



**ZWITCH**

ZERO WASTE TRAINING  
FOR HOTELS & CATERING



**Every-day gestures  
for Zero Waste**

# Περιγραφή του έργου

**Τίτλος έργου:** ZWITCH - ZERO-WASTE in TRAINING for Catering & Hotels

**Αριθμός συμφωνίας:** 2021-1-FR01-KA220-VET-000024799

**Πρόγραμμα:** Erasmus+

**Βασική Δράση 2:** Συνεργασία για την Καινοτομία

**Τομέας:** Στρατηγικές συνεργασίες στον τομέα της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης

**Διάρκεια έργου:** 24 μήνες

## Συνεργάτες του έργου

- OSENGO (Αιτών, Γαλλία)
- Euroform RFS (Ιταλία)
- Εμπόριο ΕΕ (Λιθουανία)
- Pap Corp. (Ελλάδα)
- ΙΤΡΙΟ (Βουλγαρία)

## Το πλαίσιο

Η έννοια των μηδενικών αποβλήτων έχει γίνει μείζον θέμα στις μέρες μας. Υπάρχουν πολλές επαγγελματικές εκπαιδεύσεις στις αντίστοιχες χώρες εταίρους στον τομέα των ξενοδοχείων και της εστίασης, αλλά δεν λαμβάνουν ειδικά υπόψη την έννοια της μηδενικής σπατάλης ή δεν αντιμετωπίζουν αυτό το ζήτημα.

Αυτές οι εκπαιδεύσεις μπορούν να βελτιωθούν με την ευαισθητοποίηση σχετικά με την έννοια του μηδενικού αποβλήτου, τη μείωση ή την πρόληψη των αποβλήτων.

**Σε αυτόν τον οδηγό μπορείτε να βρείτε  
πολλές χρήσιμες καθημερινές  
χειρονομίες για μηδενική σπατάλη.**

**Ελπίζουμε ότι θα χρησιμοποιήσετε πολλά  
από αυτά!**





## Εξυπνος ψώνια

**Οι αγορές ειδών παντοπωλείου** είναι μια από τις πιο σημαντικές στιγμές για τις διάφορες επιχειρήσεις που ασχολούνται με την εξυπηρέτηση φαγητού. Δυστυχώς, μια λανθασμένη προσέγγιση στις αγορές τροφίμων, είτε λόγω αισιόδοξων προβλέψεων είτε λόγω έλλειψης επικοινωνίας μεταξύ των τμημάτων, συχνά οδηγεί σε σπατάλη μεγάλων ποσοτήτων φαγητού.

Μια ιδανική προσέγγιση θα ήταν να κάνετε έξυπνες αγορές κάνοντας μια εικασία για το πόσα άτομα μπορεί να είναι παρόντα και αγοράζοντας προϊόντα σύμφωνα με αυτήν τη «λίστα αγορών». Τα κατεψυγμένα προϊόντα, λόγω των εξαιρετικών συντηρητικών τους ιδιοτήτων, αποτελούν επίσης σημαντικό συστατικό των έξυπνων αγορών, επιτρέποντας περισσότερες επιλογές στο τραπέζι, αλλά κυρίως παρατείνοντας τη διάρκεια ζωής των τροφίμων.

Οι έξυπνες αγορές βασίζονται σε μια λίστα αγορών που είναι όσο

- Έχοντας πάντα αυτό που χρειάζεστε
- Εξοικονομήστε χρόνο επισκεπτόμενοι προμηθευτές λιγότερο συχνά
- Οργάνωση ενός τέλειου εβδομαδιαίου μενού

Ο όρος και η πρακτική των έξυπνων αγορών είναι ευρέως διαδεδομένος και εκτιμάται ιδιαίτερα από πελάτες που ενδιαφέρονται για περιβαλλοντικά ζητήματα. Ως εκ τούτου, γίνεται ένα εργαλείο προώθησης και οικοδόμησης αφοσίωσης για τους εστιάτορες να διαδίδουν το μήνυμα ότι είναι συνειδητοποιημένοι για τα σκουπίδια στα εστιατόριά τους,



πραγματοποιώντας μια καθημερινή χειρονομία εξοικονόμησης, όπως οι έξυπνες αγορές.

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

το δυνατόν πιο έξυπνη και αιτιολογημένη και η οποία μπορεί να προσφέρει τα εξής πλεονεκτήματα:

- Εξοικονόμηση χρημάτων
- Αποφυγή σπατάλης και υπερβολικών αγορών

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.corrierecesenate.it/Dall-Italia/Spreco-alimentare-da-Coldiretti-un-decalogo-per-fare-la-spesa-intelligente>

<https://www.epa.gov/recycle/preventing-wasted-food-home>

### εξοικονόμηση φυσικών πόρων

είναι ένα από τα πλεονεκτήματα της συσκευασίας χύδην. Πράγματι, όπως γνωρίζετε, οι συσκευασίες έχουν ισχυρό περιβαλλοντικό αντίκτυπο, είτε μέσω της κατασκευής, της ανακύκλωσης, της αποτέφρωσής τους είτε απλά αφήνοντάς τις στη φύση. «Η καλύτερη συσκευασία είναι αυτή που δεν υπάρχει», για να παραφράσω την Bea Johnson, αρχιέρεια του zero waste και συγγραφέα του βιβλίου «Zero waste, how I saved 40% μειώνοντας τα απόβλητά μου σε λιγότερο από 1 λίτρο το χρόνο!»

Το να αγοράζετε χύμα σημαίνει να αλλάξετε τις συνήθειες αγορών σας και να φύγετε από το σπίτι με μια τσάντα, επαναχρησιμοποιούμενες



βαμβακερές τσάντες και άλλα

Και δεν είναι μόνο ο κάδος σας που κάνει δίαιτα, αλλά και το πορτοφόλι σας! Πράγματι, σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, η χύδην αγορά εξοικονομεί χρήματα: δεν πληρώνετε πλέον για τη συσκευασία, όπως συμβαίνει με τα υπερσυσκευασμένα βιομηχανικά προϊόντα. Εφόσον αγοράζετε εποχιακά φρούτα και λαχανικά, μπορείτε να τα ξεφύγετε σε μια μέτρια τιμή και θα έχετε πληρώσει για αυτό που τρώτε.

Η επιλογή της ποσότητας σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις αγορές σας στην όρεξή σας και έτσι να μειώσετε τη σπατάλη τροφίμων. Δεν υπάρχουν προσφορές «2 για 1» στα καταστήματα μηδενικών απορριμμάτων: αγοράζετε αυτό που σας ταιριάζει, ούτε περισσότερο, ούτε λιγότερο! Με τα χύμα τρόφιμα, δεν θα συνεισφέρετε στα 10 δισεκατομμύρια κιλά τροφίμων που πετιούνται κάθε χρόνο στη Γαλλία. Αντίθετα, μπορείτε να αφιερώσετε χρόνο για να επιλέξετε τα προϊόντα που θέλετε και στις ποσότητες που σας ταιριάζουν.

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

γυάλινα βάζα. Τόσες πολλές συσκευασίες που δεν θα καταλήξουν ως σκουπίδια στον κάδο σας.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.pandobac.com/grand-public/tout-ce-que-vous-devez-savoir-pour-acheter-en-vrac/>

3 **Μαγείρεμα στο σπίτι με πρόγραμμα γευμάτων**



**Ο προγραμματισμός των γευμάτων** είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τη σπατάλη τροφίμων και να εξοικονομήσετε τους λογαριασμούς των τροφίμων σας. Χρειάζεται λίγος χρόνος για την οργάνωση, αλλά κάνει τη ζωή πολύ πιο εύκολη τόσο όταν ψωνίζετε, επειδή έχετε τη λίστα με τα ψώνια σας, αλλά και στο σπίτι επειδή ξέρετε τι θα μαγειρέψετε. Ενώ ο προγραμματισμός κάθε γεύματος πριν πάτε για ψώνια μπορεί να μην είναι για εσάς, η περιπλάνηση στους διαδρόμους ενός σούπερ μάρκετ χωρίς τουλάχιστον κάποια ιδέα για το τι σκοπεύετε να κάνετε με τις αγορές σας θα έχει ως αποτέλεσμα την υπερβολική δαπάνη και τη σπατάλη φαγητού κάθε φορά.

Ελέγξτε το ντουλάπι σας και κάντε ένα σχέδιο...

Πριν βγείτε έξω από την πόρτα, θα πρέπει να γνωρίζετε τι έχετε ήδη και να σχεδιάσετε γύρω από αυτό. Υπάρχουν πολλοί πραγματικά εύχρηστοι ιστότοποι, εφαρμογές και ιστολόγια που μπορείτε να

Σχεδιάστε μια λίστα με τα κύρια γεύματά σας και στη συνέχεια κάντε μια λίστα αγορών για το καθένα. Φτιάξτε τα απαραίτητα για το ντουλάπι του καταστήματός σας.

**Υπολείμματα:** Εάν κάνετε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα γευμάτων, μην προγραμματίζετε να μαγειρεύετε κάθε βράδυ. Τα σχέδια αλλάζουν, τα υπολείμματα είναι εκεί για να φάτε και το καλά εφοδιασμένο ντουλάπι σας θα σας επιτρέψει να αντιμετωπίσετε το απροσδόκητο.

**Ομαδική προσπάθεια:** Εάν έχετε παιδιά, ζητήστε τους να σας βοηθήσουν να φτιάξουν το σχέδιο και προτείνετε ποια γεύματα θα ήθελαν να έχουν εκείνη την εβδομάδα (φανταστείτε, μερικές φορές δεν τους αρέσει αυτό που αρέσει στους ενήλικες!). Στη συνέχεια, στο κατάστημα, μπορούν να βοηθήσουν να ξεχωρίσουν τα πράγματα από τη λίστα, κάτι που θα τους κρατήσει αποσπασμένους... για λίγο ούτως ή άλλως!

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

χρησιμοποιήσετε για να βρείτε ιδέες για διαφορετικές συνταγές με βάση αυτό που έχετε στο σπίτι.

Οι λίστες των συνταγών σας: Προφανώς, τα περισσότερα νοικοκυριά έχουν περίπου 21 γεύματα που τρώνε συνήθως κατά τη διάρκεια του έτους.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://stopfoodwaste.ie/resource/meal-planning>



4

**Μάθετε πώς να αποθηκεύετε σωστά τα τρόφιμα**

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**συντήρηση των τροφίμων** είναι μια από τις θεμελιώδεις διαδικασίες της επεξεργασίας των αγροδιατροφών, ο πρωταρχικός σκοπός της οποίας είναι η διατήρηση της θρεπτικής αξίας ενός αγροδιατροφικού προϊόντος με την πάροδο του χρόνου, αποτρέποντας τυχαίες αλλαγές και περιορίζοντας την έκταση των αναπόφευκτων και ασταμάτητων μετασχηματισμών των τροφίμων. υφίσταται.

Στα εστιατόρια, η προσεκτική αποθήκευση των προϊόντων είναι ένα πολύ λεπτό βήμα που μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους:



- Εκρηκτική ψύξη και κατάψυξη. Αυτό είναι δυνατό με τη χρήση ειδικού εξοπλισμού που επιτρέπει τη διατήρηση της ακεραιότητας του προϊόντος για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να αλλοιώνεται η δομή του.

- Συσκευασία υπό κενό και παστερίωση τροφίμων. Πρόκειται για διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα με τη συσκευασία του φαγητού σε κενό αέρος και το μαγείρεμά του στους 100°C περίπου (διαφέρει ανάλογα με το φαγητό), επιτρέποντάς του να διατηρηθεί στο ψυγείο για έως και δύο εβδομάδες.
- Χρήση πολλών ψυγείων ή αεροστεγών δοχείων. Αυτό αποφεύγει τη μόλυνση τροφίμων διαφορετικής προέλευσης ( π.χ. βακτήρια που αναπτύσσονται στο κρέας μπορεί να αυξήσουν τη διάσπαση των λαχανικών).

Η μεγαλύτερη προσοχή στις μεθόδους συντήρησης και η επιλογή της καταλληλότερης μεθόδου μπορεί να μειώσει σημαντικά τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις καθώς υπάρχει λιγότερη σπατάλη πρώτων υλών.

Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Μάθετε περισσότερα στο:**

[https://it.wikipedia.org/wiki/Conservazione\\_degli\\_alimenti](https://it.wikipedia.org/wiki/Conservazione_degli_alimenti)

5 **Υπηρεσίες κομποστοποίησης και συλλογής βιολογικών απορριμμάτων**



## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Το κομπόστ είναι οργανικό υλικό** που μπορεί να προστεθεί στο έδαφος για να βοηθήσει τα φυτά να αναπτυχθούν. Τα υπολείμματα φαγητού και τα υπολείμματα της αυλής μαζί αποτελούν σήμερα περισσότερο από το 30% αυτών που πετάμε, αλλά θα μπορούσαν να κομποστοποιηθούν. Η παραγωγή κομπόστ κρατά αυτά τα υλικά μακριά από χωματερές όπου καταλαμβάνουν χώρο και απελευθερώνουν μεθάνιο, ένα ισχυρό αέριο του θερμοκηπίου. Με την κομποστοποίηση θα μειώσετε τα σκουπίδια σας. Από μόνη της, η κομποστοποίηση δεν είναι μια πολύ περίπλοκη ή δαπανηρή επιχείρηση. Χρειάζεστε απλώς ένα κατάλληλο δοχείο και όχι πάρα πολλές σε βάθος γνώσεις για να



αντιμετωπίσετε τη μετατροπή

Χρειάζεστε 3 βασικά συστατικά:

- **Καφέ** - Αυτό περιλαμβάνει υλικά όπως νεκρά φύλλα, κλαδιά, κλαδιά... .
- **Πράσινα** - Αυτό περιλαμβάνει υλικά όπως αποκόμματα γρασιδιού, υπολείμματα λαχανικών, υπολείμματα φρούτων και υπολείμματα καφέ.
- **Νερό**

Υπάρχει επίσης η επιλογή συλλογής βιολογικών αποβλήτων από πόρτα σε πόρτα για υπολείμματα γευμάτων, καθώς αντιπροσωπεύει τουλάχιστον το 75% των βιολογικών αποβλήτων. Η τοπική κομποστοποίηση καθιστά δυνατή την ανάκτηση του ζυμώσιμου μέρους των απορριμμάτων που παράγονται προκειμένου να μετατραπούν σε μια οργανική τροποποίηση που μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί στον χώρο παραγωγής. Με αυτόν τον τρόπο, τα βιοαπόβλητα μετατρέπονται σε ένα νέο προϊόν που μπορεί να μεταπωληθεί στην αγορά ή που αντικαθιστά την αγορά οργανικών βελτιωτικών εδάφους για τον παραγωγό κομποστοποίησης.

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

των οργανικών απορριμμάτων σε γόνιμο έδαφος. Τα λουλούδια σας θα είναι περισσότερο από ικανοποιημένα και χαρούμενα αν τα θρέψετε με αυτό το σπιτικό φαγητό.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.epa.gov/recycle/composting-home>

<https://tastet.ca/nouvelles/compost-en-restauration/>

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Όλοι μπορούμε να** κάνουμε κάτι για την περιφερειακή γεωργία. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να τρώμε τοπικά και εποχιακά προϊόντα. Αυτή η προσέγγιση, η οποία είναι εύκολη για τον καθένα μας, όχι μόνο ενισχύει τις αγροτικές θέσεις εργασίας που δεν μπορούν να μεταφερθούν, αλλά και τον οργανισμό μας.

- **Υγιεινή διατροφή:** Το να τρώτε ξινολάχανο, κασουλέτο ή ρακλέτ στη μέση του καλοκαιριού είναι το ίδιο λάθος με το να τρώτε φράουλες, σμέουρα ή ντομάτες το χειμώνα, και δεν το θέλουμε πολύ, για να είμαστε ειλικρινείς. Ακούγοντας τις ανάγκες του σώματός μας (και όχι την απληστία μας...), ανταποκρινόμαστε στις βασικές αρχές της διατροφής.
- **Η τοπική οικονομία:** Η τοπική κατανάλωση βοηθά στη στήριξη θέσεων εργασίας στον περιφερειακό αγροτικό τομέα. Οι άμεσες παραγγελίες πωλήσεων ενισχύουν τη δραστηριότητα που μπορεί έτσι να αναπτυχθεί στις περιοχές μας και δημιουργούν θέσεις εργασίας που δεν μπορούν να μεταφερθούν. Η τοπική κατανάλωση σημαίνει επίσης να ενεργούμε υπεύθυνα για τον πλανήτη μειώνοντας τις περιβαλλοντικές

**Αυτό είναι για:**

- Η υγεία μας: Η κατανάλωση εποχιακών προϊόντων δεν είναι απλώς μια μόδα, αλλά μάλλον ένα θέμα της ανάκτησης της κοινής λογικής. Τα ανθρώπινα όντα έχουν πολύ συχνά αποτραβηχτεί από τη φύση μέχρι το σημείο να γίνονται «εκτός επαφής». Το σώμα μας εξαρτάται από εξωτερικές παραλλαγές και

επιπτώσεις της μεταφοράς αγαθών.

Χρησιμοποιήστε εποχιακά υλικά στο μενού για να αποφύγετε τη σπατάλη φαγητού!

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.mesproducteursmescuisiniers.com/fr/>



αναπόφευκτα οι ελλείψεις δεν είναι ίδιες ανάλογα με τις περιόδους.



## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Εδώ και μερικά χρόνια**, η συζήτηση για την πιθανή εξέλιξη των συσκευασιών τροφίμων, η οποία μέχρι σήμερα συνεχίζει να είναι κυρίως πλαστική, έχει γίνει ιδιαίτερα επίκαιρη. Η προσοχή στη μόλυνση των θαλασσών, όπου επιπλέον πραγματικά νησιά απορριμμάτων, έχει φέρει το θέμα σε παγκόσμιο επίπεδο. Ο πλανήτης δεν μπορεί πλέον να αντεπεξέλθει στην ποσότητα πλαστικού που παράγουμε, και σύμφωνα με το Ίδρυμα Ellen MacArthur, μέχρι το 2050, θα υπάρχουν περισσότερα πλαστικά παρά ψάρια στους ωκεανούς. Πρέπει να πάρουμε θέση όχι μόνο ιδεολογικά, αλλά και πρακτικά και ενεργά. Αυτή η νέα νοοτροπία είναι εμφανής στις εκστρατείες που ηγούνται των καταναλωτών που διαδίδουν την κουλτούρα της βιωσιμότητας με λύσεις χωρίς πλαστικό.

Πρέπει να προχωρήσουμε προς ένα πιο βιώσιμο σύστημα, με συσκευασίες που είναι πιο εύκολο να ανακυκλωθούν ή με λύσεις που κρατούν τα μη ανακυκλώσιμα υλικά έξω από τη ροή των απορριμμάτων για όσο το δυνατόν περισσότερο.

πωλούνται γενικά σε γυάλινα, μεταλλικά, πλαστικά ή χαρτόνι δοχεία και συχνά διατίθενται σε κάψουλα σε πολλά στρώματα.

Στη Νέα Ζηλανδία άνοιξαν τα πρώτα «γυμνά» σουπερ μάρκετ (με την έννοια ότι κάθε προϊόν είναι χωρίς συσκευασία, συμπεριλαμβανομένων των λαχανικών - μπορείς να χρησιμοποιήσεις κορδόνι, ανακυκλώσιμο φυσικά).

Η ΕΕ αναγνώρισε ότι κάτι πρέπει να αλλάξει και από τα μέσα του 2021 απαγόρευσε τα αναλώσιμα μαχαιροπίρουνα, τα πιάτα μιας χρήσης, τα δοχεία γρήγορου φαγητού από φελιζόλ, τα καλαμάκια και πολλά άλλα πλαστικά προϊόντα που



χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

[https://www.ansa.it/canale\\_lifestyle/notizie/societa\\_diritti/2019/02/23/meno-plastica-meno-packaging.-il-futuro-](https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2019/02/23/meno-plastica-meno-packaging.-il-futuro-)



## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

Προφανώς, οι τύποι συσκευασίας εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το πού αγοράζονται τα προϊόντα.

Στα σούπερ μάρκετ, τα προϊόντα είναι

[e-nudo-ea-impatto-zero\\_c3ffe0a4-934c-4128-a338-04236ea7a169.html](https://www.lamadia.com/inchieste/packaging-ed-ecosostenibilita/e-nudo-ea-impatto-zero_c3ffe0a4-934c-4128-a338-04236ea7a169.html)  
<https://www.lamadia.com/inchieste/packaging-ed-ecosostenibilita/>

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Όταν μιλάμε για την επεξεργασία απορριμμάτων**, μια έννοια που σχετίζεται με την ανακύκλωση, πρέπει πάντα να έχουμε κατά νου τις βιοαποδομήσιμες επιλογές.

Τα βιοαποδομήσιμα υλικά είναι υλικά που μπορούν να αποσυντεθούν από βακτήρια, μύκητες ή άλλους μικροοργανισμούς.

Η οδηγία 94/62/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 1994 για τις συσκευασίες και τα απορρίμματα συσκευασίας ορίζει ότι το προϊόν πρέπει να



αποσυντεθεί κατά 90% εντός 6 μηνών.

Τα πλεονεκτήματα των βιοαποδομήσιμων υλικών είναι ποικίλα:

- Δεν ρυπαίνουν
- Μην παράγετε απόβλητα
- Είναι εύκολο να παραχθούν και να τροποποιηθούν
- Μην περιέχουν τοξίνες

Η ΕΕ έχει απαγορεύσει τα μαχαιροπίρουνα μιας χρήσης, τα πιάτα μιας χρήσης, τα δοχεία γρήγορου φαγητού από φελιζόλ, τα καλαμάκια και πολλά άλλα πλαστικά προϊόντα που χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν. Το κύριο πρόβλημα με αυτά τα βιοαποδομήσιμα υλικά είναι η παραπληροφόρηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να αντιμετωπίζονται: Πολλοί άνθρωποι συνδέουν την έννοια του «βιοδιασπώμενου» με την ιδέα ενός προϊόντος που μπορεί εύκολα να διαλυθεί στο περιβάλλον από μόνο του.

Δυστυχώς, αυτό δεν συμβαίνει πάντα και ορισμένα χρειάζονται ειδική θεραπεία, διαφορετικά μπορεί να προκαλέσουν βραχυπρόθεσμη και μεσοπρόθεσμη βλάβη.

Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.ecologismo.it/materiali-biodegradabili>

9 **Χρησιμοποιώντας πετσέτες κουζίνας αντί για χαρτοπετσέτες**



## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Το να κρατάτε μερικές** πετσέτες κουζίνας από βαμβάκι ή μικροΐνες σε ένα συρτάρι μπορεί να είναι ένα τεράστιο βήμα προς τους στόχους σας για μηδενική σπατάλη. Πλένονται εύκολα στο πλυντήριο, στεγνώνουν γρήγορα και είναι έτοιμα για χρήση ξανά σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Τα φιλικά προς το περιβάλλον οφέλη των επαναχρησιμοποιήσιμων υφασμάτων ή κουρελιών είναι (όπως υποδηλώνει το όνομα) πώς μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε ξανά και ξανά, μειώνοντας τη σπατάλη χαρτιού κατά κυριολεκτικά τόνους κάθε χρόνο. Ήταν εδώ πριν από χαρτοπετσέτες και φαίνεται ότι θα έπρεπε να μείνουν για περισσότερο από αυτά, καθώς μπορείτε να τα φτιάξετε από σχεδόν οποιοδήποτε παλιό κομμάτι υφάσματος που βρίσκεται γύρω από το σπίτι σας ή αγοράζοντας ένα από ανακυκλωμένα υλικά όπως πουλιά βαμβάκι για τα μάτια. Πολλοί άνθρωποι έχουν αντικαταστήσει τις χαρτοπετσέτες τους με πανιά μικροΐνων σε μια προσπάθεια να καθαρίσουν ενώ παραμένουν φιλικά προς το περιβάλλον, αλλά

Επομένως, ίσως να θέλετε να ψάξετε για πιο ήπια υφάσματα. Ναι, τα υφάσματα και τα κουρέλια είναι καλύτερα για το περιβάλλον γενικά με μεγάλη διαφορά, αλλά υπάρχουν ορισμένες πτυχές που εξακολουθούν να κάνουν τους ανθρώπους επιφυλακτικούς στη χρήση τους.



Συγκεκριμένα, το γεγονός ότι η συνεχής υγρασία και η επαφή με κάθε λογής δυσάρεστες ουσίες τα καθιστούν πρόσφορο έδαφος για δυσάρεστες μικροοργανισμούς. Είναι δικαιολογημένος ο φόβος; Λοιπόν, ναι και όχι. Ενώ η υγρασία του υφάσματος ευνοεί την ανάπτυξη ορισμένων βακτηρίων, η σωστή ρουτίνα απολύμανσης αναμφίβολα θα σας βοηθήσει να το κάνετε καθαρό και ασφαλές για καθημερινή χρήση.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

η σκληρή αλήθεια είναι ότι αυτά τα πανιά είναι κατασκευασμένα από πολυμερή με βάση το πετρέλαιο και κάθε φορά που τα πλένετε, απελευθερώνουν μικροπλαστικά που δεν αποσυντίθενται ποτέ, ενώ μπήκαν στο νερό.

<https://www.apartmenttherapy.com/paper-towel-alt-2-25875>

**Κάνοντας αυτή την απλή ερώτηση:**

**«Χρειάζεσαι πλαστική σακούλα;»**

εφιστά την προσοχή των πελατών στην παρουσία της τσάντας που δεν αντιλαμβάνονται πλέον. Αυτό μπορεί να τους οδηγήσει σταδιακά να αλλάξουν τις συνήθειές τους: Να κουβαλούν μια επαναχρησιμοποιήσιμη τσάντα ή να έχουν επαναχρησιμοποιήσιμα μαχαιροπύρουνα στο γραφείο. Αυτή η ενέργεια ισχύει για όλα τα προϊόντα μιας χρήσης ή τα αντικείμενα που διανέμονται για να συνοδεύσουν το γεύμα: μαχαιροπύρουνα, χαρτοπετσέτες, σάλτσα, αλάτι ή λοβούς ζάχαρης (το καρύκευμα μπορεί να προστεθεί επί τόπου, σύμφωνα με τη γεύση του πελάτη).

Μια κλασική λευκή πλαστική σακούλα κοστίζει από 1 έως 5 σεντ και ένα σετ μαχαιροπύρουνων έως 0,5 €, που σημαίνει ότι κάθε μονάδα που δεν διανέμεται είναι μια μικρή εξοικονόμηση! Σε διάστημα ενός έτους, ο

Αυτή η ενέργεια δεν απαιτεί καμία υλική επένδυση, αλλά για να είναι επιτυχής, πρέπει να συνοδεύεται από προφορική επικοινωνία προς τους πελάτες σας, πιθανώς συνδεδεμένη με μια οθόνη που εξηγεί την προσέγγισή σας. Εάν εξηγηθεί καλά, η πρωτοβουλία σας μπορεί να έχει αποτέλεσμα χιονοστιβάδας: για παράδειγμα, μια γειτονική εταιρεία μπορεί να επενδύσει σε μαχαιροπύρουνα ή επαναχρησιμοποιήσιμα πιάτα για να τα διαθέσει στους υπαλλήλους της.



**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.zerowastefrance.org/projet/mon-commercant-zero-dechet/>

προϋπολογισμός συσκευασίας  
σας μπορεί να μειωθεί  
σημαντικά.



## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Η κατάθεση** συνίσταται στην προσφορά των συνηθισμένων προϊόντων σας σε επαναχρησιμοποιήσιμες συσκευασίες (κουτιά, βάζα ή μπουκάλια σχεδιασμένα για αυτόν τον σκοπό) για την οποία ο πελάτης πληρώνει μια προκαταβολή που του επιστρέφεται όταν επιστρέψει με την άδεια συσκευασία.

Για ορισμένους τύπους συσκευασιών ( π.χ. κουτιά σαλάτας), η επαναχρησιμοποιήσιμη έκδοση κοστίζει λίγο περισσότερο από την έκδοση μιας χρήσης. Συνεπώς, η αρχική επένδυση μειώνεται και η εξοικονόμηση είναι σημαντική.



Αρχικά, μπορείτε να συνεχίσετε να προσφέρετε στους πελάτες σας και τους δύο τύπους συσκευασίας και να δημιουργήσετε ένα σύστημα κινήτρων για να τους ενθαρρύνετε σταδιακά να υιοθετήσουν την κατάθεση. Οι διαδικασίες για το πλύσιμο και τον έλεγχο της επιστρεφόμενης συσκευασίας πρέπει να καθορίζονται σαφώς κατά την εγκατάσταση του συστήματος, αλλά δεν απαιτούν πάντα πρόσθετη επένδυση ή νέα οργάνωση.

Μάθετε περισσότερα στο:

Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

<https://www.zerowastefrance.org/projet/mon-commercant-zero-dechet/>

12

## Χρήση επαναχρησιμοποιήσιμων δοχείων

### **Οι συσκευασίες είναι μια από τις μεγαλύτερες αιτίες απορριμμάτων:**

Γι' αυτό είναι όλο και πιο σημαντικό να χρησιμοποιείτε μια εναλλακτική λύση όπως δοχεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν επανειλημμένα, αποφεύγοντας τα πλαστικά απορρίμματα.

Αυτά τα δοχεία μπορούν να είναι κατασκευασμένα από σκληρό πλαστικό ή μέταλλα: Είναι μια καλή πρακτική που χρησιμοποιείται ήδη από πολλές διαφορετικές υπηρεσίες catering στον κόσμο.

Τα επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία ωφελούν τον πλανήτη και τις εταιρείες! Το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ αναφέρει ότι τα απορρίμματα πλαστικών συσκευασιών αντιπροσωπεύουν ετήσια απώλεια για την παγκόσμια οικονομία από 80 έως 120 δισεκατομμύρια δολάρια. Οι

επαναχρησιμοποιήσιμες επιλογές όχι μόνο βοηθούν στην ανακούφιση αυτού του φόρτου, αλλά οι καταναλωτές είναι επίσης πρόθυμοι να πληρώσουν περισσότερα για να βοηθήσουν

Πολλά τοπικά καφέ ή εστιατόρια ζητούν τώρα από τους προμηθευτές να χρησιμοποιούν την ίδια συσκευασία. Οι προμήθειες από τους αγρότες μπορούν να έρθουν σε κιβώτια που επιστρέφονται και επαναχρησιμοποιούνται. Σε ορισμένες περιπτώσεις, με μικρότερους παραγωγούς, το εστιατόριο επενδύει σε μικρά επαναχρησιμοποιήσιμα δοχεία.

Στα ξενοδοχεία για παράδειγμα υπάρχει η πρακτική πλήρωσης σαμπουάν και προϊόντων αφρόλουτρου χρησιμοποιώντας την ίδια πολυσυσκευασία.

Στον τομέα της εστίασης μπορεί να ζητηθεί από τους προμηθευτές του εστιατορίου να χρησιμοποιήσουν συσκευασίες «μιας χρήσης».

Ένα άλλο παράδειγμα επαναχρησιμοποιήσιμης στάσης είναι η χρήση σταθμών



## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

στην επίλυση του προβλήματος της βιωσιμότητας.

αναπλήρωσης νερού μεταξύ των αιθουσών των ξενοδοχείων.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.rimi.it/zero-waste>

**Προσφορά και χρήση  
επαναχρησιμοποιούμενων τσαντών ή  
τσαντών**

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

πλαστικές **σακούλες** παράγονται κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο, οι περισσότερες από αυτές πετιούνται στα σκουπίδια και καταλήγουν στους χώρους υγειονομικής ταφής ή στον ωκεανό. Στην πραγματικότητα, είναι πολύ εύκολο να μειωθεί ο αριθμός των πλαστικών σακουλών που παράγονται χρησιμοποιώντας επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες για ψώνια.

Οι επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες διπλώνουν εύκολα, πλένονται στο πλυντήριο και το πιο σημαντικό – δεν ρυπαίνουν το περιβάλλον.

Θυμηθείτε, κάθε βήμα μετράει!

Μια άλλη επιλογή είναι να αγοράσετε χάρτινες σακούλες για ψώνια οι οποίες παράγονται με ενάργεια από 100% ανακυκλωμένο χαρτί, με ελάχιστο περιεχόμενο 95% μετά την κατανάλωση.

Οι επαναχρησιμοποιήσιμες τσάντες μπορούν επίσης να εξατομικεύονται με το λογότυπο της επιχείρησης, μπορούν να πωληθούν, να προσφερθούν ή να δανειστούν έναντι κατάθεσης, καθ' όλη τη διάρκεια

Η εξατομίκευση των τσαντών σας επιτρέπει επίσης να χτίσετε την αφοσίωση των πελατών και να



προωθήσετε την επωνυμία σας.

Η αγορά επαναχρησιμοποιήσιμων τσαντών μπορεί εύκολα να μοιραστεί μεταξύ των λιανοπωλητών στην ίδια γειτονιά. Μη διστάσετε να συζητήσετε με την ένωση πωλητών λιανικής ή με τον εκπρόσωπο του δημαρχείου σας σχετικά με την πιθανή οικονομική υποστήριξη για να υποβάλετε αίτηση για αυτό το είδος λειτουργίας.

Το μοναδιαίο κόστος μιας επαναχρησιμοποιούμενης σακούλας κυμαίνεται μεταξύ 0,19 € και 1,53 € για πλαστικές σακούλες και μεταξύ 1,27 € και 5,56 € για σακούλες από βιολογικό βαμβάκι.

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

του έτους ή ως μέρος μιας εμπορικής δραστηριότητας.

Προσφέροντας επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες, μπορείτε να μειώσετε ή ακόμα και να σταματήσετε τη διανομή των σακουλών μιας χρήσης στην επιχείρησή σας.

### **Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.ecoenclose.com/shop/re-tail-packaging/100-recycled-paper-shopping-bags/>

<https://www.ecoenclose.com/shop/re-tail-packaging/100-recycled-paper-shopping-bags/>

**Να έχετε πάντα μαζί σας ένα επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι νερό και ένα φλιτζάνι καφέ**



**Ακούγεται απλό;**

**Αυτό συμβαίνει γιατί είναι,** αλλά είναι τόσο εντυπωσιακό. Μπορείτε να εξοικονομήσετε κατά μέσο όρο 156 μπουκάλια ετησίως χρησιμοποιώντας απλώς ένα φιλικό προς το περιβάλλον μπουκάλι ή πλαστικό μπουκάλι χωρίς νερό. Η παραμονή ενυδατωμένη είναι απαραίτητη. η χρήση πλαστικών μιας χρήσης δεν είναι.

Η παραγωγή ενός πλαστικού μπουκαλιού νερού απαιτεί έξι φορές περισσότερο νερό κατά την κατασκευή από αυτό που καταλήγει στο ίδιο το μπουκάλι. Ενώ η χρήση ενός οικολογικού μπουκαλιού νερού είναι μια από τις πιο εντυπωσιακές ανταλλαγές που μπορείτε να κάνετε... και η προσπάθεια για να το κάνετε είναι ελάχιστη.

Τα πλαστικά μπουκάλια δεν είναι μόνο απαλλαγμένα από, καλά... πλαστικά, αλλά και χημικές ουσίες που μπορούν να εκπλυθούν στο πόσιμο νερό μας. Και ας μην ξεχνάμε ότι η αγορά εμφιαλωμένου νερού μπορεί να είναι 2000 φορές πιο ακριβή από το να πιεις από το ταψί.

Τα μπουκάλια νερού χωρίς πλαστικά είναι απαραίτητα για τον πλανήτη και τον προϋπολογισμό.



**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.sustainablejungle.com/zero-waste/zero-waste-tips/>

**Καθαρισμός και καθαριότητα με φυσικά  
προϊόντα**

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

### Απλές, υγιεινές και αποτελεσματικές εναλλακτικές λύσεις

Πράγματι, η μαγειρική σόδα, το λευκό ξύδι, το λεμόνι, το αλάτι και το λάδι τσαγιού θα ήταν αρκετά για να καθαρίσουν κάθε γωνιά και κάθε αντικείμενο σε κάθε σπίτι. Ασφαλή για την υγεία και το περιβάλλον σας, που χρησιμοποιούνται χωριστά ή αναμειγνύονται έξυπνα, αυτά τα βιοδιασπώμενα και φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα είναι εξαιρετικά για λεκέδες και



βακτήρια χάρη στις πολλές καθαριστικές τους ιδιότητες.

- Το διττανθρακικό νάτριο (ή σόδα) είναι μια λειαντική, αντιμυκητιακή, κατά των αλάτων, αποσμητική, καθαριστική, μαλακτική σκόνη που έχει πολλά κοινά χαρακτηριστικά με
- λευκό ξύδι, εξαιρετικό βακτηριοκτόνο, αντισηπτικό, αφαλάτωση, καθαριστικό, αποσμητικό, αφαίρεση λεκέδων, απολυμαντικό, μαλακτικό υφασμάτων και παράγοντας κατά της μούχλας.
- Το λεμόνι και το αλάτι είναι και τα δύο γνωστά για τις απολυμαντικές, αποσμητικές και αφαλατωτικές τους ιδιότητες.
- Τέλος, το έλαιο τειόδεντρου είναι ένας αποτελεσματικός απολυμαντικός και αντιμυκητιακός παράγοντας.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://echosverts.com/2014/01/03/5-produits-naturels-qui-font-bon-menage/>

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Για να αντικαταστήσετε το παραδοσιακό σφουγγάρι μιας χρήσης** , μπορείτε να αναζητήσετε προϊόντα κομποστοποίησης όπως βούρτσες μπαμπού, ξύστρες καρύδας ή φυσικά υλικά όπως βαμβάκι ή κάνναβη.

Τα σφουγγάρια προσελκύουν βακτήρια, καθώς τους αρέσει να αναπτύσσονται σε ζεστά, υγρά περιβάλλοντα.

Οι βούρτσες είναι πιο υγιεινές, αλλά μερικές φορές είναι δύσκολο να μπει μια βούρτσα μέσα σε ένα βάζο. Για δυσπρόσιτες περιοχές, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια βούρτσα ή ένα πανί.

Εάν πλένετε τα κουρέλια τακτικά και τα στεγνώνετε έξω, η ζέση του ήλιου θα σκοτώσει τα βακτήρια και θα τα φωτίσει φυσικά στο αρχικό τους χρώμα.

Οι βούρτσες είναι κομποστοποιήσιμες και ανακυκλώσιμες.



**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://lecaninole.fr/articles/10-gestes-simples-pour-debuter-le-zero-dechet/>

## Δωρεά σε όσους έχουν ανάγκη

Όλο και πιο συχνά ακούμε για σπατάλη τροφίμων επειδή μεγάλες ποσότητες πρώτων υλών που αγοράζονται στα εστιατόρια δεν καταναλώνονται ή καταναλώνονται αφού το προϊόν δεν είναι πλέον φρέσκο. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι για την αποφυγή αυτού του είδους απορριμμάτων ( π.χ. έξυπνες αγορές ή χρήση κατεψυγμένων προϊόντων), αλλά αυτές οι μέθοδοι δεν είναι πάντα αποτελεσματικές. Ένας καλός τρόπος για να αποφύγετε τη σπατάλη τροφίμων είναι να κάνετε δωρεά σε όσους έχουν μεγαλύτερη ανάγκη.

Αρχικά, η δωρεά στους πιο άπορους ήταν δύσκολη στην Ιταλία, αλλά από την εισαγωγή του νόμου Gadda το 2018, κατέστη δυνατή η δωρεά 7.600 τόνων τροφίμων και χιλιάδων μαγειρεμένων φαγητών. Ο νόμος αποτελείται από λιγότερα από 20 άρθρα και έχει επιτύχει να ενεργοποιήσει μια διαδικασία κυκλικής οικονομίας που διευκολύνει όσους ενδιαφέρονται να δωρίσουν είδη πρώτης ανάγκης επειδή

Χάρη στις δωρεές που κάνουν, οι εστιατόρες επωφελούνται από τη μείωση του φόρου απορριμμάτων, βοηθώντας τους άλλους.



**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.ilsole24ore.com/art/supermarket-e-ristoranti-cresce->

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

είναι απούλητα ή κοντά στην  
ημερομηνία λήξης τους.

[solidarieta-anti-spreco-  
ACNj4Ui?refresh](#)

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

Όπως ίσως έχετε παρατηρήσει, μπορείτε να πάρετε μια καλή προσφορά αγοράζοντας μεταχειρισμένο. Γνωρίζατε όμως ότι είναι και φιλικό προς το περιβάλλον; Παρατείνετε τη διάρκεια ζωής ενός προϊόντος και, σε έναν κόσμο με περιορισμένους πόρους όχι άπειρους, έχει το μεγάλο πλεονέκτημα να μειώνει μηχανικά την εκμετάλλευσή του και τη ρύπανση που δημιουργείται από την παραγωγή νέων αγαθών. Ας μην ξεχνάμε ότι το πιο καθαρό αντικείμενο είναι πρωτίστως αυτό που δεν παράγεται!

Οι δυνατότητες για καλή αγορά είναι πάρα πολλές:



- Πωλήσεις γκαράζ: Αυτές οι υπαίθριες εκδηλώσεις συγκεντρώνουν αγοραστές και πωλητές μεταχειρισμένων προϊόντων. Ο νόμος σας επιτρέπει να πουλάτε τα προσωπικά και μεταχειρισμένα σας αντικείμενα δύο φορές το χρόνο.
- Υπαίθριες αγορές: Οι υπαίθριες αγορές είναι παρόμοιες με τις πωλήσεις σε γκαράζ στον τρόπο λειτουργίας τους - μεταχειρισμένα αντικείμενα πωλούνται στο πεζοδρόμιο, αλλά οι πωλητές είναι επαγγελματίες
- Πωλήσεις δημοπρασίας: Στη συνέχεια, οι αίθουσες δημοπρασιών μετακινούνται στον τόπο της δημοπρασίας. Μπορείτε να συμμετάσχετε σε αυτές τις δημοπρασίες οπουδήποτε στη Γαλλία. Το δίκτυο των αιθουσών δημοπρασιών είναι αρκετά πυκνό, μπορείτε να τα βρείτε παντού,



Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

συμπεριλαμβανομένων  
των μικρών πόλεων.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

[https://www.bananapcakes.fr/les-  
derives-du-marche-de-loccasion/](https://www.bananapcakes.fr/les-derives-du-marche-de-loccasion/)

19

**Χρησιμοποιώντας άχυρο μπαμπού αντί για  
πλαστικό άχυρο**



## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**από μπαμπού** είναι εντελώς φυσικά και επαναχρησιμοποιήσιμα, καθιστώντας τα έναν από τους ευκολότερους τρόπους εξάλειψης των πλαστικών απορριμμάτων στο νοικοκυριό σας.

Εάν είστε εξοικειωμένοι με το μπαμπού, μπορεί να γνωρίζετε ένα ή δύο πράγματα για τα αειφόρα οφέλη του ως ανανεώσιμου πόρου:

- Φυσικό και βιοδιασπώμενο – από τη γη, πίσω στη γη! Όταν αποφασίσετε να πετάξετε τα προϊόντα μπαμπού σας, είναι βιοδιασπώμενα και θα επιστρέψουν στο έδαφος της γης.
- Αντιβακτηριδιακό και χωρίς χημικά – καλλιεργείται χωρίς χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα. Οι φυσικές αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες το καθιστούν λιγότερο ανθεκτικό στη σήψη ή στη μεταφορά βακτηρίων.
- Φιλικό προς το περιβάλλον – το μπαμπού παράγει 35% περισσότερο

Μερικά οφέλη από τη χρήση καλαμιού από μπαμπού σε σχέση με το σπάταλο πλαστικό αντίστοιχο:

- Ανθεκτικότητα – δεν υπάρχουν αιχμηρές άκρες, δεν υπάρχει κίνδυνος θραύσης. Μπορείτε απλά να πετάξετε το καλαμάκι σας στην τσάντα σας και να το πάρετε μαζί σας εν κινήσει. Είναι φιλικό προς τα παιδιά με λείες άκρες που δεν προκαλούν ερεθισμούς κατά τη χρήση. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο για ζεστά όσο και για κρύα ροφήματα.
- Ασφαλές – τα πλαστικά καλαμάκια κατασκευάζονται από τη χημική ουσία πολυπροπυλένιο που είναι ασφαλές για τρόφιμα από τον FDA, αλλά υπάρχουν ενδείξεις ότι διοχετεύεται σε υγρά και τα μολύνει.
- Επαναχρησιμοποιήσιμο – ένα καλαμάκι από μπαμπού θα διαρκέσει μια ζωή όταν καθαριστεί και φροντιστεί σωστά.



## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

οξυγόνο από τα δέντρα και στην πραγματικότητα βοηθά στην απορρόφηση του CO<sub>2</sub> από την ατμόσφαιρα.

**Μαθαίνω περισσότερα στο:**

<https://householdwonders.com/why-use-bamboo-drinking-straws>

**Η ευέλικτη φύση του τσαγιού** έχει οδηγήσει τους οπαδούς του σε τόσο τεράστιους αριθμούς, παγκοσμίως. Περιλαμβάνει ένα ολόκληρο σύμπαν παραλλαγών, μειγμάτων, επιλογών παρασκευής και μεθόδων κατανάλωσης. Για να εξυπηρετήσει την ευκολία στη σύγχρονη εποχή, τη φυλή των αρουραίων και τη χρονική κρίση των μαζών, το τσάι έχει διαφοροποιηθεί περαιτέρω σε



μια ευρεία ταξινόμηση. χαλαρά φύλλα τσαγιού και φακελάκια τσαγιού .

### **Πλεονεκτήματα των χαλαρών φύλλων τσαγιού σε σχέση με τα φακελάκια τσαγιού**

- **Υψηλή ποιότητα** : Η ποιότητα των φύλλων τσαγιού που χρησιμοποιούνται στο τσάι με χαλαρά φύλλα είναι πολύ ανώτερης ποιότητας και χαρίζει στους λάτρεις του τσαγιού γεμάτες γεύσεις και αρωματικές παρασκευές.

αποτελείται από ολόκληρα φύλλα, διατηρούν τις γεμάτες γεύσεις και τα πιθανά οφέλη τους. Όταν παρασκευάζεται, το χαλαρό τσάι διαστέλλεται για να απελευθερώσει περισσότερη γεύση και καλοσύνη σε σύγκριση με τα φακελάκια τσαγιού, των οποίων το μέγεθος και το υλικό του φακέλου τσαγιού περιορίζουν την επέκταση και τη ροή του.

- **Παραμένει φρέσκο περισσότερο** : Ένα αναζωογονητικό ρόφημα φτιαγμένο από τσάι με χαλαρά φύλλα τείνει να έχει μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και φρεσκάδα. Αντίθετα, τα φακελάκια τσαγιού, χάνουν σύντομα τη φρεσκάδα τους, αφού συνήθως περιέχουν σκόνη και φτεράκια τσαγιού, με αποτέλεσμα να είναι μπαγιάτικη σε σύγκριση. Επιπλέον, τα φακελάκια τσαγιού παράγονται κυρίως χύμα και μερικές φορές και παραμένουν στο ράφι για χρόνια, σε αντίθεση με το τσάι με χαλαρά φύλλα.

- **Χαμηλή πικράδα**: Το τσάι που εμποτίζεται από φακελάκια τσαγιού συνήθως απελευθερώνει περισσότερες τανίνες, οι οποίες οδηγούν σε σχετικά πικρά παρασκευάσματα σε παρατεταμένο εμποτισμό.

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

- **Προσφέρει περισσότερα οφέλη για την υγεία :** Το τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και πολλά μικροθρεπτικά συστατικά.
- **Πιο γευστικό και αρωματικό :** Από το τσάι με χαλαρά φύλλα

Ενώ, στο τσάι με χαλαρά φύλλα, μπορείτε να προσαρμόσετε την ποσότητα για να πάρετε την προτιμώμενη γεύση και τη δύναμή του.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.sublimehouseoftea.com/loose-leaf-teas-vs-tea-bags/>

**Οι ενώσεις καταναλωτικών ηλεκτρονικών ειδών** προβλέπουν ότι ένα κινητό τηλέφωνο θα διαρκέσει από 4 έως 5 χρόνια, πράγμα που σημαίνει ότι δεν θα χρειάζεται να το ανανεώνετε κάθε δύο χρόνια. Δυστυχώς, η ταχεία εξέλιξη του λογισμικού απαιτεί από τους σύγχρονους χρήστες να το κάνουν εξίσου συχνά.

Τα καλά νέα είναι ότι τα κινητά τηλέφωνα έχουν τη μεγαλύτερη αγορά ανακύκλωσης από όλες τις άλλες ηλεκτρονικές συσκευές. Τα κακά νέα, ωστόσο, είναι ότι σύμφωνα με την ΕΡΑ, μόνο το 10% των τηλεφώνων στις Ηνωμένες Πολιτείες και στην Ευρώπη ανακυκλώνεται. Τα υπόλοιπα καταλήγουν σε χωματερές ή πιθανότατα σε ένα συρτάρι.

Η ανακύκλωση κινητών τηλεφώνων δεν ήταν ποτέ πιο εύκολη, καθώς μπορείτε να τα ανταλλάξετε όταν αγοράζετε ένα νέο τηλέφωνο, να τα στείλετε ταχυδρομικά για ανακύκλωση, να τα λιανίσετε, να τα τοποθετήσετε στο ebay , OLX ή σε άλλους ιστότοπους ή να τα ανακυκλώσετε μαζί με άλλους

- Εάν αγοράσατε νέο τηλέφωνο, φροντίστε να μεταφέρετε τα στοιχεία σας από το παλιό. Τα καταστήματα προσφέρουν βοήθεια για μια τέτοια λειτουργία.
- Βρείτε τις εργοστασιακές ρυθμίσεις από τις ρυθμίσεις του τηλεφώνου σας και επαναφέρετέ το για να αφαιρέσετε όλα τα δεδομένα σας. Ως επιπλέον προφύλαξη, μπορείτε επίσης να αφαιρέσετε την κάρτα SIM.
- Εάν η μπαταρία του τηλεφώνου είναι αφαιρούμενη, αφαιρέστε την. Οι περισσότερες μπαταρίες κινητών τηλεφώνων είναι ιόντων λιθίου, κάτι που απαιτεί ειδική μεταφορά για ανακύκλωση, επομένως αυτό είναι ιδιαίτερα



σημαντικό  
χρησιμοποιείτε

όταν

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

τύπους ηλεκτρονικών  
απορριμμάτων.

Ακολουθούν μερικά εύκολα  
βήματα για να προετοιμάσετε το  
κινητό σας για ανακύκλωση:

προγράμματα  
ανακύκλωσης  
αλληλογραφίας.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

[https://ecologica.bg/kak-da-  
reciklirate-telefona-si/](https://ecologica.bg/kak-da-reciklirate-telefona-si/)

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Τα πατάκια ψησίματος σιλικόνης είναι επαναχρησιμοποιήσιμες εναλλακτικές λύσεις** αντί της λαδόκολλας: Τοποθετήστε το σε ένα ταψί και θα έχετε αμέσως μια αντικολλητική επιφάνεια ψησίματος που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, να πλύνετε και να επαναχρησιμοποιήσετε. Τα δοκιμάσαμε επίσης σε ένα φύλλο ψησίματος χωρίς επένδυση, ψητές πατάτες και σολομό.

Το χαλάκι ψησίματος σιλικόνης είναι μια αντικολλητική επιφάνεια ψησίματος κατασκευασμένη από υψηλής ποιότητας σιλικόνη για τρόφιμα. Αυτή η επιφάνεια διατίθεται σε διάφορα σχήματα και μεγέθη για να ταιριάζει σε διάφορους τύπους ταψιών. Το κύριο πλεονέκτημα από την κατοχή ενός χαλιού σιλικόνης είναι ότι, σε αντίθεση με το χαρτί περγαμηνής, είναι επαναχρησιμοποιήσιμο.

Τα τηγάνια σιλικόνης θερμαίνονται γρήγορα και ψήνουν τα προϊόντα ομοιόμορφα, χωρίς ανομοιόμορφες ή καμένες

Τα τηγάνια σιλικόνης θα λυγίσουν όταν είναι ζεστά, αλλά δεν θα λιώσουν μέχρι να εκτεθούν στους 260 βαθμούς Κελσίου. Καθώς οι περισσότερες οδηγίες ψησίματος παραμένουν κάτω από τους 200 βαθμούς



Κελσίου, το λιώσιμο δεν θα πρέπει να αποτελεί πρόβλημα.

**Μάθετε περισσότερα στο:**



άκρες. Η αφαίρεση των σκευών σιλικόνης είναι αρκετά γρήγορη και εύκολη, απλά σύρετε εύκολα και τελειώσατε! Μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια στο φούρνο, στο πλυντήριο πιάτων, στην κατάψυξη ή στο φούρνο μικροκυμάτων.

<https://www.iforgotitswednesday.com/can-you-use-a-silicone-baking-mat-instead-of-perchment-paper/>

## Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Είναι πιο βιώσιμο να ξοδεύετε λίγο περισσότερα χρήματα εκ των προτέρων, αντί να αντικαθιστάτε συνεχώς αντικείμενα χαμηλότερης ποιότητας.** Τα προϊόντα υψηλότερης ποιότητας θα διαρκέσουν περισσότερο μακροπρόθεσμα και θα σας εξοικονομήσουν χρήματα.

Παραδείγματα: αντί να επιλέξετε ξυριστικές μηχανές μιας χρήσης, σκεφτείτε μια επαναχρησιμοποιήσιμη ή ηλεκτρική. Αντί να επιλέξετε φθηνά ρούχα, σκεφτείτε να αγοράσετε ένα ελαφρώς πιο ακριβό, αλλά καλύτερης ποιότητας ρούχο.

Η αγορά αντικειμένων υψηλής ποιότητας για τον εαυτό σας είναι μια πράξη αυτοαγάπης. Αξίζεις να ξοδέψεις λίγο παραπάνω για τον εαυτό σου και σου αξίζει να έχεις πολύτιμα πράγματα.

Η αυτοπεποίθησή σας μεγαλώνει καθώς φοράτε κάτι πολύτιμο, αντί για ένα φτηνό μαζικό προϊόν. Είτε μας αρέσει είτε όχι, το ντύσιμο είναι επίσης μέρος της ταυτότητάς μας.

Τα ρούχα σας μπορούν να τονίσουν την κοινωνική θέση, καθώς και ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και του στυλ σας. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να πιστεύουν ότι το να ξοδεύετε χρήματα σε ρούχα υψηλής ποιότητας είναι επιπόλαιο, αλλά



στην πραγματικότητα είναι μια επένδυση στον εαυτό σας και στην ευημερία.

Η επιλογή της ποιότητας έναντι της ποσότητας είναι ένας από τους ευκολότερους τρόπους για να ζήσετε πιο βιώσιμα. Αλλά αν αγοράζετε λιγότερα και φροντίζοντας να διαρκέσει αυτό που αγοράζετε, επιλέγετε να είστε πιο βιώσιμοι.

Ακόμη και όταν αποφασίσετε ότι δεν θέλετε πλέον κάτι, τα προϊόντα υψηλής ποιότητας μπορούν να επαναπωληθούν, να χρησιμοποιηθούν ξανά ή να δωριστούν σε φιλανθρωπικούς σκοπούς.

Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://www.simpleminded.life/quality-over-price-sustainable/>

## Εγκατάσταση συστήματος πληρωμής ανά είδος για την προώθηση της μηδενικής σπατάλης

Στα εστιατόρια μια καλή χειρονομία είναι η μετάβαση στο σύστημα πληρωμής ανά είδος, το οποίο είναι πιο σοφό από το να προσφέρουμε στους πελάτες να φάνε ό,τι μπορούν:

Αυτή η χειρονομία μπορεί να βοηθήσει τα εστιατόρια να αποφύγουν τη σπατάλη φαγητού.



Ένα εστιατόριο θα μπορούσε να προσπαθήσει να προσεγγίσει μια στάση μηδενικής σπατάλης χρησιμοποιώντας μικρότερα πιάτα και μπολ, αποτρέποντας την περιττή σπατάλη φαγητού που αγοράζουν οι πελάτες. Η αποθαρρυντική επιμετάλλωση βοηθά τον πελάτη να λάβει μια συνειδητή απόφαση σχετικά με το μέγεθος της μερίδας του.

**Μάθετε περισσότερα στο:**

<https://blog.gotenzo.com/the-ultimate-guide-to-reducing-food-waste-and-keeping-food-costs-low>

Καθημερινές χειρονομίες για μηδενική σπατάλη



Ε.

σάς.



**ZWITCH**

ZERO WASTE TRAINING  
FOR HOTELS & CATERING

