

Fenntarthatósági jó gyakorlatok, ajánlások a vendéglátásban (2023)

Tartalom:

- 1. Filozófiai, szemléleti alapvetések**
- 2. Alapanyaghasználat, beszállítók**
- 3. Csomagolás, elviteles lehetőségek, kitelepülés**
- 4. Hulladékkezelés**
- 5. Energiatakarékosság, víztakarékosság, tisztítószer**
- 6. Kommunikáció, edukáció**
- 7. Hasznos linkek, ajánlott irodalom**

1. Filozófiai, szemléleti alapvetések

Az emberiség kihívásai és a mai kor válságai közül talán a legégetőbb és a legsürgősebb cselekvést igénylő krízishelyzet a globális környezeti/ökológiai válság és a klímaváltozás. Annál is inkább, mert ez az általános válsághelyzet szoros összefüggésben van korunk egyéb problémáival, a vízhiánnyal, az élelmezés kihívásaival, energiaellátási gondokkal és az ezekből következő háborús helyzetekkel és menekültválságokkal, társadalmi feszültségekkel.

Ezekre a kérdésekre csak úgy tudunk választ adni, ha a társadalom és a gazdaság minden szintjén megtesszük a szükséges lépéseket. A nemzetközi szervezeteknek, a kormányoknak, a vállalatoknak, a kisebb cégeknek és az egyénnek is lehetőleg mindent meg kellene tennie azért, hogy egy élhető bolygót hagyjunk magunk után, az utánunk következő nemzedékeknek.

A vendéglátó szektor mindennapi működése során igen nagy ökológiai lábnyommal rendelkezik, gondoljunk csak a beszerzett alapanyagok megtermelésére, előállítására, szállítására, a felhasznált víz és energia mennyiségére, a kidobott, elpazarolt ételmaradékokra, a csomagolás által okozott hatalmas hulladékmennyiségre. Gyakran a profit-logika, a bevételszerzés maximalizálásának igénye ellentétben áll a fenntarthatósági célokkal.

Ezek a kihívások, és a megfelelő megoldások keresése a mi cégünkben a mindennapok egyik, ha nem a legfontosabb kérdéseit jelentették az elmúlt években, így összegyűlt elég sok tapasztalat és jónéhány jó gyakorlat, amit most ebben a dokumentumban

megosztunk azokkal, akik a vendéglátásban szeretnének egy fenntarthatóbb, élhetőbb útra lépni.

2. Alapanyaghasználat, beszállítók

Az éttermi szektor által okozott környezetkárosítás legnagyobb mértékben az alapanyagok, termékek előállításakor és azok beszállításakor jelentkezik. Így ez az a terület, ahol odafigyeléssel és tudatos tervezéssel a legnagyobb eredményeket érhetjük el a fenntartható működés felé vezető úton.

Itt jön képbe a sokszor emlegetett elv, a helyi termelők és beszállítók fontossága, és a szezonáltság. Könnyű belátni, hogy ha egy alapanyag néhány kilométert utazik csak az éttermünkig az sokkal jobb, mintha több ezer kilométert tenne meg addig. Az is világos, hogy egy alapanyag, egy gyümölcs, zöldség, de akár bizonyos hús-, és halfélék is akkor a legfinomabbak, ha azok annak szezonjában, frissen, közelről érkeznek hozzánk.

Akkor járunk el a legjobban, ha ezt az elvet a legalaposabban, minden alapanyagunkra kiterjedően alkalmazzuk. Vannak persze olyan termékek, fűszerek, kávé, tea, stb, amiknél ez nem megoldható, mivel a mi éghajlatunkon ezek a termékek nem megtermelhetőek. Ezekre is hamarosan kitérek.

Ahhoz, hogy a helyben előállított, szezonális termékeket a legjobb minőségben, kistermelőktől szerezzük be, sajnos ki kell lépnünk a komfortzónánkból, és a megszokott nagykereskedőktől és horeca kiszállító cégektől függetlennednünk kell. És itt kezdődik az a nem megspórolható hatalmas munka, ami bizony sokkal kényelmetlenebb, idő-, és munkaigényesebb a megszokott beszerzéseknél.

Baranyában az utóbbi években egyre több termelő nőtt fel ahhoz a feladathoz, hogy éttermek számára kiszállítható minőségű és mennyiségű árut termeljen. Ezeket a termelőket fel kell kutatni, ki kell építeni egy olyan széles kapcsolatrendszert a régió belülről, amivel már működőképes alapanyagellátást biztosíthatunk üzletünk számára.

Ebben segítségre is számíthatunk, például a Pécsi Kosárcsözösség rendelkezik egy széles termelői hálózattal, a Pécsi Vásárcsarnokban is találunk termelőket, akikkel érdemes kapcsolatot építeni, a Búza téri termelői piac is kiváló hely a termelőkkel való ismerkedésre, illetve mi a Reggeliben is szívesen megosztjuk kapcsolatrendszerünket a hozzánk forduló kollégákkal.

Az egyes termékek esetében, amellett, hogy azt vizsgáljuk, hogy hol állították elő azt, egyel tovább lépve azt is érdemes megvizsgálni, hogy milyen módon termelték meg az adott produktumot.

Kívánatos a minél alacsonyabb vegyszer és műtrágya használat, illetve a minél nagyobb állati jóllét (szabadtartás). A legjobb, ha az adott termék bio-, vagy biodinamikus (demeter) minősítéssel rendelkezik. De ilyen minősítés nélkül is érdemes kommunikálni a gazdákkal, termelőkkel, és törekedni arra, hogy a legtisztábban, legegységesebben dolgozó termelőket részesítsük előnyben. Az utóbbi időkben elterjedőben vannak az úgynevezett regeneratív gazdálkodás különböző formái, ennek is érdemes utánajárni, és ilyen termelőkkel is kapcsolatba lépni. Ezek a termelők talajbolygatás (szántás) nélkül termelnek, így biztosítva az aktív talajéletet és a biodiverzitást, illetve így megőrizve, vagy akár feljavítva a termőföldek minőségét, hogy sokáig élvezhessük még azok gyümölcsét. Az ilyen gazdálkodás esetén a műtrágya használata csökkenthető majd teljesen elhagyható.

Fontos és hasznos dolog az is, hogy egy adott termék (zöldség vagy gyümölcs) szezonjában bőven áll rendelkezésre, akkor azt különböző technikákkal tudjuk tartósítani, így a használatának idejét is a sokszorosára tudjuk növelni. (aszalás, savanyítás, befőzés, fermentálás, szörpkészítés, stb...)

Messziről érkező termékek:

A kávé, a tea, illetve bizonyos fűszerek vagy éppen citrusfélék helyi termelőktől értelemszerűen nem beszerezhetőek. Itt arra tudunk törekedni, hogy a távoli kontinensekről behozott áruval lehetőleg a legkevesebbet ártsunk. Próbáljunk meg olyan egzotikus termékeket értékesíteni csak, aminek nincs helyben alternatívája. Sok alapanyag, például az avokádó, a banán, a pálmaolaj vagy azzal készült termékek, divatos superfoodok... egész egyszerűen elhagyhatók a kínálatból.

Amit mégis értékesíteni kívánunk, például tea, kávé, vagy citrusfélék, ott oda tudunk figyelni néhány olyan részletre, amivel csökkenthetjük az ökológiai károkozásunk mértékét.

Kávét lehetőleg bio minősítésűt, és fairtrade vagy direct trade forrásból szerezzünk be. A specialty kávék világában a legtöbb pörkölő, beszállító már tud nekünk segíteni ezeknek a kritériumoknak az érvényesítésében, de a hagyományos kávékereskedők számára sem ismeretlenek már ezek a fogalmak.

A tea beszerzésnél körülbelül ugyanezek az elvek működőképesek.

A citrusokkal kapcsolatban, ha nagyon konzervensek vagyunk akkor elhagyjuk őket (ez például a Reggeli gyakorlata), ha mégis tartunk kínálatban akkor itt is ragaszkodunk a bio minősítéshez, és lehetőleg Európán belüli termelőhöz. (ez a Nappali gyakorlata)

Képzeljünk csak magunk elé egy vegyszerrel, gombaölővel kezelt citrusokból készült limonádét, aminek a héját még jó alaposan bele is nyomkod a bárpultos kolléga az italba, majd így kínálja. Mi ilyeneket már nem szívesen innánk meg...

A külföldről behozott, divatos alapanyagokat nyugodtan helyettesítsük helyi alapanyaggal:

- Túlhalászott, mikro-műanyaggal, nehézfémekkel szennyezett tengeri halak helyett:
helyi, édesvízi halak.
- Citrom helyett: helyi bio verjus (zöldszólló lé)
- Pálmaolaj helyett: napraforgó vagy repceolaj
- Ipari olívaolaj helyett: helyi hidegen sajtolt olajok (Ormánság), vagy közeli beszerzésű bio olívaolaj (Horvátország, Szlovénia)
- Kesudió, pekándió stb helyett: helyi magvak - dió, mogyoró, mandula, tökmag...
- Kakaó helyett karob
- Cukros multinacionális üdítők helyett: házi szörp, fermentált üdítők, kombucha, verjus limonádé, házi jeges tea...
- Palackos ásványvíz helyett: tisztított csapvíz, szódavíz... a sor sokáig folytatható

És végül a húsfogyasztásról:

Az állattenyésztésről köztudott, hogy rendkívül magas az ökológiai lábnyoma, jelentős részben felel a klímaváltozásért és a takarmánytermesztés révén a biodiverzitás csökkenéséért, a monokultúrás termelésért, a termőföldek degradálásáért.

Itt akkor járunk el a leghelyesebben, ha nem, vagy csak korlátozottan fogyasztunk húst. A húsfélék közül is érdemes előnyben részesíteni a helyi termelők termékeit, főleg, ha az állatok szabadon élnek, és lehetőleg egészségesen, vegyszermentesen táplálkoznak. Az állattartásban is létezik a bio minősítés, régióinkban ez ritka, de áldásos lenne az elterjedése.

3. Csomagolás, elvitteles lehetőségek, kitelepülés

Csomagolás:

Az egyszer használatos csomagolóanyagok hatalmas mennyiségű szemetet termelnek. Ezek egy része újrahasznosítható, ebben az esetben mindenképpen gyűjtsük az adott szemetet szelektíven.

De! A legjobb hulladék, csomagolóanyag az az, amit le sem gyártanak!

Akkor járunk el a legjobban, ha rávesszük a beszállítóinkat arra, hogy termékeiket ne eldobható csomagolásban hozzák, hanem olyan konténerekben, amit elmosva újra

tudnak használni. Ezzel a gyakorlattal több tonnányi szemét felhalmozódását előzhetjük meg, mivel azokat meg sem termeljük!

A tejes hozza a tejet visszaváltható üvegben! (Tejhely pl) A tejfölt, túrót, sajtot hozza többször használható műanyag tárolóban, vödörben! (Pellérdi sajtműhely pl.)

Az olajat hozza kimosható kannában! (Ormánsági Olajütő pl.) a zöldséges hozza az árut újrahasználható ládában! (Lévai Tamás pl.)

A tojásos vegye vissza és használja újra a tojástartót! (Keserű Zoltán pl.) a sor itt is sokáig folytatható...

Az árusított italoknál mindenképpen kerüljük a pet-palackos, műanyag zsugorfóliás termékeket.

Preferáljuk a visszaváltható üveges termékeket, illetve a saját készítésű frissítőket.

Elviteles lehetőségek:

Itt is egy kiemelt hulladéktermelési tevékenységgel állunk szemben.

Egyre nagyobb teret kap a vendéglátásban az elviteles szegmens, kávé, italokat, ételeket viszünk magunkkal a vendéglátóhelyekről, illetve rendelünk kiszállító cégeken keresztül.

Ezeket a termékeket a leggyakrabban egyszerhasználatos, eldobható műanyag eszközökben kínálják nekünk.

A fentebb már említett elv itt is érvényes: egyszer használható, eldobható csomagolást jobb, ha le se gyártják, ugyanis ezek a termékek néhány perces használat után rendszerint a kommunális kukába kerülnek, még az újrahasznosításukra sincs sok esély. Különböző gyártók kínálnak "lebomló" elviteles poharakat, konténereket, de ezek többsége valójában csak ipari komposztálási körülmények között bomlana le, simán kukába dobva gyakorlatilag ugyanúgy viselkednek, mint hagyományos műanyag társaik. Az elviteles "papír" kávéspoharakban is van belül egy vízálló műanyag réteg, így ezek sem tudnak rövid idő alatt lebomlani sajnos.

Lehetőleg használjunk betétdíjas, visszaváltható elviteles poharakat (repharakat). Léteznek ilyenek kávéhoz és mindenféle más italokhoz is már.

A kávéhoz, forró italokhoz tartsunk és ajánljunk vendégeiknek termoszkot, tartós anyagból készült elviteles kávéspoharakat.

Tegyük lehetővé - lehetőleg ingyen - a vendégek csapvízhez/tisztított vízhez való hozzáférését a vendégtérben, használják azt szabadon, ha szeretnék, töltsék meg a kulacsukat.

Étel kiszállításnál és elvitelnél a dolgunk nehezebb. A törvény például nem engedi, hogy saját éthordójába tegyünk ételt a vendégeknek. A kiszállító cégek is csak egyszerhasználatos ételtartóban tudják kiszállítani a fogásokat. Nagyon kívánatos lenne egy olyan rendszer kidolgozása, amivel megoldhatóvá válna az étel kemény műanyag-,

vagy fémdobozban történő kiszállítása, és annak valamilyen formájú visszagyűjtése, tisztítása, ismételt használata. Ez a megoldás még várat magára. Egyéni elvitelre létezik a Rakun dobozrendszer, de annak viszonylagos bonyolultsága, macerássága miatt sajnos egyelőre úgy tűnik nem tud elterjedni.

Mi az elviteles ételünket "lebomlónak minősített" bambuszrost dobozba csomagoljuk, ez eggyel jobb megoldás, mint a műanyag habdoboz, mivel az biztosan több száz évig velünk fog élni a hulladéklerakókban.

Ha nem tudjuk elkerülni, hogy evőeszközt is kelljen csomagolnunk az étel mellé, az lehetőleg legyen fából, rosszabb esetben PLA-ból! A hagyományos műanyagot mindenképpen kerüljük.

Kitelepülések:

Kitelepükéskor a fenntartható szemléletű vendéglátós rendszerint falakba ütközik. Fesztiválokon, rendezvényeken nagyon nehéz a fent ismertetett gyakorlatok kivitelezése. A mi cégünk például emiatt csak olyan kitelepülést vállal el, ahol megoldható a porcelán tányér és rendes evőeszköz használat, ahol tudunk repoharat, vagy hagyományos poharat használni.

Ahol a szervező biztosít vezetékes vizet ott a mosogatás akár helyben megoldható.

Ha olyan a rendezvény, hogy csak egyszerhasználatos eszközökkel oldható meg a felszolgálás, akkor mi oda nem települünk ki. Az ott megszerezhető profit semmiképpen sem írja felül a természet védelme iránti elkötelezettségünket. Ezt ajánljuk azon kollégáknak is, akik hasonlóan elkötelezettek mint mi. Előbb-utóbb a rendezvényiparnak át kell alakulnia, és fenntarthatóvá kell válnia, különben biztos, hogy belefulladásunk a szemétkorba az elkövetkező évtizedekben.

4. Hulladékkezelés

Sokat tehetünk környezetünkért, ha a nálunk keletkező hulladékot, maradékokat, a minimumra csökkentjük, és ami mégis keletkezik azt megfelelően kezeljük.

- A beérkezett alapanyagok, zöldségek, gyümölcsök, húsok, minden részét használjuk fel, dolgozzuk fel, hasznosítsuk.
- A zöldség héj, zöldség szár, kenyérmaradék, csont, nem szemét! Használjunk fel mindent, készítsünk alaplevet, zsemlemorzsát, pecsenyelevet stb...
- Az adagokat alakítsuk olyan méretre, hogy a vendég jóízűen mindet el tudja fogyasztani. A feleslegesen nagy adag ételmaradékot, kukába kerülő hulladékot eredményez.
- A megmaradt tejet a kávépályáról adjuk át a konyhának, dolgozza fel!

- A kávézaccot komposztban lehet hasznosítani, keressünk valakit, aki örül neki!
- Ha van lehetőség helyben komposztálni (ha van kertünk, vagy udvarunk) komposztáljuk a zöldhulladékunkat!
- A keletkező ételmaradék hasznosítását a jogszabályok sajnos nehezítik, pedig a maradékokat, zöldhulladékokat szívesen megennék haszonállatok, baromfik, disznók... Jelenleg ezt erre szakosodott cégek szállítják el, és többnyire elégetik vagy egyszerűen lerakják hulladéklerakóban.
- Az étolajmaradék hasznosítására már van megoldás, ezt már van olyan cég, aki elviszi, esetenként még fizetnek is érte, ennek érdemes utánajárni.

A csomagolásokból keletkező szemét mennyiségének csökkentéséről fentebb már volt szó. Ami hulladék mégis keletkezik, jellemzően dobozok, fóliák, üvegek, konzervdobozok, azt gondosan, szelektíven gyűjtjük! Arról, hogy milyen típusú hulladékot lehet szelektálni és újrahasznosítani, részletes tájékoztatást tud adni a Biokom, illetve, ha a következő alkalommal velem tartotok és meglátogatjátok velem a Biokom kökényi válogatóüzemét, akkor személyes tájékoztatást kaphattok a szakemberektől. Ilyen látogatásra saját szervezésben is van lehetőség, mindenkinek ajánlom, remek szemléletformáló csapatépítő akár a munkatársaknak is.

Amit nagy vonalakban el lehet mondani: papír, műanyag csomagolóanyagok, alumínium dobozok mehetnek a szelektív kukába (akár egyben) ezt a telephelyen később kézzel, illetve a fémetek még magnetizálásos válogatással is szépen szétválogatják. Üvegeket is gyűjtjük külön, ezt is elszállítja és újrahasznosításra előkészíti a vállalat.

Ami fontos: piszkos szalvéta, vizes papírtörő, pénztárgép szalag/blokk nem újrahasznosítható, ezeket a kommunális gyűjtőben (sima kuka) kell elhelyezni.

Kreatívabb éttermesek új életet is adhatnak egyes hulladékoknak, készülhet pohár vagy hamutartó levágott palackból, karácsonyi vagy egyéb dekoráció kartonból és egyéb hulladékból, installációk, díszek készülhetnek összegyűlt parafadugókból, kupakokból, vagy akár felhasználhatjuk az üres palackokat vizesüvegnek, vázának, vagy lámpabúrának....

Összességében elmondható, hogy minél kevesebb hulladék marad utánunk, annál jobb! Ennek a filozófiának a legmagasabb szintje az úgynevezett "zero waste" működés, egy ideális zero waste háztartásban, vagy vendéglátóhelyen gyakorlatilag nincs szükség kukára, ami bekerül a rendszerbe az ott hasznosul is. Persze ilyenre kevés példa van, de törekedni rá az egy kijelölhető cél. Az így működő kevés hely közül jó példa a londoni Silo étterem, a kézikönyv végén található linkgyűjteményben rá tudtok majd keresni.

5. Energiatakarékosság, víztakarékosság, tisztítószer

Energia, víz:

Korunk egyik nagy kihívása az energiához való hozzáférés, és a rezsi árának folyamatos növekedése. Úgy otthon, egyéni szinten, mint a vendéglátóhelyünkön is törekednünk kell a lehető legnagyobb energiahatékonyságra. Ezáltal nem csak bolygónkat, de a pénztárcánkat is védjük.

Ha van lehetőség rá, szereljük be napelemes rendszereket, energiahatékony fűtésrendszert. Ha nem tudunk a meglévő rendszeren változtatni, akkor a takarékos az, ami sokat segíthet. Energiatakarékos világítás, alacsony fogyasztású konyhai eszközök, takarékos áram és gázhasználat nagyon fontos. Ne menjen feleslegesen lámpa, ne maradjon bekapcsolva a sütő, a főzőlap, ha nem muszáj. Takarékoskodjunk a vízzel is! A vízcsapokra szereljük vízmegtakarító betéteket, ne folyassuk a vizet feleslegesen a mosogatóba, használjunk víz-, és energiatakarékos mosogatógépeket.

Takarítás, tisztítószer:

A vendéglátóegység takarításánál, fertőtlenítésnél, az eszközök tisztántartásánál is sokat tehetünk környezetünkért. Ma már teljeskörű higiéniai termékínálat elérhető fenntartható tisztító/takarítószerből. Van ilyen magyar gyártó is (bibo.hu), illetve sok egyéb európai gyártó is szakosodott erre a területre. Érdemes figyelni a minősítésekre is! Ha egy terméken ecolabel, nordic ecolabel minősítés van, akkor biztosak lehetünk benne, hogy annak gyártása során kiemelten fontosak voltak a környezeti szempontok. De érdemes azt is számításba venni, hogy gyakran a bevált hagyományos módszerek hatékonyabbak minden csodavegyszernél, az ecet, a szódabikarbóna például nagyon hatékony tisztítószer, sikeresen felveszik a harcot a vízkővel, különböző szennyeződésekkel, foltokkal.

A tisztítószerekkel kapcsolatban is nagyon fontos elv a takarékos. Csak annyit és akkor használjunk amennyi és ahol feltétlenül szükséges. Nagyon meg tudja dobni egy cég havi kiadásait, ha a takarítószerből feleslegesen sok fogy.

6. Kommunikáció, edukáció, inspiráció

Ebben a kézikönyvben összegyűjtött gondolatok akkor tudnak befogadókra és követőkre találni, ha megfelelően kommunikálunk. A belső és a külső kommunikáció, illetve a folyamatos ismeretgyűjtés, inspiráció is nagyon fontos.

Folyamatosan tájékoztassuk kollégáinkat, dolgozóinkat a fenntarthatóság érdekében tett lépéseinkről. Ismertessük meg, értessük meg velük ennek fontosságát, próbáljuk meg elérni, hogy azonosuljanak törekvéseinkkel, ezáltal ők is hitelesebben képviselik a céget ebből a szempontból is, illetve saját életükre is pozitív hatással lehet a folyamat.

Nagyon fontos, hogy kifelé is kommunikáljuk eredményeinket, példamutató gyakorlatainkat. Ez marketing eszközként is remekül működik, illetve így tudunk hatást elérni, szemléletet formálni, trendeket indítani. Sokkal jobb trendet teremteni, és hatást elérni, mint kullogni az igények és képzelt elvárások után.

A környezetvédelem, a zöld gondolat és a fenntarthatóság tudománya folyamatosan fejlődik, amilyen megoldásokat 5 vagy 10 éve forradalminak tartottunk, azokat mára meghaladta a világ. A vendéglátás is ilyen, folyamatosan változik, fejlődik, egyre izgalmasabb újításokkal gazdagodik. Érdemes nyitott szemmel járni a világban, sokrétűen tájékozódni az interneten, utazásaink alkalmával élvezettel elmerülni az adott ország gasztronómiájában. Legyünk bátrak, tanuljunk, inspirálódjunk, legyen igényünk az újra, a jóra, a fenntartható és izgalmas vendéglátásra.

7. Hasznos linkek, ajánlott irodalom:

Linkek:

<https://tudatosvasarlo.hu/>

<https://www.gasztrohos.hu/>

<https://www.gasztrohos.hu/vedjegyek>

<https://www.biokontroll.hu/>

<https://munch.hu/>

<https://farm2fork.hu/>

<https://www.silolondon.com/>

<https://thesra.org/>

<https://guide.michelin.com/kr/en/article/features/what-is-a-michelin-green-star-kr>

<https://www.ecoandbeyond.co/articles/zero-waste-restaurants/>

Irodalom:

- **Bertényi Gábor / Nemes Nóra: Az elég jó konyha (Utak és receptek a fenntartható gasztronómiához)**
- **Szabó Adrienn: Magyar Superfood**
- **Nagy Krisztina / Priksz Gábor: Tányérodon az Erdő**
- **Silo: The Zero Waste Blueprint (A Food System for the Future)**

A pécsi Reggeli és Nappali vendéglátóhelyek üzemeltetése során szerzett tapasztalatokat összegezte: **Szép Tamás, a Király-Nappali Kft. társtulajdonosa.**