



HULLADÉKCSÖKKENTŐ ZSEBKÖNYV

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

szelektalok.hu



INNOVÁCIÓS ÉS TECHNOLÓGIAI
MINISZTERIUM

ALAPÍTVÁNY TEVÉKENYSÉGEI



**HASZNOS TIPPEK ÉS RECEPTEK
A LAKOSSÁG SZÁMÁRA**



**SZEMLÉLETFORMÁLÓ
KAMPÁNYOK**



**INGYENES
GASZTROHŐS APP**



**SZEMLÉLETFORMÁLÓ, JÁTÉKOS
CSAPATÉPÍTŐ CÉGEKNEK**



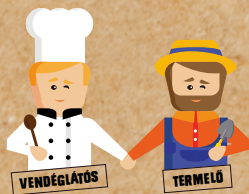
**GASZTROHŐS PALÁNTÁK
PROGRAM OVISOKNAK**



**KITELEPÜLÉSEK
ÉS ELŐADÁSOK**



**VENDÉGLÁTÓHELY MINŐSÍTÉS,
ZÖLD TANÁCSADÁS**



GASZTRO RANDI



**KÖRNYEZETBARÁT
CATERING TANÁCSADÁS**

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 hulladék-mennyiség, 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 Próbátétel (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 TÚZŐGÉP TÚJE	12
SZAKADT NEJLONHARISNYA	13
TEAFILTER VAGY KÁVÉZACC	14
ZSÍROS PIZZÁS DOBOZ	15

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.

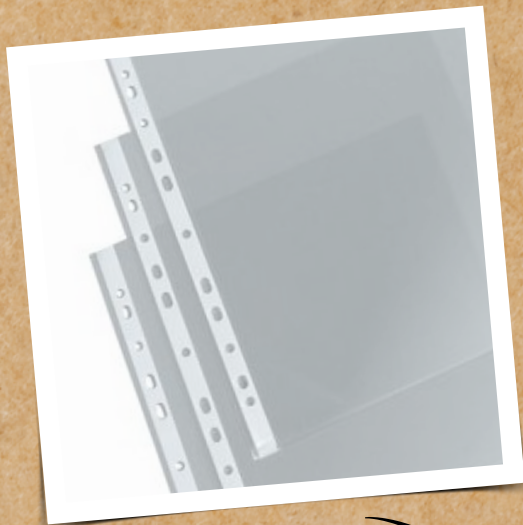
KOMMUNÁLIS

BUBORÉKFÓLIA

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

MŰANYAG





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 használható újra. Ilyen csomagolású termékek helyett inkább hozz magaddal egészséges nassolnivalót saját dobozban (aszalt gyümölcsök, granola, olajos magvak), vagy válassz szelektíven gyűjthető csomagolását.



Csatlakozhatsz
kezdeménnyezé-
sünkhöz 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 fogyaszt helyben a kávézóban.



KOMMUNÁLIS

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 csereboxos rendszer. Ebben mi is tudunk segíteni!

Ahol biztosan nem
adnak polisztirol
dobozt:



KOMMUNÁLIS



ROSSZ GEMKAPOCS VAGY TŰZŐGÉP TŰJE

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



Felhasználási
tippek:



SZAKADT NEJLONHARISNYA

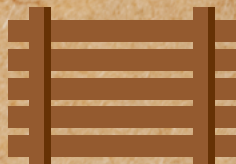
A harisnya anyaga sajnos nem újrahasznosítható, jellemzően poliamidból, poliuretánból készül (7-es jelzésű műanyag). Ha kiszakad, ép részeit a háztartásban újra lehet hasznosítani, például jól vonzza a port. Érdemes pamutharistnyát választani, amikor csak lehet.





TEAFILTER VAGY KÁVÉZACC

Ha van rá mód, egy kolléga gyűjtheti, és a kertjében szét-szórhatja 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 szeretettel 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 kérhatsz.