



## Οδηγός κατά της σπατάλης τροφίμων στα εστιατόρια



### Παρατηρήστε

Κάντε μια μικρή έρευνα στα ράφια, στην κουζίνα, στη σάλα. Τι γυρίζει πίσω από τους πελάτες, τι πετιέται επειδή έχει περάσει η ημερομηνία λήξης ή επειδή δεν έχει συντηρηθεί καλά, ποια προϊόντα πετιούνται συνήθως κατά το στάδιο της παρασκευής. Καταγράψτε τα, έτσι ώστε να έχετε μια εικόνα των παρεμβάσεων που μπορείτε να κάνετε.

### Βάλτε στόχους

Αν η καταγραφή είναι το πρώτο βήμα, τότε η θέσπιση στόχων είναι το δεύτερο. Η μείωση της σπατάλης δεν θα συμβεί χωρίς να ορίσετε τι θέλετε να πετύχετε. Μπορείτε επίσης να αποτιμήσετε τον στόχο σε χρηματικούς, περιβαλλοντικούς ή/και κοινωνικούς όρους.

### Προγραμματισμός στο μενού

Αρκετά εστιατόρια και αλυσίδες εστίασης διατηρούν το ίδιο μενού για χρόνια. Προϊόντα που μένουν από την προηγούμενη ημέρα δεν χωρούν στο μενού της επόμενης κι έτσι πετιούνται. Αν όμως το μενού γίνει πιο ευέλικτο μπορεί να χωρέσει χρήσιμα υλικά.

Η ευελιξία στο μενού δίνει επίσης τη δυνατότητα να βγουν εκτός καταλόγου κάποια πιάτα που δεν «έχουν πέραση». **Περιορίστε επίσης το μπουφέ και επιλέξτε μενού αλά καρτ.** Έχει διαπιστωθεί πως η ύπαρξη μπουφέ οδηγεί σε μεγαλύτερη σπατάλη.

### Μέγεθος μερίδας

Πολλές φορές το μεγαλύτερο πρόβλημα προκαλείται από τις μεγάλες μερίδες. Δείτε το μέγεθος και καταγράψτε τι μένει. Τα βαρυφορτωμένα πιάτα πολλές φορές δεν είναι κάτι θετικό, ούτε για την



# ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

## Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

υγεία των πελατών, ούτε για το κόστος που επωμίζεται καθημερινά το κατάστημα. **Γιατί να μην δοκιμάσετε να μειώσετε το μέγεθος της μερίδας και μαζί με αυτό να μειώσετε και την τιμή;** Στην Ελλάδα της κρίσης πάρα πολλοί άνθρωποι θα το εκτιμήσουν.

### Εποχιακά τρόφιμα

Σε πολλά εστιατόρια το μενού παραμένει ίδιο όλες τις εποχές. Αδιαφορούμε για την εποχικότητα των ειδών. Έτσι όμως πολλά τρόφιμα εκτός εποχής απλά δεν καταναλώνονται και καταλήγουν στον κάδο. Η επιλογή σερβιρίσματος μόνο εποχιακών προϊόντων μπορεί να φέρει καλά αποτελέσματα. Αποδεικνύει ότι το κατάστημα σεβίρει φρέσκα προϊόντα κι επίσης δίνει τη δυνατότητα να περιοριστεί ενδεχόμενη σπατάλη.

### Καλή συντήρηση

Αυτό που φτάνει στο πιάτο πρέπει να είναι καλοσυντηρημένο πρώτα από όλα για λόγους δημόσιας υγείας. Καμιά φορά όμως αγνοείται η ανάγκη καλής συντήρησης προϊόντων εκ πρώτης όχι και τόσο ευπαθών (πχ. ζυμαρικά, όσπρια κτλ). Κι αυτά όμως αν βρίσκονται σε μη κατάλληλες συνθήκες είναι δεδομένο πως θα χαλάσουν ευκολότερα. Έτσι ο σεφ επιλέγει να τα πετάξει προκειμένου να μην διακινδυνεύσει τη φήμη του. Αν όμως οι συνθήκες ήταν καλύτερες;

### Προμήθειες

Καταγράψτε προσεκτικά τις ανάγκες σας και αποφύγετε τυχόν προσφορές (καλύτερη τιμή αν αγοράσετε περισσότερα). Η υπερεπάρκεια προμηθειών συνήθως οδηγεί περισσότερες τροφές στα απορρίμματα. Επίσης να μην ξεχνάτε κάτι ακόμα πιο βασικό: **καταναλώνονται πρώτα τα τρόφιμα που είναι ήδη αποθηκευμένα στο κατάστημα** και όχι αυτά που αγοράστηκαν πρόσφατα.

### Ελάτε κι εσείς στο «Πάρτο μαζί σου»

Παροτρύνετε τους πελάτες να πάρουν μαζί τους το φαγητό που περίσσεψε. **Απενοχοποιήστε το πλαστικό ή το χάρτινο ταπεράκι.** Το εστιατόριο δεν μπορεί να κάνει πολλά με το περισσευούμενο φαγητό. Οι πολίτες όμως μπορούν να το καταναλώσουν αργότερα την μερίδα που έμεινε στο πιάτο. Δείξτε τους το δρόμο. **Τυπώστε και τοποθετήστε στον πίνακα ανακοινώσεων ή στη βιτρίνα την αφίσα που θα βρείτε [εδώ](#).** Δώστε στους πολίτες να καταλάβουν πόσο σημαντικό είναι να μην μένει το φαγητό!

### Τροφή για όλους

Έμεινε φαγητό από το μενού ημέρας; Περίσσεψαν φρούτα και λαχανικά που δεν μπορείτε να αξιοποιήσετε την επόμενη μέρα; Αν η κατάστασή τους παραμένει άρτια μην τα πετάξετε. Ελάτε σε επαφή με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ, την οργάνωση που καταπολέμα την σπατάλη φαγητού και δρα υπέρ της



# ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

## Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

αξιοποίησής του για κοινωφελή σκοπό. Θα σας ενημερώσουν για κοντινούς σε εσάς φορείς όπου μπορείτε να διαθέσετε το περισσευούμενο φαγητό ή εναλλακτικά, μπορούν να έρθουν οι ίδιοι και να παραλάβουν το φαγητό που μπορείτε να διαθέσετε. Ελάτε σήμερα κιόλας σε επαφή με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ, κάνοντας πράξη το σύνθημα «Καμιά μερίδα χαμένη». Στοιχεία επικοινωνίας: 210 3237805 και [info@boroume.gr](mailto:info@boroume.gr).

Εναλλακτικά, αν δεν είστε σε θέση να επικοινωνήσετε με το ΜΠΟΡΟΥΜΕ, απευθυνθείτε σε φορέα της περιοχής σας που διοργανώνει συσσίτια, ώστε να διοχετευτεί εκεί το περίσσειμα φαγητού.

### Κομποστοποίηση

Λίπασμα φυσικό από τα σκουπίδια μας; Κι όμως γίνεται! Με έναν απλό κομποστοποιητή μπορείτε να παράγετε το δικό σας λίπασμα. Χρησιμοποιήστε το για τα λουλούδια ή τον λαχανόκηπό σας. Εναλλακτικά, δώστε το σε πελάτες για δική τους χρήση. Είναι δεδομένο πως θα το εκτιμήσουν. Η κομποστοποίηση είναι μια ιδιαίτερα [απλή υπόθεση](#).

### Εκπαίδευση προσωπικού για το κόστος και το όφελος

Η συμμετοχή του προσωπικού θα είναι καταλυτική στην προσπάθεια περιορισμού της ποσότητας φαγητού που καταλήγει στα σκουπίδια. Μιλήστε μαζί τους. Εξηγήστε τα οφέλη για την επιχείρηση, το περιβάλλον, τον συνάνθρωπο. Βάλτε μαζί τους στόχους και συνεργαστείτε για την επιτυχία.

### Επικοινωνία των επιτυχιών

Αν σπείρετε δράσεις για την αποφυγή της σπατάλης, σύντομα θα θερίσετε τους καρπούς των προσπαθειών σας. Μην κρατήσετε τις επιτυχίες μόνο για τον εαυτό σας. Επικοινωνήστε τα όσα έχετε καταφέρει καταρχάς στους θαμώνες της επιχείρησης και στη συνέχεια σε όσους περισσότερους πολίτες μπορείτε. **Γίνετε παράδειγμα προς μίμηση!**

### Προχωρήστε ακόμα περισσότερο

Σκεφτείτε πρωτότυπες ιδέες για τη μείωση της σπατάλης, αλλά και για βοήθεια προς τους συμπολίτες που χρειάζονται στήριξη. Σκεφτείτε πχ. πράξεις σαν το [Halfsies](#). Στη συγκεκριμένη πρωτοβουλία τα εστιατόρια ενθαρρύνονται να σερβίρουν μισή μερίδα στην ίδια τιμή, ενώ η άλλη μισή μερίδα δίδεται σε προγράμματα σίτισης όσων έχουν ανάγκη.