



Μικρός Οδηγός

για Βιώσιμες Προμήθειες

σε επιχειρήσεις
Φιλοξενίας &
Καφεστίασης
(HoReCa)



ZERO
WASTE
HORECA

THE *Coca-Cola* FOUNDATION



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
& ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- 04** Τι είναι οι Βιώσιμες Προμήθειες

- 05** Βιώσιμες Προμήθειες και Κυκλική Οικονομία

- 06** Βιώσιμες Προμήθειες και Οφέλη για την Κοινωνία και το Περιβάλλον

- 07** Οι Δημόσιοι Φορείς υποχρεούνται από την ευρωπαϊκή και εθνική νομοθεσία να εφαρμόσουν τις Βιώσιμες Προμήθειες

- 08** Γιατί μία Επιχείρηση Φιλοξενίας ή Καφεστίασης να πραγματοποιεί Βιώσιμες Προμήθειες;

- 09** Πράσινα Προϊόντα και Υπηρεσίες με Οικολογική Σήμανση για Επιχειρήσεις Φιλοξενίας & Καφεστίασης

- 10** Πράσινα Κριτήρια για προμήθεια βρώσιμων προϊόντων και πρώτων υλών για την παρασκευή γευμάτων στις επιχειρήσεις Φιλοξενίας & Καφεστίασης

- 12** Το κλιματικό αποτύπωμα των τροφίμων ή πόσο διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) εκπέμπει το φαγητό μας

- 14** Πράσινα Κριτήρια για προμήθεια βρώσιμων προϊόντων και πρώτων υλών για την παρασκευή γευμάτων στις επιχειρήσεις Φιλοξενίας & Καφεστίασης

- 20** Πώς μειώνεται το κόστος προμηθειών; Με το να σταματήσουμε τη σπατάλη τροφίμων...

- 22** Πηγές για περισσότερη πληροφόρηση

Τι είναι οι Βιώσιμες Προμήθειες

Βιώσιμες Προμήθειες είναι η διαδικασία, κατά την οποία ένας φορέας προμηθεύεται ή/και συνάπτει συμβάσεις για **αγαθά, υπηρεσίες και έργα με μικρότερες περιβαλλοντικές επιπτώσεις σε όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής τους**, σε σύγκριση με αγαθά, υπηρεσίες και έργα που επιτελούν την ίδια πρωταρχική λειτουργία και τα οποία θα αποτελούσαν το αντικείμενο της προμήθειας ή/και της σύμβασης υπό άλλες συνθήκες.

Οι **Βιώσιμες Προμήθειες**, ανάλογα με τα αγαθά, τις υπηρεσίες ή τα έργα, ικανοποιούν -συνήθως- κάποια από τα παρακάτω περιβαλλοντικά και ποιοτικά κριτήρια:

- ➔ Λιγότερες αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον και στα οικοσυστήματα
- ➔ Μικρότερη κατανάλωση πρώτων υλών, ενέργειας και νερού κατά την παραγωγή
- ➔ Μικρότερη κατανάλωση ενέργειας και νερού κατά τη λειτουργία
- ➔ Εξάλειψη ή μείωση χρήσης επικίνδυνων για τη δημόσια υγεία ουσιών
- ➔ Συγκριτικά μικρότερο κόστος λειτουργίας
- ➔ Τα προϊόντα είναι πιο επισκευάσιμα και μπορεί να έχουν μεγαλύτερη ή ίση διάρκεια ζωής με τα ποιοτικότερα μη «πράσινα» προϊόντα της κατηγορίας τους
- ➔ Τα προϊόντα είναι εξίσου ποιοτικά με τα καλύτερα μη «πράσινα» προϊόντα της κατηγορίας τους.



Βιώσιμες Προμήθειες και Κυκλική Οικονομία

Η **Κυκλική Οικονομία** είναι το νέο μοντέλο παραγωγής και κατανάλωσης, που προτείνεται από όλες τις προηγμένες κοινωνίες και το οποίο περιλαμβάνει την:

- ✓ ανταλλαγή
- ✓ εκμίσθωση
- ✓ επαναχρησιμοποίηση
- ✓ επισκευή
- ✓ ανακαίνιση και
- ✓ ανακύκλωση

των υπαρχόντων υλικών και προϊόντων όσο το δυνατόν περισσότερο, προκειμένου να παραταθεί ο κύκλος ζωής τους και τα όποια «απόβλητα» να αξιοποιούνται ως πρώτες ύλες. Στην πράξη, η κυκλική οικονομία υποδηλώνει τη μείωση των αποβλήτων στο ελάχιστο δυνατό επίπεδο με στόχο το μελλοντικό μηδενισμό τους.

Οι Βιώσιμες Προμήθειες εντάσσονται πλήρως στο σύγχρονο μοντέλο παραγωγής και κατανάλωσης της Κυκλικής Οικονομίας.



Βιώσιμες Προμήθειες και Οφέλη για την Κοινωνία και το Περιβάλλον

- ➔ Μείωση εκπομπών αερίων θερμοκηπίου και ενεργειακού αποτυπώματος, συμβάλλοντας, έτσι, στην αντιμετώπιση της Κλιματικής Κρίσης.
- ➔ Μείωση αρνητικών επιπτώσεων στο περιβάλλον (π.χ. στην ποιότητα αέρα, στους υδάτινους πόρους, στη βιοποικιλότητα).
- ➔ Συμβολή στην αειφορική και αποδοτικότερη χρήση φυσικών πόρων και ενέργειας.
- ➔ Προώθηση καινοτομίας και ανταγωνιστικότητας.
- ➔ Εξοικονόμηση οικονομικών πόρων, λαμβάνοντας υπόψη το Κόστος του Κύκλου Ζωής του αγαθού, της υπηρεσίας ή του έργου. Το Κόστος Κύκλου Ζωής αφορά: στο κόστος που σχετίζεται με την απόκτηση, στο κόστος χρήσης, όπως για την κατανάλωση ενέργειας και άλλων πόρων/ πηγών, στο κόστος συντήρησης και στο κόστος τέλους του κύκλου ζωής, όπως το κόστος συλλογής και ανακύκλωσης.
- ➔ Τόνωση της ζήτησης των δευτερογενών υλικών, ενισχύοντας την εγχώρια επιχειρηματικότητα, τις περιβαλλοντικές τεχνολογίες, τις υπηρεσίες επισκευής και επαναχρησιμοποίησης, καθώς και το κυκλικό πρότυπο παραγωγής και κατανάλωσης, αντί του γραμμικού.
- ➔ Ενίσχυση της κοινωνικής ευαισθητοποίησης για τα θέματα της προστασίας του περιβάλλοντος στην αναπαραγωγή και επέκταση του μοντέλου προμηθειών στο σύνολο του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα.



Οι Δημόσιοι Φορείς υποχρεούνται από την ευρωπαϊκή και εθνική νομοθεσία να εφαρμόσουν τις Βιώσιμες Προμήθειες

Το ισχύον νομικό πλαίσιο της ΕΕ για τις δημόσιες συμβάσεις (Οδηγίες 2014/24/ΕΕ και 2014/25/ΕΕ, που έχουν ενσωματωθεί στο εθνικό δίκαιο με το Νόμο 4412/2016), παρέχει τη δυνατότητα στις αναθέτουσες αρχές να λαμβάνουν υπόψη περιβαλλοντικούς παράγοντες στη διαδικασία επιλογής προμηθειών ή υπηρεσιών. Η χώρα μας από το Φεβρουάριο του 2021 διαθέτει Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Προώθηση των Πράσινων Δημόσιων Συμβάσεων (ΦΕΚ Β΄/466/2021), το οποίο θέτει σταδιακά σε όλες τις αναθέτουσες αρχές και τους αναθέτοντες φορείς ποσοτικούς στόχους (δεσμευτικής και μη δεσμευτικής εφαρμογής) για τη διενέργεια Πράσινων Δημόσιων Συμβάσεων σε καθορισμένες κατηγορίες αγαθών, υπηρεσιών και δημοσίων έργων.

Συγκεκριμένα, επιλέχθηκαν οι εξής κατηγορίες **με δεσμευτική εφαρμογή**:

1. Χαρτί φωτοαντιγραφής και γραφής
2. Ηλεκτρονικοί υπολογιστές και οθόνες
3. Εξοπλισμός απεικόνισης
4. Εσωτερικός φωτισμός - λαμπτήρες LED
5. Κλιματιστικά μηχανήματα
6. Λιπαντικά (αναγεννημένα και βιοαποικοδομήσιμα)
7. Μεταφορικά μέσα, δηλαδή οχήματα και υπηρεσίες μεταφοράς
8. Οδοφωτισμός και σηματοδότες κυκλοφορίας



και επιπλέον **σε προαιρετικό επίπεδο** (μη δεσμευτικής εφαρμογής):

1. Έπιπλα
2. Προϊόντα κλωστοϋφαντουργίας
3. Προϊόντα και υπηρεσίες συντήρησης εξωτερικών δημόσιων χώρων
4. Υποδομές διαχείρισης λυμάτων
5. Ηλεκτρικός και ηλεκτρονικός εξοπλισμός στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης
6. Σχεδιασμός οδοποιίας, κατασκευή και συντήρηση
7. Σχεδιασμός κτηρίων γραφείων, κατασκευή και διαχείριση

Το σύνολο των πράσινων κριτηρίων που έχει θεσπίσει η ΕΕ για κάθε κατηγορία αγαθών, υπηρεσιών και έργων, που πρέπει να πληρούνται προκειμένου μια σύμβαση να θεωρείται «πράσινη», αναλύονται στη σχετική ιστοσελίδα:

https://ec.europa.eu/environment/gpp/eu_gpp_criteria_en.htm

Γιατί μία Επιχείρηση Φιλοξενίας ή Καφεστίασης να πραγματοποιεί Βιώσιμες Προμήθειες;

Γιατί:

- ➔ Θα αποδείξει έμπρακτα την περιβαλλοντική και κοινωνική της υπευθυνότητα.
- ➔ Θα λειτουργήσει πολλαπλασιαστικά στη διάδοση των Βιώσιμων Προμηθειών σε όλη την αλυσίδα των προμηθευτών της και του κλάδου της Φιλοξενίας & Καφεστίασης.
- ➔ Θα διευρύνει το πελατολόγιό της, αφού οι πελάτες του κλάδου HoReCa ευαισθητοποιούνται ολοένα και περισσότερο στα περιβαλλοντικά θέματα.
- ➔ Θα μπορέσει να μειώσει το λειτουργικό της κόστος.
- ➔ Θα έχει τη δυνατότητα να κερδίσει Χρυσή, Αργυρή ή Χάλκινη Επίδοση για Βιώσιμες Προμήθειες, που θα την κάνει να ξεχωρίσει από τους ανταγωνιστές της.
- ➔ Θα αποκτήσει μεγαλύτερη προβολή στην ευρύτερη περιοχή της.



Πράσινα Προϊόντα και Υπηρεσίες με Οικολογική Σήμανση για Επιχειρήσεις Φιλοξενίας & Καφεστίασης

Τα **οικολογικά σήματα** είναι ετικέτες, που υποδεικνύουν στους καταναλωτές ότι τα προϊόντα που τις φέρουν είναι φιλικά προς το περιβάλλον σε σχέση με άλλα ανταγωνιστικά προϊόντα.

Η σήμανση των οικολογικών προϊόντων εξελίσσεται στην Ευρώπη, αλλά και στη χώρα μας, σε εθελοντικό πλαίσιο, χωρίς να υπάρχει νομοθεσία που να επιβάλλει την Οικολογική Σήμανση. Η λογική του θεσμού, αντιθέτως, στοχεύει στην αλλαγή νοοτροπίας στο αγοραστικό κοινό με σκοπό την έμμεση πίεση προς τους παραγωγούς για την υιοθέτηση βιώσιμων μεθόδων παραγωγής.

Η **Οικολογική Σήμανση** μπορεί να είναι κάποιο από τα παρακάτω σήματα ή άλλο ισοδύναμο άλλης χώρας:



**Οικολογικό Σήμα
ΕΕ**



**ο Γερμανικός
«Μπλε Άγγελος»**



**ο «Σκανδιναβικός
Κύκνος»**

Αναλυτικότερες πληροφορίες για όλες τις κατηγορίες προϊόντων με Οικολογικό Σήμα της ΕΕ, μπορείτε να βρείτε στη σχετική ιστοσελίδα:

<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiMzAyMzVhNWVtNmJhOS00ZDg4LWlzMtItNzczMDkwODBiNjRmliwidCI6ImlyNGM4YjA2LTUyMmMtNDZmZS05MDgwLTcwOTI2ZjhkZGRiMSlslmMiOjh9>

✔ Καθαριστικά/Cleaning Up

- ⊕ Απορρυπαντικά πλυντηρίων πιάτων/ Dishwasher Detergents
- ⊕ Απορρυπαντικά πιάτων για πλύσιμο στο χέρι/ Hand Dishwashing Detergents
- ⊕ Προϊόντα καθαρισμού σκληρών επιφανειών/ Hard Surface Cleaning Products
- ⊕ Υπηρεσίες καθαρισμού εσωτερικών χώρων/ Indoor Cleaning Services
- ⊕ Επαγγελματικά απορρυπαντικά πλυντηρίων πιάτων/ Industrial and Institutional Dishwasher Detergents
- ⊕ Επαγγελματικά Απορρυπαντικά Πλυντηρίων Ρούχων/ Industrial and Institutional Laundry Detergents
- ⊕ Απορρυπαντικά πλυντηρίου ρούχων/ Laundry Detergents



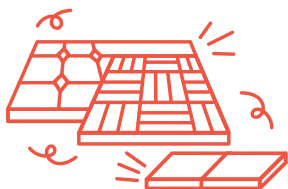
✔ Ένδυση και υφάσματα/ Clothing and textiles

- ⊕ Είδη υπόδησης/ Footwear
- ⊕ Κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα/ Textile products



✔ Καλύμματα/ Coverings

- ⊕ Προϊόντα σκληρής κάλυψης/ Hard covering products
- ⊕ Επενδύσεις δαπέδου με βάση το ξύλο, το φελλό και το μπαμπού/ Wood-, cork- and bamboo-based floor coverings



✔ Κάντο μόνος σου/ Do-It-Yourself

- ⊕ Βαφές και βερνίκια εσωτερικού και εξωτερικού χώρου/ Indoor and outdoor paints and varnishes



✔ Ηλεκτρονικός εξοπλισμός/ Electronic Equipment

- ⊕ Ηλεκτρονικές οθόνες/ Electronic Displays





✔ Έπιπλα/ Furniture

- ⊕ Έπιπλα/ Furniture
- ⊕ Στρώματα κρεβατιών/ Bed mattresses



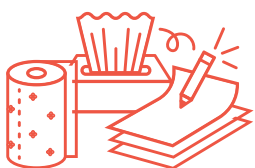
✔ Κηπουρική/ Gardening

- ⊕ Μέσα καλλιέργειας και βελτιωτικά εδάφους/ Growing media and soil improvers
- ⊕ Μέσα καλλιέργειας, βελτιωτικά εδάφους και σάπια φύλλα/ Growing media, soil improvers and mulch



✔ Λιπαντικά/ Lubricants

- ⊕ Λιπαντικά/ Lubricants



✔ Προϊόντα από Χαρτί/ Paper Products

- ⊕ Γραφικό χαρτί/ Graphic paper
- ⊕ Έντυπο χαρτί, χαρτικά και προϊόντα χάρτινων σακουλών μεταφοράς/ Printed paper, stationery paper and paper carrier bag products
- ⊕ Χαρτί τουαλέτας και προϊόντα χαρτομάντιλου/ Tissue Paper and Tissue Products



✔ Προϊόντα προσωπικής φροντίδας/ Personal care products

- ⊕ Απορροφητικά προϊόντα υγιεινής/ Absorbent hygiene products
- ⊕ Προϊόντα περιποίησης ζώων/ Animal care products
- ⊕ Καλλυντικά Προϊόντα/ Cosmetic Products



Το κλιματικό αποτύπωμα των τροφίμων ή πόσο διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) εκπέμπει το φαγητό μας

Το **κλιματικό αποτύπωμα** είναι το σύνολο των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, εκφρασμένες ως ισοδύναμο διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) και χρησιμοποιείται για τον ποσοτικό προσδιορισμό των επιπτώσεων μιας δραστηριότητας, ενός ατόμου ή μιας χώρας στην Κλιματική Κρίση. Σίγουρα γνωρίζουμε ότι, η τροφή είναι ουσιαστική πτυχή της ζωής και ταυτόχρονα σημαντική πηγή εκπομπών αερίων θερμοκηπίου. Όμως, είναι λιγότερο γνωστό ότι:

- ✔ Η παγκόσμια παραγωγή τροφίμων είναι υπεύθυνη για πάνω από το 1/3 των συνολικών ανθρωπογενών εκπομπών αερίων θερμοκηπίου.
- ✔ Η παγκόσμια κατανάλωση τροφίμων από μόνη της θα μπορούσε να προσθέσει σχεδόν 1°C στην αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη μέχρι το 2100.
- ✔ Το 75% αυτής της θέρμανσης οφείλεται σε τρόφιμα που είναι υψηλές πηγές μεθανίου, το οποίο αποτελεί αέριο του θερμοκηπίου (κρέας, γαλακτοκομικά και ρύζι).
- ✔ Ωστόσο, πάνω από το 55% της αναμενόμενης θέρμανσης μπορεί να αποφευχθεί από τις ταυτόχρονες βελτιώσεις στις πρακτικές παραγωγής, την καθολική υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής και τη μείωση της σπατάλης τροφίμων σε επίπεδο καταναλωτή και λιανικής.

Το περιβαλλοντικό και κλιματικό ισοζύγιο των τροφίμων εξαρτάται κυρίως από το είδος και από το πού και πώς καλλιεργήθηκαν, μεταφέρθηκαν και συσκευάστηκαν. Οι μελέτες, πάντως, συμφωνούν στα εξής:

- ✔ Το κρέας και τα παράγωγά του έχουν το υψηλότερο κλιματικό αποτύπωμα σε σχέση με εναλλακτικές επιλογές τους και ακόμη πολύ υψηλότερο σε σχέση με όλα τα φυτικής προέλευσης τρόφιμα.
- ✔ Τα προϊόντα τοπικής προέλευσης έχουν σαφώς μικρότερο κλιματικό αποτύπωμα.
- ✔ Τα βιολογικά προϊόντα, και ιδιαίτερα τα ζωικά βιολογικά προϊόντα, έχουν υψηλότερο κλιματικό αποτύπωμα σε σχέση με τα αντίστοιχα συμβατικά προϊόντα, λόγω μικρότερης παραγωγής και μεγαλύτερων αναγκών σε εκτάσεις και νερό. Όμως, αυτά τα μειονεκτήματα αντισταθμίζονται από τη σαφώς χαμηλότερη χρήση φυτοφαρμάκων και κατ' επέκταση της βιώσιμης διαχείρισης των εδαφών και της προστασίας της βιοποικιλότητας.

Ο επόμενος πίνακας είναι ενδεικτικός των εκπομπών ισοδύναμου διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) από διάφορα είδη πρωτεΐνης/τροφίμων, διότι αξιολογεί αποτελέσματα σχετικών ερευνών από διάφορα σημεία του πλανήτη.



Εκπομπές αερίων θερμοκηπίου για διάφορα είδη πρωτεΐνης/τροφίμων (*)

α/α	Είδος Πρωτεΐνης	Εύρος εκπομπών (Kg ισοδύναμου CO ₂ ανά 100gr πρωτεΐνης)			Πόσες φορές η μέση τιμή είναι μεγαλύτερη από τη μέση τιμή του ψαριού (αλιείας)
		Min	Max	Μέση τιμή	
1	Βόειο κρέας/ Beef cattle	17,2	94,1	45,0	20,5
2	Αρνίσιο & πρόβειο κρέας/ Lamb & mutton	11,3	23,0	17,2	7,8
3	Οστρακοειδή (εκτροφής)/ Crustaceans (farmed)	5,4	28,3	15,0	6,8
4	Μοσχάρι (βοοειδή γάλακτος)/ Beef (dairy cattle)	8,1	22,8	15,0	6,8
5	Τυρί/ Cheese	4,1	17,0	10,0	4,5
6	Οστρακοειδή (αλίευσης)/ Crustaceans (captured)	5,0	12,7	8,3	3,8
7	Γάλα/ Milk	4,4	13,8	8,2	3,7
8	Χοιρινό κρέας/ Pig meat	4,3	13,0	7,3	3,3
9	Πουλερικά/ Poultry meat	2,2	11,2	5,8	2,6
10	Ψάρια (ιχθυοκαλλιέργειας)/ Fish (farmed)	2,3	11,2	5,7	2,6
11	Αυγά/ Eggs	2,3	7,5	3,9	1,8
12	Γάλα Σόγιας/ Soymilk	1,9	4,2	2,7	1,2
13	Σιτηρά (σταθμισμένος μέσος όρος για σι- τάρι, καλαμπόκι, βρώμη και ρύζι σε σχέση με την παγκόσμια πρόσληψη πρωτεϊνών)/ Grains	1,8	4,3	2,5	1,1
14	Ψάρια (αλιείας)/ Fish (captured)	0,8	2,6	2,2	1,0
15	Τόφου (τυρί από γάλα σόγιας)/ Tofu	1,3	3,2	2,1	1,0
16	Αραχίδες (αράπικο φιστίκι κ.α. παράγωγα)/ Groundnuts	1,1	2,1	1,3	0,6
17	Όσπρια με εξαίρεση τον αρακά (όπως φα- σόλια, ρεβίθια ή φακές)/ Pulses excluding peas	0,9	1,5	1,1	0,5
18	Αρακάς/ Peas	0,6	0,7	0,6	0,3
19	Ξηροί Καρποί/ Nuts	2,5	2,5	0,2	0,1

*Πηγή: IPCC Working Group III Αποτελέσματα μελετών από διάφορες περιοχές του πλανήτη

Εάν ενημερωθούμε όλοι το πόσο CO₂ παράγει το φαγητό μας, μπορεί να ξανασκεφτούμε το μίγμα των τροφών που παραγγέλνουμε ή κατασκευάζουμε για να τις καταναλώσουμε. Ας μην ξεχνάμε ότι η οικεία στην Ελλάδα μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει λιγότερο κόκκινο κρέας και περισσότερα λαχανικά, δηλαδή παράγει λιγότερο CO₂ και συγχρόνως είναι πιο υγιεινή.

Πράσινα Κριτήρια για προμήθεια βρώσιμων προϊόντων και πρώτων υλών για την παρασκευή γευμάτων στις επιχειρήσεις Φιλοξενίας & Καφεστίασης

Σχετικά με τα **Πράσινα Κριτήρια** στην προμήθεια βρώσιμων προϊόντων και πρώτων υλών, υπάρχει μια γενική συμφωνία στην εφαρμογή, όσο γίνεται περισσότερο, των παρακάτω γενικών κριτηρίων:

- ✔ **Τοπικότητα:** προμήθεια από τοπικούς παραγωγούς, συνήθως φρέσκων πρώτων υλών και προϊόντων, σημαίνει ότι υπάρχει μικρότερη κατανάλωση πρώτων υλών και ενέργειας για τη συσκευασία και τη μεταφορά. Ταυτόχρονα, ενισχύεται η τοπική απασχόληση και ισχυροποιείται η τοπική οικονομία και άρα η οικονομική και παραγωγική αλυσίδα αποκτά μεγαλύτερη βιωσιμότητα και διάρκεια. Το όριο της απόστασης για την τοπικότητα τίθεται στα 160 km από την επιχείρηση, όπως και στο επίσημο Οικολογικό Σήμα για τις υπηρεσίες φιλοξενίας.
- ✔ **Εποχικότητα:** η προμήθεια εποχιακών προϊόντων (συνήθως φρούτων, λαχανικών και θαλασσινών) σημαίνει καλύτερη ποιότητα και μικρότερο κόστος για τα προϊόντα. Μάλιστα, η τήρηση της εποχικότητας στην κατανάλωση θαλασσινών, συμβάλλει σημαντικά στη διατήρηση των αποθεμάτων και της γενικότερης βιωσιμότητας των υδατικών οικοσυστημάτων. Η προμήθεια προϊόντων εκτός εποχής, εάν αυτά έρχονται από πολύ μακριά, έχει ως συνέπεια μεγάλο κλιματικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

Στους πίνακες που ακολουθούν απεικονίζονται οι πλέον κατάλληλοι μήνες για την προμήθεια διαφόρων ειδών φρούτων και λαχανικών, λαμβάνοντας υπόψη ότι όταν διαφοροποιούνται οι καιρικές συνθήκες, επηρεάζεται ανάλογα ο χρόνος καλλιέργειας και συγκομιδής τους. Διευκρινίζεται ότι, δεδομένου ότι η πλειοψηφία των προϊόντων στην αγορά είναι υβρίδια, δηλαδή σπόροι κατασκευασμένοι στο εργαστήριο, δε φαίνεται πλέον ποια είναι η κατάλληλη εποχή τους, όπως π.χ. το μαρούλι και η πατάτα, ποικιλίες των οποίων έχουν κατασκευαστεί στο εργαστήριο για να παράγουν, αφύσικα, όλο το χρόνο.



Εποχικότητα Φρούτων

ΦΡΟΥΤΑ	ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΙ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Αβοκάντο												
Ακτινίδιο												
Αχλάδι												
Βερίκοκο												
Βύσσινο												
Γκρέιπφρουτ												
Δαμάσκηνο												
Κεράσι												
Κλημεντίνη												
Λεμόνι												
Λωτός												
Μανταρίνι												
Μήλο												
Μούσμουλο												
Νεκταρίνι												
Πορτοκάλι												
Ροδάκινο												
Ρόδι												
Σταφύλι												
Σύκο												
Φραγκόσυκο												
Φράουλα												

Πηγή: Greenpeace



Εποχικότητα Λαχανικών

ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΙ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Αγγούρι												
Αγκινάρα												
Καρότο												
Καρπούζι												
Κολοκυθάκι												
Κολοκύθα												
Κουκί												
Κουνουπίδι												
Κρεμμύδι ξερό												
Κρεμμύδι κλωρό												
Λαχανάκι Βρυξελλών												
Λάχανο												
Μαϊντανός												
Μαρούλι												
Μελιτζάνα												
Μπιζέλια												
Μπρόκολο												
Παντζάρι												
Πατάτες												
Πεπόνι												
Πιπεριά												
Πράσα												
Ραδίκια												
Ραπανάκια												
Ράπες												
Ρόκα												
Σαλάτες												
Σέλινο												
Σκόρδο												
Σπανάκι												
Σπαράγγι												
Τομάτα												
Φασολάκι												
Φινόκιο												

Πηγή: Greenpeace



➔ **Προμήθεια Βιολογικών προϊόντων:** Η αναγκαιότητα προστασίας της βιοποικιλότητας και η αυξανόμενη επιθυμία των καταναλωτών για λιγότερη χημεία στα τρόφιμα αυξάνει συνεχώς τη ζήτηση βιολογικών προϊόντων. Όλο και περισσότερες επιχειρήσεις φιλοξενίας και εστίασης ανταποκρίνονται θετικά στην τάση αυτή. Προσοχή, λοιπόν, στην προμήθεια βιολογικών προϊόντων, που διασφαλίζεται με την ύπαρξη κάποιας επίσημης σήμανσης πάνω στη συσκευασία ή της σχετικής πιστοποίησης για τα φρέσκα προϊόντα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ

Η βιολογική παραγωγή είναι "ένα συνολικό σύστημα διαχείρισης της γεωργικής εκμετάλλευσης και παραγωγής τροφίμων που συνδυάζει τις βέλτιστες περιβαλλοντικές πρακτικές, το υψηλό επίπεδο βιοποικιλότητας, τη διατήρηση των φυσικών πόρων και την εφαρμογή υψηλών προτύπων καλής διαβίωσης των ζώων ..."

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



Απαγορεύεται η χρήση χημικών φυτοφαρμάκων και συνθετικών λιπασμάτων



Τα αντιβιοτικά περιορίστηκαν αυστηρά



Όχι γενετικά μεταλλαγμένα τρόφιμα



Εναλλαγή καλλιεργειών



Το οργανικό λογότυπο της ΕΕ εγγυάται τον σεβασμό των ευρωπαϊκών κανονισμών για την βιολογική κτηνοτροφία



europarl.eu

Πηγές:

EPRS, Eurostat, Ευρωβαρόμετρο



➔ **Ύπαρξη Vegetarian ή Vegan μενού:** Η Χορτοφαγία προσδιορίζεται ως «η διατροφή που δεν περιέχει ζωική τροφή» και η δίαιτα για χορτοφάγους περιλαμβάνει μόνο την άμεση κατανάλωση φυτών (όπως λαχανικά, δημητριακά, ξηρούς καρπούς, φρούτα) ή τρόφιμα από φυτά ή/και κάποια άλλα τρόφιμα που δεν βασίζονται σε ζώα, με ή χωρίς, γαλακτοκομικά προϊόντα, μέλι ή/και αυγά. Οι Vegans δεν καταναλώνουν ποτέ κρέας, ούτε τρόφιμα από ζώα, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά. Η Χορτοφαγία και η Vegan διατροφή περιλαμβάνουν συγκεκριμένες δομές των προϊόντων, απαιτήσεις συστατικών και διαδικασίες παραγωγής, ενώ υπάρχει και σχετική σήμανση αναγνώρισης. Η Χορτοφαγία και οι Vegan επιλογές φαίνεται να είναι η νέα παγκόσμια τάση, που αναδύεται γρήγορα. Η ύπαρξη Vegetarian ή Vegan μενού στην εστίαση γίνεται σιγά - σιγά αναγκαιότητα και ταυτόχρονα μειώνεται δραστικά το κλιματικό αποτύπωμα της διατροφής.



➔ **Βιώσιμη επιλογή Ελληνικών ψαριών/θαλασσινών προς κατανάλωση:** Τα βασικά κριτήρια για την βιώσιμη επιλογή Ελληνικών ψαριών/θαλασσινών προς κατανάλωση είναι τα εξής:

- ✔ Να μην προμηθευόμαστε γόννο, νεαρά ψάρια ή θαλασσινά κάτω από το επιτρεπόμενο μέγεθος για την αλιεία στη Μεσόγειο (βλέπε τον ακόλουθο πίνακα).
- ✔ Να μην προμηθευόμαστε ψάρια την περίοδο της αναπαραγωγής τους (βλέπε τον ακόλουθο πίνακα).
- ✔ Να μην προμηθευόμαστε προστατευόμενα είδη, που είναι και παράνομο. Προστατευόμενα είδη για την Ελλάδα είναι τα εξής: πύνα, μεγάλο χτένι, πετροσωλήνα, λευκός καρχαρίας, καρχαρίας προσκυνητής. Επίσης, κρίσιμο για την Ελλάδα είναι να αποφεύγεται και η προμήθεια απειλούμενων ειδών, όπως ο ερυθρός τόνος, ο γαλέος και οι καρχαρίες.



Βιώσιμη επιλογή Ελληνικών ψαριών/θαλασσινών προς κατανάλωση

Όνομασία Ψαριού	Ελάχιστο Επιτρεπόμενο Μέγεθος	Περίοδος Αναπαραγωγής για Αποφυγή Προμήθειας
Λαυράκι	25 cm	Ιανουάριος – Μάρτιος
Σπάρος	12 cm	Μάιος – Ιούνιος
Ούγαινα ή Μυτάκι	25 cm	Φεβρουάριος – Μάρτιος
Σαργός	23 cm	Μάρτιος – Ιούνιος
Καραγκιόζης	18 cm	Δεκέμβριος – Μάρτιος
Γαύρος	23 cm	Ιούνιος – Ιούλιος
Σφυρίδες/Ροφός	45 cm	Ιούνιος – Ιούλιος
Μουρμούρα	20 cm	Απρίλιος – Ιούνιος
Βακαλάος	20 cm	Φεβρουάριος & Μάιος – Ιούλιος
Μπαρμπούνια	11 cm	Μάιος – Ιούνιος
Μουσμouλί	17 cm	Σεπτέμβριος – Νοέμβριος
Κεφαλάς ή Μπαλάς	33 cm	Μάιος – Ιούνιος
Λυθρίνι	15 cm	Απρίλιος – Μάϊος
Φαγγρί	18 cm	Μάιος – Ιούνιος
Βλάχος	45 cm	Ιούλιος – Αύγουστος
Σαρδέλα	11 cm	Δεκέμβριος – Ιανουάριος
Κολιός	18 cm	Ιούλιος – Αύγουστος
Γλώσσα	20 cm	Δεκέμβριος – Φεβρουάριος
Τσιπούρα	20 cm	Οκτώβριος – Δεκέμβριος
Σαυρίδι	15 cm	Ιούνιος – Ιούλιος
Κακαρέλος ή Χαρακίδα	18 cm	Σεπτέμβριος – Νοέμβριος
Κουτσομούρα	11 cm	Ιούνιος – Ιούλιος

Πηγή: Ευρωπαϊκός Κανονισμός 1967/2006; WWF FishTips

Όνομασία Μαλακόστρακων	Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος
Αστακογαρίδα	300 mm Ολικό Μήκος & 105 mm Μήκος Κελύφους
Καραβίδα	70 mm Ολικό Μήκος & 20 mm Μήκος Κελύφους
Αστακοί	90 mm Μήκος Κελύφους
Κόκκινη γαρίδα	20 mm Μήκος Κελύφους
Όνομασία Δίθυρων Μαλακίων	Ελάχιστο επιτρεπόμενο μέγεθος
Μεγάλο Χτένι	10 cm
Κοχύλια	25 cm
Αχιβάδες	25 cm

Πηγή: Ευρωπαϊκός Κανονισμός 1967/2006



Πώς μειώνεται το κόστος προμηθειών; Με το να σταματήσουμε τη σπατάλη τροφίμων...

Η δραστική μείωση της σπατάλης τροφίμων είναι καίριας σημασίας για να μειωθεί το κόστος προμηθειών μιας επιχείρησης HoReCa.

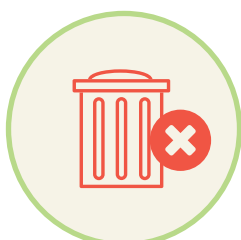
Παρακάτω, αναφέρονται κάποιες **ενδεικτικές συμβουλές για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων**:



➔ **Προγραμματισμός:** κρατείστε διαχρονικά δεδομένα ανά εβδομάδα/περίοδο του αριθμού πελατών και των προμηθειών βρώσιμων πρώτων υλών και προϊόντων, ώστε να προγραμματίζετε προμήθειες που ανταποκρίνονται στην περσινή αντίστοιχη εβδομάδα/περίοδο.



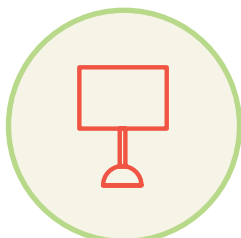
➔ **Περίεργα λαχανικά:** προμηθεύεστε άφοβα και τα κακοσχηματισμένα φρούτα και λαχανικά, διότι εσείς μπορείτε να τα αξιοποιήσετε πλήρως, ενώ γενικά οι καταναλωτές τα αποφεύγουν.



➔ **Πλήρης αξιοποίηση:** προσπαθείτε να μην πετάτε τίποτα από τις πρώτες ύλες. Με φαντασία και λίγο ψάξιμο μπορείτε να βρείτε τρόπους για να αξιοποιούνται όλα σχεδόν τα μέρη του κρέατος, των θαλασσινών ή των λαχανικών, για τα οποία επικρατεί η αντίληψη ότι είναι άχρηστα. Έτσι, μειώνεται και το κόστος των μερίδων.



➔ **Αποθήκευση & Ψύξη:** αποθηκεύετε ή/και ψύχετε πρώτες ύλες και προϊόντα στις κατάλληλες συνθήκες. Προσοχή στην υγρασία, στην έκθεση στον ήλιο και στις υψηλές θερμοκρασίες.



➔ **Ταμπέλες:** στο μπουφέ, φροντίστε να υπάρχουν σε ορατά σημεία ταμπέλες με παρότρυνση για κατανάλωση μόνο της αναγκαίας τροφής, ώστε να μειωθεί η σπατάλη.



➔ **Μισές μερίδες:** επιλέξτε τα μενού να περιλαμβάνουν μισές ή/και παιδικές μερίδες. Έτσι, αυξάνεται και το πελατολόγιο της επιχείρησης και το μενού γίνεται οικονομικά πιο προσιτό για μεγάλες οικογένειες ή παρέες.



➔ **Μικρότερα πιάτα:** στο μπουφέ χρησιμοποιείτε μικρότερα πιάτα, ώστε να τα ξαναγεμίζουν όσοι πελάτες θέλουν κάτι επιπλέον.



➔ **Μερίδες στο προσωπικό:** δώστε περισσευούμενες μερίδες στο προσωπικό της επιχείρησης.



➔ **Μερίδες στους πελάτες:** ενημερώνετε πάντα τους πελάτες, ώστε φεύγοντας να παίρνουν τις περισσευούμενες μερίδες μαζί τους.



➔ **Μερίδες στην κοινωνία:** φροντίστε να δίνονται καθημερινά οι περισσευούμενες μερίδες σε κοντινούς σας φορείς ή/και άτομα που τα έχουν ανάγκη. Μπορείτε να συνεργαστείτε με τη μη κερδοσκοπική οργάνωση ΜΠΟΡΟΥΜΕ, που δραστηριοποιείται στον περιορισμό σπατάλης τροφίμων στην Ελλάδα.



Πηγές για περισσότερη πληροφόρηση

- ➔ Catherine C. Ivanovich, Tianyi Sun, Doria R. Gordon and Ilissa B. Ocko (2023) Future warming from global food consumption:
<https://www.nature.com/articles/s41558-023-01605-8>
- ➔ IPCC Working Group III: <https://www.ipcc.ch/working-group/wg3/>
- ➔ Εθνικό Σύστημα Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (ΕΣΗΔΗΣ):
http://www.eprocurement.gov.gr/webcenter/faces/oracle/webcenter/page/scopedMD/sd0cb90ef_26cf_4703_99d5_1561ceff660f/Page119.jsp?_afLoop=5241515336781512#%40%3F_afLoop%3D5241515336781512%26_adf.ctrl-state%3D171enm5etl_53
- ➔ Κριτήρια για Βιώσιμες Δημόσιες Συμβάσεις:
https://ec.europa.eu/environment/gpp/eu_gpp_criteria_en.htm
- ➔ Εκπαιδευτικό βοήθημα για Βιώσιμες Δημόσιες Προμήθειες (Training Toolkit):
http://ec.europa.eu/environment/gpp/toolkit_en.htm
- ➔ Sustainable Purchasing Leadership Council (SPLC)
<https://www.sustainablepurchasing.org/>
- ➔ ΜΠΟΡΟΥΜΕ (ΜΚΟ για περιορισμό σπατάλης τροφίμων στην Ελλάδα):
<https://www.boroume.gr/>
- ➔ Το οικολογικό αποτύπωμα των τροφίμων (2023), Ινστιτούτο Ενέργειας και Περιβαλλοντολογικής Έρευνας της Χαϊδελβέργης (Institute for Energy and Environmental Research Heidelberg / "ifeu"): <https://www.ifeu.de/en/>
- ➔ WWF FishTips: <https://www.contentarchive.wwf.gr/images/pdfs/FishTips.pdf>
- ➔ Κανόνες για τη βιολογική γεωργία στην ΕΕ:
<https://www.europarl.europa.eu/news/el/headlines/society/20180404STO00909/neoi-austiroteroi-kanones-gia-ta-viologika-proionta-tis-ee>
- ➔ Ευρωπαϊκός Κανονισμός 1967/2006 για τη βιώσιμη εκμετάλλευση των αλιευτικών πόρων στη Μεσόγειο Θάλασσα:
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006R1967>
- ➔ Χορτοφαγία και vegan επιλογές: <https://www.veganvegetaryen.com/el/kriterler>
- ➔ Greenpeace, Εποχικότητα φρούτων και λαχανικών:
<https://www.greenpeace.org/static/planet4-greece-stateless/2018/02/Epoxikotita-chart-WEB.pdf>
- ➔ Food and Climate Change: Healthy diets for a healthier planet:
<https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>



ZERO
WASTE
HORECA

THE *Coca-Cola* FOUNDATION



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
& ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ