



SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering
operators and Entrepreneurs through Integrated Training

SSPICE IT! – Programul de abilități de sustenabilitate pentru operatorii internaționali de catering și antreprenori prin training integrat



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**SSPICEIT!**

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

Submodulul nr. 17: Cercetarea practicilor inovatoare și sustenabile

ZONA TEMATICĂ	Cercetarea practicilor inovatoare și sustenabile	
SUBZONA REFERINȚĂ DE	<i>Abilități digitale și soft</i>	
ORE	4	
OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE		
<ol style="list-style-type: none">1. Identificarea și înțelegerea practicilor sustenabile și obținerea unei înțelegeri cuprinzătoare a conceptelor de sustenabilitate și a aplicării acestora în sectorul alimentar și alimentar2. Identificarea metodelor de cercetare, implementare și menținere a practicilor inovatoare și sustenabile3. Aplicație practică prin aplicarea cunoștințelor științifice și a abilităților de gândire critică pentru a propune soluții inovatoare și sustenabileCursanții vor câștiga o apreciere pentru semnificația colaborării și modul de a se angaja eficient cu mentorii și colegii în sectorul alimentar și alimentar.Cursanții vor înțelege rolul și potențialul tehnologiilor și instrumentelor digitale în sectorul alimentar și al alimentației.Cursanții vor dezvolta abilități și cunoștințe și vor dobândi instrumente și tehnici practice în definirea priorităților, dezvoltarea planurilor de acțiune, pentru a-și gestiona eficient munca.Cursanții vor dezvolta abilitățile și cunoștințele necesare pentru a stabili obiective semnificative și acționabile în sectorul alimentar și alimentar.		
ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE		
teoretic	Practic	
<ul style="list-style-type: none">✓ Lectură✓ Studii de caz	<ul style="list-style-type: none">✓ Cartografierea principalelor practici inovatoare și sustenabile prin explorarea metodologiilor și analizarea implementării contemporane	





SPICET!

Specialized Skills Program for International Catering
Operators and Entrepreneurs through Integrated Training

	<ul style="list-style-type: none">✓ Aplicarea practică a practicilor inovatoare și sustenabile✓ Evaluarea impactului practicilor inovatoare și sustenabile în sectorul alimentar și alimentar
--	--

CONȚINUT

SUBMODULUL 17: CERCETAREA PRACTICILOR INOVATOARE ȘI SUSTENABILE	4
1. Identificarea și înțelegerea practicilor sustenabile	4
1.1. De ce aveți nevoie de aceste practici sustenabile?	8
1.2. Cum poți folosi aceste practici?	9
1.3. Mai multe despre practicile sustenabile... ..	9
1.4. Dar Etica?	10
Exercițiul 1: Sondaj pentru elevi	10
2. Metode de cercetare a practicilor inovatoare și sustenabile și de implementare a acestora	13
2.1. Explorează și experimentează abordări inovatoare	13
EXERCIȚII	16
Exercițiul 1: Observați și colectați date despre efectele alegerilor inovatoare ale ingredientelor	16
Exercițiul 2: Analizați beneficiile de mediu și sociale legate de practicile de aprovizionare sustenabilă	16
Exercițiul 3: Formulați evaluări pe baza datelor observate și a rezultatelor cercetării	17
Exercițiul 4: Reflecție și discuție	17
2.2. Obțineți sprijinul necesar pentru a obține rezultate valoroase	19
Exercițiul 3	22
STUDIUL DE CAZ – THE GREEN CAFÉ & BIOCATERING	24
SUPLIMENTARE	27
Bibliografie	27



SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

SUBMODULU 17: Cercetarea practicilor inovatoare și sustenabile

1. Identificarea și înțelegerea practicilor sustenabile



Figura 1- Practici sustenabile (Sursa: <https://www.lightspeedhq.com/blog/3-ways-to-run-a-sustainable-restaurant/>)

Identificarea și înțelegerea practicilor sustenabile în sectorul alimentar și al cateringului este un efort esențial în lumea noastră modernă. Această activitate implică recunoașterea și adoptarea abordărilor inovatoare care nu numai că reduc la minimum impactul asupra mediului, ci și promovează responsabilitatea socială și viabilitatea economică. Practicile sustenabile cuprind o gamă largă de inițiative, de la reducerea risipei alimentare și adoptarea de alternative bazate pe plante până la utilizarea tehnologiilor de bucătărie inteligente și sprijinirea centrelor alimentare locale. Prin explorare cuprinzătoare, persoanele din industria alimentară și de catering dobândesc cunoștințele și abilitățile necesare pentru a face alegeri în cunoștință de cauză care beneficiază deopotrivă planeta, comunitățile și afacerile. Mai mult, această înțelegere promovează o perspectivă holistică care recunoaște dimensiunile etice ale producției de alimente, echilibrează interesele de afaceri cu gestionarea mediului și, în cele din urmă, contribuie la transformarea industriei către un viitor mai sustenabil și responsabil.

Am adunat mai jos cele mai importante practici sustenabile din sectorul alimentar și catering:

**SSPICEIT!**Sustainability Skills Program for International Catering
operators and Entrepreneurs through Integrated Training

PRACTICI SUSTENABILE	CUM SE FOLOSEȘTE
Agricultura verticală și agricultura de interior	O metodă de cultivare a culturilor în straturi stivuite vertical sau în medii interioare controlate, utilizând tehnologii avansate precum hidroponia, aeroponia și iluminatul cu LED-uri pentru a optimiza spațiul, a reduce consumul de apă și a minimiza nevoia de pesticide. Această practică sporește eficiența producției alimentare, în special în zonele urbane cu teren arabil limitat.
Agroecologie și permacultură	Agroecologia integrează principiile ecologice în sistemele agricole pentru a îmbunătăți biodiversitatea, sănătatea solului și rezistența ecosistemului, reducând în același timp aporturile chimice. Permacultura este o abordare de design care imită ecosistemele naturale pentru a crea peisaje agricole sustenabile și autosuficiente. Ambele practici se concentrează pe eficiența resurselor, pe regenerarea solului și pe sustenabilitatea mediului pe termen lung.
Inovație în materie de deșeurii alimentare	Dezvoltarea și implementarea strategiilor pentru reducerea, reutilizarea și gestionarea eficientă a risipei alimentare. Aceasta include reciclarea subproduselor alimentare, îmbunătățirea logisticii lanțului de aprovizionare, îmbunătățirea tehnicilor de conservare a alimentelor și promovarea conștientizării consumatorilor. Aceste inovații ajută la minimizarea deșeurilor, la reducerea impactului asupra mediului și la maximizarea utilizării resurselor.
Tehnologia Smart Kitchen	Utilizarea de aparate avansate și instrumente digitale pentru a spori eficiența energetică, a reduce risipa alimentară și a optimiza consumul de resurse în bucătărie. Acestea includ frigidere inteligente care monitorizează proapețimea, asistenți de gătit alimentați cu inteligență artificială, aparate electrocasnice eficiente din punct de vedere energetic și sisteme automate de gestionare a stocurilor care ajută utilizatorii să facă alegeri sustenabile și să minimizeze deșeurile.
Alternative de carne pe bază de plante	Producția de înlocuitori de carne din ingrediente derivate din plante, cum ar fi soia, proteinele din mază sau micoproteinele, pentru a reproduce gustul, textura și valoarea nutritivă a cărnii tradiționale. Aceste alternative reduc emisiile de gaze cu efect de seră, utilizarea terenurilor și consumul de apă în comparație cu creșterea





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

	animalelor convențională, promovând un sistem alimentar mai sustenabil și mai etic.
Ingrediente Upcycled	Practica transformării subproduselor alimentare sau a surplusului de ingrediente care, altfel, s-ar pierde în produse alimentare noi, de înaltă calitate. Această abordare reduce risipa alimentară, maximizează eficiența resurselor și susține o economie circulară prin reutilizarea materialelor precum cojile de fructe, cerealele uzate sau resturile de legume în opțiuni alimentare nutritive și sustenabile.
Restaurante cu zero deșeuri	Un model de restaurant care minimizează deșeurile prin implementarea aprovizionării sustenabile, compostarea, reciclarea și reutilizarea materialelor. Aceste unități optimizează dimensiunile porțiilor, folosesc ingrediente locale și sezoniere, elimină plasticele de unică folosință și reutilizați resturile alimentare pentru a crea un sistem cu circuit închis care reduce semnificativ impactul asupra mediului.
Restaurante cu energie solară	Restaurante care folosesc energia solară pentru a-și alimenta operațiunile, reducând dependența de combustibili fosili și reducând emisiile de carbon. Aceasta include instalarea de panouri solare pentru electricitate, utilizarea încălzitoarelor solare de apă și integrarea aparatelor electrocasnice eficiente din punct de vedere energetic pentru a crea o experiență de luat masa mai sustenabilă și mai rentabilă.
Hidroponia și acvaponia	Hidroponia este o metodă de agricultură fără sol, care crește plante în apă bogată în nutrienți, folosind mai puțină apă și spațiu decât agricultura tradițională. Acvaponia combină hidroponia cu acvacultura, unde deșeurile de pește furnizează nutrienți pentru plante, iar plantele ajută la filtrarea și curățarea apei pentru pești. Ambele sisteme promovează producția alimentară sustenabilă prin maximizarea eficienței resurselor și minimizarea impactului asupra mediului.
Inovații în ambalaje ecologice	Dezvoltarea de materiale și design ecologice de ambalare care reduc utilizarea plasticului și impactul asupra mediului. Acestea includ materiale biodegradabile, compostabile și reciclabile, precum și inovații precum ambalajele comestibile și alternativele pe bază de plante. Aceste soluții urmăresc să minimizeze deșeurile, să reducă amprenta de carbon și să susțină o economie circulară în industria alimentară.
Centre alimentare locale	Rețele de distribuție la nivel comunitar care conectează fermierii, producătorii și consumatorii





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

	locali pentru a promova sistemele alimentare regionale. Aceste centre susțin agricultura la scară mică, reduc emisiile din transport, sporesc securitatea alimentară și oferă produse mai proaspete, de sezon, întărind în același timp economia locală și încurajând practicile alimentare sustenabile.
Proteine pe bază de insecte	O sursă sustenabilă de proteine derivate din insecte precum greierii, viermii de făină și muștele soldate negre. Creșterea insectelor necesită mult mai puțin pământ, apă și hrană în comparație cu animalele tradiționale, producând în același timp proteine de înaltă calitate, nutrienți esențiali și emisii minime de gaze cu efect de seră. Această practică susține securitatea alimentară și reduce impactul asupra mediului într-o populație globală în creștere.
Împărțirea și redistribuirea alimentelor	Practica reducerii risipei alimentare prin redistribuirea surplusului de alimente către cei aflați în nevoie prin bănci de alimente, frigidere comunitare și platforme digitale. Acest sistem ajută la minimizarea risipei, la combaterea insecurității alimentare și la promovarea unei rețele de distribuție a alimentelor mai sustenabilă și mai echitabilă.
Etichetarea carbonului	O inițiativă de transparență care afișează amprenta de carbon a produselor alimentare, ajutând consumatorii să facă alegeri informate cu privire la impactul lor asupra mediului. Prin măsurarea și etichetarea emisiilor din producție, procesare și transport, această practică încurajează companiile să adopte metode mai sustenabile și promovează deciziile de cumpărare conștiente de climă.
Aplicații inteligente de comandă de alimente	Platforme digitale care optimizează achizițiile de alimente prin reducerea risipei, promovarea aprovizionării sustenabile și încurajarea alegerilor ecologice. Aceste aplicații pot urmări inventarul, sugera dimensiunile porțiilor, pot conecta utilizatorii cu rețele de distribuție de alimente excedentare și pot prioritiza restaurantele sau furnizorii angajați în sustenabilitate, ajutând la minimizarea impactului asupra mediului.
Blockchain pentru trasabilitatea alimentelor	O tehnologie digitală care îmbunătățește transparența și responsabilitatea în lanțul de aprovizionare cu alimente prin înregistrarea în siguranță a fiecărei etape de producție, procesare și distribuție. Blockchain ajută la prevenirea fraudei alimentare, asigură aprovizionarea etică, reduce risipa și permite consumatorilor să verifice





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

	sustenabilitatea și autenticitatea produselor lor alimentare.
Amenajare a teritoriului comestibil	Integrarea plantelor producătoare de alimente în peisajele urbane și rezidențiale pentru a crea spații verzi plăcute și funcționale din punct de vedere estetic. Această practică promovează producția alimentară locală, îmbunătățește biodiversitatea, reduce dependența de agricultura industrială și susține utilizarea sustenabilă a terenurilor, oferind în același timp fructe, legume și ierburi proaspete, de casă.
Concepte de alimente hibride	Fuziunea diverselor tradiții culinare, ingrediente sau metode de producție pentru a crea opțiuni alimentare inovatoare și sustenabile. Aceste concepte pot include amestecuri de proteine vegetale-animale, substituții alternative de ingrediente sau combinații de alimente inspirate din punct de vedere cultural care reduc impactul asupra mediului, optimizează nutriția și promovează utilizarea mai eficientă a resurselor.
Laboratoare de cercetare și inovare culinară	Facilități dedicate dezvoltării de soluții alimentare sustenabile prin experimentarea cu noi ingrediente, tehnici de gătit și tehnologii alimentare. Aceste laboratoare se concentrează pe reducerea deșeurilor, îmbunătățirea nutriției și crearea de alternative ecologice, stimulând inovația în gastronomia sustenabilă și producția responsabilă de alimente.
Agricultura regenerativă	O abordare holistică a agriculturii care restabilește sănătatea solului, îmbunătățește biodiversitatea și îmbunătățește rezistența ecosistemului. Această practică implică rotația culturilor, cultura de acoperire, prelucrarea redusă a solului și managementul integrat al animalelor pentru a capta carbonul, a crește fertilitatea solului și a promova sustenabilitatea pe termen lung în agricultură.

1.1. De ce aveți nevoie de aceste practici sustenabile?

Cercetarea continuă este elementul vital al progresului în călătoria sectorului alimentar și alimentației către sustenabilitate. Acesta servește drept busolă care ne ghidează prin peisajul în continuă evoluție al provocărilor de mediu, al preferințelor consumatorilor în schimbare și al tehnologiilor emergente. Practicile sustenabile nu sunt statice; necesită adaptare și îmbunătățire continuă. Cercetarea oferă fundația empirică pentru a identifica practicile cu adevărat sustenabile, spre



SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

deosebire de simpla spălare ecologică. Rămânând la curent cu cele mai recente descoperiri, ne putem perfecționa metodele, optimiza utilizarea resurselor și dezvoltă soluții inovatoare care mențin industria noastră aliniată la principiile responsabilității pentru mediu, echității sociale și viabilității economice. Cercetarea este piatra de temelie pe care construim un viitor sustenabil pentru sectorul alimentar și alimentar.

1.2. Cum poți folosi aceste practici?

Explorarea abordărilor inovatoare este o promisiune imensă pentru industria alimentară. Aceste abordări oferă o serie de beneficii, inclusiv amprenta redusă asupra mediului, eficiența îmbunătățită a resurselor și implicarea sporită a clienților. De exemplu, adoptarea alternativelor de carne pe bază de plante nu numai că abordează impactul asupra mediului al producției tradiționale de carne, ci accesează și o piață în creștere de consumatori conștienți. Mai mult, tehnologiile inteligente de bucătărie nu numai că eficientizează operațiunile, ci și reduc costurile cu energia și reduc deșeurile. Impactul pozitiv se extinde dincolo de profitabilitate; sporește reputația unei companii și stimulează loialitatea clienților. Inovația abordează nu numai provocările stringente, ci și creativitatea, care, la rândul său, alimentează creșterea economică și ajută industria să se adapteze la circumstanțele în schimbare.

1.3. Mai multe despre practicile sustenabile...

Experimentarea creativă în practicile sustenabile este o componentă esențială a progresului în sectorul alimentar și alimentar. Aceasta implică o abordare deschisă a rezolvării problemelor, în care bucătarii, producătorii și companiile explorează în mod activ idei și tehnici neconvenționale. De exemplu, experimentarea cu ingrediente reciclate provoacă noțiunea convențională de deșeu, ceea ce duce la noi creații culinare, reducând în același timp risipa de resurse. Bucătarii creativi îmbină, de asemenea, bucătăriile pentru a reduce risipa alimentară și pentru a introduce diverse arome. Promovând o cultură a experimentării, putem descoperi soluții inovatoare, descoperi ingrediente noi și putem crea experiențe culinare interesante care beneficiază simultan planeta noastră.



Figura 2- Soluții inovatoare (Sursa: <https://www.foodnotify.com/en/blog/sustainable-food-system-hospitality>)

**SSPICEIT!**

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

1.4. Dar Etica?

Cercetările care implică practici sustenabile în sectorul alimentar necesită o examinare critică a dimensiunilor sale etice. Considerațiile etice se extind la domenii precum practicile echitabile de muncă, bunăstarea animalelor și aprovizionarea responsabilă. De exemplu, atunci când explorați practicile sustenabile pentru fructele de mare, este imperativ să luați în considerare impactul asupra comunităților de pescuit și bunăstarea ecosistemelor acvatice. Dimensiunile etice ale cercetării ne impun să facem alegeri care să susțină principiile justiției și responsabilității, asigurându-ne că inițiativele de sustenabilitate nu dăunează din neatenție populațiilor sau ecosistemelor vulnerabile. Această examinare este esențială pentru a ne asigura că cercetarea noastră contribuie pozitiv la societate și mediu.

Echilibrarea intereselor de afaceri, impactul asupra mediului și bunăstarea societății este semnul distinctiv al unui sector alimentar și alimentar responsabil și sustenabil. Nu este un joc cu sumă zero; mai degrabă, este vorba despre găsirea de sinergii și soluții de câștig-câștig. O afacere care acordă prioritate sustenabilității poate obține un avantaj competitiv prin reducerea costurilor operaționale, atragerea consumatorilor conștienți de mediu și promovarea unei imagini pozitive a mărcii. În plus, practicile sustenabile conduc adesea la o mai bună gestionare a resurselor, ceea ce este avantajos din punct de vedere financiar. Cu toate acestea, acest echilibru necesită o abordare strategică, un dialog deschis cu părțile interesate și un angajament față de gândirea pe termen lung. Atingerea acestui echilibru asigură că industria noastră prosperă economic, contribuind în același timp pozitiv la mediu și societate, aliniindu-se la obiectivele mai largi ale dezvoltării sustenabile.

Exercițiul 1: Sondaj pentru elevi

Cerințe preliminare	
Timp	
Instrumente	
Obiective	
Instrucțiuni	
<i>Secțiunea 1: Practici sustenabile</i>	
1.1. Sunteți acum familiarizat cu practicile sustenabile din sectorul alimentar și alimentației?	
[] Da	
[] Nu	
1.2. Vă rugăm să selectați practicile sustenabile care v-au interesat cel mai mult de-a lungul acestui capitol:	
[] Agricultura verticală sau Agricultura de interior	
[] Agroecologie sau permacultura	
[] Inițiative de reducere a risipei alimentare	





- Tehnologia Smart Kitchen
- Opțiuni de meniu bazate pe plante
- Utilizarea ingredientelor reciclate
- Practici cu zero deșeuri
- Utilizarea energiei solare
- Hidroponia sau Acvaponia
- Ambalare ecologică
- Asistență pentru centrele alimentare locale
- Proteine pe bază de insecte
- Programe de distribuire sau redistribuire a alimentelor
- Etichetarea carbonului pe meniuri
- Aplicații inteligente de comandă de alimente
- Blockchain pentru trasabilitate
- Amenajare comestibilă
- Concepte de alimente hibride
- Laboratoare de cercetare și inovare
- Agricultură regenerativă

Secțiunea 2: Aspecte pozitive

2.1. Ce impacturi pozitive ați observat ca urmare a implementării practicilor sustenabile? (Vă rugăm să furnizați exemple specifice dacă este posibil)

2.2. Cum pot practicile sustenabile să afecteze pozitiv reputația unei organizații, loialitatea clienților sau profitabilitatea?



SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

Secțiunea 3: Aspecte critice

3.1. Ce provocări sau aspecte critice pot fi întâlnite în timpul implementării practicilor sustenabile? (Vă rugăm să furnizați exemple specifice dacă este posibil)

3.2. Ce consecințe negative, neintenționate sau de altă natură, pot fi legate de eforturile de sustenabilitate ale unei organizații?

Secțiunea 4: Realitatea curentă

4.1. Pe o scară de la 1 la 5, cum ați evalua nivelul actual al practicilor sustenabile la nivel mondial? (1 fiind foarte scăzut, 5 fiind foarte mare)

1 2 3 4 5

4.2. Există practici sustenabile specifice pe care intenționați să le implementați în viitorul apropiat? Dacă da, vă rugăm să descrieți.

Secțiunea 5: Comentarii suplimentare

5.1. Aveți comentarii, sugestii sau perspective suplimentare cu privire la practicile sustenabile în sectorul alimentar și alimentar?



SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

2. Metode de cercetare a practicilor inovatoare și sustenabile și de implementare a acestora

2.1. Explorați și experimentați cu abordări inovatoare

4h (3h lecție + 1h exercițiu practic și evaluare finală)

În peisajul dinamic al sectorului alimentar și al cateringului, înțelegerea principiilor cheie de sustenabilitate și inovare este esențială. Sustenabilitatea depășește reducerea impactului asupra mediului; ea cuprinde viabilitatea economică și responsabilitatea socială. În acest sector, înseamnă aprovizionarea responsabilă cu ingrediente, reducerea la minimum a deșeurilor și adoptarea de practici care să beneficieze nu numai întreprinderilor, ci și comunităților și planetei. Inovația, pe de altă parte, alimentează progresul prin depășirea granițelor și încurajând soluționarea creativă a problemelor. Combinând sustenabilitatea și inovația, întreprinderile pot prospera prin satisfacerea cererii tot mai mari de alegeri ecologice, minimizând în același timp amprenta lor asupra mediului. Aceste principii formează fundația pe care se construiește un viitor mai luminos și mai sustenabil pentru industrie.

Promovarea sustenabilității în sectorul alimentar și al cateringului necesită o abordare cu mai multe fațete. O strategie esențială este promovarea consumului conștient în rândul consumatorilor. Aceasta implică creșterea gradului de conștientizare cu privire la impactul asupra mediului și social al alegerilor alimentare. Restaurantele și companiile pot realiza acest lucru prin etichetarea transparentă a meniului, educarea clienților cu privire la originile ingredientelor și subliniind beneficiile practicilor sustenabile. În plus, aprovizionarea sustenabilă, o altă strategie critică, implică achiziționarea de ingrediente la nivel local și etic, reducerea milelor alimentare și sprijinirea producătorilor la scară mică. În cele din urmă, minimizarea risipei alimentare de-a lungul lanțului de aprovizionare, de la achiziție până la farfurie, este crucială. Prin implementarea acestor strategii, companiile nu numai că își pot reduce impactul asupra mediului, ci și pot atrage consumatori conștienți de mediu care caută să susțină unitățile responsabile din punct de vedere ecologic.



Figura 3 - Sursa: <https://www.freepik.com/>





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

Sustenabilitatea inovatoare în sectorul alimentar și al cateringului implică adoptarea unor practici avansate care provoacă status quo-ul. Sezonalitatea, de exemplu, încurajează meniurile care se schimbă odată cu anotimpurile, promovând utilizarea de ingrediente proaspete, din surse locale.

Acest lucru nu numai că reduce amprenta de carbon, dar are ca rezultat și mâncăruri mai aromate și bogate în nutrienți. Aprovizionarea locală susține în continuare sustenabilitatea prin consolidarea economiilor regionale și **reducerea impactului transportului asupra mediului**. Reducerea deșeurilor, inclusiv tehnici precum upcycling, încurajează soluții creative pentru a minimiza generarea de deșeuri.

Prin adoptarea activă a acestor practici, companiile nu numai că se aliniază la tendințele actuale, ci și se vor proteja în viitor prin reducerea consumului de resurse și a producției de deșeuri.

Înțelegerea **economiei circulare** este vitală pentru întreprinderile din sectorul alimentar și de catering. Acest concept se concentrează pe proiectarea sistemelor care minimizează risipa și mențin resursele în circulație. În acest context, înseamnă reutilizarea deșeurilor alimentare în produse valoroase, utilizarea creativității surplusului de ingrediente și chiar reciclarea ambalajelor alimentare. Îmbrățișarea principiilor economiei circulare promovează eficiența resurselor, reduce deșeurile și reduce amprenta de mediu a industriei. De asemenea, încurajează companiile să gândească holistic la lanțurile lor de aprovizionare, luând în considerare modul în care produsele pot fi reutilizate sau reciclate după utilizare. Prin integrarea acestor perspective ale economiei circulare, sectorul alimentar și al cateringului poate juca un rol semnificativ în abordarea provocării globale a epuizării resurselor și a acumulării de deșeuri.





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

Simbioză industrială

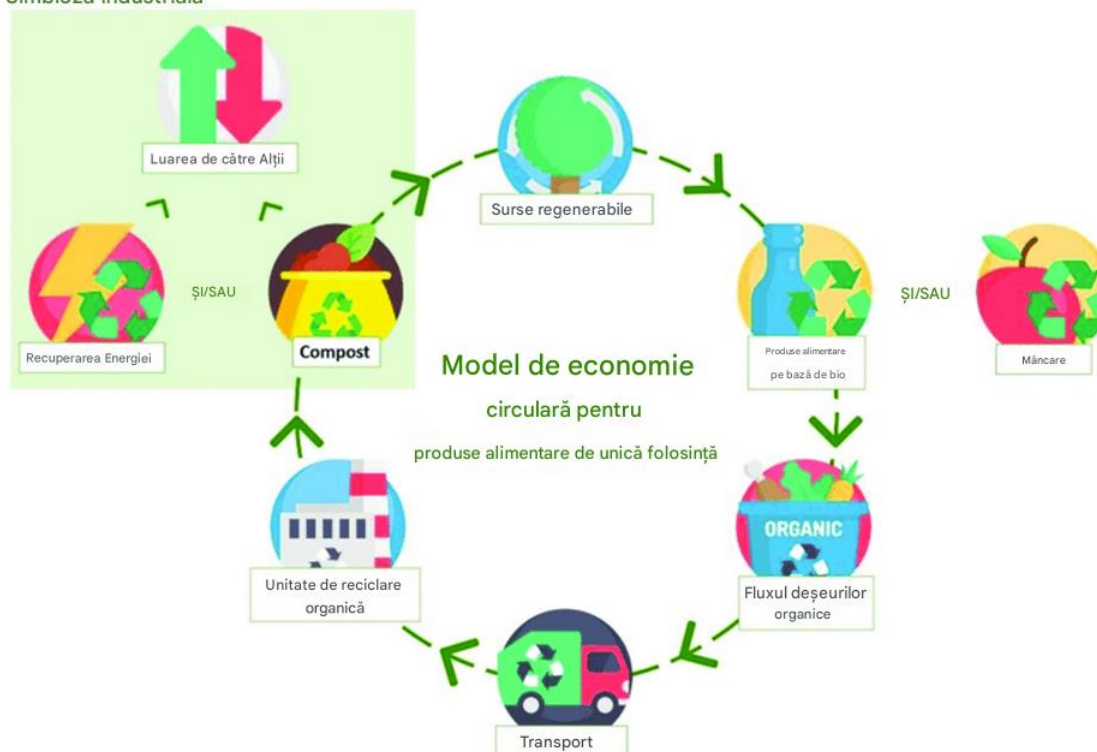


Figura 4 - Modelul economiei circulare (Sursa: https://www.researchgate.net/figure/Circular-Economy-Model-for-Disposable-Foodware-in-the-Food-Services-Industry-Reproduced_fig2_358531456)



SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

Exerciții

Cerințe preliminare	
Timp	
Instrumente	
Obiective	În acest exercițiu de autoevaluare, participanții vor evalua practicile sustenabile de aprovizionare cu alimente prin observarea, colectarea de date și analizarea beneficiilor de mediu și sociale asociate alegerilor inovatoare ale ingredientelor. Exercițiul își propune să dezvolte abilitățile necesare pentru a formula evaluări pe baza datelor observate și a rezultatelor cercetării.

Exercițiul 1: Observați și colectați date despre efectele alegerilor inovatoare ale ingredientelor

Instrucțiuni

1.1. Alegeți un ingredient: selectați un ingredient folosit în operația dvs. de alimentație sau de catering. Ar putea fi o proteină, o legume sau orice componentă cheie a preparatelor tale.

1.2. Colectați date: Începeți prin a colecta date referitoare la ingredientul ales. Aceste date ar trebui să includă informații despre proveniența lor, cum sunt produse, impactul asupra mediului și orice considerente sociale (de exemplu, practici echitabile de muncă în producție).

1.3. Alternative inovatoare: Cercetați și identificați alternative inovatoare la ingredientul ales. Căutați opțiuni sustenabile care pot consuma mai puțin resurse, au o amprentă de carbon mai mică sau pot sprijini comunitățile locale.

Exercițiul 2: Analizați beneficiile de mediu și sociale legate de practicile de aprovizionare sustenabilă

Instrucțiuni

2.1. Impactul asupra mediului: Analizați beneficiile ecologice ale alegerilor inovatoare ale ingredientelor. Luați în considerare factori precum reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră, reducerea utilizării apei sau reducerea la minimum a perturbării habitatului. Comparați aceste beneficii cu ingredientul convențional.

2.2. Considerații sociale: Evaluați beneficiile sociale ale alegerilor de ingrediente sustenabile. Evaluați dacă aceste alegeri contribuie la salarii





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

echitabile, sprijină comunitățile locale sau aderă la practicile de muncă etice. Comparați aceste beneficii sociale cu cele ale ingredientului convențional.

Exercițiul 3: Formulați evaluări pe baza datelor observate și a rezultatelor cercetării

Instrucțiuni

3.1. Comparați datele: comparați datele și constatările legate de ingredientul ales și alternativele sale sustenabile. Luați notă de orice diferențe semnificative în ceea ce privește impactul asupra mediului și social.

3.2. Formularea evaluării: Pe baza observațiilor și analizelor dvs., formulați o evaluare a sustenabilității ingredientului ales. Luați în considerare crearea unui sistem de punctare sau a unui rezumat care cuantifică beneficiile și dezavantajele de mediu și sociale ale fiecărei opțiuni.

3.3. Recomandări: Încheiați evaluarea făcând recomandări pentru operațiunea de alimentație sau de catering. Ar trebui să luați în considerare înlocuirea ingredientului ales cu o alternativă mai sustenabilă? Care sunt potențialele beneficii, provocări și considerente în efectuarea acestei schimbări?

Exercițiul 4: Reflecție și discuție

Instrucțiuni

4.1. Auto-reflecție : acordați-vă un moment pentru a reflecta asupra procesului și a rezultatelor evaluării dvs. Luați în considerare modul în care acest exercițiu v-a aprofundat înțelegerea despre aprovizionarea sustenabilă cu alimente și impactul pe care îl poate avea asupra afacerii dvs.

4.2. Discuție de grup : dacă lucrați într-un grup sau într-o clasă, angajați-vă într-o discuție pentru a vă împărtăși constatările și evaluările. Discutați provocările și oportunitățile pe care le-ați întâlnit în timpul acestui exercițiu și faceți schimb de idei despre practicile de aprovizionare sustenabilă.

Acest exercițiu de autoevaluare este un pas valoros în înțelegerea aplicării practice a principiilor de aprovizionare sustenabilă. Acesta oferă participanților abilitățile de a lua decizii informate cu privire la alegerile ingredientelor care se aliniază cu obiectivele de sustenabilitate socială și de mediu.





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training



Figura 5 - Inspirație pentru exerciții (Sursa: <https://www.freepik.com>)





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

2.2. Obțineți sprijinul necesar pentru a obține rezultate valoroase

4h (3h lecție + 1h exercițiu practic și evaluare finală)

Obținerea unor rezultate valoroase în sectorul alimentar și al cateringului necesită adesea mai mult decât idei inovatoare; necesită strategii eficiente pentru a obține sprijin și pentru a construi colaborări. Aici, explorăm strategiile cheie pentru a obține sprijinul necesar pentru a transforma soluțiile sustenabile în realitate și pentru a le asigura impactul pe termen lung.

Am găsit câteva (1) **strategii de comunicare eficiente pentru a obține sprijin și (2) pentru a construi colaborări**. În primul rând, (3) este nevoie de **mesaje clare** ; pentru a obține sprijin, (4) **articulați în mod clar beneficiile** și semnificația inițiativelor dvs. sustenabile. Folosiți (5) **un limbaj simplu** și (6) **narațiuni convingătoare** care rezonează cu părțile interesate, fie că sunt investitori, clienți sau angajați. În plus, (7) **implică părțile interesate** încă de la început. (8) **Ascultați** preocupările și ideile lor și includeți feedback-ul lor în planurile dvs. de sustenabilitate. Când indivizii simt că vocile lor sunt auzite și apreciate, este mai probabil să vă susțină inițiativele. De asemenea, (9) **prezentați povești de succes** , (10) **evidențiază exemple de inițiative similare** care au avut succes, fie în cadrul organizației dvs., fie în industrie. Poveștile de succes din lumea reală oferă dovezi concrete ale fezabilității și beneficiilor practicilor sustenabile. Nu în ultimul rând, (11) **colaborați cu organizații similare , ONG-uri sau organisme guvernamentale** . Parteneriatul cu alții care vă împărtășesc obiectivele de sustenabilitate vă poate amplifica eforturile și vă poate oferi acces la resurse și expertiză valoroase.



Figura 6 - Colaborarea în echipă pentru inițiative de sustenabilitate





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

Există, de asemenea, strategii pentru implementarea inovațiilor cercetate în scenariul din lumea reală. Înainte de a implementa schimbări la scară largă, luați în considerare derularea unor proiecte pilot. Acestea vă permit să testați practici inovatoare în medii controlate, să culegeți date și să vă îmbunătățiți abordarea pe baza feedback-ului din lumea reală. În plus, (12) **investiți în formarea și educația personalului** dvs. Asigurați-vă că au abilitățile și cunoștințele necesare pentru a implementa eficient noile inovații. Angajații implicați și informați au mai multe șanse să sprijine și să contribuie la inițiative sustenabile. Uneori, o abordare în etape este mai practică. Treptat (13) **integrați inovațiile** în operațiunile dvs. pentru a minimiza întreruperile și pentru a permite ajustările necesare. În cele din urmă, (14) **evaluați și adaptează continuu inovațiile** pe baza datelor de performanță și a feedback-ului. (15) **Fiți deschiși pentru a face modificări și îmbunătățiri** pe măsură ce aflați mai multe despre ceea ce funcționează cel mai bine pentru organizația dvs.

Cum putem monitoriza și evalua impactul soluțiilor sustenabile în timp?

- ✓ **Colectarea datelor:** implementați sisteme robuste de colectare a datelor pentru a urmări impactul asupra mediului, social și economic al soluțiilor dumneavoastră sustenabile. Aceste date servesc ca dovadă a eficacității inițiativelor dvs. și informează viitoarele decizii.
- ✓ **Audituri regulate:** Efectuați audituri regulate de sustenabilitate pentru a evalua progresul și pentru a identifica domeniile care necesită îmbunătățiri. Raportarea transparentă a rezultatelor construiește încrederea cu părțile interesate și demonstrează angajamentul dumneavoastră față de îmbunătățirea continuă.
- ✓ **Stabiliți ținte și valori:** stabiliți obiective clare de sustenabilitate și indicatori cheie de performanță (KPI) pentru a măsura progresul. Examinați și ajustați în mod regulat aceste obiective pe baza standardelor și a celor mai bune practici în evoluție din industrie.

Alte aspecte importante **sunt învățarea colaborativă și feedback-ul colegilor**. Alăturați-vă asociațiilor din industrie, forumurilor sau rețelelor axate pe sustenabilitate în sectorul alimentar și al cateringului. Aceste platforme oferă oportunități de învățare în colaborare, de partajare a cunoștințelor și de primire a feedback-ului colegilor. În continuare, **creați bucle de feedback** în cadrul organizației dvs., unde angajații și părțile interesate pot împărtăși perspective, sugestii și preocupări cu privire la inițiativele de sustenabilitate. Încurajează dialogul deschis și onest pentru a promova o cultură a îmbunătățirii continue. În plus, comparați eforturile dvs. de sustenabilitate cu cele ale unor companii similare sau ale liderilor din industrie. **Evaluarea comparativă** cu ceilalți poate oferi informații valoroase și poate motiva echipa dvs. să depună eforturi pentru excelență.





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training



Figura 7 - Învățare colaborativă și feedback de la egal la egal în industria alimentară

În concluzie, **obținerea de sprijin** pentru inițiative sustenabile din sectorul alimentar și alimentar necesită o comunicare eficientă, strategii practice de implementare, monitorizare și evaluare continuă și un angajament pentru învățarea colaborativă. Prin aplicarea acestor strategii, companiile nu numai că pot obține rezultate valoroase, ci și pot contribui la o industrie mai sustenabilă și mai rezistentă.





Exercițiul 3

Cerințe preliminare	/
Timp	1 oră
Instrumente	<input type="checkbox"/> Tablă albă sau flip chart și markere <input type="checkbox"/> Fișe cu studii de caz (opțional) <input type="checkbox"/> Acces la internet pentru cercetare (dacă este necesar)
Obiective	Pentru a ajuta studenții să exploreze strategii pentru obținerea de rezultate valoroase în sectorul alimentar și alimentar, concentrându-se pe principiile sustenabilității și inovației.

Instrucțiuni

Acest exercițiu ar trebui să fie realizat, atunci când este posibil, în grup.

Pasul 1: Analiza studiului de caz (20 de minute)

- ✓ Analizați studiile de caz prezentate la sfârșitul acestui capitol, concentrându-vă pe următoarele puncte:
 - Identificați principiile de sustenabilitate și inovare în joc în scenariu.
 - Discutați potențialele beneficii și provocări asociate cu modificările propuse.
 - Găsiți idei suplimentare despre strategii pe care afacerea le-ar putea lua în considerare pentru a obține rezultate valoroase.

Pasul 2: Discuție de grup (15 minute)

- ✓ Apoi, fiecare grup ar trebui să prezinte clasei analiza studiului de caz. Încurajați discuțiile și întrebările din partea altor grupuri.

Pasul 3: Reflecție și plan de acțiune (10 minute)

- ✓ Împreună cu ceilalți elevi, angajați-vă într-o sesiune de reflecție. Luați în considerare următoarele întrebări:
 - 1) Ce ați învățat despre sustenabilitate și inovație în sectorul alimentar și alimentației din aceste studii de caz?
 - 2) Cum pot întreprinderile să echilibreze căutarea unor rezultate valoroase cu responsabilitățile lor de mediu și sociale?
 - 3) Care sunt câțiva pași practici pe care companiile îi pot lua pentru a implementa practici durabile?





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

Pe baza discuției, fiecare grup ar trebui să creeze **un scurt plan de acțiune**. În acest plan, ar trebui să subliniați modul în care o afacere ar putea implementa practici durabile și abordări inovatoare în sectorul alimentar și alimentației. Fii specific și realist.

Pasul 4: Prezentare (10 minute)

- Prezentați-vă clasei planul de acțiune, evidențiind strategiile cheie și pașii practici.

Pasul 5: Concluzie (5 minute)

- Rezumați principalele concluzii și subliniați importanța sustenabilității și a inovației în obținerea de rezultate valoroase în sectorul alimentar și al cateringului.





SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

STUDIU DE CAZ – The Green Café & BioCatering

România, o țară pitorească din Europa de Est, este cunoscută nu numai pentru peisajele sale uimitoare, ci și pentru bogatul său patrimoniu culinar. În ultimii ani, sectorul alimentar și catering din România a suferit o transformare spre adoptarea unor practici sustenabile.

Acest studiu de caz explorează călătoria a două afaceri în România, ilustrând eforturile lor de a îmbrățișa sustenabilitatea în timp ce prosperă pe o piață competitivă.

Cazul 1: The Green Café

Green Café, situată în inima Bucureștiului, este o cafenea și un local popular. În 2018, proprietarii cafenelei s-au angajat într-o călătorie de sustenabilitate pentru a-și reduce amprenta asupra mediului și pentru a crea o experiență de luat masa mai conștientă de mediu.



Figura 8 - Sursa:
<https://www.facebook.com/GreenCafeJuiceBar>

Iată câteva practici sustenabile implementate:

- **Aprovizionare locală** : Green Café acordă prioritate ingredientelor din surse locale, inclusiv boabe de cafea, legume și produse lactate. Procedând astfel, ei sprijină fermierii locali și reduc milele alimentare.
- **Reducerea deșeurilor**: au implementat o strategie cuprinzătoare de reducere a deșeurilor. Aceasta include compostarea deșeurilor alimentare, reciclarea și utilizarea ambalajelor ecologice. Clienții sunt încurajați să-și aducă paharele reutilizabile, iar cafeneaua oferă o reducere ca stimulent.
- **Eficiență energetică**: cafeneaua a investit în aparate și iluminat eficiente din punct de vedere energetic. De asemenea, folosesc lumina naturală în timpul zilei, reducând consumul de energie.



SSPICEIT!

Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

- **Inovație în meniu:** meniul oferă o gamă de opțiuni vegetariene și vegane, reducând amprenta de carbon asociată cu producția de carne. De asemenea, încorporează ingrediente de sezon, promovând sustenabilitatea și varietatea.

The Green Café a înregistrat o **creștere semnificativă a clienților** care își apreciază angajamentul față de sustenabilitate. Ei și-au redus costurile de eliminare a deșeurilor și au înregistrat economii de energie. Inițiativele lor de sustenabilitate nu numai că au avut un impact pozitiv asupra mediului, ci și-au sporit și reputația mărcii.

Cazul 2: BioCatering

BioCatering este o companie de catering cu sediul în Cluj-Napoca, specializată în evenimente, nunti și întruniri corporative. Recunoscând cererea în creștere pentru catering sustenabil, ei au decis să integreze practicile ecologice în modelul lor de afaceri.



Figure 9 - Sursa:
<https://prestigecatering.ch/category/blog/>





Co-funded by
the European Union



SSPICE IT!

Sustainability Skills Program for International Catering
operators and Entrepreneurs through Integrated Training

Practicile sustenabile care au fost implementate de această companie sunt:

- **Planificarea meniului** : BioCatering pune accentul pe ingredientele de sezon și din surse locale în meniurile lor. Ei lucrează îndeaproape cu fermierii și furnizorii regionali pentru a asigura prospețimea și reducerea amprente de carbon a preparatelor lor.
- **Zero deșeuri alimentare:** Compania a adoptat o politică de zero deșeuri alimentare. Resturile de mâncare sunt donate unor organizații caritabile locale, iar deșeurile organice sunt compostate. Această abordare nu numai că reduce risipa, ci îi ajută și pe cei care au nevoie.
- **Veselă reutilizabilă** : BioCatering utilizează vesela și ustensile reutilizabile la evenimente ori de câte ori este posibil. De asemenea, ei încurajează clienții să aleagă această opțiune, reducând deșeurile de plastic de unică folosință.
- **Echipamente de catering eficiente din punct de vedere energetic:** Compania a investit în echipamente de bucătărie și vehicule eficiente din punct de vedere energetic. De asemenea, folosesc metode de gătit care economisesc energie, cum ar fi gătitul prin inducție.

Angajamentul BioCatering față de sustenabilitate i-a poziționat ca lider în serviciile de catering ecologice din România. Abordarea lor inovatoare pentru reducerea risipei alimentare și promovarea aprovizionării locale a atras atenția clienților care caută opțiuni de catering etice și sustenabile.

Pentru a rezuma totul, sectorul alimentar și catering din România trece printr-o transformare remarcabilă către sustenabilitate. Afaceri precum The Green Café și BioCatering sunt în frunte prin integrarea practicilor sustenabile în operațiunile lor. Prin prioritizarea **localului**

aprovizionarea, reducerea deșeurilor, eficiența energetică și inovarea meniurilor, acestea nu numai că contribuie la bunăstarea mediului și social, dar se bucură și de o loialitate sporită a clienților și de un avantaj competitiv pe piață. Aceste cazuri servesc drept exemple inspiratoare pentru alții din industrie care doresc să îmbrățișeze practici sustenabile în România și nu numai.

SSPICE IT! proiectul este cofinanțat de Comisia Europeană în cadrul programului Erasmus+.

Conținutul acestei publicații reflectă doar punctul de vedere al Consorțiului SSPICE IT, iar Comisia nu este responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor pe care le conține.

EXTRA

Bibliografie

1. Kissflow, (2022, 11 august). *Importanța colaborării la locul de muncă* . <https://kissflow.com/digital-workplace/collaboration/importance-of-collaboration-in-the-workplace/>
2. Gherca I., (2023, 24 martie). *Colaborarea la locul de muncă: beneficii și modalități de a o îmbunătăți*. <https://www.touchpoint.com/blog/collaboration-in-the-workplace/>
3. Echipa de redacție Indeed, (2023, 28 februarie). 10 motive pentru care colaborarea este importantă la locul de muncă. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/why-is-collaboration-important>
4. Carey J., *Importanța formării într-un restaurant* . <https://smallbusiness.chron.com/importance-training-restaurant-75676.html>
5. Goodman Fielder Food Service, (25 martie 2023). *Importanța mentoratului în ospitalitate* . <https://www.gffoodservice.com.au/idea/the-importance-of-mentorships-in-hospitality/>
6. Fox D., (2021, 4 iunie). *Valoarea mentoratului în afacerea restaurantelor* . <https://www.qsrmagazine.com/outside-insights/value-mentorship-restaurant-business>
7. Krook D., *Criza de mentorat din industria restaurantelor și cum să o remediați* . <https://www.touchbistro.com/blog/the-restaurant-industry-s-mentorship-crisis/>
8. Brizo FoodMetrics, *Cum tehnologia schimbă industria serviciilor alimentare* . <https://brizodata.com/en/how-technology-is-changing-the-foodservice-industry/#:~:text=Restaurants%20are%20now%20able%20to,for%20a%20large%20kitchen%20staff>
9. Van Soest T., *Transformarea digitală în industria alimentară: tendințe, exemple și beneficii* . <https://www.the-future-of-commerce.com/2021/04/23/digital-transformation-in-food-industry/#:~:text=There%20are%20several%20benefits%20of,efficient%20and%20sustainable%20supply%20chain>

10. Voicu L., (23 iunie 2023). *8 Cele mai bune practici pentru o comunicare eficientă la restaurant* . <https://www.gloriafood.com/effective-restaurant-communication>
11. Raeburn A., (2023, 8 ianuarie). *Creați un plan de acțiune care conduce la rezultate* . <https://asana.com/resources/action-plan>
12. Herrity J., (2023, 31 iulie). *Cum se scrie un plan de acțiune (cu șablon și exemplu)* . <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-write-an-action-plan>
13. Greene J., (2019, 30 iulie). *Cum să stabiliți priorități atunci când totul se simte important.* <https://zapier.com/blog/how-to-prioritize/>
14. Hashem N., (2023, 19 ianuarie). *STABILIREA OBIECTIVELOR INTELIGENTE PENTRU AFACEREA DVS. DE RESTAURANT* . <https://bimpos.com/blog/how-to-set-smart-restaurant-goals-for-the-new-year>
15. Flexcatering, (2023, 6 iunie). *Stabilirea și atingerea obiectivelor dvs. de catering: un ghid pas cu pas pentru succes* . <https://www.flexcateringhq.com/setting-and-achieving-your-catering-goals-a-step-by-step-guide-to-success/>
16. The Restaurant Times oferit de POSIST Technologies. *Îndatoririle și responsabilitățile esențiale ale unui manager de servicii alimentare* . <https://www.posist.com/restaurant-times/usa/food-service-manager-duties-and-responsibilities.html>
17. Rowland O., (21 iunie 2023). *Manager restaurant: fișa postului* . <https://targetjobs.co.uk/careers-advice/job-descriptions/restaurant-manager-job-description>
18. Într-adevăr, (2023, 15 aprilie). *Descrierea postului de catering: Îndatoriri și calificări de top* . <https://www.indeed.com/hire/job-description/caterer>
19. Nelson K., (24 ianuarie 2023). *15 Roluri și responsabilități ale personalului restaurantului: Construiește-ți echipa de vis* . <https://www.lightspeedhq.com.au/blog/restaurant-staff-roles-responsibilities/>
20. Rossingol N., (26 iunie 2023). *Ce este comunicarea deschisă și de ce este importantă la locul de muncă* . <https://www.runn.io/blog/open-communication>
21. RESTOBIZ, (27 iunie 2023). *Strategii de comunicare eficiente pentru restauratori* . <https://www.restobiz.ca/effective-communication-strategies-for-restaurant-owners/>
22. Holtzapple A., (2018, 06 februarie). *ȘASE SFATURI PENTRU GESTIONAREA CONFLICTULUI CU ANGAJATII RESTAURANTLOR* .

<https://www.vulcanequipment.com/blog/six-tips-managing-conflict-restaurant-employees>

23. Quast L., (2011, 31 octombrie). *Cum să deveniți un mentor vă poate stimula cariera* . Forbes <https://www.forbes.com/sites/lisaquast/2011/10/31/how-becoming-a-mentor-can-boost-your-career/?sh=28b1d17c5f57>
24. actiTIME, (2021, aprilie). *10 moduri de a prioritiza sarcinile când totul este prioritar (+ foi de lucru)* . <https://www.actitime.com/time-management/how-to-prioritize-top-priority-tasks>
25. SCRUMstudy, (2022, 09 noiembrie). *Diverse metode pentru prioritizarea poveștii utilizatorului* . <https://www.scrumstudy.com/article/various-methods-for-user-story-prioritization>
26. Güzelsevdi, C., (29 septembrie 2021). *Învățare și dezvoltare/Instruire în echipă pentru întreprinderi* . Projectcubicle. <https://www.projectcubicle.com/what-is-moscow-analysis-and-moscow-method/>