

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Kupiłem Jedzenie. Potem Wyrzuciłem Jedzenie. Świetny System

Jak ograniczyć marnowanie jedzenia,
rozsądniej robić zakupy i przestać odkrywać
warzywa dopiero wtedy, gdy zaczynają mieć
własną osobowość



**Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać
i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Kupiłem Jedzenie. Potem Wyrzuciłem Jedzenie. Świetny System

Jak ograniczyć marnowanie jedzenia,
rozsądniej robić zakupy i przestać
odkrywać warzywa dopiero wtedy, gdy
zaczynają mieć własną osobowość

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Zakupy dla człowieka, którym będziesz od jutra.....	11
Rozdział 2 - Promocja nie zje tego za ciebie.....	18
Rozdział 3 - Lodówka ma tył. To tam znika jedzenie	26
Rozdział 4 - Data na opakowaniu nie jest wyrokiem sądu	34
Rozdział 5 - Lista zakupów nie może zaczynać się w sklepie	43
Rozdział 6 - Nie gotujesz dla pułku	51
Rozdział 7 - Zamrażarka nie jest portalem do przyszłości.....	60
Rozdział 8 - Jedzenie przegrywa, kiedy wymaga za dużo zachodu	69
Rozdział 9 - Plan posiłków, który przeżyje środę.....	79
Rozdział 10 - Najpierw składnik, potem przepis.....	89
Rozdział 11 - Resztką nie musi drugi raz udawać tego samego obiadu	100
Rozdział 12 - Twój koszt prowadzi księgowość	110
Rozdział 13 - Domownicy też mają dostęp do lodówki	122
Rozdział 14 - Restauracja nie wie, co masz w domu	133
Rozdział 15 - Tydzień się rozsypał. Lodówka nie musi	144
Rozdział 16 - Nie wszystko trzeba ratować.....	153
Rozdział 17 - Gorszy tydzień nie potrzebuje lepszego człowieka.....	163

Rozdział 18 - System, którego nie trzeba pilnować.....	172
Rozdział 19 - Kupuj pod swoje życie, nie pod pełny koszyk	183
Rozdział 20 - Zjedz jedzenie, nie system.....	194

INTRO

Jest wtorek wieczorem. Otwierasz lodówkę z bardzo konkretnym zamiarem przygotowania kolacji i przez pierwsze trzy sekundy wszystko wygląda obiecująco. Jest światło. Są półki. Jest nawet coś zielonego. Potem zaczynasz dokładniejsze oględziny i sytuacja robi się bardziej archeologiczna. W dolnej szufladzie leży ogórek, który kiedyś musiał być prosty, chrupiący i pełen planów na przyszłość, ale dziś wygląda, jakby przeszedł przez trzy rozwody i nie ufał już nikomu. Obok znajduje się pół papryki w woreczku, którego nikt nie pamięta, jogurt z datą wymagającą krótkiej konsultacji z kalendarzem oraz pojemnik z czymś, co najprawdopodobniej było obiadem. Najprawdopodobniej. Pokrywki na razie nie otwieramy. Nie każdy wtorek potrzebuje dodatkowych emocji.

Po pięciu minutach przeglądu dochodzisz do fascynującego wniosku: lodówka jest pełna jedzenia, ale nie ma w niej nic do jedzenia. To jedno z większych osiągnięć współczesnego gospodarstwa domowego. Kupiliśmy pomidory, ser, pieczywo, sałatę, mięso, owoce, trzy jogurty „na śniadanie”, hummus „żeby było coś lekkiego”, awokado w różnych fazach dojrzałości i pietruszkę, ponieważ najwyraźniej podczas zakupów mieliśmy ambitniejszą wersję własnej osobowości. A teraz stoimy przed tym wszystkim i zastanawiamy się, czy nie zamówić pizzy.

Pizza nie pyta, dlaczego nie zjadłeś rukoli.

Problem z marnowaniem jedzenia rzadko wygląda jak świadoma decyzja: „Dziś kupię za dużo, zapomnę o połowie i w przyszłym tygodniu wyrzucę pieniądze do kosza”. Gdyby tak wyglądał, sprawa byłaby banalna. Nikt rozsądny nie

wraca ze sklepu, nie wyciąga banknotu z portfela i nie wciska go bezpośrednio między obierki ziemniaków a fusy po kawie. Robimy coś znacznie bardziej eleganckiego. Najpierw zamieniamy pieniądze na jedzenie. Potem przechowujemy je przez kilka dni z pełnym przekonaniem, że „na pewno się przyda”. Następnie przesuwamy je coraz dalej w głąb lodówki. Na końcu czekamy, aż produkt sam zmieni kategorię z „jedzenie” na „materiał badawczy”. Dopiero wtedy możemy go wyrzucić bez poczucia, że marnujemy coś, co jeszcze przed chwilą kosztowało dwanaście złotych.

Cały system działa tym sprawniej, im mniej przypomina system. Zakupy robimy wtedy, kiedy mamy czas. Czasem głodni, co jest trochę jak wysyłanie pięciolatka z kartą płatniczą do sklepu ze słodyczami. Czasem bez listy, bo przecież „mniej więcej pamiętamy”. Mniej więcej pamiętamy mleko, makaron i coś do kanapek. Nie pamiętamy natomiast, że w domu są już dwa opakowania sera, cztery cebule i sos, który kupiliśmy ostatnio właśnie dlatego, że nie pamiętaliśmy, iż już go mamy. Sklep podpowiada kolejne możliwości. Promocja podpowiada, że jeśli kupimy trzy, oszczędzimy dwa złote. Nie wspomina tylko, że jeśli zjemy jedno, a dwa wyrzucimy, matematyka przestaje być aż tak uroczyście.

Do tego dochodzi nasza niezwykła zdolność robienia zakupów dla człowieka, którym zamierzamy zostać od jutra. Człowiek dzisiejszy wraca z pracy, ma mało czasu i chciałby zjeść coś prostego. Człowiek zakupowy kupuje bakłażana, świeże zioła, dwie odmiany fasoli i produkt, którego zastosowanie będzie trzeba później sprawdzić w internecie. W sklepie wydaje nam się, że w środę po pracy z radością przygotujemy pełny obiad z pięciu składników, posiekamy

kolendrę i jeszcze umyjemy blender. W środę okazuje się, że największym projektem kulinarnym, na jaki mamy siłę, jest otwarcie lodówki stopą.

To nie znaczy, że trzeba przestać kupować świeże jedzenie, żyć na suchym makaronie albo prowadzić lodówkę jak centrum logistyczne lotniska. Nie będziemy numerować marchewek ani tworzyć tygodniowego raportu rotacji twarogu. Chodzi o coś znacznie prostszego: jedzenie musi być kupowane i przechowywane w taki sposób, żeby pasowało do życia, które naprawdę prowadzisz, a nie do życia, które świetnie wyglądałoby na planszy z napisem „MOJA NOWA ORGANIZACJA OD PONIEDZIAŁKU”. Jeśli wiesz, że wracasz późno, rozwiązaniem nie jest kupienie większej liczby składników wymagających gotowania. Jeśli rano zawsze się spieszysz, sześć różnych produktów śniadaniowych nie stworzy magicznie dodatkowych dwudziestu minut.

Jest też drugi mechanizm, mniej efektowny, za to wyjątkowo skuteczny: niewidzialność. Jedzenie, którego nie widzimy, ma zaskakująco małe szanse na zostanie zjedzonym. Marchew schowana pod kapustą może równie dobrze znajdować się w innym województwie. Otwarty serek stojący za wysoką butelką znika z naszej świadomości niemal natychmiast. Resztką obiadu wsunięta na tył górnej półki otrzymuje status tajny. A potem kupujemy kolejne produkty, ustawiamy je przed poprzednimi i budujemy w lodówce warstwy geologiczne. Za kilka tysięcy lat badacze odkryją tam pesto z 2026 roku i stwierdzą, że nasi przodkowie znali bazylię, ale najwyraźniej bali się ją kończyć.

Nie pomaga również myślenie o jedzeniu wyłącznie w kategoriach „świeże” albo „zepsute”. Pomiędzy nimi istnieje

ogromny obszar pod tytułem „trzeba użyć teraz”. Banan z brązowymi plamkami nie jest automatycznie odpadem. Pomarszczona papryka nie musi trafić do kosza tylko dlatego, że nie wygra już konkursu piękności warzyw. Pieczywo, które przestało być idealnie miękkie, nadal może dostać drugie życie. Oczywiście bezpieczeństwo żywności jest ważniejsze niż ambicja wykorzystania wszystkiego za wszelką cenę - jeśli produkt budzi uzasadnione wątpliwości, nie urządzamy testu odwagi pod hasłem „szkoda wyrzucić”. Ale bardzo wiele rzeczy trafia do kosza nie dlatego, że nie nadają się do jedzenia, tylko dlatego, że przegapiliśmy moment, w którym można było z nimi zrobić coś prostego.

Ta książka nie będzie próbowała zamienić cię w człowieka, który waży obierki, robi bulion z każdej końcówki selera i patrzy z moralną wyższością na sąsiada wyrzucającego pół bułki. Jeśli lubisz robić bulion z resztek - świetnie. Jeśli na samą myśl o domowym wywarze potrzebujesz odpoczynku, również świetnie. Znacznie ważniejsze jest nauczenie się kilku zwykłych decyzji: sprawdzania tego, co już masz, kupowania ilości odpowiadających rzeczywistemu zużyciu, rozpoznawania produktów najbardziej zagrożonych wyrzuceniem i ustawiania ich tak, żeby miały choć uczciwą szansę zostać zauważone przed rozpoczęciem własnego programu ewolucyjnego.

Będziemy też oddzielać planowanie, które pomaga, od planowania, które samo staje się hobby. Możesz rozpisać siedem idealnych obiadów na tydzień, przykleić plan do lodówki i poczuć się jak dyrektor operacyjny własnej kuchni. Problem zaczyna się w czwartek, kiedy nie masz ochoty na zaplanowaną zupę, ktoś wraca później, w pracy pojawia się niespodziewany obiad, a kurczak czeka na realizację

strategii, której nikt już nie konsultował z rzeczywistością. Dobry system nie zakłada, że tydzień przebiegnie zgodnie z prezentacją PowerPoint. Zakłada, że coś wypadnie, komuś zmieni się apetyt, jednego dnia zabraknie czasu, a w piątek będziesz patrzeć na dwa pomidory i zastanawiać się, czy można uznać je za plan posiłku.

Można.

Trzeba tylko wiedzieć, co jeszcze do nich dołożyć.

Celem nie jest lodówka opróżniona do poziomu demonstracyjnego mieszkania ani wynik „zero odpadów” osiągniany kosztem jedzenia rzeczy, na które nie masz ochoty. Chodzi o odzyskanie kontroli nad prostym łańcuchem: kupuję, widzę, używam. Zamiast: kupuję, chowam, zapominam, kupuję ponownie, odkrywam, podejrzliwie wącham, negocjuję ze sobą, wyrzucam. Nauczysz się ograniczać impulsywne nadwyżki bez rezygnowania z normalnych zakupów, lepiej oceniać ilości, sensownie organizować świeże produkty i resztki oraz reagować wcześniej, kiedy widzisz, że czegoś nie zdążysz zjeść. Będą wersje dla tygodni spokojnych i dla tych, w których plan obiadowy przegrywa z rzeczywistością już w poniedziałek o 17:20.

Na początek nie musisz kupować pojemników, drukować etykiet ani przeprowadzać audytu szafek z latarką czołową. Zrób jedną rzecz przy najbliższym otwarciu lodówki: znajdź trzy produkty, które trzeba wykorzystać jako pierwsze. Nie wszystko. Nie cały zapas. Trzy. Połóż je w widocznym miejscu i zaplanuj najprostszy możliwy sposób użycia przynajmniej jednego z nich w ciągu najbliższego dnia. To może być kanapka, omlet, sos, zupa, dodatek do obiadu albo zwyczajne zjedzenie jogurtu, zanim kupisz następny jogurt.

Rewolucja kulinarna może poczekać.

Na razie uratuj ogórka, zanim zaczniesz odpowiadać na imię.

Rozdział 1 - Zakupy dla człowieka, którym będziesz od jutra

W sobotę o 11:17 wchodzisz do sklepu jako zwykły człowiek, a wychodzisz jako osoba, która najwyraźniej od poniedziałku zaczyna nowe życie. W koszyku leżą świeży szpinak, awokado, dwa rodzaje pomidorów, naturalny jogurt, borówki, hummus, łośoś, pieczywo żytnie, cytryny i pęczek natki pietruszki tak imponujący, jakbyś prowadził restaurację albo przynajmniej bardzo poważnie rozważał rozpoczęcie kariery w telewizji śniadaniowej. Patrzysz na zakupy i czujesz satysfakcję. Tak, proszę państwa. Koniec z chaosem. Teraz będziemy jeść normalnie.

W poniedziałek wracasz późno i robisz kanapki. We wtorek ktoś proponuje obiad na mieście. W środę nie masz siły gotować, więc zjadasz coś prostego. W czwartek odkrywasz, że awokado przeszło w ciągu jednej nocy z etapu „jeszcze twarde” do etapu „proszę wezwać rodzinę”. Szpinak zaczyna przyklejać się do opakowania z niepokojącą determinacją, natka pietruszki ma już postawę człowieka czekającego od trzech godzin w urzędzie, a łośoś powoduje, że nagle bardzo dokładnie sprawdzasz datę na etykiecie.

Plan był dobry.

Tylko dotyczył kogoś innego.

Jedną z głównych przyczyn marnowania jedzenia nie jest brak rozsądku. Jest nią nadmierny optymizm dotyczący własnej przyszłości. Kupujemy nie tylko produkty. Kupujemy całe małe scenariusze. Jogurt z granolą oznacza spokojne śniadanie. Warzywa oznaczają domowy obiad. Owoce