**Mody kulinarne – ma znaczenie, co kładziemy na talerzu**

**W kuchni – jak w wielu innych obszarach życia – pojawiają się wciąż nowe mody. Niektóre z nich są mało ważne, niektóre szkodliwe, inne – tak jak zero waste – mogą wiele zmienić w życiu naszym, lokalnych społeczności, a nawet planety. Z okazji Światowego Dnia Żywności (16 października) o tym, jakie funkcje spełnia w XXI w. jedzenie i jak powinniśmy się odżywiać mówi dr Magdalena Tomaszewska-Bolałek z Uniwersytetu SWPS.**

W sieci można znaleźć niezliczone konta i filmy poświęcone gotowaniu, półki w księgarniach uginają się pod ciężarem książek kucharskich, o każdej porze na którymś z kanałów TV emitowany jest program kulinarny. Jedzenie pełni m.in. funkcje biologiczne, kulturowe i psychologiczne. To, co jemy, może wskazywać też na nasze poglądy.

W XXI wieku gotowanie stało się egalitarne. To czynność i pasja, która łączy wszystkich. W programach rozrywkowych gotują politycy, artyści, profesjonaliści i amatorzy, dorośli i dzieci. Dzięki powszechnemu zainteresowaniu gotowaniem wiele osób zyskało popularność.

*W jedzeniu, jak we wszystkich dziedzinach naszego życia, pojawiają się trendy. Podobnie jak w modzie pewne produkty są proponowane oraz pożądane w danym sezonie. Są też takie, które rzekomo powinniśmy wyrzucać z naszego jadłospisu. Może być to niebezpieczna tendencja, bo często rewolucje na talerzu zachodzą, zanim do konsumentów docierają szczegółowe badania dotyczące produktów lub nawyków* – mówi dr Małgorzata Tomaszewska-Bolałek, kierowniczka studiów podyplomowych Food Studies na Uniwersytecie SWPS.

Jak podkreśla specjalistka, o ile znane osoby, np. influencerzy działający w mediach społecznościowych, zachęcają do różnorodnej, zbilansowanej diety, nie ma problemu. Gorzej, jeśli bez odpowiedniej wiedzy promują tendencje żywieniowe, które niekoniecznie muszą być dobre dla ogółu. Dotyczy to na przykład wykluczania (lub dodawania) różnych produktów z diety.

Regularnie konsumenci zarzucani są też informacjami o nowych produktach z kategorii super food. Oczywiście urozmaicanie diety jest bardzo dobre dla naszego zdrowia, musimy jednak pamiętać, że często trudno znaleźć szczegółowe informacje dotyczące tego, ile powinno się spożywać takiego produktu, żeby efekt był widoczny.

*Kiedyś czytałam o dobroczynnych właściwościach soku z melona na nerki. Kiedy jednak przyjrzano się bliżej jego działaniu, okazało się, że trzeba by wypić kilka litrów soku dziennie, żeby osiągnąć pożądany efekt. Nikt nie jest praktycznie w stanie wypić tyle soku owocowego dziennie* – mówi ekspertka.

**Nieekonomiczne i nieetyczne**

Raport projektu PROM (Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności) przygotowany przez Federację Polskich Banków Żywności, wskazuje, że w Polsce rocznie marnuje się ok. 5 mln ton jedzenia. Dlatego jedną z pożytecznych mód w żywieniu jest trend zero waste, czyli niemarnowania jedzenia.

*Jeszcze w latach 90. w Polsce oszczędzanie żywności było koniecznością, a w wielu miejscach na świecie wciąż jest. W XXI w. ludzie w Europie i USA zaczęli odkrywać to, co dla naszych babć było oczywiste, i nazwali to zero waste. To dobra moda, bo marnowanie żywności jest ogromnym problemem w Polsce i innych krajach. Wiele osób marnujących jedzenie nie myśli o aspekcie ekonomicznym. Tymczasem jeżeli kupimy cały koszyk produktów i jedna trzecia z nich wyląduje w koszu, to marnujemy nie tylko je, czas spędzony na zakupach, benzynę na dojazd do sklepu, ale też pieniądze. Trzeba także pamiętać o środowisku. Na każdą marchewkę, jogurt, opakowanie mąki zużyto pewną ilość wody, energii elektrycznej, paliwa na transport. Wyrzucanie jedzenia to też brak szacunku do pracy ludzi oraz dla zwierząt, które straciły życie, a my zmarnowaliśmy ich mięso. Dbanie o to, by jedzenie się nie marnowało, służy nam, najbliższemu otoczeniu, a w szerszym kontekście całej planecie* ­– mówi dr Tomaszewska-Bolałek.

Konsumentów coraz częściej interesuje nie tylko, jaki produkt kupują i jaki ma skład, ale również jak został on wytworzony lub pozyskany.

*Ważne, czy producent dba o dobrostan zwierząt, czy pracownicy są etycznie traktowani i dobrze opłacani, czy w procesie produkcji nie nastąpiła degradacja środowiska. Na przykład pod plantacje palm, z których pozyskiwany jest olej palmowy, i uprawę drzew awokado wycinane są ogromne obszary lasów. Żeby jedno awokado trafiło na półkę sklepową, trzeba zużyć ogromną ilość wody. To wszystko staje się dla konsumentów coraz ważniejsze* – zauważa dr Tomaszewska-Bolałek.

Ważnym trendem jest też kupowanie żywności od lokalnych producentów. Często zapominamy, że kupując żywność od rolników z naszego regionu wspieramy ich ekonomicznie, przez co ludziom w naszym otoczeniu żyje się lepiej.

*Nie do końca zgadzam się jednak z hasłem „Dobre, bo polskie”. Powinno raczej brzmieć „Dobre i polskie”, bo nie chodzi o wybieranie polskich produktów nawet byle jakich, tylko o inwestowanie w polskich producentów wartościowej żywności* – uważa wykładowczyni.

**Nie tylko dla zamożnych**

Do niedawna pokutowało przekonanie, że tylko zamożnych ludzi stać na produkty bio, ekologiczne, dobrej jakości. Dr Magdalena Tomaszewska-Bolałek przekonuje, że niemal każdy może sobie na nie pozwolić, jeśli tylko kupujemy i jemy świadomie.

*Oczywiście żywność ekologiczna jest droższa, ale czasami wystarczy zacząć od zmniejszenia ilości kupowanych produktów. Równie często jak o marnowaniu jedzenia mówi się o problemach zdrowotnych spowodowanych otyłością. Jeżeli chcemy mieć kontrolę nad jakością produktów, możemy sami uprawiać zioła i warzywa w ogródku, albo nawet na balkonie. Istnieją liczne kooperatywy zajmujące się kupowaniem produktów od lokalnych rolników. W ten sposób zmniejszamy liczbę pośredników i ostateczną cenę, a dodatkowo zyskujemy jakość. Wiele osób mówi, że nie może dobrze odżywiać się w pracy, bo lunche w lokalach gastronomicznych są drogie i nie zawsze odpowiednio zbilansowane, zaś codzienne gotowanie obiadu do pracy jest nudne i monotonne. Wszystko jednak zależy od tego, jak się zorganizujemy. Jeśli w pracy jest pięć koleżanek, możemy się umówić, że każda jednego dnia w tygodniu przyrządzi dla wszystkich zupę, makaron, kaszę z dodatkami albo sałatkę. Każde danie będzie inne, nie jesteśmy skazani na monotonię i gotujemy tylko jeden dzień w tygodniu, za to przez cały tydzień mamy w pracy świeży, zdrowy, zbilansowany posiłek z nieprzetworzonych produktów. A koszt przygotowania jedzenia dla pięciu osób jest często paradoksalnie niższy niż dla jednej lub dwóch, bo niczego nie wyrzucamy i większe opakowania oznaczają niższą cenę za kilogram albo litr* – tłumaczy ekspertka.