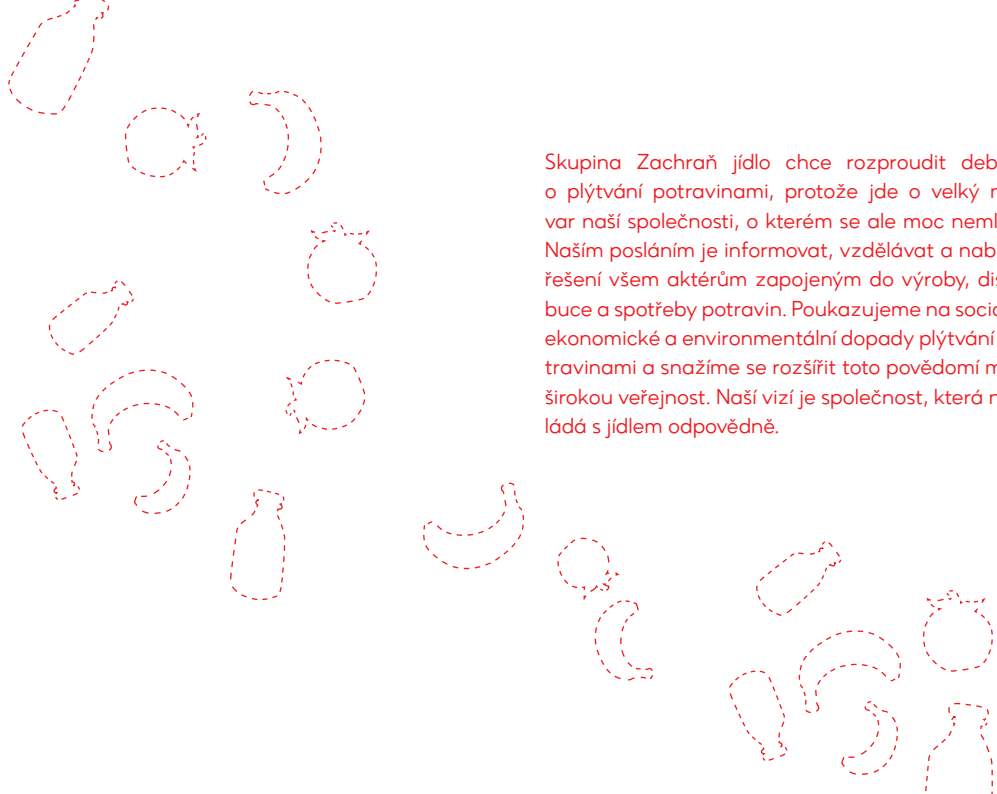


Zachraň jídlo

Zachraň jídlo, z.s.

Ve Střešovičkách 2289/58,
169 00 Praha 6 - Břevnov
ič: 02723778
info@zachranjidlo.cz
www.zachranjidlo.cz

grafická úprava: Michal Veltruský (www.michalveltrusky.com)
ilustrace: Petr Fousek



Skupina Zachraň jídlo chce rozproudit debatu o plýtvání potravinami, protože jde o velký nešvar naší společnosti, o kterém se ale moc nemluví. Naším posláním je informovat, vzdělávat a nabízet řešení všem aktérům zapojeným do výroby, distribuce a spotřeby potravin. Poukazujeme na sociální, ekonomické a environmentální dopady plýtvání potravinami a snažíme se rozšířit toto povědomí mezi širokou veřejnost. Naší vizí je společnost, která nakládá s jídlem odpovědně.

O Zachraň jídlo

Díky našemu kontinuálnímu zájmu o tuto tematiku jsme se postupem času stali důležitým subjektem, který se plýtváním jídlem zabývá, a daří se nám propojovat zainteresované strany. Pokud nám chcete pomoci jako dobrovolník nebo nabídnout materiální či finanční pomoc, budeme velice rádi.

Společně toho dokážeme víc.



Fakta o plýtvání

1,3

miliardy tun

Podle OSN skončí v popelnicích až 1,3 miliardy tun jídla ročně, což je asi třetina všech vyrobených potravin v hodnotě téměř 20 bilionů korun. Pokud by byly tyto potraviny zachráněny, nasytily by se jimi asi tři miliardy lidí. V Evropě připadá na jednoho člověka 96 až 115 kg vyhozeného jídla za rok.

Global Food Loses and Food Waste, FAO, 2011

1/4

vyhozeného jídla

Podle studie vypracované pro Evropský parlament se v České republice v roce 2006 téměř čtvrtina všeho vyhozeného jídla vyhodila na úrovni zemědělců. To se rovná asi 450 000 tunám potravin.

Options for cutting food waste, Evropský parlament, 2013

675

trilionů litrů vody

Jestliže se ¼ světové produkce potravin vyhodí, nepřijde vniveč jen samotný produkt. Zároveň se vyplytvá 675 trilionů litrů vody z jezer, řek a studní na zavlažování. Světový fond na ochranu přírody poukazuje, že z 5288 litrů vody, které připadají na osobu na den, je 3904 litrů použito právě na výrobu zemědělských plodin.

Waste: Uncovering the Global Food Scandal, Tristram Stuart, 2009

Options for cutting food waste, Evropský parlament, 2013

Aby farmáři splnili smluvní závazky vůči svým odběratelům, jsou často nuceni sázet mnohem více, než budou vůbec schopni sklídit. Farmářům by za nesplnění smlouvy hrozily postihy, a to nehledě na nepřízně počasí. Především při pěstování salátů, mrkví nebo ředkvi je výsadba vyšší (vysadí se pro jistotu asi 140 % objemu sjednané dodávky).

Waste: Uncovering the Global Food Scandal, Tristram Stuart, 2009

Výroba potravin patří mezi odvětví s nejvyšším množstvím vypouštěných emisí oxidu uhličitého na světě. Zemědělskému sektoru je přisuzováno až 14 % z vypuštěných emisí na světě a při započítání nepřímých následků jako je odlesňování množství stoupá až k 30%.

Waste: Uncovering the Global Food Scandal, Tristram Stuart, 2009

Hostina pro tisíc

První viditelnou akcí skupiny Zachraň jídlo byla "Hostina pro tisíc", happening uspořádaný 10. září 2013. Jednalo se o společný oběd pod širým nebem přímo na Václavském náměstí uvařený z více než 450 kg surovin, které by jinak přišly vniveč, a to kvůli estetickým nárokům nebo blížícímu se doporučenému datu spotřeby.

Touto akcí jsme se snažili upozornit na to, že plýtvání potravinami může zabránit každý z nás. Jak na to, jste se mohli dočíst v našich kuchařkách se záchranářskými tipy. Hostina pro tisíc byla první akcí svého druhu u nás a měla veliký úspěch.

Zároveň se nám podařilo upozornit na problém 15% daně z přidané hodnoty, kterou musí obchodníci při darování hradit. V průběhu roku, který od Hostiny uběhl, se o problému začalo diskutovat a na obzoru je jednoduché řešení. Darované potraviny bude možné prohlásit za bezcenné a z nulové hodnoty zboží se zaplatí nulová daň.

Co děláme

Tisíc kilo

Happening Tisíc kilo si klade za cíl upozornit na plýtvání v oblasti zemědělství a na možnost darovat jídlo potřebným. Lidé si z tržnice mohou odnést plné tašky jinak neprodejné zeleniny za symbolickou cenu. Darují ji čeští zemědělci, kteří mají svá pole v blízkosti Prahy. Důvodů, proč by tuto zeleninu museli vyhodit nebo zkompostovat, je několik: kromě velkých nároků prodejních řetězců na estetickou kvalitu produktů hraje roli také nadprodukce v určitých obdobích, nestálá poptávka a levné produkty ze zahraničí. Výživová hodnota této zeleniny je přitom stále skvělá.

10000 kg

Co děláme

Záchranářské balíčky

V práci mnohdy trávíme větší část dne než doma. A také zde jíme. Smyslem Záchranářského balíčku, který chce Zachraň jídlo vyrobit, je naučit zaměstnance, že jídlem se nemusí plýtvat ani v kanceláři. Díky designovým potravinovým krabičkám mohou zaměstnanci vzájemně sdílet jídlo, které by jinak nesnědli a skončilo by v koši. Do společných kuchyněk si mohou umístit nápaditá potravinová kolečka, na nichž se dozví, jak správně skladovat zeleninu nebo kolik energie se spotřebuje při výrobě např. hamburgeru. Zároveň bude ve firemní lednici vyčleněna polička s nápisem „Zachraň jídlo“ určená pro vzájemnou výměnu jídla. V současné době pracujeme na vymýšlení Záchranářského balíčku a rádi bychom jej uvedli na trh v roce 2015.

Co se chystá

- Databáze farmářů, kteří by rádi spolupracovali se Zachraň jídlo a potravinovými bankami.
- Osvěta a výzkum na školách – cílem projektu je shromáždit konkrétní data o plýtvání ve školních jídelnách na středních školách a zároveň uspořádat osvětovou kampaň, jak se chovat k jídlu odpovědněji.

Potravinová banka

Potravinové banky jsou dobrovolnická občanská sdružení bojující proti chudobě, hladu a plýtvání potravinami. Jejich cílem je přerozdělovat potraviny potřebným (např. dětským domovům, sociálním zařízením). Činnost potravinových bank je závislá na darech a práci dobrovolníků. Banky shromažďují jídlo od dárců z oblasti zemědělské a potravinářské produkce.

Roční spolupráce se Zachraň jídlo přinesla Potravinové bance nové síly do dobrovolnických řad a hlavně zvýšení zájmu obchodníků, výrobců i domácností o možnostech darování potravin.

— www.potravinovabanka.cz



Spolupráce

Informační centrum OSN

Informační centrum OSN v Praze patří do celosvětové informační sítě OSN. Zaměřuje se na poskytování informací o činnosti a prioritních cílech organizace; plní úlohu zastoupení Sekretariátu OSN v České republice; navazuje partnerské vztahy s institucemi státu, nevládními organizacemi, školami, médií a soukromým sektorem. Jako jedna z prvních kanceláří OSN bylo založeno již v roce 1947.

— www.osn.cz



UNITED NATIONS
Informační centrum OSN v Praze



Jak nás podpořit

Zapojte se

Pokud Vás smysl naší iniciativy oslovil, budeme rádi za pomoc. Může se jednat o jednorázové zapojení do projektů jako je Tisíc kilo nebo s námi můžete dlouhodobě pomáhat potravinovým bankám. Oceníme také odbornou expertní radu. Stačí nám napsat na info@zachranjidlo.cz.

Těšíme se na spolupráci.

Kupte si tašku od nás

Příspěť můžete také koupí síťovek, batůžků, zástěr a rukavic s naším logem na zoot.cz/dobro. Děkujeme společností ZOOT a OPTiger za podporu!

Darujte

Doposud fungovalo Zachraň jídlo na čistě dobrovolnické bázi díky drobným grantům, které pokryly náklady na produkci a propagaci. Pokud nám chcete přispět na to, abychom dál mohli pokračovat v naší činnosti, darujte nám finanční prostředky nebo přispějte materiálně. Za podporu moc děkujeme!

Více informací získáte na webu www.zachranjidlo.cz

Jak se stát záchranářem i ve své profesi

Novinář, blogger

Budeme rádi, když se o našich aktivitách rozepíšete. V gastronomických médiích můžete uveřejňovat recepty ukazující, že vynikající jídlo jde udělat i z uvadajících potravin či z jejich opomíjených, okrajových částí.

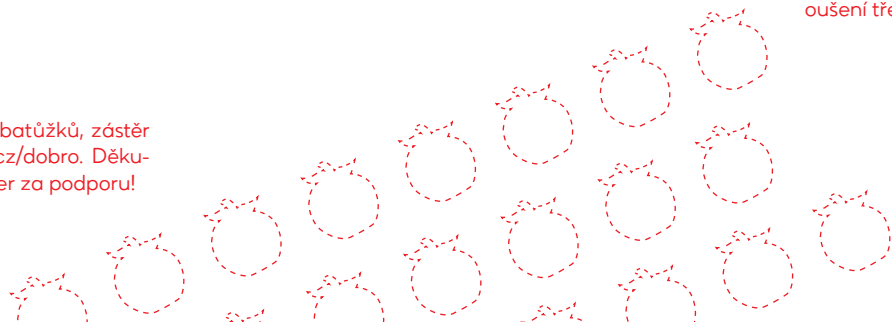
V ostatních médiích můžete informovat i lidi, kteří se o kulinářství či společenské problémy nezajímají – poskytnout jim alespoň pár základních, jednoduchých rad a receptů a nalákat je k jejich vyzkoušení třeba tím, že díky nim i ušetří.

Učitel, rodič

Vzdělávání o hodnotě potravin musí začínat u dětí. Je dobré jim ukázat, jak s jídlem správně nakládat. Seznamte se s naším Záchranářským desaterem a osvojte si základní návyky, jak snížit plýtvání u sebe doma či v práci. V budoucnu chystáme osvětu mezi žáky a studenty. Připojte se k nám.

Programátor, web designer

Můžete zprovoznit mobilní aplikaci Foodsharing umožňující redistribuci přebytků jídla i mezi koncovými spotřebiteli (podobně jako www.prebytkyzezahradky.cz) a propojit ho případně s naší protiplýtvací kuchařkou. Můžete nám také pomoci vylepšit webové stránky (ať už naše či našich partnerů). Máte i jiné nápady?



Jak se stát záchranářem i ve své profesi

Recept #1

Výrobce či prodejce potravin

Můžete darovat konzumovatelné jídlo Potravinovým bankám, které ho na vlastní náklady rozvezou potřebným. Podle nové dohody mezi ministerstvem zemědělství a financí mohou být potraviny prohlášeny za bezcenné a nemusí se za ně při darování platit patnáctiprocentní DPH.

Můžete kontejnery v zadním traktu podniku nechat otevřené a dát tak šanci bezdomovcům a freeganům k jejich využití. Ani nekonzumovatelné zbytky jídla nemusí končit na skládce – nechte je raději zkompostovat.

Restauratér

Umožněte zákazníkům objednat si menší porci či zabalit si nedojedené jídlo s sebou. Dobře se seznamte s platnými hygienickými normami. Jsou

sice přísné, ale i tak nechávají prostor k úsporným opatřením. Ne všichni restauratéri třeba vědí, že svíčkovou je možné uchovávat až po 5 dní, je-li po uvaření šokově schlazena pod 4°C a zavakuována a že je pak dokonce chuťově výraznější.

Student VŠ

Spoj nutné s užitečným a v rámci své kvalifikační práce prozkoumej téma, kterým se u nás zatím nikdo na takové úrovni nezabýval. Studuješ práva, potravinářství či sociologii? Můžeš vypracovat analýzy příslušné české legislativy, hygienických a estetických norem nebo průzkumy objasňující příčiny či následky plýtvání v ČR, případně naši situaci porovnat s ostatními zeměmi. Takové detailní studie a statistiky v tuzemsku chybí. Budeme-li vědět více o tom proč, kde a jak přesně se v Česku plýtvá, můžeme hledat vhodná opatření.

Pesto z dýňových semen a ředkvičkových listů

Semínka, listy (opláchnuté a osušené), česnek, sýr a olivový olej rozmixujeme na pesto. Ochutnáme, dosolíme a dopepříme dle chuti a ještě jednou pořádně zamícháme. Uchováme v chladu. Vhodné je do skleničky na pesto nalít malou vrstvu olivového oleje - prodloužíte tím trvanlivost.

zdroj: zezahradydokuchyne.blogspot.cz



- 100 g dýňových semínek
- 2 stroužky česneku
- pořádný svazek ředkvičkových listů
- 50 g tvrdého sýra typu parmezán, pecorino
- 5 lžic olivového oleje
- sůl, pepř

Recept #2

Polévka z povadlého salátu



- 1 malý salát, natrhaný na malé kousky
- 1,5 litru zeleninového vývaru
- 1 pórek, nakrájený na malé kousky
- 150 ml smetany

Salát a pórek dejte do velkého hrnce a zalijte zeleninovým vývarem. Přiveďte k varu a vařte 15 minut, dokud zelenina nezměkne. Sejměte z plotny, nechte trochu vychladnout a poté rozmixujte zeleninu dohladka. Dejte opět vařit a za stálého míchání přilévejte smetanu. Před podáváním ohřejte.

zdroj: lovefoodhatewaste.com

Jablko–skořicový chlebíček

V míse smíchejte vejce, mléko, džus, cukr, skořici a sůl. Míchejte, dokud není směs kompaktní. Přidejte na kostky nakrájený toustový chléb. Chléb nechte ve směsi máčet přes noc v lednici.

Vložte půlku těsta do máslem vymazané formy a přidejte oloupaná a na kostky nakrájená jablka. Na jablka dejte druhou polovinou těsta. Formu zakryjte hliníkovou fólií a vložte do předem vyhřáté trouby (180 °C). Po 45 minutách chlebíček zkontrolujte, sundejte fólii a pečte dalších zhruba 30 minut.

zdroj: chow.com

- ½ balení staršího toustového chleba
- 2 hrnky zkyslého mléka (podmáslí)
- 3 jablka
- 4 vejce
- ½ hrnku ovocného džusu
- ½ hrnku cukru
- 1 vanilkový cukr
- 1 lžička skořice
- špetka soli

Obrázek z komiksu

Záchranářovo desatero, aneb jak neplýtvat a ušetřit

1 Nakupujte jídlo s rozmyslem a pouze tolik, kolik potřebujete. Můžete zkusit i nákup na míru - přesně v potřebném množství a bez jednorázových obalů.

2 Nezaměňujte „datum spotřeby“ a „datum minimální trvanlivosti“. Datum spotřeby je doba, do které je potravinu zaručeně zdravotně nezávadná, po jeho uplynutí je neprodejná. Po vypršení lhůty minimální trvanlivosti, je potravinu zdravotně nezávadná a požitelná, ale její jakost se může změnit (u některých salámů i k lepšímu).

3 Listový salát, brokolice, celer či jarní cibulka, vydrží stejně jako rostliny déle se spodní částí ponořenou ve sklenici s vodou (až dva týdny).

4 Vajíčka jsou čerstvá, když se ve sklenici s vodou ponoří na dno. Blíží-li se datum spotřeby, můžete je uvařit natvrdo - v lednici pak vydrží další 3 až 4 dny.

5 Chléb skladujte v suchém a tmavém místě v papírovém (nikoli plastovém) sáčku. Menší pečivo můžete zamrazit, vydrží tak 4 až 6 měsíců.

6 Průběžně kontrolujte data spotřeby potravin v zadních částech lednice i spížírny a posouvejte nejstarší potraviny dopředu.

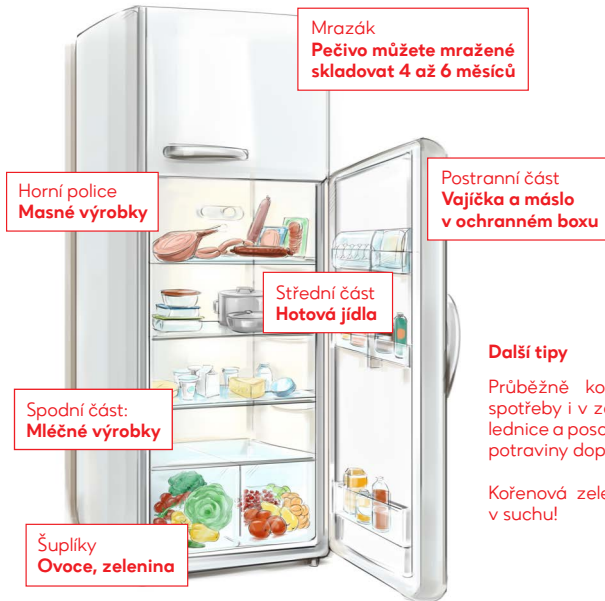
7 Snažte se skladovat jednotlivé kusy zeleniny dále od sebe. Brambory vydrží déle, pokud k nim přidáte jablka, u jiných druhů zeleniny a ovoce naopak přiložená jablka urychlují zrání.

8 Nedo zralá a tvrdá rajčata skladujte je v pokojové teplotě stranou od slunečního svitu a stopkou nahoru.

9 Maso před uložením do mrazničky vyjměte z obalu, v němž jste je zakoupili, opláchněte studenou vodou, osušte a vložte do uzavřeného sáčku nebo do potravinové dózy. Ostatní potraviny naopak omývejte až před samotnou konzumací.

10 Zeleninu i ovoce se snažte kupovat lokální a sezónní - ve svém přirozeném období má delší trvanlivost. Navíc ušetříte a podpoříte tuzemské zemědělce a předejdete zbytečným ztrátám a spotřebě energií, ke kterým dochází při dovozu potravin z velkých vzdáleností.

Jak skladovat potraviny



Do lednice nepatří banány, cukety, lilek, brambory, cibule, česnek, rajčata, otevřené konzervy!