

**PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020**

Zakup oraz dystrybucja żywności do osób najbardziej potrzebujących i działania towarzyszące promujące włączenie społeczne oraz wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.

Łączna wartość żywności dotychczas przekazanej w ramach realizacji POPŻ to ponad

600 mln zł.

PRZEPISY

PORADY

WARSZTATY



**PACZKA
ŻYWNOŚCI
I MOŻLIWOŚCI**



**ŁATWE, TANIE
I SMACZNE
GOTOWANIE
Z PRODUKTÓW
POPŻ**



*Anna Klajmon – w kuchni łączy tradycję z nowoczesnością.
Docenia polskie produkty i smak.*

*Dzięki gotowaniu udało mi się spełnić najskrytsze marzenia.
Początki nie były łatwe, ale gdy wreszcie odważyłam się
otworzyć własną firmę cateringową... los zaczął mi sprzyjać.
Własna restauracja, pokazy, nagrody i tytuły, udział
w popularnym programie telewizyjnym. To co najważniejsze, nie
zmieniło się - odwaga i konsekwencja oraz pasja, dzięki
której gotowanie sprawia radość mnie i innym.*

Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014-2020 to krajowy program operacyjny mający na celu ograniczenie skali ubóstwa poprzez wspieranie systemów krajowych świadczących pomoc osobom najbardziej potrzebującym. Jest realizowany w dwóch kluczowych obszarach: zakup oraz dystrybucja żywności do osób najbardziej potrzebujących i **działania towarzyszące** promujące włączenie społeczne oraz wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.

W ramach Programu najubożsi otrzymują nieodpłatnie paczki z żywnością, ciepłe, pełnowartościowe posiłki, a także mogą brać udział w warsztatach i szkoleniach, których celem jest włączenie ich do społeczności lokalnych i poprawa sytuacji życiowej.

Kto organizuje działania towarzyszące?

Banki Żywności 

**Federacja Polskich Banków
Żywności**

Al. Jerozolimskie 30 lok. 8,
00-024 Warszawa
22 654 64 00 / tel.
22 654 64 00 / fax
www.bankizywnosci.pl



Caritas Polska

ul. Okopowa 55,
01-043 Warszawa
22 334 85 00 / tel.
22 334 85 85 / tel.
22 334 85 58 / fax
www.caritas.pl



Polski Komitet

Pomocy Społecznej
ul. Wiejska 18 lok. 20,
00-490 Warszawa
22 621 58 77
22 629 37 43
22 629 63 26
www.pkps.org.pl



Polski Czerwony Krzyż

ul. Mokotowska 14,
00-561 Warszawa
22 326 12 00 / tel.
22 628 41 68 / fax
www.pck.pl

PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014-2020

Zakup oraz dystrybucja żywności do osób najbardziej potrzebujących i działania towarzyszące promujące włączenie społeczne oraz wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.

Udka z kurczaka faszerowane mieloną i papryką z purée ziemniaczanym i zasmażanym groszkiem z marchewką (4 porcje)

Kiedyś założyłam z kolegą firmę cateringową. Chcieliśmy robić eleganckie dania na przyjęcia, ale nie mieliśmy pieniędzy na wyszukane składniki. Wtedy wymyśliłam to danie, które stało się prawdziwym hitem.

Udka myjemy, wycinamy kostki. Mielonkę rozdrabniamy widelcem, dodajemy do niej pół łyżki papryki słodkiej, posiekany ząbek czosnku. Udka nadziewamy farszem z mielonki. Następnie gotowe udka posypujemy resztą papryki i drugim posiekany ząbek czosnku. Całość solimy i pieczemy w piekarniku w temp. 180°C przez ok. 1 godzinę. Ziemniaki obieramy i gotujemy w posolonej wodzie do miękkości. Po ugotowaniu ziemniaki gnociemy i dodajemy śmietanę. Na patelni topimy masło i smażymy odrobinę mąki, robiąc zasmażkę. Łączymy z groszkiem z marchewką i mieszamy. Następnie doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Składniki

- Udka z kurczaka 4 szt.
- Szynka wieprzowa mielona 1 puszka POPŻ
- Olej 100 ml
- Cebula 1 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Papryka słodka 1 łyżka
- Ziemniaki 0,5 kg
- Śmietanka 18% 1 sztuka
- Masło 1 łyżka
- Sól, pieprz do smaku
- Groszek z marchewką 2 puszki POPŻ
- Mąka 1 łyżka



listy zakupów – nie kupuj bez przygotowania, rób listę potrzebnych produktów przed zakupami i staraj się trzymać tego planu, nie rób niepotrzebnych zapasów



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014-2020

Zakup oraz dystrybucja żywności do osób najbardziej potrzebujących i działania towarzyszące promujące włączenie społeczne oraz wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.



Szakszuka z fasolką białą i jajkami

(4 porcje)

Długo szukałam pomysłu na pożywne śniadanie dla mojej rodziny... i tak znalazłam szakszukę, taką jajecznicę-pomidorówkę. Warto czasami zjeść pożywne danie bez mięsa.

Warzywa myjemy, czystymy i suszymy. Paprykę kroimy w paski, cebulkę w piórka, a czosnek w bardzo drobną kostkę. Wszystkie warzywa podsmażamy razem na oleju na wolnym ogniu przez ok. 4 minuty. Dodajemy pomidory i fasolkę. Całość dusimy ok. 8-10 minut. Doprawiamy kminem rzymskim, solą i pieprzem. Wbijamy całe jajka, dusimy kolejne 3 minuty – tak, aby białka były ścięte, a żółtka płynne. Podajemy z drobno siekaną natką pietruszki.

Składniki

- Papryka czerwona 1 szt.
- Czosnek 1 ząbek
- Cebula 1 szt.
- Pomidory w puszcze – krojone

· Olej 2 łyżki POPŻ

· Jajka 8 szt.

· Kmin rzymski 1/4 łyżki

· Sól, pieprz do smaku

· Fasola biała w puszcze 100 g POPŻ

· Natka pietruszki



Jeśli nie możesz sobie pozwolić często na kupowanie mięsa, zastąp je innymi produktami zawierającymi pełnowartościowe białko – jedz fasolę, groch, soczewicę, jajka i nabiał. Ja w ten sposób nie rezygnuję ze składników zawierających białko.

wędliny i mięsa – to niezwykle popularne produkty, ale bardzo szybko się psują, nie kupuj ich na zapas; kupuj wędlinę na jeden, góra dwa dni, a mięso, jeśli nie przetworzysz go natychmiast, albo zamroź, albo zamarynuj i przetwórz następnego dnia (wystarczy je natrzeć solą i dodać ulubione przyprawy, np. czosnek, majeranek)



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014-2020

Zakup oraz dystrybucja żywności do osób najbardziej potrzebujących i działania towarzyszące promujące włączenie społeczne oraz wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.

Ryż z miodem i owocami

(4 porcje)

Chcę, żeby moje dzieci jadły zdrowo. Nie cierpią owsianki, dlatego wymyśliłam to proste danie.

Ryż wsypujemy do garnka. Na wolnym ogniu delikatnie go prażymy przez około 3 minuty. Dolewamy mleko i wodę. Doprawiamy cynamonem. Gotujemy 20 minut do uzyskania jednolitej konsystencji, tak aby wyparowała woda. Dodajemy owoce. Energicznie mieszamy. Na koniec całość doprawiamy miodem.

Składniki

- Ryż 300 g
- Mleko 200 ml
- Woda 100 ml
- Cynamon mielony 1/4 łyżeczki
- Miód 3 łyżki
- Świeże sezonowe owoce 400 g

POPŻ

Moja babcia zawsze mówiła „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. To wymaga cierpliwości, ale warto poświęcić chwilę dłużej na gotowanie, aby przy okazji nauczyć nasze dziecko jak kroić warzywa, ile minut gotować ryż, dzięki temu łatwiej mu będzie radzić sobie w samodzielnym życiu. Pokaż dziecku, jak wygląda planowanie zakupów, przepisów; tłumacz, żeby nie marnowało jedzenia. Jeśli nie zje kanapki w szkole, niech odda koledze. Gotujcie razem, to świetna zabawa.





Domowa pizza z dodatkami

(4 porcje)

Mamooo, znowu kanapki?! Też to znacie? Zamiast kolejnego talerza kanapek zaczęłam robić pizzę z resztek kanapkowych składników.

Drożdże, olej, sól i wodę mieszamy. Dodajemy stopniowo mąkę, do konsystencji gęstego ciasta. Ciasto wyrabiamy, aż będzie odchodzić od ręki, odkładamy do wyrośnięcia. Warzywa obieramy i kroimy w drobne paski. Ser ścieramy na tarce. Na blaszkę posmarowaną olejem kładziemy rozwałkowane ciasto. Górę smarujemy pomidorami i warstwami układamy resztę składników. Pieczemy w piekarniku w 220°C przez ok. 15-20 minut.

Składniki

- Drożdże pół kostki
- Woda gazowana 0,5l
- Mąka ok. 1 kg
- Sól pół łyżeczki
- Ser dojrzewający 250 g POPŻ
- Papryka 1 szt.
- Cebula 2 szt.
- Pomidory w puszcze 1 szt.
- Pieczarki 100 g
- Szyńka drobiowa 200 g POPŻ
- Olej 2 łyżki



Staram się co kilka dni przeglądać swoją lodówkę. Z przodu stawiam produkty, których termin przydatności się zbliża, do tyłu idą ważne dłużej. Jeśli będziesz kontrolować swoje jedzenie, mniej wyrzucisz i nie kupisz niepotrzebnych produktów. Nie trzeba wydawać dużo pieniędzy, żeby gotować ciekawe dania. Wszyscy chcemy jeść smacznie, dzieci domagają się pizzy i hamburgerów – w restauracji są drogie. Możesz je zrobić sam, tanio i pysznie i przy okazji wykorzystać wszystko, co mogłoby się popsuć.

zamrażaj – jeśli nie możesz czegoś zużyć, zamroź i wykorzystaj później. W sezonie wiele produktów jest bardzo tanich, kupuj je wtedy i zamrażaj, żeby wykorzystać poza sezonem, gdy będą drogie, np. bób, truskawki, maliny



Sałatka z makreli z sosem koperkowym

(4 porcje)

Wieczór, dzwonek do drzwi, panika! Koleżanki przyszły na plotki, a w lodówce hula wiatr. Coś trzeba wymyślić. Tak powstała ta sałatka.

Warzywa myjemy, obieramy i kroimy w plasterki. Sałatę rwiemy na drobne kawałki i przekładamy do miski. Następnie dodajemy pokrojone warzywa i posypujemy sałatę kukurydzą. Olej, koperek, czosnek, sok z cytryny i sól blendujemy na sos. Na górę układamy kawałki makreli w oleju i wszystko polewamy sosem.

Składniki

- Makrele w oleju 1 szt. POPŻ
- Sałata lodowa 1 szt.
- Pomidor 1 szt.
- Ogórek kiszony 4 szt.
- Cebula 1 szt.
- Kukurydza w puszcze 1 szt.
- Koperek 1 pęczek
- Olej 0,5 szklanki POPŻ
- Czosnek 1 ząbek
- Sok z połówki cytryny
- Sól, pieprz do smaku



Chcesz odżywiać się zdrowo i nie marnować jedzenia? Sprawdź daty na opakowaniu. Produkty o krótkiej przydatności do spożycia kupuj, kiedy są Ci potrzebne, nie na zapas.

ziola – koperek lub natka pietruszki, które od kilku dni stoją w lodówce, idealnie nadają się do sosu



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014-2020

Zakup oraz dystrybucja żywności do osób najbardziej potrzebujących i działania towarzyszące promujące włączenie społeczne oraz wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.



Banoffi na spodzie z herbatników

(4 porcje)

Kiedy zaczęłam mieszkać sama, upiekłam ciasto na urodziny. Kupiłam mało składników, a tu nagle pojawili się jeszcze sąsiedzi. Udało się, dla wszystkich starczyło. Nauczyłam się, że z niewielu produktów można stworzyć wspaniałe danie.

Herbatniki mielimy, mieszamy z kostką roztopionej margaryny. Następnie wykładamy na spód tortownicy. Mleko i pół kostki margaryny gotujemy, stale mieszając. Zagotowaną masę wylewamy na herbatniki. Na górę kładziemy banany w plasterkach i wszystko smarujemy ubitą śmietaną.

Składniki

- Herbatniki 400 g POPŻ
- Margaryna 1,5 kostki
- Banany 6 szt.
- Czekolada gorzka 1 szt.
- Mleko zagęszczone słodzone 1 puszka
- Śmietana 30% 0,5l



Jak przechowywać żywność:

Półka górna 8-10°C – mleko, kefiry i jogurty, powidła, otwarte opakowania.

Półka środkowa 4°C – produkty o krótkiej trwałości: pokrojona wędlina, ser, domowe potrawy (np. garnek z zupą, ciasto).

Dolna półka 2°C – tu jest najzimniej. Tu połóż mięso i ryby.

Dolne szuflady 6-8°C – w szufladach mamy wyższą wilgotność, jak w piwniczce. Tu trzymaj owoce i warzywa.

Temperatura w lodówce powinna wynosić 1-5°C.

Nie wkładaj ciepłych dań do lodówki.

Przechowuj żywność odpowiednio zapakowaną.

Placuszki z dyni z gulaszem

(4 porcje)

Mam taką koleżankę, która potrafi popsuć nawet babeczki z proszku (ostatnio pomyliła wszystkie składniki). Ale to danie zawsze jej wychodzi, więc nie może być trudne.

Ziemniaki i dynię obieramy, trzemy na tarce – dynię grubiej, ziemniaki drobno, wtedy lepiej się połączą. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę, czosnek trzemy na bardzo drobnych oczkach tarki. Do połączonych składników dodajemy jajko, mąkę, sól, pieprz i mieszamy. Z gotowej masy formujemy małe placuszki. Smażymy na złoty kolor na rozgrzanym oleju przez ok. 2-3 min z każdej strony. Placuszki podajemy z odgrzanym gulaszem.

Składniki

- Dynia ćwiartka (200 g)
- Ziemniaki 0,5 kg
- Cebula 1 szt.
- Jajko 1 szt.
- Czosnek 1 ząbek
- Mąka 2 łyżki
- Olej 1 szklanka (220 ml)
- Gulasz wieprzowy z warzywami 1 stoik
- Sól, pieprz do smaku

POPŻ

Kiedyś nie wiedziałam, jak sensownie gospodarować jedzeniem. Kupowałam raz za dużo, raz za mało. Część ładowała w koszu. Sama musiałam się nauczyć planowania. Jak mądrze planować zakupy i prowadzić kuchnię możesz nauczyć się na warsztatach prowadzonych w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa.

pieczywo – czy wiesz, że chleb jest najczęściej marnowanym produktem spożywczym? Wydaje się, że może poleżeć i warto kupić go dużo, ale szybko czerstwieje, a nawet pokrywa się szkodliwą pleśnią, przez co trafia na śmietnik. Chleby naszych pradziadów mogły leżeć ponad tydzień i smakować tak samo, ale współczesne pieczywo najlepiej kupować na jeden dzień



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014-2020

Zakup oraz dystrybucja żywności do osób najbardziej potrzebujących i działania towarzyszące promujące włączenie społeczne oraz wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.



Krem z buraka

(4 porcje)

Kiedyś chciałam ugotować mężowi zimową zupę. Miałam bardzo mały budżet. Poszłam na targ i wpadłam na genialny pomysł zupy z samego buraka.

Buraki obieramy, kroimy w kostkę. Gotujemy w wodzie do miękkości. Cebulę, czosnek, majeranek podsmażamy na maśle i dodajemy do wody z burakami. W celu uzyskania intensywniejszego koloru dodajemy 3 łyżki buraczków wiórków. Wszystko blendujemy. Na końcu wlewamy śmietankę. Doprawiamy octem, solą i pieprzem.

Składniki

- Burak 1 kg
- Buraczki wiórki 3 łyżki POPŻ
- Cebula 2 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Masło 1/3 kostki
- Śmietanka słodka 150 ml
- Sól, pieprz do smaku
- Ocet 50 ml
- Majeranek 1 łyżka



Staraj się kupować polskie składniki, najlepiej z twojego regionu. W sezonie dany produkt jest tańszy i pełen witamin.

reklama – często reklamowane produkty są droższe, bo reklama bardzo dużo kosztuje. Zamiast przepłacać, możesz poszukać podobnych produktów w niższych cenach, zwłaszcza na lokalnych rynkach



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014-2020

Zakup oraz dystrybucja żywności do osób najbardziej potrzebujących i działania towarzyszące promujące włączenie społeczne oraz wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.

Kluski na parze z konfiturą śliwkową i masłem

(4 porcje)

Kiedy byłam małą, jeździłam do babci na wieś. Babcia gotowała prosto i tanio, a tak pysznie, że te kluski jem do dziś.

Mleko, drożdże, cukier, roztopioną margarynę, jajka mieszamy, dodając stopniowo mąkę. Wyrabiamy na puszyste ciasto, które potem odkładamy do wyrośnięcia. Gdy będzie gotowe, formujemy z jego kawałków kulki, wkładając do środka ok. łyżeczkę powideł śliwkowych. Odkładamy do wyrośnięcia. Na garnek nakładamy specjalną siatkę lub ścierkę i gotujemy wodę pod przykryciem miski. Wyrośnięte kluski układamy na siatce lub ściereczce w garnku i przykrywamy miską. Gotujemy je ok. 20 minut. Tak ugotowane kluski polewamy rozpuszczonym masłem i posypujemy cukrem.

Składniki

- Mąka 1 kg
- Drożdże 1 kostka
- Cukier 0,5 szklanki POPŻ
- Margaryna 1/2 kostki
- Masło 1/2 kostki
- Powidła śliwkowe POPŻ
- Jajka 4 szt.
- Mleko 0,5l POPŻ



budżet domowy – promocje to okazje do tańszych zakupów, ale zastanów się, czy naprawdę potrzebujesz tych produktów z promocji, nie kupuj więcej, niż zdołasz zużyć przed terminem przydatności do spożycia...



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014-2020

Zakup oraz dystrybucja żywności do osób najbardziej potrzebujących i działania towarzyszące promujące włączenie społeczne oraz wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego.



Kto może skorzystać z pomocy?

Wsparcie kierowane jest do osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej spełniających przesłanki wskazane w art. 7 ustawy o pomocy społecznej, których dochód obecnie nie przekracza 200% odpowiedniego rium dochodowego uprawniającego do korzystania z pomocy społecznej, tj. nie wynosi więcej niż:

- 1268 zł dla osoby samotnie gospodarującej
- 1028 zł dla osoby w rodzinie.

Gdzie można uzyskać skierowanie lub złożyć oświadczenie w celu otrzymania pomocy?

W ośrodku pomocy społecznej właściwym dla miejsca zamieszkania lub w organizacji partnerskiej realizującej dystrybucję.

Jakie produkty wchodzi aktualnie w skład zestawu?

- artykuły warzywne i owocowe (groszek z marchewką, fasola biała, koncentrat pomidorowy, buraczki wiórki, powidła śliwkowe)
- artykuły skrobiowe (makaron jajeczny, makaron kukurydziany bezglutenowy, ryż biały, kasza gryczana, herbatniki maślane)
- artykuły mleczne (mleko UHT, ser podpuszczkowy dojrzewający)
- artykuły mięsne (szynka drobiowa, szynka wieprzowa mielona, pasztet wieprzowy, filet z makreli w oleju)
- cukier biały
- tłuszcze (olej rzepakowy)
- gulasz wieprzowy z warzywami

Z jakich działań towarzyszących można skorzystać w ramach Programu?

Z bezpłatnych szkoleń i warsztatów dotyczących ekonomii prowadzenia gospodarstwa domowego, budżetowania wydatków domowych, dietyki, niemarnowania żywności oraz innych form działań służących wzmacnianiu samodzielności i umiejętności prowadzenia gospodarstwa domowego.

Szczegółowe informacje o Programie znajdują się na stronie www.mrpips.gov.pl

Organizacje Partnerskie

Banki Żywności 

