

**Οδηγός Καλών Πρακτικών
για την Πρόληψη & Μείωση
των Αποβλήτων Τροφίμων
στα Ξενοδοχεία**

**“Stop-Waste project”
2023 - 2024**



Έργο: «STOP WASTE - Μέτρηση των αποβλήτων τροφίμων στον τομέα των Ελληνικών ξενοδοχείων» Project: 101112173 - STOP WASTE - SMP-FOOD-2022-FWStakeholders-AG
<https://www.stop-waste.gr/el/εργο-stop-waste/plirofories-ergoy.html>

Work Package 4 - MANUALS AND RESULTS DISSEMINATION TO THE HOSPITALITY SECTOR
Παραδοτέο: Οδηγός Καλών Πρακτικών για την Πρόληψη & Μείωση των Αποβλήτων Τροφίμων στα Ξενοδοχεία, Έκδοση 1.0

Ιούλιος 2024

Το παρόν παραδοτέο (ερωτηματολόγιο και οδηγός) σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν από ανθρώπους του χώρου με βαθιά γνώση σε θέματα αειφορίας και μεγάλη εμπειρία στην εφαρμογή συστημάτων Υγιεινής & Ασφάλειας σε ξενοδοχεία. Ειδικότερα, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κα Μαρία Βαλέργα (Sustainability Expert in Tourism) για τη συνεχή καθοδήγηση και την ουσιαστική συμβολή της σε όλα τα στάδια ολοκλήρωσης του συγκεκριμένου παραδοτέου.

Η ομάδα Stop-Waste: Νίκος Σοφιανόπουλος, Σωτήρης Μυλωνάς

© 2024 ΒΟΥΔΟΥΡΗ Γ. ΔΕΣΠΟΙΝΑ & ΣΙΑ ΕΕ | ΜΥΛΩΝΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ & ΣΙΑ ΕΕ

Εξώφυλλο: Σύνθεση της Γεωργίας Καρμίρη στο πρόγραμμα Canva Pro

Οδηγός Καλών Πρακτικών για την Πρόληψη & Μείωση των Αποβλήτων Τροφίμων στα Ξενοδοχεία

Λίγα λόγια για την δημιουργία του παρόντος οδηγού

Στο πλαίσιο ολοκλήρωσης του έργου Stop-Waste, ζητήθηκε από τους υπεύθυνους των επισιτιστικών τμημάτων (Σεφ και F&B) στα συμμετέχοντα ξενοδοχεία να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο. Αρχική μας επιδίωξη ήταν να αντλήσουμε στοιχεία για την συνολική διαχείριση των τροφίμων σε όλα τα στάδια λειτουργίας των διαφόρων επισιτιστικών τμημάτων, από τις αγορές και την επεξεργασία των πρώτων υλών μέχρι την τελική διάθεση των αποβλήτων. Ο στόχος αυτός επετεύχθη πλήρως και τα σημαντικότερα συμπεράσματα παρουσιάζονται στις επόμενες τρεις σελίδες.

Στη συνέχεια χρησιμοποιήσαμε τα ευρήματα αυτά ως βάση για την προετοιμασία ενός οδηγού βέλτιστων πρακτικών για τη διαχείριση των τροφίμων στις διάφορες φάσεις λειτουργίας του ξενοδοχείου. Βασική επιδίωξη αυτού του οδηγού είναι η μείωση της σπατάλης τροφίμων και η ελαχιστοποίηση των σχετικών αποβλήτων, πάντα όμως υπό το πρίσμα της τήρησης όλων των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας.

Συμπεράσματα από το ερωτηματολόγιο για τη λειτουργία των επισιτιστικών τμημάτων

1/3

- Διαπιστώνεται η ανάγκη καθορισμού των παραμέτρων που συμβάλλουν στην αλλαγή «κουλτούρας» του προσωπικού των επισιτιστικών τμημάτων και του τρόπου εφαρμογής τους ώστε να συμβάλλουν αποτελεσματικά στη μείωση των αποβλήτων τροφίμων.
Από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια προκύπτει ότι **1 στους 3 προϊσταμένους δυσκολεύεται να πείσει το προσωπικό του να συμβάλει/συμμετάσχει στην προσπάθεια μείωσης της σπατάλης τροφίμων**, ενώ μόλις **1 στους 5 αναγνωρίζει την προσωπική του δέσμευση & συμμετοχή ως το κυριότερο προαπαιτούμενο για την επίτευξη αλλαγής «κουλτούρας»**. Ταυτόχρονα, σχεδόν **1 στους 4 πιστεύει λανθασμένα ότι αρκεί να εντοπιστεί ένας και μόνο κατάλληλος τρόπος για να επιτευχθεί μείωση των αποβλήτων τροφίμων** (αυτή ήταν η μόνη λάθος απάντηση στην ερώτηση 1α), ενώ οι μισοί **δεν θεωρούν ότι ο σχεδιασμός των μενού βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τη μείωση αυτή**.
- Ως γενικό συμπέρασμα προκύπτει ότι η διαχείριση των αποβλήτων τροφίμων δεν έχει ενταχθεί πλήρως στη λειτουργία των επισιτιστικών τμημάτων, ως πυλώνας αειφορίας & ασφάλειας των τροφίμων με συγκεκριμένη στρατηγική, στόχους και σχεδιασμό συστηματικών δράσεων & αρμοδιοτήτων.
Το συμπέρασμα αυτό βασίστηκε στο σύνολο των απαντήσεων, και επιπλέον επειδή στην 2η ερώτηση μόλις 1 στους 3 συμμετέχοντες επέλεξε σωστά τα στάδια που πρέπει να περιλαμβάνει ένα σχέδιο «Μείωσης Αποβλήτων Τροφίμων», ενώ και στην ερώτηση 3α οι ενέργειες που αναφέρθηκαν είναι γενικά αποσπασματικές.

Συμπεράσματα από το ερωτηματολόγιο για τη λειτουργία των επισιτιστικών τμημάτων 2/3

- Φαίνεται ότι ακόμα και τα ξενοδοχεία που εφαρμόζουν κάποιο πιστοποιημένο σύστημα ασφάλειας και υγιεινής τροφίμων, δεν έχουν συνειδητοποιήσει ποιες από τις οδηγίες & πρακτικές που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένα στάδια -από την παραγγελία/παραλαβή μέχρι το σερβίρισμα και την τελική διάθεση των τροφίμων- συμβάλουν στην αποφυγή/μείωση των αποβλήτων τους. Κάτω από 1 στους 3 συμμετέχοντες ανέφερε συγκεκριμένες πρακτικές και έκανε την απαραίτητη σύνδεση.
- Βάσει των απαντήσεων, το 50% των ξενοδοχείων δεν έχουν συγκεκριμένη οδηγία για ανακύκλωση πρώτων υλών & παρασκευών από το μπουφέ και τα υπόλοιπα επισιτιστικά τμήματα.
- Σε περισσότερα από τα 2/3 των ξενοδοχείων φαίνεται να μην υπάρχει πρόβλεψη -με συγκεκριμένες ενέργειες- για τη σωστή διαχείριση και αξιοποίηση των επαναχρησιμοποιήσιμων υπολειμμάτων τροφίμων από την επεξεργασία και του πλεονάζοντος φαγητού που δεν σερβιρίστηκε καν.
- Στο 1/3 των ξενοδοχείων αναφέρθηκαν περιπτώσεις απώλειας τροφίμων τουλάχιστον 2-3 φορές ανά σεζόν λόγω προβλημάτων σε ψυγεία/καταψύξεις, θερμοκρασίες στο μπουφέ, κακές συνθήκες σε αποθηκευτικούς χώρους ή/και έλλειψη επαρκών αποθηκευτικών χώρων. Πολύ πιθανόν αυτό να οφείλεται στην ανυπαρξία συγκεκριμένης οδηγίας «άμεσης δράσης» για συν-αποθηκεύσεις, σε μη τακτική συντήρηση του εξοπλισμού, σε ανεπαρκής εκπαίδευση ή/και έλλειψη προσωπικού, σε απουσία ελέγχων και δέσμευσης της διοίκησης.

Συμπεράσματα από το ερωτηματολόγιο για τη λειτουργία των επισιτιστικών τμημάτων 3/3

- Όλα τα ξενοδοχεία καταλαβαίνουν τη σημασία της συνεχούς ενημέρωσης, εκπαίδευσης και καθοδήγησης του προσωπικού καθ' όλη τη διάρκεια λειτουργίας, αλλά μόνο το 1 στα 3 έχει ανάλογο προγραμματισμό.
- Στα θετικά ευρήματα είναι ότι σε πάνω από τα 2/3 των ξενοδοχείων εφαρμόζεται σωστά η καταγραφή των ποσοτήτων τροφίμων που δίνονται σε όλα τα τμήματα από τους αποθηκευτικούς χώρους και η καθημερινή παρακολούθηση τους από τους αρμόδιους προϊστάμενους.
- Για τον εντοπισμό εξοικονομήσεων είναι σημαντικό, εκτός από το πόσα απόβλητα παράγονται κατά τη διάρκεια της καθημερινής λειτουργίας του ξενοδοχείου, να γνωρίζουμε αναλυτικά σε ποια στάδια και τι είδους τρόφιμα σπαταλιούνται, καθώς και πότε μέσα στη σεζόν και πού. Η πλειονότητα των σεφ δεν έχει συνήθως μια τόσο αναλυτική εικόνα των αποβλήτων τροφίμων στα διάφορα στάδια γιατί κάτι τέτοιο προσθέτει επιπλέον φόρτο στο ήδη βεβαρημένο πρόγραμμα εργασίας τους. Η χρήση κατάλληλων εργαλείων και η ενημέρωση του σεφ για την ανάλυση των αποβλήτων τροφίμων καθημερινά ή σε τακτά χρονικά διαστήματα θα βοηθήσει στην συνεχή βελτίωση των μενού.

Ποιο είναι το πρώτο βήμα για την μείωση των αποβλήτων τροφίμων;

- ✓ **Η αλλαγή νοοτροπίας!**
- ✓ **Η αντιμετώπιση των αποβλήτων τροφίμων ως μια εν δυνάμει πηγή πολύτιμων βρώσιμων υλικών.**
- ✓ **Η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων για την αξιοποίησή τους.**

Για την απάντηση στο ανωτέρω ρητορικό ερώτημα αντλήσαμε έμπνευση από το βιβλίο «Surplus: The Food Waste Guide for Chefs» του Vojtech Vegh, έκδοση 2021.

Αρχές διαχείρισης τροφίμων για μείωση των αποβλήτων



Σπατάλη τροφίμων = σπατάλη Ενέργειας, Νερού, Γης
Δημιουργία αέριων του θερμοκηπίου (GHG Emissions) και οικονομικό κόστος

Ενέργειες πριν την έναρξη της σεζόν & οι απαραίτητες δεσμεύσεις

- **Συμπεριλάβετε στην Πολιτική ασφάλειας τροφίμων ή αειφόρου διαχείρισης της επιχείρησής σας τη στρατηγική για τα απόβλητα τροφίμων** (Είναι σημαντικό να υπάρχει γραπτή δέσμευση από την Ανώτερη διοίκηση εκφρασμένη σε μία Πολιτική Τροφίμων με αρχές Ασφάλειας, Υγιεινής και Αειφορίας. *Η διαχείριση των αποβλήτων τροφίμων πρέπει να γίνεται με βάση τις ορθές πρακτικές υγιεινής και να συμμορφώνεται με την ισχύουσα νομοθεσία.* Η εικόνα που εκπέμπει το ξενοδοχείο (πολιτικές, ενέργειες, ακόμα και η συμπεριφορά του προσωπικού) και ο τρόπος που αυτό γίνεται αντιληπτό από τους πελάτες συμβάλλουν σημαντικά στην ευαισθητοποίηση και την θετική συμμετοχή τους (Leading by example).
- **Θέστε SMART στόχους που για αρχή μπορούν να είναι πολύ απλοί** (π.χ. να γίνεται ορθός διαχωρισμός των εδώδιμων αποβλήτων ή να επιτύχετε μία μείωση x% στα λαχανικά/φρούτα που απορρίπτονται) **και σταδιακά, καθώς θα συλλέγετε περισσότερα δεδομένα, να εξελιχθούν σε μία ευρύτερη στρατηγική με πιο συγκεκριμένους στόχους μείωσης** (π.χ. τη μείωση των αποβλήτων τροφίμων κατά το στάδιο επεξεργασίας κατά 50% μέχρι το 2028). **Συμπεριλάβετε τους στόχους σας για τα απόβλητα τροφίμων στους στόχους απόδοσης/προόδου εφαρμογής του ISO 22000 ή ενός προτύπου αειφόρου λειτουργίας όπως η πιστοποίηση TRAVELIFE.**

Ενέργειες πριν την έναρξη της σεζόν & οι απαραίτητες δεσμεύσεις

- **Καθορίστε την ομάδα & τον συντονιστή που, μαζί με τον Σεφ, θα παρακολουθούν την εφαρμογή & απόδοση του προγράμματος πρόληψης/μείωσης της σπατάλης τροφίμων.**
- **Σχεδιάστε ειδικές εκπαιδεύσεις για τις ομάδες επισιτιστικών τμημάτων σχετικά με το θέμα της σπατάλης τροφίμων.** Εκπαιδεύστε το προσωπικό πριν το άνοιγμα, και επαναλάβετε -on the job- τα κυριότερα σημεία σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια λειτουργίας του ξενοδοχείου.
- **Αναζητήστε τον πιο κατάλληλο εξοπλισμό για κάθε εργασία, λαμβάνοντας υπόψη το κατά πόσο θα μπορούσε να μειώσει τη φύρα σε πρώτες ύλες (βάσει και των ελλείψεων που τυχόν έχετε καταγράψει σε εργαλεία/μηχανήματα κατά τη διάρκεια λειτουργίας του ξενοδοχείου) και ζητήστε εγκαίρως την συμπερίληψή του στο αμέσως επόμενο ετήσιο προϋπολογισμό.** Είναι πολύ σημαντικό να τονίζετε τη συσχέτιση τέτοιων επενδύσεων με την επίτευξη των δεσμεύσεων για την αειφορία που μπορεί να έχουν γίνει σε επίπεδο ανώτερης διοίκησης, ώστε να αναδεικνύεται η συμβατότητα τους με τον αντίστοιχο στρατηγικό προγραμματισμό.

Ενέργειες πριν την έναρξη της σεζόν & οι απαραίτητες δεσμεύσεις

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα κυρίως στις εποχιακές επιχειρήσεις είναι η υψηλή εναλλαγή του προσωπικού και η αναγκαστική πρόσληψη προσωπικού χωρίς τις απαραίτητες δεξιότητες.

A. Εντοπίστε τις ενέργειες που θα βοηθήσουν τους στόχους σας και ενημερώστε/εξηγήστε αρχικά τις απαραίτητες οδηγίες εργασίας ανά τομέα.

Για παράδειγμα:

- Ακατάλληλη αποθήκευση, χειρισμός και διανομή τροφίμων από τους εργαζόμενους μπορεί να οδηγήσει σε θραύση, αλλοίωση, μώλωπες, μόλυνση, ιδίως ευπαθών τροφίμων.
- Λάθη στο στάδιο προετοιμασίας/μαγειρέματος/σερβιρίσματος και έλλειψη κατεύθυνσης, ως προς τι επιστρέφεται και τι μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί, συμβάλλουν στη σπατάλη τροφίμων.

B. Εκπαιδεύστε το νεότερο και λιγότερο έμπειρο προσωπικό της κουζίνας στη βελτίωση δεξιοτήτων κοπής, καλύτερο φιλετάρισμα, να μην κόβει/πετά βρώσιμο μέρος του φρούτου, να αναγνωρίζει τι μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί κ.λπ.

Ενέργειες πριν την έναρξη της σεζόν & οι απαραίτητες δεσμεύσεις

Γ. Ενθαρρύνετε το προσωπικό να παρατηρεί ενεργά τη συμβολή του στη σπατάλη τροφίμων ανά τομέα σίτισης καθημερινά ώστε να βρει ευκαιρίες να αναλάβει πρωτοβουλίες για μείωση. Αυτό μπορεί να γίνει με:

- Θέσπιση κινήτρων που θα ενθαρρύνουν το εμπλεκόμενο προσωπικό των επισιτιστικών τμημάτων να αναλάβει, σε συνεργασία με τον Σεφ, πρωτοβουλίες για μείωση. Ανταμείψτε τα αποτελέσματα βάσει των στόχων που έχουν τεθεί.
- Προετοιμασία ενός πλάνου δράσεων διαχείρισης και ανακύκλωσης των αναπόφευκτων αποβλήτων τροφίμων, όπως και διατύπωση συγκεκριμένης «Οδηγίας επιστροφών παρασκευών/προϊόντων» που δεν καταναλώνονται και μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν από το μπουφέ βάσει και αντίστοιχων προδιαγραφών λειτουργίας.

Δ. Σχεδιάστε και υλοποιείτε ένα σχέδιο ευαισθητοποίησης των πελατών σας ώστε να τους ενθαρρύνετε να συμμετάσχουν στην προσπάθεια σας και προβάλετε την πρόοδο και τα αποτελέσματα των ενεργειών σας σε εσωτερικά και εξωτερικά ενδιαφερόμενα μέρη με όρους επικοινωνίας και marketing.

Στάδια διαχείρισης τροφίμων κατά τη λειτουργία των Ξενοδοχείων που επηρεάζουν τη δημιουργία αποβλήτων τροφίμων



Αγορές

Παραλαβή



Αποθήκευση



1^ο βήμα, ο σχεδιασμός του μενού και της παραγωγής λαμβάνοντας υπόψη:

- α.** Την πρόβλεψη πληρότητας του ξενοδοχείου και το δημογραφικό προφίλ των πελατών (εθνικότητα-ηλικία).
- β.** Τυχόν νέες καταναλωτικές τάσεις (vegetarian/vegan) και το κοινό στόχο που απευθύνεστε (ζευγάρια, οικογένειες, ηλικιωμένοι).
- γ.** Την ανάλυση κατανάλωσης και αποβλήτων τροφίμων βάσει των δεδομένων της προηγούμενης χρονιάς.
- δ.** Την χρήση λιγότερων συστατικών όπου είναι εφικτό.

Επιπλέον:

- Αναζήτηση συνεργασιών με προμηθευτές που εφαρμόζουν πολιτικές αειφορίας και έχουν δεσμευτεί να ελαχιστοποιήσουν τα απόβλητα τροφίμων.
- Προμήθεια ποιοτικών πρώτων υλών που δεν αλλοιώνονται γρήγορα. Συχνά το πιο φτηνό προϊόν μπορεί να αποδειχθεί πιο ακριβό λόγω της μεγαλύτερης φθοράς.

- **Προώθηση της ιδιοπαραγωγής ορισμένων αγροτικών προϊόντων**, εφόσον υπάρχει η δυνατότητα για κάτι τέτοιο στον περιβάλλοντα χώρο του ξενοδοχείου (π.χ. λαχανόκηπος/βοτανόκηπος) ή σε ιδιόκτητες τοπικές γαίες.
- **Προμήθεια ποιοτικών εποχιακών φρούτων και λαχανικών από την περιοχή** (π.χ. μέσω συμβολαιακής γεωργίας, συμφωνίες με παραγωγούς για πριμοδότηση τιμής, προσαρμογής στην εποχικότητα).
- **Καλή διαχείριση των αγορών**, δηλαδή προγραμματισμός των απαιτούμενων ποσοτήτων και διαχείριση των αποθεμάτων με τον καλύτερο δυνατό τρόπο (προσδιορισμός με ευελιξία μέγιστης παραγγελίας και ελάχιστου αποθέματος ανά κατηγορία τροφίμων).
- **Επανάλεγχο του αποθέματος πριν από κάθε παραγγελία.**

Η τήρηση των βέλτιστων πρακτικών παραλαβής/αποθήκευσης, βάσει αρχών HACCP είναι το κλειδί για τη μείωση της σπατάλης από αλλοίωση.

Αγορές / Παραλαβή

1/2

Κατά τη διαδικασία παραλαβής:

- α.** Βεβαιωθείτε ότι παραδίδονται τα σωστά είδη και ότι αυτά είναι της αναμενόμενης ποιότητας.
- β.** Αποφύγετε την εκτέλεση παράλληλων εργασιών που μπορεί να επιμολύνουν τα τρόφιμα (π.χ. αποκομιδή σκουπιδιών, καθαρισμός του χώρου, ενέργειες μυοκτονίας και απεντόμωσης).
- γ.** Ανάλογα με το παραλαμβανόμενο προϊόν, ελέγξτε ότι τηρούνται, η απαιτούμενη θερμοκρασία, η ακέραιη συσκευασία, η κατάσταση και θερμοκρασία του μεταφορικού μέσου όπου χρειάζεται, η ημερομηνία λήξης του προϊόντος όπου προβλέπεται κ.λπ.
- δ.** Προβλέψτε την ύπαρξη αυστηρής οδηγίας για την άμεση μεταφορά των προϊόντων υπό ψύξη ή κατάψυξη στους ψυκτικούς θαλάμους χωρίς καθυστερήσεις. Στο βαθμό του εφικτού, προγραμματίστε την παραλαβή των ευπαθών προϊόντων σε ώρες που δεν έχει πολύ υψηλές θερμοκρασίες.
- ε.** Φροντίστε ώστε ακόμα και τα προϊόντα (συσκευασμένα ή χύμα) που δεν χρειάζονται χαμηλές θερμοκρασίες συντήρησης, δεν θα βρίσκονται σε απευθείας έκθεση στον ήλιο μέχρις ότου οδηγηθούν στην αποθήκη ξηρών.

Αγορές / Αποθήκευση

2/2

Κατά την αποθήκευση:

- α.** Διασφαλίστε την τήρηση των ενδεδειγμένων συνθηκών αποθήκευσης, πριν και μετά το άνοιγμα της συσκευασίας, όπως ορίζει ο προμηθευτής και η προδιαγραφή του προϊόντος. Πιθανόν να χρειαστεί να συντάξετε συγκεκριμένες οδηγίες για ορισμένες ομάδες προϊόντων/τροφίμων, με την ανάλογη ενημέρωση/εκπαίδευση του αρμόδιου προσωπικού, καθώς και η δημιουργία διαδικασιών επιτήρησης/ελέγχου ότι αυτές τηρούνται (η υλοποίηση αυτού του έργου γίνεται συνήθως στο στάδιο πρόληψης).
- β.** Φροντίστε για την καθαριότητα και την καλή κατάσταση των αποθηκευτικών χώρων, με συχνούς ελέγχους και τακτική συντήρηση.
- γ.** Εφαρμόστε τις αρχές FIFO & FEFO και “πάνω το καθαρό - κάτω το βρώμικο”. Παράλληλα φροντίστε ώστε όλα τα τρόφιμα/παρασκευές να καλύπτονται ΠΑΝΤΑ, με κατάλληλο τρόπο, για να αποφευχθεί η όποια επιμόλυνση.
- δ.** Όπου είναι εφικτό αποθηκεύστε προϊόντα σε κενό αέρος για να έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.
- ε.** Τοποθετήστε κάδους στην περιοχή παραλαβής και αποθήκευσης τροφίμων για την παρακολούθηση των ειδών και ποσοτήτων που απορρίπτονται και διενεργείστε μηνιαίους ελέγχους για τον εντοπισμό των αιτιών που οδηγούν σε αυτό, έτσι ώστε να προσδιορίσετε/δοκιμάσετε εναλλακτικές βέλτιστες πρακτικές.

Προετοιμασία

Επεξεργασία
πρώτων υλών



Παρασκευές



Προετοιμασία / Επεξεργασία πρώτων υλών

1/2

Κατά την προετοιμασία των υλικών:

- α.** Ακολουθήστε πιστά τις ειδικές οδηγίες υγιεινής & αποψύξεως για την αποφυγή επιμόλυνσης. Επιπλέον, η φύλαξη των αποψυγμένων πρέπει να περιλαμβάνει κάλυψη και σήμανση, σύμφωνα με τις προδιαγραφές των προϊόντων και του τρόπου που αποψύχθηκαν.
- β.** Προσαρμόστε τις οδηγίες πλυσίματος/εξυγίανσης για τα φρούτα και λαχανικά ανάλογα με το είδος, τη χρήση τους και την ευαισθησία αλλοίωσής τους.
- γ.** Υπολογίστε με ακρίβεια τις ποσότητες των συστατικών στις συνταγές που θα χρησιμοποιηθούν στα δορυφορικά τμήματα. Όπου είναι εφικτό, προσαρμόστε τις μερίδες σύμφωνα με κάποιο ιστορικό δεδομένων κατανάλωσης που μπορεί να υπάρχει ή/και τις ανάγκες/απαιτήσεις των πελατών βάσει δημογραφικών χαρακτηριστικών, π.χ. φύλο, ηλικία, εθνικότητα, αποφεύγοντας να χρησιμοποιείτε μόνο την τυπική μερίδα του μενού για όλους.
- δ.** Φροντίστε για την εφαρμογή καλού & όχι ανεπαρκούς *mise-en-place* σε κάθε πόστο (γαλλική φράση της κουζίνας που αναφέρεται στην πειθαρχία και την οργάνωση που επιδεικνύει ένας καλός σεφ, να έχει όλα τα αναγκαία υλικά και εργαλεία κατάλληλα προετοιμασμένα & σε καλή κατάσταση, αλλά και γενικά ότι μπορεί να χρειαστεί, έτοιμο και οργανωμένο πριν αρχίσει να μαγειρεύει).

Προετοιμασία / Επεξεργασία πρώτων υλών

2/2

Κατά την προετοιμασία των υλικών:

- ε.** Επιλέξτε για κάθε εργασία τον κατάλληλο εξοπλισμό και καταγράψτε τυχόν ελλείψεις σε εργαλεία/μηχανήματα που θα μπορούσαν να μειώσουν την φύρα σε πρώτες ύλες, μειώνοντας παράλληλα τον εργασιακό φόρτο κατά την παραγωγική διαδικασία (π.χ. ορισμένες αποφλοιωτικές μηχανές δημιουργούν λιγότερες φλούδες).
- στ.** Κάντε χρήση διαφορετικών τεχνικών μαγειρέματος για το ίδιο λαχανικό, προκειμένου να το συμπεριλάβετε σε διαφορετικές μορφές, σε διαφορετικά πιάτα. Χρησιμοποιήστε τα υπολείμματα για την παρασκευή ζωμού, σούπας κ.λπ.
- ζ.** Υπολογίστε από πριν την ποσότητα των πρώτων υλών που θα πρέπει να βγαίνει από το ψυγείο για χειρισμό, ώστε να μην περισσεύει μεγάλη ποσότητα, η οποία έχοντας παραμείνει σε υψηλές θερμοκρασίες (εκτός ψύξης) θα πρέπει τελικά να πεταχτεί.
- η.** Εφόσον είναι εφικτό, προετοιμάστε το όποιο πλεόνασμα à la minute ή αναπτύξτε ένα «μενού ημέρας» και βρείτε ευφάνταστους και δελεαστικούς τρόπους να το προτείνετε/προωθήσετε στους πελάτες του ξενοδοχείου.

Βασικά συμπεράσματα με αρχή εφαρμογής το στάδιο προετοιμασίας

- Οι σεφ/προϊστάμενοι θα πρέπει να περπατούν τακτικά στους χώρους της κουζίνας τους, ελέγχοντας τους κάδους απορριμμάτων. Ο επιτόπιος έλεγχος από τη μία επιτρέπει τον καλύτερο εντοπισμό των αιτιών που οδηγούν σε σπατάλη τροφίμων (και κατ' επέκταση στο σχεδιασμό κατάλληλης εκπαίδευσης) και από την άλλη βοηθά το προσωπικό να αντιληφθεί ότι η μείωση της σπατάλης είναι μέρος της καθημερινής λειτουργίας.
- Η συστηματική παρακολούθηση, καταγραφή και ανάλυση των αποβλήτων τροφίμων στο στάδιο της προετοιμασίας -όπου βάσει των έως τώρα μετρήσεων φαίνεται ότι δημιουργούνται οι περισσότερες απώλειες- είναι δυνατόν να οδηγήσει σε αλλαγές/προσαρμογές των μενού, όχι απλά μέσα στη σεζόν, αλλά ακόμα και στην επόμενη βάρδια παραγωγής. Φυσικά κάτι τέτοιο θα γίνει σταδιακά, καθώς προϋποθέτει κατάλληλο προγραμματισμό και προετοιμασία.

Κατανάλωση

Παράθεση/
Σερβίρισμα



Μετά το
σερβίρισμα



Κατανάλωση / Παράθεση & Σερβίρισμα

1/3

Κατά την παράθεση και το σερβίρισμα:

- ✓ **Κάντε χρήση θερμοθαλάμων, συστημάτων γρήγορης ψύξης (π.χ. blast-chiller), αναθέρμανσης βάσει κανόνων υγιεινής για τη διατήρηση της ποιότητας –εκτός από ασφάλεια- των τροφίμων για το σέρβις και για την επαναχρησιμοποίηση ή ανάκτηση τους.**
- ✓ **Εξετάστε το ενδεχόμενο εναλλακτικής προβολής ή σερβιρίσματος για να αποφύγετε την υπερκατανάλωση στον ανοιχτό μπουφέ (π.χ. αποφύγετε τη χρήση σκευών ή διακοσμητικών που εμποδίζουν τη διατήρηση των απαιτούμενων θερμοκρασιών και συμβάλλουν στη μη δυνατότητα ανακύκλωσης πρώτων υλών/παρασκευών) και τη χρήση τροφίμων για σκοπούς διακόσμησης στον ανοιχτό μπουφέ).**
- ✓ **Αποφύγετε αρχικά την πλήρη αναπλήρωση του μπουφέ κατά το τελευταίο μισάωρο προσφέροντας την αντίστοιχη ποικιλία παρασκευών, αλλά σε μικρότερα σκεύη ώστε με μικρότερη ποσότητα να φαίνονται πάλι γεμάτα.**

Κατανάλωση / Παράθεση & Σερβίρισμα

2/3

Κατά την παράθεση και το σερβίρισμα:

- ✓ Για την παράθεση των παρασκευών στο μπουφέ, δοκιμάστε σταδιακά τη χρήση μικρότερων σκευών/δίσκων/πιάτων κανονικού μεγέθους, αλλά με μικρότερη χρησιμοποιήσιμη επιφάνεια. Αν και κάτι τέτοιο απαιτεί πιο συχνή αναπλήρωση των παρασκευών, ελαχιστοποιεί την ποσότητα και το χρόνο παραμονής των τροφίμων σε ακατάλληλες συνθήκες και αυξάνει τη δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης/ανακύκλωσης ορισμένων τροφίμων υπό προϋποθέσεις
- ✓ Στα επιμέρους επισιτιστικά τμήματα/εστιατόρια εκτός του μπουφέ να προσφέρετε στους επισκέπτες σας την επιλογή για μερίδα ή και μενού διαφορετικού μεγέθους.
- ✓ Χρησιμοποιήστε διανομείς, σκεύη με καπάκια ή ενσωματωμένο χώρο για παγοκύστες όπου απαιτείται για το room-service.
- ✓ Ελέγξτε καλύτερα την παραγόμενη ποσότητα ορισμένων παρασκευών, με ενσωμάτωση στο μπουφέ σας ενός σταθμού μαγειρέματος κατά παραγγελία και υπηρεσίας a la minute.

Κατανάλωση / Μετά το Σερβίρισμα

3/3

Μετά το σερβίρισμα:

- α. Επαναχρησιμοποίηση και ανακύκλωση τροφίμων** από το μπουφέ και την πλεονάζουσα παραγωγή που δεν σερβιρίστηκε βάσει σαφούς οδηγίας που λαμβάνει υπόψη όλες τις προϋποθέσεις υγιεινής & ασφάλειας.
- β. Επιλογή βρώσιμων τροφίμων που βρίσκονται κοντά στη λήξη τους** ή δεν θα χρησιμοποιηθούν, αλλά διασφαλίζεται η ασφάλεια τους, **ώστε να μπορούν να δωριστούν σε τράπεζες/κοινωνικά παντοπωλεία** και φιλανθρωπικές οργανώσεις. Διερευνήστε τι υπάρχει στην τοπική κοινωνία και προχωρήστε σε μια συνεργασία με τέτοιες οργανώσεις.
- γ. Ορισμένα απόβλητα τροφίμων (μη ζωικής προέλευσης)** μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως ζωοτροφές. Προσοχή: για το θέμα αυτό ισχύει ειδική νομοθεσία !
- δ. Τα περισσότερα απόβλητα τροφίμων μπορούν να ανακυκλωθούν πλήρως μέσω κομποστοποίησης και χρήση του παραγόμενης ύλης ως λίπασμα.** Στην περίπτωση που ακόμα δεν παρέχεται από τον οικείο δήμο η δυνατότητα αποκομιδής τους για αυτό το σκοπό, ένα ξενοδοχείο θα μπορούσε να προχωρήσει μόνο του σε κάποια τέτοια επεξεργασία. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να γίνει αυτό, ανάλογα με την ημερήσια παραγόμενη ποσότητα αποβλήτων και τη διαθεσιμότητα σε ελεύθερο χώρο που έχει κάθε ξενοδοχείο. Στην αγορά διατίθενται και αρκετές λύσεις «ταχείας» κομποστοποίησης και «λυματοποίησης» με χρήση διαφορετικών τεχνολογιών.

Time and food
are too precious to be wasted.



Co-funded by
the European Union

Disclaimer

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.