



THE GLOBAL GOALS  
GLOBÁLIS CÉLOK




AZ ÉHEZÉS MEGSZÜNTETÉSE

FOOD IS LIFE\*

\* AZ ÉTEL MAGA AZ ÉLET

# SÉFEK KIÁLTVÁNYA

Csatlakozz a közösségünkhöz, hogy a jövőben mindenki minőségi ételhez jusson!



"Az étel képes életeket megváltoztatni, és a legalkalmasabb eszköz ahhoz, hogy elérhessünk a legtöbb rászorulóhoz."



# TARTALOMJEGYZÉK

<b>2. oldal</b>	Miért épp a sésfek?
<b>3. oldal</b>	Mi a célunk?
<b>4. oldal</b>	Miképp jutottunk el idáig?
<b>5. oldal</b>	Séfektől sésfeknek
<b>6. oldal</b>	A Sésfek kiáltványának akcióterve
<b>8. oldal</b>	Alapanyagok, melyek nem károsítják földünket és tengereinket
<b>10. oldal</b>	A biológiai sokféleség megóvása és jobb állattartási körülmények
<b>12. oldal</b>	A tisztességes megélhetés támogatása
<b>14. oldal</b>	A természeti értékek védelme és a pazarlás csökkentése
<b>16. oldal</b>	Helyi és szezonális élelmiszerek dicsőítése
<b>18. oldal</b>	Főszerepben a növényi alapanyagok
<b>20. oldal</b>	Az élelmiszer-biztonság és az egészséges táplálkozás oktatása
<b>22. oldal</b>	Tápláló étel, mely mindenki számára elérhető és megfizethető
<b>24. oldal</b>	Saját akcióterved
<b>26. oldal</b>	Hogy csatlakozhatsz?
<b>27. oldal</b>	Globális célok



# MIÉRT ÉPP A SÉFEK?

## A világ élelmiszer-ellátási rendszerének középpontjában a szakácsok állnak

Hidat képeznek a termőföld és az asztal között – hatással vannak arra, mit termelünk, mi kerül a tányérunkra, hogy gondolkozunk és kommunikálunk az ételről. Ha a szakácsok vezető szerepet vállalnának a fenntarthatósággal kapcsolatos ügyekben – például az élelmiszerhulladék csökkentése, fenntartható alapanyagok beszerzése –, az hatással lenne a vendégekre, mezőgazdaságra, cégekre, sőt kormányokra is. A séfek az őket körülvevő kapcsolati hálón keresztül képesek arra, hogy világszinten újfajta párbeszédet teremtsenek az élelmiszerekről, és az ENSZ által megfogalmazott Fenntartható Fejlődési Célokat (FFC vagy Globális Célok) átalakítsák közérthető, mindennapjainkban megvalósítható tettekké az éttermekben, iskolákban és közösségekben.

“A szakácsok képesek arra, hogy világszinten újfajta párbeszédet teremtsenek az ételről, és az FFC-ket átalakítsák közérthető, mindennapos tettekké.”



# MI A CÉLUNK?

Az FFC2. érdekképviseleti-hálózat célja egy világot behálózó szervezet létrehozása séfeknek, akik tudatosan elköteleződnek néhány egyszerű változtatás mellett, amelyeknek segítségével az élelmiszer-ellátási lánc fenntarthatóvá tehető. Amit a hálózat kínál:

## A Séfek kiáltványának akcióterve

Egy séfek által összeállított eszközkészlet, mely a Fenntartható Fejlődési Célokat nyolc téma köré csoportosítva a szakácsoknak egyszerű, bevált módszereket kínál a Célok eléréséhez. Ezek a módszerek tudományosan megalapozottak, és bizonyíthatóan jó hatással vannak az emberiségre és a bolygónkra.

## A Séfek kiáltványának hálózata

Egy online hálózat az elkötelezett séfeknek a világ minden tájáról, hogy megoszthassák egymással bevált tapasztalataikat, esettanulmányaikat, és időben összehangolva működhessenek együtt a kulcsfontosságú események megvalósításában.

## A Séfek kiáltványa Hub

A világ különböző részein rendezvényhelyszínek adnak otthont workshopoknak, eseményeknek, továbbá a kiáltványhoz kapcsolódó helyi programoknak.

A séfek kiáltványának közös megalkotása és elterjesztése során igyekszünk újfajta véleményeket és nézőpontokat bevonni a vitába, hogy ezzel is segítsük a nagyközönség elköteleződését az élelmiszer-ellátási lánc átalakításának támogatására.

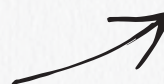
## A Fenntartható Fejlődési Célok 2. képviseleti hálózata

Az FFC 2. képviseleti hálózata szervezi az egész világra kiterjedő kampányt és támogatási rendszert a 2. cél eléréséhez: Véget vetni az éhínségnek, elérni az élelmezésbiztonságot, javítani a táplálkozást és előmozdítani a fenntartható mezőgazdaságot.

A hálózat összehozza a nem kormányzati szervezeteket, lobbicsoportokat, civil társadalmat, a magánszektor szereplőit és az ENSZ ügynökségeket, hogy megosszák egymással szakértelmüket és elképzeléseiket, együttműködjenek kampányokban, így növelve a befolyással bíró közösségek számát. A hálózat 2016-ben alakult, és mára 120 szervezetet fog össze.

A 2030-ig elérendő 17 Fenntartható Fejlődési Cél mentén a hálózat egy új akciótervet kínál: olyan munkafolyamatot, melynek során sok különféle szereplőt összekapcsol, hogy együtt dolgozhassanak az FFC 2 céljainak megvalósításáért. Mindeközben a szereplők sajtószakterületük azon részére is fókuszálnak, ami segíti a célok elérését.

A Hub egy olyan platformot kínál, ahol a séfek kapcsolatba kerülhetnek egymással, bemutathatják munkájukat és annak hatását.



# HOGYAN JUTOTTUNK EL IDÁIG?

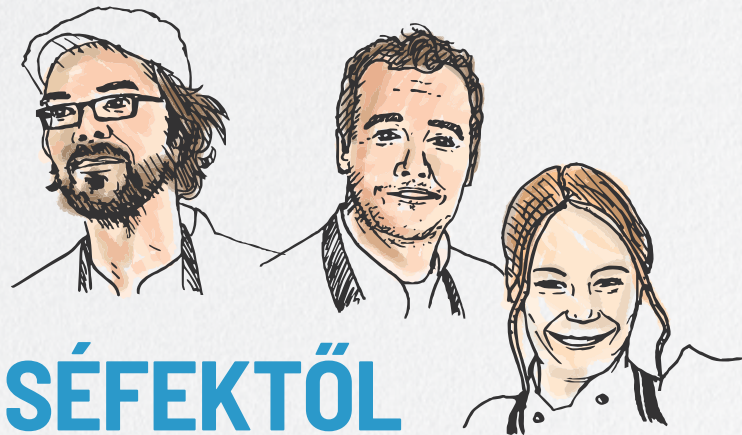


**A Séfek kiáltványát 38 országból több mint 130 séf alkotta meg online, illetve workshopokon zajló közös munkával**

A séfek által séfeknek készített kiáltvány az ételmezési hálózat azon problémáit vázolja fel, melyeket a szakácsok a legelszántabban szeretnék megoldani. A kiáltványt 2017 októberében az Ételmezési Világnapon mutatták be egy sor közösségi média megjelenéssel egybekötve, így az több mint egy millió emberhez jutott el világszerte.

Minél több szakács kapcsolódik be, annál nagyobb lesz a hatás – hiszen a séfek vannak az ételmezési lánc középpontjában. Minden egyes csatlakozó séfen keresztül olyan gazdák, kereskedők, fogyasztók és éttermi vendégek széles köréhez jutunk el, akiknek fontos az ételmezés javítása.





# SÉFEKTŐL SÉFEKNEK



## A jó ételek hatása

“Az étel igazi nemzetközi nyelv. Bárki a világon boldogan ül az asztal köré egy finom és tápláló vacsorát elfogyasztani. Az étel azért van, hogy boldoggá tegye az embereket, új ízeket fedezzünk fel, kipróbáljunk új ételeket és boldog, mosolygó arcokat lássunk. Sosem untat a főzés, hisz az mindig felér egy új utazással.”

### Luigi Carola, séf, Olaszország

“Amit igazán szeretek ebben a szakmában, hogy lehetőségem van élményeket adni, érzelmeket kiváltani. Mindemellett kifejezhetem, ki vagyok, megmutathatom érzéseimet és gyökereimet. Ráadásul manapság a főzés segítségével nemcsak a saját országunkban lehet társadalmi hatásunk, hanem világszerte.”

### Mayra Flores, séf, Peru

“Az étel képes életeket megváltoztatni, és a legalkalmasabb eszköz ahhoz, hogy elérjünk a legtöbb rászorulóhoz.”

### David Hertz, séf, Brazília

## A séfek szerepe

“Elsődlegesen befolyásolni az ételmezési ökoszisztémát a mezőgazdasági termeléstől a késztermékig. A fogyasztást és a fogyasztók választásait tudatosabbá tenni.”

### Robert Bolanos, séf, Fülöp-szigetek

“Séfként az ételmezési hálózat metszéspontjában végezzük a munkánkat, ezáltal különleges rálátásunk van az előttünk álló problémákra. Folyamatosan tanulunk az ételkészítéssel, dolgozunk velük útközben a végéig termelőknél, fogyasztóknál, kereskedőknél, szakácsárságokon és az ételmezési rendszer egyéb szereplőin keresztül. Az ezekkel a csoportokkal folytatott folyamatos párbeszéd hasznos, hogy mindannyian tanulhatunk egymástól és befolyásolhatjuk egymást. Mindezek miatt a séfek elképesztően nagy befolyással bírnak.”

### Évan Hanczor, séf, USA

“Hogyan lakassunk jól minden embert a jövőben, miközben az ökoszisztémánkra gyakorolt hatást csökkentjük.”

### Ben Tamlyn, séf, Nagy-Britannia

# A SÉFEK KIÁLTVÁNYÁNAK AKCIÓTERVE

A világ 38 országából több mint 130 szakáccsal együttműködve a 17 Globális Célt nyolc olyan téma köré csoportosítottuk, melyeket a szakácsok a legelszántabban szeretnének megoldani. Minden egyes témához hozzárendeltünk egy sor szemléletes módszert, melyek példákat mutatnak arra, hogy a séfek tevékenysége miként vezet el a Globális Célok megvalósulásához. Minden témánál kiemeltük az arra vonatkozó Fenntartható Fejlődési Célokat. Akárcsak a Célok, ezek a módszerek is kapcsolódnak egymáshoz, ezért az egyik területen elért előrelépés gyakran más területek fejlődéséhez is vezet.

1

**Alapanyagok, melyek nem károsítják földünket és tengereinket**

2

**A biológiai sokféleség megóvása és jobb állattartási körülmények**

3

**A tisztességes megélhetés támogatása**

4

**A természeti értékek védelme és a pazarlás csökkentése**

5

**Helyi és szezonális élelmiszerek dicsőítése**

6

**Főszerepben a növényi alapanyagok**

7

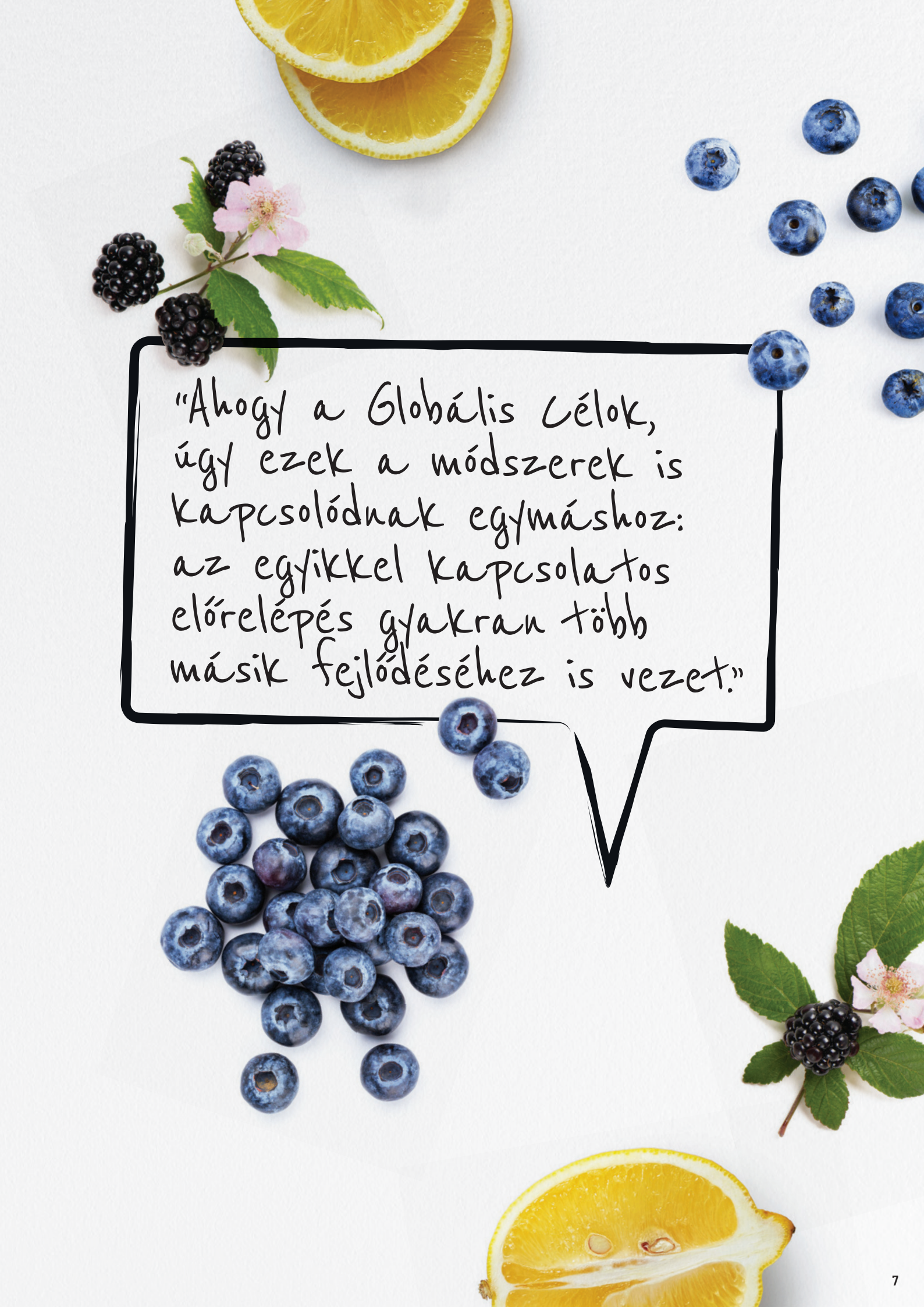
**Az élelmiszer-biztonság és az egészségés táplálkozás oktatása**

8

**Tápláló étel, mely mindenki számára elérhető és megfizethető**







"Ahogy a Globális Célok,  
úgy ezek a módszerek is  
kapcsolódnak egymáshoz:  
az egyikkel kapcsolatos  
előrelépés gyakran több  
másik fejlődéséhez is vezet."

# 1



2 AZ ÉHEZÉS  
MÉGSZÜNTETÉSE



6 TISZTA VÍZ  
ÉS ALAPVETŐ  
KÖZTISZTASÁG



13 FELLÉPÉS  
AZ ÉGHŐJLAT-  
VÁLTOZÁS ELLEN



14 ÓCEÁNOK  
ÉS TENGEREK  
VEDELME



15 SZÁRAZFÖLDI  
ÖKOSZISZTÉMAK  
VEDELME



17 PARTNERSÉG A  
CÉLOK ELÉRÉSÉÉRT

## ALAPANYAGOK, MELYEK NEM KÁROSÍTJÁK FÖLDÜNKET ÉS TENGEREINKET

### MI TANÁCSOLHATSZ MÁSOKNAK?

- Javasold a kormánynak, hogy szabályozásokkal és különböző programokkal ösztönözze az átállást a fenntartható mezőgazdaságra!
- Javasold a kormánynak, hogy cselekedjen a FFC 2.4.1. felé („a termékeny és fenntartható mezőgazdasági területek aránya”) elköteleződve!
- Javasold a megfelelő vízgazdálkodási terv kidolgozását!
- Javasold a talajbolygatás nélküli gazdálkodást és a köztes természet a talaj védelme érdekében!

### MIT TEHETSZ AZ ÉTTERMEKBEN?

#### Ismerd meg az alapanyagokat

- Hogy termesztik, tenyésztik, milyen forrásból származik? Olyan alapanyagokat válassz, melyeknek a legkisebb a környezetre gyakorolt negatív hatása!

#### Használd a vásárlóerődöt

- Válassz olyan termelőket és kereskedőket, akik fenntarthatóan végzik tevékenységüket! Csak olyanoktól vásárolj, akik követik az általad vallott értékeket!

#### Mutass példát

- Támogasd a fenntartható alapanyagokat és termelőket az ételeiden keresztül!

“Válassz olyan  
termelőket és kereskedőket,  
akik fenntarthatóan  
tevékenykednek!”



## EGY ÍZLETES, ÉGHAJLATVÁLTOZÁSHOZ ALKALMAZKODÓ GABONA

Ali L'artiste séf az Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezeten (FAO) keresztül hallott egy Kenyában egyre elterjedtebb gabonáról, a tarka cirokról. Nem csupán hagyományos alapanyaga a kenyai konyhának, a tarka cirok lényeges az ország jövőjét tekintve is, hisz éghajlatváltozásnak ellenálló, csekély vízigényű gabonaféle.

Mwingi városában Ali helyi kisbirtokosoktól tanulhatta meg a termesztés folyamatát, a feldolgozás és előkészítés módját. Ali séf arra törekszik, hogy a tarka cirok saját étlapjára is felkerüljön.



Chef Ali

## KEDVEZŐ KÖRFORGÁS AZ ÉLELMEZÉSBEN

Manjit Gill séf lelkesen támogatja a fenntartható termelést, és a séfek nagyobb szerepvállalását a hatékonyabb „termőföldtől az asztalig”-gyakorlat (farm to table) megvalósításában. A séfek biztathatják a gazdákat az idényzöltségek, -gyümölcsök termelésére és a termények variálására. A szoros együttműködés révén a szakácsok úgy állíthatják össze az étlapot, hogy a legtöbbet hozzák ki a szezonálisan elérhető terményekből.

Ez kedvező körforgást indít el az élelmezési rendszeren belül: „termőföldtől a lábosig, majd az asztalig, majd vissza a termelőig”. A fenntarthatóan termelt élelmiszerekből mindenki profitál, növeli az élelmezés-biztonságot, a táplálék mennyiségét, védi a környezetet, sőt ízletesebb ételt lehet készíteni belőlük.



Chef Manjit



Manjit Gill séf lelkes támogatója a fenntarthatóan termelt alapanyagoknak.

# 2



## A BIOLÓGIAI SOKFÉLELÉSÉG MEGÓVÁSA ÉS JOBB ÁLLATTARTÁSI KÖRÜLMÉNYEK

### MIT TANÁCSOLHATSZ MÁSOKNAK?

- Javasold a termények sokféleségének védelmét, nagy hangsúlyt fektetve a helyi és tájjellegű fajták termesztésére!
- Javasold a rovarirtó szerek, mint például a neonicotinoidok betiltását, melyek méhgyilkos szerek!
- Javasolj szigorúbb állami szabályozást az állattartási körülmények tekintetében!

### MIT TEHETSZ AZ ÉTTERMEDBEN?

#### Mutass példát

- Hogy megőrizzük a világ természetes éléskamrájának sokszínűségét, használj minél többféle növényt, gabonát és fehérjeforrást. A „vad” fajtákat részesítsd előnyben, és kerüld el a monokultúras gazdálkodást!
- Hívd fel a figyelmet a szabad tartásos tojás fontosságára, a fenntartható halászatból származó halakra és az állatjólét javítására!

#### Használd a vásárlóerődöt

- Olyan termelőket válassz, akik megfelelő körülmények között tartják állataikat! Kerüld a nagyüzemi állattartásból származó hústermékeket!
- Csak fenntartható halászatból származó és bőséggel rendelkezésre álló halat és tenger gyümölcseit vásárolj!

„Őrizd meg a világ természetes éléskamrájának sokszínűségét!”



## FENNTARTHATÓ HALÁSZATI MOZGALOM

William Dissen séf tagja a fenntartható halászati mozgalmat támogató Seafood Watch szervezet Kék Szalag Munkacsoportjának. William a munkacsoport nevében a következők mellett áll ki a konyhában és azon kívül: a lakosság oktatása a tengeri élelmiszerek fenntartható fogyasztásával kapcsolatban, illetve az állami halászati gazdálkodás fejlesztésének támogatása.



William séf úgy véli, létfontosságú, hogy a szakácsok tisztában legyenek azzal, a felhasznált tengeri élelmiszerek milyen forrásból származnak, és ismerjék a helyi fenntartható élelmiszerellátással foglalkozó szervezeteket. William séf felsorol néhány szervezetet, akik segíthetnek a fenntartható halászatból származó termékek beszerzésében: FishChoice, James Beard Alapítvány, Chef's Collaboration és a Seafood Watch.

William séf tagja a fenntartható halászati mozgalmat támogató Seafood Watch Kék Szalag Munkacsoportjának.

## EGY CSODÁLATOS GABONA

„Felségesen lágy, diós ízével” a fonio gabona hagyományosan a nyugat-afrikai konyhákban töltött be fontos szerepet, de azóta kiváltották más, importált gabonafélékkel. Pierre Thiam séf ösztönzi ennek a „csodás gabonának” az újbóli termesztését és fogyasztását. A fonio mikro-tápanyagokban gazdag, rossz minőségű talajon is termő, alacsony vízigényű növény.

Pierre séf segíti az ellátási lánc kiépítését – fenntarthatóan természetve és feldolgozva a gabonát – összekapcsolva a gazdákat a kereskedőkkel. A fonio termesztésének előmozdítása segíti a környék biológiai sokféleségének megőrzését, egészségesebbé teszi a környéken élőket, és jobb megélhetést biztosít.

# 3



## MIT TANÁCSOLHATSZ MÁSOKNAK?

- Támogass olyan szabályozásokat és tervezeteket, amelyek a mezőgazdaságban dolgozók megélhetését támogatják!
- Javasold a gazdák digitális és anyagi támogatását!

# A TISZTESSÉGES MEGÉLHETÉS TÁMOGATATÁSA

## MIT TEHETSZ AZ ÉTTERMEDBEN?

### Ismerd meg az alapanyagokat

- Ki termeszt, aratja, dolgozza fel és csomagolja? Hogy jut el hozzád? Ismerd meg az útját a termelőföldtől az asztalig! Olyan alapanyagokat válassz, melyek a lehető legkevesebb közvetítőn keresztül jutnak el a gazdától hozzád!

### Használd a vásárlóerődöt

- Méltányos áron kínált termékeket válassz, melyek megfelelő megélhetést biztosítanak a gazdáknak és a kereskedőknek is!
- Támogass több gazdát azáltal, hogy piacokon vásárolsz kistermelőktől!

### Mutass példát

- Az éttermedben biztosíts megfelelő béreket, egyenlő bánásmódot és lehetőséget a továbbképzésre!
- A szakácsaidat segíts képzési lehetőségekkel, mentorálással!

### Terjessz az üzenetet

- Segítsd a nők szélesebb körű szerepvállalását az iparágban, hisz többnyire alulreprezentáltak ezen a területen! Támogasd a női gazdákat, termelőket és séfeket!

„Méltányos áron kínált termékeket válassz, melyek megfelelő megélhetést biztosítanak a gazdáknak!”



## TERMELŐI MENÜ

Kamilla Seidler séf azzal a céllal nyitotta Gustu nevű éttermét La Pazban, hogy Bolívia terményeit népszerűsítse, és támogassa az élelmezési hálózat különböző területein dolgozókat.

Az étlapot az elérhető helyi alapanyagokhoz igazítja, amivel népszerűsíti a tájfajtaikat, továbbá eladási lehetőséget biztosít a helyi termelőknek.

Az étterem menüjét az elérhető helyi alapanyagokhoz igazítja.



## KÖZÖSSÉG A VALÓDI ÉTELÉRT

A FoodSpace cég olyan éttermeket, kávézókat fog össze Írországban, akiknek fontos a friss, helyi alapanyagok használata. Conor Spacey séf vezetésével a FoodSpace azon dolgozik, hogy kapcsolatot építsen ki helyi termelőkkel, akik friss, szezonális alapanyagokat termelnek etikus, fenntartható módon.

A szervezet egyik fő alapelve a „lojálisan a lokálshoz”. A friss, helyi termékek beszerzésére bátorítanak vidéken 50 mérföldes (80 km-es) körzetből, városokban 100 mérföldes (160 km-es) körön belülről. A beszerzés ezen rendszere ízletes alapanyagokat kínál, miközben támogatja a helyi közösséget is. A FoodSpace épített „egy olyan hasonló gondolkodású emberekből álló közösséget, akiknek szívügye a valódi étel”, és támogatják a mindezt lehetővé tevő fenntartható módon termelő gazdákat.



# 4



6 TISZTA VÍZ ÉS ALAPVETŐ KÖZTISZTASÁG



7 MEGFIZETHETŐ ÉS TISZTA ENERGIA



12 FELELŐS FOGYASZTÁS ÉS TERMELÉS



13 FELLEPÉS AZ ÉGHJÁLAT-VÁLTOZÁS ELLEN



17 PARTNERSÉG A CÉLOK ELÉRÉSÉÉRT

## A TERMÉSZETI ÉRTÉKEK VÉDELME ÉS PAZARLÁS CSÖKKENTÉSE

### MIT TANÁCSOLHATSZ MÁSOKNAK?

- Javasold a termelőknek és a kereskedőknek az élelmiszer-pazarlással kapcsolatos Champions 12.3-as kezdeményezés támogatását, a Fenntartható Fejlődési Célok 12.3-as pontjának megvalósulásához.

### MIT TEHETSZ AZ ÉTTERMEKBEN?

#### Mutass példát

- Folyamatosan válogasd és ellenőrizd az élelmiszert, tűzz ki célokat a pazarlás csökkentésének érdekében! Alkalmazd az élelmiszer-biztonsági eljárásokat, használd fel a termékeket lejáratú időn belül, hogy elkerüld a hulladékot!
- Alaposan tervezd meg a rendelést és az étlapot, ezzel minimalizálva a maradék mennyiségét! Kisebb adag ételeket szolgálj fel!
- Használd fel az alapanyag minden részét, ösztönözd a „orrától a farkáig” és „gyökértől a levélig” étkezést! Légy kreatív: savanyíts, tartósíts, aszalj és fagyassz!
- Használd hatékonyan a környezeti erőforrásokat! Figyelj a vízhasználatra a költségek csökkentése és a környezet védelme érdekében!
- Kerüld el a maradék kommunális hulladékba kerülését! Lehetőség szerint komposztáld vagy használd biogáz termelésére az élelmiszer-hulladékot! Csökkentsd éttermed karbonlábnyomát, vagy válts megújuló energiaforrásokra!

#### Használd a vásárlóerődöt

- Sarkalld együttműködésre a szállítókat és termelőket, hogy segítsenek a többletként termelt alapanyagok éttermi felhasználásában!

#### Légy a közösség élelmiszer-bajnoka

- Add tovább az élelmiszer-felesleget élelmiszerbankokon vagy közösségi adományozó programokon keresztül, applikációk használatának segítségével!

#### Csökkentsd a csomagolást

- Működj együtt a szállítókkal és a termelőkkel a felesleges csomagolás elkerülésének érdekében! Használj újrahasznosított, újrahasznosítható és lebomló csomagolóanyagot!

„Működj együtt a termelőkkel és szállítókkal a felesleges csomagolás elkerülésének érdekében!”



## ÉLELMISZEREK ÚJRAHASZNOSÍTÁSA

A Tredwells étteremben többféle hulladékhasznosítási stratégiát használnak. A beszállítók naponta hozzák az élelmiszereket az étterembe, ezzel is csökkentve a megromló étel mennyiségét. A Chantelle Nicholson által vezetett séfek új technikákat alkalmaznak az alapanyagok újrahasznosítására, egy olyan folyamat részeként, melynek során újraértelmezik az élelmiszerek felhasználását. Például a halnyesedéket lefagyasztják, míg össze nem gyűlik belőle annyi, amennyiből halpogácsát készíthetnek. A vendégeket

arra biztatják, hogy inkább vigyék haza a maradékot, minthogy az kidobásra kerüljön. Ráadásul a Tredwellsben kidolgoztak egy saját hulladékgazdálkodási stratégiát, melynek értelmében a termelő gyűjti be az élelmiszer-hulladékot az étteremből. Az ételmaradékot talajtakarásra használják, és ebben termesztik a növényeket egy kis kertben az étterem számára. A Tredwells a vízhasználatot is a minimálisra csökkentette olyan egyszerű módszerekkel, mint például a nagy vízfelhasználású gépek használatának csökkentése.



Chef Chantelle



Chef Justin

## HULLADÉKMENTES ÉTTEREM

Justin Horne ökoséf azt vallja, a minőséget nem kell feláldozni a fenntarthatóság oltárán. Ezt a gondolkodásmódot gyakorlatban is megvalósította London első bio, vegetáriánus és hulladékmentes éttermének létrehozásával. Felesleges, kidobásra szánt élelmiszereket szerez be a helyi élelmiszer-kereskedőktől és használja fel egészséges, növényi

ételeinek elkészítéséhez. Justin azt reméli, étterme szemléletformáló hatású lesz, és megváltoztathatja az élelmiszeripar szervezési gyakorlatait. Sőt mi több, Justin séf azon dolgozik, hogy egy függőleges kerttel rendelkező, körkörös gazdálkodású éttermet hozzon létre, mely saját maga termeszteti alapanyagait, és állítja elő energiáját.

## OKOSAN A PAZARLÁS ELLEN

Nagy-Britanniában az élelmiszer- és vendéglátóipar évente 2,5 milliárd fontot veszít az élelmiszer-pazarlás miatt. Minden évben körülbelül 920 000 tonna élelmiszer – 1,3 milliárd adagnyi ételnek megfelelő mennyiség – kerül kidobásra annak dacára, hogy a 2/3-a még fogyasztható lenne. Az Unilever Food Solutions (UFC), az Unilever cég élelmiszer-ellátási üzletága igyekszik

a séfeknek és vendéglátósoknak segíteni az élelmiszer-hulladék csökkentésében és felhívni a figyelmet arra, mennyit spórolhatnak ezzel. A cég 2013-ban az Egyesült Királyságban bevezetett Wise Up on Waste alkalmazása segít a séfeket az élelmiszer-hulladék nyomon követésében, ellenőrzésében és csökkentésében.

A „Wise Up On Waste” alkalmazás ellenőrzi és nyomon követi az élelmiszer-hulladék keletkezését az éttermekben, hogy kiderüljön, hol és hogyan keletkezik a pazarlás.

# 5



## A HELYI, SZEZONÁLIS ALAPANYAGOK DICSŐÍTÉSE

### MIT TANÁCSOLHATSZ MÁSOKNAK?

- Javasold az állami és helyi szervezeteknek, hogy helyi, szezonális élelmiszereket vásároljanak!

### MIT TEHETSZ AZ ÉTTERMEDBEN?

#### Használd a vásárlóerődöt

- Vásárolj helyben termelt, szezonális alapanyagokat! Kerüld a repülővel szállított élelmiszereket!

#### Légy a közösség élelmiszer-bajnoka

- Étlapodon és éttermedben helyezd középpontba a helyi termékeket és hagyományos ételkészítési módokat!
- Vállalj szerepet a helyi közösségben: kezdeményezz együttműködést iskolákkal, és tanítsd a gyermekeket a tápláló ételekről és elkészítési módjukról!
- Légy te a kapocs a termelők és a fogyasztók között! Segíts az embereknek megismerni az élelmiszerek származási helyét, támogasd a gazdákat és kapcsold össze őket a vendégekkel! Szervezz olyan eseményeket, ahol mindenkit – öreget és fiatalot – összehozol egy jó vacsorára!
- Népszerűsítsd a konyhakert létesítését és a városi kertészkedést! Bíztsd az embereket saját élelmiszerük megtermelésére!

„Népszerűsítsd a konyhakerteket és a városi kertészkedést! Bíztsd az embereket saját élelmiszerük megtermelésére!”



## EGYÜTTMŰKÖDÉS IDÉNYRŐL IDÉNYRE

A Portland étterem filozófiájának központi eleme, hogy idényről idényre felkutassák és együttműködjenek a legjobb helyi beszállítókkal. A Merlin Labron-Johnson séf által vezetett étterem igyekszik az élelmiszer-pazarlást csökkenteni, ezért az aktuálisan elérhető alapanyagokat építik be a menüsorba. Ennek a szemléletnek a megvalósításához folyamatos párbeszédre van szükség a séfek és termelők között, illetve a FoodChain hálózat segítségével, akik független kistermelőket kapcsolnak össze éttermekkel.

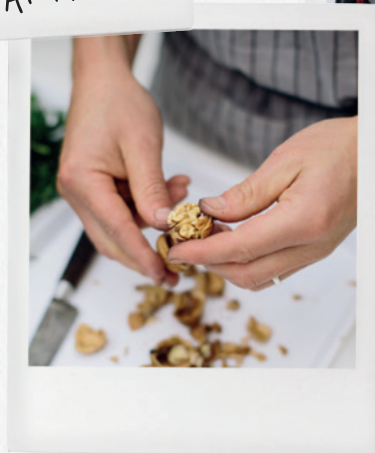
Mivel ez a folyamat elektronikusan zajlik, könnyen bekapcsolódhatnak új termelők a hálózatba, és a személyzet is hamar megtanulhatja a rendszer használatát. A Portland étterem felhívja vendégei figyelmét az élelmiszerek származási helyének fontosságára: tájékoztatják a vendégeket az ételek és összetevők hátteréről.

A Portland  
étterem idényről  
idényre felkutatja  
a legjobb helyi  
beszállítókat.

## ALTERNATÍV ÉLELMISZER-HÁLÓZAT

Arthur Poots Dawson séf 2011-ben nyitotta üzletét Londonban (The People's Supermarket), egy „alternatív élelmiszer-vásárlási rendszert” kínálva a vásárlóknak, hogy legyen döntési lehetőségük az élelmiszerekről.

A supermarket azon dolgozik, hogy a városi lakosokat összekapcsolja a helyi gazdákkal. Megbízható, helyi termelők áruit kínálja, akik elkötelezettek jó minőségű, környezetbarát termékek előállítására.



# 6



## FŐSZEREPBEN A NÖVÉNYI ALAPANYAGOK

### MIT TANÁCSOLHATSZ MÁSOKNAK?

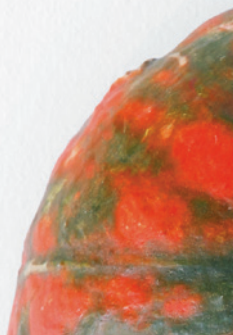
- Állj ki a szakácsképzés korszerűsítéséért, hogy az kiegészüljön a növényi alapú ételek megismertetésével!

### MIT TEHETSZ AZ ÉTTERMEDBEN?

#### Mutass példát

- Fogásaid középpontjában zöldségek, babfélék és más hüvelyesek legyenek!
- Használj kevesebb, de jó minőségű húst!
- Hangsúlyozd a növényi alapú fehérjéket az étlapodon és az éttermedben! Kreatívan nevezd el a növényi alapú ételeket!
- Ne használd a „vegán” és „vegetáriánus” szavakat, mert elijeszthetik az embereket!

“Légy kreatív! Fogásaid középpontjában zöldségek, babfélék és más hüvelyesek legyenek!”



# A NÖVÉNYI ALAPÚ ÉTELEK DICSŐÍTÉSE

Scott Giambastiani séf, a Globális Program séfje és a Google ételekért felelős operációs menedzsere úttörője a „növényit mindenekelőtt” étkezésnek. Világméretű szakács-hálózatával együtt munkálkodva olyan menüket alkotnak, amik izgalmassá és elérhetővé teszik az ízletes, egészségesebb, fenntartható ételeket. A „növényit mindenekelőtt” kifejezésre az alábbi definíciót fogalmazta meg az Amerikai Kulináris Intézet:

„A főzés és étkezés olyan formája, ami kiemeli és előnyben részesíti a növényi alapú ételeket (de nem korlátozódik le csak azokra) – beleértve a gyümölcsöket és zöldségeket, teljes értékű gabonákat, babot és más hüvelyeseket, szójából

A növényi alapú ételeknek kellene előtérben lenniük - ami először feltűnik, ami a legvonzóbb és legfinomabb.

Séfjeinkkel azon munkálkodunk, hogy ízletes, kiegyensúlyozott növényi alapú ételeket alkossunk...

készült ételeket, dióféléket és magvakat, növényi olajokat, zöldfűszereket és gyógy-növényeket – annak fényében, hogy ez bizonyítottan egészséges és fenntartható.”

Scott séf úgy fogalmaz, hogy a „növényit mindenekelőtt” filozófia arról szól, hogy az embereket kiegyensúlyozott étkezésekkel, az ételadagok csökkentésével, „kevesebb láb” elfogyasztásával (azaz a vörös húsról váltsunk csirkére, majd tenger gyümölcseire, végül fogyasszunk több lencsét vagy más növényi alapú ételt) a kisebb húsfogyasztás irányába tereljék, ami jó az egészségünknek és a környezetnek is.



## AJÁNLÁSOK SÉFEKTŐL

### Kiáltsd, hogy íz, suttyogd, hogy egészség!

Elsajátítani a növényi főzést nem könnyű, mivel nem is tanították eddig a fiatal szakácsoknak:

- A séfeknek el kell sajátítaniuk az ahhoz szükséges képességeket, hogy a változatos növényi eredetű alapanyagokat a legvonzóbb formájában tudják elkészíteni hagyományos és innovatív technológiák segítségével, így téve a növényi alapú ételeket a legvonzóbb választássá.
- Hozz jobb döntést, könnyebb döntést! A növényi alapú ételeknek kellene előtérben lenniük; ami először feltűnik, ami a legvonzóbb, legfinomabb és a séfek által leginkább hangsúlyozott.
- Adj az ételeknek szemléletes elnevezést!
- Használj „kényeztető” nyelvezetet!
- Emeld ki a különleges alapanyagokat és főzési technológiákat!
- Azt hangsúlyozd, amit tartalmaz az étel, ne azt, amit nem! Ne használj az „egészséges”, „alacsony zsírtartalmú” és „vegán” kifejezéseket, mert ezek nem hozzák lázba a vendégeket!
- Mesélj el személyes történetet vagy használj kultúrkörhöz kötődő leírást: pl. nagyit toszkán zöldségraguja vagy marokkói padlizsános tagine.

# 7



## AZ ÉLELMISZER-BIZTONSÁG ÉS AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS OKTATÁSA

### MIT TANÁCSOLHATSZ MÁSOKNAK?

- Javasold a szakácsképzés korszerűsítését, hogy az kiegészüljön a megfelelő tápértékű és fenntartható ételek elkészítésének ismeretével!

### MIT TEHETSZ AZ ÉTTERMEDBEN?

#### Mutass példát

- Mutasd be az élelmiszer-biztonsággal, allergénekkal és tápértékekkel kapcsolatos jó gyakorlataidat a konyhádban és az étlapodon keresztül!

#### Légy a közösség élelmiszer-bajnoka

- Támogasd a mindenki számára – fiataloknak és időseknek is – elérhető egészséges táplálkozással kapcsolatos oktatási programokat. Tarts önkéntesen tápláló, egészséges ételeket bemutató főzőkurzusokat iskolákban, közösségi házakban vagy időotthonokban!
- Tanítsd meg a vendégeidnek, milyen fontos sokféle színű zöldségeket, gyümölcsöket fogyasztani!

#### Terjeszd az üzenetet

- Használd ki a világnapok – pl. Séfek világnapja (október 20.), Élelmezési világnap (október 16.) – és helyi ünnepek által nyújtott lehetőségeket, légy kreatív és mutass az embereknek tápláló és egészséges ételeket!
- Használd ki a technológia nyújtotta lehetőségeket, amikor oktatsz! Forgass videókat, jelentkezz be élőben, vagy indíts online médiakampányt!

„Tanítsd meg a vendégeidnek, milyen fontos különböző színű növényeket fogyasztani.”



## COCINA CON CAUSA

Egy nyolc fős perui szakácscsapat – többek között Palmiro Ocampo, Fransua Robles Cerna és Jorge Luis Matzuda Ynouye – azon dolgozik, hogy felhívja a figyelmet az éhezésre és a tápláló étrendre a Cocina con Causa, „Egy célért főzünk” című tv-műsorukkal. A program tápláló, megfizethető és finom fogásokat mutat be, amik minden perui számára elérhetőek. Minden epizódban egy híres szakács mutat be táplálkozással

kapcsolatos problémákat úgy, hogy beköltözik egy családhoz, és velük együtt főz. A szakácsok Peru különböző tájegységeit is bejárják, hogy ott a helyi közösség tagjaival alkossanak olyan ételeket, amik az ott élők tápanyagigényét biztosítják. A technológia segítségével ezek a szakácsok így el tudják juttatni a helyes táplálkozásra nevelő tartalmat több millió emberhez.

A Cocina con Causa minden héten bemutat egy táplálkozással kapcsolatos problémát híres séfek közreműködésével.



Chef Palmiro



# 8



## TÁPLÁLÓ ÉTEL, MELY MINDENKI SZÁMÁRA ELÉRHETŐ ÉS MEGFIZETHETŐ

### MIT TANÁCSOLHATSZ MÁSOKNAK?

- Kérd a kormányt arra, hogy cselekedjen a globális ételmezési kötelezettség-vállalásoknak megfelelően!
- Buzdítsd az élelmiszeripari cégeket, hogy SMART célokat tűzzenek ki arra, hogy növeljék termékeik tápértékét, és megfizethetőbbé tegyék egészségesebb termékeiket.


### MIT TEHETSZ AZ ÉTTERMEDBEN?

#### Legyél a közösség ételmeszer-bajnoka

- Támogasd azokat a kezdeményezéseket, amik elérhetővé teszik a tápláló ételeket a közösségedben, legyen ez akár ételosztás, ételmeszerbank vagy közösségi kert!

#### Terjeszd az üzenetet

- Tudatosítsd az emberekben, milyen is egy tápláló étel, és hogy lehet olcsón jól főzni!
- Építs egy nemzetközi szakácsközösséget, ahol megoszthatják a résztvevők a történeteiket, bevált szokásaikat és tanulságaikat azzal kapcsolatban, hogy lehet a minőségi ételt mindenki számára elérhetővé és megfizethetővé tenni!
- A közösségi média segítségével irányítsd az emberek figyelmét az ételmezéssel kapcsolatos problémákra és arra, hogyan tehetnek ők is azok megoldásáért!



„A helyi közösség összefogott, hogy támogassa és elindítsa a projektet.”



## EGÉSZSÉGES ISKOLAI ÉTKEZÉS

Az Élelmezési Világprogram Egészséges, nem éhes kampányának részeként Christian Abegan séf részt vett egy eseményen, mely során a Project Lait in Dori, Burkina Faso nevű projektre hívták fel a figyelmet. A kezdeményezés helyi tejtermékeket előállító gazdákat támogat, hogy ajánlják fel a tejet iskolai étkeztetési célokra. A helyi

közösség összefogott, hogy támogassa és elindítsa a projektet. Hogy megünnepelje az eseményt, Christian séf segített elkészíteni egy különleges, helyi alapanyagokból készült menüt a programban résztvevő egyik iskola 500 diákjának. A séf a közösségi médiát is használja, hogy felhívja a figyelmet az élelmezés bizonytalanságára.



Chef Christian

Christian séf segített elkészíteni egy különleges, helyi alapanyagokból készült menüt a programban résztvevő egyik iskola 500 diákjának.



## EGY BEFOGADÓ ÉLELMEZÉSI RENDSZER

2006-ban David Hertz séf otthagyta munkáját egy Sao Paulo-i étteremben, hogy helyette szegény családokból származó fiatalokat tanítson főzni saját konyhájában.

Ami egy merész és újító álmoként indult, ma már Gastromotivaként ismert. Ingyenes szakmai gyakorlat, vállalkozói ismeretek, táplálkozási ismeretek és fenntartható élelmezés oktatása, az élelmiszer-hulladék csökkentését célzó program, és lehetőségek megteremtésének segítségével a Gastromotiva felvértezi és inspirálja azokat a fiatalokat, akik a társadalom peremén élnek, és befektet az ifjú tehetségekbe. A Gastromotiva egyik projektje a Közösségi Akcióterv (KAT), egy családi oktatási program, amellyel már több mint százezer háztartást ért el. Az egymástól tanulás segítségével a KAT célja, hogy felhívja a figyelmet a fiatalkori elhízás problémáira, és az anyukák és a gyerekek egészséges táplálkozásának fontosságára.

Ami egy merész és újító álmoként indult, ma már Gastromotivaként ismert.



Chef David





# HOGYAN CSATLAKOZHATSZ?

**1. Oszd meg lépéseidet a hálózattal!** Mondd el, mit teszel az éttermedben vagy a helyi közösségben a Globális Célok elérésének érdekében! Lépj velünk kapcsolatba a paul@chefsmanifesto.com email-címen!

**2. Küldd el az egyik receptedet a hálózatnak!** Küldd el a receptjeidet, amik összhangban állnak a Kiáltvány céljaival, hogy másokat is tettekre inspirálj! Lépj velünk kapcsolatba a paul@chefsmanifesto.com email-címen!

**3. Válj a Kiáltvány nagykövetévé!** Hirdesd a Kiáltványt kollégáid és vendégeid körében! Bátoríts másokat, hogy csatlakozzanak a közösséghez!

**4. Szólj fel!** Beszélj másoknak a médiában, közösségi médiában a munkádról, mellyel a Fenntartható Fejlődési Célokat támogatod!

**5. Fektesz be a következő generációba!** Állj össze egy helyi iskolával, hogy eljuttasd a „tápláló ételt a gyerekeknek” üzenetet!

**6. Szervezz vacsoraklubot!** Tarts egy vacsorát, melynek során beszélsz a Kiáltványról a vendégeidnek!

**7. Csatlakozz hozzánk!** Kövesd eseményeinket, képzéseinket és a lehetőségeket a hálózatban résztvevő szakácsokkal való kapcsolódásra!

## További információk:

**Twitter:** @SDG2AdvocacyHub

**Facebook:** <https://www.facebook.com/sdg2advocacyhub/>

**Az FFC2 érdekképviseleti-hálózat weboldala:**

[www.sdg2advocacyhub.org](http://www.sdg2advocacyhub.org)

**Séfek Kiáltványa:** [www.chefsmanifesto.com](http://www.chefsmanifesto.com)



# GLOBALIS CÉLOK

## A Fenntartható Fejlődési Célok és az FFC2: Az éhezés megszüntetése

Az összes ország által 2015. szeptember 25-én elfogadott 17 Fenntartható Fejlődési Cél (FFC), más néven Globális Célok, egy egyetemes felhívás a szegénység megszüntetésére, bolygónk védelmére, továbbá annak biztosítására, hogy minden ember élvezhesse a békét és jólétet

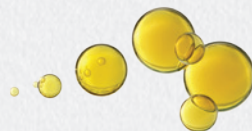
A célok eléréséhez mindenkinek meg kell tennie a maga feladatát: kormányoknak, a magán-szektornak és a civil társadalomnak.

Minden egyes célnak külön célkitűzései vannak, melyeket 2030-ig kell teljesíteni. Ha egy célon dolgozunk, az sokszor pozitívan hat másikkra is, hiszen a célok mind összefüggésben állnak egymással.



A célok eléréséhez mindenkinek meg kell tennie a maga feladatát: kormányoknak, a magán-szektor-nak és a civil társadalomnak.





„A séfek állnak a globális élelmezési lánc középpontjában. Ők képeznek hidat a termőföld és az asztal között.”



# KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

---

Köszönjük minden séfnek, akik a Globális Célok elérésén dolgoznak minden nap. Köszönjük, hogy tudásukat és idejüket áldozták e Kiáltvány elkészítéséhez. Köszönet jár partnereinknek és az SDG2 Advocacy Hub szakmai szervezeteinek, hogy segítettek tudományos alapokra terelni, és jó gyakorlatokkal kiegészíteni ezt a kezdeményezést. A fotókat partnereink engedélyével használtuk fel. Design és gyártás: Weber Shandwick. Nyomatva az Unilever jóvoltából. Köszönet mindenkinek, aki hozzájárult a Kiáltvány elkészítéséhez, különösen fotókkal.

Kérjük, látogasson el a [chefsmanifesto.com](http://chefsmanifesto.com) oldalra, ha egyéb nyelven szeretné olvasni a Kiáltványt. Kérdéseit ide küldheti: [paul@chefsmanifesto.com](mailto:paul@chefsmanifesto.com)

A magyar fordítást a Felelős Gasztrohős Alapítvány ([www.gasztrohos.hu](http://www.gasztrohos.hu)) önkéntesei készítették. Köszönjük Galambos Katának és Szabó Brigittának! A magyar szöveg tördelését köszönjük Kőfaragó Zsuzsinak!

## Fotók

### 6. oldal

Mind: Hermione McCosh, Forest Films

### 11. oldal

Manjit: Kapil Mohan, Urvashi Sibal

Paradicsomos láda: Dennis The Prescott

### 13. oldal

William: Hermione McCosh, Forest Films

### 15. oldal

Kamilla portré: Luis Fernández

Kamilla ételfotók: Luis Fernández

### 17. oldal

Chantelle: Jenny Zarins

Justin: Hermione McCosh, Forest Films

### 19. oldal

Mind: Hermione McCosh, Forest Films

### 21. oldal

Répák: Dennis The Prescott

### 23. oldal

Étel: Palmiro Occampo

### 25. oldal

Christian: WFP/Simon Pierre Diou

### 28. oldal

Mind: Hermione McCosh, Forest Films

**VÁLLALOM, HOGY:**

**#CHEFSMANIFESTO**

**FOOD IS LIFE**

AZ ÉTEL MAGA AZ ÉLET



THE GLOBAL GOALS  
GLOBÁLIS CÉLOK



AZ ÉHEZÉS MEGSZÜNTETÉSE