



**ZWITCH**

ZERO WASTE TRAINING  
FOR HOTELS & CATERING



**Gesti quotidiani  
per zero rifiuti**

# Descrizione del progetto

**Titolo del progetto:** ZWITCH - ZERO-WASTE nella formazione per la ristorazione e gli hotel

**Numero di accordo:** 2021-1-FR01-KA220-VET-000024799

**Programma:** Erasmus+

**Azione chiave 2:** Cooperazione per l'innovazione

**Settore:** Partenariati strategici nel campo dell'istruzione e della formazione professionale

**Durata del progetto:** 24 mesi

## Partner del progetto

- OSENGO (Richiedente, Francia)
- Euroform RFS (Italia)
- EU-Trade (Lituania)
- Pap Corp. (Grecia)
- ITPIO (Bulgaria)

## Il contesto

Il concetto di rifiuti zero è diventato molto importante al giorno d'oggi. Nei rispettivi Paesi partner esistono diversi corsi di formazione professionale nel settore alberghiero e della ristorazione, che però non tengono conto in modo specifico del concetto di rifiuti zero o non affrontano questo tema.

Queste formazioni dovrebbero essere arricchite aggiungendo sezioni riguardanti la consapevolezza del concetto di rifiuti zero, come ridurre o evitare i rifiuti.

**In questa guida potete trovare molti gesti  
utili, da svolgere quotidianamente, per  
azzerare i rifiuti.**

**Ci auguriamo che ne utilizziate molti!**



## Acquisti intelligenti

**La spesa** è uno dei momenti più significativi per le varie aziende che si occupano di ristorazione. Purtroppo, un approccio sbagliato alla spesa, dovuto a previsioni ottimistiche o alla mancanza di comunicazione tra i reparti, porta spesso i locali a sprecare grandi quantità di cibo. Un approccio ideale sarebbe quello di fare la spesa in modo intelligente, ipotizzando quante persone potrebbero essere presenti e acquistando i prodotti in base a questa "lista della spesa". Anche i prodotti surgelati, grazie alle loro eccellenti proprietà di conservazione, sono una componente importante della spesa intelligente, consentendo una maggiore scelta a tavola, ma soprattutto prolungando la durata di conservazione degli alimenti. Lo shopping intelligente si basa su una lista della spesa il più possibile intelligente e ragionata, in grado di offrire questi vantaggi:

- Risparmiare denaro
- Evitare gli sprechi e gli acquisti in eccesso

- Avere sempre a disposizione ciò che serve
- Risparmiare tempo visitando meno spesso i fornitori
- Organizzare un menu settimanale perfetto

Il termine e la pratica della spesa intelligente sono diffusi e particolarmente apprezzati dai clienti attenti alle tematiche ambientali. Diventa quindi uno strumento promozionale e di fidelizzazione per i ristoratori diffondere il messaggio che nei loro ristoranti sono attenti agli sprechi, compiendo un gesto quotidiano di risparmio come la spesa intelligente.



**Per saperne di più, visitate il sito:**

<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>

Gesti quotidiani per zero rifiuti

## Acquistare all'ingrosso

**Il risparmio di risorse naturali** è uno dei vantaggi degli imballaggi sfusi. Come è noto, infatti, gli imballaggi hanno un forte impatto ambientale, sia che vengano prodotti, riciclati, inceneriti o semplicemente lasciati in natura. "Il miglior imballaggio è quello che non esiste", parafrasando Bea Johnson, alta sacerdotessa dei rifiuti zero e autrice del libro "Rifiuti zero, come ho risparmiato il 40% riducendo i miei rifiuti a meno di 1 litro all'anno!"

Acquistare all'ingrosso significa cambiare le proprie abitudini di spesa e uscire di casa con una tote bag, una borsa di cotone riutilizzabili e altri barattoli di vetro. Tanti imballaggi che non finiranno nella spazzatura.



E non è solo il vostro bidone a fare la dieta, ma anche il vostro portafoglio! Infatti, contrariamente a quanto si crede, comprare all'ingrosso fa risparmiare: non si paga più l'imballaggio, come avviene per i prodotti industriali troppo confezionati. A patto di acquistare frutta e verdura di stagione, si può fare a meno di un prezzo modesto e pagherà per quello che si mangia.

La scelta della quantità consente di adattare gli acquisti al proprio appetito e di ridurre così gli sprechi alimentari. Nei negozi a spreco zero non ci sono promozioni "2 per 1": comprate quello che vi va bene, né più né meno! Con gli alimenti sfusi, non contribuite ai 10 miliardi di chili di cibo buttati via ogni anno in Francia. Al contrario, potete prendervi il tempo necessario per scegliere i prodotti che desiderate e nelle quantità che più vi aggradano.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## 3 Cucinare a casa con una pianificazione dei pasti

**La pianificazione dei pasti** è uno dei modi più efficaci per ridurre gli sprechi alimentari e risparmiare sulla spesa. Richiede un po' di tempo per organizzarsi, ma rende la vita molto più facile, sia quando si fa la spesa, perché si ha la lista, sia a casa, perché si sa cosa si cucinerà. Anche se pianificare ogni singolo pasto prima di andare a fare la spesa può non fare al caso vostro, vagare per i corridoi di un supermercato senza avere almeno un'idea di cosa intendete fare con i vostri acquisti vi porterà a spendere troppo e a sprecare cibo ogni volta.

Controllate la vostra dispensa, poi fate un piano...

Prima di uscire dalla porta di casa, dovrete sapere cosa avete già a disposizione e pianificarla in base a questo. Ci sono molti siti web, app e blog molto utili che potete utilizzare per trovare idee per ricette diverse in base a ciò che avete in casa.

L'elenco delle ricette: A quanto pare, la maggior parte delle famiglie ha circa 21 pasti che

Stilate un elenco dei vostri pasti principali e fate una lista della spesa per ciascuno di essi. Costruite gli elementi essenziali della vostra dispensa.

**Avanzi:** Se state facendo un piano settimanale dei pasti, non pensate di cucinare ogni sera. I piani cambiano, gli avanzi sono lì per essere mangiati e la vostra dispensa ben fornita dovrebbe permettervi di affrontare gli imprevisti.

**Lavoro di squadra:** Se avete dei bambini, chiedete loro di aiutarvi a preparare il piano e a suggerire i piatti che vorrebbero mangiare quella settimana (pensate che a volte non gli piace quello che piace agli adulti!). Poi, in negozio,



possono aiutare a spuntare le cose dalla lista, il che li distrarrà... almeno per un po'!

## Gesti quotidiani per zero rifiuti

consuma abitualmente durante l'anno.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## 4 Imparare a conservare correttamente gli alimenti

**La conservazione degli alimenti** è uno dei processi fondamentali della trasformazione agroalimentare, il cui scopo primario è quello di preservare il valore nutrizionale di un prodotto agroalimentare nel tempo, evitando alterazioni accidentali e limitando l'entità delle inevitabili e inarrestabili trasformazioni che l'alimento subisce.

Nei ristoranti, la conservazione accurata dei prodotti è una fase molto delicata che può essere svolta in diversi modi:



- **Confezionamento sottovuoto e pastorizzazione degli alimenti;** si tratta di processi che avvengono mettendo sottovuoto gli alimenti e cuocendoli a circa 100°C (varia a seconda dell'alimento), consentendo di conservarli in frigorifero fino a due settimane.
- **Utilizzo di più frigoriferi o contenitori ermetici;** in questo modo si evita la contaminazione di alimenti di origine diversa (ad esempio, i batteri che si sviluppano nella carne possono aumentare la disgregazione delle verdure).
- **Abbattimento e congelamento;** questo è possibile grazie all'utilizzo di attrezzature specifiche che permettono di preservare l'integrità del prodotto per un lungo periodo senza alterarne la struttura.

Prestando maggiore attenzione ai metodi di conservazione e scegliendo il metodo più adatto si può ridurre significativamente l'impatto ambientale, in quanto si riducono gli sprechi di materie prime.

Gesti quotidiani per zero rifiuti

**Per saperne di più, visitate il sito:**

[https://it.wikipedia.org/wiki/Conservazione degli alimenti](https://it.wikipedia.org/wiki/Conservazione_degli_alimenti)

## 5 Servizi di compostaggio e raccolta dei rifiuti organici

Il compost è materiale organico che può essere aggiunto al terreno per aiutare le piante a crescere. Gli scarti alimentari e gli scarti del giardino costituiscono attualmente più del 30% di ciò che buttiamo via, ma potrebbero essere compostati. La produzione di compost evita che questi materiali finiscano nelle discariche, dove occupano spazio e rilasciano metano, un potente gas serra. Facendo il compostaggio si riducono i rifiuti. Di per sé, il compostaggio non è un'impresa molto complicata o costosa. Basta un contenitore adatto e conoscenze non troppo approfondite per riuscire a trasformare i rifiuti organici in terreno fertile. I vostri fiori saranno più che soddisfatti e

Sono necessari 3 ingredienti di base:

- **Marroni** - Questo include materiali come foglie morte, rami, ramoscelli... .
- **Verde** - Include materiali come erba tagliata, scarti vegetali, scarti di frutta e fondi di caffè.
- **Acqua**

Esiste anche l'opzione di raccolta porta a porta dei rifiuti organici per gli avanzi dei pasti, che rappresentano almeno il 75% dei rifiuti organici. Il compostaggio locale consente di recuperare la parte fermentabile dei rifiuti prodotti per trasformarla in un ammendante organico che può essere riutilizzato nel sito di produzione. In questo modo, i rifiuti organici vengono trasformati in un nuovo prodotto che può essere rivenduto sul mercato o che sostituisce l'acquisto di ammendanti organici per il produttore di compost.

Per saperne di più, visitate il sito:



## Gesti quotidiani per zero rifiuti

felici se li nutrirete con questo  
cibo fatto in casa.

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

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

## Mangiare locale e di stagione

**Tutti noi possiamo** fare qualcosa per l'agricoltura regionale. Basta mangiare prodotti locali e di stagione. Questo approccio, semplice per ognuno di noi, non solo rafforza i posti di lavoro agricoli che non possono essere delocalizzati, ma anche il nostro organismo.

### Questo è per:

- La nostra salute: mangiare prodotti di stagione non è semplicemente una moda, ma piuttosto una questione di recupero del buon senso. L'uomo si è troppo spesso allontanato dalla natura fino a diventare "fuori dal mondo". Il nostro corpo dipende dalle variazioni esterne e inevitabilmente le carenze non sono le stesse a seconda dei periodi.



- Alimentazione sana: mangiare crauti, cassoulet o raclette in piena estate è strano tanto quanto mangiare fragole, lamponi o pomodori in inverno, e a dire il vero non ne abbiamo voglia. Ascoltando le esigenze del nostro corpo (e non la nostra avidità...), rispondiamo ai principi fondamentali della nutrizione.
- L'economia locale: Il consumo locale contribuisce a sostenere i posti di lavoro nel settore agricolo regionale. Gli ordini di vendita diretta incrementano l'attività che può così svilupparsi nei nostri territori e creano posti di lavoro che non possono essere delocalizzati. Consumare localmente significa anche agire in modo responsabile nei confronti del pianeta, riducendo l'impatto ambientale del trasporto delle merci.

## Gesti quotidiani per zero rifiuti

Utilizzate ingredienti di stagione nel menu per evitare gli sprechi alimentari!

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## Meno imballaggi

Da qualche anno la discussione sulla possibile evoluzione degli imballaggi alimentari, che ad oggi continuano ad essere prevalentemente in plastica, è diventata di grande attualità. L'attenzione all'inquinamento dei mari, dove galleggiano vere e proprie isole di rifiuti, ha portato la questione a livello globale. Il pianeta non può più sopportare la quantità di plastica che produciamo e, secondo la Ellen MacArthur Foundation, entro il 2050 negli oceani ci sarà più plastica che pesci. Dobbiamo prendere posizione non solo ideologicamente, ma anche praticamente e attivamente. Questa nuova mentalità è evidente nelle campagne guidate dai consumatori che diffondono la cultura della sostenibilità con soluzioni prive di plastica.

Dobbiamo orientarci verso un sistema più sostenibile, con imballaggi più facili da riciclare o con soluzioni che tengano i materiali non riciclabili fuori dal flusso dei rifiuti il più a lungo possibile. Ovviamente, i tipi di imballaggio dipendono molto dal luogo di acquisto dei prodotti.

sono generalmente venduti in contenitori di vetro, metallo, plastica o cartone e spesso sono incapsulati in diversi strati.

I primi supermercati "nudi" (nel senso che ogni prodotto è privo di imballaggio, comprese le verdure - si può usare un sacchetto di spago, ovviamente riciclabile) sono stati aperti in Nuova Zelanda.

L'UE ha riconosciuto che qualcosa deve cambiare e a partire dalla metà del 2021 ha vietato le posate monouso, i piatti usa e getta, i contenitori per fast food in polistirolo, le cannucce e molti altri prodotti in plastica di uso comune.



**Per saperne di più, visitate il sito:**

[https://www.ansa.it/canale\\_lifestyle/notizie/societa\\_diritti/2019/02/23/me-no-plastica-meno-packaging.-il-futuro-e-nudo-e-a-impatto-zero\\_c3ffe0a4-934c-4128-a338-04236ea7a169.html](https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2019/02/23/me-no-plastica-meno-packaging.-il-futuro-e-nudo-e-a-impatto-zero_c3ffe0a4-934c-4128-a338-04236ea7a169.html)

## Gesti quotidiani per zero rifiuti

Nei supermercati, i prodotti sono

<https://www.lamadia.com/inchieste/packaging-ed-ecosostenibilita/>

## Utilizzo di materiali biodegradabili

Quando si parla di **trattamento dei rifiuti**, un concetto legato al riciclaggio, bisogna sempre tenere presente le opzioni biodegradabili.

I materiali biodegradabili sono materiali che possono essere decomposti da batteri, funghi o altri microrganismi.

La direttiva 94/62/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 20 dicembre 1994, sugli imballaggi e i rifiuti di imballaggio stabilisce che il prodotto deve decomporsi al 90% entro 6 mesi.



I vantaggi dei materiali biodegradabili sono molteplici:

- Non inquinano
- Non producono rifiuti
- Sono facili da produrre e modificare
- Non contengono tossine

L'UE ha vietato le posate monouso, i piatti usa e getta, i contenitori per fast food in polistirolo, le cannucce e molti altri prodotti in plastica di uso comune. Il problema principale di questi materiali biodegradabili è la disinformazione su come dovrebbero essere trattati: molte persone collegano il concetto di "biodegradabile" all'idea di un prodotto che può facilmente dissolversi nell'ambiente da solo.

Purtroppo non è sempre così e alcune necessitano di un trattamento specifico, altrimenti potrebbero causare danni a breve e medio termine.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## Utilizzo di asciugamani da cucina al posto di quelli di carta

**Tenere** in un cassetto **alcuni** asciugamani da cucina **in cotone** o in microfibra può essere un grande passo avanti verso il vostro obiettivo "zero rifiuti". Sono facili da lavare in lavatrice, si asciugano rapidamente e sono pronti per essere riutilizzati in pochissimo tempo. I vantaggi ecologici dei panni o stracci riutilizzabili sono (come dice il nome stesso) il fatto che si possono usare più volte, riducendo lo spreco di carta di tonnellate letterali ogni anno. Erano già presenti prima degli asciugamani di carta e dovrebbero essere utilizzabili più a lungo, dato che si possono realizzare praticamente con qualsiasi vecchio pezzo di stoffa che si trova in giro per casa, oppure acquistandone uno realizzato con materiali riciclati come il cotone birds eye.

Molte persone hanno sostituito gli asciugamani di carta con panni in microfibra nel tentativo di pulire rimanendo eco-compatibili, ma la dura verità è che questi panni sono fatti di polimeri a base di petrolio e ogni

Per questo motivo, è meglio orientarsi verso tessuti più delicati. Sì, i panni e gli stracci sono migliori per l'ambiente in generale con un ampio margine, ma ci sono alcuni aspetti che rendono ancora diffidenti le persone che li utilizzano.



In particolare, il fatto che l'umidità costante e il contatto con ogni tipo di sostanza sgradevole ne fanno un terreno di coltura per microrganismi sgradevoli. La paura è giustificata?

Ebbene, sì e no. Sebbene l'umidità del panno favorisca la crescita di alcuni batteri, seguire una corretta routine di igienizzazione vi aiuterà senza dubbio a renderlo pulito e sicuro per l'uso quotidiano.

## Gesti quotidiani per zero rifiuti

volta che li si lava rilasciano microplastiche che non si decompongono mai, facendosi strada nell'acqua.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## **Non distribuire automaticamente borse, posate o tovaglioli.**

**Ponendo questa semplice domanda: "ha bisogno di un sacchetto di plastica?".**

Così facendo si attira l'attenzione dei clienti sulla presenza della borsa, che non notano più. Questo può indurli a cambiare gradualmente le loro abitudini: portare con sé una o tenere in ufficio posate riutilizzabili. Questa azione è applicabile a tutti i prodotti o oggetti monouso distribuiti per accompagnare il pasto: posate, tovaglioli, salsa, sale o zucchero in cialde (il condimento può essere aggiunto sul posto, secondo i gusti del cliente).

Un classico sacchetto di plastica bianco costa tra 1 e 5 centesimi e un kit di posate fino a 0,5€, il che significa che ogni unità non distribuita è un piccolo risparmio! In un anno, il budget per gli imballaggi può essere notevolmente ridotto.

Questa azione non richiede alcun investimento materiale, ma per avere successo deve essere accompagnata da una comunicazione verbale verso i clienti, eventualmente collegata ad un espositore che ne spieghi l'approccio. Se ben spiegata, l'iniziativa può avere un effetto a valanga: ad esempio, un'azienda vicina può investire in posate o piatti riutilizzabili per metterli a disposizione dei propri dipendenti.



**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## **Istituire un deposito cauzionale per lattine, barattoli o bottiglie**

Il **deposito** consiste nell'offrire i prodotti abituali in imballaggi riutilizzabili (scatole, barattoli o bottiglie progettati a tale scopo) per i quali il cliente paga una cauzione che gli viene restituita quando torna con l'imballaggio vuoto.

Per alcuni tipi di imballaggi (ad esempio, le scatole per insalata), la versione riutilizzabile costa solo un po' di più di quella usa e getta. L'investimento iniziale è quindi ridotto e il risparmio è significativo.

Inizialmente, potete continuare a offrire ai vostri clienti entrambi i tipi di imballaggio e istituire un sistema di incentivi per incoraggiarli gradualmente ad adottare il deposito. Le procedure di lavaggio e controllo degli imballaggi a rendere devono essere chiaramente definite al momento della creazione del sistema, ma non sempre richiedono un investimento aggiuntivo o una nuova organizzazione.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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



## Uso di contenitori riutilizzabili

**Gli imballaggi sono una delle maggiori cause di rifiuti:**

ecco perché è sempre più importante utilizzare un'alternativa come i contenitori che possono essere usati più volte, evitando i rifiuti di plastica.

Questi contenitori possono essere realizzati in plastica dura o in metallo: è una buona pratica già utilizzata da molti servizi di catering nel mondo.

I contenitori riutilizzabili fanno bene al pianeta e alle aziende! Secondo il World Economic Forum, i rifiuti di imballaggi in plastica rappresentano una perdita annuale per l'economia globale compresa tra 80 e 120 miliardi di dollari. Le opzioni riutilizzabili non solo contribuiscono ad alleviare questo peso, ma i consumatori sono anche disposti a pagare di più per contribuire a risolvere il problema della sostenibilità.

Diversi caffè o ristoranti locali chiedono ai fornitori di utilizzare lo stesso imballaggio. Le forniture degli agricoltori possono arrivare in cassette che vengono restituite e riutilizzate. In alcuni casi, con i piccoli produttori, il ristorante investe in piccoli contenitori riutilizzabili.

Negli alberghi, ad esempio, esiste la pratica di riempire i prodotti shampoo e gel doccia con la stessa confezione multipla.

Nel settore della ristorazione si può chiedere ai fornitori del ristorante di utilizzare imballaggi "monouso".

Un altro esempio di atteggiamento volto al riutilizzo è l'utilizzo di stazioni di rifornimento dell'acqua nelle sale degli hotel.



**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## **Offerta e utilizzo di borse o tote bag riutilizzabili**

Ogni anno vengono prodotti **5.000 miliardi di sacchetti di plastica in tutto il mondo**, la maggior parte dei quali viene gettata nella spazzatura e finisce in discarica o nell'oceano. In realtà, è abbastanza facile ridurre il numero di sacchetti di plastica prodotti utilizzando borse della spesa riutilizzabili.

Le borse riutilizzabili si piegano facilmente, sono lavabili in lavatrice e, soprattutto, non inquinano l'ambiente.

Ricordate che ogni passo conta!

Un'altra opzione è quella di acquistare borse della spesa in carta prodotte virtuosamente con carta riciclata al 100%, con un minimo del 95% di contenuto post-consumo.

Le borse riutilizzabili possono anche essere personalizzate con il logo dell'azienda, possono essere vendute, offerte o prestate dietro cauzione, per tutto l'anno o come parte di un'operazione commerciale.

Offrendo borse riutilizzabili, potete ridurre o addirittura

La personalizzazione delle borse consente inoltre di fidelizzare i clienti e di promuovere il proprio marchio.



L'acquisto di borse riutilizzabili può essere facilmente condiviso tra rivenditori dello stesso quartiere. Non esitate a discutere con la vostra associazione di commercianti o con il rappresentante del vostro municipio sull'eventuale sostegno finanziario da richiedere per questo tipo di operazione.

Il costo unitario di una borsa riutilizzabile varia tra 0,19€ e 1,53€ per le borse di plastica e tra 1,27€ e 5,56€ per le borse di cotone biologico.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

<https://www.ecoenclose.com/shop/re>



## Gesti quotidiani per zero rifiuti

interrompere la distribuzione di borse monouso nella vostra azienda.

[tail-packaging/100-recycled-paper-shopping-bags/](#)

## **Portare sempre con sé una bottiglia d'acqua e una tazza da caffè riutilizzabili.**

**Sembra semplice?**

**È così, ma ha un grande impatto.**

Si possono risparmiare in media 156 bottiglie all'anno utilizzando semplicemente una bottiglia ecologica o una bottiglia d'acqua senza plastica.

Rimanere idratati è essenziale; usare plastica monouso non lo è.

La produzione di una bottiglia d'acqua di plastica richiede una quantità di acqua sei volte superiore a quella che finisce nella bottiglia stessa. Utilizzare una bottiglia d'acqua ecologica è una delle scelte più impattanti che si possano fare... e lo sforzo per farlo è minimo.

Le bottiglie senza plastica non sono solo prive di, beh... plastica, ma anche di sostanze chimiche che possono infiltrarsi nell'acqua potabile. E non dimentichiamo che l'acquisto di acqua in bottiglia può essere 2000 volte più costoso che bere dal rubinetto.

Le bottiglie d'acqua senza plastica sono un must per il pianeta e per il bilancio.



**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## Pulizie e pulizia della casa con prodotti naturali

**Alternative semplici, sane ed efficaci.**

In effetti, bicarbonato di sodio, aceto bianco, limone, sale e tea tree oil sarebbero sufficienti per pulire ogni angolo e ogni oggetto di casa. Sicuri per la salute e per l'ambiente, usati separatamente o mescolati sapientemente, questi prodotti biodegradabili ed ecologici sono ottimi per macchie e batteri grazie alle loro numerose proprietà pulenti.



- Il bicarbonato di sodio (o soda) è una polvere abrasiva, antimicotica, anticalcare, deodorante, detergente, ammorbidente che condivide molte caratteristiche con
- l'aceto bianco, un eccellente battericida, antisettico, disincrostante, detergente, deodorante, smacchiatore, disinfettante, ammorbidente e antimuffa.
- Il limone e il sale sono noti per le loro proprietà disinfettanti, deodoranti e disincrostanti.
- Infine, il tea tree oil è un efficace disinfettante e antimicotico.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## Utilizzare alternative alle spugne monouso

**Per sostituire la tradizionale spugna monouso**, si possono cercare prodotti compostabili come spazzole di bambù, raschietti di cocco o materiali naturali come il cotone o la canapa. Le spugne attirano i batteri, che amano crescere in ambienti caldi e umidi.

I pennelli sono più igienici, ma a volte è difficile inserire un pennello all'interno di un barattolo. Per le zone difficili da raggiungere, si può usare una spazzola o uno straccio.

Se lavate regolarmente gli stracci e li fate asciugare all'aperto, il calore del sole ucciderà i batteri e li farà tornare naturalmente al loro colore originale.

Le spazzole sono compostabili e riciclabili.



**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## Donare a chi ha bisogno

Sempre più spesso si sente parlare di sprechi alimentari perché grandi quantità di materie prime acquistate nei ristoranti non vengono consumate o vengono consumate dopo che il prodotto non è più fresco. Esistono vari metodi per evitare questo tipo di spreco (ad esempio, una spesa intelligente o l'utilizzo di prodotti surgelati), ma non sempre sono efficaci. Un buon modo per evitare gli sprechi alimentari è quello di donare a chi ne ha più bisogno.

Inizialmente donare ai più bisognosi era difficile in Italia, ma dall'introduzione della legge Gadda nel 2018 è stato possibile donare 7.600 tonnellate di cibo e migliaia di alimenti cotti. La legge è composta da meno di 20 articoli ed è riuscita a innescare un processo di economia circolare che facilita le persone interessate a donare beni di prima necessità perché invenduti o prossimi alla scadenza.

Grazie alle donazioni effettuate, i ristoratori beneficiano di una riduzione della tassa sui rifiuti, aiutando al contempo gli altri.



**Per saperne di più, visitate il sito:**

<https://www.ilsole24ore.com/art/supermarket-e-ristoranti-cresce-solidarieta-anti-spreco-ACNj4Ui?refresh>

## Acquisto di seconda mano

**Come avrete notato**, l'acquisto dell'usato permette di fare buoni affari. Ma sapevate che è anche ecologico? Si prolunga la vita di un prodotto e, in un mondo con risorse limitate e non infinite, ha il grande merito di ridurre lo sfruttamento meccanico e l'inquinamento generato dalla produzione di beni nuovi. Non dimentichiamo che l'oggetto più pulito è soprattutto quello che non viene prodotto!

Le possibilità di acquistare bene sono molto numerose:



- Vendite di garage: Questi eventi all'aperto riuniscono acquirenti e venditori di oggetti di seconda mano. La legge consente di vendere i propri oggetti personali e usati due volte all'anno.
- Mercatini delle pulci: I mercatini delle pulci sono simili alle vendite in garage per il modo in cui funzionano: gli oggetti usati vengono venduti sul marciapiede, ma i venditori sono professionisti.
- Vendite all'asta: le sale d'asta si spostano poi sul luogo dell'asta. È possibile partecipare a queste aste ovunque in Francia. La rete di sale d'asta è piuttosto fitta, è possibile trovarle ovunque, anche nelle piccole città.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

<https://www.bananapancakes.fr/les-derives-du-marche-de-loccasion/>

## Usare la cannuccia di bambù invece di quella di plastica

Le **cannucce di bambù** sono completamente naturali e riutilizzabili, il che le rende uno dei modi più semplici per eliminare i rifiuti di plastica in casa.

Se conoscete il bambù, forse sapete qualcosa sui suoi vantaggi sostenibili come risorsa rinnovabile:

- Naturale e biodegradabile - dalla terra, alla terra! Quando decidete di smaltire i vostri prodotti in bambù, questi sono biodegradabili e tornano alla terra.
- Antibatterico e privo di sostanze chimiche - coltivato senza fertilizzanti e pesticidi chimici. Le sue proprietà antibatteriche naturali lo rendono meno resistente alla putrefazione o al trasporto di batteri.
- Ecologico - il bambù produce il 35% di ossigeno in più rispetto agli alberi e contribuisce ad assorbire la CO<sub>2</sub> dall'atmosfera.

Alcuni vantaggi dell'utilizzo di una cannuccia di bambù rispetto alla sua sprecata controparte in plastica:

- Durata: non ci sono bordi taglienti, né rischi di rottura. Potete semplicemente mettere la vostra cannuccia in borsa e portarla con voi in viaggio. Sono adatte ai bambini, con bordi lisci che non causano irritazioni durante l'uso. Possono essere utilizzate per bevande calde o fredde.
- Sicure - Le cannucce di plastica sono prodotte con polipropilene, sostanza chimica che la FDA considera sicura per gli alimenti, ma è dimostrato che si infiltra nei liquidi e li contamina.
- Riutilizzabile - una cannuccia di bambù dura tutta la vita se pulita e curata correttamente.



Gesti quotidiani per zero rifiuti

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## Scegliere il tè in foglie sfuso rispetto alle bustine

La **natura versatile del tè** ha fatto sì che il suo seguito raggiungesse un numero così elevato di persone in tutto il mondo. Comprende un intero universo di varianti, miscele, scelte di infusione e metodi di consumo. Per soddisfare la convenienza dell'era moderna, la corsa continua e la mancanza di tempo, il tè è stato ulteriormente diversificato in un'unica ampia classificazione: tè in foglie sfuse e bustine di tè.



### **Vantaggi delle foglie di tè sfuso rispetto alle bustine di tè**

- **Alta qualità:** le foglie di tè utilizzate per il tè in foglie sfuso sono di qualità molto superiore e regalano agli amanti del tè sapori pieni e corposi e infusi aromatici.
- **Apporta maggiori benefici alla salute:** il tè è ricco di antiossidanti e di molti micronutrienti.

composto da foglie intere, conserva i suoi sapori corposi e i suoi potenziali benefici. Quando viene preparato, il tè sfuso si espande per rilasciare più sapore e bontà rispetto alle bustine di tè, le cui dimensioni e il cui materiale ne limitano l'espansione e il flusso.

- **Rimane fresco più a lungo:** un infuso rigenerante preparato con tè in foglie sfuso tende ad avere una durata e una freschezza maggiori. Al contrario, le bustine di tè perdono presto la loro freschezza, poiché di solito contengono polvere e residui di tè, rendendo il sapore stantio al confronto. Inoltre, le bustine di tè sono per lo più prodotte all'ingrosso e a volte rimangono sugli scaffali per anni, a differenza del tè in foglie sfuso.

- **Poco amaro:** Il tè in infusione dalle bustine di solito rilascia una maggiore quantità di tannini, che si traducono in infusi relativamente amari con una macerazione prolungata. Nel tè in foglie sfuso, invece, è possibile regolare la quantità per ottenere il sapore preferito e la sua forza.

## Gesti quotidiani per zero rifiuti

- **Più saporito e aromatico:** Dal tè  
in foglie sfuso

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## Riciclare i vecchi telefoni cellulari

Le **associazioni dell'elettronica di consumo** prevedono che un telefono cellulare durerà tra i 4 e i 5 anni, il che significa che non dovrete rinnovarlo ogni due anni. Purtroppo, il rapido progresso dei software impone agli utenti moderni di farlo altrettanto spesso.

La buona notizia è che i telefoni cellulari hanno il più grande mercato di riciclaggio di tutti gli altri dispositivi elettronici. La cattiva notizia, tuttavia, è che secondo l'EPA solo il 10% dei telefoni negli Stati Uniti e in Europa viene riciclato. Il resto finisce in discarica o più probabilmente in un cassetto.

Riciclare i telefoni cellulari non è mai stato così facile: è possibile scambiarli quando si acquista un nuovo telefono, inviarli per posta per il riciclaggio, venderli al dettaglio, metterli su ebay, OLX o altri siti web o riciclarli insieme ad altri tipi di rifiuti elettronici.

Ecco alcuni semplici passaggi per preparare il cellulare al riciclo:

- Se avete acquistato un nuovo telefono, assicuratevi di trasferire i vostri dati da quello vecchio. I negozi offrono assistenza per questa operazione.
- Individuare le impostazioni di fabbrica dalle impostazioni del telefono e resettarlo per rimuovere tutti i dati. Come ulteriore precauzione, è possibile rimuovere la scheda SIM.
- Se la batteria del telefono è rimovibile, rimuoverla. La maggior parte delle batterie dei telefoni cellulari sono agli ioni di litio e richiedono un trasporto speciale per il riciclaggio, quindi è particolarmente importante quando si utilizzano programmi di riciclaggio postale.



Gesti quotidiani per zero rifiuti

**Per saperne di più, visitate il sito:**

<https://ecologica.bg/kak-da-recikirate-telefona-si/>

## Utilizzo di tappetini da forno in silicone

I **tappetini in silicone** sono un'alternativa riutilizzabile alla **carta da forno**: basta inserirne uno in una teglia per avere immediatamente una superficie antiaderente da usare, lavare e riutilizzare. Li abbiamo testati anche su una teglia senza bordi, per arrostitire patate e salmone.

Un tappetino da forno in silicone è una superficie antiaderente realizzata in silicone alimentare di alta qualità. Questa superficie è disponibile in diverse forme e dimensioni per adattarsi a vari tipi di teglie. Il vantaggio principale di possedere un tappetino in silicone è che, a differenza della carta da forno, è riutilizzabile.

Le teglie in silicone si riscaldano rapidamente e cuociono i prodotti in modo uniforme, senza bordi irregolari o bruciati. La rimozione delle teglie in silicone è facile e veloce: basta farle scivolare e il gioco è fatto! Possono essere utilizzate tranquillamente in forno, lavastoviglie, congelatore o microonde.

Le teglie in silicone si flettono quando sono calde, ma non si sciolgono se esposte a 260 gradi Celsius. Poiché la maggior parte delle istruzioni di cottura non supera i 200 gradi, la fusione non dovrebbe essere un problema.



**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## **Investire in articoli di qualità superiore**

**È più sostenibile spendere un po' di più in anticipo, invece di sostituire continuamente articoli di qualità inferiore.** Gli articoli di qualità superiore dureranno più a lungo nel tempo e vi faranno risparmiare.

Esempi: invece di optare per rasoi usa e getta, consideratene uno riutilizzabile o elettrico. Invece di optare per abiti economici, considerate l'acquisto di un capo leggermente più costoso, ma di migliore qualità.

Acquistare articoli di alta qualità per se stessi è un atto di amore verso se stessi. Vale la pena spendere un po' di più per voi stessi e meritate di avere oggetti di valore.

La fiducia in se stessi aumenta quando si indossa qualcosa di prezioso, invece di un prodotto di massa a basso costo. Che ci piaccia o no, l'abbigliamento è anche parte della nostra identità.

L'abbigliamento può sottolineare lo status sociale, ma anche un certo tratto della vostra personalità e del vostro stile. Alcuni possono pensare che spendere soldi per abiti di alta qualità sia frivolo, ma in realtà si tratta di un investimento su se stessi e sul proprio benessere.



Scegliere la qualità piuttosto che la quantità è uno dei modi più semplici per vivere in modo più sostenibile. Comprando meno e assicurandosi che ciò che si acquista duri nel tempo, si sceglie di essere più sostenibili.

Anche quando si decide di non volere più qualcosa, gli articoli di alta qualità possono essere rivenduti, riutilizzati o donati in beneficenza.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

## **Installazione di un sistema di pagamento per articolo per promuovere l'eliminazione dei rifiuti**

Nei ristoranti, un buon gesto è il passaggio al sistema di pagamento per articolo, che è più saggio che offrire ai clienti di mangiare tutto quello che possono: questo gesto può aiutare i ristoranti a evitare lo spreco di cibo.



Un ristorante potrebbe cercare di adottare un atteggiamento di zero sprechi utilizzando piatti e ciotole più piccoli, evitando inutili sprechi di cibo acquistato dai clienti. Scoraggiare l'eccesso di piatti aiuta il cliente a prendere una decisione consapevole sulle dimensioni della sua porzione.

**Per saperne di più, visitate il sito:**

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

Gesti quotidiani per zero rifiuti



**Ci auguriamo che questa guida vi sia stata utile.**



**ZWITCH**

ZERO WASTE TRAINING  
FOR HOTELS & CATERING

