odpowiedzi na całą masę pytań, które są przydatne dla producentów. Dzięki analizie sensorycznej mogą się oni dowiedzieć, dlaczego konsumenci wybierają właśnie ich produkt albo czemu go nie wybierają, co ten produkt wyróżnia, co ma wpływ na decyzję o jego zakupie.

Wszystko to oczywiście po to, by poprawiać jakość produktów. Po to także w przemyśle spożywczym funkcjonują opisane już w poprzednich rozdziałach systemy zapewniania jakości:



GMP (Good Manufacturing Practice) i GHP (Good Hygienic Practice)



HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point)



norma ISO 9000



TQM (Total Quality Management)

⁵ Za: T. Jędryka, Metody sensoryczne, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, Kraków 2001, s. 104. N. Baryłko-Pikielna, J. Gawęcki, Zmysły a jakość żywności i żywienia, Wydawnictwo Akademii Rolniczej, Poznań 2007

Warto też wiedzieć o systemie **SQCCP (Sensory Quality Critical Control Point)**, nawiązującym do HACCP. Jest to system, który uwzględnia właśnie analizę sensoryczną. Został stworzony w ramach programu Copernicus, finansowanego przez Unię Europejską. Najprościej ujmując, zakłada on kontrolowanie surowców, receptur i technologii wytwarzania żywności. Z jego pomocą określany jest tzw. profil sensoryczny produktu (na podstawie badania konsumentów). Określa cechy produktu, które decydują o jego wyborze, i buduje zespół, który będzie go oceniał⁶.

Ciekawostka

„Należy spożyć do”

Taki napis i podany przy nim termin określa datę, po upływie której konkretny produkt spożywczy nie nadaje się już do spożycia.

Najczęściej stosowany jest na produktach najmniej trwałych, takich jak mięso, mleko i produkty mleczne, produkty garmażeryjne czy gotowe, schłodzone potrawy.

„Najlepiej spożyć przed końcem”

Taki napis i podana przy nim data to termin, do którego prawidłowo przechowywany produkt zachowuje swoje najlepsze właściwości i pełne walory smakowe.

Najczęściej stosowany jest na produktach bardziej trwałych, takich jak cukier, kasza, ocet czy sól.



⁶ Za: J. Danielczuk, A.G. Hałasińska, S. Skąpska, Opracowanie i walidacja sensorycznej metody skalowania z elementami QDA do oceny jakości produktów owocowych i warzywnych oraz sterowanie jakością otrzymywanych wyników, „ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość”, 2016, 4 (107), s. 141–156



SPRAWDZAJ, ZANIM ZJESZ

Jeśli przeczytałeś poprzednie rozdziały, to już wiesz, że Polska i Unia Europejska mają wiele systemów, standardów i certyfikatów, dzięki którym produkty żywnościowe, które trafiają na rynek, są wnikliwie sprawdzane pod względem bezpieczeństwa i jakości. Zarówno te, które wytwarzane są w naszym kraju albo na wspólnym unijnym rynku, jak i te, które do Europy trafiają z tak zwanych krajów trzecich.

Ale to nie koniec! Zanim cokolwiek schrupiesz ze smakiem, sam sprawdź, czy to, po co sięgasz, ma skład, który jest najlepszy dla Ciebie i Twojego organizmu. Jak to zrobić? Czytaj etykiety!



JAKIE INFORMACJE POWINIENIEŚ ZNALEŹĆ NA ETYKIECIE

- ✓ nazwa produktu
- ✓ termin przydatności
- ✓ skład produktu
- ✓ wartość odżywcza, energetyczna (czyli liczba kilokalorii)
- ✓ informacja o alergenach (zaznaczane są często pogrubioną czcionką)
- ✓ sposób przetworzenia

CO OZNACZAJĄ SKRÓTY I SYMBOLE

fit

produkt wzbogacony o błonnik i węglowodany

light

produkt mniej kaloryczny

organic

produkt przetworzony i przechowywany w sposób naturalny, bez użycia konserwantów i barwników

bio

na warzywach i owocach oznacza, że były uprawiane bez użycia środków chemicznych i nawozów sztucznych; na produktach mlecznych – że zawierają probiotyki, czyli żywe kultury bakterii



E

E + ciąg cyfr i ewentualnie liter

To oznaczenia konserwantów i barwników; nie muszą dyskwalifikować produktu, ale powinny być używane w maksymalnie dopuszczanych ilościach. Są też takie, których trzeba szczególnie unikać.



Etykieta FSC

Istnieją trzy rodzaje takich etykiet: FSC100% oznacza, że drewno, z którego wykonano produkt, pochodzi z lasów certyfikowanych w systemie FSC; FSC Mix – że drewno na produkt pochodzi z recyklingu, drewna kontrolowanego i ma certyfikat FSC.



Znak MSC

Taki znak to gwarancja, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów – z legalnych i pewnych źródeł.



Ecolabel

Nazywany też „stokrotką” albo „margerytką”, to unijne oznakowanie ustanowione przez Komisję Europejską, przyznawane wyrobom i usługom, które spełniają wysokie normy jakościowe i środowiskowe.



Znak Ekologiczny EKO

Jeden z trzech znaków ekologicznych przyznawanych przez Polskie Centrum Badań i Certyfikacji. Opiera się na kryteriach ustanowionych dla oznakowania Ecolabel. Mogą go dostać usługi i produkty polskie i zagraniczne, które spełniają ostre kryteria dotyczące ochrony zdrowia, środowiska oraz wykorzystania zasobów naturalnych.

ŚWIAT JEST PEŁEN „E”

To kody dodatków do żywności, które nadają instytucje UE. Substancje te poprawiają trwałość, smak i wygląd żywności. Litera E nawiązuje do nazwy Europa. Listę E przygotowuje Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności, a ich dopuszczalne w Polsce normy określa rozporządzenia Ministra Zdrowia z 22 listopada 2010 w sprawie dozwolonych substancji dodatkowych i zmieniające je rozporządzenie z 22 kwietnia 2011 r.

Mogą negatywnie odbijać się na zdrowiu przy częstym spożywaniu, zwłaszcza w przypadku alergików czy osób cierpiących na choroby układu pokarmowego. Ale nie wszystkie są szkodliwe. Trzeba jednak wiedzieć, w jakich ilościach poszczególne z nich mogą być użyte, których lepiej unikać i które są dozwolone do użytku w Polsce (obecnie ok. 300).

Czym są poszczególne składniki „E”

E100 – E199	barwniki	E600 – E699	wzmacniacze smaku
E200 – E299	konserwanty	E700 – E799	antybiotyki
E300 – E399	przeciwutleniacze i regulatory kwasowości	E900 – E999	środki słodzące i nabłyszczające
E400 – E499	emulgatory, środki spulchniające, żelujące	E1000 – E1999	konserwanty, zagęstniki, stabilizatory
E500 – E599	środki pomocnicze		

Pamiętaj! Jeśli widzisz w składzie produktu dodatki, których symbole zaczynają się od litery E, sprawdź, czy są bezpieczne i czy Ci nie zaszkodzą! Pomogą Ci w tym internet albo aplikacje mobilne (patrz podrozdział „Pomogą Ci aplikacje!” – strona 31).

Kolejność ma znaczenie

Składniki konkretnego produktu są wymieniane na etykiecie, począwszy od tych, których jest najwięcej, do tych, których jest najmniej.

Im bliżej końca listy znajduje się dany składnik, tym mniej jest go w produkcie. Sprawdzaj więc, czy w soku jest więcej wody czy samego soku i na którym miejscu wśród składników jest cukier.

Skład produktu nie musi być podawany w:



owocach, warzywach i ziemniakach
(o ile nie zostały poddane żadnej obróbce)



maśle, fermentowanym mleku i śmietanie
(jeśli nie zostały do nich dodane inne składniki)



serze (patrz – sprzedażowe triki producentów)



occie



Sprzedażowe triki producentów



Ser powinien być robiony tylko ze składników mlecznych i tłuszczu mlecznego; jeśli na opakowaniu znajdziesz określenia takie jak np. „kana-pkowy”, „śniadaniowy” czy „typu gouda”, to znaczy, że w serze jest też np. utwardzany olej roślinny.



Kupując mleko, zwróć uwagę, czy na opakowaniu jest jego nazwa, czyli wyraz „mleko”. Jeśli jej nie ma, to znaczy, że w napoju, który kupujesz, tłuszcz mleczny został zastąpiony tłuszczem roślinnym. Co się stało z tłuszczem mlecznym? Mógł zostać wykorzystany np. do zrobienia masła.



Niech Cię nie zmylą określenia typu „owocowy” czy „czekoladowy” np. na opakowaniach jogurtu. Sprawdź, czy produkt w składzie faktycznie zawiera owoce i czekoladę, a nie tylko substancje nadające mu taki smak. Pomyśl również o tym, by zamiast kupować gotowy jogurt smakowy – zrobić własny – z jogurtu naturalnego i wybranych owoców.



Szukasz produktów ekologicznych? Sprawdzaj certyfikaty i oznaczenia. Opis na opakowaniu mówiący np. o tym, że produkt został wykonany ze składników „pochodzących z czystego ekologicznego regionu” nie oznacza ekologicznego produktu.



Cukier to ten składnik, którego powinniśmy spożywać jak najmniej. Zwłaszcza że znajduje się on w bardzo wielu produktach spożywczych, które wcale nie są słodzczone. Występuje w nich często pod innymi nazwami (glukoza, fruktoza, dekstroza, laktoza, koncentrat soku, maltoza, nektar z agawy, syrop kukurydźniany, odparowany syrop trzcinowy, sacharoza, trzcina cukrowa). Gdyby zsumować, ile cukru dziennie zjadasz czy wypijasz w różnych produktach, z pewnością zaskoczyłoby Cię to mocno.

Bądź wytrwały

Pamiętaj, sprawdzanie składu produktów tylko na początku może być dla Ciebie trudne i czasochłonne. Jedynie do czasu, gdy zapamiętasz nazwy i symbole tych składników, których trzeba unikać, i skróty albo oznakowania, które gwarantują jakość i zdrowie! Potem będziesz to robić automatycznie!

Mniej najczęściej znaczy lepiej!

Najważniejsza zasada przy wybieraniu zdrowej żywności jest taka: im mniej dany produkt ma składników, tym lepiej. Chyba że w składzie jest np. wiele ziół. Wtedy możesz być spokojny. No i najlepiej, żebyś znał nazwy wszystkich składników! Druga ważna zasada jest taka:

Im mniej przetworzony produkt, tym lepiej!

Dobra szynka, wykonana z dobrej jakości mięsa, nie musi mieć wzmacniaczy smaku, zapachu czy zagęstników. Złej jakości mięso będzie nimi „nafaszerowane”.



POMOGĄ CI APLIKACJE!

Nie jesteś w stanie zapamiętać nazw szkodliwych składników? Nie masz do tego czasu i głowy, ale chciałbyś jeść zdrowo i bezpiecznie? Ściągnij na swój telefon aplikacje, które pomogą Ci sprawdzać jakość produktów, które wkładasz do koszyka! Wszystkich wymienić nie sposób, bo wciąż powstają nowe. Oto przykłady kilku z nich.



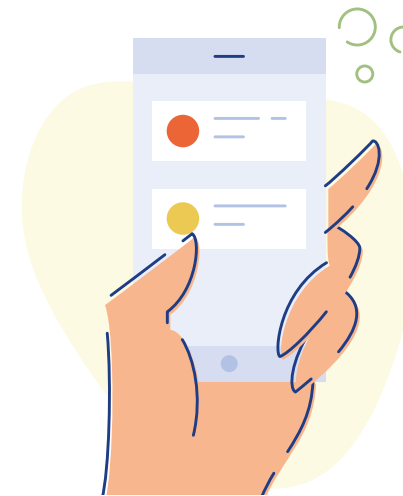
ZDROWE ZAKUPY – skanujesz kod kreskowy i na Twoim telefonie wyświetla się pełny skład produktu. Możesz go porównać z tym, co zapisano na opakowaniu, i przeczytać więcej o poszczególnych składnikach. A na szybko decyzję o tym, czy coś kupić, pomogą Ci podjąć emotikonowe buźki, które mają różne kolory i miny, w zależności od jakości skanowanego produktu. Aplikacja podpowie Ci też alternatywne, zdrowsze produkty. Możesz też dodawać produkty, których w aplikacji jeszcze nie ma, i w ten sposób poszerzać gamę tych zweryfikowanych.

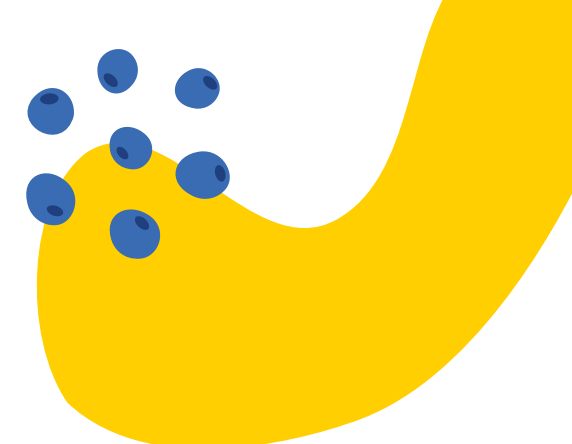


CZYTAJ SKŁAD – jak opisują twórcy aplikacji – „w prosty sposób pokazuje, z czego poszczególne grupy produktów spożywczych powinny być zrobione, a czego nie powinny zawierać, żeby zasłużyć na miano najlepszych na rynku”. Podpowiada, które produkty są najlepsze; uczy, które składniki są nieszkodliwe, i informuje, jakie są dopuszczalne normy tych, które lepiej z diety wykluczać. Aplikacja jest płatna (obecnie jej koszt to 2 zł 99 gr).



WIESZ CO JESZ – aplikacja informuje o składnikach produktów, po które sięgasz; pomaga sprawdzić, czy to, co jesz, jest np. zgodne z Twoją dietą czy profilem żywieniowym (alergie, nietolerancje pokarmowe, ciąża); zawiera też bazę składników oznaczonych literą E wraz z informacją, które z nich są szkodliwe, a które nie. Pozwala robić zdjęcia produktom i w ten sposób sprawdzać ich skład.





ZERO WASTE

i inne mądre trendy

W każdym sklepie spożywczym, na targu czy w internecie półki z żywnością, te realne i wirtualne, uginają się dziś pod żywnością. Kolorowo pakowane, mocno reklamowane produkty kuszą klientów. Na wyciągnięcie ręki mamy smakołyki słodkie i słone, pikantne i łagodne, chrupiące i miękkie, lokalne i egzotyczne. Nic więc dziwnego, że chętnie po nie sięgamy.

Ale ten bez troski czasem konsumpcjonizm skutkuje również wielkim marnotrawstwem. Z danych Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO, Food and Agriculture Organization of the United Nations) wynika, że na całym świecie marnujemy 1,3 mld ton żywności rocznie. W Unii Europejskiej powstaje 88 mln ton odpadów spożywczych rocznie, a w Polsce marnujemy rocznie 9 mln ton żywności.

Namawiamy Was więc do tego, by smakować, delektować się i jeść różnorodnie. Ale również do tego, by być konsumentem świadomym, mądrym, uważnym i szanującym środowisko. Takim, który nie marnuje żywności. Dzięki temu oszczędzasz nie tylko swoje pieniądze, ale też środowisko. Każdy kilogram zmarnowanego pożywienia to określone straty dla środowiska, które zostały poniesione, by go wyprodukować.

BĄDŹ MĄDRYM KONSUMENTEM

Czyli jakim? Nie takim, który sięga po to, co smaczne i kolorowe, tylko takim, który czyta etykiety i analizuje skład produktów, zanim włoży je do koszyka. Nie takim, który kupuje wszystko, na czym zatrzyma się jego wzrok, tylko takim, który kupuje tyle, ile jest w stanie zjeść na bieżąco. Wreszcie takim, który chętnie sięga po to, co powstaje z poszanowaniem środowiska u lokalnych producentów.



Kupuj tyle, ile zjesz

Zanim włożysz kolejny produkt do koszyka, zastanów się, czy będziesz w stanie zjeść wszystko, na co masz ochotę, nim produkty stracą ważność. Planuj posiłki na jeden lub dwa dni i rób listy zakupów, które pozwolą Ci zrealizować te kulinarne plany. Kupuj ilość pożywienia odpowiednią do liczby osób, dla której jest przeznaczona. Staraj się zjadać to, co kupujesz, do końca.



Kupuj lokalnie

W ten sposób nie tylko wspierasz lokalny biznes, ale też wybierasz produkty świeże, które nie musiały być zabezpieczone na czas transportu. Lokalni producenci to często firmy niewielkie, produkujące mniejsze ilości lepszej jakości produkty. Często dostarczają swoje towary na lokalny rynek. W związku z tym dbają o jakość, która buduje ich markę, i nie produkują żywności wysoko przetworzonej.

JAKIE WYMOGI MUSZĄ SPEŁNIAĆ LOKALNI PRODUCENCI ŻYWNOŚCI

Lokalni producenci, którzy chcą sprzedawać swoje produkty na targu, w internecie, w ramach kooperatyw spożywczych albo np. dostarczając je klientom bezpośrednio, muszą spełnić określone prawem wymagania. Jakież?

1. **Produkty pochodzenia zwierzęcego wymagają zgody służb weterynaryjnych, a niezwierzęce – służb sanitarnych.**
2. **Polskie przepisy wymagają wdrożenia procedur dotyczących jakości, opisanych w poprzednich rozdziałach:**

GMP – Dobra Praktyka Produkcyjna – procedury dotyczące przyjmowania surowców i materiałów, przechowywania i magazynowania wyrobów, obróbki, transportu wewnętrznego i zewnętrznego oraz dystrybucji produktów.

GHP – Dobra Praktyka Higieniczna – procedury dotyczą m.in. mycia, dezynfekcji, higieny, szkoleń personelu, lokalizacji zakładu, jego otoczenia, wydzielania pomieszczeń do poszczególnych czynności w trakcie procesu produkcyjnego, eliminacji kwestii szkodników, zaopatrzenia w wodę oraz maszyn i urządzeń.

HACCP – System Analizy Kontroli i Krytyczne Punkty Kontroli – można go wdrożyć po wprowadzeniu GMP i GHP, dotyczy bezpieczeństwa żywności, służy rozpoznawaniu zagrożeń, które mogą mieć miejsce przy produkcji żywności.

Każdy producent lokalny musi wdrożyć powyższe procedury tak, by były odpowiednie dla jego firmy. Może to zrobić sam lub we współpracy z firmami, które zajmują się wypracowywaniem i wdrażaniem takich procedur. Procedury muszą być przestrzegane przez wszystkich pracowników. Jeśli w produkcji będą jakieś zmiany, trzeba je niezwłocznie uwzględnić w procedurach.

CO TO JEST MOL?

Działalność marginalna, lokalna i ograniczona (MOL) daje możliwość prowadzenia przetwórstwa i sprzedaży żywności pochodzenia zwierzęcego. To odpowiedź na oczekiwania mikro- i małych przedsiębiorców, prowadzących rodzinne firmy, które wytwarzają produkty głównie na rynek lokalny. Małe zakłady przetwórcze, które produkują żywność wysokiej jakości, według tradycyjnych receptur, dla tych osób, które poszukują produktów regionalnych.

W ramach MOL rolnicy i mali przedsiębiorcy mogą produkować i bezpośrednio sprzedawać wytwarzane przez siebie mięso, wyroby mięsne, produkty pochodzące z rybołówstwa, produkty jajeczne czy mleczne. Mogą to robić w miejscu, w którym ich wyroby są produkowane, z ruchomych albo tymczasowych miejsc sprzedaży (np. samochodów) oraz wysyłkowo, także przez internet.

MOL może prowadzić:

- ✓ rozbiór świeżego mięsa wołowego, wieprzowego, baraniego, koziego, końskiego, drobiowego, zajęczego, mięsa zwierząt łownych odstrzelonych zgodnie z przepisami prawa łowieckiego, a także mięsa dzikich zwierząt hodowanych na fermach
- ✓ produkcję mięsa mielonego, surowych wyrobów mięsnych lub innych produktów mięsnych
- ✓ produkcję wstępnie przetworzonych lub przetworzonych produktów rybołówstwa
- ✓ produkcję produktów mlecznych lub produktów na bazie siary wyprodukowanych z mleka lub siary
- ✓ produkcję produktów jajecznych wykonanych z jaj, które uprzednio ugotowano w skorupkach
- ✓ produkcję gotowych potraw z produktów pochodzenia zwierzęcego

Wielkość dostaw wykonywanych przez działalność typu MOL nie może przekraczać tygodniowo:



1 tony mięsa wołowego, wieprzowego, baraniego, koziego, końskiego lub produkowanych z tego mięsa surowych wyrobów mięsnych czy mięsa mielonego



0,5 tony świeżego mięsa zwierząt łownych albo produkowanych z tego mięsa surowych wyrobów mięsnych i mięsa mielonego



0,5 tony mięsa drobiowego lub zajęczaków albo produkowanych z tego mięsa surowych wyrobów i mięsa mielonego



0,5 tony produktów pochodzących z rybołówstwa



0,5 tony produktów mlecznych lub produktów zrobionych na bazie siary



1,5 tony produktów mięsnych



0,15 tony produktów jajecznych



0,5 tony świeżego mięsa zwierząt dzikich hodowanych na fermach lub produkowanych z tego mięsa surowych wyrobów mięsnych albo mięsa mielonego



1,5 tony gotowych potraw wyprodukowanych z produktów pochodzenia zwierzęcego

DOBRE IDEE

ZERO WASTE – za Zero Waste International Alliance wyjaśniamy, że „Zero Waste jest celem, który jest etyczny, ekonomiczny, skuteczny i wizjonerski, aby prowadzić ludzi ku zmianie stylu życia i praktyk, które naśladują naturalne cykle odnawiania się, gdzie wszelki materiał, którego się pozbyto, jest zaprojektowany tak, by być zasobem do wykorzystania przez innych.

Zero Waste oznacza projektowanie i zarządzanie produktami oraz procesami, aby systematycznie eliminować szkodliwość odpadów i materiałów oraz zmniejszać ich objętość, przetwarzać i odzyskiwać wszystkie zasoby, nie spalać ich ani nie zakopywać. Zero Waste wyeliminuje uwalnianie do ziemi, wody i powietrza szkodliwych substancji, które są zagrożeniem dla zdrowia człowieka, zwierząt, roślin i całej planety”.

Ruch ten zapoczątkowała Bea Johnson, autorka książki „Zero Waste Home”.

Jak twierdzą działacze fińskiego Funduszu Innowacji Sitra, produkowane gazy cieplarniane można byłoby zredukować co najmniej o połowę dzięki wyborom zwykłych obywateli w życiu codziennym. Te wybory dotyczą naszego mieszkania, komunikacji, jedzenia i zakupów.

Na czym to polega?

Najogólniej rzecz biorąc – na ograniczeniu konsumpcji tak bardzo, jak się da. Trzeba mniej kupować i mniej wyrzucać (dążyć do pustego kosza), planować zakupy, ponownie wykorzystywać przedmioty czy resztki żywności, wypożyczać, a nie mieć coś, czego używamy rzadko albo raz. Warto kupować mniej, ale lepszej jakości. Do minimum ograniczyć korzystanie z opakowań. Np. kupować produkty do własnych opakowań: woreczków, torebek, pudełek czy słoików.

ZASADA „6R”



LESS WASTE

To alternatywa dla tych, których przeraża albo przerasta idea „zero waste”. To kupowanie tylko tego, co jest naprawdę potrzebne, skrupulatne planowanie zakupów i robienie ich lokalnie. Tak, żeby kupiony przez Was produkt nie musiał jechać setki kilometrów. Poza tym to dawanie drugiego życia rzeczom już pozornie zużyтым, kupowanie w second handach, na giełdach czy pchlich targach, w internecie.

MINIMALIZM

To styl życia, który polega na ograniczaniu i usuwaniu zbędnych przedmiotów oraz koncentrowaniu się i wykorzystywaniu tylko tych niezbędnych i istotnych; ograniczenie wymagań, potrzeb i dążeń.

WEGANIZM

Styl życia, który polega na rezygnacji ze spożywania (i używania) produktów odzwierzęcych (w tym nabiału).

JAK BYĆ ZERO WASTE ALBO CHOĆBY LESS WASTE



używaj toreb wielorazowego użytku podczas zakupów



miej własny bidon do wody (zamiast plastikowej butelki)



nie kupuj wody w butelkach, filtruj wodę z kranu



miej własny kubek do kawy



kupuj na wagę, najlepiej do własnych woreczków i pojemników



kupuj lokalnie i sezonowo



nie używaj rurek do napojów



nie używaj jednorazowych sztućców i naczyń



kupuj mniej (ubrań, pamiątek, drobiazgów)



używaj pokrywki do garnka, gdy gotujesz



naprawiaj to, co można naprawić – nie wymieniaj na nowe



zakręcaj wodę, gdy myjesz zęby



kupuj tylko tyle jedzenia, ile potrzebujesz



ogranicz/zmniejsz spożycie mięsa



wyberz rower, autobus lub pociąg zamiast samochodu



wymieniaj żarówki na energooszczędne



segreguj śmieci



nie zostawiaj ładowarek w kontaktach



nie przegrzewaj pomieszczeń i zakręcaj grzejniki, gdy wietrzysz pokój



uruchamiaj pralkę tylko wtedy, gdy jest pełna

PRZEPISY ZERO WASTE

Ugotowałeś rosół i zostały Ci miękkie, rozgotowane warzywa oraz mięso drobiowe? Po obiedzie zostało kilka niedojedzonych ziemniaków? Nie wyrzucaj tego! Uszanuj żywność i wykorzystaj te produkty jeszcze raz. Dziś w księgarniach i w internecie można znaleźć całą masę książek lub portali z przepisami na dania zero waste. Poniżej podajemy kilka z nich.



POLPETTE DI POLLO JAMIEGO OLIVIERA

Rosół to baza wszystkiego i jedna z najlepszych zup. Ale po jej ugotowaniu zostaje cała góra resztek: mięsa i warzyw. Co możesz z nich zrobić? Na przykład pyszne pulpety à la Jamie Oliwier. Będą rewelacyjnym drugim daniem – po rosole.

Składniki na pulpety:

- gotowane mięso z kurczaka (z trzech kurzych ćwiartek)
- pół szklanki bułki tartej
- pół szklanki startego parmezanu
- 1/3 szklanki mleka
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki kaparów
- 1 jajko

- posiekana natka pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Składniki na sos:

- 2 opakowania passaty pomidorowej (po 400 ml)
- 1 cebula
- 1 liść laurowy
- 1 łyżka masła
- sól i pieprz do smaku

Uruchom piekarnik i nastaw na 200 stopni C. Cebulę, czosnek i natkę pietruszki posiekaj drobno. Włóż do malaksera razem w mięsem z kurczaka, bułką tartą, parmezanem, kaparami i mlekiem. Zmiksuj na gładką masę (możesz to zrobić również ręcznym mikserem).

Dopraw solą i pieprzem. Dodaj jajka i wymieszaj. Wilgotnymi dłońmi zrób pulpety. Ułóż je w nasmarowanym olejem naczyniu do zapiekania. Wstaw do piekarnika. Piecz 20 minut (po 15 minutach obróć je na drugą stronę).

Gdy pulpety są w piekarniku, wlej passatę do rondla. Dodaj posiekaną cebulę, łyżkę masła i liść laurowy. Zagotuj, a potem, mieszając często, gotuj sos na wolnym ogniu, aż pulpety będą gotowe. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Zalej sosem pomidorowym pulpety i wstaw do piekarnika jeszcze na 10 minut. Podawaj z ryżem albo kaszą.

PASZTET Z WARZYW Z BULIONU

To pyszny dodatek do pieczywa. O tyle ciekawy, że za każdym razem, w zależności od tego, co do niego wrzucisz, może smakować inaczej.

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanych i zmielonych warzyw z bulionu
- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy, soczewicy lub fasoli z puszki
- 4-5 szklanek ugotowanego ryżu lub dowolnej kaszy (np. jaglanej, gryczanej, pęczaku, jęczmiennej)
- kilka ugotowanych ziemniaków (opcjonalnie, jeśli zostały z obiadu)
- 3 cebule

- 3 ząbki czosnku
- 1 szklanka bułki tartej
- ½ do ¾ szklanki mąki ziemniaczanej
- przyprawy: po 2 łyżki papryki słodkiej, kminu rzymskiego mielonego i mielonej kolendry; 1 łyżeczka ostrej papryki
- posiekany pęczek koperku lub pietruszki

Przygotowanie: Cebulę i czosnek posiekać i zeszklić na oleju. Kaszę lub ryż ugotować i ostudzić. Ugotowane warzywa i ziemniaki też muszą być wystudzone. Fasolę, ciecierzycę lub soczewicę odsączyć. Kmin i kolendrę można podprażyć na suchej patelni, by były bardziej aromatyczne.

Warzywa, ziemniaki, kaszę lub ryż oraz fasolę, ciecierzycę lub soczewicę mielimy w maszynie do mięsa. Mieszymy z zeszkloną cebulą i czosnkiem, posiekanym koperkiem lub pietruszką, bułką tartą, mąką ziemniaczaną i przyprawami.

Pozostawić na kwadrans, by masa przeszła smakiem. Doprawić solą i pieprzem. Na koniec przełożyć do foremki wysmarowanej masłem lub olejem i posypanej bułką tarką. Piec 60-70 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C.

KOTLECICKI Z GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW

To sposób znanej propagatorki kuchni zero waste z Polski, Jagny
Niedzielskiej, na wykorzystanie „ziemniaków z wczoraj”.

Składniki:

- 6 ugotowanych, tłuczonych ziemniaków
- 1 jajko
- ok. ¾ szklanki mąki pszennej
- sól i pieprz, najlepiej świeżo zmielony
- olej rzepakowy lub masło klarowane

Przygotowanie: Ziemniaki mieszamy dokładnie z surowym jajkiem, solą, pieprzem i mąką tak, by uzyskać zwartą masę. Jeśli masa jest zbyt wilgotna, można dodać więcej mąki. Z masy formujemy kotleciki. Smażymy z obu stron na złoty kolor na rozgrzanym oleju i niezbyt intensywnym ogniu.

Podajemy z kleksem jogurtu i np. dowolną „zieloną” sałatką.



Przedstawicielstwo Komisji Europejskiej w Polsce

Centrum Jasna
ul. Jasna 14/16a
00-041 Warszawa
Telefon (48) 22 556 89 89
Fax (48) 22 556 89 98

ec-poland@ec.europa.eu
Twitter @EUinPL
www.facebook.com/komisjaeuropejska/

Przedstawicielstwo Regionalne Komisji Europejskiej

ul. Widok 10
50-052 Wrocław
Telefon (48) 71 324 09 09
Fax (48) 71 344 17 08

ec-wroclaw@ec.europa.eu
Twitter @EUinWroclaw
www.facebook.com/komisjaeuropejska/

Punkt Informacji Europejskiej Europe Direct-Opole

ul. Krakowska 38
45-075 Opole
Telefon (48) 77 40 33 641

europedirect-opole@ocrg.opolskie.pl
www.facebook.com/EDOpole/

Opolskie Centrum Rozwoju Gospodarki

ul. Krakowska 38
45-075 Opole
Telefon (48) 77 40 33 600

biuro@ocrg.opolskie.pl
www.facebook.com/OpolskieCentrumRozwojuGospodarki/

Nakład 200 egzemplarzy

Wszelkie prawa zastrzeżone. Możliwe wykorzystanie w celach niekomercyjnych pod warunkiem podania źródła. Publikacja została współfinansowana ze środków Unii Europejskiej i wydana przez Punkt Informacji Europejskiej Europe Direct – Opole działający przy Opolskim Centrum Rozwoju Gospodarki w Opolu w celach informacyjno-promocyjnych. Poglądy wyrażone w publikacji są poglądami autorów i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Unii Europejskiej. Unia Europejska nie ponosi odpowiedzialności za zawartość stron internetowych podanych w niniejszej publikacji, z wyjątkiem własnych stron internetowych. Strony innych organizacji i instytucji zostały wymienione wyłącznie dla celów poglądowych – nie stanowią wyczerpującej listy stron na dany temat ani w żaden sposób tych stron nie wyróżniają.

www.europe-direct.ocrg.opolskie.pl

Publikacja jest bezpłatna i współfinansowana ze środków Unii Europejskiej

