



COSTA  
NAVARINO®

# ΟΔΗΓΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΣΠΑΤΑΛΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Μια βιώσιμη προσέγγιση  
για υπεύθυνη γαστρονομία



## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Costa Navarino δημιουργήθηκε με ένα ξεκάθαρο όραμα: να διαφυλάξει και να αναδείξει τον φυσικό και πολιτιστικό πλούτο της Μεσσηνίας, αναπτύσσοντας έναν ποιοτικό τουριστικό και οικιστικό προορισμό. Με σεβασμό στην περιοχή, τους ανθρώπους της, την πολιτιστική κληρονομιά και το φυσικό της περιβάλλον, επιδιώκουμε να συμβάλλουμε στη διατήρηση του αυθεντικού της χαρακτήρα.

Η δέσμευση αυτή αποτυπώνεται σε μια συνολική προσέγγιση βιώσιμης ανάπτυξης και διατρέχει το σύνολο των δραστηριοτήτων μας, από την υπεύθυνη διαχείριση νερού και ενέργειας και την προστασία της βιοποικιλότητας, έως την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου συστήματος διαχείρισης αποβλήτων, δημιουργώντας οφέλη σε όλη την αλυσίδα αξίας. Η μείωση της σπατάλης τροφίμων αποτελεί αναπόσπαστο μέρος αυτής της προσπάθειας. Καθώς η γαστρονομία βρίσκεται στο επίκεντρο της εμπειρίας που προσφέρουμε στους ιδιοκτήτες κατοικιών και στους επισκέπτες μας, αναγνωρίζουμε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις που συνδέονται με την παραγωγή και κατανάλωση τροφίμων. Κάθε υλικό και κάθε πρώτη ύλη ενσωματώνουν φυσικούς πόρους και ενέργεια, γεγονός που καθιστά την υπεύθυνη διαχείρισή τους βασική παράμετρο της λειτουργίας μας. Παράλληλα, βελτιώσεις στις καθημερινές πρακτικές μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στον περιορισμό της σπατάλης.

Ο Οδηγός συγκεντρώνει την εμπειρία και τις πρακτικές των chefs της Costa Navarino, όπως εφαρμόζονται στα εστιατόρια του προορισμού. Από τον προγραμματισμό, τις προμήθειες και την αποθήκευση έως την προετοιμασία, τη βέλτιστη αξιοποίηση των υλικών και τη διαχείριση της περίσσειας τροφίμων, παρουσιάζει πρακτικούς τρόπους πρόληψης και μείωσης της σπατάλης σε όλη τη διαδικασία.

Ο Οδηγός, που υλοποιήθηκε με την υποστήριξη του WWF Ελλάς, παρουσιάζει:

- τη δέσμευση και την προσέγγιση της Costa Navarino για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων
- καλές πρακτικές που έχουν αναπτυχθεί και εφαρμόζονται στα εστιατόρια του προορισμού
- ιδέες και τεχνικές που υποστηρίζουν την πιο υπεύθυνη αξιοποίηση πρώτων υλών και πόρων

Στόχος μας είναι η ενίσχυση μιας κοινής προσέγγισης για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων στην Costa Navarino, μετατρέποντας τη γνώση σε καθημερινή πρακτική και συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μιας πιο υπεύθυνης γαστρονομικής προσέγγισης στη Μεσσηνία.



## 2. ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ WWF ΕΛΛΑΣ

Σύμφωνα με εκτιμήσεις του WWF, περίπου το 40% των τροφίμων που παράγονται παγκοσμίως χάνεται ή σπαταλιέται κατά μήκος της αλυσίδας, από το χωράφι ως το τραπέζι<sup>1</sup>. Η απώλεια και η σπατάλη τροφίμων συνδέονται με το 8–10% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου<sup>2</sup>. Πίσω από κάθε μερίδα που καταλήγει στα απορρίμματα βρίσκονται το έδαφος, το νερό, η ενέργεια και η εργασία που χρειάστηκαν για να παραχθεί, και αυτοί οι πόροι χάνονται μαζί της. Η μείωση της σπατάλης είναι από τις πιο άμεσες και πρακτικές ενέργειες που διαθέτουμε για την προστασία του κλίματος και της φύσης.

Ο κλάδος της εστίασης και της φιλοξενίας μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη σωστή διαχείριση. Στην εστίαση αντιστοιχεί περίπου το 28% της σπατάλης τροφίμων που καταγράφεται στο στάδιο της κατανάλωσης και της εμπορίας<sup>3</sup>. Οι αποφάσεις για προγραμματισμό, προμήθειες, αποθήκευση, προετοιμασία και σερβίρισμα παίρνονται καθημερινά, από ομάδες ανθρώπων που μπορούν να αλλάξουν τις πρακτικές τους άμεσα.

Ο Οδηγός συγκεντρώνει την εμπειρία των chefs από τα εστιατόρια της Costa Navarino και δείχνει πώς η υπεύθυνη διαχείριση των υλικών μπορεί να γίνει καθημερινή πρακτική σε επαγγελματική κουζίνα, χωρίς συμβιβασμούς στην ποιότητα και τη γεύση. Προσφέρει ιδέες τις οποίες κάθε εστιατόριο και κάθε chef μπορεί να προσαρμόσει στις δικές του συνθήκες.





### 3. Η ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΠΑΤΑΛΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Το πρόγραμμα της Costa Navarino βασίζεται σε τέσσερις στρατηγικούς πυλώνες:

#### 3.1 ΜΕΤΡΗΣΗ & ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ

- Εγκατάσταση ηλεκτρονικού συστήματος παρακολούθησης των οργανικών απορριμμάτων που καλύπτει τους χώρους F&B που λειτουργεί η Costa Navarino, επιτρέποντας μέτρηση σε πραγματικό χρόνο, ανάλυση και στοχευμένες ενέργειες.
- Τα δεδομένα χρησιμοποιούνται για τον καθορισμό ετήσιων στόχων μείωσης και την αξιολόγηση της απόδοσης για τον κάθε χώρο.

#### 3.2 ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΠΟΡΩΝ

- Επαναχρησιμοποίηση υλικών, υπολειμμάτων κοπής και παραπροϊόντων για τη δημιουργία νέων προϊόντων.
- Αναδιανομή του πλεονάζοντος φαγητού μεταξύ των σημείων εστίασης, ώστε να αποτρέπεται η αλλοίωσή του.
- Αξιοποίηση ειδών αρτοποιίας και φρούτων σε δευτερογενή προϊόντα (αρτοσκευάσματα, κομπόστες, χυμούς).

#### 3.3 ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΘΕΜΑΤΩΝ

- Πλήρης εφαρμογή του συστήματος FIFO (First In, First Out).
- Συνεργασία με περισσότερους προμηθευτές από τη Μεσσηνία, βάσει κριτηρίων βιωσιμότητας.
- Σχεδιασμός μενού βάσει εποχικότητας και ακριβούς πρόβλεψης ζήτησης.

#### 3.4 ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ

- Ετήσια εκπαίδευση όλων των συνεργατών F&B στις διαδικασίες μείωσης της σπατάλης τροφίμων.
- Η ευαισθητοποίηση για τη σπατάλη τροφίμων εντάσσεται σε προγράμματα υποδοχής νέων συνεργατών και επαναληπτικής εκπαίδευσης.



## 4. ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΣΤΗΝ COSTA NAVARINO

Οι ακόλουθες πρακτικές προέρχονται από τις ομάδες των χώρων εστίασης:

### 4.1 ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΥΛΙΚΩΝ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

#### Λαχανικά

- Μετατροπή υπερώριμων τοματών σε σάλτσες ή σούπες.
- Χρήση υπολειμμάτων κοπής λαχανικών (παντζάρι, σελινόριζα, παστινάκι κ.λπ.) για πουρέδες ή σούπες μεσημεριανού.
- Χρήση υπολειμμάτων κρεμμυδιού ως βάση mirepoix για ζωμούς και σάλτσες.
- Χρήση του πράσινου μέρους από τα φρέσκα κρεμμυδάκια για αρωματισμένα έλαια.
- Πλήρης αξιοποίηση του κουνουπιδιού: «steaks», «couscous» από τα υπολείμματα κοπής και πουρές από τον κορμό.
- Πλήρης αξιοποίηση των μανιταριών (κοτσάνια, φλούδες για ζωμούς και πάστες).
- Οι φλούδες εσπεριδοειδών χρησιμοποιούνται ως ξύσμα πριν από την παρασκευή χυμού.
- Οι φλούδες και οι σπόροι αγγουριού χρησιμοποιούνται σε πίκλες.
- Μετατροπή των υπολειμμάτων λαχανικών σε σκόνες καρυκευμάτων για την ενίσχυση της γεύσης σε προϊόντα όπως ψωμάκια για μπέργκερ, αφροί και σάλτσες.
- Συλλογή και διατήρηση σπόρων από υπερώριμα λαχανικά, για φύτευση στον κήπο κατά την επόμενη καλλιεργητική περίοδο.

#### Φρούτα

- Μετατροπή υπερώριμων φρούτων σε μαρμελάδες, coulis και κομπόστες.
- Αναδιανομή των φρούτων που προετοιμάζονται για το πρωινό σε άλλα εστιατόρια για χυμούς/smoothies.

#### Ψάρια & Κρέας

- Τα κόκαλα, τα κεφάλια και τα μεγαλύτερα υπολείμματα κοπής ψαριών χρησιμοποιούνται για ζωμούς και σάλτσες κολλαγόνου, τα μικρότερα υπολείμματα για σαλάτες και τα φιλέτα για κυρίως πιάτα.
- Τα κατάλληλα υπολείμματα ψαριών χρησιμοποιούνται για παρασκευή ζελατίνης.
- Τα κεφάλια και τα κελύφη γαρίδας χρησιμοποιούνται για bisque, αρωματικές σκόνες και τουίλ.
- Τα υπολείμματα κοπής αρνιού χρησιμοποιούνται για ζωμό.
- Τα υπολείμματα κοπής μοσχαριού αξιοποιούνται σε carpaccio ή μπέργκερ.

#### Ζαχαροπλαστική & Αρτοποιία

- Αξιοποίηση του ψωμιού ως κρουτόν ή φρυγανιά, ή αναδιανομή του στα εστιατόρια συνεργατών.
- Πλήρης αξιοποίηση των φρούτων: πολτός, φλούδες και σιρόπια σε κομπόστες, μαρμελάδες, coulis και γλυκά του κουταλιού.
- Επαναχρησιμοποίηση χαλβά, μπισκότων και υπολειμμάτων κέικ σε νέα επιδόρπια.
- Αξιοποίηση πλεονάζοντος βιενουαζερι για την παρασκευή παγωτού.



#### 4.2 ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΣΗΜΕΙΩΝ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

- Χρήση της πλεονάζουσας φέτας από το μεσημεριανό στο δείπνο.
- Επαναχρησιμοποίηση του pesto πιπεριάς από τα μεσημεριανά sandwiches σε πιάτα λαχανικών για το δείπνο.
- Αναδιανομή προετοιμασμένων φρούτων, λαχανικών ή αρτοσκευασμάτων μεταξύ των σημείων εστίασης.
- Αποστολή των πλεοναζόντων ειδών σε σημεία εστίασης που χρησιμοποιούν τα ίδια υλικά, μειώνοντας τη διπλή προετοιμασία.

#### 4.3 ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ & ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

- Μικρότερες, προσεκτικά υπολογισμένες μερίδες σε επιλεγμένα πιάτα, ώστε να μειώνονται τα υπολείμματα από το πιάτο χωρίς να επηρεάζεται η ικανοποίηση των επισκεπτών.
- Προετοιμασία βάσει κρατήσεων, ώστε να αποφεύγεται η υπέρ προσφορά στους μπουφέςδες.
- Εφαρμογή της ιδέας του παραδοσιακού ελληνικού ξύλινου δίσκου σερβιρίσματος, που επιτρέπει την προσαρμογή της προσφοράς στις ανάγκες του κάθε επισκέπτη.

#### 4.4 ΔΕΞΙΩΣΕΙΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

- Υπολογισμός των ποσοτήτων ψωμιού, αρτοσκευασμάτων και υλικών βάσει του τύπου της εκδήλωσης και της προσέλευσης.
- Αναδιανομή των ειδών που δεν σερβιρίστηκαν στα εστιατόρια συνεργατών ή σε άλλα σημεία εστίασης.
- Χρήση υπολειμμάτων κοπής και υλικών που περίσσεψαν στα γεύματα συνεργατών, όπου αυτό είναι ασφαλές και κατάλληλο.
- Σχεδιασμός μενού με βάση συγκεκριμένα υλικά που χρησιμοποιούνται παράλληλα στα εστιατόρια a la carte, επιτρέποντας την αξιοποίηση των κατάλληλων πλεονασμάτων σε διάφορα τμήματα της λειτουργίας.



#### 4.5 ΚΥΚΛΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ

- Αξιοποίηση των πλεοναζόντων λαχανικών, ειδών ζαχαροπλαστικής ή αρτοποιίας στα καθημερινά μενού των εστιατορίων.
- Παρακολούθηση των αποβλήτων τροφίμων εστιατορίων προσωπικού, ώστε να προσαρμόζονται οι ποσότητες του μενού.
- Σερβίρισμα των γευμάτων από μπουφέδες που δεν έχουν αναθερμανθεί.
- Εφαρμογή, σε πιλοτική βάση, ενός συστήματος παρακολούθησης της σπατάλης τροφίμων με χρήση τεχνητής νοημοσύνης, σε ένα από τα εστιατόρια προσωπικού, για τη μέτρηση της σπατάλης τροφίμων σε πραγματικό χρόνο και ανάλυση των τάσεων.

#### 4.6 Η ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ BAR LAB

Η πρωτοβουλία Bar Lab στην Costa Navarino αποτελεί ένα πρακτικό παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο τα ξενοδοχεία μπορούν να μειώσουν τη σπατάλη τροφίμων, βελτιώνοντας παράλληλα την αποδοτικότητα, τη συνέπεια και την εμπειρία των επισκεπτών. Ξεκίνησε φέτος πιλοτικά στο Navarino Dunes και εστιάζει στην παρασκευή χυμών, σιροπιών, λικέρ, ζυμωμένων ποτών, γαρνιρισμάτων, προαναμεμειγμένων cocktails και άλλων υλικών bar, αξιοποιώντας τα πλεονάζοντα φρούτα, λαχανικά, χυμούς, φλούδες και παραπροϊόντα κουζίνας που διαφορετικά μπορεί να απορρίπτονταν.

Μετατρέποντας τα εναπομείναντα υλικά σε προϊόντα bar υψηλότερης αξίας, το Bar Lab συμβάλλει στη μείωση των απωλειών πρώτων υλών, στη μείωση του κόστους υλικών και διαχείρισης αποβλήτων, στην παράταση της διάρκειας ζωής των προϊόντων και στην υποστήριξη της καινοτομίας των μενού. Παράλληλα, αναδεικνύει μια αναπαραγωγίμη προσέγγιση χαμηλού κόστους, την οποία μπορούν να προσαρμόσουν εστιατόρια και chefs για να ενισχύσουν τη βιωσιμότητα, να μειώσουν τη σπατάλη τροφίμων και να δημιουργήσουν προστιθέμενη αξία από πόρους που είναι ήδη διαθέσιμοι στις κουζίνες και τα bars τους.

# 5. ΣΥΝΕΧΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗ & ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ

Καθώς η Costa Navarino διευρύνει τις γαστρονομικές τις εμπειρίες, θα συνεχίσουμε να εξελίσσουμε το πρόγραμμά μας για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων. Οι μελλοντικές πρωτοβουλίες μας περιλαμβάνουν:

- Επέκταση της ψηφιακής μέτρησης της σπατάλης τροφίμων σε όλες τις εγκαταστάσεις της Costa Navarino.
- Ενίσχυση των συνεργασιών κυκλικής οικονομίας με προμηθευτές.
- Ενίσχυση των μηχανισμών αναδιανομής, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά (συνεργασίες με φιλανθρωπικούς φορείς).

Στόχος της Costa Navarino είναι να δείξει πώς οι γαστρονομικές εμπειρίες υψηλού επιπέδου και οι βιώσιμες πρακτικές μπορούν και πρέπει να συμβαδίζουν.

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ CHEF

### The Romanos, a Luxury Collection Resort & The Westin Resort Costa Navarino

|                         |                                    |
|-------------------------|------------------------------------|
| Doyle Paul              | Executive Chef                     |
| Γεωργουσόπουλος Γιάννης | Head Chef                          |
| Λαζάρου Βασίλης         | Executive Sous Chef                |
| Τσάλη Κατερίνα          | Executive Pastry Sous Chef         |
| Τσοκάνης Κώστας         | Chef de Cuisine Πρωινού Westin/IRD |
| Χρονόπουλος Θανάσης     | Chef de Cuisine Romanos            |
| Γκότσης Βλάσσης         | Chef de Cuisine Morias Buffet      |
| Καρακώστας Κώστας       | Chef de Cuisine Da Luigi           |
| Πλευρίτης Κυριάκος      | Chef de Cuisine Flame              |
| Δουλαβέρης Νίκος        | Junior Chef de Cuisine Barbouni    |

### W Costa Navarino

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| Μπίλλης Νίκος            | Executive Chef        |
| Παπατριανταφύλλου Δανιήλ | Executive Sous Chef   |
| Aboylela Maget           | Executive Pastry Chef |
| Metayer Sebastien        | Chef De Cuisine       |
| Παπανδρέου Γεώργιος      | Chef De Cuisine       |
| Μπούντας Αλέξανδρος      | Chef De Cuisine       |
| Ζαχαρόπουλος Βασίλειος   | Chef De Cuisine       |
| Φραγκογιάννης Γεώργιος   | Chef De Cuisine       |

### Mandarin Oriental, Costa Navarino

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| Valegeas Bertrand    | Executive Chef             |
| Γεωργάκης Σπύρος     | Executive Sous Chef        |
| Ασημακοπούλου Στέλλα | Junior Executive Sous Chef |
| Κοκκινάκη Αθανασία   | Back of House Manager      |

## ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. WWF, Driven to Waste: The Global Impact of Food Loss and Waste on Farms (2021): WWF press release, 21/7/2021
2. UNFCCC, Food loss and waste account for 8-10% of annual global greenhouse gas emissions (30/9/2024)
3. UNEP, Food Waste Index Report 2024



COSTA  
NAVARINO®

ΟΔΗΓΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ  
ΣΠΑΤΑΛΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ