



ZWITCH

ZERO WASTE TRAINING
FOR HOTELS & CATERING



**Kasdieniai "Zero
Waste" gestai**

Projekto aprašymas

Projekto pavadinimas: ZWITCH - NULINIŲ ATLIEKŲ MOKYMAI maitinimo įstaigoms ir viešbučiams

Susitarimo numeris: 2021-1-FR01-KA220-VET-000024799

Programa: Erasmus+

2 pagrindinis veiksmas: Bendradarbiavimas inovacijų labui

Laukas: Strateginės partnerystės profesinio mokymo srityje

Projekto trukmė: 24 mėnesiai

Projekto partneriai

- OSENGO (Pareiškėjas, Prancūzija)
- Euroform RFS (Italija)
- EU-Trade (Lietuva)
- Pap Corp. (Graikija)
- ITPIO (Bulgarija)

Kontekstas

Šiuo metu "nulinių atliekų" sąvoka tapo svarbia tema. Atitinkamose šalyse partnerėse rengiama daug profesinio mokymo programų viešbučių ir viešojo maitinimo sektoriuje, tačiau jose konkrečiai neatsižvelgiama į "nulinių atliekų" koncepciją arba šis klausimas nenagrinėjamas.

Šiuos mokymus galima patobulinti didinant informuotumą apie "nulinio atliekų kiekio" koncepciją, atliekų mažinimą ar prevenciją.

Šiame vadove rasite daugybę naudingų kasdienių gestų, kaip sumažinti atliekas.

Tikimės, kad daugeliu iš jų pasinaudosite!



Išmanusis pirkimas

Maisto produktų pirkimas yra vienas svarbiausių momentų įvairioms maitinimo paslaugų įmonėms. Deja, dėl neteisingo požiūrio į maisto produktų pirkimą, nesvarbu, ar dėl optimistinių prognozių, ar dėl nepakankamos komunikacijos tarp skyrių, dažnai patalpose iššvaistomas didelis kiekis maisto produktų.

Idealiausia būtų apsipirkti protingai, numanant, kiek žmonių gali būti, ir pirkti produktus pagal šį "pirkinių sąrašą". Šaldyti produktai dėl savo puikių konservavimo savybių taip pat yra svarbi sumanaus apsipirkimo dalis, nes suteikia daugiau galimybių rinktis prie stalo, o svarbiausia - prailgina maisto produktų galiojimo laiką.

Išmanusis apsipirkimas grindžiamas kuo išmanesniu ir labiau apgalvotu pirkinių sąrašu, kuris gali suteikti šiuos privalumus:

- Pinigų taupymas
- Vengti atliekų ir perteklinių pirkinių

- Visada turėkite tai, ko jums reikia
- Sutaupykite laiko rečiau lankydami pas tiekėjus
- Tobulo savaitės meniu sudarymas

Išmaniojo apsipirkimo terminas ir praktika yra plačiai paplitę ir ypač vertinami klientų, kuriems rūpi aplinkosaugos klausimai. Todėl restoranų savininkams tai tampa reklamos ir lojalumo stiprinimo priemone, leidžiančia skleisti žinią, kad jie savo restoranuose rūpinasi atliekų tvarkymu, kasdien taupydami, pavyzdžiui, išmaniuoju apsipirkimu.



Sužinokite daugiau:

<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>

Pirkimas urmu

Gamtos išteklių tausojimas yra vienas iš birių pakuočių privalumų. Iš tiesų, kaip žinote, pakuotė daro didelį poveikį aplinkai, nesvarbu, ar ją gaminant, perdurbant, deginant, ar tiesiog paliekant gamtoje. "Geriausia pakuotė yra ta, kurios nėra", - perfrazuojant Bea Johnson, vyriausiąją nulinių atliekų šventikę ir knygos "Nulinės atliekos, kaip aš sutaupiau 40 proc. sumažindama savo atliekas iki mažiau nei 1 litro per metus" autorę!

Pirkti urmu reiškia keisti apsipirkimo įpročius ir išeiti iš namų su tote maišeliu, daugkartinio naudojimo medvilniniais maišeliais ir kitais stikliniais stiklainiais. Tiek daug pakuočių, kurios neatsidurs jūsų šiukšlių dėžėje kaip atliekos .

Dieta laukia ne tik jūsų šiukšliadėžės, bet ir piniginės! Iš tiesų, priešingai nei manoma, perkant urmu sutaupoma pinigų: nebereikia mokėti už pakuotę, kaip kad būna per daug supakuotų pramoninių produktų atveju. Jei perkate sezoninius vaisius ir daržoves, galite išsiversti su kuklia kaina ir mokėsite už tai, ką valgote.

Pasirinkdami kiekį, galite pritaikyti pirkinis prie savo apetito ir taip sumažinti maisto švaistymą. "Zero waste" parduotuvėse nėra akcijų "2 už 1": perkate tiek, kiek jums tinka, nei daugiau, nei mažiau! Naudodami birius maisto produktus neprisidėsite prie kasmet Prancūzijoje išmetamų 10 milijardų kilogramų maisto. Priešingai, galite neskubėti rinktis norimus produktus ir jums tinkamus kiekius.

Sužinokite daugiau :

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

3 Maisto gaminimas namuose pagal valgiaraštį

Patiekalų planavimas yra vienas veiksmingiausių būdų sumažinti maisto švaistymą ir sutaupyti sąskaitas už maistą. Tai užima šiek tiek laiko, bet palengvina gyvenimą tiek apsipirkinėjant, nes turite pirkinių sąrašą, tiek namuose, nes žinote, ką gaminsite. Nors prieš apsipirkdami galite planuoti kiekvieną patiekalą, tačiau klaidžiodami po prekybos centrus ir neturėdami bent menkiausio supratimo, ką planuojate daryti su savo pirkimais, kiekvieną kartą išleisite per daug ir maistas bus iššvaistytas.

Patikrinkite savo spintą ir sudarykite planą...

Prieš išeidami pro duris turėtumėte žinoti, ką jau turite, ir tai suplanuoti. Yra daugybė labai patogių svetainių, programėlių ir tinklaraščių, kuriuose galite rasti įvairių receptų idėjų, remdamiesi tuo, ką turite namuose.

Jūsų receptų sąrašai: Dauguma namų ūkių per metus paprastai valgo apie 21 patiekalą.

Sudarykite pagrindinių patiekalų sąrašą, o tada kiekvienam jų sudarykite pirkinių sąrašą. Susikurkite būtiniausių daiktų spintą.

Likučiai: Jei sudarinėjate savaitės valgiaraštį, neplanuokite gaminti kiekvieną vakarą. Planai keičiasi, o likučiai yra tam, kad būtų suvalgyti, todėl gerai aprūpinta spintelė turėtų padėti susidoroti su netikėtumais.

Komandos pastangos: Jei turite vaikų, paprašykite, kad jie padėtų sudaryti planą ir pasiūlytų, kokių patiekalų jie norėtų tą savaitę (įsivaizduokite, kartais jiems nepatinka tai, ką mėgsta suaugusieji!). Tada parduotuvėje jie gali padėti pažymėti dalykus iš sąrašo, o tai padės jiems distracted... for a time anyway!



Sužinokite daugiau:

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

Mokymasis teisingai laikyti maistą

Maisto konservavimas yra vienas iš pagrindinių žemės ūkio ir maisto produktų perdirbimo procesų, kurio pagrindinis tikslas - laikui bėgant išsaugoti žemės ūkio ir maisto produkto maistinę vertę, užkertant kelią atsitiktiniams pokyčiams ir apribojant neišvengiamų ir nesustabdomų maisto produktų transformacijų mastą.

Restoranuose kruopštus produktų sandėliavimas yra labai subtilus veiksmas, kurį galima atlikti įvairiais būdais:



- Greitasis šaldymas ir užšaldymas; tai įmanoma naudojant specialią įrangą, kuri leidžia ilgai išsaugoti produkto vientisumą nepakeitus jo struktūros.

- Maisto vakuuminis pakavimas ir pasterizavimas - tai procesai, kurių metu maistas supakuojamas į vakuuminės pakuotes ir ruošiamas maždaug 100 °C temperatūroje (priklauso nuo maisto produkto), todėl šaldytuve gali būti laikomas iki dviejų savaitių.

- kelių šaldytuvų arba sandarių indų naudojimas; taip išvengiama skirtingos kilmės maisto produktų užteršimo (pvz., mėsoje atsiradusios bakterijos gali suardyti daržoves).

Daugiau dėmesio skiriant konservavimo metodams ir pasirenkant tinkamiausią būdą galima gerokai sumažinti poveikį aplinkai, nes mažiau švaistoma žaliavų.

Sužinokite daugiau:

https://it.wikipedia.org/wiki/Conservazione_degli_alimenti

Kompostavimo ir biologinių atliekų surinkimo paslaugos

Kompostas yra organinė medžiaga kurių galima dėti į dirvožemį ir taip padėti augalams augti. Maisto likučiai ir kiemo atliekos šiuo metu sudaro daugiau kaip 30 % mūsų išmetamų atliekų, tačiau jas būtų galima kompostuoti. Gaminant kompostą šios medžiagos nepatenka į sąvartynus, kur užima daug vietos ir išskiria metaną - stiprias šiltnamio efektą sukeliančias dujas. Kompostuodami sumažinsite šiukšlių kiekį. Pats kompostavimas nėra labai sudėtingas ar brangus užsiėmimas. Jums tereikia tinkamo konteinerio ir ne per daug gilių žinių, kad organines šiukšles paverstumėte derlinga dirva. Jūsų gėlės bus daugiau nei patenkintos ir laimingos, jei maitinsite jas šiuo naminiu maistu.

Jums reikia 3 pagrindinių sudedamųjų dalių:

- **Rudas** - Tai apima tokias medžiagas, kaip negyvi lapai, šakos, šakelės... .
- **Žalias** - Tai apima tokias medžiagas, kaip nupjauta žolė, daržovių atliekos, vaisių atliekos ir kavos tirščiai.
- **Vanduo**

Taip pat yra galimybė surinkti maisto likučių biologines atliekas "nuo durų iki durų", nes jos sudaro ne mažiau kaip 75 % biologinių atliekų. Vietinis kompostavimas leidžia išgauti fermentuojamą susidariusių atliekų dalį ir paversti jas organinėmis pataisomis, kurias galima pakartotinai panaudoti gamybos vietoje. Taip biologinės atliekos paverčiamos nauju produktu, kurį galima perparduoti rinkoje arba kuris komposto gamintojui pakeičia organinių dirvožemio gerinimo medžiagų pirkimą.

Sužinokite daugiau:

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

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



Vietinis ir sezoninis maistas

Mes visi galime ką nors nuveikti regioninio žemės ūkio labui. Tereikia valgyti vietinius ir sezoninius produktus. Šis kiekvienam iš mūsų nesunkiai įgyvendinamas metodas ne tik stiprina žemės ūkio darbo vietas, kurių negalima perkelti, bet ir mūsų organizmą.

Tai skirta:

- Mūsų sveikatai: Valgyti sezoninius produktus - ne tik moda, bet ir sveiko proto atgavimas. Žmonės pernelyg dažnai nutolsta nuo gamtos ir tampa "nesusiję" su ja. Mūsų organizmas yra priklausomas nuo išorinių pokyčių ir neišvengiamai trūkumai nėra vienodi priklausomai nuo laikotarpių.



- Sveikai mitybai: Vasaros viduryje valgyti raugintus kopūstus, baravykus ar ragaišį yra toks pat nukrypimas, kaip žiemą valgyti braškes, avietes ar pomidorus. Įsiklausydami į savo kūno poreikius (o ne į savo godumą...), mes atsižvelgiame į pagrindinius mitybos principus.
- Vietos ekonomika: Vartojimas vietoje padeda išlaikyti darbo vietas regioniniame žemės ūkio sektoriuje. Tiesioginio pardavimo užsakymai skatina veiklą, kuri tokiu būdu gali būti plėtojama mūsų teritorijose, ir kuria darbo vietas, kurių negalima perkelti. Vartojimas vietoje taip pat reiškia atsakingą elgesį planetos atžvilgiu, nes mažina prekių gabenimo poveikį aplinkai.

Valgiaraštyje naudokite sezoninius ingredientus, kad išvengtumėte maisto atliekų!

Sužinokite daugiau:

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

Mažiau pakuočių

Keletą metų dabar itin aktuali tapo diskusija apie galimą maisto pakuočių, kurios iki šiol daugiausia yra plastikinės, evoliuciją. Atkreipus dėmesį į jūrų, kuriose plūduriuoja tikros atliekų salos, taršą, ši problema tapo aktuali visame pasaulyje. Planeta nebegali susidoroti su mūsų gaminamo plastiko kiekiu, ir, Ellen MacArthur fondo duomenimis, 2050 m. vandenynuose plastiko bus daugiau nei žuvų. Turime užimti poziciją ne tik ideologiškai, bet ir praktiškai bei aktyviai. Šį naują mąstymą rodo vartotojų inicijuotos kampanijos, kuriomis skleidžiama tvarumo kultūra, pasitelkiant sprendimus be plastiko.

Turime pereiti prie tvaresnės sistemos, kurioje pakuotės būtų lengviau perdirbamos arba būtų taikomi sprendimai, kurie neleidžia perdirbti neperdirbamų medžiagų kuo ilgiau nepatekti į atliekų srautą. Akivaizdu, kad pakuočių rūšys labai priklauso nuo to, kur produktai perkami. Prekybos centruose produktai

paprastai parduodami stikliniuose, metaliniuose, plastikiniuose arba kartoniniuose induose, kurie dažnai būna apgaubti keliais sluoksniais.

Pirmieji "nuogi" prekybos centrai (visi produktai, įskaitant daržoves, yra be pakuočių - galima naudoti virvelinį maišelį, kurį, žinoma, galima perdirbti) buvo atidaryti Naujojoje Zelandijoje.

ES pripažino, kad reikia kažką keisti, ir nuo 2021 m. vidurio uždraudė vienkartinius stalo įrankius, vienkartinę lėkštę, polistireninio putplasčio greitojo maisto indus, šiaudelius ir daugelį kitų anksčiau plačiai naudotų plastikinių gaminių.



Sužinokite daugiau:

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.lamadia.com/inchieste/packaging-ed-ecosostenibilita/>

Biologiškai skaidžių medžiagų naudojimas

Kalbant apie atliekų tvarkymą, sąvoką, susijusią su perdirbimu, visada turime nepamiršti biologiškai skaidžių variantų.

Biologiškai skaidžios medžiagos - tai medžiagos, kurias gali suardyti bakterijos, grybai ar kiti mikroorganizmai.

1994 m. gruodžio 20 d. Europos Parlamento ir Tarybos direktyvoje 94/62/EB dėl pakuočių ir pakuočių atliekų nustatyta, kad gaminys turi suirti 90 % per 6 mėnesius.



Biologiškai skaidžių medžiagų privalumai yra įvairūs:

- Jie neteršia
- Negaminkite atliekų
- Juos lengva gaminti ir keisti.
- Neturi toksinų

ES uždraudė vienkartinį stalo įrankius, vienkartinę lėkštę, polistireninio putplasčio greitojo maisto indus, šiaudelius ir daugelį kitų anksčiau plačiai naudotų plastikinių gaminių. Pagrindinė problema, susijusi su šiomis biologiškai skaidžiomis medžiagomis, yra klaidinga informacija apie tai, kaip su jomis turėtų būti elgiama: Daugelis žmonių sąvoką "biologiškai skaidus" sieja su idėja, kad produktas gali lengvai iširti aplinkoje savaime.

Deja, taip būna ne visada, todėl kai kurias iš jų reikia specialiai gydyti, kitaip jos gali sukelti trumpalaikę ir vidutinės trukmės žalą.

Sužinokite daugiau:

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

virtuvinių rankšluosčių naudojimas vietoj popierinių rankšluosčių

Keletas medvilnės arba mikropluošto virtuvinius rankšluosčius stalčiuje gali būti didžiulis žingsnis siekiant savo tikslų, kad jūsų atliekos nesusidarytų. Juos lengva skalbti skalbyklėje, jie greitai išdžiūsta ir per labai trumpą laiką vėl gali būti naudojami.

Daugkartinio naudojimo šluosčių ar skudurėlių nauda aplinkai yra ta (kaip ir rodo pavadinimas), kad juos galite naudoti pakartotinai, todėl kasmet popieriaus atliekų sumažėja tiesiogine prasme tonomis. Jie atsirado anksčiau nei popieriniai rankšluosčiai ir atrodo, kad turėtų išlikti ilgiau ir už juos, nes juos galite pasigaminti beveik iš bet kokio seno audinio gabalo, kuris guli jūsų namuose, arba nusipirkti pagamintus iš perdirbtų medžiagų, pavyzdžiui, paukščių akies medvilnės.

Daugelis žmonių popierinius rankšluosčius pakeitė mikropluošto šluostėmis, norėdami valyti ir kartu tausoti aplinką, tačiau tiesa yra ta, kad šios šluostės pagamintos iš naftos polimerų ir kiekvieną kartą, kai juos plaunant, išsiskiria mikroplastikas, kuris niekada nesuyra ir patenka į vandenį.

Taigi galbūt norėsite ieškoti švelnesnių audinių. Taip, audiniai ir skudurai apskritai yra naudingesni aplinkai, tačiau yra keletas aspektų, dėl kurių žmonės vis dar vengia juos naudoti.



Visų pirma dėl to, kad nuolatinė drėgmė ir sąlytis su įvairiomis nemaloniomis medžiagomis tampa terpe daugintis nemaloniems mikroorganizmams. Ar baimė pagrįsta?

Ir taip, ir ne. Nors šluostės drėgmė skatina kai kurių bakterijų dauginimąsi, tinkamos dezinfekavimo procedūros neabejotinai padės užtikrinti, kad šluostė būtų švari ir saugi kasdieniam naudojimui.

Sužinokite daugiau:

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

Automatiškai neduoti maišelių, stalo įrankių ar servetėlių

Užduoti paprastą klausimą:

"Ar jums reikia plastikinio maišelio?"

atkreipia klientų dėmesį į maišelį, kurio jie nebepastebi. Tai gali paskatinti juos palaipsniui keisti savo įpročius: Nešiotis daugkartinį maišelį arba biure laikyti daugkartinius stalo įrankius. Šis veiksmas taikomas visiems vienkartiniams produktams ar daiktams, dalijamiems kartu su maistu: stalo įrankiams, servetėlėms, padažui, druskos ar cukraus ankštims (prieskonių galima pridėti vietoje, pagal kliento skonį).

Klasikinis baltas plastikinis maišelis kainuoja nuo 1 iki 5 centų, o stalo įrankių rinkinys - iki 0,5 €, todėl kiekvienas neišplatintas vienetas - tai nedidelė sutaupyta suma! Per metus jūsų pakuočių biudžetas gali būti gerokai sumažintas.

Šiam veiksmui nereikia jokių materialinių investicijų, tačiau, kad jis būtų sėkmingas, jį turi lydėti žodinė komunikacija su klientais, galbūt susijusi su jūsų požiūrį paaškinančiu ekranu. Gerai paaškinus, jūsų iniciatyva gali sukelti sniego gniūžtės efektą: pavyzdžiui, kaimyninė įmonė gali investuoti į stalo įrankius arba daugkartinio naudojimo indus ir suteikti juos savo darbuotojams.

Sužinokite daugiau:

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

Užstato už skardines, stiklainius ar butelius nustatymas

Užstatą sudaro tai, kad savo įprastus produktus siūlote daugkartinėse pakuotėse (tam skirtose dėžutėse, stiklainiuose ar buteliuose), už kurias klientas sumoka užstatą, kuris jam grąžinamas, kai jis grįžta su tuščia pakuote.

Kai kurių rūšių pakuočių (pvz., salotų dėžučių) daugkartinio naudojimo versija kainuoja tik šiek tiek brangiau nei vienkartinė. Todėl pradinės investicijos sumažėja, o sutaupoma daug lėšų.



Iš pradžių galite ir toliau siūlyti klientams abiejų rūšių pakuotes ir sukurti paskatų sistemą, kad palaipsniui paskatintumėte juos rinktis užstatą. Kuriant sistemą turi būti aiškiai apibrėžta grąžintinių pakuočių plovimo ir tikrinimo tvarka, tačiau ji ne visada reikalauja papildomų investicijų ar naujos organizacijos.

Sužinokite daugiau:

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

Daugkartinių talpyklų naudojimas

Pakuotės yra viena didžiausių atliekų susidarymo priežasčių:

Todėl vis svarbiau naudoti alternatyvas, pvz., talpyklas, kurias galima naudoti pakartotinai, ir taip išvengti plastiko atliekų.

Šios talpyklos gali būti pagamintos iš kieto plastiko arba metalų: Tai gera praktika, kurią jau taiko daugybė įvairių maitinimo įstaigų pasaulyje.

Daugkartiniai konteineriai naudingi planetai ir įmonėms! Pasaulio ekonomikos forumas praneša, kad plastikinių pakuočių atliekos pasaulio ekonomikai kasmet atneša nuo 80 iki 120 mlrd. dolerių nuostolių. Daugkartinio naudojimo priemonės ne tik padeda sumažinti šią naštą, bet ir vartotojai yra pasirengę mokėti daugiau, kad padėtų spręsti tvarumo problemą.

Kelios vietinės kavinės ar restoranai prašo tiekėjų naudoti tas pačias pakuotes. Ūkininkų tiekiamos prekės gali būti supakuotos į dėžes, kurios grąžinamos ir naudojamos pakartotinai. Kai kuriais atvejais su mažesniais gamintojais restoranas investuoja į mažus daugkartinio naudojimo konteinerius.

Pavyzdžiui, viešbučiuose šampūnas ir dušo želė pildomi į tą pačią daugkartinę pakuotę.

Viešojo maitinimo sektoriuje restoranų tiekėjų gali būti prašoma naudoti vienkartinės pakuotes.

Kitas daugkartinio naudojimo požiūrio pavyzdys - vandens papildymo stotelės viešbučių salėse.



Sužinokite daugiau:

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

Daugkartinio naudojimo maišelių ar krepšelių siūlymas ir naudojimas

Kasmet pasaulyje pagaminama 5 trilijonai plastikinių maišelių, dauguma jų išmetami į šiukšles ir patenka į sąvartyną arba vandenyną. Iš tikrųjų, naudojant daugkartinio naudojimo pirkinių maišelius, gana lengva sumažinti pagaminamų plastikinių maišelių skaičių.

Daugkartiniai maišeliai lengvai sulankstomi, juos galima skalbti skalbyklėje, o svarbiausia - jie neteršia aplinkos.

Atminkite, kad kiekvienas žingsnis yra svarbus!

Kita galimybė - pirkti popierinius pirkinių maišelius, kurie gaminami iš 100 % perdirbto popieriaus, kurio ne mažiau kaip 95 % sudaro popierius po vartojimo.

Daugkartinio naudojimo maišeliai taip pat gali būti personalizuoti su įmonės logotipu, gali būti parduodami, siūlomi ar skolinami už užstatą, ištisus metus arba kaip komercinės veiklos dalis.

Siūlydami daugkartinio naudojimo maišelius galite sumažinti arba net nutraukti vienkartinį maišelių platinimą savo įmonėje.

Krepšelių personalizavimas taip pat leidžia didinti klientų lojalumą ir reklamuoti savo prekės ženklą.



Daugkartinių maišelių pirkimas gali būti lengvai pasidalijamas tarp to paties rajono mažmenininkų. Nedvejodami pasitarkite su savo mažmenininkų asociacija arba su savo miesto savivaldybės atstovu dėl galimos finansinės paramos tokiai veiklai vykdyti.

Daugkartinio naudojimo maišelio vieneto kaina svyruoja nuo 0,19 € iki 1,53 € plastikiniams maišeliams ir nuo 1,27 € iki 5,56 € ekologiškos medvilnės maišeliams.

Sužinokite daugiau:

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

Visada turėkite daugkartinio naudojimo vandens buteliuką ir kavos puodelį

Skamba paprastai?

Taip ir yra, bet jis toks paveikus. Per metus galite sutaupyti vidutiniškai 156 butelius vien naudodami ekologiškus butelius arba vandens butelius be plastiko.

Labai svarbu išlikti hidratuotam; vienkartinių plastikinių gaminių naudojimas nėra.

Gaminant plastikinį vandens buteliuką sunaudojama šešis kartus daugiau vandens, nei jo patenka į patį buteliuką. Kadangi ekologiško vandens buteliuko naudojimas yra vienas iš didžiausių poveikį darančių pakeitimų, kuriuos galite padaryti... ir tam reikia minimalių pastangų.

Plastiko neturinčiuose buteliuose nėra ne tik plastiko, bet ir cheminių medžiagų, kurios gali patekti į geriamąjį vandenį. Nepamirškime, kad pirkti vandenį buteliuose gali būti 2000 kartų brangiau nei gerti jį iš butelio.

Vandens buteliukai be plastiko - būtinybė planetai ir biudžetui .



Sužinokite daugiau:

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

Valymas ir namų tvarkymas naudojant natūralius produktus

Paprastos, sveikos ir veiksmingos alternatyvos

Iš tiesų, sodos, baltojo acto, citrinos, druskos ir arbatmedžio aliejaus užtektų išvalyti kiekvieną namų kampą ir kiekvieną daiktą. Saugūs jūsų sveikatai ir aplinkai, naudojami atskirai arba sumaniai sumaišyti, šie biologiškai suyrantys ir aplinkai draugiški produktai dėl savo daugybės valomųjų savybių puikiai naikina dėmes ir bakterijas.



- Natrio bikarbonatas (arba soda) yra abrazyviniai, priešgrybeliniai, nuo apnašų susidarymo saugantys, dezodoruojantys, šveičiamieji, minkštinamieji milteliai, turintys daug bendrų savybių su
- baltasis actas - puiki baktericidinė, antiseptinė, nukalkinanti, šveičiamoji, dezodoruojanti, dėmių šalinimo, dezinfekavimo, audinių minkstinimo ir pelėsių naikinimo priemonė.
- Citrina ir druska pasižymi dezinfekuojančiomis, dezodoruojančiomis ir kalkes šalinančiomis savybėmis.
- Galiausiai, arbatmedžio aliejus yra veiksminga dezinfekcinė ir priešgrybelinė priemonė.

Sužinokite daugiau:

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

Vienkartinių kempinių alternatyvų naudojimas

Norėdami pakeisti tradicines vienkartinės kempinės, galite rinktis kompostuojamus gaminius, pavyzdžiui, bambukinius šepetčius, kokosų gremžtukus arba natūralias medžiagas, pavyzdžiui, medvilnę ar kanapes.

Kempinėls pritraukia bakterijas, nes jos mėgsta augti šiltoje ir drėgnoje aplinkoje.

Šepetėliai yra higieniškesni, tačiau kartais sunku įkišti šepetėlį į stiklainį. Sunkiai pasiekiamose vietose galite naudoti šepetėlį arba skudurėlį.

Jei skudurus reguliariai skalbsite ir džiovinsite lauke, saulės šiluma sunaikins bakterijas ir natūraliai sugrąžins jiems pirminę spalvą.

Šepėčiai gali būti kompostuojami ir perdirbami.



Sužinokite daugiau:

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

Aukojimas tiems, kuriems ro reikia

Vis dažniau girdime apie maisto švaistymą, nes dideli restoranuose įsigytų žaliavų kiekiai nesuvartojami arba suvartojami po to, kai produktas nebėra šviežias. Egzistuoja įvairūs būdai, kaip išvengti tokio pobūdžio atliekų (pvz., protingas apsipirkimas arba šaldytų produktų naudojimas), tačiau šie metodai ne visada yra veiksmingi. Geras būdas išvengti maisto švaistymo - aukoti tiems, kuriems labiausiai reikia.

Iš pradžių Italijoje aukoti labiausiai nepasiturintiems buvo sudėtinga, tačiau 2018 m. priėmus "Gadda" įstatymą, pavyko paaukoti 7 600 tonų maisto ir tūkstančius virtų maisto produktų. Įstatymą sudaro mažiau nei 20 straipsnių ir juo pavyko paskatinti žiedinės ekonomikos procesą, kuris palengvina žmonių, norinčių paaukoti būtiniausių maisto produktų, nes jie neparduoti arba jų galiojimo laikas beveik baigėsi, padėtį.

Dėl savo aukų restoranų savininkai gauna naudos iš sumažėjusio atliekų mokesčio ir kartu padeda kitiems.



Sužinokite daugiau:

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

Naudotų prekių pirkimas

Kaip jau pastebėjote, pirkdami naudotą prekę galite gauti gerą pasiūlymą. Bet ar žinojote, kad tai taip pat nekenkia aplinkai? Jūs prailginate gaminio tarnavimo laiką, o pasaulyje, kuriame išteklių yra riboti, o ne begaliniai, tai turi didelį privalumą - sumažėja mechaninis jų naudojimas ir tarša, kurią sukelia naujų prekių gamyba. Nepamirškime, kad švariausias daiktas visų pirma yra tas, kuris negaminamas!

Galimybių gerai nusipirkti yra labai daug:



- Garažų pardavimai: Šiuose renginiuose po atviru dangumi susitinka naudotų prekių pirkėjai ir pardavėjai. Įstatymas leidžia parduoti savo asmeninius ir naudotus daiktus du kartus per metus.
- Blusų turgūs: Blusų turgūs yra panašūs į garažų išpardavimus: ant grindinio parduodami naudoti daiktai, tačiau pardavėjai yra profesionalai.
- Pardavimai aukcione: Tada aukciono patalpos perkeliama į aukciono vietą. Šiuose aukcionuose galite dalyvauti bet kurioje Prancūzijos vietoje. Aukcionų kambarių tinklas gana tankus, jų rasite visur, taip pat ir mažuose miesteliuose.

Sužinokite daugiau:

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

Bambukinių šiaudelių naudojimas vietoj plastikinių šiaudelių

Bambukiniai geriamojo vandens šiaudeliai yra visiškai natūralūs ir daugkartinio naudojimo, todėl jie yra vienas iš paprasčiausių būdų atsisakyti plastiko atliekų jūsų namų ūkyje.

Jei esate susipažinę su bambuku, tikriausiai žinote apie jo, kaip atsinaujinančio išteklius, tvarią naudą:

- Natūralus ir biologiškai skaidus - iš žemės, atgal į žemę! Kai nuspręsite išmesti bambuko gaminius, jie bus biologiškai skaidūs ir grįš į žemės dirvožemį.
- Antibakterinės ir be cheminių medžiagų - auginamos be cheminių trąšų ir pesticidų. Dėl natūralių antibakterinių savybių ji mažiau atspari puvinimo ar bakterijų pernešimo procesams.
- Ekologiškas - bambukas gamina 35 proc. daugiau deguonies nei medžiai ir padeda absorbuoti CO₂ iš atmosferos.



Kai kurie bambukinio geriamojo šiaudelio naudojimo privalumai, palyginti su neekonomišku plastikiniu šiaudeliu:

- Ilgaamžiškumas - nėra aštrių briaunų, todėl nėra lūžimo pavojaus. Šiaudelij galite tiesiog įsidėti į krepšį ir pasiimti su savimi keliaudami. Jie yra pritaikyti vaikams, turi lygius kraštus, kurie nesukels dirginimo juos naudojant. Juos galima naudoti tiek karšties, tiek šaltiems gėrimams.
- Saugūs - plastikiniai šiaudeliai gaminami iš cheminės medžiagos polipropileno, kuri yra saugi maistui, tačiau yra įrodymų, kad ji prasiskverbia į skysčius ir juos užteršia.
- Daugkartinio naudojimo - tinkamai išvalytas ir prižiūrimas bambuko geriamasis šiaudelis tarnaus visą gyvenimą.

Sužinokite daugiau:

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

Arbatos lapų pasirinkimas vietoj arbatos maišelių

Arbatos universalumas lėmė tai, kad ji sulaukė milžiniško populiarumo visame pasaulyje. Ji apima visą visatą variantų, mišinių, virimo būdų ir vartojimo metodų. Siekiant užtikrinti patogumą šiuolaikiniame amžiuje, žiurkių lenktynes ir laiko stygių, arbata buvo dar labiau suskirstyta į vieną plačią klasifikaciją: birią arbatą ir arbatos maišelius.

Palaidų arbatos lapelių pranašumai prieš arbatos maišelius

- **Aukšta kokybė:** Arbatos lapeliai, naudojami biriai arbatai, yra daug kokybiškesni ir arbatos mėgėjams dovanoja sodrų skonį ir aromatingą arbatą.
- **Suteikia daugiau naudos sveikatai:** Arbatoje gausu antioksidantų ir daugelio mikroelementų.
- **Daugiau skonio ir aromato:** Nuo laisvų lapelių arbatos

sudarytas iš sveikų lapų, išsaugo savo sodrų skonį ir naudingąsias savybes. Užplikyta arbata išsiplečia ir išlaisvina daugiau skonio ir gerųjų medžiagų, palyginti su arbatos maišeliais, kurių dydis ir arbatos maišelių medžiaga riboja arbatos išsiplėtimą ir tekėjimą.

- **Ilgiau išlieka šviežias:** Atgaivinantis gėrimas, paruoštas iš birios arbatos lapelių, ilgiau išlieka šviežias. Priešingai, arbatos maišeliai greitai praranda šviežumą, nes juose paprastai būna dulkių ir arbatos atplaišų, dėl kurių arbata būna pasenusi. Be to, arbatos maišeliai dažniausiai gaminami dideliais kiekiais ir kartais išlieka lentynoje ne vienerius metus, priešingai nei nefasuota arbata.
- **Mažai kartumo:** Arbata, užplikyta iš arbatos maišelių, paprastai išskiria daugiau taninų, todėl ilgiau mirkoma arbata būna palyginti karti. Tuo tarpu laisvų lapelių arbatos kiekį galite reguliuoti, kad išgautumėte norimą skonį ir stiprumą.

Sužinokite daugiau:

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

Senų mobiliųjų telefonų perdirbimas

Vartojimo elektronikos asociacijos prognozuoja, kad mobilusis telefonas tarnaus nuo 4 iki 5 metų, o tai reiškia, kad jo nereikės atnaujinti kas dvejus metus. Deja, dėl sparčios programinės įrangos pažangos šiuolaikiniai naudotojai turi tai daryti taip pat dažnai.

Gera žinia ta, kad mobiliųjų telefonų perdirbimo rinka yra didžiausia iš visų kitų elektroninių prietaisų. Tačiau bloga žinia ta, kad, EPA duomenimis, Jungtinėse Valstijose ir Europoje perdirbama tik 10 proc. telefonų. Likusieji atsiduria sąvartynuose arba, dar labiau tikėtina, stalčiuose.

Perdirbti mobiliuosius telefonus dar niekada nebuvo taip paprasta, nes galite jais prekiauti pirkdami naują telefoną, siųsti juos paštu perdirbti, parduoti juos mažmeninėje prekyboje, dėti juos į "eBay", "OLX" ar kitas svetaines arba perdirbti kartu su kitų rūšių elektroninėmis atliekomis.

Štai keletas paprastų veiksmy, kaip paruošti mobiliąjį telefoną perdirbimui:

- Jei įsigijote naują telefoną, būtinai perkelkite informaciją iš senojo. Parduotuvės siūlo pagalbą atliekant tokią operaciją.
- Telefono nustatymuose raskite gamyklinius nustatymus ir iš naujo nustatykite juos, kad pašalintumėte visus duomenis. Kaip papildomą atsargumo priemonę taip pat galite išimti SIM kortelę.
- Jei telefono akumuliatorius išimamas, išimkite jį. Dauguma mobiliųjų telefonų akumuliatorių yra ličio jonų baterijos, kurioms perdirbti reikalingas specialus transportavimas, todėl tai ypač svarbu, jei naudojate pašto perdirbimo programomis.



Sužinokite daugiau:

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

Silikoninių kepimo kilimėlių naudojimas

Silikoniniai kepimo kilimėliai yra daugkartinio naudojimo pergamentinio popieriaus alternatyva: įdėkite vieną į kepimo skardą ir iškart turėsite nelimpančią kepimo dangą, kurią galėsite naudoti, plauti ir naudoti pakartotinai. Juos taip pat išbandėme ant neišklotos kepimo skardos, kepdami bulves ir lašišą.

Silikoninis kepimo kilimėlis yra nelimpanti kepimo danga, pagaminta iš aukštos kokybės maistinio silikono. Šis paviršius būna kelių formų ir dydžių, kad tiktų įvairių tipų kepimo formoms. Pagrindinis silikoninio kilimėlio privalumas yra tas, kad, kitaip nei pergamentinis popierius, jį galima naudoti pakartotinai.

Silikoninės keptuvės greitai įkaista ir kepa tolygiai, be nelygių ar apdegusių kraštų. Silikoninius gaminius išimti gana paprasta ir greitai, tereikia lengvai nuslinkti, ir viskas! Juos galima saugiai naudoti orkaitėje, indaplovėje, šaldiklyje ar mikrobangų krosnelėje.

Silikoninės keptuvės karštos lankstosi, bet neišsilydo, kol yra 260 laipsnių Celsijaus temperatūroje. Kadangi dauguma kepimo instrukcijų neviršija 200 laipsnių pagal Celsijų, lydymasis neturėtų būti problema. .



Sužinokite daugiau:

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

Investavimas į aukštesnės kokybės daiktus

Tvariau išleisti šiek tiek daugiau pinigų iš anksto, užuot nuolat keitus prastesnės kokybės daiktus. Aukštesnės kokybės daiktai ilgainiui tarnaus ilgiau ir sutaupysite pinigų.

Pavyzdžiui: užuot rinkęsi vienkartinės skutimosi priemones, apvarstykite galimybę įsigyti daugkartinio naudojimo arba elektrines skutimosi priemones. Užuot rinkęsi pigius drabužius, apvarstykite galimybę įsigyti šiek tiek brangesnį, bet geresnės kokybės drabužį.

Aukštos kokybės daiktų pirkimas sau yra meilės sau aktas. Esate verti išleisti šiek tiek daugiau sau ir nusipelnėte turėti vertingų daiktų.

Pasitikėjimas savimi auga, nes dėvite ne pigų masinį gaminį, o kažką brangaus. Nesvarbu, ar jums tai patinka, ar ne, drabužiai taip pat yra mūsų tapatybės dalis.

Jūsų drabužiai gali pabrėžti socialinį statusą, taip pat tam tikrą jūsų asmenybės ir stiliaus bruožą. Kai kurie žmonės gali manyti, kad leisti pinigus kokybiškiems drabužiams yra lengvabūdiška, tačiau iš tikrųjų tai yra investicija į save ir gerovę.



Pasirinkti kokybę, o ne kiekybę yra vienas iš paprasčiausių būdų gyventi tvariau. Tačiau pirkdami mažiau ir įsitikindami, kad tai, ką perkate, tarnaus ilgai, pasirenkate tvariau gyventi. Net kai nusprendžiate, kad ko nors nebenorite, aukštos kokybės daiktus galima perparduoti, pakartotinai panaudoti arba paaugoti labdarai.

Sužinokite daugiau:

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

Įdiegti apmokėjimo už kiekvieną prekę sistemą, kad būtų skatinimas “nulinis atliekų susidarymas”

Restoranuose geras gestas - pereiti prie mokėjimo už kiekvieną patiekalą sistemos, kuri yra išmintingesnė nei siūlyti klientams suvalgyti viską, ką jie gali:

Šis gestas gali padėti restoranams išvengti maisto švaistymo.



Restoranas gali stengtis laikytis principo, kad nereikėtų išmesti atliekų, naudodamas mažesnes lėkštes ir dubenėlius, taip išvengdamas nereikalingo klientų įsigyto maisto švaistymo. Neskatindami per daug lėkščių, padedame klientui sąmoningai priimti sprendimą dėl porcijos dydžio.

Sužinokite daugiau:

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



Kasdieniniai „Zero Waste“ gestai



Co-funded by the