



# Less waste

## W OGRODZIE

**Kinga Bernat**, edukatorka Banku Żywności SOS w Warszawie

**Globalne ocieplenie, niszczenie zasobów naturalnych, głód – to tylko część listy problemów, które musimy zrozumieć i którym musimy stawić czoła. Zmniejszenie skali marnowania żywności przynosi korzyści dla naszego środowiska naturalnego, takie jak zmniejszenie śladu węglowego i śladu wodnego. Edukację warto zacząć już od najmłodszych lat i zasiać ziarno wiedzy, które będzie kiełkować i da owoc w postaci człowieka chcącego chronić naszą planetę.**

### Czy wiesz, że...

Każdego roku marnujemy w Polsce prawie 5 mln ton jedzenia<sup>1</sup>, czyli tyle, ile waży tysiąc słoń! Zmarnowana zostaje nie tylko żywność, ale również woda, energia, surowce wykorzystane we wszystkich etapach jej produkcji i dystrybucji. Zostają utracone zasoby, tj. woda do nawadniania roślin, nawozy, pasze dla zwierząt hodowlanych. Według danych FAO<sup>2</sup> całkowita objętość wody wykorzystanej do produkcji żywności, która jest marnowana, wynosi 250 km<sup>3</sup>. Czy wiesz, że aby wyprodukować kilogram pomidorów potrzeba aż 200 litrów wody, a kilogram ogórków to 350 litrów wody? To wystarczy na kilka kąpielii! Co więcej, marnowanie jedzenia to niepotrzebna emisja dwutlenku węgla. Kilogram zmarnowanej żywności to 2,54 kg ekwiwalentu CO<sub>2</sub>.

### Co zrobić, żeby marnować mniej?

Odpowiedzią na problem marnotrawstwa jedzenia jest tworzenie ogródków przedszkolnych. Zarządzanie tym mini ekosystemem wymaga nowych zasad i działań promujących harmonię zarówno między społeczeństwem a naturą oraz między grupami dzieci. Praca w ogrodzie, oprócz

bycia miejscem do manifestowania postaw proekologicznych, uczy też szacunku do jedzenia, działania w zespole, planowania i realizacji zadań zgodnie z harmonogramem oraz zwiększa poczucie odpowiedzialności. Ogródki pomagają poszerzyć wiedzę przedszkolaków na temat pochodzenia żywności i jej kulinarnego wykorzystania (nawet tych brzydkich warzyw). Uczą racjonalnego gospodarowania odpadami, pokazują ekologiczne i ekonomiczne zwyczaje, a także ukazują skalę zużycia wody, energii i ludzkiej pracy.

### O czym należy pamiętać prowadząc własny ogródek?

Ogródki należy prowadzić rozważnie, aby ograniczyć produkcję śmieci i jak najmniej zanieczyszczać środowisko naturalne. O tym, jak marnować mniej zasobów i wcielić „Less Waste w ogrodzie”, dowiesz się z poniższych punktów:





## **1. Zbieraj deszczówkę!**

Ważnym aspektem w utrzymaniu ogrodu w duchu less waste jest zrównoważone gospodarowanie wodą. Zamiast podlewać warzywa wodą z kranu, możesz zbierać deszczówkę. Litr zużytej wody opadowej to oszczędność litra wody pitnej. Łap deszczówkę do odpowiedniego pojemnika, np. beczki lub wiaderka ustawionego w ogrodzie lub bezpośrednio pod rynkami. Gromadzić wodę można również podczas normalnych zajęć w przedszkolu - do wiaderka wlewamy czystą wodę z odzysku, np. po opłukaniu kubka lub z akwarium. To prosty, tani i ekologiczny sposób na podlewanie roślin. A jeżeli masz stare, nieużywane donice ceramiczne, wykorzystaj je do przygotowania systemu nawadniania roślin. Wystarczy zakopać doniczkę aż po krawędź w ziemi, napełnić wodą i przykryć, by zapobiec parowaniu. Woda będzie stopniowo przenikać do gleby.

## **2. Zrób kompostownik!**

Kompostowanie to przetwarzanie resztek organicznych w żyzny, naturalny nawóz. W kompostowniku możesz zbierać odpady biologiczne - nie tylko obierki czy resztki po warzywach i owocach, ale także gałęzie, suche liście, wyrwane chwasty lub skoszoną trawę. Kompostować możesz nawet szary karton, rolkę po papierze toaletowym lub wytłaczankę po jajkach. Proporcja materiału mokrego do suchego powinna wynosić 1:1. Obierki i trawa podnoszą wilgotność, a gałęzie, suche liście rozluźniają masę kompostownika. Kompostowanie to podstawa uprawy warzyw w ogrodzie w duchu less waste. Nie tylko zmniejszamy ilość produkowanych śmieci, ale też oszczędzamy na nawozach mineralnych.

## **3. Nawóz naturalnie!**

By polepszyć jakość gleby, na której będą rosnąć nasze warzywa, warto nawozić ją naturalnymi środkami. Do nawożenia idealnie nadają się kompost, obornik, wywary czy gnojówki z roślin. Te ostatnie to specjalne mikstury powstałe z zalania deszczówką na przykład poprzecinanymi pokrzywami, skrzypu polnego lub mniszka lekarskiego. Nawozem mogą być też materiały roślinne, czyli różnego rodzaju ściółki z kory, siana, trocin.

## **4. Walcz naturalnie z chwastami!**

Ściółkowanie to skuteczny sposób na hamowanie wzrostu chwastów. W roli ściółki dobrze sprawdzają się organiczne odpady z ogrodu rozłożone między grządkami np. słoma, skoszona trawa lub stare gazety. Przykryta powierzchnia dodatkowo będzie wolniej wysychać i wymagała rzadszego podlewania.

## **5. Stosuj naturalne środki ochrony roślin!**

Do walki z niechcianymi gośćmi używaj nieinwazyjnych dla środowiska metod. Wspomniane wyżej gnojówki roślinne są przydatne nie tylko do nawożenia, ale też do ochrony roślin przed szkodnikami. Dobre przykłady to preparat z cebuli czy mniszka lekarskiego na mszyce, miódówki i przędziorki, preparat z czosnku na choroby bakteryjne i grzybicze.

## **6. Sadź rośliny wabiące owady!**

Owady zapylają kwiaty i zwalczają szkodniki, dlatego znajdź miejsce w ogrodzie na rośliny zwabiające zapylacze, np. pokrzywę, lawendę, koniczynę, koper. Lepiej jest sadzić więcej różnych gatunków, ale w małych ilościach. Zrób dla owadów budki z mnóstwem otworów o różnej wielkości. W tym celu wykorzystaj naturalne materiały z twojego otoczenia: słomę, siano, szyszki, suche liście, gliniane doniczki, tekturę.

## **7. Wykorzystuj resztki!**

Zamiast wyrzucać do kosza głąb sałaty czy górną część korzenia marchwi, można umieścić je w słoiku z wodą i poczekać aż odrosną z nich nowe warzywa. Natkę z marchewki zblenduj na pesto, a nóżkę z brokuła możesz schrupać.

## **8. Rób własnoręczne elementy ogrodowe.**

Nadaj drugie życie starej materii. Skrzynki po owocach, puszki po żywności świetnie się sprawdzają jako doniczki. Plastikowe opakowania po jogurtach lub wytłaczanki po jajkach nadadzą się podczas przygotowywania własnych rozsąd. Jako znaczniki do roślin pomocne podczas siania nasion, możesz wykorzystać patyczki po lodach lub pomalowane kamienie. Potrzebujesz podpory dla warzyw? Użyj starych pędów i gałęzi obciętych z krzewów.

Prowadzenie ogródka w stylu less waste to nic trudnego, a nie powoduje strat ani dla portfela, ani dla naszej planety.

### **Źródło:**

[https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2020/10/Raport\\_NieMarnujJedzenia\\_2020.pdf](https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2020/10/Raport_NieMarnujJedzenia_2020.pdf)  
<https://www.fao.org/news/story/pt/item/196402/icode/>

