AHRESP
ASSOCIAÇÃO DA HOTELARIA, RESTAURAÇÃO E SIMILARES DE PORTUGAL
Instituição de Utilidade Pública

TURISMO DE PORTUGAL

GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA UMA RESTAURAÇÃO CIRCULAR E SUSTENTÁVEL

TURISMO SUSTENTÁVEL: UM MELHOR FUTURO PARA (COM) TODOS

Financiado
FUNDO AMBIENTAL

Parceiros

AHRESP
ASSOCIAÇÃO DA HOTELARIA, RESTAURAÇÃO E SIMILARES DE PORTUGAL
Instituição de Utilidade Pública

TURISMO DE PORTUGAL

toho NOVA Tourism & Hospitality Platform

CNIG
CONSELHO NACIONAL DA INDÚSTRIA DO GOLFE

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE

TRAVEL WITHOUT PLASTIC

Financiado

FUNDO AMBIENTAL

Desenvolvido

SGS

PREFÁCIO 3

00. INTRODUÇÃO 4

01. ALIMENTAÇÃO E BEBIDAS 8
Boas Práticas Circulares 8
Inspire-se 16

02. ENERGIA 18
Boas Práticas Circulares 18
Inspire-se 25

03. ÁGUA 26
Boas Práticas Circulares 26
Inspire-se 31

04. EMBALAGENS 32
Boas Práticas Circulares 32
Inspire-se 38

05. GESTÃO DE INFRAESTRUTURAS 40
Boas Práticas Circulares 40
Inspire-se 44

06. CONSUMÍVEIS 46
Boas Práticas Circulares 46
Inspire-se 52

07. TRANSPORTE E FORNECEDORES 54
Boas Práticas Circulares 54
Inspire-se 57

08. GESTÃO DE RESÍDUOS 58
Boas Práticas Circulares 58
Inspire-se 67

PREFÁCIO

A visão definida na **Estratégia Turismo 2027** aponta para posicionar Portugal como um dos destinos mais competitivos e sustentáveis do mundo, num forte compromisso com o papel que o setor do turismo pode e deve assumir na concretização dos **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável** definidos pelas Nações Unidas.

A atual situação pandémica em que vivemos, a qual veio alterar as dinâmicas das sociedades e impactar negativamente a economia global e, em particular o setor do turismo, exige que nos foquemos numa recuperação responsável e resiliente para garantir a retoma da atividade turística de forma sustentável e competitiva.

Tendo presente os urgentes desafios da sustentabilidade, o Turismo de Portugal, I.P., reuniu no **Plano Turismo +Sustentável 20-23** um conjunto de mais de 70 iniciativas e projetos que visam reforçar o desempenho sustentável do setor, nomeadamente no âmbito da economia circular e das alterações climáticas.

Neste âmbito, o Turismo de Portugal, I.P., celebrou, em outubro de 2020, um protocolo de colaboração com o Fundo Ambiental para o financiamento do projeto **"Turismo sustentável: um melhor futuro para [com] todos"**, focado nas seguintes áreas: as práticas da economia circular no alojamento turístico e na restauração, a construção sustentável nos empreendimentos turísticos, a neutralidade carbónica nos empreendimentos turísticos, a eficiência hídrica nos campos de golfe, a redução do plástico de uso único nos empreendimentos e operadores turísticos.

Para a concretização do projeto **"Turismo sustentável: um melhor futuro para [com] todos"**, o Turismo de Portugal, I.P. lançou ao setor o desafio de ponderar em conjunto, os temas selecionados em coordenação com vários parceiros: AHRESP, Universidade Nova de Lisboa, Federação Portuguesa de Golfe, Conselho Nacional da Indústria do Golfe e Travel Without Plastic, com os quais celebrou também, protocolos de colaboração técnica e financeira.

O presente **Guia de Boas Práticas para uma restauração circular e sustentável** tem como objetivo ser uma ferramenta útil para os empresários do setor da restauração e similares, potenciando uma mudança de atitudes e a adoção de práticas sustentáveis, e demonstrando através de exemplos práticos, como é possível tornar o negócio mais sustentável, com maior benefício económico e ambiental. Pretende ser um **Guia** do setor e para o setor. Assim, num esforço conjunto, o Turismo de Portugal e a AHRESP reuniram neste documento um conjunto de boas práticas e exemplos que visam alertar os estabelecimentos de restauração e similares para o compromisso urgente de preservação do planeta e dos seus recursos.

O **Guia** está organizado em 8 capítulos, que disponibilizam os princípios orientadores de um negócio mais circular e mais sustentável, bem como um conjunto de boas práticas e casos inspiradores, que são apenas alguns exemplos entre muitos que o setor da restauração e similares tem vindo a implementar.

Complementarmente, o Turismo de Portugal através da sua Direção de Formação, desenvolveu uma nova oferta formativa, com a duração de 15 horas, que visa dotar os profissionais de restauração de conhecimentos e ferramentas para a mudança acompanhada da redução de custos. O curso de **Gestão da Restauração Circular e Sustentável** tem como principais objetivos: interpretar modelos de economia circular, como fator de diferenciação e de maior sustentabilidade do negócio; reconhecer os benefícios e oportunidades para o negócio dos princípios da economia circular e da sustentabilidade em todo o ciclo da gestão e implementar práticas de redução do desperdício.

Adotar estratégias e práticas conducentes à sustentabilidade económica, social e ambiental é um passo seguro para reforçar a competitividade do negócio das empresas turísticas e contribuir, de forma decisiva, para tornar Portugal um destino cada vez mais sustentável, capaz de assegurar às gerações seguintes o usufruto dos ativos que hoje nos distinguem.

INTRODUÇÃO 00

PORQUE É QUE O PLANETA PRECISA DA NOSSA AJUDA?

Usufruímos de forma despreocupada do nosso planeta e dos seus recursos por muito tempo, assumindo que os recursos naturais eram garantidos e infinitos, olhando de soslaio para as consequências. O aumento de habitantes no planeta, os padrões de crescimento das sociedades, e o consumo *per capita* de recursos naturais e de energia são dos principais fatores que contribuem para a emergência climática que vivemos.

Num estado de emergência climática e de pressão sobre os recursos naturais como o que atravessamos, com um sistema de produção de alimentos altamente prejudicial para o planeta e para a saúde das pessoas, os profissionais do setor da restauração e similares, os agricultores, os legisladores e os líderes mundiais, mais do que nunca, precisam de trabalhar juntos para mudar drasticamente o impacto dos alimentos que produzimos e consumimos, no ambiente.

O sistema alimentar atual tem apoiado e acompanhado uma população em rápido crescimento e fomentado o desenvolvimento económico e a urbanização. No entanto, estes ganhos de produtividade têm um custo, e o modelo de hoje não é adequado para atender às necessidades de longo prazo de amanhã.

O tempo de agir é agora!

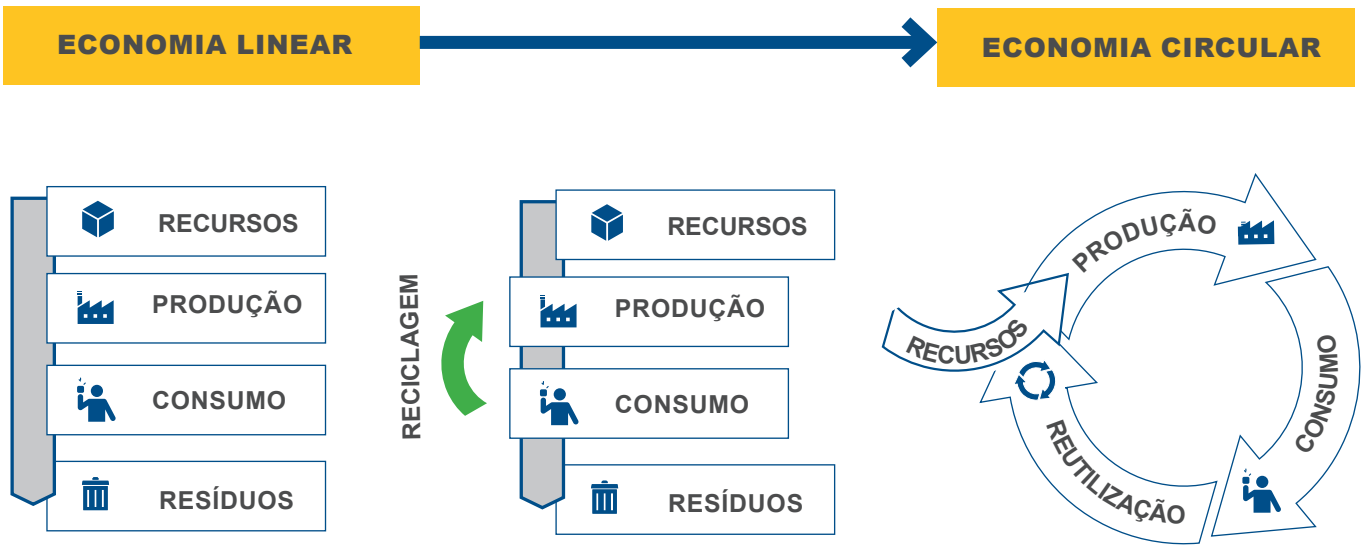
Cada um de nós tem um papel RELEVANTE a desempenhar. Existem várias ações e pequenos gestos que poderão ser implementados no dia-a-dia no setor da restauração e similares, para ajudar na transição de uma economia linear para uma economia circular e para um sistema alimentar mais sustentável, um que as próximas gerações possam disfrutar.

?

SABIA QUE

Os continentes onde existe maior desperdício alimentar são a América do Norte e a Europa, com cerca de 95 a 115 kg/ano de alimentos desperdiçados per capita, respetivamente, enquanto que em Africa e no Sudeste Asiático são desperdiçados *per capita* entre 6 a 11 kg/ano.

FAO, 2018



SABIA QUE

Em média um cidadão da OCDE consome por ano 800kg de alimentos e bebidas e 120kg de embalagens. Como tal, a importância dos setores de produção de embalagens e produção de alimentos e bebidas é inegável, uma vez que com o crescimento da população até 2025, é expectável um aumento de 24% no consumo de calorias, 57% nos gastos com alimentação, 47% no embalamento e 41% nos materiais "fim-de-vida".

EM QUE SE BASEIA O CONCEITO DE ECONOMIA CIRCULAR?

Os padrões de consumo de bens e serviços têm sido dominados por um modelo económico linear. Isso significa que a produção de um determinado produto, implica a extração de recursos naturais, o seu uso/utilização por parte do consumidor que o adquiriu e por fim a sua deposição, resultando no aumento da produção de resíduos.

O modelo de economia linear é o modelo económico atual no consumo de recursos, e que tem vigorado na sociedade desde a revolução industrial.

O conceito de Economia Circular define-se como um conceito estratégico que assenta na prevenção, redução, reutilização, recuperação e reciclagem de materiais e energia, substituindo o conceito de «fim-de-vida» da economia linear por novos fluxos circulares de reutilização, restauração e renovação.

A Economia Circular não significa o fim da produção, significa sim, que os bens e serviços devem ser projetados para minimizar os recursos necessários, para durar, para serem reparáveis e, mais importante, para serem reutilizáveis ou, pelo menos, recicláveis; possibilita uma abordagem sistémica à conceção de processos, produtos, serviços e modelos de negócio que contribuam para um desenvolvimento sustentável; contribui para uma gestão mais eficiente de recursos ao reduzir/eliminar resíduos e promover uma maior circularidade dos fluxos de materiais e, apresenta-se como uma oportunidade para repensar a atividade de uma empresa de modo a ser mais circular, sustentável e competitiva.

O setor da restauração utiliza bens de rápido consumo, os quais são caracterizados por grandes volumes distribuídos em larga escala, incluindo elevadas quantidades de bens embalados.

Também relevantes na restauração são os consumos de água e energia, e daí a importância de adotar uma nova forma de pensar que permitirá ao seu negócio beneficiar com a melhoria do seu desempenho ambiental, de forma direta na redução de custos e indireta na promoção de uma imagem sustentável.

A prosperidade de setores como o da Restauração está na forma como se adequam e adaptam às mudanças que ocorrem, nomeadamente através da capacidade de inovação, qualificação e formação dos colaboradores, atualização da oferta ao cliente final (ex.: cartas e pratos) e através da exploração de novos conceitos de serviços de restauração.

EM QUE CONSISTE UM MODELO DE NEGÓCIO “CIRCULAR” NO ÂMBITO DA RESTAURAÇÃO?

Se tivéssemos que definir um modelo de negócio “circular” no âmbito da restauração, diríamos que é aquele que desempenha o seu papel no combate às alterações climáticas, eliminando todos os tipos de resíduos e otimizando ao máximo os recursos que utiliza, gerando valor acrescentado. Não há necessidade de escolher entre o benefício económico para a empresa e a sustentabilidade – e transição para uma Economia Circular – , porque ambos são perfeitamente compatíveis. Este guia pretende demonstrar, por várias etapas, o que precisa de fazer para chegar a um modelo de negócio “circular” no âmbito da restauração, com mais benefício económico e ambiental.

RECUSE MAIS

Ao olhar de forma integrada para o seu negócio, selecione o que é essencial e recuse o acessório.

COMPRE MENOS

Por vezes a compra em quantidades elevadas tem um menor custo por unidade, promovendo assim a compra de quantidades não necessárias que podem acabar em desperdício.

COMPRE DE FORMA INTELIGENTE

Trabalhar com fornecedores responsáveis que reconhecem a importância de modelos de negócios sustentáveis. Compra local, produtos sazonais, produtos biológicos/orgânicos.

UTILIZE MAIS

Certifique-se que quaisquer recursos comprados são utilizados em todo o seu potencial e que o valor máximo seja extraído deles.

DESCARTE MENOS

Elimine resíduos evitáveis através da recuperação e regeneração de produtos e materiais quando chegam ao seu fim-de-vida.

DESCARTE DE FORMA INTELIGENTE

Garanta que qualquer resíduo inevitável é descartado da maneira mais ambientalmente sustentável possível.

PLANEIE, PLANEIE E PLANEIE!

Planeie os seus menus antes de avançar para a compra junto dos fornecedores, conceba menus que usam ingredientes excedentes e apresentam mais pratos de base vegetal, produza zero desperdício de alimentos, escolha enviar todos os seus resíduos alimentares inevitáveis para compostagem ou outra forma de reciclagem, utilize energia renovável para alimentar o seu negócio, atualize os seus equipamentos antigos e ineficientes para reduzir o uso de energia, opte por ingredientes e alimentos cultivados de forma regenerativa, utilize sempre que possível embalagens reutilizáveis para os seus produtos e matérias-primas, opte por veículos elétricos ou outras formas de transporte sustentável para receber as suas matérias-primas e para fazer as suas entregas.

TOMADA DE AÇÃO: TORNAR O SEU NEGÓCIO CIRCULAR

O objetivo deste guia é promover a desmistificação do conceito de Economia Circular e a adoção de boas práticas relevantes para esse modelo, estabelecendo uma ponte com o conceito de sustentabilidade. Está repleto de passos simples, mas eficazes, que poderá implementar na sua empresa, e assim garantir uma participação ativa na transição da economia linear para a economia circular, com ganhos para o ambiente e com resultados financeiros positivos na sua empresa.

O guia está dividido em 8 capítulos e, dentro de cada capítulo poderá consultar numa primeira instância uma listagem de boas práticas, de princípios orientadores e basilares de um negócio mais circular e mais sustentável e, num segundo momento, um maior detalhe dessas boas práticas, onde poderá regressar sempre que necessite ou que queira saber mais. Concentre-se nas áreas que são mais relevantes para si e servem a sua realidade agora! Concretize as alterações que acha que terão o maior impacto, consultando o manual sempre que precisar.

01 ALIMENTAÇÃO E BEBIDAS

Alimentos e bebidas são o cerne do seu negócio e o que o diferencia, certo?

Então, não é surpresa que implementar mudanças na forma como obtém, prepara, vende e descarta os seus alimentos e bebidas pode traduzir-se numa enorme diferença no desempenho ambiental (e económico) da sua empresa.

02 ENERGIA

Nos mercados atuais e face à oferta disponível, é relativamente simples alterar o seu consumo energético para um mix energético mais favorável à utilização de fontes de energia renovável.

Também no transporte deve ser feito um esforço para diminuir o consumo de recursos e emissões, seja pela otimização ou pela opção de veículos baseados em energia renovável ou humana (utilização de bicicletas).

03 ÁGUA

A água potável é um recurso cada vez mais precioso no nosso planeta. Ainda que disponível nas nossas torneiras, o custo do seu tratamento reflete-se nos custos do negócio. Também o tratamento das águas residuais, que é um processo dispendioso e consumidor de energia, se vai refletir na fatura da água.

Quanto mais eficiente for a utilização de água na sua empresa, melhor será o seu desempenho ambiental e económico.

04 EMBALAGENS

A embalagem é um grande aliado da restauração, mantém os alimentos frescos e ajuda a reduzir o desperdício alimentar. Contudo, atualmente estamos demasiado dependentes de embalagens descartáveis.

Já existem no mercado alternativas de impacto mais reduzido no ambiente, procure e surpreenda-se.

05 GESTÃO DE INFRAESTRUTURAS

A forma como faz a gestão do espaço físico onde trabalha, juntamente com a sua equipa e onde os seus clientes usufruem dos serviços que presta, é uma parte vital do conceito de Economia Circular.

06 CONSUMÍVEIS

Utensílios de trabalho, produtos de limpeza e outros consumíveis são fontes de desperdício significativo para uma empresa no setor da restauração e similares.

Parece-lhe insignificante? Contabilize então o seu consumo e, perceberá do que falamos.

07 TRANSPORTE E FORNECEDORES

A escolha de fornecedores é essencial para o ajudar a promover a circularidade e sustentabilidade do seu negócio e disseminar os conceitos e práticas de economia circular.

08 GESTÃO DE RESÍDUOS

Inevitavelmente, são gerados resíduos na sua empresa e, assim sendo, a sua gestão deverá ser realizada de forma consciente e responsável, promovendo a separação e a reciclagem para que voltem a ser recursos.

ALIMENTAÇÃO E BEBIDAS

01

BOAS PRÁTICAS CIRCULARES

Os alimentos e bebidas são a maior categoria dos bens de consumo rápido, pois anualmente existem vendas mundiais de 8.3 mil milhões de alimentos em formato fresco e empacotados. Sendo a alimentação uma necessidade humana e, não passível de redução do consumo de produtos alimentares, é crucial mitigar a perda e o desperdício em toda a cadeia de valor (FAO, 2018). Neste capítulo, daremos a conhecer um conjunto de medidas que procuram mitigar o desperdício alimentar ao longo da sua cadeia de valor, procurando maximizar as externalidades positivas, tanto ambientais, como económicas.

a CONCEBA DE FORMA CONSCIENTE OS SEUS MENUS

Antes de ir às compras, planeie os seus menus com as boas práticas abaixo descritas.

Crie menus sazonais, adaptados às estações do ano e ao tipo de colheitas disponíveis que privilegiam opções de aquisição locais.

Reduza a dependência de carne e lacticínios nos seus pratos.

Privilegie nos seus menus carne certificada e/ou a valorização através da confeção de peças menos nobres da carne, como forma de reduzir o desperdício.

Utilize uma grande variedade de ingredientes de origem vegetal.

Disponibilize no seu menu, opções vegetarianas.

Promova as doses individuais de refeição, em detrimento dos *buffets.*

Se ainda assim promover o sistema de *buffet*, opte por disponibilizar pratos de menores dimensões.

Conceba pratos para a utilização de sobras de confeção menos nobres.

O PORQUÊ DESTAS OPÇÕES?

REDUZIR A CARNE E OS LATICÍNIOS

A carne e laticínios têm uma pegada de carbono muito maior, por caloria, do que as leguminosas ou vegetais.

SABIA QUE

Globalmente, 83% dos terrenos com capacidades agrícolas são utilizados para produzir carne e laticínios, mas estes produtos fornecem apenas 37% da proteína que consumimos e apenas 18% das calorias. Enquanto isso, a produção de carne e laticínios é responsável por 60% das emissões de gases de efeito estufa de todo o setor agrícola.

Uma alimentação sustentável está associada a um baixo impacto ambiental nas várias fases, desde logo na produção. Por exemplo, para gerar um quilo de carne de vaca são necessários, em média, 15 500 litros de água e, à pegada hídrica, acrescem elevadas emissões de CO2, grandes ocupações de solo, a energia necessária para o processamento, a produção de rações, entre outros.

Portanto, ao reduzir a quantidade de carne e laticínios que utiliza nos seus pratos, pode fazer a diferença e tornar os alimentos mais sustentáveis do ponto de vista ambiental.

Diversifique! Arrisque! Utilize ingredientes vegetais novos e interessantes nos seus pratos e comemore todos os deliciosos produtos naturais que o nosso planeta tem para oferecer.

ARRISQUE NA UTILIZAÇÃO DE UMA GAMA MAIS AMPLA DE INGREDIENTES VEGETAIS!

Como espécie, nós, humanos, não somos particularmente aventureiros quando se trata do que vamos ou não comer.

SABIA QUE

Existem 75.000 espécies de plantas comestíveis no planeta, mas nós comemos apenas 100 delas, o que representa apenas 0,13% do potencial. Na verdade, contamos com apenas três tipos de culturas (trigo, arroz e milho) para mais de 50% de nossa proteína derivada de plantas. Essa dependência de um prato tão limitado de ingredientes contribui para a perda de biodiversidade (mais de 60% nos últimos 40 anos), maior vulnerabilidade a doenças e pragas e uma maior dependência de produtos químicos para ajudar a cultivar os nossos alimentos.

Escolha descrever a proveniência, sabor, aparência e sensação dos seus ingredientes para tornar os seus pratos de base vegetal tão tentadores quanto os restantes pratos.

PUBLICITE OS PRATOS DE BASE VEGETAL

Segundo os resultados apresentados pelo primeiro estudo em Portugal, o número de pessoas que atualmente adotam uma alimentação de base vegetal tem vindo a aumentar. Sabe que a forma como descreve os pratos no seu menu pode ter um grande impacto na probabilidade dos seus clientes fazerem o pedido? Mas, sem perceber, muitos menus promovem os pratos à base de carne em detrimento dos pratos de base vegetal.

Frases como 'maturação de 28 dias', 'grelhados' e 'feito no churrasco' tornam os pratos à base de carne ou peixe irresistíveis. Enquanto isso, os pratos de base vegetal são normalmente apresentados como alternativa aos pratos à base de carne e peixe quando, por algum motivo, o cliente não puder ou não os quiser escolher.

Tente mudar a linguagem que utiliza para descrever os seus pratos de base vegetal, não utilizando palavras como ‘sem carne’, ‘vegano’ ou ‘vegetariano’. Escolha descrever a proveniência, sabor, aparência e sensação dos seus ingredientes para tornar os seus pratos de base vegetal tão tentadores quanto os restantes pratos.

Tenha presente uma ferramenta que o vai ajudar a alcançar um equilíbrio sobre a responsabilidade ambiental e nutricional nos menus que concebe: a pirâmide dupla, que expõe a relação inversa entre os alimentos recomendados a nível nutricional e os seus impactos ambientais. A pirâmide alimentar informa os alimentos recomendados a nível nutricional, enquanto a pirâmide ambiental informa os alimentos que se encontram associados a um maior ou menor impacto, tendo como base os seguintes indicadores:

PEGADA ECOLÓGICA

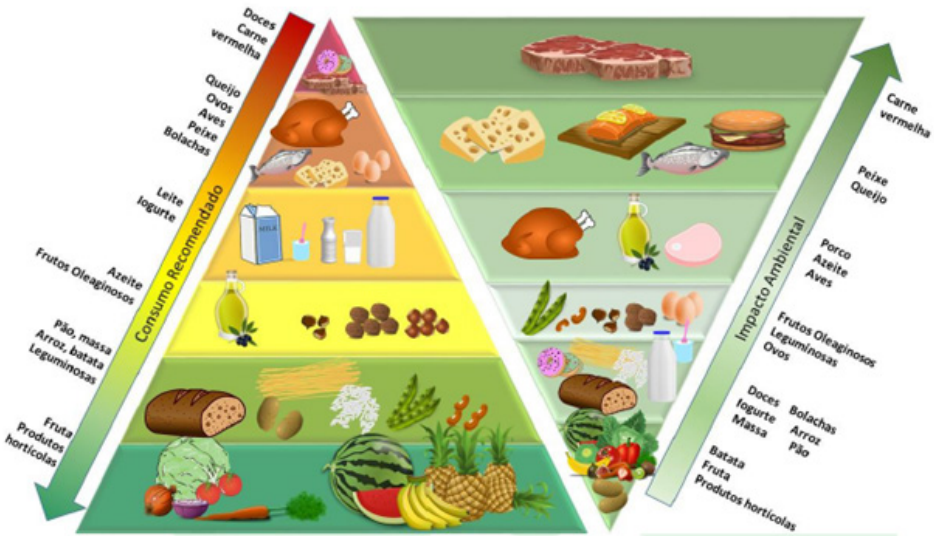
Mede o impacto antropogénico considerando as diferentes maneiras pelas quais os recursos ambientais são usados.

PEGADA DE CARBONO

Quantifica as emissões de gases de efeito estufa responsáveis pelas mudanças climáticas em termos de quantidade de equivalente CO_2.

PEGADA HÍDRICA

Quantifica o volume total de água doce consumida para produzir o tipo específico de alimento.



Pirâmide dupla - Alimentar e Ambiental
Fundação BCFN – Barilla Center for Food & Nutrition Foundation

b SELECCIONE A SUA MATÉRIA-PRIMA

Compre ingredientes que de outra forma seriam resíduos (ex.: frutas/legumes fora de calibre ou com pequenos "defeitos").

Procure consumir peixe de origem sustentável ou aquicultura responsável (Certificação MSC – Marine Stewardship Council e ASC - Aquaculture Stewardship Council, respetivamente).

Cultive os seus próprios alimentos (ex.: legumes, frutas, ervas aromáticas) com recurso a hortas verticais/horizontais ou canteiros aromáticos.

Escolha a utilização de carne e lacticínios de origem sustentável na confeção dos seus pratos.

Privilegie a compra de alimentos e bebidas com certificação Fairtrade[1] ou com certificação de produção biológica ou de produção integrada.

Privilegie a compra de produtos locais e regionais.

Tenha especial atenção nas datas limite de consumo ("consumir até…") e de durabilidade mínima ("consumir de preferência antes de…" e "consumir de preferência antes do fim de …") presentes.

Prefira adquirir a sua matéria-prima a granel.

SABIA QUE

Sabia que dois pratos podem conter exatamente os mesmos ingredientes e mesmo sendo preparados exatamente da mesma maneira, um pode ter uma pegada de carbono muito maior do que o outro? Tudo se resume à origem dos ingredientes e à forma como foram obtidos, como é que foram cultivados cultivados, transportados e transformados.

[1]O programa Fairtrade ou de "comércio justo", promove o equilíbrio das condições comerciais entre o produtor e o retalhista, salvaguardando os interesses de ambas as partes. A certificação Fairtrade funciona como uma garantia para o consumidor, informando que o produto foi produzido em condições de trabalho dignas e comprados a um preço que apoia o desenvolvimento da organização produtora. É ainda promovida a igualdade de condições laborais e contratuais entre homens e mulheres e o não recurso à mão-de-obra infantil.

Já pensou em conseguir a matéria-prima que precisa mais perto do local de preparação? Assim, os seus ingredientes terão percorrido uma distância menor para chegar à sua empresa, o que é bom para o ambiente e para a sua cozinha (não estão queimados do gelo das arcas de refrigeração, por exemplo).

Comprar produtos de fornecedores locais é ótimo, mas melhor ainda é cultivar os seus próprios produtos, se possível. Elimina o transporte e dá aos cozinheiros acesso a um suplemento de produtos ultrafrescos, permitindo aprimorar a experiência gastronómica dos seus clientes. Utilize vasos para cultivar, por exemplo, manjericão, cebolinho, orégãos, salsa e alecrim, ou cultive os seus próprios alimentos com recurso a hortas verticais/horizontais ou canteiros aromáticos nos pequenos espaços que dispõe.

No que respeita aos seus fornecedores, por vezes, a compra em quantidades elevadas tem um menor custo, promovendo assim a compra de quantidades exageradas que podem acabar por não serem consumidas. Assim, procure incentivar os seus fornecedores a ter uma maior flexibilidade no pedido, permitindo a venda de quantidades consoante as suas necessidades e a um custo acessível.

E, não se esqueça, tenha especial atenção nas datas limite de consumo e de durabilidade na rotulagem de géneros alimentícios e prefira adquirir, sempre que possível, a sua matéria-prima a granel.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE "CONSUMIR ATÉ", "CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE" E "CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DO FIM DE"?

CONSUMIR ATÉ

O alimento não pode ser consumido depois da data indicada.

A que é aplicada? Produtos microbiologicamente perecíveis como por exemplo carne fresca, peixe fresco, iogurtes e queijo fresco.

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE

Data até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas. A data limite é identificada com dia, mês e ano. Pode ser consumido depois do prazo indicado se forem respeitadas as regras de conservação.

A que é aplicada? Produtos não perecíveis microbiologicamente como por exemplo azeite, bolachas ou cereais.

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DO FIM DE

Data até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas. A data limite é identificada apenas com mês e ano. O produto pode ser consumido depois do prazo indicado caso sejam respeitadas as regras de conservação.

A que é aplicada? Produtos não perecíveis microbiologicamente que, no entanto, pelas suas características de conservação têm uma durabilidade mais alargada. Exemplos: congelados, conservas.

Antes de deitar fora um alimento com rótulo "Consumir de preferência antes de" ou "antes do fim de": observe o alimento e avalie o seu aspeto, cheire e experimente um pedaço para avaliar se é o sabor habitual do alimento.

C PREPARE E SIRVA AS SUAS REFEIÇÕES

Monitorize os seus equipamentos de refrigeração e certifique-se que estes estão a funcionar corretamente e a temperaturas adequadas para preservar a qualidade dos alimentos e prevenir a proliferação bacteriana.

Garanta a implementação de um bom sistema de gestão de *stocks* – opte por organizar os produtos alimentares de acordo com a sua data de validade, consumindo em primeiro lugar os mais antigos (a zona frontal é preferencial para alimentos com data de validade mais próxima).

Tente utilizar os mesmos ingredientes várias vezes ao longo da carta/menu.

Privilegie o uso de diferentes partes de um único ingrediente em vários itens do menu (ex.:a parte branca do alho-francês é utilizada numa sopa e a parte verde escura num prato de legumes salteados).

Sensibilize e dê formação aos seus colaboradores para planearem melhor as refeições, nomeadamente ao nível do tamanho das porções na preparação e no serviço, para que não haja desperdício alimentar.

Reutilize os ingredientes que sobram da confeção de outras refeições, aproveitando para recriar o seu menu. Exemplos de como pode aproveitar alguns alimentos (ver tabela 1).

Opte por adquirir pratos de menor tamanho para promover uma perceção de equilíbrio na quantidade de alimentos fornecidos ao cliente, por refeição, reduzindo assim o potencial desperdício alimentar.

Monitorize regularmente o desperdício alimentar originado dentro e fora da cozinha, por forma a definir e implementar medidas de redução.

Identifique e adote estratégias para reduzir o desperdício alimentar.

Utilize tecnologia para lidar com o desperdício alimentar (ex.: instrumentos de monitorização).

Ajuste o tamanho das porções das refeições de acordo com as necessidades.

Considere a implementação de meias-doses e/ou menus infantis.

TABELA 1

CASCAS E TALOS DE LEGUMES

Chás, caldos, sumos e batidos, cocktails, compotas e bolos.

PÃO DURO

Migas/açorda, fatias douradas, pudins de pão, bebidas fermentadas.

LEGUMES

Sopas, purés, esparregados, almôndegas ou hambúrgueres vegetarianos.

FRUTA MADURA

Bolos, gelados, batidos, espetadas de fruta, saladas, compotas, doces e outras sobremesas.

SOBRAS DE CARNE OU PEIXE

Croquetes e pastéis, hambúrgueres, carne/peixe à brás, empadão e tartes/empadas de carne ou peixe.

ARROZ

Sopas, arroz de forno, arroz com legumes salteados, saladas frias, como ingrediente (cereal) na elaboração de hambúrgueres vegetarianos.

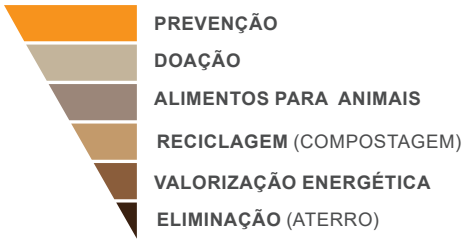
TABELA 2

QUANTIDADE E PORÇÕES POR ADULTO ATIVO	
BIFE	200g /pessoa
PEÇAS DE CARNE	320g /pessoa
BIFE FRANGO OU PERU	1 bife /pessoa
FRANGO INTEIRO	1,5kg /4 pessoas
FILETE DE PEIXE	180-200g/pessoa
SOPA	300ml entrada
CARNE PICADA PARA HAMBURGUERS E TARTES	170g /pessoa
CARNE PICADA PARA MASSA	110g /pessoa
MASSA	80g entrada /pessoa
BATATAS	110-185g /pessoa
CAMARÃO COM CASCA	150g entrada 300g prato principal (ambos por pessoa)
ARROZ	60g entrada 30g acompanhamento (ambos por pessoa)

Nas vitrines, opte por expor os alimentos de forma moderada para prevenir a produção de desperdício alimentar (ex.: doces ou sobremesas).

Promova o *take-away* com recurso a embalagem própria do cliente, desde que estas estejam adequadamente limpas e higienizadas e se encontrem em bom estado de conservação.

Sistematize as boas práticas em manuais de formação disponibilizados à sua equipa.



Antes de se transformarem em desperdício, encaminhe os alimentos que tenham sobrado, e que não tenham sido servidos ou expostos, a instituições de solidariedade social (como por exemplo a Refood e a Zero Desperdício) ou mais económico (como por exemplo a Phenix, a Fair Meals e a Too Good To Go). Tenha sempre presente a hierarquia dos resíduos alimentares.

Na cadeia de fornecimento, uma grande parte dos alimentos não considerados adequados, são perfeitamente comestíveis. São descartados por motivos estéticos ("feio" ou de "diferente calibre") ou excesso de produção (ausência de escoamento no mercado). Pergunte aos seus fornecedores de produtos se eles têm uma segunda linha de seleção alimentar ou se têm algum subproduto comestível que normalmente não vai para o mercado (fruta/legumes "feios", fora de calibre ou com formatos estranhos). Quem sabe, eles podem até ser adicionados ao seu pedido gratuitamente ou a um valor significativamente mais reduzido!

Prepare a sua matéria-prima de forma eficaz e inteligente, sempre com o foco na diminuição do desperdício alimentar e entenda de onde vem o desperdício alimentar. Este é um passo vital para reduzi-lo no futuro. O desperdício alimentar no setor da restauração tende a vir de pelo menos uma de quatro fontes:

- Preparação de alimentos - cascas e guarnições;
- Comida que se estragou por não ter sido confecionada ou porque ultrapassou o prazo;
- Sobras alimentares dos clientes ou mesmo das suas confeções (não comercializadas);
- Excesso de produção – *buffets* e pratos do dia.

Estimar o desperdício alimentar na sua empresa é fundamental. Na tabela seguinte apresentam-se seis estratégias de fácil implementação para acompanhar a evolução do seu desperdício alimentar e os resultados da monitorização do seu "caixote do lixo". Assim, de forma prática, conseguirá identificar as fontes de desperdício alimentar e decidir quais as ações a implementar. O planeamento, observação e monitorização, nunca foram tão importantes para a melhoria do desempenho económico e ambiental da sua empresa.

EVENTUAIS FONTES DE DESPERDÍCIO ALIMENTAR

AÇÕES	PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS	DESPERDÍCIO (EX. PRAZOS DE VALIDADE)	PRATOS DOS CLIENTES	EXCESSO DE CONFEÇÃO
RECEITAS DESPERDÍCIO ZERO	X			
PLANEAMENTO E AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS	X	X		
OTIMIZAÇÃO DAS PROPORÇÕES			X	X
ACONDICIONAMENTO DE SOBRAS DE CLIENTES			X	X
REDISTRIBUIÇÃO				X
FORMAÇÃO DA EQUIPA	X	X	X	X

INSPIRE-SE

Clique nos Qr codes ou faça a sua leitura.

PROJETOS EXEMPLARES NA ÁREA DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

NOLLA

KITCHEN DATES

CALENDÁRIO DE SAZONALIDADE DE PRODUTOS ALIMENTARES

INFORMAÇÃO BASE SOBRE ALTERNATIVAS VEGETAIS

PUBLICAÇÃO DA KNORR COM O WWF (WORLD WIDE FUND) SOBRE 50 ALIMENTOS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), com espaço de divulgação de várias iniciativas de combate ao desperdício alimentar em Portugal.

PRODUÇÃO SUSTENTÁVEL CONSUMO RESPONSÁVEL

O Movimento Unidos contra o Desperdício é um movimento cívico e nacional, agregador e educativo, que une a sociedade num combate ativo e positivo ao desperdício alimentar. No seu site pode ter acesso a um conjunto de boas práticas sobre desperdício alimentar, mas também a receitas para aproveitamento de alimentos.

UNIDOS CONTRA DSPRDCIO

Too Good To Go, tem como objetivo da empresa a redução do desperdício alimentar. Através de uma aplicação no telemóvel, a Too Good To Go app, é possível adquirir excedentes de restaurantes, padarias e cafés locais, que de outra forma seriam descartados.

Too Good To Go

A Fair Meals, disponibiliza uma plataforma em que o utilizador, depois de se registar, acede a informação sobre refeições excedentes de restaurantes numa determinada área, podendo depois reservar e levantar no local. Os descontos podem ir até aos 90%. E, no final, 10% da receita da Fair Meals reverte a favor de instituições de solidariedade social.

FAIRMEALS

Orbisk, tecnologia de combate ao desperdício alimentar: Uma startup holandesa desenvolveu uma câmara para restaurantes, que identifica o que vai para o lixo e fornece estatísticas detalhadas sobre o desperdício.

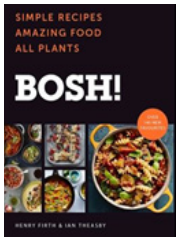
Orbisk zero food waste

Fruta Feia, é uma cooperativa de consumo contra o desperdício alimentar que canaliza dos agricultores aos consumidores as frutas e hortícolas rejeitados devido à aparência.

Fruta Feia

Sabores de sobra é programa promovido pela Missão Continente dedicado ao combate do desperdício alimentar, com a colaboração do Chef Kiko Martins, que foi emitido pela RTP.

Não sabe por onde começar? Sugerimos um conjunto de literatura que poderá adquirir e consultar.



CADEIAS DE FORNECIMENTO CURTAS

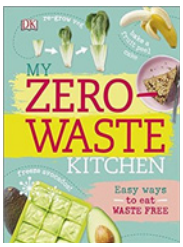
Alimente quem o alimenta é uma plataforma lançada pelo Ministério da Agricultura a partir da qual qualquer produtor pode efetuar o seu registo para, posteriormente, anunciar os seus produtos e cabazes disponíveis para encomenda/entrega. Está acessível a qualquer consumidor, que pode pesquisar por Concelho e produtos (biológicos ou não) e desta forma identificar os produtores da sua região e encomendar os seus produtos.

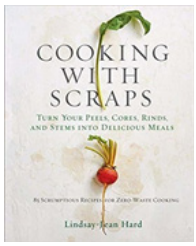
O Parlamento Europeu manifestou o seu apoio ao desenvolvimento de cadeias curtas de abastecimento alimentar e de mercados locais, como forma de assegurar um preço justo para os produtores e relacionar os produtos alimentares com o seu local de origem. Consulte o documento "Cadeias curtas de abastecimento alimentar e sistemas alimentares locais na UE".

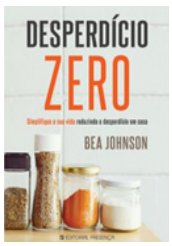
Circuito Curto Agroalimentar é definido pela REDE RURAL NACIONAL como um modo de comercialização dos produtos agroalimentares que se efetua por venda direta do produtor ao consumidor ou por venda indireta através de um único intermediário. Associa-se ainda uma proximidade geográfica entre produtores e consumidores.

O Projecto RE.CI.PRO.CO (RElação de CIdadania entre PROdutores e COnsumidores) visa a difusão, em Portugal, de uma nova forma de organização da economia local, baseada numa relação de proximidade e cidadania entre produtores ou agricultores e consumidores.

Alimentos a granel: pode começar a mudança consultando estes volumes. Arrisque!







ENERGIA 02

BOAS PRÁTICAS CIRCULARES

A eletricidade é a principal fonte de energia, podendo também utilizar-se outras fontes, designadamente combustíveis líquidos e gasosos. A fatura energética pode representar aproximadamente 3% a 6 % dos custos totais existentes em hotéis e 3% a 5% em restaurantes. Assim, torna-se crucial apostar na eficiência energética, como forma de minimizar o consumo energético e os custos associados, fornecendo o melhor serviço possível.

[a] ORIGEM DA ENERGIA

Consulte o mercado de energia para verificar a disponibilidade de um mix energético favorável à utilização de energias renováveis.

Compreenda a sua utilização de energia.

Minimize a utilização do gás para as receitas que realmente necessitam desse tipo de chama.

Opte por fornecedores de energia com certificação ambiental, e que forneçam energia com origem renovável, nomeadamente eólica, hídrica, solar, biogás a partir de resíduos orgânicos, geotérmica, entre outras.

Promova a mudança para veículos elétricos nas necessidades de transporte ou mesmo bicicleta.

Certamente tem presente a origem dos ingredientes com que confeciona os seus pratos e define o seu menu. Afinal, a proveniência dos alimentos é uma questão cada vez mais importante para si e para os seus clientes. Mas, sabe de onde vem a sua energia? Fazer escolhas cuidadosas sobre a fonte da sua energia pode fazer uma grande diferença para o nosso planeta. A energia verde reduz a nossa dependência dos reservatórios finitos de combustível fóssil do planeta (gás natural, carvão e petróleo) aproveitando os recursos naturais renováveis (eólica, solar, hidroelétrica, geotérmica e biomassa) para fazer face às nossas necessidades energéticas.

COMO FAZER A TROCA?

É simples, basta seguir estas quatro etapas para mudar para fontes de energia mais amigas do ambiente:

Analise os seus atuais fornecedores de energia – quando é que os seus contratos expiram? Quanta energia é que está a utilizar? Quais as taxas (por quilowatt-hora) que estão a cobrar?

Entre em contato com o seu fornecedor – descubra o melhor negócio de energia renovável que lhe podem oferecer.

Compare - verifique os preços médios de energia das empresas online para ver se lhe estão a oferecer um bom negócio - não se esqueça de incluir quaisquer encargos fixos (custos fixos que são definidos e não aumentam ou diminuem dependendo do uso de energia) nos seus cálculos.

Analise o mercado e escolha conscientemente - converse com outros fornecedores de energia renovável para ver se eles podem realizar uma melhor oferta.

b UTILIZAÇÃO DA ENERGIA

O seu estabelecimento tem muita luz natural? Ótimo! Prefira a luz natural em detrimento das luzes artificiais.

Anote os tempos de pré-aquecimento do equipamento de cozinha e mantenha-os visíveis para toda a equipa. Se o tempo de confeção for superior a uma hora, não vale a pena pré-aquecer o equipamento.

Certifique-se de que a placa elétrica, ou a chama do fogão, não é maior que a base do recipiente, evitando o desperdício de energia.

Use utensílios de confeção (ex.: panelas, frigideiras e grelhadores) de tamanho apropriado e mantenha, sempre que possível, as panelas tapadas enquanto cozinha, para evitar perdas de calor.

Implemente uma rotina de "equipamentos desligados" para garantir que o equipamento só esteja ligado quando for estritamente necessário (não deixe os equipamentos em *stand by,* evite o consumo residual de energia).

Compre equipamentos economizadores de energia.

Treine a sua equipa (de forma contínua) em boas práticas de eficiência energética.

Evite abrir as portas dos equipamentos, como o forno, frigorífico e arcas congeladoras desnecessariamente e por tempo prolongado.

Regule o sistema de climatização de forma a estabilizar a temperatura média do ambiente a cerca de 22ºC, evitando temperaturas superiores às necessárias.

Monitorize os seus consumos de energia através da leitura de contadores e da fatura.

Regule o termóstato conforme as necessidades e épocas do ano: entre 3ºC e 5ºC para o frigorífico e entre -18 ºC e -15 ºC para o congelador.

Nas máquinas de lavar louça selecione, sempre que possível, programas económicos e de baixa temperatura.

Instale sensores de movimento para iluminação de espaços.

Opte por fornecedores de serviços elétricos em vez da aquisição do produto em si (ex.: sistema de aluguer de lâmpadas em vez da sua aquisição).

Defina o seu consumo de energia de base e identifique e implemente medidas de poupança energética na sua empresa.

É fundamental que defina o seu consumo de energia base pela análise e monitorização dos contadores existentes e das faturas.

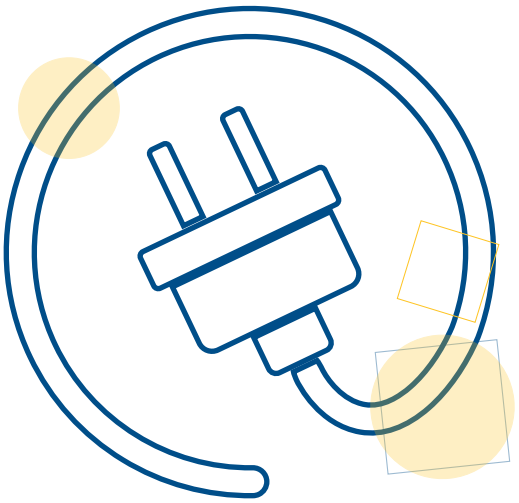
Reduzir a quantidade de energia que utiliza faz todo o sentido para os negócios. Economiza dinheiro, melhora a sua reputação corporativa e ajuda no combate às alterações climáticas. As empresas na área da restauração consomem (e desperdiçam) grandes quantidades de energia, correspondendo normalmente a 4-6% dos custos operacionais totais. Em algumas cozinhas, apenas 40% da energia consumida é utilizada na preparação e armazenamento de alimentos; o resto é dispersado como calor residual. Portanto, a gestão eficaz de energia na restauração pode proporcionar poupanças substanciais, bem como melhorar as condições de trabalho na cozinha. Por exemplo, a eficiência energética na iluminação consiste em garantir os mesmos níveis de luminosidade com equipamentos que apresentem consumos de energia mais reduzidos. A seleção da iluminação adequada pode permitir a poupança de 15% a 20% da fatura energética.

Assim, é fundamental que defina o seu consumo de energia base pela análise e monitorização dos contadores existentes e das faturas. Pare, pense e olhe bem para o seu negócio (em particular a sua cozinha). Pense nos equipamentos de cozinha, lavagem e refrigeração; no seu aquecimento, ventilação e iluminação. Certamente encontrará diversas oportunidades de economizar energia. Acredite, elas estão em toda a parte! Se não, veja:

A CULTURA DE DESLIGAR

Nas cozinhas profissionais, é comum que todos os equipamentos sejam ligados no início de um turno e deixados em funcionando ao longo do dia. Isto não é apenas um desperdício excessivo, mas o equipamento deixado ligado gera calor desnecessariamente, tornando a cozinha desagradavelmente quente e desconfortável para trabalhar (tendo que recorrer a sistemas de climatização para refrigerar o espaço).

Poderá economizar energia e dinheiro (e o ambiente) implementando uma simples “cultura de desligar” e fornecendo aos seus colaboradores informações sobre os tempos de pré-aquecimento e pré-cozedura necessários, bem como, configurações de controlo e boas práticas.



FORMAÇÃO PARA A SUA EQUIPA

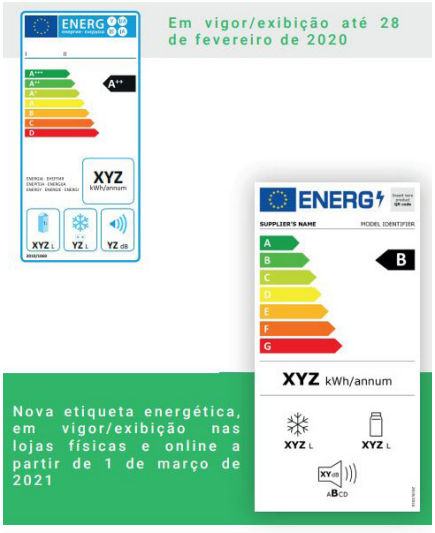
A formação da equipa é uma parte essencial da solução. Mas, devido à rotatividade relativamente alta de colaboradores no setor da restauração e similares, é essencial que esta formação seja fornecida no momento do acolhimento e numa base contínua. Por que não torná-lo num tópico de discussão regular nas reuniões de equipa?

COMPRA DE EQUIPAMENTOS

Ao comprar um novo equipamento, pode ser tentador escolher a opção mais barata. Mas isso geralmente é uma falsa economia: o custo de operação do equipamento durante a sua vida útil pode ser várias vezes maior do que o próprio preço inicial de compra. Portanto, certifique-se que faz a sua pesquisa da forma certa! Considere cuidadosamente os custos de funcionamento (ou o "custo total de vida") ao tomar a sua decisão. Modelos com melhor eficiência energética podem ser um investimento inicial mais elevado, mas certamente que ficará satisfeito quando eles começarem a economizar dinheiro todos os dias. Em suma, ao adquirir novos aparelhos, preste atenção às etiquetas energéticas e escolha a classe mais eficiente.

A conhecida Etiqueta Energética, presente em cada vez mais equipamentos e produtos elétricos, mudou com o Regulamento Europeu (UE) 2017/1369, tendo sido alteradas as classes energéticas e alguma informação nas etiquetas, e a partir de março de 2021 vão aparecer as classes energéticas de A a G, sendo a classe A a mais eficiente em termos de energia (verde) e a classe G (vermelha) a menos eficiente.

Pode ver mais sobre este tema em https://www.novaetiquetaenergetica.pt/.



O QUE É A ETIQUETA ENERGÉTICA?

A etiqueta energética é uma ferramenta importante para que os consumidores possam compreender melhor e comparar a eficiência de eletrodomésticos como os frigoríficos, os televisores ou as máquinas de lavar louça ou roupa. Permite fazer escolhas mais sustentáveis e, assim, poupar na fatura da eletricidade.

PORQUÊ UMA NOVA ETIQUETA?

De acordo com um inquérito realizado junto dos consumidores, a escala atual induz em erro. Isto porque a maior parte dos eletrodoméstico situa-se, hoje, nas classes A+, A++ e A+++, deixando as classes inferiores vazias, essencialmente porque os eletrodomésticos menos eficientes foram entretanto desaparecendo do mercado. Para resolver este problema, a União Europeia decidiu rever a escala da etiqueta, as classes "+" desapareceram, dando lugar a uma classificação de A a G.

Modelos com melhor eficiência energética podem ser um investimento inicial mais elevado, mas certamente que ficará satisfeito quando eles começarem a economizar dinheiro todos os dias.

Para além do que falámos neste subcapítulo, deixamos algumas dicas para o ajudar nas suas novas escolhas:

SEMPRE QUE TENHA NECESSIDADE DE ADQUIRIR EQUIPAMENTOS DE REFRIGERAÇÃO, ESCOLHA:

- Um modelo com um sistema de descongelamento automático- irá garantir que funciona com eficiência em todos os momentos;
- Portas de encerramento automático são um recurso útil e ajudam a economizar energia;
- Sistemas de refrigeração com portas repartidas, também são ótimas para economizar energia: só abre a porta do lado que precisa de ter acesso.

Quando estiverem em utilização, certifique-se que os seus equipamentos de refrigeração estejam na temperatura ideal. Se estiver demasiado quente, não manterá os seus alimentos frescos e isso levaria ao desperdício alimentar. Mas muitas cozinhas também têm os equipamentos de refrigeração a uma temperatura demasiado baixa; apenas 1ºC pode aumentar os custos de operação em 2 a 4%. Portanto, certifique-se de que seu equipamento esteja configurado para a temperatura recomendada pelo fabricante e não excessivamente frio.

OUTROS FATORES QUE VALE A PENA CONSIDERAR:

- Tente instalar equipamentos de refrigeração longe de fontes de calor;
- Verifique se as borrachas vedantes das portas estão em boas condições e substitua conforme necessário;
- Substitua o equipamento antigo por novos modelos com melhor eficiência energética - não se esqueça de reciclar seus itens antigos.

SEMPRE QUE TENHA NECESSIDADE DE ADQUIRIR EQUIPAMENTOS DE LAVAGEM, ESCOLHA:

- Máquinas de lavar louça bem isoladas retêm o calor dentro do equipamento;
- Máquinas de lavar louça com baixo consumo de água e com sistema de filtração eficiente e recirculação da água, podem economizar água e energia usada para aquecê-la;
- Equipamentos de lavagem com recuperação de calor pré-instalada;
- Quando estiverem em utilização, certifique-se que os seus equipamentos de lavagem seguem regras básicas de eficiência energética;
- Certifique-se de que as torneiras estão fechadas após o uso e que os alimentos e utensílios não são lavados em água corrente, sempre que possível;
- Maximize a carga da máquina de lavar louça carregando-a totalmente;
- Mantenha o equipamento bem conservado, certificando-se de que os elementos de aquecimento, jatos, *sprays*, termostatos e ralos estão limpos e desobstruídos;
- Use a configuração da opção económica de lavagem em máquinas de lavar louça;
- Peça à equipa para reportar qualquer fuga de tubagens ou torneiras.

Faça a manutenção regular dos aparelhos de cozinha e certifique-se de que esses serviços incluam os termostatos e os temporizadores automáticos.

Não será nenhuma surpresa que os equipamentos que criam mais calor na sua cozinha (fornos, placas de fogão e churrasqueiras) também estejam entre os que mais consomem energia. A necessidade de energia de uma placa de indução é 15-50% menor do que a de uma placa convencional a gás ou elétrica. À medida que menos calor é gerado, mais economia também é obtida por meio da redução dos requisitos de ventilação. Os fornos combinados a vapor / convecção são adequados para todos os tipos de operação de catering e podem reduzir os custos de energia em cerca de 25-50% em comparação com outros aparelhos de cozinha equivalentes, como fogões elétricos. Os fornos de micro-ondas também podem ser uma forma muito eficiente de cozinhar e reaquecer refeições. Lembre-se disto ao adquirir novos equipamentos.

Durante a sua utilização, não se esqueça que o simples facto de manter as placas de aquecimento e os queimadores de gás limpos, pode melhorar significativamente o seu desempenho. Faça a manutenção regular dos aparelhos de cozinha e certifique-se de que esses serviços incluam os termostatos e os temporizadores automáticos. Atitudes simples como manter as panelas tapadas ao levar a água até o ponto de ebulição e não encher demais as panelas podem fazer uma grande diferença.

AQUECIMENTO, VENTILAÇÃO E EXTRAÇÃO

O aquecimento, a ventilação e a extração são vitais para manter uma experiência de trabalho e refeição segura e agradável. Um sistema AVAC (aquecimento, ventilação e ar condicionado) bem otimizado é fundamental para promover a eficiência energética. Assim, deve ter em consideração os seguintes aspetos:

Para maximizar a eficiência energética é fulcral adquirir equipamentos que apresentem classes de eficiência energética mais elevadas, como mencionado anteriormente;

A implementação de um sistema inteligente de controlo de sistemas de ventilação permite significativas poupanças no consumo de energia, através da adaptação automática consoante o horário que está a decorrer, controlando também, a temperatura máxima do ar no sistema de exaustão;

Limpe regularmente os filtros, grades e pás do ventilador para evitar a acumulação de gordura e manter uma operação eficiente;

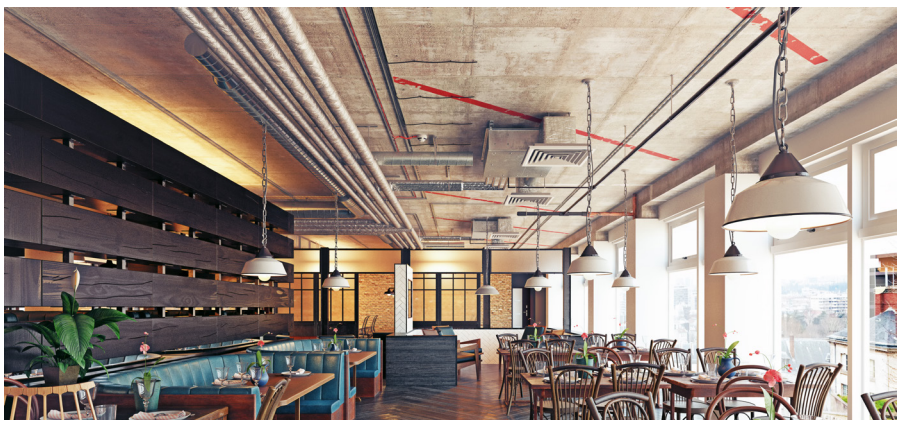
Instale sistemas de ventilação de baixo consumo de energia e posicione-os corretamente sobre fornos, fritadeiras e churrasqueiras que precisam de ventilação de ar;

Certifique-se que os controlos de ventilação estão configurados corretamente e refletem a necessidade efetiva dos utilizadores - não retire ar excessivo das áreas de refeição, por exemplo;

Garanta que os ventiladores da cozinha são desligados sempre que não se verifique preparação/confeção de alimentos;

Instale controlos de aquecimento separados nas áreas da cozinha;

A instalação de sistemas automáticos de abertura e fecho regulados por sensores nas portas de entrada permite a minimização de perdas térmicas e oscilações de temperatura.



ILUMINAÇÃO

Devem ser garantidos bons níveis de iluminação nas cozinhas, para promover práticas de trabalho eficientes e requisitos de saúde e segurança dos colaboradores. Para além disso, a luz deve ser bem distribuída para evitar sombras. Luzes LED para a cozinha e lâmpadas fluorescentes ou LED para o espaço de jantar seriam a escolha ideal para garantir uma boa reprodução de cores e saída de luz, com eficiência energética razoavelmente alta. A iluminação LED é, atualmente, a tecnologia mais eficiente e apresenta elevados níveis de durabilidade. Para além destas vantagens, a iluminação LED demonstra ter um menor contributo para o aquecimento dos espaços.

Mantenha as lâmpadas e acessórios de iluminação limpos para maximizar a eficiência e, embora não tenhamos a intenção de importunar, não se esqueça de desligar as luzes quando a área não estiver em uso!

[c] RECUPERAÇÃO DA ENERGIA

As cozinhas e as salas de jantar não são parceiros naturais. Queremos com isto dizer que, manter uma experiência gastronómica agradável quando estamos ao lado (ou às vezes num espaço demasiado próximo) da cozinha (que produz calor, vapor, odores e gorduras) é um desafio. Uma boa ventilação e extração de calor são essenciais, mas infelizmente a maioria das empresas no setor da restauração descarta todo esse calor, quando 95% dele poderia ser capturado e reutilizado. Utilizar bem este calor residual pode economizar dinheiro e reduzir o impacto ambiental, já para não falar na otimização e manutenção de um recurso numa ótica em circuito fechado, de economia circular. Instalar um sistema de recuperação de calor na sua cozinha poderá ajudá-lo a recuperar o seu dinheiro de volta.

Considere instalar um sistema de recuperação de calor na sua cozinha que possa fornecer água quente quase gratuita e que sirva como fonte de aquecimento renováveis (ex.: recuperação de calor com condensador arrefecido a ar).

Mantenha as janelas envidraçadas limpas de modo a ser possível uma maior incidência de luz natural.

Mantenha limpas as lâmpadas e respetivas proteções ou ornamentos. Terá mais luminosidade, sem aumentar a potência.

Proceda à manutenção regular dos equipamentos e limpeza de filtros de ar para garantir que os aparelhos funcionem com mais eficiência.

Utilize recipientes de cerâmica e de vidro para cozinhar no forno, que retém melhor o calor e permite utilizar temperaturas mais reduzidas.

Assegure a limpeza frequente do fogão e forno para remover incrustações, corrosão e pó que afetam a transferência de calor. Remova periodicamente o gelo acumulado dos equipamentos frios.

INSPIRE-SE

Clique nos Qr codes ou faça a sua leitura.

EREK
European Resource Efficiency Knowledge Centre

O Centro Europeu de Conhecimento em Eficiência de Recursos (EREK) é uma iniciativa da Comissão Europeia implementada por um consórcio de empresas. Existe para ajudar empresas europeias, especialmente PME's a poupar energia, materiais e custos com água. Fornece informação e oportunidades comerciais que mostram novas e melhores formas de se tornar eficiente em termos de recursos e de beneficiar de modelos comerciais da economia circular que tornem resíduos em ativos. Encontram-se vários exemplos de boas práticas nesta base de dados e sobretudo a forma de pesquisa, por tema, por setor de atividade, por nível de investimento, torna a procura de informação simples e aliciante.

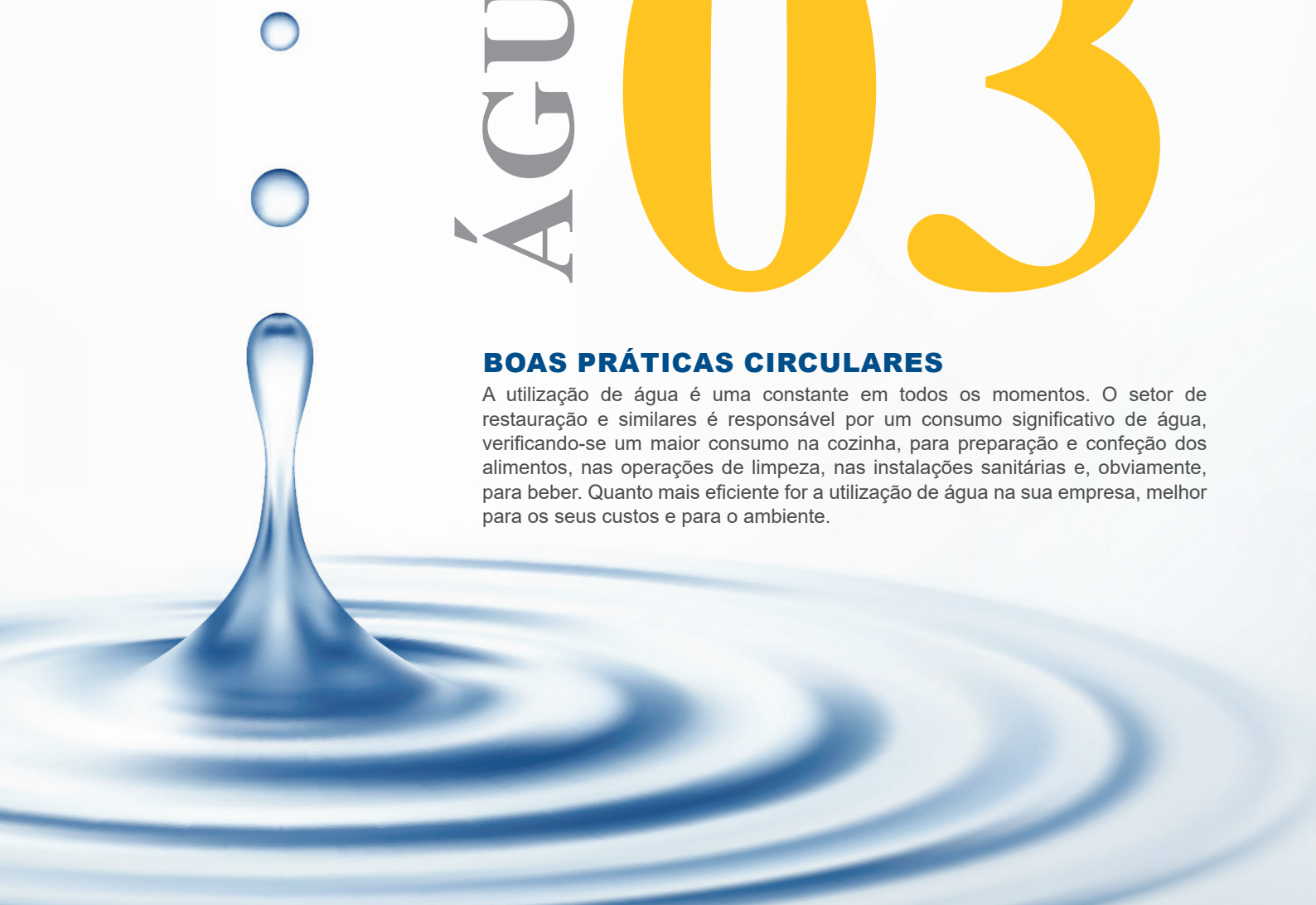
La trattoria

O restaurante LA TRATTORIA em Cork, um negócio de família, tinha o problema, tal como muitos restaurantes, de ter uma cozinha muito quente durante todo o dia, com extração do ar quente para a rua e estavam a gastar 9000 € anualmente em aquecimento (água e climatização do espaço das refeições). Em 2013 instalaram um recuperador de calor na saída do ar quente da cozinha, com aproveitamento para aquecimento de água. Atualmente os custos de aquecimento do espaço foram reduzidos para 3000 €, com uma poupança de 6000 €, o que permitiu abater o investimento em cerca de um ano.

ÁGUA 03

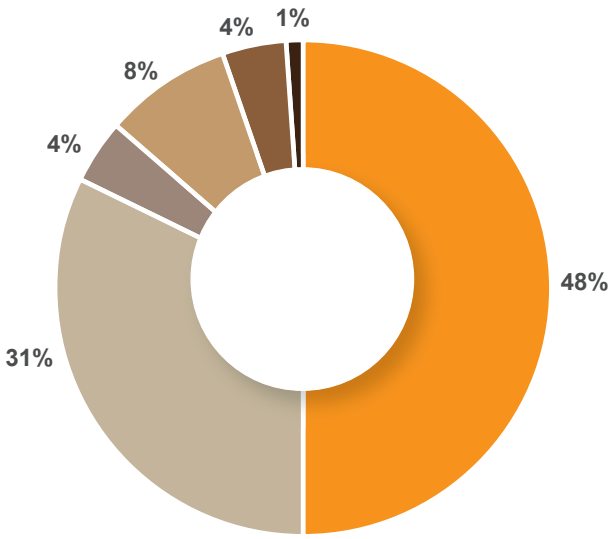
BOAS PRÁTICAS CIRCULARES

A utilização de água é uma constante em todos os momentos. O setor de restauração e similares é responsável por um consumo significativo de água, verificando-se um maior consumo na cozinha, para preparação e confeção dos alimentos, nas operações de limpeza, nas instalações sanitárias e, obviamente, para beber. Quanto mais eficiente for a utilização de água na sua empresa, melhor para os seus custos e para o ambiente.



Aplicações finais da água, em restaurantes
(EPA, *Saving Water in restaurants*, 2017)

- **1%** - Aquecimentos/Arrefecimentos
- **4%** - Espaços Exteriores
- **8%** - Outros
- **4%** - Lavagens e Higienizações
- **31%** - Sanitários
- **48%** - Cozinhas



a ORIGEM DA ÁGUA

Recolha a água da chuva para, por exemplo, rega e lavagem de pavimentos e, reduza a sua dependência externa.

Uma das maneiras mais eficazes de reduzir o consumo de água é recolher e utilizar "água verde". Os sistemas de recolha de água da chuva, geralmente localizados em telhados, recolhem esta água e armazenam-na em tanques. Esta água pode ser utilizada nas descargas dos sanitários, no sistema de irrigação da sua horta ou jardim vertical, para abastecer as suas máquinas de lavar louça e para fins de limpeza geral. Aqui, pode também ser um agente de mudança e promover esta boa prática junto da sua equipa, fornecedores e clientes, informando que as instalações sanitárias que frequentam utilizam água da chuva.

b UTILIZAÇÃO DA ÁGUA

Privilegie a disponibilização da água da torneira para consumo, em alternativa à água engarrafada.

Identifique os pontos de utilização de água do seu negócio e de que forma este recurso é utilizado.

Reveja regularmente os dados do consumo de água na fatura, para estabelecer medidas de poupança e avaliar a sua eficácia.

Invista em produtos e tecnologia que economizem água (ex.: sistemas de redução de caudal a instalar em torneiras e/ou sistemas de válvulas de fluxo reduzido).

Garanta a minimização de resíduos nos pratos e nos utensílios de cozinhas antes de proceder à sua lavagem.

Evite a lavagem da louça em água corrente.

Instale sensores ou pedais nas torneiras. Para além de ser uma opção mais higiénica, permite poupanças significativas de água.

Evite a utilização excessiva de detergentes, pois a utilização adequada de detergente evita o aumento do consumo de água.

Não utilize os esgotos e sanita como meio rápido de eliminação de alguns resíduos.

Consciencialize os seus clientes para a importância da conservação da água.

Envolva e dê formação à sua equipa.

Privilegie a utilização de detergentes com rótulo ecológico, com menos impacto no ambiente e sem hipoclorito.

Não há como evitar o facto de que a água é indispensável no decorrer das nossas atividades e, no setor da restauração e similares, ainda mais. Há muitas ações que pode implementar para reduzir o consumo de água, e a boa notícia é que a maioria delas são simples e de custo pouco significativo. Para decisões mais eficazes de redução do consumo, é preciso entender a quantidade de água que está efetivamente a utilizar, listando as atividades que necessitam mais de água e onde pode mais reduzir o seu consumo.

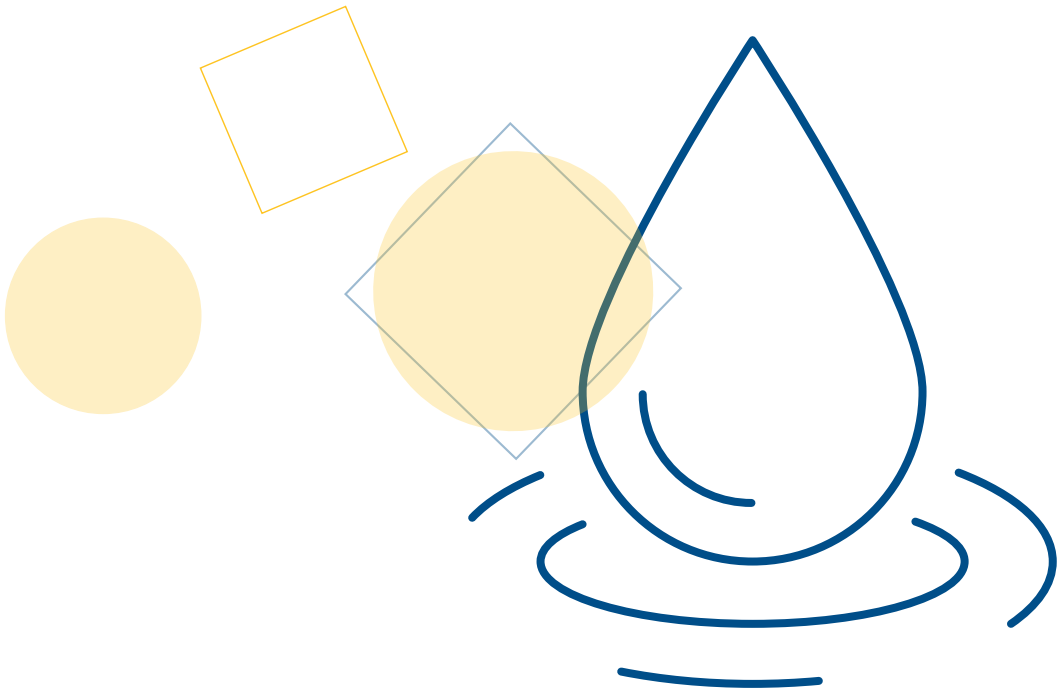
INVISTA EM SISTEMAS QUE ECONOMIZAM ÁGUA

Depois de compreender melhor o seu perfil de utilização da água, estará numa posição muito melhor para saber o que precisa de fazer para reduzir o seu consumo. Existem muitos produtos e tecnologias disponíveis no mercado que são projetados para ajudá-lo a fazer exatamente isso. Aqui estão apenas algumas ideias de onde poderá começar:

Instale controlos de descarga e redutores de caudal nas torneiras das instalações sanitárias, pois podem reduzir o consumo de água até 90%;

Sempre que renovar espaços, opte por louças sanitárias com sistemas de dupla descarga e outros equipamentos hidricamente eficientes (ex.: válvulas com mecanismos redutores de caudal);

Atualize as máquinas de lavar louça para modelos mais recentes e de melhor eficiência energética que não usem quantidades excessivas de água nas lavagens.



IMPLEMENTE PRÁTICAS E POLÍTICAS DE POUPANÇA HÍDRICA

Na verdade, não precisa de gastar muito dinheiro em novos aparelhos sofisticados para começar a reduzir o consumo de água. A simples introdução de algumas políticas e práticas simples, e de bom senso, pode fazer uma grande diferença. Por exemplo:

- Realize verificações regulares do seu sistema de abastecimento de água para que os eventuais problemas sejam identificados e corrigidos antecipadamente;
- Repare qualquer fuga de água detetada. Estas reparações, normalmente simples, são também incrivelmente eficazes no combate ao consumo de água;
- Certifique-se de que, sempre que possível, a equipa da cozinha lava as frutas e vegetais numa uma tigela com água, em vez de recorrer a um sistema de torneira aberta/água corrente.(ex.:Durante a fase de pandemia que vivemos, é recomendado que as frutas e hortícolas sejam lavados prolongadamente com água corrente e abundante);
- Implemente uma rotina de monitorização e manutenção programada a todos os sistemas e equipamentos que utilizem água no seu normal funcionamento;
- Não descongele alimentos em água corrente;
- Não encha as panelas e frigideiras em demasia;
- Ligue as máquinas de lavar louça apenas quando estiverem totalmente cheias.

RESPEITAR O SISTEMA DE ESGOTOS

O que é que tem isso a ver com a boa utilização da água? O custo direto do saneamento para a sua empresa, está ligado à água de consumo faturada, mas, por trás desse cálculo existe o custo financeiro e ambiental do tratamento dos esgotos. Quanto maior a complexidade dos esgotos a tratar (com mais detritos do que seria desejável), maior o custo do seu tratamento pelas empresas do setor (equipamentos mais complexos, utilização de mais produtos químicos, necessária mais energia). No final, o custo vai ser sempre pago por todos nós (e pelo ambiente).

ENVOLVA E TREINE A SUA EQUIPA

Depois de definir o seu plano de ação para economizar água, é vital que envolva e dê formação a toda a sua equipa para que eles entendam como economizar água e porque é importante fazê-lo. Para ter sucesso, deverá envolver a sua equipa, inclusive, no desenvolvimento do próprio plano de racionalização do uso de água e atribuir-lhes responsabilidades concretas, transmitindo um sentimento de pertença a todos os envolvidos e evidenciando-se como um incentivo à mudança de comportamentos.

INSPIRE-SE

Clique nos Qr codes ou faça a sua leitura.

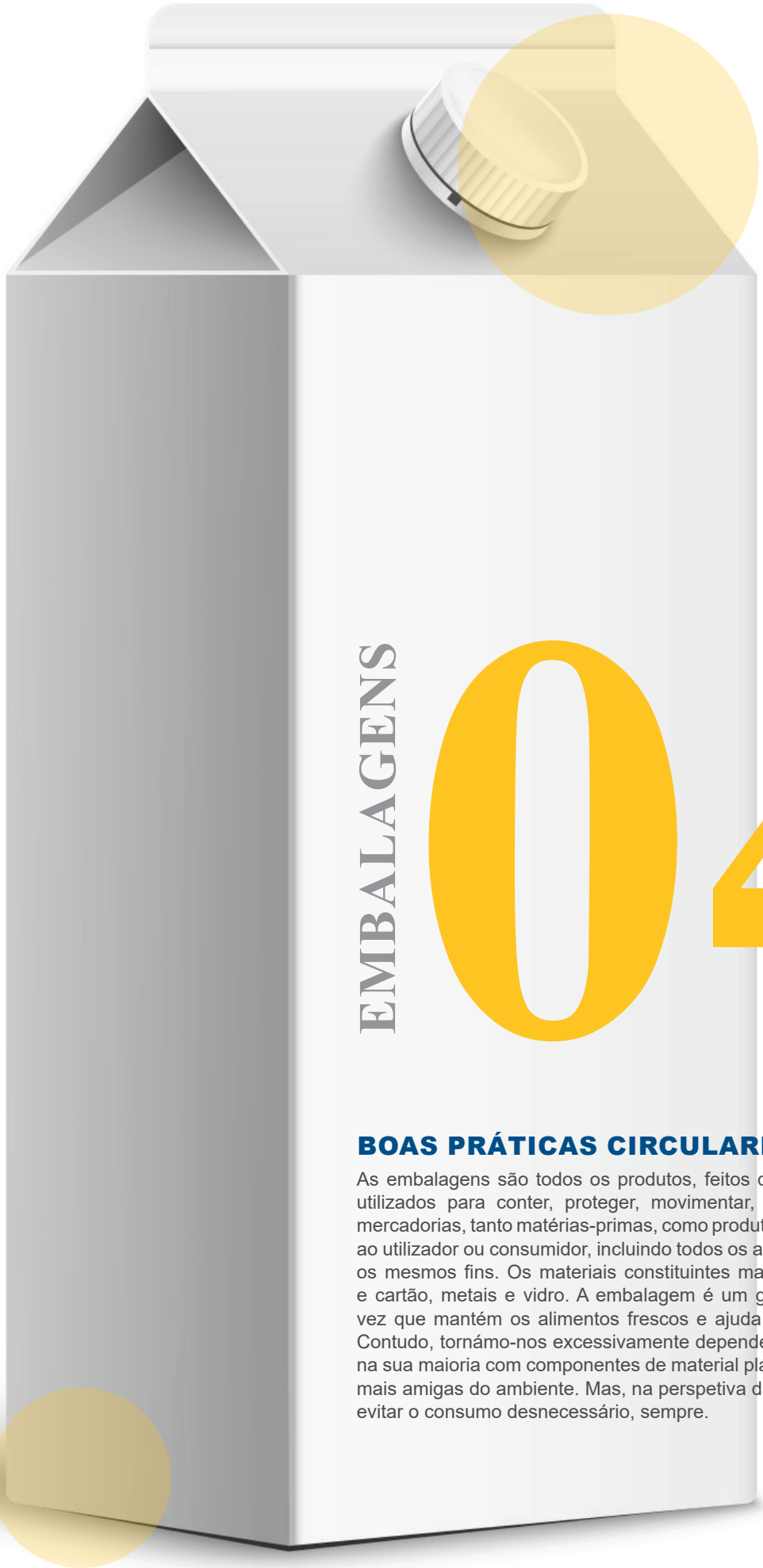
HENDERSONS

Henderson of Edinburgh é um restaurante escocês que associou à iniciativa Zero Waste Scotland (ZWS) para identificar formas de reduzir consumos de água e assim poupar o ambiente e dinheiro. Medidas como medir o contador no final de sábado e voltar a medir no domingo de manhã deu para identificar fugas. Os autoclismos tinham uma capacidade de 9 litros e foram regulados para 6 litros e também foram colocados controladores de fluxo nos urinóis. Com algumas simples medidas, o restaurante reduziu o custo da água em 33%, com uma poupança anual superior a 5 500 €.

La COLOMBE COFFEE ROASTERS

No final do serviço não deite for a a água de lavagem de legumes e água não salgada – pode utilizá-la para regar os jardins ou canteiros. Na La Colombe, o chef Scot Kirton e a sua equipa usam a água de enchaguamento para regar as suas ervas. Também usam na rega a água que sobra nas garrafas dos clientes.

SANITA NÃO É UM CAIXOTE DO LIXO! – Várias entidades de gestão de águas fizeram campanhas para que os utilizadores façam uma deposição correta dos resíduos que colocam nas canalizações. Diariamente são despejados erradamente nas canalizações muitos lixos e resíduos que acabam por chegar aos coletores de drenagem, estações elevatórias (EE) e estações de tratamento de águas residuais (ETAR). Esta questão é muito relevante devido às problemáticas ambientais inerentes a esta temática, mas também porque esta situação põe em causa, o funcionamento das infraestruturas, provocando desgaste nos equipamentos. Por último, associadas a estas questões surgem as dificuldades quanto às operações de manutenção e limpeza e os encargos elevados na reparação das avarias.



EMBALAGENS 04

BOAS PRÁTICAS CIRCULARES

As embalagens são todos os produtos, feitos de materiais de qualquer natureza, utilizados para conter, proteger, movimentar, manusear, entregar e apresentar mercadorias, tanto matérias-primas, como produtos transformados, desde o produtor ao utilizador ou consumidor, incluindo todos os artigos “descartáveis” utilizados para os mesmos fins. Os materiais constituintes mais comuns são os plásticos, papel e cartão, metais e vidro. A embalagem é um grande aliado da restauração, uma vez que mantém os alimentos frescos e ajuda a reduzir o desperdício alimentar. Contudo, tornámo-nos excessivamente dependentes de embalagens descartáveis, na sua maioria com componentes de material plástico. Existem contudo alternativas mais amigas do ambiente. Mas, na perspetiva da Economia Circular, a prioridade é evitar o consumo desnecessário, sempre.

a EMBALAGENS QUE ENTRAM NO SEU ESTABELECIMENTO

Compre a granel, mude para recargas e trabalhe com os seus fornecedores para reduzir o consumo de embalagens para transporte.

Prefira produtos em embalagens com sistema de tara reutilizável, sempre que possível.

Elimine o plástico e outras embalagens que não precisa.

Reduza a produção de resíduos de papel, substituindo os papéis para secagem de mãos nas instalações sanitárias por um toalheiro têxtil de secagem de mãos retrátil em algodão.

Explore os muitos benefícios das embalagens que recebe, como caixas e bandejas e reutilize-as.

Separe todas as embalagens descartáveis para reciclagem.

De forma transversal, todas as embalagens de plástico utilizadas na sua atividade (desejavelmente 100%) devem ser reutilizáveis, recicláveis, biodegradáveis (que se decompõem e retornam à natureza um ano após a sua deposição) ou compostáveis (que se degradam totalmente e devolvem nutrientes essenciais à Terra).

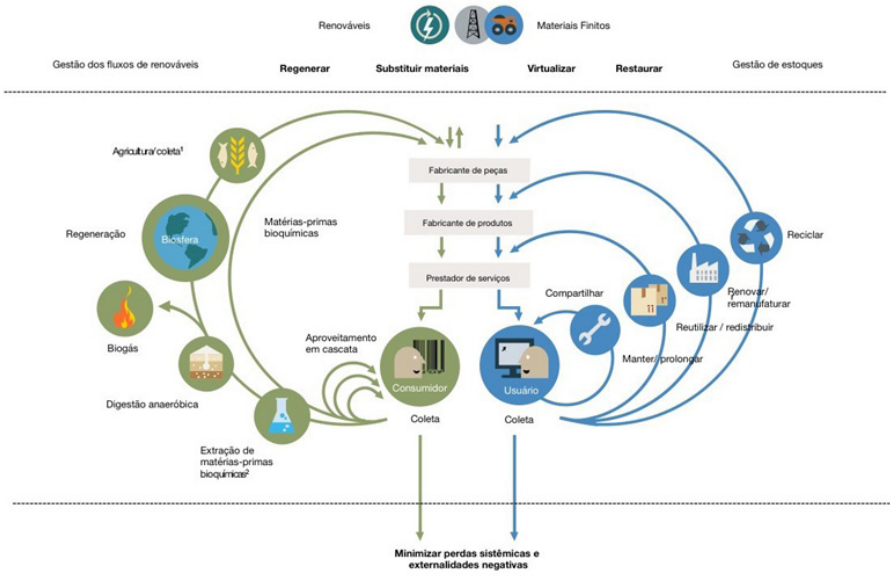
A par com as inúmeras vantagens da embalagem, vêm as desvantagens, em particular das embalagens descartáveis, que causam um elevado impacto no ambiente e na nossa (e das gerações futuras) qualidade de vida. De acordo com o relatório *"Breaking the Plastic Wave*" da *The Pew Charitable Trusts*, atualizado a 23 de outubro de 2020, prevê-se que o fluxo de plástico no oceano quase triplique até 2040, passando de 11 milhões de toneladas em 2016 para 29 milhões de toneladas em 2040. Sem medidas consideráveis para lidar com a poluição do plástico, 50 kg de plástico entrarão no oceano por cada metro de costa.

Não obstante, não podemos esquecer que o plástico tem um papel central na indústria e no nosso dia-a-dia e que é um material que, pelas suas muitas aplicações e propriedades, vai continuar a estar presente no nosso quotidiano. É imperativo inovar o modo como é utilizado, pois o que não faz sentido é utilizar de forma descartável, um material com propriedades estáveis e duradouras.

SABIA QUE

The Great Garbage Patch é uma ilha de lixo plástico no meio do Oceano Pacífico, entre o Havai e a Califórnia. Esta ilha continua em crescimento, estimando-se que cubra 1,6 milhões de quilómetros quadrados. Atualmente é a maior, mas existem outras pelos oceanos (como no Atlântico Norte, no Atlântico Sul, no Pacífico Norte e no Índico).

O foco deve ser sempre no *loop* mais pequeno da “borboleta” da Economia Circular: Reutilizar é melhor do que reciclar.



Ao procurar reduzir a dependência de embalagens na sua empresa e, em particular as embalagens de uso único, a sua cadeia de fornecedores será o local certo para começar. Questione-se sobre quais as matérias-primas que precisa para conduzir o seu negócio? Como é que estas estão a ser entregues? Os seus fornecedores podem fazer mais para reduzir a quantidade de embalagens com as quais a sua empresa está habituada a lidar?

REDUZIR

Todos nós, enquanto utilizadores finais, já passamos por isto. Encomendamos algo pequeno, como por exemplo um cortador de ovos e, certamente que o recebemos envolvido em plástico-bolha, dentro de uma caixa de cartão que, por vezes, vem envolvida em pelicula transparente. Já reparou que o simples artigo que escolheu e que lhe foi entregue, vem rodeado de grandes quantidades de plástico e papel?

Planeie. Repense as matérias-primas que utiliza. Todas as embalagens que utiliza, são mesmo necessárias? Opte por escolher produtos em maior quantidade (reduzindo assim o volume final da embalagem), por selecionar a granel (reduzindo a quantidade de embalagem necessária e também usufruir de um preço mais competitivo). Privilegie a compra de produtos de limpeza em embalagens passíveis de reencher. Consulte os seus fornecedores e verifique de que forma pode reduzir, ou até eliminar todas as embalagens desnecessárias.

REUTILIZAR

Depois de reduzir qualquer embalagem de transporte evitável, a próxima etapa é substituir, sempre que possível, a embalagem de uso único por embalagens reutilizáveis. Os benefícios possíveis são:

- Proteção aprimorada - embalagens de transporte retornáveis são inerentemente projetadas para serem robustas e duráveis, para resistir ao uso repetido. Esta embalagem de maior qualidade protege melhor os produtos em trânsito;
- Ambiental - reutilizar embalagens é melhor para o ambiente do que reciclá-las;
- Manutenção do seu espaço – muitas embalagens reutilizáveis são dobráveis, quando não estão em uso, podem ser empilhadas;

Pergunte aos seus fornecedores se eles podem entregar-lhe os produtos em embalagens de transporte reutilizáveis. Se não for possível, pondere em procurar novos fornecedores que possam fazê-lo.

RECICLAR

Dê o seu melhor, mas é improvável, pelo menos a curto prazo, que seja capaz de reutilizar ou eliminar todas as suas embalagens. Portanto, a próxima etapa é garantir que qualquer embalagem descartável que entre na sua empresa, tenha como destino final, a reciclagem. Separar e enviar para reciclagem todos os resíduos de embalagens, permite:

- Comunicar aos seus clientes que faz a sua parte na luta contra o desperdício do material das embalagens em fim-de-vida;
- Reduzir o impacto ambiental na sua empresa;
- Motivar a sua equipa para que, em casa, possam ter o mesmo tipo de atitude e ações. Já pensou que grande parte pode estar a reciclar em casa e provavelmente sentir-se-á desconfortável por não o fazer no trabalho? Ou pelo contrário, não era uma prática adotada em casa, mas com a prática laboral, poderão disseminar esta boa prática junto do seio familiar?;

Assim, disponha de contentores de reciclagem separados, e identificados, e certifique-se que os seus funcionários sabem quais os materiais que podem, e não podem, depositar nos diferentes contentores.

b EMBALAGENS QUE SAEM DO SEU ESTABELECIMENTO

Procure não disponibilizar artigos plásticos de utilização única aos seus clientes, opte por outras alternativas.

Na medida do possível, deixe de vender produtos em embalagens descartáveis.

Adira a um sistema de reutilização / reabastecimento e incentive os seus clientes a aderir.

Promova a reciclagem das embalagens que fornece no seu estabelecimento, através da instalação de um ponto de recolha devidamente identificado e claro, nas suas instalações.

Sempre que possível, substitua as monodoses embaladas individualmente por monodoses servidas em pequenos recipientes reutilizáveis (exemplo para os molhos).

Se exequível, substitua as embalagens descartáveis por embalagens reutilizáveis para transportar sobras de refeições, mediante o pagamento de caução (promova o regresso destes recipientes ao seu estabelecimento).

Os estabelecimentos que fornecem refeições prontas a consumir em regime de pronto a comer e levar são obrigados a aceitar que os seus clientes utilizem os seus próprios recipientes, devendo comunicar de forma clara essa possibilidade.

Com a crescente tendência para o aumento do consumo de refeições fora de casa, o setor da restauração e similares deve procurar adotar e implementar práticas circulares, que contribuam para uma melhoria contínua do sistema em plena articulação com todas as partes interessadas. De forma transversal, promova atividades de sensibilização e educação aos consumidores (atuais e futuros) para a utilização circular dos plásticos.

A CONVENIÊNCIA DO DESPERDÍCIO

A maior parte das embalagens que fornece aos seus clientes é orientada pela conveniência e pelo falso sentimento de necessidade. São exemplos os pequenos saquinhos de sal e pimenta; as embalagens individuais de azeite e vinagre; as toalhitas individuais aromatizadas; os recipientes para uma única porção de manteiga, as pastas variadas e leite/natas, etc.

Sim, são convenientes, mas também são um desperdício. Cada embalagem de pequeno formato é incrivelmente difícil de reciclar e, o pior de tudo, costuma ser descartada sem ter sido consumida na totalidade. O grande desafio da sua empresa será então concretizar a transição para alternativas sustentáveis de embalagens descartáveis (principalmente alternativas aos plásticos) sem interromper os seus negócios, sem pôr em risco a segurança alimentar e a qualidade do serviço e os produtos que fornece aos seus clientes.

REDUZIR

Deve revisitar todas as embalagens utilizadas na sua empresa e identificar o que pode ser eliminado ou reduzido. Para bebidas consumidas nas suas instalações, poderá implementar alternativas às embalagens de uso único (garrafas de plástico, latas de alumínio ou garrafas de vidro) e considerar servir bebidas com gás com recurso a sistemas de bebidas à pressão ou falar com o seu fornecedor de bebidas para optar pelas versões de tara reutilizável.

Reduza as embalagens de papel na distribuição de talheres e guardanapos aos seus clientes, opte por distribui-los de forma regrada nas zonas em que são necessários. Se atualmente necessita dessas embalagens por questões de segurança alimentar, pense como é que para o seu estabelecimento pode continuar com essa segurança sem o recurso a embalagens individualizadas. Sugerimos uma *mise en place* na altura, dispensadores protegidos, entre outros.

REUTILIZAR

É relativamente fácil substituir produtos descartáveis (como guardanapos, palhinhas e talheres) por outros reutilizáveis (sim, atualmente até as palhinhas). Pode também implementar sistemas de reenchimento e, assim, convidar os seus clientes a trazer o seu próprio recipiente. É apenas uma questão de hábito. Para promover esta mudança, deverá pelo menos considerar uma das duas formas de o fazer:

- Criar o seu próprio sistema - ofereça um desconto aos clientes que trouxerem os seus próprios recipientes para alimentos ou bebidas;
- Junte-se a um sistema já existente - escolha um parceiro de confiança que irá gerir as questões técnicas e logísticas, associadas à disponibilização do produto (ex.: bebidas à pressão, bebidas em embalagens retornáveis).

Qualquer que seja a sua opção, lembre-se de avaliar de que forma irá incentivar os seus clientes a participar; como é que vai medir as quantidades de produto no ponto de venda; e como garante que todos os seus requisitos de higiene, segurança e saúde pública podem e devem continuar a ser cumpridos.

RECICLAR

Numa última análise, a responsabilidade de reciclar a embalagem que a sua empresa forneceu para o transporte de um determinado alimento/bebida, é do seu cliente. Mas sabe que pode (e deve) ter uma palavra a dizer. Incentive e sensibilize os seus clientes a escolher a solução mais circular e/ou sustentável, por exemplo, pensando nos materiais que compõem a embalagem que transporta o produto final e, informando o seu cliente, de como é que os deve reciclar corretamente.

Cada embalagem de pequeno formato é incrivelmente difícil de reciclar e, o pior de tudo, costuma ser descartada sem ter sido consumida na totalidade.

Pode implementar sistemas de reenchimento e, assim, convidar os seus clientes a trazer o seu próprio recipiente.

INSPIRE-SE

Clique nos Qr codes ou faça a sua leitura.

O Turismo de Portugal, no âmbito do projeto Turismo Sustentável: um melhor futuro para [com] todos", financiado pelo Fundo Ambiental, e em parceria com a *Travel Without Plastic* desenvolveu três ferramentas para os hotéis e seus respetivos restaurantes: um Guia para a redução do plástico de uso único nos hotéis; uma *Check-list* de autoavaliação e um Guia para comunicar a sustentabilidade junto dos clientes.

Pacto Português para os Plástico - esta iniciativa colaborativa, coordenada pela Associação Smart Waste Portugal e pertencente à Global Plastics Pacts Network da Fundação Ellen MacArthur, une os diferentes atores da cadeia de valor dos plásticos, em torno de uma visão comum - eliminar a poluição de plásticos, através da transição para uma economia circular. Para cumprir a sua visão, os membros do Pacto Português para os Plásticos estabeleceram um conjunto de 5 metas ambiciosas a atingir até 2025.

A Sustentabilidade é uma aposta da Seda desde os seus primeiros tempos. Começa com a sua matéria prima por excelência – o papel. O desenvolvimento de *packaging* mais sustentável implica que se considere não só a proveniência da matéria-prima usada, mas também a sua pós-utilização. Que se tenha em conta a pegada ambiental do produto no seu ciclo de vida completo. Fazem constantemente esforços de inovação no sentido de encontrar meios de reduzir o material usado nas embalagens e reduzir o uso de componentes não renováveis.

A Food Paper – Food Packaging Portugal fabrica (em Portugal distribui) papel alimentar, embalagens descartáveis, sacos de papel Kraft reciclado e copos de papel e também embalagens descartáveis biodegradáveis e completamente compostáveis para *Take Away* e *Delivery.*

A tendência e necessidade de usar *Packaging* "amigo do ambiente" é uma aposta da empresa, procurando fabricar embalagens alimentares para *Take Away* e *Delivery,* em Papel Alimentar, Cartolina alimentar, Cana de Açúcar, Folha de Palma, Bambu, Kraft ou Bioplásticos PLA e CPLA.

Atualmente já se encontram várias opções de embalagens descartáveis alternativas ao plástico tradicional:

Bioplásticos: Fazem parte da família dos materiais plásticos sendo, no entanto, considerados sustentáveis uma vez que são renováveis, biodegradáveis ou ambos;

Plásticos de origem renovável: Obtêm-se total ou parcialmente da biomassa, sendo a sua proveniência o milho, a batata, a cana-de-açúcar ou os óleos de açúcar;

Plásticos biodegradáveis: Cumprem as normas que dizem respeito à biodegradabilidade e/ou compostabilidade. O plástico é produzido, consumido e compostado retornando ao solo, fertilizando-o e dando origem a novas plantações de matéria-prima para bioplásticos, que por sua vez se transformam em mais deste material e o ciclo é reiniciado.

Com o objetivo de acelerar a transição do mercado português para uma economia mais sustentável, através da distribuição em Portugal dos melhores produtos ecológicos no mercado, a triponto cria a triecologic. Esta área de negócio dedica-se à oferta de soluções de embalagens ecológicas para diferentes setores de mercado, provenientes de plantas e não do petróleo. Têm o objetivo de oferecer soluções de embalagem ecológicas, que ajudem na redução das emissões de CO_2 e que contribuam para a diminuição dos aterros sanitários.

Ecopack – Sustentabilidade**:** A embalagem ecológica é uma tendência que vai muito além do material com que são feitas as embalagens e sacos. Também os tamanhos e o design estão sempre direcionados para o aproveitamento máximo do recipiente. Assim, a combinação do uso do espaço com a fabricação de materiais que respeitem o meio ambiente torna a embalagem ecológica uma ferramenta de cuidado com o meio ambiente.

A Biopak aposta em produtos descartáveis sustentáveis, inovadores, privilegiando as embalagens compostáveis. Foca-se em reduzir papel baseado em novas árvores, plásticos de base de petróleo e aposta em alternativas como os Bioplásticos - feitos a partir de cana de açúcar, um subproduto da indústria de refinação de açúcar.

GESTÃO DE INFRAESTRUTURAS

05

BOAS PRÁTICAS CIRCULARES

A forma como faz a gestão do espaço físico em que trabalha, juntamente com a sua equipa e, onde os seus clientes usufruem dos serviços que presta, é uma parte vital do conceito de Economia Circular. Os móveis que compra; os tapetes e a tinta que escolhe para a decoração do seu espaço; o equipamento de cozinha em que investiu, são pontos de decisão que precisam de ser pensados com cuidado. Apesar de serem grandes investimentos, é muito fácil para eles “atingirem o planeta” com a mesma força que “atingem seu bolso”. No entanto, abordado da maneira certa, também oferecem uma oportunidade para tornar o seu negócio mais circular e sustentável a longo prazo.

Verifique de seguida algumas das boas práticas que pode implementar.

a FORNECIMENTO - ESPECIFICAÇÃO DE RECURSOS

Compre, sempre que possível, equipamentos de cozinha usados e recondicionados para transporte.

Renove, recondicione e reutilize móveis, utensílios e acessórios.

Decore pisos, paredes e tetos com materiais sustentáveis.

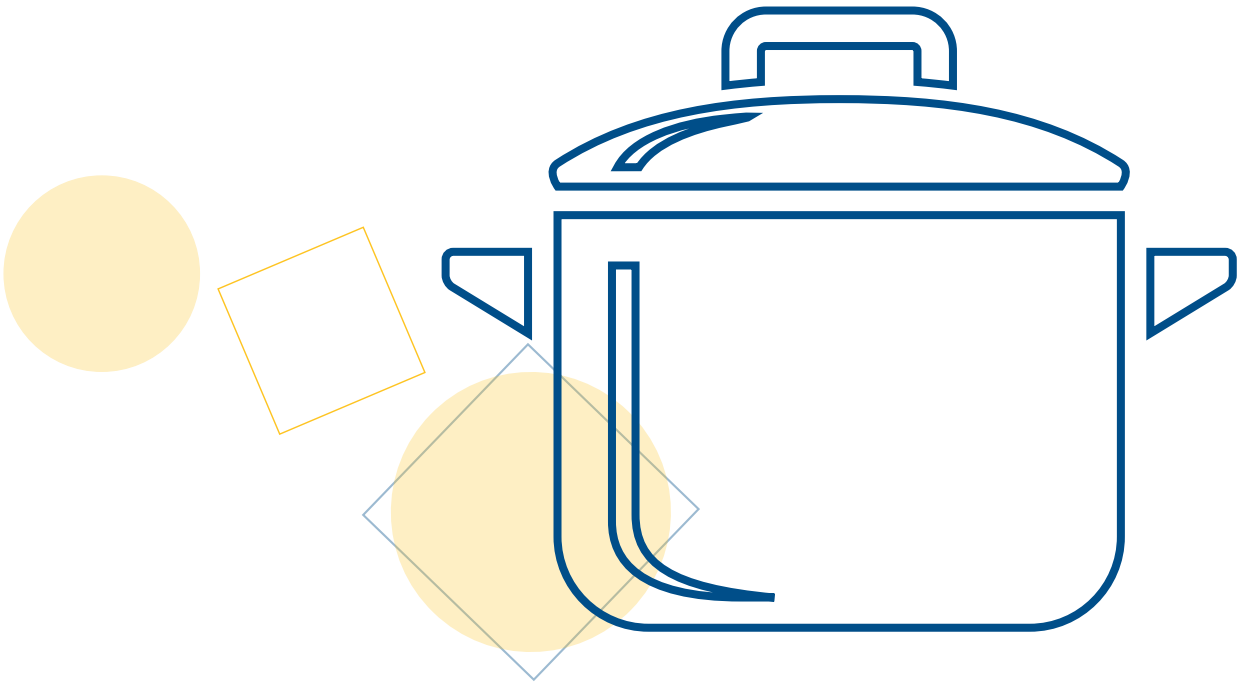
Quando comprar equipamento novo, aposte na durabilidade.

EQUIPAMENTO DE COZINHA

Antes de investir em novos equipamentos de cozinha, verifique se o atual pode ser reparado ou recondicionado, e assim, continuar a dar resposta às suas necessidades.

Comprar em segunda mão é um exemplo perfeito de uma economia circular, pois economiza dinheiro e preserva recursos valiosos. Contudo, deve prestar atenção à eficiência energética de aparelhos mais antigos. A aquisição de um equipamento com reduzido desempenho energético pode cancelar qualquer benefício financeiro e/ou ambiental que tenha previsto.

Se optar por comprar um equipamento, certifique-se que escolhe o equipamento que é duradouro e projetado para ser facilmente reparado. Embora o custo inicial possa ser mais elevado, conseguirá prolongar a vida útil do equipamento e substitui-lo com menos frequência.



MÓVEIS, UTENSÍLIOS E ACESSÓRIOS

Existem diversas variáveis a considerar ao escolher novos equipamentos para o seu estabelecimento, como a qualidade, o custo-benefício e o estilo. São todos importante, mas também na sua lista de prioridades deve estar o impacto que estes equipamentos têm, tiveram ou podem vir a ter sobre o Ambiente. O custo - financeiro e ambiental - de fazer novos móveis, utensílios e acessórios é considerável. Então, onde puder, opte por renovar, reformar e reutilizar itens existentes. Com um pouco de criatividade e bom gosto - e há pessoas que podem ajudá-lo se esse não for o seu forte - existem opções sustentáveis para redimensionar, recolocar ou retocar móveis, assentos, mesas, etc.. Incorporar a reutilização no seu design de interiores pode ajudá-lo a equilibrar os custos e deixar orçamento disponível para outros investimentos, para além dos benefícios que tem na redução do custo ambiental associado à extração, transformação, produção, transporte e utilização de um novo artigo.

Incorporar a reutilização no seu design de interiores pode ajudá-lo a equilibrar os custos e deixar orçamento disponível para outros investimentos, para além dos benefícios que tem na redução do custo ambiental.

b UTILIZAÇÃO - EFICIÊNCIA DE RECURSOS

Compartilhe o espaço da cozinha quando não o estiver a utilizar.

Prolongue a vida dos seus equipamentos.

Já pensou em partilhar o seu espaço de restauração, ou disponibilizar algum dos espaços que possui, rentabilizando-o junto de outro profissional do setor ou mesmo de um amador? Essa pode ser uma boa opção para rentabilizar o(s) espaço(s) que tem disponíveis.

C

FIM DA VIDA - RECUPERAÇÃO DE RECURSOS

Dê aos seus itens favoritos uma segunda oportunidade.

Apaixone-se por reparar.

Recicle o que não pode reparar ou reutilizar.

Recupere mobílias antigas. Para além de estar a reduzir o impacto ambiental da sua atividade, também contribui para uma decoração distinta, criando assim um ambiente diferenciador para os seus clientes.

Reutilize o material têxtil para a elaboração de aventais e fardas.

Aproveite as embalagens provenientes de fornecedores para utilidades diversas, como por exemplo para suporte de velas, entre outros.

Use as reformas ou o fim da vida útil da instalação como uma oportunidade para a substituir por uma solução mais eficiente.

A ARTE E O DIREITO À REPARAÇÃO

Substituir-se o que pode ser reparado é algo que as gerações anteriores ficariam horrorizadas e não se quaduna com o conceito de Economia Circular. Precisamos voltar a valorizar e a praticar a reparação.

Mesmo para situações de complexidade mais técnica na reparação, como os equipamentos elétricos e eletrónicos, legalmente vai existir um quadro que se espera empurrar o mercado para esta realidade: O Parlamento Europeu quer promover a sustentabilidade através do incentivo à reutilização, reparação, e do combate às práticas que reduzem o tempo de vida útil dos produtos. A resolução sobre um mercado único europeu mais sustentável foi aprovada e assim os eurodeputados apelam à Comissão Europeia para que salvaguarde o «direito à reparação» dos consumidores, tornando as restituições mais atrativas, sistemáticas e economicamente viáveis, quer mediante a extensão das garantias ou da concessão de garantias para peças substituídas, quer através de um melhor acesso à informação sobre reparação e manutenção.

?

SABIA QUE

Segundo um inquérito Eurobarómetro, 77% dos cidadãos da UE preferem reparar os seus dispositivos a substituí-los e 79% considera que os fabricantes deveriam ser juridicamente obrigados a facilitar a reparação dos dispositivos digitais ou a substituição das suas peças individuais.

DÊ AOS ARTIGOS FAVORITOS UMA SEGUNDA OPORTUNIDADE

Comprar equipamentos, móveis e materiais de construção de alta qualidade prolongará sua vida útil, mas, eventualmente, chegará o momento em que sentirá que precisa atualizar ou substituir. Nessa altura será realmente importante que encaminhe os itens excedentes às suas necessidades de forma responsável - a Economia Circular depende disso. Opte por não descartar, uma vez que há, certamente, alguém que ficará feliz em receber a sua velha cadeira, frigorífico, espelho, móvel - seja lá o que for – e dar-lhe alguma utilidade.

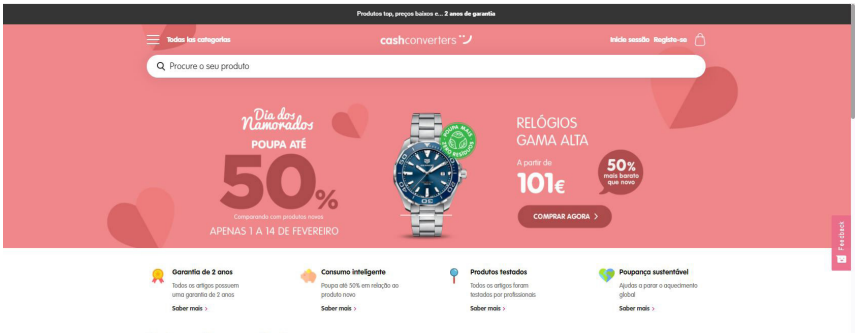
Contacte lojas de caridade locais, organizações de reutilização e grupos da comunidade local para verificar se eles podem dar aos seus artigos favoritos uma segunda oportunidade. Na melhor das hipóteses, poderá recuperar algum dinheiro por eles; na pior das hipóteses, economizará os custos de deposição e ficará satisfeito sabendo que protegeu o ambiente e deu algo a quem mais precisa.

INSPIRE-SE

Clique nos Qr codes ou faça a sua leitura.

Em sites de compra e venda de artigos usados ou novos, onde se incluem móveis, eletrodomésticos, têxteis e artigos de decoração, pode comprar usados com menor custo e impacto ambiental. Mas também pode vender, e assim dar uma segunda vida ao que já não precisa ou quer mudar.

Em alguns casos, a transação da compra e venda dos artigos usados são mesmo em lojas físicas, o que dá a oportunidade de experiência de escolha como o comércio tradicional: Cash Converts | Móveis usados | Mobiliario com História | Mudar de Dono | Móveis usados Aso.



OLX

CustoJusto.pt

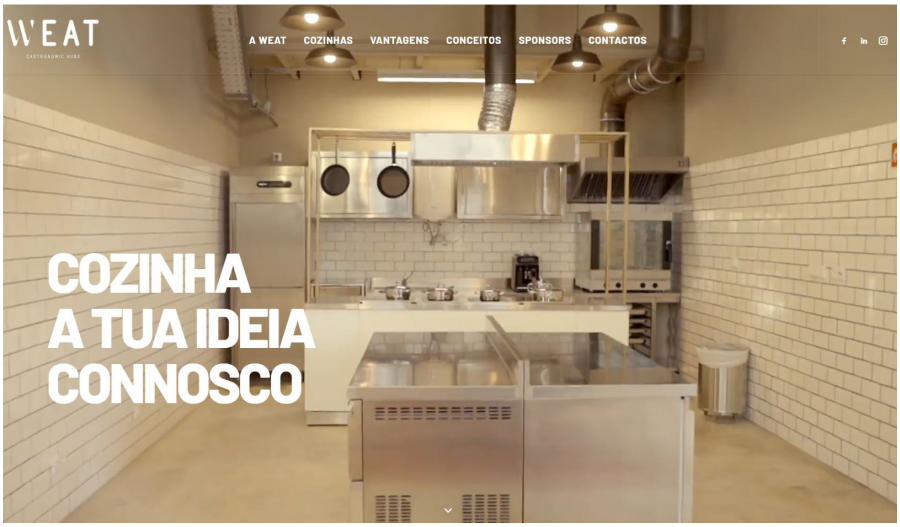
coisas
O Shopping Online

Repair Cafés são eventos públicos e gratuitos em que objetos envelhecidos ou acidentados encontram o carinho que merecem. Os participantes são incentivados a reparar o seu próprio objeto, com a ajuda de voluntários experientes. Ferramentas e materiais são disponibilizados para dar nova vida a pequenos eletrodomésticos, brinquedos, roupa e peças de mobiliário, entre outros.

Weat Gastronomic Hubs é um conceito de *cowork* (tão em voga atualmente com escritórios), mas em versão de cozinha: ao fim do dia, o cozinheiro vai embora e vem uma empresa que aspira, que limpa, que trata. De manhã quando chegar lá, está tudo impecável, e é como fosse só abrir o "PC" – liga o fogão – e continua a trabalhar.

As bancadas são mesas de trabalho. As impressoras partilhadas transformaram-se em robôs de cozinha, frigoríficos e termómetros gastronómicos.

WEAT Private Kitchens são cozinhas industriais fechadas e totalmente equipadas para alugar, projetadas para que qualquer empresário comece imediatamente a produzir e vender através, por exemplo, das plataformas de comercialização de refeições.



REPOSITÓRIO DE MATERIAIS

O Repositório de Materiais é um projeto pioneiro que procura transformar o problema da produção de resíduos no setor da construção numa oportunidade de valorização de materiais, tendo lançado uma plataforma para a salvaguarda e valorização de materiais e componentes sobrantes da construção ou provenientes de obras de demolição/reabilitação com potencial de reutilização. Não tem tido muita atualização de artigos, mas podem ser encontradas portas antigas, azulejos antigos, louças descontinuadas, ou outros materiais comuns.

CONSUMÍVEIS

06

BOAS PRÁTICAS CIRCULARES

Utensílios de trabalho, produtos de limpeza, algumas fardas e, recentemente, EPI's (Equipamentos de Proteção Individual) e outros consumíveis são fontes de desperdício significativo para uma empresa no setor da restauração e similares. Pela sua natureza, muitos destes produtos são de utilização única - projetados para serem utilizados uma única vez e depois descartados. Sem dúvida que, os padrões de higiene, saúde e segurança devem ser garantidos, e não sugerimos absolutamente nada que os faça colocá-los em risco. Mas acredite, ainda há muito a fazer para reduzir o impacto ambiental dos seus utensílios de trabalho, materiais de limpeza e outros consumíveis.

[a] PRODUTOS DE LIMPEZA

Valorize produtos de limpeza com o rótulo EcoLabel[2] , rótulo ecológico da União Europeia

[2] EcoLabel é uma certificação ecológica atribuída a todos os produtos e serviços que garantem um impacto ambiental reduzido durante o seu ciclo de vida.

Se possível, compre apenas produtos de limpeza feitos de ingredientes vegetais.

Compre a granel e use produtos recarregáveis sempre que possível.

Graças a novos produtos e serviços, é fácil hoje em dia manter o seu negócio de restauração em bom estado e ter uma consciência responsável quando se trata das escolhas que impactam no ambiente. Sabia que existem diversos produtos de limpeza que se baseiam em produtos químicos prejudiciais, tanto para humanos quanto para outros animais e plantas e, para o próprio ambiente? Estes produtos químicos, também conhecidos como "compostos orgânicos voláteis" (COV's) incluem fósforo (que constitui cerca de 30 a 40 por cento dos detergentes para máquinas de lavar louça), azoto e amoníaco. Quando utiliza estes produtos químicos na limpeza dos seus sanitários, lava-louças ou outros aparelhos, eles acabam por ser enxaguados pelo ralo e os contaminantes podem acumular-se na cadeia trófica e, desta forma, terem um efeito substancialmente negativo sobre a vida animal e em particular, sobre o ambiente.

Atualmente a oferta de produtos de limpeza no mercado é vasta e até já existe disponível uma ampla gama de produtos de limpeza que são fabricados a partir de ingredientes naturais (de origem vegetal) e têm baixa toxicidade aquática. Method e Ecover são duas dessas opções. Adicionalmente, opte por produtos com certificação Ecolabel e/ou Crueltyfree. Por último, poderá ainda consultar uma lista bastante vasta de produtos de limpeza (e outros consumíveis) que cumprem com os requisitos de certificação Cradle to Cradle (https://www.c2ccertified.org/products/registry), os quais respeitam um conjunto de conceitos promotores da circularidade do produto final.

[b] VESTUÁRIO DE TRABALHO

Explore os benefícios de alugar em vez de comprar o fardamento dos seus colaboradores e eventuais têxteis que usa no seu estabelecimento.

Quando optar por adquirir, escolha fardamentos e têxteis feitos de fibras recicladas e que sejam duradouros e de boa qualidade.

Descarte o que já não está em condições de ser usado, ou reutilizado, com responsabilidade.

O fardamento e os têxteis são um requisito muito comum no setor da restauração e similares. Mas a sua produção, fornecimento e a deposição consomem recursos naturais valiosos, criam poluição e originam gases com efeito de estufa.

Existem contudo diversas ações que pode implementar para reduzir o impacto ambiental destes produtos e cortar custos ao mesmo tempo.

COMPRE DE FORMA INTELIGENTE

Certifique-se de que qualquer roupa comprada foi fabricada com tecidos reciclados ou tecidos feitos de fibras sustentáveis ou conteúdo reciclado. Prefira produtos regionais e/ou nacionais. Para além de ajudar a economia nacional, reduz a pegada ambiental associada, por exemplo, ao transporte. Escolha roupa de trabalho com certificações ambientais. Quando iniciar a sua procura, ficará agradavelmente surpreso com a quantidade de escolha que existe e os materiais inovadores usados:

Tencel® - uma fibra feita de madeira de eucalipto extraída de florestas manipuladas de forma responsável;

Better Cotton Initiative (BCI) - Existe para responder aos impactos atuais da produção de algodão em todo o mundo. Promove melhorias mensuráveis nos principais impactos ambientais e sociais do cultivo do algodão para torná-lo mais sustentável económica, ambiental e socialmente.

Global Recycle Standard (GRS) - Indica que o produto contém algum tipo de conteúdo reciclado. Geralmente, está na forma de poliéster reciclado ou rPET, que costuma ser encontrado em roupas desportivas e misturas de tecidos de algodão / rPET.

Oeko-Tex® - Produção Sustentável de Têxteis e Couro. É um sistema modular de certificação para instalações de produção na indústria têxtil e de couro.

Oeko-Tex - A norma indica que o produto têxtil está livre de determinados grupos de substâncias nocivas, garantindo que todos os produtos certificados são inofensivos à saúde. Os padrões de certificação enquadram-se em três níveis: 100, 1000 e 1000 plus como o mais alto e indica que tudo, desde ao tecido, fios, entretelas, fechos de velcro, ganchos, etc., cumpriram com os critérios.

Cradle to Cradle© - Indica um produto totalmente reciclável ou biodegradável, feito com processos de fabrico de menor impacto e que não são prejudiciais às pessoas ou ao ambiente. Aplica-se a materiais, subconjuntos e produtos acabados e é uma oportunidade para as empresas demonstrarem design eco-inteligente.

Fair Trade - indica que o produto cumpre com determinados critérios sociais, ambientais e económicos que apoiam o desenvolvimento sustentável de pequenos produtores e trabalhadores agrícolas nos países mais pobres do mundo. A organização do Comércio Justo essencialmente dá aos consumidores a oportunidade de ajudar a reduzir a pobreza e instigar a mudança através da compra de algodão de Comércio Justo e vários produtos alimentares certificados.

Bluesign® - Assegura que todos os fluxos de entrada de matérias-primas a componentes químicos e recursos usados são avaliados no que diz respeito ao seu impacto ecológico. É essencialmente um rótulo que ajuda a identificar os produtores de tecidos e confeções que analisaram a sua cadeia de produção e estão constantemente a investir em pesquisa e desenvolvimento, num esforço ativo para reduzir a sua pegada ecológica.

Gots - Garante que o produto é definitivamente orgânico em todas as suas etapas ou produção, desde o descaroçamento até à rotulagem do produto final. Isso inclui todos os aspetos da produção, desde o uso de corantes biodegradáveis e livres de toxinas até ao tratamento de resíduos de baixo impacto e sistemas de abastecimento de água nas fábricas, práticas trabalhistas justas e produtos finais livres de resíduos químicos alergénicos, cancerígenos ou tóxicos. Este padrão reconhecido oficial e internacionalmente é atualmente uma das certificações de têxteis orgânicos mais confiáveis.

Portugal Sou Eu – visa a dinamização e valorização da oferta nacional com assinalável incorporação nacional, ou seja, valor acrescentado nacional e a promoção de um consumo informado, através de uma marca ativa e identitária da produção nacional.

A lista poderia continuar, os produtos disponíveis no mercado são imensos. E, mais uma vez, ao adquiri-los, pode ser agente de mudança ao tomar uma decisão consciente. Ao comprar fardamento e têxteis de alta qualidade, projetados para durar e certificado, está a provocar menos impacto na saúde humana e no ambiente. Prefira a durabilidade ao invés do custo inicial, e assim conseguirá obter roupas que são adequadas para o propósito pretendido e durarão mais – o que significa menor desperdício, menor impacto ambiental, maiores ganhos económicos para o seu negócio.

CUIDAR DO SEU FARDAMENTO E TÊXTEIS

O fardamento da sua equipa e outros eventuais têxteis é um investimento importante, não se esqueça. Siga as instruções do fabricante sobre cuidados, lavagem e armazenamento. Poderá sempre estender a vida útil das roupas verificando regularmente se existe algum dano e rapidamente repará-lo. Procure não lavar a roupa com maior frequência do que o necessário, pois desgasta-a mais rapidamente, contribui para um maior consumo de água e energia e liberta mais fibras microplásticas para o oceano.

Procure não lavar a roupa com maior frequência do que o necessário, pois desgasta-a mais rapidamente, contribui para um maior consumo de água e energia e liberta mais fibras microplásticas para o oceano.

JÁ PENSOU EM ALUGAR, EM VEZ DE COMPRAR?

Por que não começar a pensar no seu fardamento e têxteis como um serviço? Procure serviços de aluguer de roupa em vez de comprá-la. Esta opção pode fazer ambientalmente sentido, porque:

- O material de trabalho alugado é geralmente de alta qualidade e feito para durar;
- O seu serviço de aluguer de trabalho pode estar inserido numa rede de remanufactura e reaproveitamento de têxteis em fim de vida;
- O seu serviço de aluguer de roupa pode depositar as peças de forma responsável no final da sua vida útil o que, de outra forma, poderá não o conseguir fazer.

DEPOSIÇÃO RESPONSÁVEL

Eventualmente, todo a roupa chegará ao fim da sua vida útil. Mesmo que cuide bem dela e siga todos os passos anteriormente mencionados, chegará o (inevitável) dia da sua deposição. O que deverá fazer, é concretizar este passo de forma responsável:

- Insista para que a sua equipa devolva o seu fardamento antigo antes de receberem um novo – este pequeno gesto, garantirá que é a empresa que é responsável pelo que acontecerá aos seus antigos fardamentos;
- Saiba que existem empresas de reciclagem dedicadas a recolher roupas em fim-de-vida, e dar-lhes uma segunda oportunidade e/ou em proceder à sua correta reciclagem, dando origem a novos materiais;
- Se não existirem questões de segurança da marca (ou seja, logotipos da empresa), pode levar as suas roupas antigas a um banco têxtil, gerido por organizações que determinam o que pode ser enviado aos países em desenvolvimento para reutilização;
- As roupas velhas podem ainda ser doadas para instituições de caridade que podem vendê-las para arrecadar fundos e, assim, promove a extensão da vida útil das roupas.

c OUTROS CONSUMÍVEIS

Faça uma lista de todos os itens consumíveis que utiliza (velas, menus, decorações, etc.).

Adira a faturas eletrónicas em detrimento das faturas em papel.

Evite impressões desnecessárias e imprima ou fotocopie frente e verso.

Reutilize o verso das folhas de papel usadas na impressão.

Opte por proceder ao reenchimento dos seus tinteiros quando estes ficam vazios, em alternativa à compra de tinteiros novos.

Identifique alternativas reutilizáveis, recicláveis ou mais sustentáveis.

Promova a utilização de material têxtil em substituição de toalhas e guardanapos de papel.

Elimine os consumíveis descartáveis desnecessários (palhetas para mexer o café, bases para copos descartáveis).

Evite utilizar louça descartável (mesmo que não seja plástica).

É fácil ignorar os consumíveis. Por defeito, eles são projetados para serem utilizados, descartados e esquecidos. Cada um deles, sejam os menus que são impressos, as velas que se acendem ou as toalhas de papel utilizadas pelos seus clientes, apresentam oportunidades para aplicar os princípios da Economia Circular.

Individualmente, estes itens podem parecer “acidentais”, não significativos o suficiente para se preocupar. Mas, ao longo de um ano, todos aqueles menus, velas e toalhas de papel tornam-se um grande problema, basta pensar nesta prática a uma escala global.

Portanto, seja criativo. Faça uma lista de todos os itens consumíveis que utiliza para dar suporte ao seu negócio e encontre alternativas mais sustentáveis. Deixamos-lhe algumas ideias:

- Projete o seu menu numa parede. Escrevê-lo num quadro ou disponibiliza-lo através de uma aplicação móvel, em vez de imprimi-lo;
- Opte por iluminação LED economizadora de energia e óleos essenciais de qualidade para criar climas e aromas numa sala de refeições;
- Substitua os toalhetes de papel descartáveis das instalações sanitárias por panos reutilizáveis ou secadores eficientes;
- Mesmo que não seja de plástico, evite a louça descartável e de uso único, pois esta representa um consumo de recursos para si e para a natureza, com um muito baixo tempo de vida útil antes de ser resíduo. Ainda que o fornecedor de café lhe “ofereça” palhetas para servir com os cafés, recuse-as e volte às colheres reutilizáveis.

INSPIRE-SE

Clique nos Qr codes ou faça a sua leitura.

Cradle to Cradle ou C2C, em inglês quer dizer ‘do berço ao berço’ e foi título de um livro do arquiteto americano William McDonough e do engenheiro químico alemão Michael Braungart, que veio a tornar-se uma das obras mais influentes do pensamento ecológico mundial. O pensamento ‘do Berço ao Berço’ surge em oposição à ideia de que a vida de um produto deve ser considerada ‘do berço ao túmulo’. Atualmente existem produtos certificados C2C e para receberem a certificação, foram avaliados quanto ao desempenho ambiental e social em cinco categorias críticas de sustentabilidade: saúde material, reutilização de materiais, energia renovável e gestão de carbono, gestão hídrica e justiça social. Pode consultar a lista de produtos certificados, aqui) Encontram-se vários produtos, roupa, detergentes, e mesmo alguns produtos Portugueses, como os copos Oikum (consultar aqui).

O Sistema de Rótulo Ecológico da União Europeia é um instrumento de natureza voluntária que visa reduzir o impacto negativo da produção e do consumo no ambiente, saúde, clima e recursos naturais, promovendo produtos com um nível elevado de desempenho ambiental. O sistema de atribuição do rótulo ecológico europeu permite aos consumidores europeus, identificarem facilmente os produtos ecológicos oficialmente aprovados. Os critérios ambientais são desenvolvidos por forma a cobrir bens de consumo corrente (à excepção dos alimentos, bebidas e medicamentos) e serviços, existindo já para vários grupos, incluindo têxteis, tintas, detergentes, correctores de solos e frigoríficos.

Tal como referido, o Rótulo Ecológico também existe para serviços, nomeadamente no turismo, encontrando-se em Portugal 5 unidades hoteleiras com esse rótulo.

A O2W – Oil 2 Wax é uma empresa portuguesa, sediada na Marinha Grande, que tem vindo a dedicar-se ao desenvolvimento de soluções de valorização e transformação de resíduos em novos produtos, com uma ação focada especificamente nos resíduos de óleos alimentares. Assim nasce a marca “The Greatest Candle in The World”, cujas velas decorativas e ecológicas reutilizam óleos vegetais e azeites alimentares. Não usam, portanto, recursos naturais, não adicionam carbono ao Ambiente e são seguras para o consumidor. Os produtos estão disponíveis em velas decorativas perfumadas e em kits DYI (do it yourself, faça você mesmo).

Jinja

Jinja produção de peças para o lar, utilizando produtos não tóxicos e resíduos têxteis.

mind the trash

Mind The Trash é um blog e loja de vendas on-line portuguesa de produtos alternativos aos produtos de plástico e não naturais que atualmente existem no mercado. Aqui, encontrará vídeos tutoriais, recomendações, discussões sobre temas relacionados com a sustentabilidade e muito mais, de forma a criar consciência sobre os produtos alternativos e métodos que se podem utilizar para reduzir o lixo que produzimos.

Soditud

Soditud – Louça Compostável (100% farelo de trigo, biodegradável, compustável). Pratos, tigelas e talheres de farelo de trigo e palhinhas de vários sabores. São amigos da natureza, ajudam a reduzir a pegada ambiental e chegam a Portugal através da Soditud.

PURE WASTE

A Pure Waste é uma marca de roupa feita a partir de desperdício têxtil de fábricas de confeção tradicionais. O desperdício é separado por cores e processado de novo em fio, permitindo elaborar novas peças de roupa sem recorrer a tintas, sem usar matéria prima adicional (algodão) evitando também o uso de água (são precisos 11 000 litros de água para produzir 1 kg de algodão).

TRANSPORTE E FORNECEDORES

07

BOAS PRÁTICAS CIRCULARES

Transportar alimentos pelo país e, numa era globalizada, pelo mundo, de uma forma que não se traduza em danos ambientais, é um grande desafio. A escolha de fornecedores é essencial para o ajudar a promover a circularidade e sustentabilidade do seu negócio e disseminar os conceitos e práticas de Economia Circular.

[a] CADEIA DE ABASTECIMENTO

Introduza uma política de escolhas de aquisição de matéria-prima ou serviços, sem recurso a transporte aéreo.

Explore opções de entrega mais sustentável com fornecedores (ex.: fornecedores com frota elétrica de distribuição de produtos/serviços).

Compre produtos frescos e bebidas em caixas ou recipientes reutilizáveis e incentive os fornecedores que fazem entregas regulares a levar de volta as embalagens.

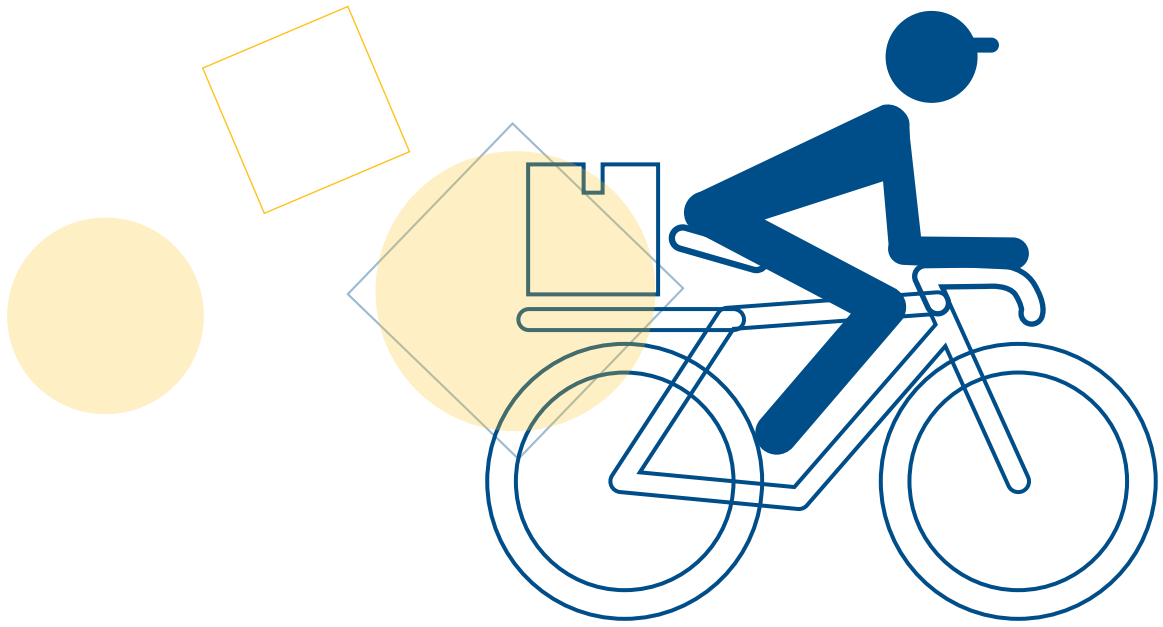
Otimize o número e o tempo de entregas (incluindo entregas consolidadas com outros parceiros - recorrendo à partilha do serviço de entrega e espaço associado, por exemplo).

Sempre que necessário e possível, procure atualizar os seus veículos de entrega para reduzir o seu impacto (veículos elétricos e movidos a hidrogénio ou até bicicletas).

Explore as opções de produtos sazonais e de origem local.

Incentive a sua equipa e os seus fornecedores a aplicarem estas boas práticas.

Promova ações de sensibilização e formação aos seus fornecedores. Os fornecedores estão dispostos a ajudá-lo e a participar, se partilhar com eles a sua evolução, incluindo dificuldades e benefícios.



[b] GESTÃO DE FROTA

Reveja as suas frotas de entrega e verifique se estão otimizadas. O tempo ou a ordem das entregas podem ser alterados para maximizar a eficiência e reduzir quilómetros desnecessários.

Promova manutenções preventivas.

Se lhe for viável, invista em bicicletas de carga ou outros meios de distribuição.

Se possível, transforme as suas necessidades de mobilidade na aquisição de um serviço em vez da compra de um produto.

Se possível, atualize a sua frota de veículos para elétricos, adquirindo-os ou através da adesão a um sistema de *leasing*.

Invista em *software* especializado de otimização de rotas que incorpore rastreamento por GPS nos seus veículos.

O IMPACTO DO TRANSPORTE

Alguma vez perguntou aos seus fornecedores como é que eles entregam a sua matéria-prima? Ou, que medidas estão a implementar para minimizar o impacto ambiental da sua logística de transporte? Sabia que cerca de 12% das emissões de gases com efeito estufa geradas pelas empresas no setor da restauração e similares, provêm diretamente do transporte (Garnett, 2008). O transporte traduz-se num grande impacto ambiental no que diz respeito ao transporte de alimentos. Além da produção de gases com efeito estufa, o outro impacto negativo do transporte de alimentos é a poluição do ar local.

A MOBILIDADE COMO UM SERVIÇO E NÃO PRODUTO

Avalie as suas necessidades de transporte. Pode pensar que precisa de um carro ou carrinha sempre à disposição, mas se calhar o que necessita mesmo é deslocar-se de vez em quando e não da viatura propriamente dita. Dependendo da zona onde se vive, as soluções de mobilidade passam cada vez mais por um serviço e não uma viatura à porta de casa (seja em *renting* ou *leasing*, a viatura está parada a maior parte do dia).

Mobilidade-como-um-Serviço (MaaS) descreve uma mudança de propriedade pessoal de meios de transporte para soluções de mobilidade. É mais um modelo de negócio baseado no serviço e não no produto e por isso uma contribuição para a Economia Circular.

INSPIRE-SE

Clique nos Qr codes ou faça a sua leitura.

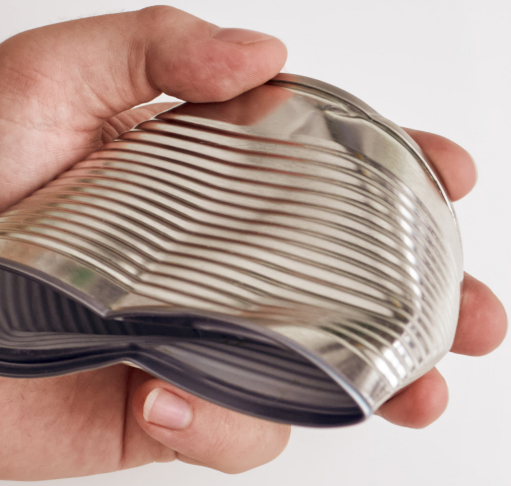
Associação Utilizadores de Veículos Elétricos

Mobilidade como um serviço: Para além dos diversos rent-a-car que todos conhecemos, existem algumas iniciativas de mobilidade partilhada e simplificada.

A Associação Utilizadores de Veículos Elétricos (UVE), é um organismo sem fins lucrativos com a missão de promover a mobilidade elétrica. A Mobilidade Elétrica partilhada: O Futuro das cidades é uma página no site da UVE que divulga empresas de partilha de veículos (carros, motas, bicicletas). Com a pandemia, alguns serviços foram temporariamente parados e outros infelizmente descontinuados, mas é uma tendência que vai sempre crescer.

SMART CITIES

A Smart-Cities é uma revista trimestral, que pode ver na net, dedicada ao tema das cidades inteligentes sustentáveis, abordando projectos, soluções e tendências de tecnologia de informação e comunicação, ambiente, inovação social, saúde, educação, urbanismo e mobilidade.

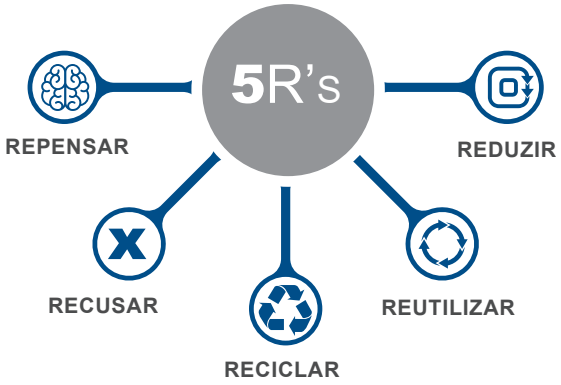


GESTÃO DE RESÍDUOS 08

BOAS PRÁTICAS CIRCULARES

Qualquer substância ou objeto de que o detentor se desfaz, ou tem a intenção ou a obrigação de se desfazer, é considerado um resíduo. É necessário, contudo, realçar que existe uma corresponsabilização na gestão dos resíduos na medida da intervenção de cada ator, desde o produtor de um bem ao consumidor, do produtor do resíduo ao detentor, dos operadores de gestão às autoridades reguladoras.

Neste sentido, é também necessário ter em conta que o combate à produção de resíduos passa, inevitavelmente, pelo incentivo da Politica dos 5 R´s: Recusar, Repensar, Reduzir, Reutilizar e Reciclar, que é uma evolução da anterior política dos 3 R's (Reduzir, reutilizar e Reciclar), pois a aposta está cada vez mais a montante da produção do resíduo. Nos capítulos anteriores procurámos reduzir o que poderia vir a ser um resíduo, em qualquer das áreas (desperdício alimentar, embalagens, equipamentos), mas a sua eliminação completa é uma meta irreal, pelo que a seguir vamos centrar-nos num dos princípios da Economia Circular: transformar os resíduos em recursos.



FAÇA A GESTÃO DOS SEUS RESÍDUOS, RELEMBRE ALGUMAS DAS BOAS PRÁTICAS CIRCULARES

Sempre que possível, opte por tratar os seus resíduos alimentares através da compostagem e/ou digestão anaeróbia. Separe os seus fluxos de resíduos de forma correta, de modo a que a fração orgânica possa dar origem a um composto/corretivo de solo (de preferência orgânico) para aplicação agrícola.

Encaminhe as gorduras e óleos alimentares usados para serem transformadas noutro produto (como biodiesel, por exemplo).

Utilize as sobras da confeção dos alimentos na confeção de outras refeições, para que não sejam descartados.

Sobraram refeições? Comprou ingredientes a mais? Não desperdice os seus excedentes. Em vez disso, redistribua ou crie ofertas personalizadas para os seus clientes.

Promova a redução da produção de resíduos, através da redução do consumo de determinados produtos.

Procure reutilizar o maior número possível os equipamentos e/ou produtos.

Esteja atento aos seus fornecedores, pois muitos deles possuem sistemas de fornecimento e recolha fechados para os seus fluxos específicos de resíduos (por exemplo, a Nespresso para as cápsulas de alumínio ou a Amorim para as rolhas de cortiça).

Defina locais/ contentores específicos para os diferentes tipos de resíduos.

Sensibilize e dê formação aos seus colaboradores com foco na redução de resíduos e na sua correta separação.

Recicle sempre! Assim, permite a transformação de resíduos em novos produtos ou matérias-primas.

Os produtores de resíduos devem adotar comportamentos de caráter preventivo no que se refere à quantidade e perigosidade dos resíduos, bem como à separação dos resíduos na origem, por forma a promover a sua preparação para reutilização, reciclagem e outras formas de valorização"o que equivale a dizer que qualquer um de nós, individual ou empresa, tem obrigações neste âmbito.

RESÍDUOS DE EMBALAGEM

Deverá assim o estabelecimento de restauração e similar assegurar a reciclagem, seguindo corretamente as seguintes regras para o que são os resíduos mais comuns:

- **Garrafas de água**
- **Copos de plástico**
- **Embalagens de iogurte e refrigerantes**
- **Latas de bedidas e de conservas**
- **Embalagens de leite e de vinho (ECAL)**
- **Sacos de plástico**

- **Baldes**
- **Embalagens de gorduras ou com produtos tóxicos**
- **Talheres de plástico**
- **Borrachas**
- **Rolhas de cortiça**
- **Eletrodomésticos**
- **Outros plásticos que não sejam embalagens**

Os plásticos são muito semelhantes e um mesmo tipo de plástico pode ser ligeiramente modificado de forma a ter diversas aplicações, por isso para uma mesma aplicação podem ser utilizados plásticos diferentes.

SÍMBOLO	TIPOLOGIA DE PLÁSTICO	EXEMPLOS DE ARTIGOS
1 PET	Politereftalato de etileno	Garrafas de água e refrigerantes
2 PEAD	Polietileno de alta densidade	Embalagens de produtos de higiene e detergentes
3 PVC	Policloreto de vinilo	Embalagens de detergentes
4 PEBD	Polietileno de baixa densidade	Sacos e filmes de paletes e também algumas embalagens de produtos de higiene e detergentes
5 PP	Polipropileno	Caixas de CD
6 PS	Poliestireno	Embalagens de iogurte e gelados e embalagens em esferovite (EPS)
7 OUTROS	Outros	Embalagens de batatas fritas, pasta de dentes, de toalhetes húmidos, de alimentos embalados em vácuo.

- Caixas de cartão
- Caixas de ovos
- Embalagens de bolachas e cereais
- Envelopes
- Jornais e revistas
- Papel de escrita e impressão
- Sacos de papel

- Guardanapos
- Papel de cozinha com gordura
- Lenços sujos
- Toalhetes e fraldas
- Papel autocolante
- Papel alumínio
- Papeis contaminados com outos materiais

- Boiões de vidro
- Frascos de perfumes e cosméticos
- Garrafas de bebida
- Garradas de azeite

- Acrílicos
- Espelhos
- Lâmpadas
- Louças
- Material de construção
- Porcelanas
- Cerâmicas

Por sua vez, os municípios e associações de municípios são responsáveis pela recolha dos resíduos urbanos, assegurando a recolha seletiva e triagem dos resíduos de embalagens. As principais entidades gestoras responsáveis pela gestão e destino final dos resíduos de embalagem, atualmente são a Sociedade Ponto Verde e a Novo Verde.

RESÍDUOS ORGÂNICOS OU BIORRESÍDUOS

Os resíduos orgânicos são aqueles que resultam da preparação e confeção de alimentos, como restos de produtos frescos não embalados, entre outros. Estes resíduos, quando devidamente encaminhados, podem e devem ser aproveitados para a produção de um composto agrícola, podendo contribuir igualmente para a valorização energética, através da produção de biogás. Desta forma, para as sobras das refeições que não podem ser aproveitadas, recorra à compostagem:

COMPOSTAGEM CASEIRA Aquira um compostor elétrico, que permita a degradação dos resíduos orgânicos em 24h, produzindo fertilizante para posterior aplicação no seu jardim, horta ou nas hortas dos seus fornecedores. Também poderá optar por adquirir um digestor, do qual apenas resultará água residual e dióxido de carbono.

COMPOSTAGEM COMUNITÁRIA Contribua para a compostagem comunitária caso a sua freguesia ou município disponha de um local de partilha de meios para a produção de composto. O composto produzido poderá ser utilizado pelos participantes assim como pelo próprio município.

COMPOSTAGEM INDUSTRIAL Informe-se junto do seu município sobre programas de recolha porta a porta de resíduos orgânicos no setor da restauração e similares, que promovem o encaminhamento destes resíduos para uma unidade industrial de valorização orgânica, onde será produzido composto e biogás.

Não obstante, siga as seguintes regras de separação de resíduos orgânicos:

- Restos de legumes
- Fruta
- Pão e Bolos
- Borras de café
- Saquetas de chá
- Aparas de carne
- Peixe

- Resíduos líquidos
- Embalagem e recipientes
- Beatas
- Cascas de ovos
- Ossos de grandes dimensões
- Caricas e rolhas
- Papéis impressos e alumínio

- Óleo de girassol
- Azeite
- Óleo de soja
- Óleo de conservas

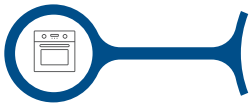
- Manteiga
- Margarina
- Óleo de motor
- Óleo lubrificante

Os resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos são todos os resíduos, incluindo todos os seus componentes, subconjuntos e consumíveis, que fazem parte integrante dos equipamentos elétricos e eletrónicos, quando rejeitados, e dividem-se em 6 categorias:

Categoria 1
EQUIPAMENTOS DE REGULAÇÃO DE TEMPERATURA

Categoria 2
ECRÃS E MONITORES

Categoria 3
EQUIPAMENTOS DE ILUMINAÇÃO



Categoria 4
EQUIPAMENTOS DE GRANDES DIMENSÕES

Categoria 5
EQUIPAMENTOS DE PEQUENAS DIMENSÕES

Categoria 6
EQUIPAMENTOS INFORMÁTICOS E DE TELECOMUNICAÇÕES

Quando devidamente encaminhados, estes resíduos podem se recuperados para a incorporação de determinados materiais em novos equipamentos, reduzindo a necessidade de consumir mais recursos. Desta forma, o setor da restauração e similares deverá:

- Caso esteja em causa a substituição de um equipamento por um novo, informar previamente a loja que é necessário a recolha do equipamento antigo;
- Caso não seja o caso,informar-se sobre o horário e em que condições é realizada a recolha de REEE no respetivo município, ou contactar um ecocentro;
- Caso o equipamento seja de pequenas dimensões, este poderá ser colocado num Ponto Eletrão ou num Depositrão. Para conhecer as localizações dos centros de receção para cada categoria, aceda aqui.

ROLHAS DE CORTIÇA

A cortiça é um dos materiais mais sustentáveis pelo facto de ser um material natural, renovável, reutilizável, 100% biodegradável e reciclável. Por sua vez, o ciclo de vida das rolhas de cortiça não termina depois de aberta uma garrafa. O correto encaminhamento deste resíduo permite que o seu ciclo de vida se prolongue, prevenindo a sobre-exploração de sobreiros. Apesar deste resíduo não poder ser reciclado na produção de novas rolhas para vinhos, esteas podem ser aproveitadoas para outras aplicações, nomeadamente na produção de bases de copos, de pavimentos, de materiais de isolamento, de componentes para a indústria automóvel, entre outros.

Assim, o setor da restauração e similares deverá contribuir para a reciclagem de rolhas de cortiça, através da campanha de recolha de rolhas de cortiça (Green Cork) promovidao pela Quercus:

- Entregue as rolhas nos Rolhinhas presentes nos seguintes pontos de recolha: hipermercados Continente, nos Centros Comerciais GaiaShopping e ArrábidaShopping e no ecocentro da Formiga;
- Entregue através da empresa de recolha de óleos usados, se esta for parceira do projeto (Biological, Antiga Casa Pompeu, Bio-oeste e Reciclimpa). Para isso, deve preencher um formulário de inscrição disponibilizado pela empresa de recolha de óleos usados, recebendo material de informação e divulgação do projeto e um ou mais rolhinhas em vidro. Mais informação aqui.

O ciclo de vida das rolhas de cortiça não termina depois de aberta uma garrafa. O correto encaminhamento deste resíduo permite que o seu ciclo de vida se prolongue, prevenindo a sobre-exploração de sobreiros.

CONSUMÍVEIS INFORMÁTICOS: TINTEIROS E TONERS

Os tinteiros e toners são compostos por polímeros não biodegradáveis e por substâncias químicas prejudiciais ao ambiente e aos humanos. Para além disso, o consumo destes produtos, implica o consumo de papel o que faz com que seja necessário o uso cada vez maior de matéria-prima na produção dos mesmos. Porém, os tinteiros são recicláveis, permitindo poupar recursos essenciais para o fabrico de novos tinteiros, nomeadamente petróleo, e evitar a sua deposição em aterro. Assim o estabelecimento deve:

- Contactar uma loja que comercialize estes produtos para solicitar a recolha dos tinteiros. As recolhas são, geralmente, gratuitas. Em contrapartida, estas podem exigir um número mínimo de tinteiros para realizarem a recolha;
- Encaminhar para um operador de gestão de resíduos devidamente licenciado. Alguns operadores oferecem contrapartidas financeiras para receção de consumíveis de impressão usados originais ou reciclados;
- Encaminhar para um ecocentro próximo, em alternativa à recolha de empresas.

PILHAS E ACUMULADORES

As pilhas e acumuladores são qualquer fonte de energia elétrica obtida por transformação direta de energia química, constituída por uma ou mais células primárias não recarregáveis ou por um ou mais elementos secundários recarregáveis. São geralmente encontradoos em diversos equipamentos de uso corrente, nomeadamente telemóveis, calculadoras, telecomandos, computadores portáteis, entre outros.

Por ser um produto composto por metais pesados (chumbo, mercúrio, níquel e cádmio) é essencial que se proceda à sua recolha seletiva, já que todos estes metais podem ser recuperados e reutilizados, desviando-os dos aterros, e consequentemente evitando a contaminação dos solos e das águas. Assim, deve encaminhar as pilhas e acumuladores para os pilhões, recipientes que podem ser encontrados:

- Próximo de ecopontos e nos ecocentros;
- Híper e Supermercados, Retalhistas e outras entidades (Ecoparceiros).

INSPIRE-SE

Clique nos Qr codes ou faça a sua leitura.

WASTE APP

A WasteApp surge com a necessidade de informar o cidadão dos destinos de vários resíduos que não podem ser colocados nos ecopontos. A Quercus recebe diariamente pedidos de esclarecimento acerca do destino de variados resíduos. A Wasteapp indica-lhe o local mais proximo onde os colocar para reutilização e reciclagem. Pretendemos reunir o maior número de destinos existentes em Portugal. Pode aceder no PC ou descarregar a APP para o seu telemóvel.

"Auditoria" à produção de resíduos: Para tirar o "pulso" à gestão de resíduos da sua organização, pode fazer uma auditoria específica à produção de resíduos, que é um método para analisar a corrente de produção de resíduos de uma organização. O objetivo é conhecer qual o tipo de resíduos produzidos (papel, plástico, vidro, restos de comida, etc.) e respetiva quantidade num determinado período de tempo (normalmente uma semana ou um dia, consoante o ciclo da atividade) e medir quanto "lixo" é separado e enviado para reciclagem ou para aterro.
As organizações normalmente realizam este tipo de auditorias para implementar práticas de reciclagem, reduzir os resíduos que não estão a ser enviados para reciclagem e/ou como medida de formação e sensibilização. Pode ser um exercício útil também para fomentar o espírito de equipa. Veja estes vídeos e experimente.

MARÇO 2021

TURISMO SUSTENTÁVEL: UM MELHOR FUTURO PARA (COM) TODOS

GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA UMA RESTAURAÇÃO CIRCULAR E SUSTENTÁVEL

AHRESP Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal – Instituição de Utilidade Pública
TURISMO DE PORTUGAL
toho NOVA Tourism & Hospitality Platform
CNIG Conselho Nacional da Indústria do Golfe
Federação Portuguesa de Golfe
TRAVEL WITHOUT PLASTIC
FINANCIADO FUNDO AMBIENTAL