

Гайдбук начинающего фудсейвера

Как рационально использовать продукты
и сэкономить до 1000 рублей в неделю



Внутри – 10 лайфхаков ответственного потребления
и чек-лист для самопроверки.

От первого и крупнейшего банка еды в России

На пользу себе, людям и природе

Ежегодно 1/3 всей еды в мире попадает на свалки.¹

В развивающихся странах так происходит из-за проблем с логистикой или отсутствием необходимых условий хранения. В развитых странах проблема находится в конце цепочки поставок. Это мы, обычные потребители, превращаем пригодные продукты в отходы.

Вчерашний хлеб из супермаркета, кривая морковь с рыночного лотка, остатки ужина в ресторане — все эти продукты можно съесть, но они отправляются на помойку.

Только в России каждый год люди, рестораны и магазины образуют более 17 млн тонн пищевых отходов.²

Это 895 тысяч грузовиков с едой, которые можно выстроить в ряд колонной от Москвы до Владивостока и обратно.

Земля, вода и энергия тратятся зря

Финансовые потери составляют 1,6 трлн рублей

Выброшенные продукты выделяют
~2,4 млн тонн метана³ и 78,2 тонн CO²



Мы в банке еды «Русь» знаем цену продуктам. Каждый день встречаем людей, для которых они по разным причинам недоступны. Более 20 млн людей в России не могут позволить себе даже базовые продукты питания. Мы убеждены: хорошие продукты должны быть использованы по назначению – в качестве еды.

Большой путь к #zerofoodwaste складывается из маленьких несложных действий. Этот гайдбук поможет тебе изменить свое отношение к продуктам питания и выбрать осознанный подход.

А благодаря этому – позитивно влиять на людей, окружающую среду и получать финансовую выгоду.

10

лайфхаков ответственного потребления

Егор Гольдин, менеджер по интернет коммуникациям банка еды «Русь», живет в Москве, начинающий фудсей-вер. Он неделю тестировал наши лайфхаки ответственного потребления, а затем поделился своим опытом.



1. Покупай «некрасивые» и «одинокие» фрукты и овощи

Часть всех фруктов и овощей, которые человек выращивает на продажу, не доходят до конечного потребителя. Одна из главных причин – неприглядный внешний вид товаров на прилавке. Ученые считают, что мы предпочитаем «красивые» продукты так же, как и привлекательных людей.⁴ По вкусу скрученный огурец и кривая груша ничем не хуже идеально ровных соседей, просто что-то повлияло на их рост – камень или ветка, и они вышли не очень симпатичными. Но люди их не берут, они остаются на полках, а затем отправляются на свалку.

Та же судьба уготована и ... одиноким бананам. Покупатели скорее купят целую связку, нежели наберут нужное количество оторванных от гроздьев бананов.

Преврати каждый поход в магазин в челлендж по поиску фруктов и овощей самых необычных форм для своей продуктовой корзины.

Это наверняка оценят и дети, особенно если наградой за старания станут вкусные бананы – по одному в одни руки ;)



Бонус

Овощи и фрукты с изъянами во внешности с большей вероятностью окажутся натуральными. Для того, чтобы персики были румяными, а свекла – идеально ровной, многие производители используют пестициды и синтетические добавки.

Кроме того, некоторые торговые сети и магазины предлагают одинокие, несимпатичные или чуть травмированные при транспортировке овощи и фрукты со скидкой: так ты получишь отличный вкус и экономию в одном!⁵

Сложность 2/10. Экологический эффект: 2/10.

Экономия Егора:

«Открыл для себя полочку с уцененными фруктами, ягодами и овощами в магазине у дома. Стал брать там со скидкой 40%, в неделю экономлю до 140 рублей».

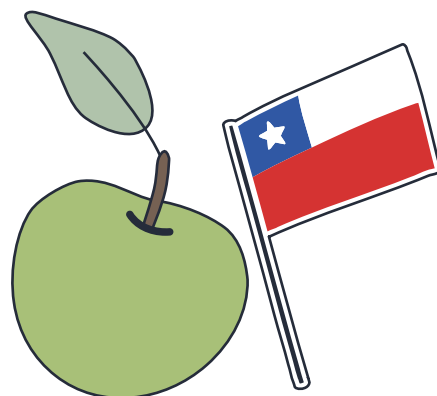
2. Выбирай сезонные и местные фрукты и овощи

Прежде чем фрукты и овощи из других стран попали в магазин, они преодолели тысячи километров — а это, как минимум, повлекло за собой расходы на упаковку, обработку и транспортировку. Чем дальше путь продукта до магазина, тем больше его углеродный след. Значительно «следят» авокадо, апельсины, манго и другие иностранцы.

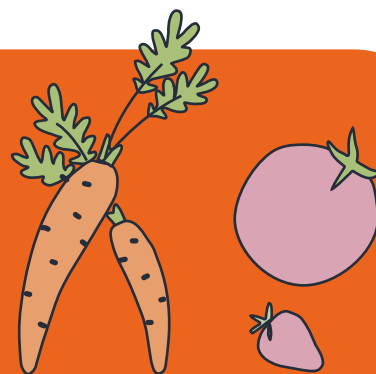
Углеродный след яблока, которое выросло, продано и съедено в Чили, меньше углеродного следа яблока, которое приехало из Чили в Россию:

в 3,4 раза — если фрукт приехал в Москву,

в 5,1 раза — если фрукт приехал в Иркутск.⁶



Старайся покупать сезонные фрукты и овощи из своего региона: сверяйся время от времени с таблицами сезонности, которые без труда можно найти онлайн.



Бонус

Сезонные и местные фрукты и овощи созревают в естественных условиях и не требуют дополнительной обработки для долгого хранения. Кроме того, покупая продукты своего региона, ты поддерживаешь местных производителей и получаешь витаминный заряд по лучшей стоимости.

Сложность 3/10. Экологический эффект: 3/10.

Экономия Егора:

«Нашел в интернете ближайшие к моему городу агрохозяйства и теперь стараюсь покупать кабачки, морковь, картофель и яблоки, привезенные в магазин оттуда. За неделю удалось сэкономить 100 рублей».

3. Рассчитывай сроки годности

Срок годности продуктов и товаров будоражит умы покупателей: 82% россиян назвали срок годности одним из самых важных критериев выбора продуктов. В холодильнике магазина мы откладываем в сторону хорошие продукты, которые лежат там чуть дольше, и выбираем продукты посвежее – что не всегда оправдано. Непроданные продукты с истекшим сроком годности продавцы вынуждены просто выбросить.

Срок годности – это период, по истечении которого товар считается непригодным для использования по назначению.⁸



Крупные торговые сети обеспечивают непрерывность холодовой цепи и гарантируют качество скоропортящихся продуктов до той даты, которая указана на упаковке. Поэтому если ты планируешь съесть йогурт или приготовить курицу уже сегодня, то тебе вполне подойдут продукты, до истечения срока годности которых осталась пара дней.

Подходи к покупке товаров с ограниченным сроком годности ответственно. Не откладывай в сторону продукты, которые точно успеешь съесть до указанного срока.



Бонус

Многие торговые сети и магазины делают скидки на продукты, срок годности которых незаслуженно отпугивает покупателей.

Сложность 1/10. Экологический эффект: 7/10.

Экономия Егора:

«Вместо одного – три раза за неделю заходил в магазин за творогом и кефиром. Выбирал продукты с минимальным количеством дней до истечения срока годности и со скидкой, съедал в тот же день. Потратил лишние минут 15, но зато сэкономил 150 рублей».

4. Не покупай лишнего

Зашел, взял тележку, а дальше – как в тумане... И вот ты стоишь на кассе, с ужасом наблюдая количество продуктов на ленте, смутно предчувствуя, что треть из них все равно окажется в мусорном ведре.

Контролируй свои покупки и не бери то, что тебе заведомо не нужно. Голодные люди набирают больше продуктов в корзину, чем сытые, поэтому для начала – как следует подкрепись перед походом в магазин. Составь заранее список покупок и не клади в корзину то, чего в нем нет. Покупай продукты на один-два дня, а не на неделю вперед.

83% россиян покупают продукты под влиянием маркетинговых акций.⁹ Каждый раз, встречая «три продукта по цене двух» или любое другое заманчивое предложение, спрашивай себя: а купил бы я эти продукты без акции? Если ответ «нет», то, скорее всего, они целиком или частично окажутся в твоём мусорном ведре.



Бонус

Такой полезный вопрос очень здорово помогает отсекать все лишнее и экономить не только в продуктовом магазине, но и при выборе обновок для своего гардероба.

Сложность 4/10. Экологический эффект: 5/10.

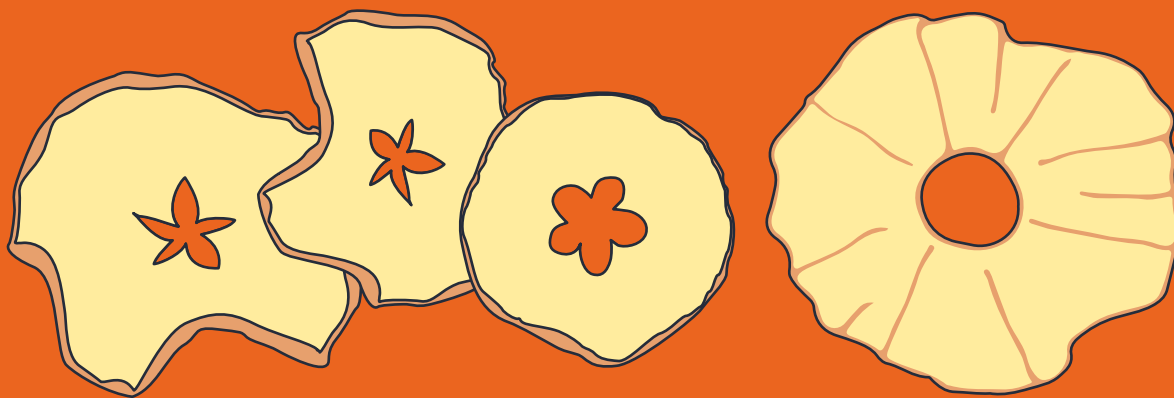
Экономия Егора:

«Я придумал свой способ. Перед походом в магазин делал список продуктов, которые уже есть дома, а в магазине постоянно сверялся со списком, чтобы не купить лишнее. Сэкономил 200 рублей».

5. Используй все

Когда мы готовим блюдо, то очень часто не задумываясь причисляем к пищевым отходам то, что совсем ими не является.

Не торопись избавиться от всего, что не попало в твою обеденную тарелку. Из кожуры картофеля, яблок, моркови сделай чипсы. используй овощные обрезки для бульона: организуй в морозилке специальный контейнер или пакет, где будешь их собирать. Хвостики от клубники можно заваривать в чай для получения витаминной пользы, а натертую апельсиновую корочку добавлять в выпечку. Водой, в которой варили крупы, макароны или яйца, можно поливать цветы.



Бонус

Вода после варки риса насыщена крахмалом, а после варки яиц заряжена ионами кальция – и оба этих компонента помогают растениям развиваться. Только помни: вода не должна быть соленой, а перед использованием ее нужно остудить.

Сложность 3/10. Экологический эффект: 8/10.

Экономия Егора:

«Теперь бульон из обрезков овощей и хлеб из банановой кожуры — мои любимые блюда. Я сделал на этой неделе только их, и уже сэкономил 50 рублей. То ли еще будет!»

6. Готовь большими объемами

В магазине редко можно купить ингредиенты для блюд в необходимом количестве, и очень часто после приготовления ужина остаются лишние продукты. Мы кладем остатки приправы, половинки луковиц и начатые пакеты с молоком в холодильник до следующих кулинарных экспериментов, но, как правило, напрочь забываем про них.

Экономить деньги и не создавать лишний мусор проще, если готовить большими порциями и использовать максимум имеющихся продуктов. Создай удобный график готовки на 2-3 дня или даже целую неделю вперед или каждый вечер раскладывай остатки ужина в порционные контейнеры на обед в офисе.



Бонус

Ты сможешь реже ломать голову на тему «что сегодня приготовить» и тратить меньше времени на готовку в принципе.

Сложность 6/10. Экологический эффект: 3/10.

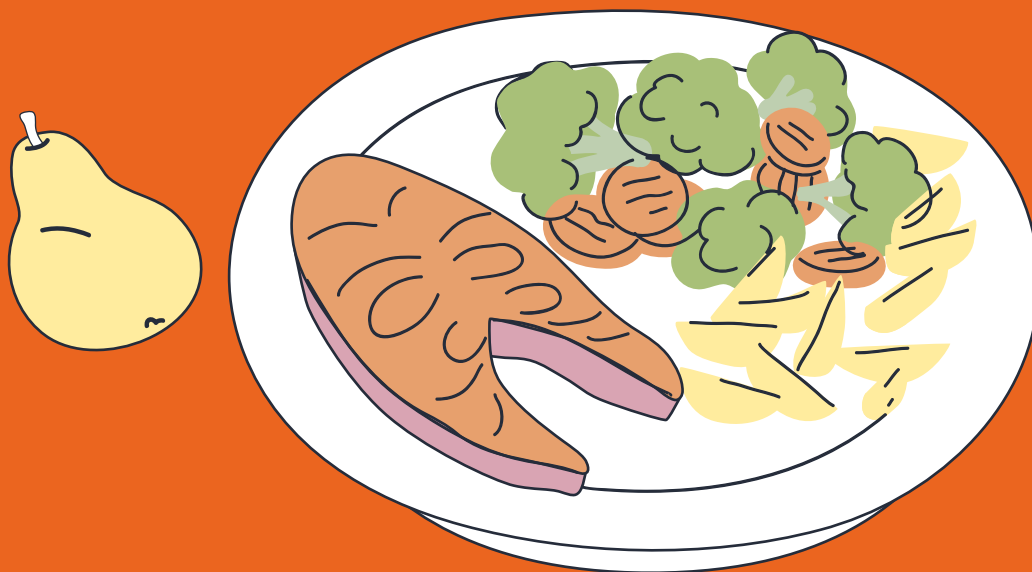
Экономия Егора:

«Приготовил ризотто с овощами в промышленном объеме, получилось 6 порций. Немного подустал есть одно и то же, но сэкономил часа 3 времени и 80 рублей. В целом, понравилось».

7. Клади еду небольшими порциями

Недоеденная еда из тарелки чаще всего отправляется в мусорку, а не обратно в кастрюлю или сковородку. Это более гигиенично и эстетично, но весьма расточительно и вредно для природы и кошелька. Каждый человек ежегодно создает от 158 до 298 кг пищевых отходов¹⁰ – этого достаточно, чтобы заполнить от пола до потолка одну среднюю полутораметровую кладовку в квартире или доме.

Для того, чтобы меньше выбрасывать еду, клади ее небольшими порциями или в маленькие тарелки. Если не наелся — всегда можно положить добавки.



Бонус

Маленькие тарелки – это еще и отличный способ контролировать свое чувство насыщения и избежать переедания.

Сложность 3/10. Экологический эффект: 2/10.

Экономия Егора:

«Стал класть порцию общим размером в две ладони, а не три-четыре, как обычно, и есть чуть медленнее, не смотря в телефон или телевизор. С удивлением обнаружил, что порции мне хватает, добавку подкладывал всего один раз – когда был после тренировки. Сэкономил ≈ 150 рублей».

8. Забирай с собой недоеденные блюда из кафе

5% всех производственных и пищевых отходов в мире создают рестораны, кафе и другие точки общественного питания.¹¹ Конечно, не без помощи их посетителей. В некоторых странах с этим уже активно борются: так, в Китае по закону владельцы ресторанов могут взимать с посетителей дополнительную плату, если они оставляют слишком много еды несъеденной¹².

Куда разумнее и выгоднее попросить упаковать с собой кусочек пиццы или недоеденный салат. В этом нет ничего зазорного, наоборот, это вырабатывает ответственное отношение к еде.



А если недоеденный ланч упакуют в твой многоразовый контейнер, который можно носить с собой, то твоя аура фудсейвера засияет еще ярче :)

Бонус

Остатки порции могут стать отличным перекусом на следующий день, и тогда не придется готовить что-то новое.

Сложность 1/10. Экологический эффект: 4/10.

Экономия Егора:

«Один раз на неделе ходил в кафе после работы, оставшуюся пиццу положил в контейнер с собой – доел в офисе на следующий день. Пицца совершенно не потеряла во вкусе, а я не потратил лишние 80 рублей».

9. Делись ненужной едой

Уезжаешь в отпуск, остался полный холодильник продуктов? Или тебе на работе часто дарят конфеты, которые ты не успеваешь съесть?

Присоединяйся к движению фудшеринга — делись лишней едой с теми, кто в ней нуждается. Важно: еда должна быть качественной и полностью пригодной к употреблению!



Выбирай удобный формат:

1. Обменивайся едой в чате твоего дома и ЖК или в местных группах твоего города и поселка в социальных сетях.

Бонус

Едой можно не только делиться, но и брать себе. Если хочешь забрать еду через группу фудшеринга, действовать нужно быстро. На раздачу записываются в комментариях или через личные сообщения. Кто первый написал — тот и получает еду.

2. Скачай себе мобильные фудшеринг-приложения, где можно не только поделиться своей едой, но и купить со скидкой скоропортящиеся блюда из ресторанов. Среди наиболее популярных — EatMe, LastBox, DoggyBag, Eaty Eat, Food Hide и Алисок.

Сложность 8/10. Экологический эффект: 6/10.

Экономия Егора:

«Забрал 1 кг своих любимых кабачков у соседки в чате моего ЖК, сэкономил на этом 70. Если использовать возможности фудшеринга по полной, то можно вообще перестать тратить деньги на еду. Прочитал недавно, как девушка неделю питалась бесплатно с помощью фудшеринга».

10. По возможности — компостируй

Конечно, совсем без отходов не получится, но из них тоже часто можно извлечь пользу. К тому же, если убрать из мусорного ведра пищевые отходы, то в нем останутся чистые пластик, стекло, бумага и металлы — вторсырье, которое снова можно пускать в оборот.¹³

Если у тебя есть дача, ты можешь сделать там компостную яму и превращать пищевые отходы в удобрение. Компостировать можно не все, но многое: в переработку могут пойти банановая кожура, капустные кочерыжки и другие растительные пищевые отходы. Дома ты можешь установить вермикомпостер, а если живешь в Москве или Екатеринбурге — диспозер.



Вермикомпостер — это закрытая система из нескольких ящиков, в которой живут компостные черви. Черви питаются практически любыми органическими отходами: чайной заваркой, огрызками, ботвой, бумагой и даже картоном. Они превращают отходы в полезное удобрение, не оставляя при этом неприятного запаха.

Диспозер — измельчитель пищевых отходов, который одной стороной устанавливается к сливному отверстию в мойке, а другой подключается к отводу в канализацию. Очистительные станции в Москве и Екатеринбурге оборудованы биогазовыми установками: они преобразует органические отходы в газ, который можно будет использовать для тепла или электричества.

Сложность 10/10. Экологический эффект: 8/10.

Экономия Егора:

«Честно говоря, этот шаг за неделю я совершить не успел — но запланировал на ближайший месяц. Экономить на компостировании у меня не получится, но я уже невероятно рад той выгоде, которую мне принесли предыдущие 9 лайфхаков».

Да, этот лайфхак — для самых осознанных и продвинутых людей, которые мыслят стратегически и готовы прокачаться в фудсейвинге по самую макушку.

Егор:

«Я испробовал на себе 9 лайфхаков и был приятно удивлен результатом. За неделю я сэкономил около 1000 рублей. Но еще больше меня вдохновляет то, что я в два раза медленнее стал заполнять свое мусорное ведро. Значит, меньше засорять природу!».

Если будешь использовать все лайфхаки постоянно, то также каждую неделю сможешь:



не выбрасывать
до 5,7 кг продуктов



не допускать
до 27,4 кг выбросов
CO² в атмосферу



сэкономить
до 1000 рублей
на покупке продуктов

Ты можешь потратить эти деньги на себя или отправить их в банк еды для тех, кто часто не может купить продукты в необходимом для здоровья объеме. 13,5% российских семей денег хватает только на еду, а для 0,7% семей и эти траты неподъемны.¹⁴ Благодаря умным социальным технологиям мы превратим твои 1000 рублей в 200 кг продуктов и товаров для нуждающихся семей и не допустим 920 кг выбросов CO² в атмосферу.

Нажми, чтобы сделать пожертвование...

[Узнать больше о работе банка еды «Русь»](#)

Чек-лист начинающего фудсейвера



Начни применять лайфхаки на практике – не сойти с пути тебе поможет чек-лист. Распечатай его и повесь на холодильник. Поставь галочку или закрась квадратик напротив лайфхака, который удалось использовать хотя бы один раз в неделю.

Впиши месяц _____	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Купить «некрасивые» и «одинокие» фрукты и овощи				
Выбрать сезонные и местные фрукты и овощи				
Рассчитать сроки годности				
Не купить лишнего				
Использовать максимум продуктов				
Готовить большими объемами				
Класть еду небольшими порциями				
Забрать с собой недоеден- ные блюда из кафе				
Делиться ненужной едой				
Компостировать				



**Спасибо за то, что стараешься использовать продукты рационально.
Каждый твой маленький шаг приносит огромную пользу и людям, и природе.**

- 1
По оценкам ФАО – специализированного учреждения ООН, которое возглавляет международные усилия по борьбе с голодом.
- 2
<https://dcenter.hse.ru/data/2018/07/11/1151608260/Рынок%20утилизации%20отходов%202018.pdf>
- 3
<https://tiarcenter.com/foodsharing/>
- 4
<https://phys.org/news/2016-02-ugly-vegetables-fruit-comeback.html>
- 5
<https://vc.ru/trade/423513-sbermarket-nachal-testirovat-prodazhu-nekrasivyyh-fruktoy-i-ovoshchey-kotorye-ne-berut-magaziny>
- 6
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652621003383>
- 7
<https://nafi.ru/analytics/rossiyane-stali-menshe-obrashchat-vnimanie-na-brend-i-krasivyy-vneshniy-vid-pri-vybore-produktov/>
- 8
[https://63.rospotrebnadzor.ru/bytag3/-/asset_publisher/5Wso/content/o-sроке-sлужбы-i-sроке-годности-товаров](https://63.rospotrebnadzor.ru/bytag3/-/asset_publisher/5Wso/content/o-sroke-sлужбы-i-sроке-годности-товаров)
- 9
<https://nafi.ru/analytics/rossiyane-stali-menshe-obrashchat-vnimanie-na-brend-i-krasivyy-vneshniy-vid-pri-vybore-produktov/>
- 10
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0956053X18304550?token=4A91AA90F2450149968EC0186CC2FEC2A7256E752A5CB65AEA34B4C70C9EA86EE0AED1703E9202959DCC6E139BD0EE1B&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220901140525>
- 11
<https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/35280/FoodWaste.pdf>
- 12
<https://vc.ru/food/240362-v-kitae-prinyali-zakon-po-borbe-s-pererashodom-edy-posetiteli-kafe-teper-mogut-poluchit-shtraf-za-nedoedennye-blyuda>
- 13
<https://greenpeace.ru/expert-opinions/2019/01/06/dispouzery-na-kuhne-mogut-snizit-kolichestvo-othodov-na-svalke-pochti-v-desjat-raz/>
- 14
<https://rosstat.gov.ru/folder/313/document/168756?print=1>