

## 65 proc. Polaków wciąż ma świąteczne resztki. Eksperci apelują: planuj, przechowuj i dziel się

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 30, grudzień 2025 08:36

Ewelina Kocemba

Odłony: 688

---

Po świątach wiele lodówek wciąż jest pełnych. Jak wynika z danych Too Good To Go, 30 grudnia dwie trzecie Polaków nadal przechowuje świąteczne potrawy. To moment, w którym decyduje się, czy jedzenie zostanie rozsądnie wykorzystane, czy trafi do kosza. Kluczowe znaczenie ma odpowiednie przechowywanie żywności oraz szybkie podjęcie decyzji: podzielić się z bliskimi, zamrozić, przerobić na inne dania lub przekazać potrzebującym, m.in. poprzez jadłodzielnie.

*- Badania Too Good To Go pokazują, że 30 grudnia nadal 65 proc. Polaków ma w lodówkach pozostałości po jedzeniu świątecznym. Teraz pytanie, co z tym zrobimy, czy to nadal jest jedzenie, które nadaje się do spożycia, czy niestety to jedzenie trafi do kosza - mówi Beata Pałczyńska, PR manager Too Good To Go.*

Wyrzucanie jedzenia to problem, który nasila się w okresie świątecznym. W ciągu ośmiu dni (między 23 a 30 grudnia) Polacy wyrzucają w sumie 61,7 tys. t żywności, czyli ok. 1,6 kg na osobę - wynika z badań przeprowadzonych przez Opinia24 dla Too Good To Go w 2023 roku. Resztki zmarnowanego jedzenia to ilość, która mogłaby zappełnić półki 39 supermarketów. Do wyrzucania żywności w tym czasie przyznaje się ośmiu na 10 Polaków.

*- Niesamowicie ważne jest planowanie. Jest taka zasada 4P, czyli planuj, przechowuj, przetwarzaj i podziel się, którą warto stosować nie tylko od święta. Kiedy jesteśmy już po świątach, możemy się zastanowić, w jaki sposób jesteśmy w stanie zarządzić tym jedzeniem - mówi Beata Pałczyńska. - Nie rekomendujemy przechowywania jedzenia na balkonie ze względu na różnice w temperaturach i wahań temperatur. Zdecydowanie najlepszym miejscem do przechowywania przygotowanego jedzenia jest lodówka.*

Lodówka nie sprawdzi się jednak dla wszystkich produktów, zwłaszcza owoców i warzyw. Pomidory przechowywane w lodówce tracą smak, a banany czernieją.

*- Zioła można trzymać w lodówce, ale warto przechowywać je w bawełnianych ręcznikach bądź lnianych ściereczkach, które będą wilgotne, wtedy wytrzymają tydzień lub więcej - mówi ekspertka. - Z kolei warzywa czy owoce przechowywane razem z jabłkami szybciej dojrzeją i szybciej mogą się popsuć.*

Odpowiednie przechowywanie żywności zwiększa możliwości jej wykorzystania. Eksperci zachęcają, by przygotowane potrawy rozdać gościom. Niektóre produkty i posiłki można także zamrozić.

Jedzenie po świątach można też przerabiać. Przykładowo z owoców i warzyw można zrobić pasty albo humusy, a sałatkę jarzynową można przerobić na zupę krem, nawet jeśli wcześniej dodaliśmy do niej majonez.

*- Możemy robić zapiekanki rybne albo burgery z resztek ryb, które nam zostały. Co istotne, warto nie czekać z decyzją, aż jedzenie się popsuje, tylko przerabiać je na bieżąco - mówi PR manager w Too Good To Go. - Tak samo możemy zanieść jedzenie do jadłodzielni i podzielić się nim z innymi. Pamiętajmy, że to musi być nadal dobre jedzenie, na które sami mielibyśmy ochotę.*

Jak podkreśla, jedzenie zaniezione do jadłodzielni także warto opisać: co znajduje się w pudełku i kiedy zostało przygotowane. Najlepiej, gdyby było ono w przezroczystych pojemnikach lub słoikach.

Badania wskazują, że w święta najczęściej marnowaną kategorią jedzenia są owoce i warzywa, na które

## 65 proc. Polaków wciąż ma świąteczne resztki. Eksperti apelują: planuj, przechowuj i dziel się

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 30, grudzień 2025 08:36

Ewelina Kocemba

Odśłony: 688

---

przypada prawie 11 tys. t, a następnie zupy (9,7 tys. t), napoje (7,7 tys. t) i ryby (5,4 tys. t). Jak podaje Too Good To Go, ilość marnowanych słodczy i deserów (4 tys. t) wystarczyłaby do przygotowania pięciokilogramowych koszy słodkości dla każdego mieszkańca Krakowa.

*- Jednym z błędów, które popełniamy, jest zbyt pochopne wyrzucanie produktów, którym minął termin przydatności do spożycia. Nie dzieje się magicznie tak, że po upływie tego terminu, w nocy nagle produkt przestaje być dobry do spożycia. Dlatego warto korzystać ze swoich zmysłów, popatrzeć, powąchać i posmakować, by ocenić produkt po dacie - mówi Beata Pałczyńska.*

Zasada ta nie dotyczy żywności, której data przydatności do spożycia jest oznaczona jako „należy spożyć do”. Dotyczy to zwłaszcza mięsa czy jajek - w tym przypadku przekroczenie terminu rzeczywiście oznacza, że produkt nie może zostać skonsumowany.

Polacy najczęściej wskazują, że wyrzucają jedzenie ze względu na niezagospodarowanie resztek, które powstały przy gotowaniu (33 proc.), i zepsucie się produktów (29 proc.).

*Źródło: Newseria*