

создано с  
**росмолодёжь**  
гранты

БАНК ЕДЫ  
**РУСЬ**

профудшеринг  
МЕДИА ПРОЕКТ

**НОВЫЙ ГОД**

**В СТИЛЕ**

0:00

**ОТХОДОВ**

**15** полезных  
страниц

Ежегодно 1/3 всей еды в мире отправляется в мусорное ведро, а оттуда – на свалку

В новогодние праздники пищевых отходов становится в 2,5 раза больше – до 40% от всех создаваемых отходов!

Почему так происходит?

### Традиции

Новогоднее застолье должно быть долгим, блюда – разнообразными. Об этом заботятся хозяева праздника, этого ожидают и гости. На кухнях часто готовят слишком много еды, которую не успевают съесть за ночь, а потом случайно забывают в холодильнике надолго.

### Праздничное настроение

Расслабленная атмосфера новогодних каникул располагает к отказу от привычной рутины. Даже если вы рационально относились к продуктам все остальные дни в году, в праздники хочется не заботиться о сбережении остатков еды и просто веселиться.

Вы открыли наш специальный выпуск «Новый год в стиле ноль отходов», благодаря которому сможете организовать празднование у себя дома с минимальным негативным влиянием на окружающую среду.

### Традиции остаются

Мы предлагаем только немного обновить их звучание в контексте бережного отношения к продуктам.

Напрягаться не придется

Просто следуйте нашим рекомендациям пункт за пунктом. Даже эти несложные действия приведут к ощутимому результату, если их совершат как можно больше людей. Бонус – вы еще и потратите меньше денег на организацию праздника!

## Об авторах гайда

БФ «Банк еды «Русь» – первая фудшеринговая организация и первый банк еды в России, входит в топ-3 крупнейших благотворительных фондов страны



БАНК ЕДЫ  
РУСЬ

- Развивает фудшеринг и другие умные технологии товарной благотворительности в стране с 2012 года
- Интегрировал фудшеринг в бизнес-процессы более 70 компаний
- Помогает с помощью фудшеринга более 2 млн людей в 60 регионах ежегодно
- Сокращает количество пищевых отходов и выбросов CO<sub>2</sub>-экв.



банкеды.рф



«Про фудшеринг» – медиапроект банка еды «Русь» о фудшеринге для делового сообщества и экоэнтузиастов. Миссия проекта – сделать рациональное производство и потребление нормой жизни, а фудшеринг – его неотъемлемым элементом.



профудшеринг  
МЕДИА ПРОЕКТ



[Профудшеринг.рф](https://www.profoodsharing.ru)



# НОВЫЙ ГОД В СТИЛЕ НОЛЬ ОТХОДОВ

Сохраните себе скрин чек-листа и сверяйтесь с ним при подготовке к новогоднему празднику – это поможет экологизировать максимум деталей.



## Праздничный стол

- Составить меню с учетом пожеланий гостей
- Выбрать продукты от местных поставщиков и с учетом акций для «спасения» еды, где это возможно
- Организовать грамотное хранение продуктов до праздника
- Продумать хранение или блюда из возможных остатков еды после праздника
- Предусмотреть фудшеринг после застолья и предупредить об этом гостей

## Добрые дела

- Пройти новогодний тест 
- Пожертвовать в «Банк еды «Русь»» 
- Стать счастливым получателем новых секретов рационального потребления от «Про фудшеринг» 
- Переслать этот гайд друзьям

## Развлечения

- Предусмотреть экологичную альтернативу хлопушкам и фейерверкам

## Подарки

- Использовать вторичную упаковку для подарков

## Декор

- Продумать освещение с минимальным расходом электроэнергии
- Подготовить елку, игрушки и другие декорации для дома, не покупая новые
- Экоответственно подготовить праздничный наряд

Каждый пункт чек-листа мы раскроем подробнее – листайте дальше!

## Составьте меню с учетом пожеланий гостей

**Наиболее верный способ избежать пищевых отходов – приготовить то, что гостям нравится и хочется.**

Вы можете создать чат и устроить голосование: предложить гостям выбор из того списка блюд, который вам кажется наиболее оптимальным для праздника.



**Курица или рыба? Оливье или «шуба»?  
Зачем гадать, если можно спросить у гостей!**

Гости, которые остались в меньшинстве или не определились с выбором, могут принести пару блюд с собой – попросите их сделать это в домашней посуде, которую они смогут забрать обратно – пустую или с остатками еды. Если такой подход покажется вам недостаточно гостеприимным, то приготовьте для таких гостей их любимые блюда порционно – как в лучших ресторанах – на заказ!



Один вид продукта можно добавлять в разные блюда. Так, яблоки можно нарезать во фруктовую тарелку, запечь вместе с уткой в качестве главного блюда, а кожуру и огрызки пустить на компот. Если добавить в компот корицы и варить его с открытой крышкой, то помещение к приходу гостей наполнится праздничным ароматом.

**Используйте универсальные продукты**



**Сбалансируйте меню**

К сытному горячему – легкие закуски и салаты.  
К жирным оливье и селедке под шубой – менее калорийное основное блюдо.



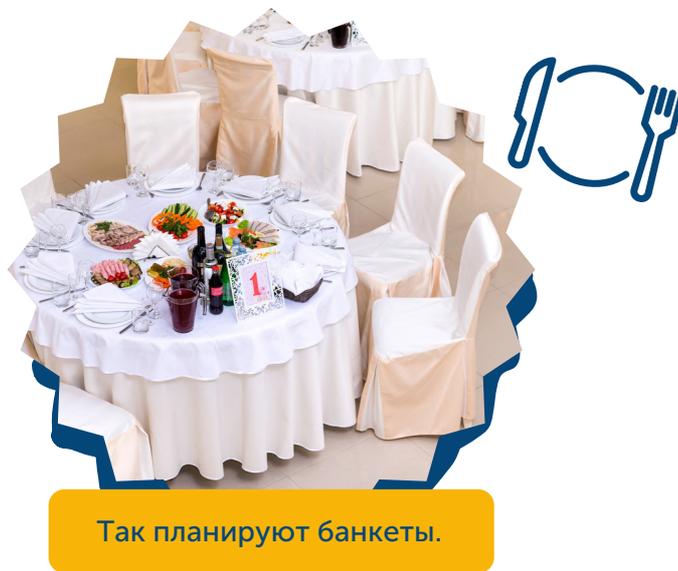
## Рассчитайте порции

Теперь, когда с меню определились, пора спланировать покупки



### Способ 1

1 гость может поесть из тарелки три раза: два раза – в новогоднюю ночь и один раз – утром. Остальное – легкие закуски в виде фуршета.



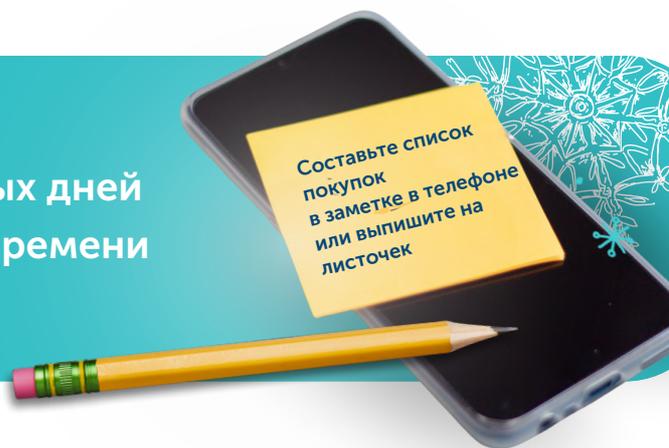
### Способ 2

1 гость – 3-4 часа – 600 г еды, из них 200 г – мясные или рыбные продукты.

Или рассчитайте количество еды с помощью онлайн-калькуляторов, которые можно найти в любом поисковике.



В список можно также сразу включить продукты для пары первых праздничных дней – на случай, если планируете больше времени проводить дома.



Но и в этом случае не рекомендуем делать большие запасы или, тем более, закупать продукты на все каникулы. За неделю вы наверняка сходите и в гости, и в кафе, и воспользуетесь доставкой еды на дом.



## Выбирайте местное



Отдайте предпочтение продуктам, которые произведены или выросли в вашем регионе или близко к нему. На их транспортировку тратится меньше ресурсов, а значит, их углеродный след ниже. Прежде всего это относится к растительным продуктам.

## Изучите акции магазинов по спасению еды

Многие магазины продают с большими скидками товары, которые по разным причинам привлекают покупателей меньше остальных – но при этом являются качественными и пригодными к употреблению.

Эти предложения могут быть полезны и вам, и природе: благодаря тому что вы сделаете покупку, магазины не отправят продукты на утилизацию.



### Юлия Назарова

Президент и сооснователь БФ «Банк еды «Русь»,  
сооснователь медиапроекта «Про фудшеринг»

На праздничный салат можно взять баночку зеленого горошка, срок годности которого истекает, например, сразу после праздников – вы все равно съедите его в последний день декабря.

Для запекания в духовке вполне можно взять помидоры, баклажаны и другие овощи в чуть помятом состоянии.



## Организуем грамотное хранение продуктов

БАНК ЕДЫ  
**РУСЬ**

профудшеринг  
МЕДИА ПРОЕКТ

Это особенно актуально, если вы планируете закупаться продуктами на праздничный стол заранее, чтобы избежать суеты и очередей.

Банки зеленого горошка, кукурузы, соленых огурчиков, варенья – особенно, если вы не удержались и открыли их до праздника – лучше расположить в самых холодных частях холодильника: на верхней полке или на любой полке рядом с задней стенкой. Туда же нужно всегда ставить упаковку яиц



Размораживать мясо, рыбу и другие продукты нужно в холодильнике, причем не ранее, чем за сутки до приготовления. Замороженные ягоды требуют термической обработки перед употреблением (прокипятить хотя бы минуту)



Овощи и фрукты (кроме огурцов и зелени) перед отправкой в холодильник нужно достать из пакета. Не стоит их предварительно мыть – это снижает срок хранения



Целые тропические фрукты (манго, ананас, папайя), целые бахчевые плоды (арбуз, дыня, тыква), корнеплоды (картофель, батат), а также лук, чеснок в холодильник класть не нужно



## Продумайте систему хранения готовых вкусов и запаситесь рецептами блюд из остатков еды после праздника

Продлить ощущение праздника можно, например, сохранив вкусную «посылку» из новогоднего прошлого и на утро, и даже через несколько месяцев после вечеринки



Нарезанные салаты заправляйте прямо перед подачей на стол – так вы продлите им жизнь и предотвратите образование дополнительного сока.

### 1. Охладите

Тарелки с салатом и горячим, которые вы еще планируете доесть в ближайшее время, лучше в течение пары часов отправить в холодильник и накрыть крышкой или свободной тарелкой – так блюда не заветрятся, а их ароматы не смешаются в один непонятный запах.

### 2. Заморозьте

Пирожки, котлеты, блинчики с начинкой вполне могут подождать своего часа в морозилке от двух месяцев до полугода. Главное – позаботиться заранее о том, чтобы для них там было место. И конечно, хорошо их упаковать, вновь защищая от посторонних запахов.

### 3. Приготовьте новенькое из старенького

Некоторые продукты уже не порадуют вас в своем первоначальном виде – но им можно дать вторую жизнь.

- Мясную нарезку и оливки – превратить в солянку.
- Оставшиеся овощи и грибы – сделать начинкой для пирога или пиццы.
- Фрукты – нарезать и смешать во фруктовый салат, заправить не использованной в классических салатах сметаной.
- Нарезанный хлеб – добавить в котлеты или сделать чесночные гренки.

Из остатков пюре можно приготовить вкусные зразы – картофельные котлеты

15

минут



### Анна Алиева-Хрусталёва

Вице-президент БФ «Банк еды «Русь», автор и главный редактор медиапроекта «Про фудшеринг»

## Немного фантазии — и остатки с праздничного стола можно превратить в новые вкусные угощения

Узнайте, какой рецепт подойдет вам больше всего

— **пройдите наш шуточный тест:** 



### Вам понадобится:

- 200 гр любых оставшихся нарезанных овощей
- 200 гр сыра из остатков сырной тарелки
- 300 мл воды или бульона
- 100 мл молока
- 2 средние луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 большая картофелина

## Суп из прошлогоднего сыра

### Как приготовить:

1. В большую кастрюлю добавьте лук и сливочное масло, готовьте до размягчения, часто переворачивая, чтобы лук не подрумянился (примерно 5 минут)
2. Добавьте предварительно натертый сыр, нарезанный картофель, влейте воду или бульон, молоко, соль и любимые приправы
3. Доведите до кипения, а затем уменьшите огонь и тушите, пока картофель не станет мягким
4. Взбейте все блендером до кремообразной массы. После можно вернуть массу в кастрюлю, снова подогреть и, по желанию, добавить еще сыра перед подачей



### Вам понадобится:

- Кусочки любого торта, которые не съели в новогоднюю ночь

## Торт с мороженым

### Готовим:

1. Разморозьте баночку с ванильным мороженым
2. Измельчите оставшийся торт
3. Перемешайте торт и мороженое
4. Снова заморозьте и подавайте!

# Предусмотрите фудшеринг

Если возиться с остатками еды не хочется, то ими можно поделиться.

**1. Пофудшерьте с гостями.** Попросите гостей взять с собой контейнеры, в которые сможете разложить остатки несъеденной еды.

**2. Еду, которой слишком много,** можно также отдать через местное фудшеринговое сообщество – поищите его в своем городе **в списке от «Про фудшеринг»** –  или соседям в чате жильцов дома.

Для передачи остатков еды потребуется сделать фотографию при хорошем освещении, описать состав, способ приготовления и хранения блюда. 



Если вы празднуете в гостях или в ресторане – договоритесь заранее и возьмите такой контейнер сами.

Если ваша компания готовит для сотрудников новогодний корпоратив, вы можете предложить его организаторам заранее спланировать фудшеринг в пользу банка еды «Русь» или другой местной фудшеринговой организации.

**Фудшеринг в офисе: инструкция по применению** 

## Потребуется:

- Позаботиться о том, чтобы примерно треть продуктов на корпоративе была представлена в индивидуальной упаковке;
- Заключение договора пожертвования;
- Предупредить о дате и времени мероприятия; чтобы волонтеры были готовы забрать оставшиеся продукты и оперативно их развезти.





## Организуем раздельный сбор отходов

### Пищевые отходы

Если часть еды все-таки испортилась, то постарайтесь правильно ее утилизировать: компостировать или отправить в измельчитель. Если вы не уверены в особой важности этого дела и считаете, что органика и так перегниет,

то прочтите наш материал: 

Пищевые отходы можно также отвезти на дачу или в городской компостер. Занесенную снегом компостную кучу придется почистить – заодно и размяться.

### Прочие отходы на переработку

Если вы еще не практикуете сортировку отходов для сдачи на переработку, то, может быть, первый день нового года как раз подходит, чтобы начать? Можно с малого – сложить в отдельные пакеты:

- Металлические банки и крышки от консервных банок;
- Стекланную тару;
- Бутылки из под напитков, воды, соусов (с маркировкой 1, PET)

Пункты приема можно поискать на специальной карте 



Кстати, Новый год – отличный повод сделать себе полезный подарок в виде измельчителя – диспозера – или домашнего вермикомпостера для органических отходов!

Диспозер прикрепляют к сливному отверстию мойки для приема пищевых отходов. Измельченные остатки отправляются в канализацию.

Подключение такого устройства уместно в первую очередь в Москве и Екатеринбурге: местные очистительные станции оборудованы биогазовыми установками, которые преобразуют органические отходы в газ – его можно использовать для тепла или электричества.

Вермикомпостер представляет собой закрытую систему из нескольких ящиков, в которой живут компостные черви. Они превращают практически любые отходы – от чайной заварки до огрызков – в полезное удобрение, не оставляя при этом неприятного запаха.

*Черви не любят свет и – не переживайте! – точно не расползутся по дому.*



# НОВЫЙ ГОД

В СТИЛЕ НОЛЬ ОТХОДОВ: ЭКОЛОГИЗИРУЕМ  
КАЖДУЮ ДЕТАЛЬ



## Посуда

Откажитесь от одноразовой.  
Если своей посуды не хватает  
– одолжите недостающие  
предметы заранее у гостей  
вашего праздника.



## Украшения на елку

Используйте бабушкины шары или  
вдумчиво создавайте собственную  
коллекцию – то и другое сможете передать  
по наследству своим детям.

А еще можно создать шары ручной работы  
из подручных средств – веточек и шишек  
или украсить елку конфетами,  
апельсинами, сушками (главное, вовремя  
потом съесть такие декорации, а фантики  
отправить на переработку).



## Ёлка

Сделайте дизайнерское дерево  
из подручных средств – картона, веревок,  
журналов или других предметов. Живое  
дерево лучше покупать и ставить дома  
в горшке, чтобы после праздника высадить  
на дачном участке или передать для этой  
цели в специальную организацию.

Выброшенная елка – самая частая  
причина закупорки мусоропровода  
после праздников. Ёлку можно  
сдать на переработку

В Москве это можно сделать тут

В Петербурге – тут



## Декорации

Используйте повторно то, что  
развешивали в прошлом году, или  
обменяйтесь декорациями с друзьями.



## Освещение

Атмосферу уюта создадут свечи из пчелиного или соевого воска. Если не представляете праздник без гирлянд,

выбирайте светодиодные: 

- Позволяют экономить до 80% электроэнергии;
- Прослужат от 20 тыс. до 100 тыс. часов.

## Наряд

Возьмите винтаж на ресейле или найдите что-то давно забытое в своем шкафу. Можно также отправиться на поиски в шкафу друга или подруги, не забыв при этом сделать приглашение воспользоваться своим гардеробом.

## Подарки

Выбирайте практичные и нужные, по возможности – электронные. Если надо упаковать, то так, чтобы упаковка тоже стала частью подарка и ее можно было бы использовать снова. Так, можно завернуть подарок в красивую тряпочку или шарф.

## Развлечения

Откажитесь от фейерверков и хлопушек: более экологично будет отправить в небо сухоцветы, которые вы заранее разложите в мешочки и раздадите гостям. А еще можно взять свечи в стеклянных банках, зажечь на снегу и насладиться красотой, а потом забрать с собой.

Декорации, украшения на елку, сувениры и прочую праздничную атрибутику, которая осталась от корпоративного мероприятия, также можно передать в местную благотворительную организацию.

**НКО могут оставить эти декорации себе и использовать в будущем году, а могут раздать людям – тем, кто не может позволить себе такую покупку.**

## Теперь вы знаете, как подготовиться к Новому году с заботой о себе и своих близких, экологично и со вкусом.

Пусть не все идеи пригодятся в этом году – выберите то, что подходит вам именно сейчас.

Фудшеринг – один из самых универсальных и доступных способов заботиться о природе и вместе с тем делать жизнь людей лучше круглый год.



Сделайте свой вклад в развитие фудшеринга и банка еды «Русь». Каждые 100 рублей помогут доставить 20 кг еды тем, кто оказался в трудной ситуации

[Пожертвовать](#)

## Включайте новогоднее настроение на полную яркость!

Пройдите забавный тест, чтобы узнать, какой рецепт из «прошлогодних» продуктов подойдет именно вам

[Пройти тест](#)

Поделитесь этим гайдом с друзьями. Вместе интереснее готовиться к Новому году в стиле ноль отходов!

