



Żywność bez szkodliwej chemii

czyli

jak jeść, by się

ME TRUĆ

praktyczny poradnik



ŻYWNOSĆ BEZ SZKODLIWEJ CHEMII, czyli jak jeść, by się nie truć

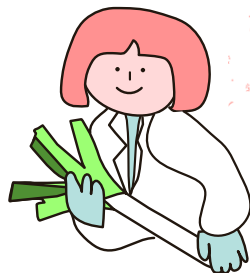


Fot. Markus Spiske on Unsplash

Zdarzyło Ci się odgrzewać żywność w plastiku? Napętniać wodą do picia zużytą butelkę PET? Zakupić chochłę do zupy z tworzywa sztucznego niewiadomego pochodzenia? A może regularnie smażysz potrawy na teflonowej patelni? Z naszego poradnika dowiesz się nie tylko, dlaczego każda z tych czynności może być szkodliwa dla zdrowia, ale też o czym warto pamiętać, przygotowując jedzenie. Gotowi?

CZY SPOŻYWANIE DUŻEJ ILOŚCI WARZYW I OWOCÓW JEST ZDROWE?

Właściwa odpowiedź brzmi – to zależy. Nawet najzdrowsze produkty, jeśli będą nieodpowiednio przechowywane, przyrządzane czy odgrzewane, mogą okazać się trucizną. Jak to możliwe? Z materiałów i środków, z którymi żywność ma kontakt w procesie produkcji czy w naszej kuchni, mogą uwalniać się substancje szkodliwe dla zdrowia. Jak możemy się przed tym uchronić? Przede wszystkim wybierając najlepsze możliwe pojemniki na żywność. Co istotne – znaczenie mają zarówno opakowania, w których przechowujemy produkty w domu, jak i te, w których nabywamy je w sklepie. Ważne są także przedmioty, z którymi żywność ma styczność w czasie obróbki.





Fot. Heather McKean on Unsplash

TE OPAKOWANIA I PRZYBORY KUCHENNE NIE SZKODZĄ ZDROWIU:

SZKLANE SŁOIKI

Szkoło jest dobre nie tylko dla nas, ale i dla planety. Bezbarwne może być przetwarzane nieskończoną ilość razy. Dodatkowo wybierając w sklepie produkty w szklanych słoikach, zyskujemy opakowania na nasze własne przetwory i w ten sposób oszczędzamy pieniądze (jeśli uzbierasz więcej słoików, niż potrzebujesz, możesz oddać je bliskim lub do sklepu „zero waste”).

POJEMNIKI ZE STALI NIERDZEWNEJ

Świetnie sprawdzają się jako pudełka na kanapki czy pojemniki do przechowywania np. ryżu lub orzechów. Stal nierdzewna to także dobry materiał na tarki, sitka czy chochle.

DREWNIANE PRZYBORY

Drewno niepoddane obróbce lub zabezpieczone ekologicznym olejem będzie doskonałym materiałem na łąpatkę do patelni czy deskę do krojenia.

POJEMNIKI Z TRZCINY CUKROWEJ LUB PAPIERU

Są bezpieczne i stanowią dobrą alternatywę dla opakowań z plastiku i styropianu.

CERAMICZNE NACZYNIA

Są trwałe, łatwe do utrzymania w czystości i nie zawierają niebezpiecznych substancji.

ŻELIWNIE PATELNI

To zdrowa alternatywa dla szkodliwego teflonu, który zawiera niebezpieczny kwas perfluorooktanowy (PFOA), obwiniany o powodowanie problemów z tarczycą i płodnością oraz przyczynianie się do rozwoju nowotworów.

TORBY BAWĘLNIANE

Te z ekologicznym certyfikatem będą świetną alternatywą dla wciąż popularnych zrywek i reklamówek. Dobrze jest mieć choć jedną taką torbę zawsze przy sobie.

WOSKOWIJKI

Zamiast aluminiowych i plastikowych folii używaj w kuchni woskowiжек, czyli kawałków tkaniny, które zostały pokryte woskiem pszczelim. Są bezpieczne i możesz korzystać z nich wielokrotnie.

Więcej o szkodliwych substancjach w produktach codziennego użytku dowiesz się z naszej Bazy wiedzy oraz poradnika „Między nami jest chemia”.



A CO Z PLASTIKIEM?

Plastik jest niebezpieczny – nie tylko dla Ciebie, ale też dla środowiska. W procesie jego produkcji wykorzystywane są szkodliwe substancje – takie jak bisfenol A (BPA), który wykazuje zdolność interakcji z układem hormonalnym. Dlatego, jeśli możesz, zrezygnuj z plastiku. A kiedy już musisz kupić coś w plastikowym opakowaniu, koniecznie sprawdź oznaczenie na produkcie i wybierz to najmniej szkodliwe.



TEN PLASTIK JEST MNIEJ SZKODLIWY



Polichlorek?
Poliwęglan?
BPA?

Więcej o szkodliwych substancjach w plastiku dowiesz się z naszej Bazy wiedzy oraz poradnika „Plastik is not fantastik”.

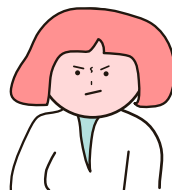


Fot. Dane Deaner on Unsplash

Czy mniej szkodliwy plastik jest na tyle bezpieczny, aby używać go do podgrzewania jedzenia?

Nie! Plastik absolutnie nie powinien być wykorzystywany do podgrzewania jedzenia. Nie każdy jest także odpowiedni do kontaktu z kwaśną żywnością.

O tym, jak prawidłowo i bezpiecznie korzystać z przyborów i naczyń kuchennych, dowiesz się z piktogramów na kolejnej stronie.



piktogram

co oznacza



Przedmiot nadaje się do kontaktu z żywnością.



Przedmiot nadaje się do mycia w zmywarce.



Symbol wskazuje, jak bardzo przedmiot jest odporny na zimno.



Symbol wskazuje, jak bardzo przedmiot jest odporny na ciepło i do jakich maksymalnych temperatur można go używać.



Przedmiot nadaje się do przechowywania w lodówce i zamrażarce.



Przedmiot nadaje się do użytku w mikrofalówce.



Przedmiot nadaje się do przygotowywania potraw w piekarniku.



Przedmiot nie może być podgrzewany w piekarniku, gdy nie ma w nim potrawy.



Przedmiot nie może być umieszczany bezpośrednio na dnie piekarnika.



Przedmiot nie może być stosowany do gotowania na płycie grzewczej.



Przedmiot nie nadaje się do kontaktu z kwaśną żywnością.



Przedmiot nadaje się do kontaktu z kwaśną żywnością.



Przedmiot powinien zostać umyty przed pierwszym użyciem.



Przedmiot ma delikatną powierzchnię, która może zostać uszkodzona przez ostre narzędzia.

PODEJMIJ WYZWANIE!

Przejdź od teorii do praktyki i wprowadź w życie nową wiedzę. Przed Tobą 10 wyzwań na 10 dni! Wyzwania, w dowolnej kolejności, najlepiej podejmuj w dni powszednie. W weekendy możesz się skupić na czymś innym, np. przebywaniu na świeżym powietrzu.



Wyzwanie	wykonano	data
Dziś kupię wyłącznie produkty w szkle lub takie, które mogłam/mogłem zapakować do własnych pojemników	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Przyrządę obiad całkowicie z lokalnych i ekologicznych produktów	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Przejrzę wszystkie swoje przybory kuchenne i sprawdzę, czy nie ma wśród nich czegoś, co mogłoby mi szkodzić (np. teflonowej patelni)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Dziś nie zjem niczego instant	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Dziś nie wypiję niczego w plastikowym opakowaniu	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Przejrzę piktogramy na wszystkich przyborach kuchennych, jakie posiadam, i upewnię się, że stosuję je, jak należy	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Podzielę się swoją nową wiedzą z zakresu zdrowszego odżywiania z co najmniej jedną bliską mi osobą	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Sprawdzę, jakie mam możliwości kupowania ekologicznych warzyw i owoców – od rolnika, z kooperatywy, na targu czy w lokalnym sklepie	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Zlokalizuję działającą najbliższą mi jadłodzielnię	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Podejmę wyzwanie wymyślone przez siebie, czyli:	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

JAK CI POSZŁO?

Za każde zrealizowane wyzwanie przyznaj sobie 1 punkt.

Zdobyte punkty

8-10 pkt – Gratulacje! Dzięki temu, że zwracałaś/zwracałeś większą uwagę na sposób, w jaki kupujesz i przygotowujesz jedzenie, Twoje nawyki z pewnością uległy pozytywnej zmianie. Czy odczuwasz różnicę w swoim samopoczuciu?

5-7 pkt – Bravo! Sporo uwagi poświęciłaś/poświęciłeś żywności, a Twoja dieta z pewnością była dzięki temu zdrowsza. Może warto dać szansę pozostałym wyzwaniom i zrealizować je później?

1-4 pkt – Super! Zacząć zawsze jest najtrudniej, ale masz to już za sobą. Trzymamy kciuki za podjęcie pozostałych wyzwań.

0 pkt – Nie żartuj, tylko spróbuj!



DOBRE NAWYKI, KTÓRE POMOGĄ CI ZACHOWAĆ ZDROWIE

- ❗ Kupuj żywność wiadomego pochodzenia – najlepiej z oznaczeniami „eko”, „bio” lub „organic”.
- ❗ Unikaj produktów spożywczych w puszkach.
- ❗ Nie wystawiaj produktów w opakowaniach z tworzywa PET na słońce i używaj ich wyłącznie jednorazowo (z plastiku mogą uwalniać się szkodliwe dla zdrowia substancje).
- ❗ Do przechowywania żywności stosuj wyłącznie pojemniki do tego przeznaczone.
- ❗ Nie zamrażaj ponownie produktów, które się rozmroziły.
- ❗ Nie gotuj kasz i ryżu w woreczkach.
- ❗ Unikaj przetworzonego jedzenia, produktów typu instant oraz o długiej dacie przydatności do spożycia.
- ❗ Czytaj skład produktów i unikaj szkodliwych substancji (np. E171 w słodyczach i gumie do żucia, ale też zbyt dużej ilości cukru).
- ❗ Ze względu na rtęć wykreśl ze swojej diety białego tuńczyka w dużych kawałkach (i generalnie wybieraj mniejsze ryby).
- ❗ Dostarczaj organizmowi odpowiednich ilości selenu, który ma zdolność wiązania rtęci.
- ❗ Czytaj piktogramy oraz stosuj naczyńka i akcesoria kuchenne wyłącznie w sposób, w jaki powinny być używane.

Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa po to, by świat, w którym żyjemy, stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś ważnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.



ekonsument.pl/dolacz

Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.



ekonsument.pl/wesprzyj

Skontaktuj się z nami:



info@ekonsument.pl



ekonsument.pl



facebook.com/kupujodpowiedzialnie



instagram.com/kupujodpowiedzialnie



Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej

LIFE

ChemBee




FUNDACJA
DRZEWO I JUTRO

Publikacja powstała w ramach projektu „Eko-ambasadorzy na rzecz eliminacji szkodliwych chemikaliów w codziennym życiu”, LIFEChemBee (LIFE21/GIE/DE/101074245), finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu LIFE, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Fundacji Drzewo i Jutro. Za jej treść odpowiada wyłącznie Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, a poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.