MAISTO TAUSOJIMAS PROFESIONALIOJE VIRTUVĖJE

SKIRTA PRADEDANTIESIEMS VIRĖJAMS IR KAVINIŲ BEI RESTORANŲ SAVININKAMS

MIESTO LABORATORIJA

MAISTO TAUSOJIMAS PROFESIONALIOJE VIRTUVĖJE

Aplinkosauginės problemos visame pasaulyje diktuoja naujas tendencijas tvarkant ne tik namų ūkius, bet ir profesionalias restoranų virtuves. Vieša paslaptis, kad restoranai sugeneruoja didžiulius maisto ir pakuočių atliekų kiekius. Pagarba aplinkai, maisto tausojimas tampa viena iš kertinių vertybių šiuolaikiniame restorane. Kavinei ar restoranui, norinčiam pradėti vadovautis maisto tausojimo ir atliekų mažinimo principais, pirmiausiai reikėtų peržiūrėti pagrindinius taškus, kuriuose susidaro daugiausiai maisto ir pakuočių atliekų.

KAS IR KODĖL PARENGĖ ŠIĄ MEDŽIAGĄ?

Šių nuorodų, patarimų ir įžvalgų, skirtų pradedantiems virėjams ir kavinių bei restoranų savininkams, siekiantiems savo virtuvėse diegti tvarumo principus, autoriai – „Miesto laboratorijos“ komanda. Patys kasdien laužantys galvą, kaip savo bendruomenės kavinėje dirbti su kuo mažiau maisto likučių, išmintingai tvarkyti visas kitas atliekas, nuolat domimės pasaulinėmis praktikomis, kai kurias jų išbandome bei ieškome savų būdų. Tad ir ruošdami šią medžiagą rėmėmės „Miesto laboratorijos“ kavinės kasdiene patirtimi, Lietuvos restoranų, vyriausiųjų virėjų ir konditerių asociacijos šefės, sveikos mitybos propaguotojos, visuomenės veikėjos Aidos Matulevičiūtės paskaitomis apie maisto tausojimą profesionalioje virtuvėje, būsimiems virėjams skaitytomis „Miesto laboratorijoje“ 2019 m. rudenį, garsiausių pasaulio „restoranų be atliekų“ taikomais metodais ir praktikomis (*Nolla* Kopenhagoje, *Frea* Berlyne, *Silo* ir *Redemption* Londone, *Metta* Niujorke).

Leidinys parengtas įgyvendinant projektą „Maisto tausojimo laboratorija" finansuojama Europos komisijos pagal projektą „Europe in the World–Engaging in the 2030 Sustainable Development Agenda“ (projekto nr. CSOLA/ 2017/388-064). Europos komisija negali būti laikoma atsakinga už leidinyje pateikiamos informacijos naudojimą.

Projekto rėmėjai:

Nacionalinė Nevyriausybinių Vystomojo Bendradarbiavimo Organizacijų Platforma

KURK DARNIĄ EUROPĄ VISIEMS

© Miesto laboratorija, 2020 m.

VALGIARAŠTIS

MAŽAS MENIU. Mažas meniu leidžia lengviau kontroliuoti maisto produktus ir užkirsti kelią maisto likučiams virtuvėje. Kurdami savo kavinės ar restorano meniu prisiminkite, kad geriau kasdien besikeičiantis ir mažas, nei pastovus ir platus meniu. Turėdami 4-5 patiekalus, lengviau ir tiksliau apskaičiuosite reikalingus produktus ir visada turėsite juos šviežius. Dieną nesuvartotus produktus galėsite sunaudoti kitą dieną patiekalams, kurie galės būti kuriami likusių produktų pagrindu. Pvz., jei liko virtų grikių, kitą dieną iškepkite nesaldų grikių pyragą su daržovėmis ar grybais; jei liko daug petražolių – paruoškite pesto kitai dienai ir patiekite su namine duona.

SEZONINIAI PATIEKALAI IŠ VIETINIŲ PRODUKTŲ. Vietovėje, kurioje jūs dirbate ir gyvenate, augančios produkcijos (grūdų, daržovių, vaisių, mėsos, žuvies ir kt.) naudojimas sudaro sąlygas iki minimumo sumažinti produkto „kelionę“, t.y. jo paliekamą CO2 pėdsaką. Iš Azijos lėktuvais ar laivais atkeliaujantis kokosų pienas paliks žymiai didesnį CO2 pėdsaką nei vietos ūkininko ar jūsų pačių pagamintas kanapių ar avižų pienas. Kita vertus, naudojant sezonines daržoves ar vaisius, nuskintus jų sunokimo epogėjuje, galima mėgautis pačiomis geriausiomis (skonio ir maistinės vertės prasme) to vaisiaus ar daržovės savybėmis. Taigi, virtuvės šefui labai svarbu išmanyti savo klimatinės juostos vaisių ir daržovių auginimo sezonus, kad galėtų tinkamai formuoti meniu. Pvz. ridikėliai bus skaniausi pavasarį, pomidorai vasaros pabaigoje, o obuoliai ar moliūgai – rudenį. Kurkite savo meniu atsižvelgdami į sezonus savo gyvenamoje vietovėje.

VEGETARIŠKAS / VEGANIŠKAS MENIU. Tyrimai rodo, kad gyvulininkystė dėl suvartojamo vandens kiekio, pašarų gamybos, gyvūnų išmetamo CO2 kiekio yra viena taršiausių pramonės šakų. Mėsos suvartojimas auga kasmet, žmonės suvartoja daugiau mėsos nei reikalinga jų sveikatai, tokiu būdu gamta vis labiau alinama. Palyginimui: tyrimais nustatyta, kad 1 ha žemės, kuriame būtų auginamos daržovės, vaisiai ir grūdai, maistu aprūpintų apie 30 žmonių. Toks pat žemės plotas, panaudotas gyvulininkystei, maistu aprūpinti galėtų tik 5-10 žmonių. Tad galvojant apie tvaresnį, labiau tausojantį meniu reikėtų daugiau dėmesio skirti vegetariškoms ir net veganiškoms opcijoms, geriausia – kurti išskirtinai vegetarišką/ veganišką meniu.

NAUJOJI VIRĖJO ETIKA: nuo uodegos iki nosies galiuko! Daugelį metų restoranų šefai mėgavosi pertekline prabanga savo patiekalams naudoti tik geriausias vieno ar kito produkto dalis – kiaulienos nugarinę, vištienos filė ar patraukliausias vaisių ir daržovių dalis. Maisto švaistymas buvo pasiekęs viršūnę, o ūkininkai laužė galvas, kur jiems dėti visas likusias restoranams nereikalingas maisto produktų dalis. Šiandienos šefai sako, kad nebeturime tokios prabangos švaistyti likusias produktų dalis, privalome sunaudoti viską – nuo kiaulės uodegos iki nosies galiuko, nuo morkos kotelių, ridikų lapelių iki citrinos žievelių. Prabangiausi restoranai įsirenginėja savo rūkyklas, sūdymo ir rauginimo patalpas, hidroponinius daržus, perka dešrų kimšimo įrangą, grūdų malūnus, daržovių džiovykles ir pan. Tai įgalina juos prisiimti atsakomybę už visus maisto produktus, atvykstančius į restoraną – viskas bus sunaudota, pasitelkus žinias, išmonę ir turimą įrangą. Maistą tausojančių restoranų meniu atsiranda tokie patiekalai kaip sūdytų lašinių kremas, morkų kotelių pesto ar skrudintos bulvių lupenos. Be kita ko, tai skamba egzotiškai bei patraukliai ir atsakingam šiuolaikiniam klientui.

MAISTO SAUGOJIMAS. Restorane, vadovaujantis sezoninės virtuvės principais, labai svarbus tampa produktų išsaugojimo elementas. Norint išsaugoti ridikėlius, rabarbarus ar morkas ilgesnį laiką, galbūt net iki pavasario, kuomet vėl galėsime sulaukti derliaus, galima pasitelkti įvairius maisto saugojimo būdus: šaldymą, džiovinimą, sūdymą, daržovių fermentaciją (rauginimą), marinavimą, ir kt. Išsaugant produktus bus ne tik suvartotas visas turimas derliaus perteklius (beje, sezono metu ir už geriausią kainą), bet ir leis ištisus metus mėgautis skirtingais paruoštomis vietinėmis daržovėmis ar vaisiais. Didelė siekiamybė būtų visą šaltąjį sezoną išsiversti be iš užsienio importuotų pvz., pomidorų ar krapų.

TIEKĖJAI

BENDRADARBIAVIMAS SU VIETOS ŪKININKAIS. Siekiant sumažinti savo kuriamo meniu produktų CO2 pėdsaką, meniu naudoti vietinius sezoninius produktus, rekomenduojama bendradarbiauti su vietos ūkininkais. Kaip tik vietos ūkininkai yra tie tiekėjai, kurie gali užtikrinti mažuose ūkiuose auginamos mėsos, žuvies, sezoninių, vietoje auginamų vaisių ir daržovių tiekimą. Dar daugiau, su vietos ūkininkais galima tartis dėl viso užauginto vaisių ir daržovių derliaus tiekimo, t.y. priimti ir netaisyklingus, „kreivus“ agurkus, morkas, skirtingo dydžio obuolius ir pan. idant jie neatsidurtų kompostinėse ar sąvartyne. Didieji maisto tiekėjai gi tiekia išskirtinai vienodo dydžio ir standarto vaisius ir daržoves, dėl ko dalis derliaus tiesiog yra išmetama.

DAUGKARTINĖS PRODUKTŲ PAKUOTĖS. Įprastai maisto produktų tiekėjai restoranams ir kavinėms tiekia produktus vienkartinėse plastikinėse pakuotėse, celofaniniuose maišeliuose ar suvyniotus į vienkartinę plastikinę plėvelę. Kiekvienas produktų atvežimas generuoja didelę krūvą nereikalingų plastiko atliekų. Restorano, siekiančio eiti tvarumo keliu, vienas pagrindinių tikslų būtų sumažinti produktų pakuotes iki minimumo. Tarkitės su tiekėjais dėl daugkartinių indų, dėžių, kitos taros, kuri kaskart galėtų būti grąžinama tiekėjui ir tarnautų ilgą laiką. Su ūkininkais tokius susitarimus turėtų būti pasiekti lengviau, bet bandykite ir su didžiaisiais maisto tiekėjais.

ATLIEKŲ TVARKYMAS

ŠIUKŠLIŲ RŪŠIAVIMAS. Protingas atliekų tvarkymas yra vienas svarbiausių punktų tvarumo siekiančiame restorane. Labai svarbu sukurti aiškią, lengvai suprantamą ir patogią šiukšlių rūšiavimo sistemą, kuria noriai ir geranoriškai naudotųsi visi darbuotojai ir klientai. Aiškiai sužymėkite šiukšliadėžes (bendros atliekos, plastikas/popierius, stiklas, depozitas), pastatykite jas patogiose vietose. Pasirūpinkite, kad restoraną aptarnaujanti atliekų tvarkymo įmonė tvarkingai aptarnautų jums priklausančius rūšiavimo konteinerius. Reguliariai kalbėkite su darbuotojais apie rūšiavimo svarbą.

ORGANINIŲ ATLIEKŲ KOMPOSTAVIMAS. Organinės atliekos kiekvieno restorano ar kavinės virtuvėje sudaro labai reikšmingą sugeneruojamų atliekų dalį. Ne veltui žymiausi pasaulio restoranai „be atliekų“ turi įsirengę didesnio pajėgumo kompostines, kurios per parą organines atliekas paverčia kompostu. Tolesnis komposto panaudojimas gali būti labai įvairus – jį galima grąžinti jūsų tiekėjams ūkininkams, dovanoti klientams ar naudoti jūsų restorano puoselėjamame darže.

SUDĖTINGŲ ARBA PAVOJINGŲ ATLIEKŲ RŪŠIAVIMAS. Kiekviename restorane ar kavinėje susidursite su „sudėtingomis atliekomis“ – baterijomis, lemputėmis, kepimo aliejumi, austrių geldelėmis, vyno kamščiais ir pan. Ieškokite šių atliekų perdirbėjų ar partnerių, kam būtų galima perduoti nebereikalingas atliekas – mieste tikrai rasite, kam jums nebereikalingos atliekos galėtų būti naudinga žaliava gaminant naujus produktus, vykdant aplinkosauginius, socialinius ar meninius projektus. Prisiminkite, kaip pavojingos atliekos, tokios, kaip baterijos ar lemputės privalo būti rūšiuojamos ir išmetamos tik į tam skirtas talpas.

SVARBUS PATARIMAS: ATLIEKŲ RŪŠIAVIMAS PROFESIONALIOSE VIRTUVĖSE YRA DIDŽIULIS IŠŠŪKIS, TODĖL NUOLAT IR LABAI KRUOPŠČIAI STEBĖKITE PROCESUS, KUR SUSIDARO DAUGIAUSIAI ATLIEKŲ.

INTERJERAS

ANTRINIS DIZAINAS. Restorano filosofiją puikiausiai gali atspindėti ir jo interjeras. Jei siekiate savo klientams iškomunikuoti nuostatas apie mažesnį vartojimą, išteklių tausojimą, „gyvenimą be atliekų“, pasitelkite antrinio dizaino teikiamas galimybes, naudokite dėvėtus baldus, indus, net virtuvės techniką ar santechniką. Kalbėkite savo klientams apie tai, kad siekiate naudoti jau turimus resursus, o ne vėl naudoti naujus išteklius pirkdami naujus daiktus.

VIENKARTINIŲ DAIKTŲ ATSISAKYMAS. Atsisakykite visų vienkartinių ar itin trumpai naudojimų dalykų savo kavinėje – vizitinių kortelių, popierinių staltiesių, vienkartinių stiklinių, plastikinių šiaudelių, cukraus mažuose pakeliuose ir t.t. Dažnai spausdinami meniu taip pat galėtų patekti į šią kategoriją – atsisakykite jų, paskirkite valgiaraščiui vieną sieną ar lentą ir ten kreida ar kita priemone rašykite savo kasdien besikeičiantį ar pastovų meniu.

MAISTAS IŠSINEŠTI. Kad ir koks skanus bei kokybiškas maistas būtų patiektas jūsų kavinėje, klientai dėl daugybės asmeninių priežasčių vis tiek lėkštėse paliks nepabaigto maisto. Išvenkite nesuvalgyto maisto atliekų savo kavinėje sukurdami geranorišką ir maistą į namus išsinešti skatinančią sistemą. Užrašykite šią žinutę ant meniu, paskatinkite savo darbuotojus apie tai kalbėtis su klientais. Vietoje vienkartinių pakuočių naudokite daugkartines už užstatą, ar paprasčiausius stiklainiukus, kurie šiaip ar taip kaupiasi virtuvėje nuo produktų.

EKO INOVACIJOS. Paverskite savo kavinę ar restoraną išskirtine, su tvarumo idėjomis klientus supažindinančia, erdve. Diekite aiškias, suprantamas ir patrauklias eko inovacijas – pilko vandens panaudojimo sistemą tualete, saulės kolektorius vandeniui pasišildyti, naudokite elektrolizuotą vandenį, kurio dėka galėsite atsisakyti muilo, apšvietimui naudokite LED lempas ir pan. Apie viską komunikuokite, pristatykite savo diegiamas inovacijas savo klientams.

DARŽAS IR KITI AUGALAI KAVINĖJE. Planuodami savo kavinės ar restorano erdves, iš karto apgalvokite, ar galėtumėte dalį erdvės skirti daržui, kuriame galėtumėte auginti prieskonines žoleles, salotas ar špinatus savo virtuvei. Jei turite erdvės viduje, būtinai apsvarstykite hidroponinio/ akvaponinio daržo idėją, jei lauke – sodinkite daržoves pakeltose lysvėse. Jei planuotumėte daržininkystei daugiau erdvės ir svarbos jūsų virtuvėje, pagalvokite apie atskirą daržininko etatą, jei ne, įtraukite visą kolektyvą į daržo priežiūrą – tai sutvirtins komandą ir suteiks kiekvienam darbuotojui bent minimalių žinių apie daržovių auginimą miesto sąlygomis. Kita vertus, gausiai užpildykite savo kavinės erdvę įvairiausiais kambariniais augalais, tai suteiks jūsų vietai, šviežumo, žalumo, jaukumo jausmą.

© Miesto laboratorija, 2020 m.

VšĮ „Piliečių iniciatyvos“
Tel.: +370 614 35692
El. paštas: labas@miestolaboratorija.lt
www.miestolaboratorija.lt