

Διατροφή – Ενότητα 4

ΜΟΟΣ

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ
ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ





Περίληψη

Συσκευασίες τροφίμων και απορριμματα	2
Εισαγωγή	2
Μάθημα 1- Πώς να αποφεύγεται στον τουρισμό τα συσκευασμένα και τα junk food επιλέγοντας προϊόντα που διατίθενται χύμα	2
Επιλέξτε προϊόντα χύμα	4
Γνωρίστε τις διατροφικές συνηθειες	4
Μάθημα 2 - Πώς μπορούμε να διαχειριζόμαστε την διατροφή με έναν βιώσιμο τρόπο; (ιδέες για επαγγελματίες και παρόχους τουριστικών υπηρεσιών)	6
ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ	6
Μάθημα 3 - Πώς να ευαισθητοποιήσετε τους καταναλωτές και τους τουρίστες; (ιδέες για επαγγελματίες)	8

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν αναφερόμαστε στην βιωσιμότητα, το πρόβλημα δεν περιορίζεται μόνο στην υπευθυνότητα του παραγωγού και του καταναλωτή (επιτήρηση των αλυσίδων παραγωγής, έλεγχος της ποιότητας και συμμόρφωση με τους κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς κανόνες, μείωση απορριμμάτων), αλλά επεκτείνεται και στο σύνολο των διατροφικών συνηθειών και πρακτικών μας.

Οι διατροφικές πρακτικές όπως η επιλογή φρέσκων, τοπικών και μη συσκευασμένων τροφίμων θα μπορούσε να έχει πολύ βελτιωμένες κοινωνικο-περιβαλλοντικές επιπτώσεις από αυτές των συσκευασμένων τροφίμων που προέρχονται από μεγάλες αλυσίδες διανομής και εστιατόρια γρήγορης εστίασης (fast-food). Αυτές οι διατροφικές πρακτικές θα πρέπει να υιοθετούνται πάντα, τόσο στην καθημερινή οικιακή ζωή όσο και στα ταξίδια. Αυτές οι πρακτικές θα πρέπει, με την σειρά τους, να υιοθετούνται από τους επαγγελματίες στον τουρισμό αποφεύγοντας να προσφέρουν συσκευασμένα τρόφιμα στους τουρίστες και προτιμώντας τα τοπικά τρόφιμα.

1. Μάθημα- Πώς να αποφεύγεται στον τουρισμό τα συσκευασμένα και τα junk food επιλέγοντας προϊόντα που διατίθενται χύμα

Η αλυσίδα παραγωγής των junk food έχει πραγματικά μεγάλη περιβαλλοντική επίπτωση και παράγει πολλά σκουπίδια τα οποία δημιουργούν δυσκολία στην διαχείρισή τους.

Ο όρος junk food αναφέρεται σε υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα, με πολλές θερμίδες από ζάχαρη ή λίπος και χαμηλής θρεπτικής αξία. Αν και δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος ορισμός από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για το junk food, μπορούμε να το ορίσουμε γενικά ως τρόφιμα με υψηλή ενέργεια, χαμηλή θρεπτικότητα, πολλά λιπαρά και με χαμηλή τιμή κορεσμού, ώστε οι άνθρωποι να το καταναλώνουν εύκολα και σε μεγάλες ποσότητες.

Αυτή η διατροφή δεν θεωρείται καθόλου υγιεινή. Αυτό έχει να κάνει σε μεγάλο βαθμό με τις διαδικασίες παραγωγής και προμήθειας, καθώς ο τρόπος με τον οποίο τα πρωτογενή υλικά χρησιμοποιούνται και μεταποιοούνται, επηρεάζει καθοριστικά το παρεχόμενο γεύμα

Το junk food, απαιτεί τρομακτικά πολλούς φυσικούς πόρους για την παραγωγή του, η οποία θεωρείται μια από τις σημαντικές αιτίες φυσικών καταστροφών και παγκόσμιας υπερθέρμανσης (Nature, 2019).

Η συνολική αλυσίδα παραγωγής junk food, από το στάδιο της διανομής μέχρι της αγοράς απέχει από το να είναι βιώσιμη. Τόνοι με junk food συσκευάζονται και παραδίδονται καθημερινά με φορτηγά και τρένα. Η συσκευασία τους ειδικά είναι ένας καθοριστικός παράγοντας για την μη βιωσιμότητα αυτού του συστήματος παραγωγής. Το junk food συνήθως προσφέρεται σε μικρές συσκευασίες μιας χρήσης, εξ ολοκλήρου από πλαστικό ή συγκολλημένες σε άλλα πακέτα, καθιστώντας δύσκολη ή και αδύνατη την ανακύκλωσή τους.



Στον επαγγελματικό τομέα, ανάμεσα στους μεγαλύτερους καταναλωτές junk food, συμπεριλαμβάνονται οι επαγγελματίες στον τουρισμό: από σνακ και μπισκότα κατά το πρωινό μέχρι τα γεύματα. Ειδικά κατά το πρωινό και το μεσημεριανό, συνήθως χρησιμοποιούνται τρόφιμα σε ατομικές συσκευασίες, που είναι δύσκολο να απορριφθούν και η ποσότητα τροφής δεν καλύπτει συνήθως την ανάγκη του φιλοξενούμενου. Η λύση θα ήταν να παρέχεται μη συσκευασμένο φαγητό, με την πρόβλεψη άρα των διανομέων σνακ και ποτών για προϊόντα χύμα, όπου ο τουρίστας θα παίρνει μόνος τους την ποσότητα που θέλει χωρίς να παράγει επιπλέον πλαστικά σκουπίδια.

Ωστόσο, η κατανάλωση junk food είναι και αποτέλεσμα **κακών καταναλωτικών επιλογών** και **κακών διατροφικών συνηθειών**.

Προκειμένου να κατανοήσουμε πώς οι άνθρωποι, επιλέγουν σωστά ή λανθασμένα, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Καταναλωτή (European Consumer Organisation - BEUC) διεξήγαγε μία απευθείας έρευνα μεταξύ καταναλωτών, της οποίας τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο γράφημα παρακάτω. Προκύπτει πως η Ισπανία και η Σλοβενία έχουν μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση στο πώς οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν αρνητικά το περιβάλλον.

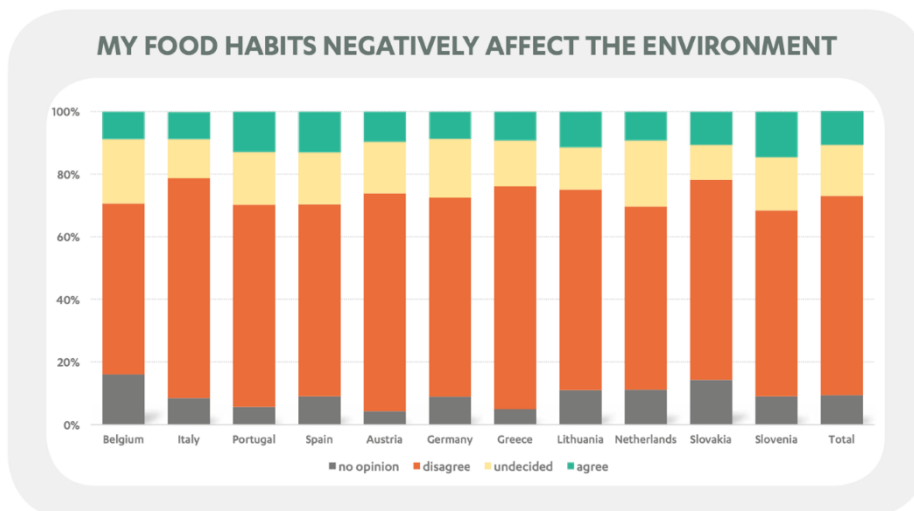
ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

δεν έχω γνώμη

διαφωνώ

δεν έχω αποφασίσει

συμφωνώ



Πηγή: The European Consumer Organisation – BEUC, 2020

Πώς να αντιμετωπίσουμε αυτή την αρνητική τάση, να αποφεύγουμε το junk food και να υιοθετήσουμε καλές διατροφικές συνήθειες; Ποιές στρατηγικές πρέπει να υιοθετηθούν από τους επαγγελματίες στον τουρισμό για να κάνουν τις υπηρεσίες τους οικολογικές και την ίδια στιγμή, να εγείρουν την ευαισθητοποίηση και να ενισχύουν τους τουρίστες όταν καταναλώνουν τρόφιμα;

Μπορούμε να προσδιορίσουμε δύο βασικές στρατηγικές:

- ❖ Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες και επιλογή προϊόντων που διατίθενται χύμα

- ❖ Αποτροπή, διερεύνηση και επίγνωση των διατροφικών συνηθειών

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΧΥΜΑ



Αυτό σημαίνει αγορά μεγάλων ποσοτήτων του ίδιου προϊόντος, συνήθως ένα συγκεκριμένο συστατικό ή ένα προϊόν έτοιμο προς χρήση (μπαχάρια, ζάχαρη, σήριαλς, μαρμελάδες, χυμοί), αντί για πολλές μικρές ποσότητες, συσκευασμένες για μία δόση και μία χρήση.

Πρώτα από όλα, τα προϊόντα που πωλούνται χύμα είναι οικονομικότερα ανά μονάδα. Μπορεί να μην είναι κατανοητή η σύγκριση ανά μονάδα, αλλά η εξοικονόμηση μπορεί να αυξηθεί εκθετικά εάν υπολογίσουμε ένα ξενοδοχείο ή ένα b&b που παραγγέλνουν μεγάλες ποσότητες σνακ και χυμών που παράγονται τοπικά αντί για μικρές ατομικές συσκευασίες.

- Αγοράζοντας χύμα σημαίνει πως τα τουριστικά γραφεία θα χρειαστεί να πληρώσουν λιγότερες παραδόσεις, μειώνοντας τα έξοδα. Θα αναγκαστούν να προσφέρουν μικρότερη ποικιλία στα γεύματα, αλλά θα μπορούν να έχουν καλύτερη ποιότητα αν επιλέγουν τοπικούς παραγωγούς

- Το περιβαλλοντικό όφελος από τις λιγότερες αγορές μπορεί να μοιάζει ασήμαντο όταν εξετάζεται μεμονωμένα, αλλά ότι κοιτάμε το τεράστιο αριθμό μικρότερων αγορών και των καθημερινών απορριμμάτων, μπορούμε να καταλάβουμε γιατί είναι σημαντική η επιλογή των χύμα προϊόντων.

Σήμερα, υπάρχουν πολλοί τύποι προϊόντων χωρίς συσκευασία και σούπερ μάρκετ όπου μπορείτε να αγοράσετε προϊόντα χύμα. Αυτά τα προϊόντα είναι συνήθως φθηνότερα, καθώς το κόστος συσκευασίας είναι μηδενικό και συχνά είναι εφικτό να τα προμηθευτείτε με αυτο-εξυπηρέτηση, μειώνοντας ακόμα περισσότερο το κόστος καθώς δεν χρειάζεται να απασχολήσετε υπάλληλο. Τα χύμα προϊόντα, η πώληση απλών, βασικών και ελάχιστα επεξεργασμένων τροφίμων είναι επίσης προτιμητέα και ωφέλιμη για την υγεία όπως και οι τροφές που παράγονται τοπικά και με τον κανόνα 0km.

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Δεν είναι εύκολο να αλλάξουν οι διατροφικές συνήθειες των τουριστών και η υιοθέτηση των αγορών προϊόντων “χύμα” μπορεί να χρειαστεί χρόνο, ειδικά των τουριστών. Αυτό συμβαίνει επειδή όλες οι διατροφικές συνήθειες μπορεί να διαμορφώνονται από πολιτισμικά και προσωπικά κίνητρα τα οποία ο επαγγελματίας στον τουρισμό δεν μπορεί να γνωρίζει και να τροποποιεί. Επομένως, η λύση θα μπορούσε να είναι αντί να αλλάζει συνήθειες, να τις γνωρίζει ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες των τουριστών και στις διατροφικές προτιμήσεις. Και όλα αυτά προκειμένου να προσαρμόσει τις προμήθειες στην ζήτηση ώστε να μειώνεται η σπατάλη των τροφίμων.

Είναι επομένως απαραίτητο να προβλέπουμε, να διερευνούμε και να κατανοούμε τις επιλογές των τουριστών και να γνωρίζουμε τις προτιμήσεις και τις διατροφικές συνήθειες κατά τα ταξίδια τους. Υπάρχουν πολλές διαφορές

μεταξύ των τουριστών (με όρους καταγωγής, κοινωνικο-δημογραφικούς συντελεστές, κλπ.) και πολλοί πολιτισμικοί και ψυχολογικοί παράγοντες που μπορεί να επιδρούν στις κατά τόπους διατροφικές εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένης και της ίδιας της προσέγγισής τους για τις παραδοσιακές κουζίνες. Από την άλλη το junk food έχει το πλεονέκτημα να είναι ένα προϊόν που διανέμεται παντού και επομένως τρώγεται από σχεδόν τους πάντες και είναι προσβάσιμο σε χαμηλές τιμές για τους παρόχους τουριστικών υπηρεσιών. Είναι προϊόντα εύκολα διαχειρίσιμα καθώς διατίθενται σε ατομικές συσκευασίες, είναι προμαγειρεμένα και δεν χρειάζονται περαιτέρω επεξεργασία. Ωστόσο, η χρήση φρέσκων, εποχικών και km0 προϊόντων θα μπορούσε εύκολα να αντικαταστήσει το junk food, ειδικά από τους παρόχους τουριστικών υπηρεσιών που έχουν την δυνατότητα να εργάζονται από κοντά με τοπικούς παραγωγούς, ώστε να παρέχουν διατροφή υψηλής ποιότητας. Επιπρόσθετα, υπάρχει μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση στους τουρίστες που έρχονται κοντά στην λογική της κατανάλωσης με κριτήρια, όπως υπογραμμίζει ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Καταναλωτή (European Consumer Organization - BEUC): “Όταν ερωτώνται γενικά αν θα ήθελαν να αλλάξουν, κατά μέσο όρο, τα δύο τρίτα των καταναλωτών δηλώνουν πως είναι ανοιχτοί στην αλλαγή των διατροφικών συνθηκών που βλάπτουν το περιβάλλον... Το 66,7% διαφωνεί με την δήλωση ‘Δεν είμαι διατεθειμένος να αλλάξω τις διατροφικές μου συνήθειες, ακόμα και αν δεν είναι φιλικές προς το περιβάλλον’” (European Consumer Organization, 2020).

Η κατανόηση της σπικικής των τουριστών είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση του φαινομένου του junk food και την διασφάλιση της προώθησης της τοπικής υψηλής ποιότητας διατροφής μεταξύ των τουριστών, έτσι ώστε:

- Να εξασφαλίζεται η ασφάλεια και υψηλή ποιότητα των τροφών,
- Να αυξάνεται η γνώση για συγκεκριμένες περιοχές και τις ιδιαιτερότητές τους συμπεριλαμβανομένου του φαγητού, καθώς και να δημιουργούνται ευκαιρίες να συνδεθούν οι επισκέπτες με τοπικούς παραγωγούς, αγρότες και όλους τους άλλους τοπικούς συντελεστές,
- Να δημιουργούνται ουσιαστικές ευκαιρίες για όλους, καθώς προωθείται η σχέση διατροφής και τουρισμού για μία βιώσιμη οικονομική ανάπτυξη
- Να προωθείται μια θετική εικόνα για την περιοχή με βάση την τοπική κουζίνα και τα ποιοτικά προϊόντα της. Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην πολιτιστική κληρονομιά μιας περιοχής. Η γαστρονομία και η παραδοσιακή κουζίνα από διάφορες χώρες συμπεριλαμβάνεται στον κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO.

2. Μάθημα - Πώς μπορούμε να διαχειριζόμαστε την διατροφή με έναν βιώσιμο τρόπο; (ιδέες για επαγγελματίες και παρόχους τουριστικών υπηρεσιών)

- Συλλέξτε και διανείμετε αδιάθετα τρόφιμα σε τοπικές ενώσεις και αλληλέγγυους φορείς. Τα καθημερινά γεύματα που δεν χρησιμοποιούνται από τους πελάτες ή πρόκειται να λήξουν, μπορούν να προσφέρονται σε δίκτυα αλληλεγγύης,
- Συλλέξτε και διανείμετε τρόφιμα που μπορούν να καταναλωθούν αλλά δεν είναι ιδιαίτερα εμφανίσιμα για τους πελάτες. Οι επαγγελματίες μπορούν να τα προσφέρουν σε τοπικούς φορείς αλληλεγγύης ή να τα χρησιμοποιήσουν σαν πρώτη ύλη για την παραγωγή άλλων προϊόντων.
- Χρησιμοποιήστε τα τροφικά απορρίμματα π.χ κάνοντας κομποστοποίηση ή βιομάζα για παραγωγή ενέργειας,
- Ασχοληθείτε με την κομποστοποίηση. Κατάλληλα υλικά είναι: τροφικά απορρίμματα, φύλλα, φρούτα, λαχανικά, κόκκαλα, κλπ.,
- Προσφέρετε στους πελάτες σας βιοδιασπώμενα πακέτα για να πάρουν τα υπολείμματα από το γεύμα μαζί τους,
- Προωθήστε εκπτωτικές προσφορές για προϊόντα που πλησιάζουν στην λήξη τους,
- Προωθήστε τα τοπικά και km0 τρόφιμα, ώστε να αποφεύγετε τις πολλές συσκευασίες,
- Προωθήστε πρωτοβουλίες “μηδενικών επιπτώσεων” κατά την ανάκτηση τροφών και υπολειμμάτων,
- Προωθήστε το φρέσκο φαγητό αντί για το junk food, προκειμένου να εγγυηθείτε την υψηλή ποιότητα των προϊόντων.

Ωστόσο, οι επαγγελματίες στον τουρισμό ανησυχούν συχνά για τον χρόνο και τα κόστη που θα προκύψουν όταν διαφοροποιούν μία υπηρεσία εντάσσοντας σε αυτήν κριτήρια περιβαλλοντικά και βιωσιμότητας. Άρα, υπάρχουν πολλά οικονομικά πλεονεκτήματα που συνδέονται με την δυνατότητα συνεργασίας με τοπικούς παραγωγούς και δήμους προκειμένου να διαμορφώσετε πρακτικές κυκλικής οικονομίας που ωφελούν όλους.

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ



- Προωθήστε τα τοπικά τρόφιμα και ξεκινήστε συνεργασίες με παραγωγούς για να στηρίξετε το **km0** και να παρέχετε υγιεινά και γευστικά τρόφιμα από την **φάρμα στο τραπέζι**. Οι τοπικοί παραγωγοί μπορούν να αποτελέσουν έναν σύμμαχο για πολλούς επαγγελματίες στον τουρισμό, επειδή μπορούν να εγγυώνται πρώτες ύλες μαγειρικής υψηλής ποιότητας, που προσελκύουν περισσότερους τουρίστες για την ιδιαιτερότητά τους. Συνεργαζόμενοι μαζί τους μπορείτε να αγοράζετε προϊόντα χύμα αποτρέποντας έτσι την παραγωγή απορριμμάτων.



- Ευαισθητοποιήστε τους τουρίστες για την μείωση των απορριμμάτων, ενθαρρύνοντάς τους να διαλέγουν τοπικά προϊόντα και να μην κάνουν υπερβολές αγοράζοντας τρόφιμα που δεν θα καταναλώσουν.
- Ευαισθητοποιήστε τους τουρίστες για την **υπεύθυνη κατανάλωση τροφών**, αποφεύγοντας τα μπουφέ και προτιμώντας την επιλογή από μενού καθώς και αποφεύγοντας τα συσκευασμένα τρόφιμα, αγοράζοντας χύμα, φρέσκα και καλλιεργημένα τοπικά όταν είναι δυνατόν.
- Ευαισθητοποιήστε τους τουρίστες για την εποχική διαθεσιμότητα των πρώτων υλών μαγειρικής. Φρέσκα και εποχικά προϊόντα έχουν καλύτερη ποιότητα, είναι υγιεινότερα και προστατεύουν τον φυσικό κύκλο των φυτών και των ζώων, επομένως δεν εντείνουν το πρόβλημα της κλιματικής αλλαγής.
- **Αναδιοργανώστε την παραγωγή γευμάτων**, σύμφωνα με τον αριθμό των φιλοξενούμενων. Ο οικοδεσπότης και το προσωπικό πρέπει να ορίζουν την παραγωγή των γευμάτων σύμφωνα με τον αριθμό των φιλοξενούμενων αλλά και σύμφωνα με τις καλές ή κακές διατροφικές τους συνήθειες. Τα δωρεάν ορεκτικά όπως κράκερς και ντιπς, θα πρέπει να αποφεύγονται, γιατί ενώ οι πελάτες παραγγέλλουν πολύ φαγητό όταν πεινάνε, καθώς περιμένουν χορταίνουν τρώγοντας τα προκαταρκτικά.
- Ανακυκλώστε τα υπολείμματα από φρούτα και λαχανικά για την παρασκευή **κομπόστ**. Κομπόστ ονομάζουμε το αποτέλεσμα της διαδικασίας που χρησιμοποιούμε για την αποσύνθεση των οργανικών υλικών μετατρέποντάς τα σε θρεπτική ύλη για τα φυτά. Όταν ολοκληρώνεται η κομποστοποίηση το υλικό μπορεί να τοποθετείται σε κήπους, γλάστρες, ακόμα και στις οργανικές καλλιέργειες, που μπορεί να ανήκουν σε τοπικούς προμηθευτές των επαγγελματιών στον τουρισμό (βέλτιστος κύκλος).



3. Μάθημα - Πώς να ευαισθητοποιήσετε τους καταναλωτές και τους τουρίστες; (ιδέες για επαγγελματίες)

- Ευαισθητοποιήστε τους καταναλωτές διδάσκοντάς τους πώς να καταναλώνουν να αποθηκεύουν και να απορρίπτουν με βιώσιμο τρόπο τα απορρίμματα, μεταξύ των οποίων και τα τροφικά,
 1. Ευαισθητοποιήστε και ενημερώστε τους καταναλωτές για τις αρνητικές επιπτώσεις των τυπικών συσκευασιών τροφίμων, τα οποία περιέχουν χημικά και προϊόντα χαμηλής ποιότητας,
 2. Προωθήστε στους καταναλωτές την αγορά και χρήση προϊόντων χύμα, καθώς και την χρήση διανεμητικών συσκευών αντί για ατομικές συσκευασίες και φακελάκια. Προσφέρετε φρέσκο φαγητό όποτε είναι εύκολο,
 3. Χρησιμοποιήστε εναλλακτικά και επαναχρησιμοποιήσιμα δοχεία (αποφύγετε τα πλαστικά και επιλέξτε άλλα είδη υλικών, βιοδιασπώμενα και σιλικόνης) όταν πουλάτε και παρέχετε τρόφιμα στους καταναλωτές σας,
 4. Αγοράστε απευθείας από τον προμηθευτή ώστε να αποφύγετε συσκευασίες που σχετίζονται με την μεταφορά και την αποθήκευση των αγαθών (μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα όταν αγοράζετε απευθείας από τον τοπικό προμηθευτή). Αγοράζεται από κοντινές αποστάσεις και km0 που είναι καλύτερης ποιότητας, ασφαλέστερα για τους καταναλωτές σας και χρησιμοποιούν επίσης λιγότερες συσκευασίες καθώς δεν χρειάζεται να μεταφερθούν σε μεγάλες αποστάσεις.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.