

gość specjalny: **koń**  
**Bucefat**

nie marnuj jedzenia!

Do **KOŃ** Cz  
Posiłek

**31**

maja zapraszamy na happening przygotowany przez studentów socjologii WSG  
Miejsce: Bydgoszcz, amfiteatr przy ulicy Mostowej, godz. **12.00**

## Szanowni Państwo

Już od kilku lat studenci socjologii Wyższej Szkoły Gospodarki dowodzą swojej obywatelskiej aktywności przygotowując i realizując kampanie społeczne, których celem jest zwrócenie uwagi na istotne problemy społeczne. W tym roku przekonywali już o konieczności oszczędzania wody, w ubiegłym namawiali właścicieli psów do sprzątanía po swoich pupilach, zorganizowali ekologiczny happening „Bydgoszcz świeci przykładem”, a jeszcze wcześniej akcją „Reklamówki do reklamacji”.

31 maja zapraszamy Państwa na kolejny happening pt. „DoKOŃcz posiłek”. Tytułowy koń nawiązuje do, kiedyś popularnego zajęcia, jakim było zbieranie suchego chleba dla konia. Oczywiście dzisiaj, to tylko symbol, który ma pomóc w przekonaniu Państwa do zapobiegania marnowaniu żywności.

Ile jedzenia trafia do kosza na śmieci? Na pewno za dużo! W Polsce brakuje szczegółowych badań na ten temat. Jednak z tych, przeprowadzonych w marcu 2009 roku na zlecenie Federacji Polskich Banków Żywności wynika, że 30% respondentów przyznaje się do wyrzucania jedzenia. Produkty najczęściej wyrzucane to chleb, wędlina, warzywa i owoce. Żywność wyrzucamy, bo kupujemy zbyt dużo (41%), bo produkty są złej jakości (29%) lub niewłaściwie je przechowujemy (27%), bo przegapiliśmy termin ważności (28%). Możemy to zmienić! Zaczniemy to robić już teraz: w naszych gospodarstwach domowych i w naszym mieście. Mniej kupujemy, nie marnujemy, w restauracjach nie wstydzimy się poprosić o mniejszą porcję czy zapakowanie tego co zostało na naszym talerzu. Zwróćmy uwagę Radnych na problem: namówmy do utworzenia w Bydgoszczy Banku Żywności, spróbujmy postawić chociażby w kilku miejscach pojemniki na suchy chleb dla konia.

Proponowane rozwiązanie mają charakter jednostkowy (działania, które zależą tylko od nas) i systemowy (działania lokalnych władz). W zapobieganiu marnowania jedzenia mogą pomóc proste rozwiązania. Studenci socjologii przygotowali specjalny happening, żeby nam to uświadomić.

Chcemy również zwrócić uwagę Radnych na problem oraz systemowe możliwości zapobiegania marnowaniu jedzenia. Dlatego prosimy Państwa o złożenie podpisu i poparcie kampanii „DoKOŃcz posiłek” Listy z podpisaniami prześlemy Radzie Miasta.

Małgorzata Dysarz Lewińska  
wykładowczyni WSG,  
członkini Polskiego Stowarzyszenia Public Relations



# ZAKUPOWY DEKALOG

## I

Przed wyjściem na zakupy zajrzyj do lodówki i zorientuj się czego Ci potrzeba.

## II

Zrób listę zakupów. Jest to podstawowy sposób na to, aby nie zapomnieć o kupieniu czegoś istotnego i nie kupować czegoś co jest Ci zupełnie zbędne.

## III

Kupuj tylko rzeczy, które są na liście zakupów. W ten sposób zaoszczędzisz czas i pieniądze.

## IV

Nie chodź na zakupy z pustym żołądkiem - głód to zły doradca.

## V

Rób sobie szablon listy zakupów wypisując wszystkie produkty, które kupujesz regularnie. Będziesz mieć praktyczną pomoc przy planowaniu zakupów. Zamiast zastanawiać się, co jest potrzebne, przejrzysz szablon, skonfrontujesz ze stanem zapasów w lodówce i zaznaczysz potrzebne rzeczy. Artykuły kupowane nieregularnie, dopisz na końcu listy.

## VI

Unikaj pośpiechu. Nie rób zakupów w biegu i „przy okazji”. Skup uwagę - zakupy jedzenia to ważna czynność, zależny od nich Twoje zdrowie i dobre samopoczucie.

## VII

Nie rób zakupów w sobotę, ponieważ w ten dzień stracisz najwięcej czasu. Jeśli zakupy zaplanujesz na wieczór innego dnia, całe sobotnie przedpołudnie będzie wolne. Unikniesz długich kolejek i zaoszczędzisz czas.

## VIII

Omijaj promocje. Nie daj sobie wmówić czegoś czego nie potrzebujesz.

## IX

Zawsze sprawdzaj skład i termin ważności kupowanej żywności.

## X

Jeśli masz wybór, kupuj na wagę a nie opakowania zbiorcze, kupisz dokładnie tyle ile potrzebujesz nie płacąc za pakowanie i opakowanie.

# DOKOŃCZ POSIŁEK

## WYNIKI ANKIETY PRZEPROWADZONEJ W BYDGOSKICH RESTAURACJACH

**Metoda badawcza:** sondaż diagnostyczny

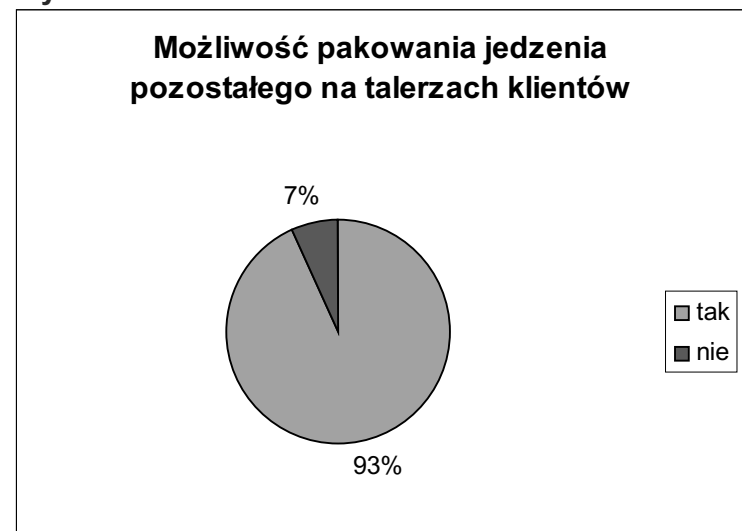
**Technika badawcza:** ankieta (5 pytań)

**Respondenci:** 30 losowo wybranych restauracji w Bydgoszczy

**Czas przeprowadzenia badań:** 6 i 7 maja 2010

**Cel:** zbadanie restauracji, pod względem możliwości pakowania jedzenia na wynos oraz konieczności zapłaty za to opakowanie

Wykres 1



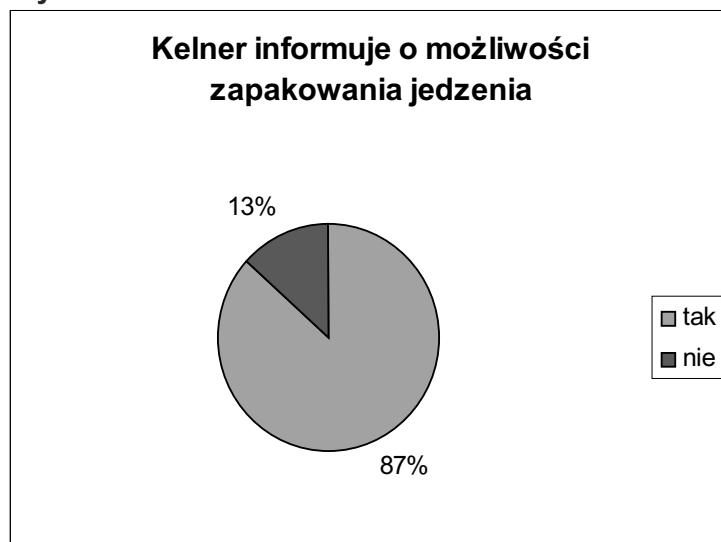
W większości restauracji, bo aż w 93% istnieje możliwość zapakowania jedzenia.

Wykres 2



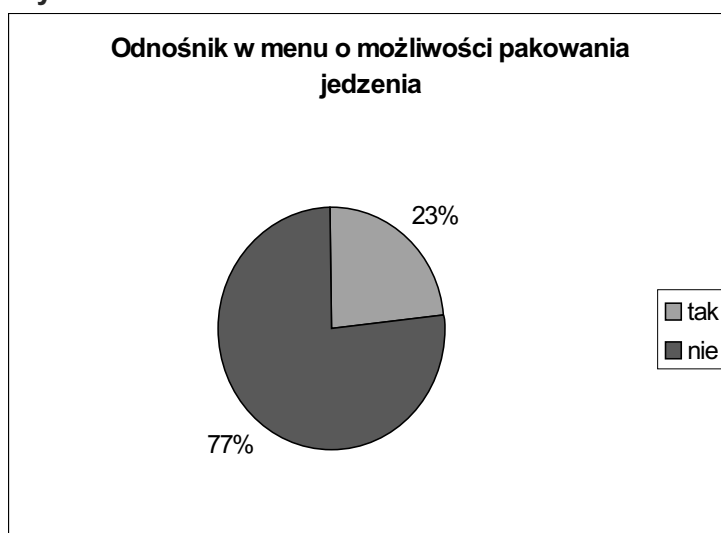
W przypadku 67% restauracji nie trzeba ponosić żadnych kosztów, jeśli chce się zapakować jedzenie na wynos. Natomiast w 33% restauracji jest to konieczne, a cena mieści się w przedziale od 0,45 2.00 zł.

Wykres 3



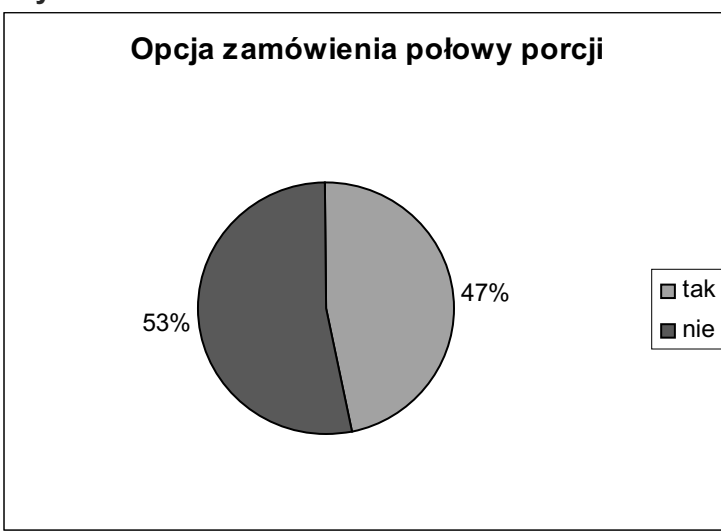
W większości restauracji 87% kelnerzy sami proponują zapakowanie jedzenia.

Wykres 4



Tylko wśród 23% restauracji istnieje odnośnik w menu o tym, że można zapakować jedzenie pozostałe na talerzach.

Wykres 5



W tym przypadku wynik nie jest jednoznaczny. Tak naprawdę w połowie przebadanych restauracji jest opcja zamówienia połowy porcji.

# Przepisy Natalii, koleżanek i zaprzyjaźnionych mam

## Zupa ryżanka

### Składniki:

5 szklanek wody  
3 łyżki stołowe ryżu  
1 kostka rosółowa (warzywna)  
1 mała cebula  
1 liść laurowy  
1 łyżka stołowa masła sól, pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Wlej wodę do garnka i zagotuj z kostką rosółową, wrzuć ryż, liść laurowy i drobno pokrojoną cebulę, Zamieszaj. Gotuj 25 minut. Na koniec gotowania dodaj łyżkę masła. Jeśli w lodówce pozostała Ci jakaś samotna marchewka, pietruszka lub kawałek selera możesz je obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach lub drobno pokroić i wrzucić do zupy razem z ryżem. Smacznego.

## Spaghetti + co zostało

### Składniki:

makaron spaghetti - paczka  
oliwa lub olej  
czosnek - 2 ząbki lub więcej  
"co zostało" - może być cebula, pieczarka, papryka, pomidor lub przecier pomidorowy, trochę wędliny lub gotowanego mięsa

### Sposób przygotowania:

1) wersja podstawowa: ugotować spaghetti al dente, na patelni przesmażyć drobno pokrojony czosnek na oliwie. Dodać makaron, wymieszać, chwilę przesmażyć i gotowe.  
2) wersja z "co zostało": poza czosnkiem przesmażyć na oliwie drobno pokrojone "co zostało". Dodać makaron, wymieszać, chwilę przesmażyć i gotowe.

## Smażony chlebek

### Składniki:

Czerstwy chleb  
Jajko  
Trochę mleka  
Cukier lub cukier puder

### Sposób przygotowania:

Chleb nie pierwszej świeżości, moczymy w roztrzepanym jajku z mlekiem, smażymy z obu stron na patelni. Posypujemy cukrem i pycha.

## Paprykarz

### Składniki:

pozostała wędlina, 2 papryki, pomidor, cebula, pieprz, sól, koncentrat pomidorowy, olej.

### Sposób przygotowania:

Wędlinę przesmażyć na patelni na niewielkiej ilości oleju. dodać pomidor pokrojony w ćwiartki, cebulę, paprykę pociętą w paski, przyprawy. Dolać wody, poddusić. Na koniec dodać trochę koncentratu pomidorowego. I gotowe. W ten sposób uratujemy resztki wędlin, nawet te nie pierwszej świeżości

## Kiełbasa z serem

### Składniki:

ser żółty, kiełbasa

### Sposób przygotowania:

Kiełbasę podziel na kawałki i natnij u góry. Włóż w miejsce nacięcia ser. Włóż to do mikrofalni na 2 min.

## Trójkąty ze smażonego sera

### Składniki:

Pozostały żółty ser  
jajko 2 szt.,  
grysik kukurydziany 4 łyżki,  
olej 8 łyżek,  
pieprz do smaku,

### Sposób przygotowania:

Ser pokroić w plastry, potem w trójkąty. Panierować w jajku, potem gryniku, oprószyć pieprzem. Usmażyć na złoto na rozgrzanym oleju z obu stron. Podawać od razu.

## Smarowidło

### Składniki:

pozostały boczek surowy w całości  
3 łyżeczki Vegety  
woda

### Sposób przygotowania:

Boczek pokroić w kostkę + Vegetę oraz zalać wodą trochę ponad powierzchnię. Gotować na małym ogniu aż do miękkości. Smarować chleb. Pychota

## Złote Plasterki

### Składniki:

pozostały ryż  
troszkę masła  
cukier  
cynamon

### Sposób przygotowania:

Podgrzewamy pozostały ryż, na to lejemy troszkę roztopionego masła, posypujemy cukrem i cynamonem.

WYŻSZA SZKOŁA GOSPODARKI



Praktyczne studia  
humanistyczne

SOCJOLOGIA

zarządzanie zasobami ludzkimi ■ resocjalizacja ■ pomoc społeczna  
public relations i psychologia reklamy ■ media i opinia publiczna  
doradztwo zawodowe ■ administracja w Unii Europejskiej

[www.rekrutacja.wsg.byd.pl](http://www.rekrutacja.wsg.byd.pl)