



ZERO WASTE TRAINING
FOR HOTELS & CATERING

Ежедневни
инициативи за
нулеви отпадъци

Описание на проекта

Име на проекта: ZWITCH – НУЛЕВИ ОТПАДЪЦИ в ОБУЧЕНИЕ за Кетъринг и хотели

Номер на договора: 2021-1-FR01-KA220-VET-000024799

Програма: Еразъм+

Ключова дейност 2: Сътрудничество за иновации

Област: Стратегически партньорства в областта на професионалното образование и обучение

Продължителност: 24 месеца

Партньори по проекта

- OSENGO (кандидат, Франция);
- Euroform RFS (Италия)
- EU-Trade (Литва)
- Pap Corp. (Гърция)
- ИТPIO (България)

Контекстът

Концепцията за нулеви отпадъци се превърна в основна тема в наши дни. Има много професионални обучения в държавите партньори по проекта в сектора на хотелиерството и кетъринга, но те не вземат конкретно предвид концепцията за нулеви отпадъци или не разглеждат този проблем.

Тези обучения трябва да бъдат подобрени чрез добавяне на информираност относно концепцията за нулеви отпадъци, как да се намалят или избегнат отпадъците.

В това ръководство можете да
намерите много полезни ежедневни
инициативи за нулеви отпадъци.

Надяваме се, че ще използвате много от тях!



Умно пазаруване

Пазаруването на хранителни стоки е един от най-важните моменти за различните фирми, занимаващи се с хранителни услуги. За съжаление, погрешният подход към пазаруването на хранителни стоки, независимо дали поради оптимистични прогнози или липса на комуникация между отделите, често води до разхищаване на големи количества храна.

Идеален подход би бил да пазарувате интелигентно, като направите предположение колко хора може да присъстват и купувате продукти според този „списък за пазаруване“. Замразените продукти, поради отличните си свойства за съхранение, също са важен компонент на интелигентното пазаруване, позволявайки по-голям избор на масата, но преди всичко удължавайки срока на годност на храната. Интелигентното пазаруване се основава на списък за пазаруване, който е възможно най-интелигентен и аргументиран и който може да даде следните предимства:

- Спестяване на пари
- Избягване на похабяване и излишни покупки

- Винаги разполагате с това, от което се нуждаете
- Спестявате време чрез по-рядко посещение на доставчици
- Организиране на перфектно седмично меню

Терминът и практиката на интелигентното пазаруване е широко разпространена и особено ценена от клиентите, които се интересуват от проблемите на околната среда. Следователно то се превръща в инструмент за изграждане на лоялност за ресторантьорите, за да разпространяват посланието, че са съзнателни по отношение на отпадъците в ресторантите си, като извършват ежедневно пестене



чрез интелигентно пазаруване.

Научете повече на:

<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>

Купуване в насипно състояние

Спестяването на природни ресурси е едно от предимствата на продуктите в насипно състояние. Както знаете, опаковките имат силно въздействие върху околната среда, независимо дали става дума за тяхното производство, рециклиране, изгаряне или просто оставяне в природата. „Най-добрата опаковка е тази, която не съществува“, ако перифразираме Беа Джонсън, „върховна жрица“ на нулевите отпадъци и автор на книгата „Нулеви отпадъци, как спестих 40%, като намалих отпадъците си до по-малко от 1 литър годишно! Купуването на едро означава промяна на навиците Ви за пазаруване и излизане от вкъщи с голяма чанта, памучна торба за многократна употреба и стъклени буркани. Толкова много опаковки няма да попаднат като отпадък в кошчето.



И не само Вашето кошче е на диета, но и портфейлът Ви! Противно на общоприетото схващане, купуването в насипно състояние спестява пари: вече не плащате за опаковката, както е при прекомерно опакованите индустриални продукти. Ако купувате сезонни плодове и зеленчуци, можете да се разминете със скромна цена и ще сте платили само за това, което ядете.

Изборът на количество Ви позволява да съобразите покупките с апетита си и по този начин да намалите хранителните отпадъци. В магазините с нулеви отпадъци няма промоции „2 за 1“: купувате това, което Ви харесва, нито повече, нито по-малко! С насипната храна няма да допринесете за 10 милиарда килограма храна, изхвърляна всяка година във Франция. Напротив, можете да отделите време, за да изберете продуктите, които искате и в количествата, които Ви устройват.

Научете повече на:

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

Готвене у дома с план за хранене

Планирането на храненето е един от най-ефективните начини, по които можете да намалите хранителните отпадъци и да спестите от сметките си за храна. Отнема малко време за организиране, но прави живота много по-лесен както при пазаруване, защото имате списък за пазаруване, така и у дома, защото знаете какво ще готвите. Въпреки че планирането на всяко едно хранене, преди да отидете да пазарувате, може да не Ви се нрави, скитането по пътеките на супермаркета без поне някаква представа какво планирате да правите с покупките си ще доведе до прекомерни разходи и загуба на храна всеки път.

Проверете шкафа си и след това направете план...

Преди да излезете през вратата, трябва да знаете какво имате вече и да планирате според това. Съществуват много наистина удобни уебсайтове, приложения и блогове, които можете да използвате, за да измислите идеи за различни рецепти въз основа на това, което имате у дома. Вашите списъци с рецепти: Повечето домакинства имат около 21 храни, които обикновено ядат през годината.

Направете списък с основните си ястия и след това направете списък за пазаруване за всяко едно. Направете списък на най-важните продукти в шкафа си.

Остатъци: Ако правите седмичен план за хранене, не планирайте да готвите всяка вечер. Плановете се променят, остатъците са там, за да бъдат изядени и вашият добре зареден шкаф трябва да ви позволи да се справите с неочакваното. Екипно усилие: Ако имате деца, накарайте ги да ви помогнат в съставянето на плана и да предложат какви ястия биха искали да имат тази седмица (представете си, понякога не им харесва това, което харесват възрастните!). След това, в магазина, те могат да помогнат при отмятането на неща от списъка, което ще ги разсее... така или иначе за известно време!



Научете повече на:

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

4 Да се научим да съхраняваме храната правилно

Консервирането на храната е един от основните процеси на агро-хранителната обработка, чиято основна цел е да запази хранителната стойност на агро-хранителния продукт във времето, предотвратявайки случайни промени и ограничавайки степента на неизбежните и неудържими трансформации, които храните претърпяват.

В ресторантите внимателното съхранение на продуктите е много деликатна стъпка, която може да се направи по различни начини.



- Шоково охлаждане и замразяване; това е възможно чрез използването на специфично оборудване, което позволява да се запази целостта на продукта за дълъг период от време, без да се променя структурата му.

- Вакуумиране и пастьоризация на храни; това са процеси, които протичат чрез вакуумно опаковане на храна и готвене при около 100°C (варира в зависимост от храната), което позволява да се съхранява в хладилник до две седмици.
- Използване на няколко хладилника или херметични контейнери; така се избягва замърсяване на храна от различен произход (напр. бактериите, които се развиват в месото, могат да увеличат разграждането на зеленчуците).

Обръщането на по-голямо внимание на методите за съхранение и изборът на най-подходящия метод може значително да намали въздействието върху околната среда, тъй като има по-малко отпадъци от суровини.

Научете повече на:

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

5 Услуги за компостиране и събиране на биологични отпадъци

Компостът е органичен материал, който може да бъде прибавен в почвата, за да помогне на растенията да растат. Остатъците от храна и отпадъците от двора съставляват повече от 30% от това, което изхвърляме, но вместо това могат да бъдат компостирани. Компостирането предотвратява отиването на тези материали в сметищата, където те заемат място и отделят метан – мощен парников газ. Чрез компостирането ще намалите боклука си. Компостирането не е много сложно или скъпо начинание. Нуждаете се само от подходящ контейнер и не много задълбочени познания, за да превърщанете органичния боклук в плодородна почва, а цветята Ви ще бъдат доволни и щастливи, ако ги подхраните с тази домашна храна.

Нуждаете се от 3 основни съставки:

- **Кафяви** – мъртви листа, клонки и подобни.
- **Зелени** – окосена трева, растителни отпадъци, остатъци от плодове и утайка от кафе.
- **Вода**

Съществува и опцията за събиране на биологични отпадъци от врата до врата –остатъци от храна, които представляват най-малко 75% от биоотпадъците. Локалното компостиране прави възможно възстановяването на ферментиращата част от произведените отпадъци, за да се трансформират в органични добавки, които могат да се използват повторно на производствения обект. По този начин биоотпадъците се превръщат в нов продукт, който може да бъде препродаден на пазара или който замества покупката на органични подобрители на почвата за производителя на компост.

Научете повече на:

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

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



Хранене с местни и сезонни продукти

Всички ние можем да направим нещо за регионалното земеделие. Всичко, което трябва да направим, е да ядем местни и сезонни продукти. Този подход, който е лесен за всеки от нас, подпомага не само земеделските работни места, които не могат да бъдат преместени, но и нашия организъм.

Това е за:

- Нашето здраве: Храненето със сезонни продукти не е просто мода, а по-скоро въпрос на възвръщане на здравия разум. Хората твърде често са се отделяли от природата до точката, в която губят връзката си с нея. Тялото ни е зависимо от външните вариации и неизбежно недостатъците не са еднакви според периодите.



- Здравословно хранене: Яденето на кисело зеле, или раklet в средата на лятото е същото отклонение като яденето на ягоди, малини или домати през зимата. Ако се вслушваме в нуждите на тялото си (а не в лакомията си...), ние отговаряме на основните принципи на храненето.
- Местната икономика: Потреблението на местно ниво спомага за поддържането на работни места в регионалния селскостопански сектор. Поръчките за директна продажба стимулират дейността, която по този начин може да се развие на нашите територии и създават работни места, които не могат да бъдат преместени. Потреблението на местно ниво също означава да действате отговорно към планетата, като намаляваме въздействието върху околната среда от транспортирането на стоки.

Използвайте сезонни продукти в менюто, за да избягвате разхищение на храна!

Научете повече на:

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

По-малко опаковки

От няколко години вече дискусиата за възможната еволюция на хранителните опаковки, които и до днес продължават да бъдат предимно пластмасови, стана изключително актуална. Вниманието към замърсяването на моретата, където плуват истински острови от отпадъци, изведе проблема на глобално ниво. Планетата вече не може да се справи с количеството пластмаса, което произвеждаме, и според фондация Ellen MacArthur до 2050 г. в океаните ще има повече пластмаса, отколкото риба. Трябва да заемем позиция не само идейно, но и практически и активно. Този нов начин на мислене е очевиден в кампаниите, водени от потребителите, които разпространяват културата на устойчивост с решения без пластмаса.

Трябва да преминем към по-устойчива система с опаковки, които са по-лесни за рециклиране, или с решения, които държат nereциклируемите материали извън потока от отпадъци възможно най-дълго. Очевидно, видовете опаковки зависят много от това къде се купуват продуктите.

В супермаркетите продуктите обикновено се продават в стъклени, метални, пластмасови или картонени контейнери и често идват капсуловани в няколко слоя. Първите "голи" супермаркети (в смисъл, че всеки продукт е без опаковка, включително зеленчуците (можете да използвате рециклируема мрежа), бяха открити в Нова Зеландия. ЕС осъзна, че нещо трябва да се промени и от средата на 2021 г. забрани приборите за еднократна употреба, чиниите за еднократна употреба, контейнерите за бързо хранене от стиропор, сламките и много други често използвани преди това пластмасови продукти.



Научете повече на:

https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2019/02/23/meno-plastica-meno-packaging.-il-futuro-e-nudo-e-a-impatto-zero_c3ffe0a4-934c-4128-a338-04236ea7a169.html
<https://www.lamadial.com/inchieste/packaging-ed-ecosostenibilita/>

Използване на биоразградими продукти

Когато говорим за третиране на отпадъци – концепция, свързана с рециклирането, винаги трябва да имаме предвид биоразградимите варианти.

Биоразградимите материали са тези, които могат да се разграждат от бактерии, гъбички или други микроорганизми.

Директива 94/62/ЕО на Европейския парламент и на Съвета на ЕС от 20 декември 1994 година относно опаковките и отпадъците от опаковки постановява, че продуктът трябва да се разгради до 90% в рамките на 6 месеца.

Разнообразни са предимствата на биоразградимите материали:



- Те не замърдяват
- Не произвеждат отпадъци
- Лесно се произвеждат и модифицират
- Не съдържат токсини

ЕС забрани приборите за еднократна употреба, чиниите за еднократна употреба, контейнерите за бързо хранене от стиропор, сламките и много други често използвани пластмасови продукти. Основният проблем с тези биоразградими материали е дезинформацията за това как трябва да се третират: много хора свързват понятието „биоразградими“ с идеята за продукт, който може лесно да се разтвори в околната среда сам.

За съжаление, това не винаги е така и някои се нуждаят от специфична обработка, в противен случай могат да причинят краткосрочни и средносрочни вреди.

Научете повече на:

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

Използване на кухненски кърпи вместо книжни салфетки

Да държите няколко памучни или микрофибърни кухненски кърпи в едно чекмедже може да бъде огромна стъпка към Вашата цел за нулеви отпадъци. Лесно се перат в пералня, съхнат бързо и са готови за повторна употреба за много кратко време. Екологичните предимства на кърпите за многократна употреба са, че можете да ги използвате отново и отново, намалявайки хартиените отпадъци буквално с тонове всяка година. Те са били тук преди хартиените салфетки и изглежда, че ще трябва да останат по-дълго от тях, тъй като можете да си ги направите от почти всяко старо парче плат, което е из къщата ви, или да си купите такива, направени от рециклирани материали.

Много хора вече са заменили хартиените салфетки с микрофибърни кърпи за почистване по екологичен начин, но истината е, че тези кърпи са направени от полимери на петролна основа и всеки път, когато ги перете, отделят микропластмаса, която никога не се разгражда във водата. Така че може да искате да търсите по-нежни материи.

Да, кърпите от плат са по-добри за околната среда като цяло, но има някои аспекти, които все още карат хората да не ги използват.



Фактът, че постоянната влажност и контактът с всякакви неприятни вещества ги превръщат в развъдник на неприятни микроорганизми. Оправдан ли е страхът? И да и не. Въпреки че влагата на кърпата благоприятства растежа на някои бактерии, спазването на правилна рутинна дезинфекция без съмнение ще Ви помогне да я направите чиста и безопасна за ежедневна употреба.

Научете повече на:

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

Без автоматично даване на чанти, прибори за хранене или салфетки

Задаването на простия въпрос: „Имате ли нужда от найлонова торбичка? „

привлича вниманието на клиентите към наличието на чанта, която те вече не забелязват. Това може постепенно да ги накара да променят навичките си: да носят чанта за многократна употреба или да държат прибори за многократна употреба в офиса. Това действие важи за всички еднократни продукти или предмети, които се раздават заедно с храната: прибори, салфетки, сос, сол или пакетчета захар (подправки могат да се добавят на място, по вкус на клиента).

Класическа бяла найлонова торбичка струва между 1 и 5 цента, а комплект прибори за хранене до 0,5 €, което означава, че всяка нераздадена единица е малко спестяване! За една година Вашият бюджет за опаковане може да бъде значително намален.

Това действие не изисква никаква материална инвестиция, но за да бъде успешно, трябва да бъде придружено от вербална комуникация с Вашите клиенти, евентуално свързана с дисплей, обясняващ Вашия подход. Ако бъде добре обяснена, Вашата инициатива може да има ефект на снежна топка: например съседна компания може да инвестира в прибори за хранене или съдове за многократна употреба, за да ги предостави на своите служители.



Научете повече на:

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

Въвеждане на депозит за кутии, буркани или бутилки

Депозитът означава да предлагате обичайните си продукти в опаковки за многократна употреба (кутии, буркани или бутилки, предназначени за тази цел), за които клиентът плаща депозит, който му се връща, когато върне с празната опаковка.

За някои видове опаковки (напр. кутии за салата), опаковката за многократна употреба струва само малко повече от тази за еднократна употреба. Следователно първоначалната инвестиция е намалена и спестяванията са значителни.

Първоначално можете да продължите да предлагате на клиентите си и двата вида опаковки и да създадете система за стимулиране, която постепенно да ги насърчава да приемат депозита. Процедурите за измиване и проверка на опаковките за връщане трябва да бъдат ясно дефинирани при изграждането на системата, но не винаги изискват допълнителна инвестиция или нова организация.

Научете повече на:

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



Използване на контейнери за многократна употреба

Опаковките са един от най-големите източници на отпадъци:

Ето защо е все по-важно да се използва алтернатива като контейнери, които могат да се използват многократно, като се избягват пластмасовите отпадъци.

Тези контейнери могат да бъдат изработени от твърда пластмаса или метал: това е добра практика, която вече се използва от много различни кетъринг услуги по света.

Контейнерите за многократна употреба са от полза за планетата и компаниите! Световният икономически форум съобщава, че отпадъците от пластмасови опаковки представляват годишна загуба за световната икономика от 80 до 120 милиарда долара. Опциите за многократна употреба не само помагат за облекчаване на това бреме, но и потребителите са готови да платят повече, за да помогнат за решаването на проблема с устойчивостта.

Много местни кафенета или ресторанти вече искат от доставчиците да използват една и съща опаковка. Доставките от фермерите могат да идват в каси, които се връщат и използват повторно. В някои случаи при помалки производители ресторантът инвестира в малки контейнери за многократна употреба.

В хотелите например съществува практиката шампоаните и душ гелове да се пълнят в една и съща опаковка. Друг пример е използването на станции за презареждане на вода в хотелите.

В сектора на кетъринга доставчиците на ресторанта могат да бъдат помолени да използват опаковки за „еднократна употреба“.



Научете повече на:

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

Offering and using reusable bags or tote bags

5 трилиона найлонови торбички, се произвеждат всяка година по света, повечето от които се изхвърлят в боклука и се озовават на сметището или в океана. Всъщност е доста лесно да се намали броят на произвежданите найлонови торбички, като се използват пазарски чанти за многократна употреба. Торбичките за многократна употреба се сгъват лесно, перат се в пералня и най-важното – не замърсяват околната среда.

Не забравяйте, че всяка стъпка има значение!

Друга възможност е да купувате хартиени пазарски чанти, които са произведени от 100% рециклирана хартия, с минимум 95% съдържание след употреба. Чантите за многократна употреба могат да бъдат персонализирани с логото на бизнеса, могат да бъдат продавани, предлагани или заемани срещу депозит през цялата година или като част от търговска операция.

Предлагайки торбички за многократна употреба, можете да намалите или дори да спрете разпространението на торбички за еднократна употреба в своя бизнес.

Персонализирането на чантите също ви позволява да изградите лоялност на клиентите и да популяризирате марката си.



Покупката на торбички за многократна употреба може лесно да се сподели между търговци на дребно в един и същи квартал. Не се колебайте да обсъдите с Вашата асоциация на търговците на дребно или с представител на кметството възможната финансова подкрепа, за да кандидатствате за този тип операция.

Единичната цена на торбичка за многократна употреба варира между 0,19 € и 1,53 € за найлонови торбички и между 1,27 € и 5,56 € за торбички от органичен памук.

Научете повече на:

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

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

Носете винаги в себе си бутилка за вода или чаша за кафе за многократна употреба

Звучи просто?

Защото е така, но има толкова голямо въздействие. Можете да спестите средно 156 бутилки годишно, като използвате само екологична бутилка или безпластмасова бутилка за вода.

Поддържането на организма хидратиран е от съществено значение; използването на пластмаса за еднократна употреба не е.

Производството на пластмасова бутилка за вода изисква шест пъти повече вода по време на производството, отколкото това, което се оказва в самата бутилка. А използването на екологично чиста бутилка за вода има голямо значение и усилията за това са минимални.

Бутилките без пластмаса са не само без пластмаса, но и без химикали, които могат да проникнат в нашата питейна вода. И нека не забравяме, че закупуването на бутилирана вода може да бъде 2000 пъти по-скъпо от пиенето от чешмата.

Бутилките без пластмаса са задължителни за нашата Планета и нашия бюджет.



Науччете повече на:

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

Почистване и домакинстване с натурални продукти

Прости, здравословни и ефективни алтернативи

Сода за хляб, бял оцет, лимон, сол и масло от чаено дърво биха били наистина достатъчни, за да почистят всеки ъгъл и всеки предмет във всеки дом. Безопасни за Вашето здраве и околната среда, използвани отделно или умело смесени, тези биоразградими и екологично чисти продукти са чудесни за петна и бактерии, благодарение на многобройните си почистващи свойства.



- Натриевият бикарбонат (или сода) е абразивен, противогъбичен, против котлен камък, дезодориращ, почистващ, омекотяващ прах, който има много общи характеристики с
- Белия оцет, отлично бактерицидно средство, антисептик, средство за премахване на котлен камък, почистващо средство, дезодориращо средство, средство за премахване на петна, дезинфектант, омекотител и средство против плесен.
- Лимонът и солта са известни със своите дезинфекциращи, дезодориращи и премахващи котлен камък свойства.
- И накрая, маслото от чаено дърво е ефективен дезинфектант и е противогъбичен агент.

Научете повече на:

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

Използване на алтернативи на гъбите за еднократна употреба

За да замените традиционната гъба за еднократна употреба, можете да потърсите компостируеми продукти като бамбукови четки, кокосови стъргалки или естествени материали като памук или коноп. Гъбите привличат бактерии, тъй като те обичат да растат в топла и влажна среда.

Четките са по-хигиенични, но понякога е трудно да поставите четка в буркан. За труднодостъпни места можете да използвате четка или парцал.

Ако перете почистващите кърпи редовно и ги сушите навън, топлината на слънцето ще убие бактериите и естествено ще ги изсветли до оригиналния им цвят.

Четките могат да се компостират и рециклират.



Научете повече на:

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

Даряване на хората в нужда

Все по-често чуваме за хранителни отпадъци, защото големи количества суровини, закупени от ресторантите, не се консумират или се консумират след като продуктът вече не е пресен. Има различни методи за избягване на този вид отпадъци (напр. умно пазаруване или използване на замразени продукти), но тези методи не винаги са ефективни. Добър начин да избегнете разхищаването на храна е да я дарите на най-нуждаещите се.

Първоначално даряването на най-нуждаещите се беше трудно в Италия, но след въвеждането на закона Gadda през 2018 г. стана възможно да се дарят 7600 тона храна и хиляди сготвени храни. Законът се състои от по-малко от 20 члена и успя да задейства процес на кръгова икономика, който улеснява хората, които се интересуват от даряването на стоки от първа необходимост, защото са непродадени или с изтичащ срок на годност.

Благодарение на даренията, които правят, ресторантьорите се възползват от намаление на данъка върху отпадъците, като същевременно помагат на другите.



Научете повече на:

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

Купуване „втора ръка“

Както може би сте забелязали, може да направите добра сделка, като купувате неща втора употреба. Но знаете ли, че това е и екологично? Вие удължавате живота на даден продукт и в свят с ограничени а не безкрайни ресурси, това има голямата заслуга за намаляване на механичната им експлоатация и замърсяването, генерирано от производството на нови стоки. Нека не забравяме, че най-чистият предмет е преди всичко този, който не е произведен!

Възможностите за добра покупка са многобройни:



- Гаражни разпродажби: Тези събития на открито събират купувачи и продавачи на стоки втора употреба. Законът Ви позволява да продавате Вашите лични и използвани вещи два пъти годишно.
- Битпазари: Битпазарите са подобни на гаражните разпродажби по начина, по който работят – употребявани артикули се продават на тротоара, но продавачите са професионалисти.
- Продажби на търг: Залите за за търговете се местят. Можете да участвате в тези търгове навсякъде във Франция. Мрежата от аукционни зали е доста гъста, можете да ги намерите навсякъде, включително в малките градове.

Научете повече на:

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

Използване на бамбукова сламка вместо пластмасова

Бамбуковите сламки за пиене са изцяло естествени и за многократна употреба, което ги прави един от най-лесните начини за премахване на пластмасовите отпадъци във Вашето домакинство.

Ако сте запознати с бамбука, може да знаете за неговите устойчиви ползи като възобновяем ресурс:

- Естествен и биоразградим – от земята, обратно на земята! Когато решите да изхвърлите бамбуковите си продукти, те са биоразградими и ще се върнат в почвата на земята.
- Антибактериален и без химикали – отгледан без химически торове и пестициди. Неговите естествени антибактериални свойства го правят по-малко устойчив на гниене или пренасяне на бактерии.
- Екологичен – бамбукът произвежда 35% повече кислород от дърветата и всъщност помага за абсорбирането на CO₂ от атмосферата.



Някои ползи от използването на бамбукова сламка за пиене в сравнение с пластмасовия ѝ аналог:

- Издръжливост – няма остри ръбове, няма риск от счупване. Можете просто да сложите сламката в чантата си и да я вземете със себе си. Те са подходящи за деца, тъй като са с гладки ръбове, които няма да предизвикат дразнене при употреба. Могат да се използват както за топли, така и за студени напитки.
- Безопасни – пластмасовите сламки са направени от химичния полипропилен, който е безопасен за храната, но има доказателства, че прониква в течности и ги замърсява.
- Многократна употреба – бамбуковата сламка ще издържи цял живот, ако се почиства правилно и се грижите за нея.

Научете повече на:

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

Насипен чай вместо чай в торбички

Многогранната природа на чая е причина за огромния брой негови последователи по целия свят. Той обхваща цяла вселена от варианти, блендове, възможности за избор и методи на консумация. За да се погрижи за удобството в съвременната епоха е конкуренцията, чаят се класифицира в 2 основни варианта: чай на листа и пакетчета чай.

Предимства на насипния чай пред чая в торбички



- **Високо качество:** Качеството на чаените листа, използвани в насипния чай, е с много по-добро качество и дарява на любителите на чай плътни вкусове и аромат
- **По-полезен е за здравето:** Чаят е богат на антиоксиданти и много микронутриенти.
- **По-ароматно е:** Тъй насипния чай се състои от цели листа те запазват плътния си вкус и потенциални ползи.

Когато се вари, насипният чай се разширява и освобождава повече вкус и полезност в сравнение с чаените торбички, чийто размер и материал чай ограничават разширяването му.

- **Остава свежа по-дълго:** Подмладяващата напитка, приготвена от листчета чай, има по-дълъг живот и свежест. За разлика от тях пакетчетата чай губят свежестта си бързо, тъй като обикновено съдържат прах, което го прави остарял на вкус в сравнение с листенцата. Освен това торбичките чай се понякога остават на рафтовете с години, за разлика от насипния чай от листенца.
- **По-малка горчивина:** Чаят от торбички освобождава повече танини, което прави напитката сравнително горчива при продължително накисване, докато при чая от насипни листенца можете да регулирате количеството, за да получите предпочитания от Вас вкус и сила.

Научете повече на:

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

Рециклиране на стари мобилни телефони

Асоциациите за потребителска електроника прогнозира, че мобилният телефон ще живее между 4 и 5 години, което означава, че няма да се налага да го подновявате на всеки две години. Уви, бързото развитие на софтуера изисква съвременните потребители да сменят телефоните си по-често.

Добрата новина е, че мобилните телефони имат най-големия пазар за рециклиране от всички електронни устройства. Лошата новина обаче е, че според Агенцията за защита на околната среда на САЩ, само 10% от телефоните в САЩ и Европа се рециклират, докато останалите завършват на сметищата или вероятно в чекмеджето.

Рециклирането на мобилни телефони никога не е било лесно, тъй като можете да ги размените, когато купувате нов телефон, да ги изпратите по пощата за рециклиране, да ги продадете на дребно, да ги предложите за пордажба в eBay, OLX или други уебсайтове или да ги рециклирате заедно с други видове електронни отпадъци.

Ето няколко лесни стъпки, за да подготвите мобилния си телефон за рециклиране:

- Ако сте си закупили нов телефон, уверете се, че сте прехвърлили информацията си от стария. Магазините предлагат съдействие за такава операция.
- Намерете фабричните настройки от настройките на телефона си и го нулирайте, за да премахнете всичките си данни. Като допълнителна предпазна мярка можете също да премахнете SIM картата.
- Ако батерията на телефона може да се сваля, извадете я. Повечето батерии за мобилни телефони са литиево-йонни, което изисква специално транспортиране за рециклиране, така че това е особено важно, когато използвате програми за рециклиране чрез изпращане на устройствата по пощата.

Научете повече на:

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

Използване на силиконови подложки за печене

Силиконовите подложки за печене са многократна алтернатива на хартията за печене: Поставете една в тава за печене и незабавно имате незалепваща повърхност, която можете да използвате, измивате и използвате повторно. Тествахме ги и в тава за печене без ръбове, за печени на картофи и сьомга. Силиконовата подложка за печене е незалепваща повърхност, изработена от висококачествен, хранителен силикон. Тази повърхност се предлага в няколко форми и размери, за да пасне на различни видове тави за печене. Основното предимство на силиконова подложка е, че за разлика от пергаментовата хартия, тя може да се използва многократно.

Силиконовите тигани се нагряват бързо и изпичат продуктите равномерно, без неравни или загорели ръбове. Отстраняването на продуктите от силиконови изделия е доста бързо и лесно, просто плъзнете и сте готови! Те могат да се използват безопасно във фурна, съдомиялна машина, фризер или микровълнова печка.

Силиконовите тигани се огъват при нагряване, но няма да се стопят, ако не бъдат изложени на 260 градуса по Целзий. Тъй като повечето инструкции за печене са за температура под 200 градуса по Целзий, няма да има проблем.



Научете повече на:

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

Инвестиране в артикули с по-високо качество

По-удачно е да похарчите малко повече пари предварително, вместо постоянно да подменяте артикули с по-ниско качество. Артикулите с по-високо качество ще издържат по-дълго в дългосрочен план и ще Ви спестят пари.

Примери: вместо да изберете самобръсначки за еднократна употреба, помислете за такава за многократна употреба или за електрическа. Вместо да избирате евтини дрехи, помислете за покупка на малко по-скъпа, но по-качествена дреха.

Купуването на висококачествени артикули за Вас е акт на любов към личното Ви Аз. Струва си да похарчите малко повече за себе си и заслужавате да имате ценни неща. Увереността Ви расте, когато носите нещо ценно, вместо евтин масов продукт. Независимо дали ни харесва или не, облеклото също е част от нашата идентичност.

Облеклото Ви може да подчертае социалния ви статус, както и определена черта от Вашата личност и стил. Някои хора може да смятат, че харченето на пари за висококачествени дрехи е несериозно, но всъщност това е инвестиция в самите Вас си и в благополучието Ви.



Избирането на качеството пред количеството е един от най-лесните начини да живеете по-устойчиво. Но като купувате по-малко и се уверявате, че това, което купувате, ще издържи, Вие избирате да бъдете по-устойчиви. Дори когато решите, че вече не искате нещо, висококачествените артикули могат да бъдат препродадени, използвани повторно или дарени за благотворителност

Научете повече на:

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

Въвеждане на система за плащане на артикул за насърчаване на нулеви отпадъци

Добра инициатива в ресторантите е преминаването към системата за плащане на артикул, което е по-мъдро от предлагането на клиентите да изядат всичко, което могат. Това може да помогне на ресторантите да се избегне разхищаването на храна.



Един ресторант може да се опита да се доближи до нулеви отпадъци, като използва по-малки чинии и купи, предотвратявайки ненужното разхищаване на храна, закупена от клиенти, които биват насърчавани да вземат съзнателно решение относно размера на порциите си.

Научете повече на:

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



Надяваме се, че това ръководство Ви е било полезно



ZWITCH

ZERO WASTE TRAINING
FOR HOTELS & CATERING



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union