

FELELŐS GASZTROHŐS

Hősködj velünk, egyél jót!

HULLADÉKCSÖKKENTŐ ZSEBKÖNYV

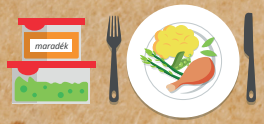
A Gasztrohős Rally projekt az Innovációs és Technológiai Minisztérium támogatásával valósult meg. *További támogató:*

szelektalok.hu

Innovációs és Technológiai Minisztérium

A Felelős Gasztrohős

ALAPÍTVÁNY TEVÉKENYSÉGEI



HASZNOS TIPPEK ÉS RECEPTEK A LAKOSSÁG SZÁMÁRA



SZEMLÉLETFORMÁLÓ KAMPÁNYOK



INGYENES GASZTROHŐS APP



SZEMLÉLETFORMÁLÓ, JÁTÉKOS CSAPATÉPÍTŐ CÉGEKNEK



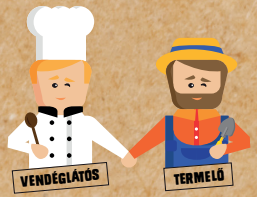
GASZTROHŐS PALÁNTÁK PROGRAM OVISOKNAK



KITELEPÜLÉSEK ÉS ELŐADÁSOK



VENDÉGLÁTÓHELY MINŐSÍTÉS, ZÖLD TANÁCSADÁS



GASZTRO RANDI



KÖRNYEZETBARÁT CATERING TANÁCSADÁS

WWW.GASZTROHOS.HU ▪ GASZTROHOS.BLOG.HU

BEMUTATKOZÓ

A Felelős Gasztrohős Alapítvány 2012 óta online és direkt lakossági kampányokkal hívja fel a figyelmet arra, hogy a bevásárlás, a főzés és az étkezés során hogyan csökkenthető a hulladékmennyiség, így az ökológiai lábnyom. Támogatjuk a helyi, szezonális ételek fogyasztását, az élelmiszer- és egyéb konyhai hulladékok csökkentését, és segítjük a vendéglátóhelyeken a környezetbarát intézkedések bevezetését. Közel 80 önkéntesünk, továbbá vállalati partnereink támogatásával azon dolgozunk, hogy kizöldítsük a magyar háztartásokat.

Ez a kiadvány a *szelektalok.hu* és az *Innovációs és Technológiai Minisztérium* támogatásával készült el azért, hogy a benne található hulladékkezelési tippek – kiegészítve a PróbatÉtel (Gasztrohős Rally) tapasztalataival – támogassák a háztartások hulladékcsökkentési törekvéseit.

Nézd meg, mit tehetsz Te a mindennapokban! Hulladékcsökkentésre fel!

FELELŐS GASZTROHŐS

Hősködj velünk, egyél jót!



TARTALOMJEGYZÉK

BOLTI BIZONYLAT, KÖZLEKEDÉSI JEGY 6
BUBORÉKFÓLIA 7
GENOTERM 8
NASSOLNIVALÓK BELÜL FÉMES CSOMAGOLÁSA ... 9
PAPÍRPOHÁR TETŐ NÉLKÜL 10
POLISZTIROL CSOMAGOLÓANYAG 11
ROSSZ GEMKAPOCS VAGY TŰZŐGÉP TŰJE 12
SZAKADT NEJLONHARISNYA 13
TEAFILTER VAGY KÁVÉZACC 14
ZSÍROS PIZZÁS DOBOZ 15

design: Kőfaragó Anna
www.behance.net/annakofarago

FSC
www.fsc.org
MIX
Felelős forrásból származó papír
FSC® C031340

További információk:



BOLTI BIZONYLAT, KÖZLEKEDÉSI JEGY

Hőnyomott papír, melyet nem tudnak újrahasznosítani. Fontos tudni, hogy sok hőnyomott papír biszfenol-A-t (BpA) tartalmaz, ami károsan hat a szervezetre és a bőrön át is felszívódik.

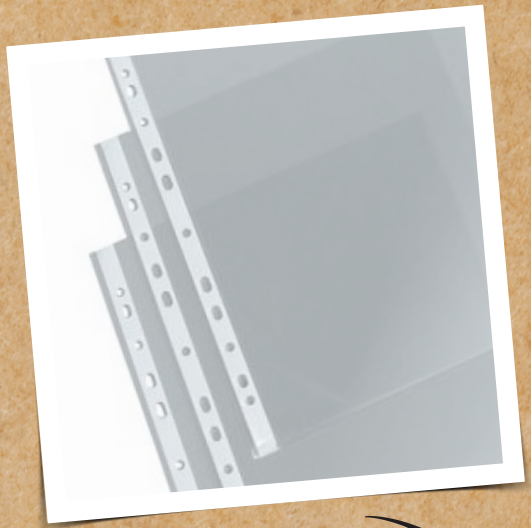




BUBORÉKFÓLIA

A leginkább csomagoláshoz használt termék szelektíven gyűjthető, de érdemes helyette a termékek védelmére papír csomagolóanyagot választani.





GENOTERM

Törekedj a többszöri használatra, így kevésbé szennyezed a környezetet. Próbálj minél kevesebb dokumentumot kinyomtatni, ha erre nincs mód, a genoterm alternatívája lehet a papír mappa.





Fenntartható nassolnivalók:

NASSOLNIVALÓK BELÜL FÉMES CSOMAGOLÁSA

A fémgőzölt fólia nem hasznosítható újra. Ilyen csomagolású termékek helyett inkább hozz magaddal egészséges nassolnivalót saját dobozban (aszalt gyümölcsök, granola, olajos magvak), vagy válassz szelektíven gyűjthető csomagolásút.



Csatlakozhatsz kezdeményezésünkhöz is:



PAPÍRPOHÁR FEDŐ NÉLKÜL

A legtöbb elviteles papírpohár belül műanyag borítású, ezért a kommunális hulladékok közé tartozik.
Ha mégis csak papír és zsíros szennyeződés került rá, akkor is kommunális hulladék. Érdemes beszerezni saját bögrét vagy kulacsot, és ezt újratölteni, vagy fogyassz helyben a kávézóban.





Ahol biztosan nem adnak polisztirol dobozt:

POLISZTIROL CSOMAGOLÓ

Bár hulladékudvarban leadható, a mindennapokban ez nem életszerű. Érdemes inkább kerülni, és helyben fogyasztani az ételt, vagy lebomló csomagolásban elvinni. Jó alternatíva lehet még a saját doboz használata, melyet a jogszabály sem tilt; illetve olyan helyen étkezni, ahol van betétdíjas cseredobozos rendszer. Ebben mi is tudunk segíteni!





ROSSZ GEMKAPOCS VAGY TŰZŐGÉP TŰJE

Próbálj minél kevesebb dokumentumot kinyomtatni. Ha erre nincs mód, elérhető olyan tű nélküli tűzőgép, amely a papír anyagát átlyukasztva hurkot képez rajta, így nem szükséges fémet használni, hogy a paksaméta egyben maradjon.





Felhasználási tippek:

SZAKADT NEJLONHARISNYA

A harisnya anyaga sajnos nem újrahasznosítható, jellemzően poliamidból, poliuretánból készül (7-es jelzésű műanyag). Ha kiszakad, ép részeit a háztartásban újra lehet hasznosítani, például jól vonzza a port. Érdemes pamutharisnyát választani, amikor csak lehet.





TEAFILTER VAGY KÁVÉZACC

Ha van rá mód, egy kolléga gyűjtheti, és a kertjében szétszórhatja a sima, csomagolás nélküli zaccot, illetve a papír filterben, papír jelölővel ellátott használt teafiltert. Mind kávéból, mind teából érdemes kimérve vásárolni a csomagolóanyag csökkentése okán.





További információk:

ZSÍROS PIZZÁS DOBOZ

A zsíros rész kommunális, a tiszta rész papír hulladék. Érdemes elkerülni, mert a papírt a hőállóság és a tartósság érdekében vegyszerrel kezelhetik, ami az ételbe is bejuthat. Süss otthon pizzát, vagy fogyaszd helyben az étteremben.



További információk:



GASZTROHŐS RALLY

Szemléletformáló csapatépítő PróbatÉtel cégeknek

Mindig is szerettél volna valami hasznosat tanulni a csapatépítőkön? A PróbatÉtel (Gasztrohős Rally) névre keresztelt programon keresztül játékos, interaktív formában szerezhettek munkatársaiddal információkat a tudatos, környezetbarát étkezéssel kapcsolatban.

A hat állomásos játék során tesztelhetitek tudásotokat a hulladékszelektálással, a szezonalitással vagy épp a magyar „superfoodok"-kal kapcsolatban; a „*Zöld sorskeréken*" pedig egy-egy környezetbarát étkezéssel kapcsolatos kihívást pörgethettek ki, amelyet a játék után beépíthettek a mindennapjaitokba. A programról további tájékoztatást a *zsuzsanna@gasztrohos.hu* e-mailcímen kérhetsz.