

Σημαντικότητες



2η τελετουργία της διατροφής





## 2.1 Η μεσογειακή διατροφή μέσα στο χρόνο

### Υλικά

Σημειωματάρια, μολύβια, μαρκαδόροι, κόλλα, φωτογραφίες

### Στόχοι

- \* Να προσδιορίσουν τους παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση των διατροφικών προτιμήσεων
- \* Να χρησιμοποιούν και να ερμηνεύουν χάρτες
- \* Να εκτιμήσουν την ποικιλία και την αξία της διατροφής των λαών της Μεσογείου
- \* Να παρακολουθήσουν τη χρονική εξέλιξη της διατροφής των λαών της Μεσογείου
- \* Να καλλιεργήσουν δεξιότητες ανάλυσης και σύνθεσης στοιχείων

### Σχέδιο εργασίας

- ⊙ Μελετήστε σε ομάδες το γεωφυσικό και τον παραγωγικό χάρτη της Μεσογείου.
- ⊙ Επιλέξτε μία χώρα της Μεσόγειου ή μια ευρύτερη περιοχή, π.χ. τη Μέση Ανατολή, τη βορειοδυτική Αφρική (Μαγκρέμπ) κ.λπ.
- ⊙ Αναζητήστε τα βασικά είδη διατροφής και τις διατροφικές συνήθειες της περιοχής/χώρας που επιλέξατε κατά τις κύριες ιστορικές περιόδους, δηλ. την αρχαιότητα (μέχρι 500 μ.Χ.), το Μεσαίωνα (500-1500 μ.Χ.) και τη σύγχρονη εποχή (μετά το 1500 μ.Χ.). Μπορείτε να αντλήσετε πληροφορίες από εγκυκλοπαίδειες, ιστορικά βιβλία και περιοδικά, μουσεία, ιστορικούς χώρους, το διαδίκτυο, κ.ά. Μπορείτε επίσης να αξιοποιήσετε πληροφορίες που περιέχονται στο βιβλίο αυτό.

**(!) Να συμπεριλάβετε όσο το δυνατόν περισσότερους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν στον τόπο που μελετάτε και τις επιδράσεις που είχαν/έχουν στην τοπική πα-**

ραγωγή, μαγειρική και διατροφή.

**(!) Να εντοπίσετε θετικά και αρνητικά στοιχεία στη διατροφή των λαών στις διάφορες χρονικές περιόδους.**

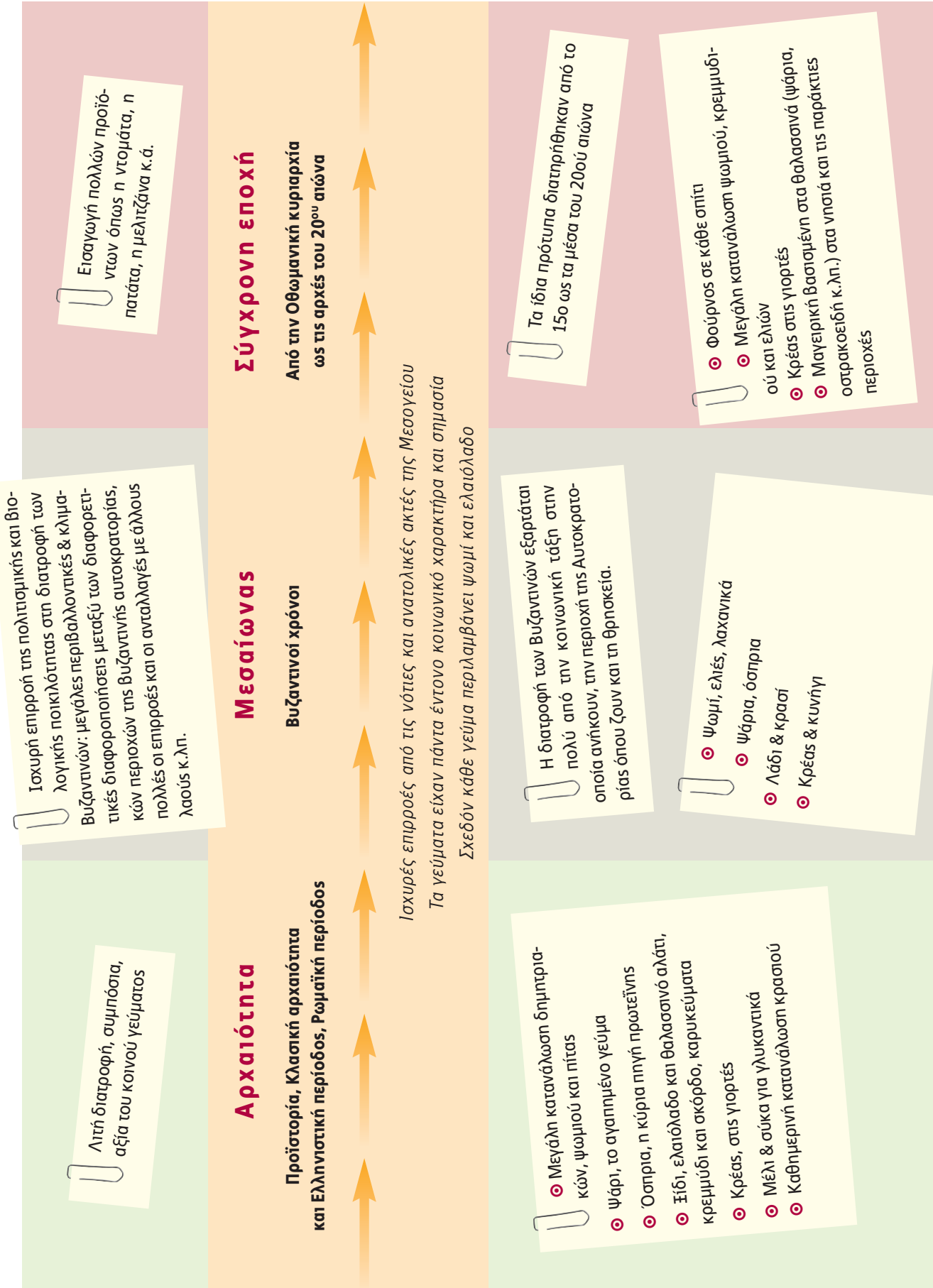
⊙ Συνθέστε τα ευρήματά σας σε μία χρονογραμμή που θα παρουσιάζει τα κύρια προϊόντα και τις διατροφικές συνήθειες. Η χρονογραμμή μπορεί να περιλαμβάνει κείμενα (όπως το παράδειγμα για τη διατροφή στην Ελλάδα που παρουσιάζεται στη διπλανή σελίδα) ή ακόμα και φωτογραφίες, σκίτσα, αντικείμενα (π.χ. σπόρους) κ.λπ.

.....

Η διατροφή στη Μεσόγειο δεν παρέμεινε στατική. Υπήρξαν πολλές «αφίξεις» μέσα στους αιώνες: φρούτα όπως τα ροδάκινα και τα πορτοκάλια από την Ανατολή, το καλαμπόκι, οι πατάτες και οι ντομάτες από τη Δύση, η ζάχαρη και οι μπανάνες από τους τροπικούς: όλα ενσωματώθηκαν πλήρως στη δυναμική «παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή» (Garnsey, 1999).

.....





## 2.2 Υπάρχει κάτι πέρα απ' την τροφή;

Τι νομίζετε ότι εννοεί ο συγγραφέας; Συμφωνείτε μαζί του; Σκεφτείτε παραδείγματα και περιπτώσεις που αναδεικνύουν τη σχέση μεταξύ διατροφής και κοινωνικο-πολιτιστικών θεσμών.

### Σχέδιο εργασίας



Έχεις σκεφτεί ποτέ πόσο μεγάλη μπορεί να είναι η ποικιλία γευμάτων και τροφίμων ανάλογα με την περίπτωση για την οποία προετοιμάζονται, μαγειρεύονται και καταναλώνονται; Συλλογίσου πόσο πολλά και διαφορετικά γεύματα και τρόφιμα συνδέονται, άμεσα ή έμμεσα με θρησκευτικές περιστάσεις (γιορτές, νηστείες), κοινωνικά γεγονότα (γάμοι, κηδείες, κ.ά.), παραδοσιακές τοπικές γιορτές κ.λπ.

Σε ομάδες, για περίπου 15 λεπτά να φτιάξετε ένα «αραχνόγραμμα» με θέμα: «Οι πολιτισμικές διαστάσεις της διατρο-

«...Η διατροφή επηρεάζεται βαθύτατα από τις παραδοσιακές πρακτικές της τοπικής κοινωνίας, και όχι μόνο από αυτά που καταναλώνουν οι άνθρωποι, αλλά και από το πώς παράγεται η τροφή, ποιος την προετοιμάζει, πού, πότε και με ποιους καταναλώνεται. Κάποιοι ανθρωπολόγοι υποστηρίζουν ότι οι πολιτιστικοί και κοινωνικοί θεσμοί ασκούσαν και θα ασκούν μεγάλη επιρροή στις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων» (Gamsey, 1999).

φής». Να το συγκρίνετε με αυτό της διπλανής σελίδας.

Αναζητήστε και καταγράψτε τοπικά παραδοσιακά γεύματα συνδεδεμένα με πολιτιστικά στοιχεία, π.χ. γεύματα, μαγειρικές πρακτικές και προϊόντα σε συγκεκριμένα κοινωνικά γεγονότα (γάμοι, κηδείες, κ.ά.), σε εθνικές γιορτές και επετείους, σε θρησκευτικές γιορτές, κ.λπ. Βρείτε πληροφορίες για τα σχετικά έθιμα και παραδόσεις.

Επιλέξτε μία από τις περιπτώσεις που εντοπίσατε και ετοιμάστε ένα θεατρικό δρώμενο στο οποίο θα αναδεικνύετε το στοιχείο της διατροφής μέσα στην ιστορία π.χ. «Το γαμήλιο γεύμα».



Επικοινωνήστε με σχολεία από άλλες χώρες της Μεσογείου ώστε να συζητήσετε για τις διατροφικές σας κουλτούρες. Ποιες ομοιότητες και διαφορές βρίσκετε στα γεύματα που ετοιμάζονται λ.χ. στα βαφτίσια, στις κηδείες και σε άλλες μεγάλες κοινωνικές και θρησκευτικές εκδηλώσεις; Πόσο διαφορετικά ή όμοια είναι αυτά τα διατροφικά έθιμα με εκείνα της Ελλάδας; Προσπαθήστε να ανιχνεύσετε τους λόγους πίσω από τις ομοιότητες και τις διαφορές.

### Στόχοι

- \* Να συσχετίσουν τις διατροφικές συνήθειες με πολιτιστικά στοιχεία, παραδόσεις και γιορτές
- \* Να εντοπίσουν τις σχετικές με τη διατροφή τοπικές παραδόσεις που συνδέονται με πολιτιστικές & κοινωνικές εκδηλώσεις και θρησκευτικές γιορτές
- \* Να ανακαλύψουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των μεσογειακών λαών ως προς την πολιτισμική διάσταση της διατροφής (σε παραδόσεις, έθιμα, γιορτές, κοινωνικές εκδηλώσεις)
- \* Να διαπιστώσουν τη σημασία της τροφής στην κοινωνία και τον πολιτισμό
- \* Να εκτιμήσουν τη σημασία των παραδοσιακών γευμάτων στην πολιτιστική κληρονομιά ενός τόπου

### ΤΑΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ

Στην αρχαία Ελλάδα, κατά την «πρόθεση» δηλ. την προετοιμασία του νεκρού, οι συγγενείς τοποθετούσαν καλάθια με αβγά και ρόδια. Αυτά ήταν σύμβολα της ζωής και της γονιμότητας και χρησιμοποιούνταν, μαζί με τα μήλα, και στους γάμους. Στις κηδείες συμβόλιζαν την τροφή του νεκρού για τη ζωή μετά το θάνατο, ενώ τα ρόδια συνδέονταν και με το μύθο της Περσεφόνης. Σήμερα, για αντίστοιχο σκοπό, στις κηδείες φτιάχνονται κόλυβα από βρασμένους σπόρους δημητριακών, κυρίως σιτάρι, σπόρια από ρόδια, σταφίδες, καρύδια και

αμύγδαλα τριμμένα, καβουρδισμένο σουσάμι κ.ά. Πολλοί λαοί της Μεσογείου μετά την κηδεία προσφέρουν γεύμα που δεν περιέχει κρέας αλλά μαγειρεύουν συνήθως ψάρι ή ψαρόσουπα.

### ΤΟ ΙΤΑΛΙΚΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ

Η σούπα «*Zuppa alla canavesana*» είναι ένα τυπικό πιάτο της βόρειας Ιταλίας που φτιάχνεται από λάχανο, λουκάνικα, ζωμό από κρέας, λεπτοκομμένες φέτες ψωμί και τριμμένο τυρί *Parmigiano*, κατά τη διάρκεια της Αποκριάς πριν το Πάσχα. Η τελευταία μέρα της Αποκριάς στη Βερόνα λέγεται η Παρασκευή του *gnocchi* (*Venerdì Gnoccolar*). Σήμερα τη μέρα αυτή γίνεται η παρέλαση του καρναβαλιού, ενώ παλιότερα όλα τα νοικοκυριά έφτιαχναν τα δικά τους *gnocchi*, ένα είδος ζυμαρικού από σιτάρι, αβγά, πατάτες, αλάτι και πιπέρι που σερβίρεται με σάλτσα ντομάτας. Η παράδοση αυτή ξεκίνησε περίπου το 1530 μ.Χ. τότε που η Βερόνα αντιμετώπισε ένα μεγάλο λιμό.

### Ο ΠΡΩΤΟΤΟΚΟΣ ΣΤΗΝ ΕΒΡΑΪΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Την πρώτη Παρασκευή μετά τη γέννηση του πρώτου γιου μιας εβραϊκής οικογένειας, η οικογένεια μαγειρεύει «*nahit arbis*», δηλ. μαγειρεμένα ρεβίθια, τα οποία πασπαλίζονταν με ζάχαρη ή περιχύνονταν με μέλι.

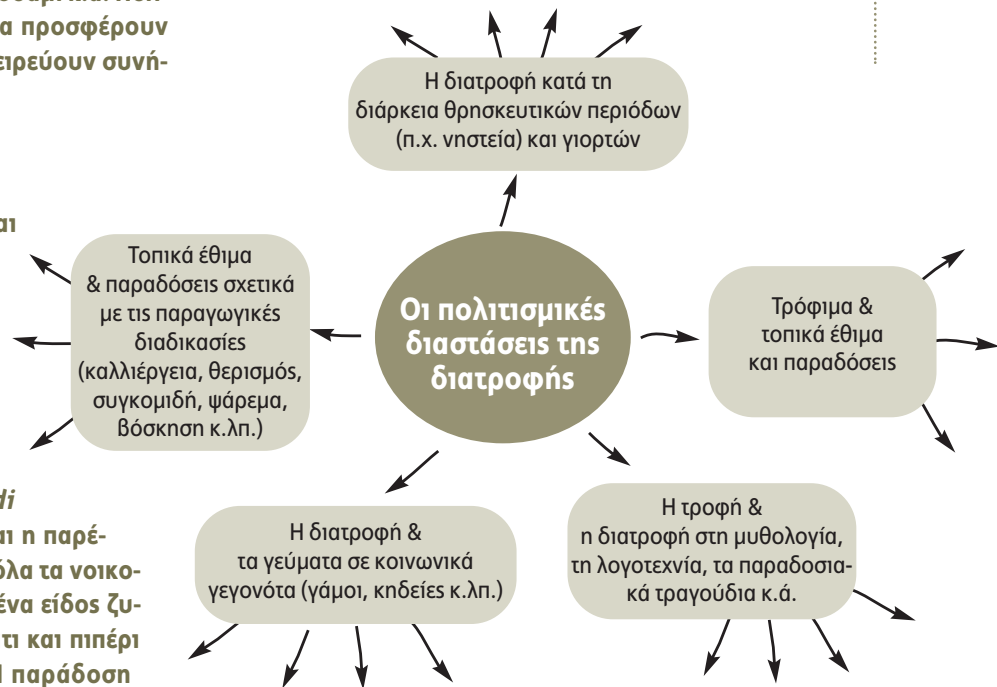
### ΜΙΑ ΠΑΡΟΙΜΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΥΝΗΣΙΑ

Η κουζίνα της Τυνησίας είναι αρκετά πικάντικη. Μάλιστα υπάρχει μια σχετική παροιμία σύμφωνα με την οποία ένας σύζυγος μπορεί να κρίνει αν τον αγαπάει η σύζυγός του από την ποσότητα των καυτερών πιπεριών που χρησιμοποιεί στη μαγειρική: αν το φαγητό δεν είναι πικάντικο τότε σημαίνει ότι δεν τον αγαπάει μια!

### ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η κυπριακή αλλά και η ελληνική κουζίνα έχουν επηρεαστεί πολύ από τη χριστιανική παράδοση και θρησκεία. Πολλές γιορτές βέβαια συνδέονται με την παράδοση της αρχαιότητας, διατηρώντας στοιχεία αρχαίων εθίμων και αποδίδοντας συμβολική σημασία σε συγκεκριμένα γεύματα. Η βάση τους παραμένει σταθερή στη μεσογειακή διατροφή: δημητριακά και ψωμί, λαχανικά και βότανα, μέλι και καρποί, ελαιόλαδο, κρασί και ψάρια.

Την Πρωτοχρονιά φτιάχνουν τη βασιλόπιτα, η οποία περιλαμβάνει το απαραίτητο νόμισμα (φλουρί): όποιος το βρει στο κομμάτι του θα έχει τύχη για όλη την επόμενη



χρονιά.

Η εβδομάδα της Τυρινής είναι η τελευταία εβδομάδα της Αποκριάς, που τελειώνει με την Καθαρά Δευτέρα, δηλαδή την πρώτη ημέρα της σαρανταήμερης νηστείας μέχρι το Πάσχα (Σαρακοστή) όπου σύμφωνα με το έθιμο όλοι τρώνε στην εξοχή πίκλες και τουρσί, ελιές και λαγόνα (ψωμί χωρίς μαγιά), ταραμοσαλάτα και διάφορα θαλασσινά.

Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής δεν επιτρέπεται η κατανάλωση κρέατος, ψαριών ή γαλακτοκομικών προϊόντων. Όσπρια, λαδερά, πίτες όπως η κολοκυθόπιτα (με κολοκύθα, σταφίδες και σιτάρι), η ταχινόπιτα (με ταχίνι, δηλαδή κρέμα από σουσάμι), η σπανακόπιτα κ.ά. καταναλώνονται κατά κύριο λόγο τις μέρες της νηστείας.

Το Πάσχα μαγειρεύουν κρέας με αβγολέμονο και τάρτες με ελιές θρούμπες. Το σπάσιμο των αβγών είναι χαρακτηριστικό έθιμο του Πάσχα που συμβολίζει το σπάσιμο του τάφου και τη συντριβή του θανάτου. Το κύριο πιάτο είναι σουβλιστό αρνί, που σερβίρεται με πατάτες και σαλάτα. Παραδοσιακά τραγούδια και χοροί συνοδεύουν το ψήσιμο του αρνιού.

Η αρχή της περιόδου του θερισμού στο τέλος του Αυγούστου γιορτάζεται με αμύγδαλα, σταφύλια και ελιές. Οι Κύπριοι διοργανώνουν πολλές υπαίθριες γιορτές όπου φτιάχνουν σουτζούκο (παραδοσιακό γλυκό από μουσταλευριά) και παλούζες (γλυκιά πίτα από σταφύλια). Μετά το θερισμό οι αγρότες τρώνε παστέλι (από σουσάμι ή καρύδια) και φέτες φρέσκου ψωμιού αλειμένες με σιρόπι από χαρούπια. Η κουμανταρία, το παραδοσιακό κυπριακό κρασί, είναι από τα παλαιότερα



Γάμος Ελλήνων χωρικών όπου σερβίρεται το γαμοπίλαφο, παραδοσιακό πιάτο με κρέας από κοτόπουλο, κατσίκι και γίδα μαγειρεμένα με ρύζι: τα ζώα σφάζονται για «να στεριώσει ο γάμος» (ξυλογραφία του Α. Τάσσου)

στον κόσμο.

## ΓΙΟΡΤΕΣ & ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΣΤΟ ΙΣΛΑΜ

⊙ Η βασικότερη ίσως περίοδος νηστείας στο Ισλάμ είναι ο μήνας αφιερωμένος στο Ραμαζάνι. Κατά τη διάρκειά του απαγορεύεται η κατανάλωση τροφίμων και ποτών από την ανατολή ως τη δύση του ηλίου και οι πιστοί μπορούν να φάνε μόνο μετά τη δύση. Βέβαια, υπάρχουν κάποιες ομάδες πληθυσμού που δεν επιβάλλεται να νηστέψουν, όπως οι έγκυες και οι γυναίκες που μόλις έχουν γεννήσει, οι ασθενείς, οι ταξιδιώτες και τα μικρά παιδιά.

⊙ Επίσης, δύο πολύ σημαντικές ημέρες γιορτής για τους μουσουλμάνους είναι: η *Eid Al-Fitr* που ακολουθεί το Ραμαζάνι και η *Eid Al-Adha*, μία τετραήμερη γιορτή όπου οι μουσουλμάνοι απ' όλο τον κόσμο θυσιάζουν κάποιο ζώο (αρνί, κατσίκι κ.λπ.) σύμφωνα με το ισλαμικό εθιμοτυπικό. Ονομάζεται επίσης «γιορτή της θυσίας» και συμβολίζει τη μετάνοια και την υπόσχεση για συνε-

τή ζωή. Είναι αφιερωμένη στον Αβραάμ (της Παλαιάς Διαθήκης) ο οποίος χάρη στην πίστη του ήταν διατεθειμένος να θυσιάσει το γιο του. Το κρέας από τη θυσία προσφέρεται σε όσους έχουν ανάγκη.

## 2.3 Ένα πιθάρι αφηγείται την ιστορία του

### Υλικά

Σημειωματάρια και μολύβια, χαρτόνι, μαρκαδόροι, φωτογραφική μηχανή

### Σχέδιο εργασίας



ματος;

⊙ Θεωρείς σημαντικά τα καθημερινά «τελετουργικά» που σχετίζονται με το φαγητό, π.χ. κατά το μαγείρεμα, την προετοιμασία του τραπέζιού ή κατά τη διάρκεια του γεύ-

⊙ Έχετε στον τόπο σας κάποιο συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο γευματίζετε ή δειπνείτε; Αποδίδεται σε κάποιο έθιμο ή σε θρησκευτική παράδοση; Για παράδειγμα, οι Μαροκινοί γευματίζουν παραδοσιακά με το δεξί τους χέρι, καθισμένοι στο πάτωμα (οκλαδόν) γύρω από ένα μεγάλο σκεύος φαγητού.

### ΤΑ ΤΑJINES ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΡΟΚΟ

Τα *tajines* (ταζίν) (βλ. σελ 79) μοιάζουν με γάστρες, είναι συνήθως κεραμικά αλλά και μπρούτζινα ή μεταλλικά, έχουν ιδιαίτερο σχήμα και χρησιμοποιούνται παραδοσιακά στη μαροκινή μαγειρική. Η τέχνη του *tajine* είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη καθώς δίνεται μεγάλη σημασία στη διακόσμηση και στο σχήμα τους. Φτιάχνονται σε διάφορα μεγέθη και ξεκινούν από μέγεθος 20 εκατοστών (πλάτος) για ατομικό σερβίρισμα και φτάνουν μέχρι 40 εκατοστά για μεγαλύτερες συναθροίσεις.



Συγκεντρώστε στοιχεία και φωτογραφίες σχετικά με τις παραδοσιακές μαγειρικές πρακτικές του τόπου σας σχετικά με:

⊙ Μαγειρικά σκεύη και εργαλεία (π.χ. κουτάλες, πιρούνες κ.ά.), δοχεία φύλαξης και μεταφοράς τροφίμων (π.χ. πιθάρια, βάζα, στάμνες), κ.ά.

⊙ Πηγές ενέργειας για το μαγείρεμα στο παρελθόν

⊙ Τρόπους αποθήκευσης και συντήρησης των τροφίμων στο παρελθόν.

⊙ Τα μαχαιροπίρουνα που χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν. Πότε εμφανίστηκε το κουτάλι, το μαχαίρι, το πιρούνι και για ποιους λόγους; Εξαιτίας, π.χ., της επίδρασης κάποιου άλλου πολιτισμού;

Πιθανές πηγές για την έρευνά σας είναι τα μουσεία (π.χ. Λαϊ-

### Στόχοι

- \* Να ανακαλύψουν την τέχνη και την ποικιλία των μεσογειακών δοχείων για τη μαγειρική και τη φύλαξη των τροφίμων (πιθάρια, αγγεία, μαγειρικά σκεύη)
- \* Να συγκρίνουν τα μαγειρικά σκεύη και εργαλεία του παρόντος και του παρελθόντος
- \* Να αναγνωρίσουν τα οικιακά σκεύη σχετικά με τα τρόφιμα και τη μαγειρική ως στοιχεία της πολιτιστικής παράδοσης και κληρονομιάς
- \* Να ευαισθητοποιηθούν για το λαθραίο εμπόριο αρχαιοτήτων, πολιτιστικών κειμηλίων και αντικών
- \* Να εξασκηθούν στη διοργάνωση εκθέσεων
- \* Να εκτιμήσουν το ρόλο της αγγειοπλαστικής στην πολιτισμική κληρονομιά της Ελλάδας και άλλων μεσογειακών χωρών

κής Τέχνης), εγκυκλοπαίδειες και ιστορικά βιβλία, αλλά και οι γεροντότεροι.

Να συνθέσετε και να παρουσιάσετε τα ευρήματά σας σε μία αφίσα. Συγκρίνετε τα αποτελέσματα της έρευνας σας με ό,τι ισχύει σήμερα. Τι παρέμεινε το ίδιο και τι άλλαξε; Για ποιους λόγους;



Ψάξτε για παλιά δοχεία και σκεύη για τρόφιμα στο σπίτι σας, σε σπίτια συγγενών και φίλων. Να φτιάξετε το δελτίο ταυτότητας των δοχείων, δηλ. μια καρτέλα που θα σημειώ-

σετε τα εξής στοιχεία:

- ⊙ Πόσο παλιό είναι το δοχείο;
- ⊙ Τι σχήμα, μέγεθος και χρώμα έχει;
- ⊙ Έχει κάποια ιδιαίτερη διακόσμηση; Τι ακριβώς;
- ⊙ Έχει κάποιο συγκεκριμένο (τοπικό) όνομα;
- ⊙ Από ποια υλικά έχει φτιαχτεί; Με ποια τεχνική;
- ⊙ Από πού προέρχεται;
- ⊙ Ποια ήταν η αρχική του χρήση και ποια η σημερινή του;
- ⊙ Έχει μεγάλη οικονομική αξία; Στην εποχή τους ήταν ακριβά;

Αν είναι δυνατό, να δανειστείτε τα δοχεία και να τα μεταφέρετε με προσοχή, σε συγκεκριμένο χώρο του σχολείου σας, σε συνεργασία με τους δασκάλους σας. Διαφορετικά, μπορείτε να τραβήξετε φωτογραφίες τους. Στήστε μια έκθεση με τα δοχεία ή τις φωτογραφίες τους. Μην παραλείψετε να συμπεριλάβετε στην έκθεση τα «δελτία ταυτότητας» των σκευών.



Να βρείτε στοιχεία για δοχεία και πιθάρια από άλλες χώρες της Μεσογείου. Πόσο διαφέρουν ή μοιάζουν με αντίστοιχα ελληνικά.



Το λαθραίο εμπόριο αντικών, κειμηλίων και αρχαίων αντικειμένων, συμπεριλαμβανομένων μαγειρικών δοχείων και σκευών (αμφορείς, πιθάρια, κ.α.) είναι ένα σοβαρό πρό-

βλημα που αντιμετωπίζουν οι χώρες της Μεσογείου. Ένας από τους τρόπους για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος είναι, μεταξύ άλλων, και η παραγωγή τεχνουργημάτων μουσειακής ποιότητας και μεγάλης πιστότητας, τα οποία θα φτάνουν σε ένα ευρύ σύνολο αγοραστών. Η πρακτική αυτή έχει προωθηθεί ιδιαίτερα από το πρόγραμμα «CERAMED» στο οποίο συμμετέχουν η Ελλάδα, η Ιορδανία, το Μαρόκο, η Ιορδανία, η Ισπανία και η Τουρκία. Στο πλαίσιο του προγράμματος, το Υπουργείο Πολιτισμού της Ελλάδας διοργανώνει σχετικές εκθέσεις που βασίζονται σε υψηλής πιστότητας και ποιότητας αντίγραφα αρχαιολογικών και άλλων νεότερων ιστορικών αντικειμένων με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του κοινού για την προστασία των ιστορικών κειμηλίων από το λαθρεμπόριο\*.

\* Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα CERAMED μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση: [www.cera-med.net](http://www.cera-med.net)

Το λαθρεμπόριο αρχαιοτήτων και ιστορικών αντικειμένων μασιάζει και την Ελλάδα. Συλλέξτε σχετικά άρθρα από τον τύπο για ένα χρονικό διάστημα π.χ. ενός χρόνου. Να κάνετε στατιστική επεξεργασία των ευρημάτων σας, π.χ. Πόσα άρθρα βρήκατε ανά εφημερίδα; Σε ποιο ποσοστό επί των συνολικών της άρθρων; Θεωρείτε ότι απασχολεί το θέμα αυτό την κοινή γνώμη;

Ενημερώστε σχετικά τους επισκέπτες της έκθεσής σας, π.χ. μέσα από ένα φυλλάδιο που θα μοιράζετε.



Μαγειρικά σκεύη και δοχεία από τη βόρεια Ελλάδα, 4<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup> μ.Χ. αι. (Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού Θεσσαλονίκης)



Μαγειρικά σκεύη και δοχεία της αρχαίας κλασικής περιόδου, 6<sup>ο</sup>-4<sup>ο</sup> π.Χ. αι. (Μουσείο της Στάγης του Αττάλου στην Αθήνα)



### Η ΚΕΡΑΜΙΚΗ ΣΤΟ ΜΑΡΟΚΟ

Η ιδιαίτερη γεωμορφολογία στο Μαρόκο και τα πλούσια αποθέματα σε ορυκτά έχουν εμπνεύσει εδώ και αιώνες την τέχνη της παραδοσιακής αγγειοπλαστικής. Υπάρχουν τέσσερα μεγάλα κέντρα παραγωγής κεραμικών. Το εύφορο κόκκινο χώμα στο Wadi Lan στο Βορρά αποτελεί την πρώτη ύλη για τα μη εφυσωμένα κεραμικά που χρησιμοποιούνται από τους ντόπιους ως λάμπες, ως μαγειρικά σκεύη κ.λπ. Στην περιοχή του Ραμπάτ, στις όχθες του ποταμού Abu Reg υπάρχει μια «συνοικία» αγγειοπλαστών, με μεγάλη παράδοση και μόνιμες εκθέσεις των έργων. Οι αγγειοπλάστες αυτοί παράγουν εφυσωμένα και μη σκεύη, από δοχεία για τον κήπο (πιθάρια κ.ά.) μέχρι περίτεχνα σερβίτσια γεύματος και καφέ. Η αγγειοπλαστική στο Ραμπάτ έχει επηρεαστεί από την τεχνοτροπία των Γάλλων αποικιοκρατών, γεγονός που οδήγησε στην επικράτηση μοντέρνων σχημάτων και διακόσμησης από εκείνα της παραδοσιακής ισλαμικής τεχνοτροπίας. Η περιοχή στα παράλια του Ατλαντικού ονομάστηκε «κίτρινη ακτή» (Al Jorfal Asfar) εξαιτίας του κιτρινωπού αργιλώδους εδάφους της, που χρησιμοποιείται στην ιδιαίτερη αγγειοπλαστική του Safi για κεραμικά δοχεία και πιάτα. Η διακόσμησή τους είναι επίσης ξεχωριστή, με χαριτωμένες μαύρες καμπύλες με τρκουάζ αποχρώσεις (που επιτυγχάνονται με την εφυάλωση). Η Φεζ είναι ίσως η πιο γνωστή για την αγγειοπλαστική της πόλη του Μαρόκου, με τα διάσημα μπλε κεραμικά που αποκαλούνται «Fakhari» από τους ντόπιους και «μπλε της Φεζ» από τους Γάλλους. Η Φεζ βρίσκεται στην πεδιάδα μιας απότομης πλαγιάς και η γεωμορφολογία της περιοχής παρέχει τα βασικά υλικά για την αγγειοπλαστική. Ο πηλός, και μάλιστα δύο διαφορετικά είδη του, εξορύσσεται από τους λόφους του Bin Jelleih, 12 χλμ. ανατολικά της Φεζ. Ο μαλακός κιτρινωπός πηλός από τα ανώτερα γεωλογικά στρώματα χρησιμοποιείται για μη εφυσωμένα κεραμικά όπως τα πιθάρια για αποθήκευση. Ο πηλός που προέρχεται από χαμηλότερα στρώματα, αφήνεται καταρχάς στον ήλιο για να ξεραθεί και μετά ψήνεται στο φούρνο. Με το ψήσιμο (όπτηση) ο πηλός γίνεται άσπρος και στη συνέχεια μπορεί να διακοσμηθεί με την χαρακτηριστική μπλε τεχνοτροπία της Φεζ.

Ένα τυπικό παράδειγμα μεγαλύτερων δοχείων είναι η jebana, που έχει καπάκι σε θολωτό σχήμα και χρησιμοποιούταν παραδοσιακά για την αποθήκευση των τυριών – πήρε το όνομά της από το τοπικό μαλακό τυρί j'bna. Βέβαια, από τη στιγμή που τα ψυγεία μπήκαν στα νοικοκυριά η χρήση της jebana περιορίστηκε σε σουπιέρα (zalafa), που διατίθεται στην αγορά σε σετ με μικρά μπολ για τη σούπα. Κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού, η παραδοσιακή σούπα (*harira*) σερβίρεται καυτή στη zalafa με τη δύση του ήλιου.



## 2.4 Οδηγός μεσογειακής μαγειρικής

Η αξία της μαγειρικής στα χρόνια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας ήταν πολύ μεγάλη: τα παλάτια των σουλτάνων είχαν πολλές και μεγάλες κουζίνες. Μέχρι τον 17<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. γύρω στα 1.300 άτομα ζούσαν στο παλάτι του σουλτάνου, εργαζόμενα στις κουζίνες. Εκατοντάδες μάγειρες ειδικεύονταν σε διαφορετικά είδη φαγητού: σούπες, πιλάφι, κεμπάπ, λαχανικά, ψάρια, ψωμιά, πίτες, γλυκά κ.λπ. ταΐζοντας 10.000 άτομα την ημέρα και στέλνοντας φαγητό σε κατοίκους κοντινών πόλεων ως προσφορά του σουλτάνου.

### Υλικά

Σημειωματάρια, φωτογραφική μηχανή, μαγειρική ποδιά, μαγειρικά σκεύη και συσκευές μαγειρικής, υλικά για τις συνταγές

### Στόχοι

- \* Να εξοικειωθούν με τις παραδοσιακές μαγειρικές
- \* Να αναπτύξουν δεξιότητες σχετικές με τη μαγειρική
- \* Να εκτιμήσουν την ποικιλία και την διατροφική αξία των μεσογειακών γευμάτων
- \* Να υιοθετήσουν «αιθιοπικές» πρακτικές κατά την προετοιμασία των γευμάτων

### Σχέδιο εργασίας



Θεωρείς ότι η μαγειρική είναι ένας τρόπος έκφρασης; Μπορεί η μαγειρική να είναι ένας «δρόμος» για να έρθουμε σε επαφή με την κουλτούρα ενός τόπου; Γιατί;

Να δημιουργήσετε το δικό σας Οδηγό Μαγειρικής στον οποίο να συμπεριλάβετε συνταγές που είναι σχετικά «σπάνιες» και όχι τόσο διαδεδομένες, βασισμένες σε παραδοσιακά γεύματα του τόπου σας, της ευρύτερης περιοχής ή κάποιου άλλου μέρους της Ελλάδας ή της Μεσογείου.



Να συμπεριλάβετε συνταγές που να χαρακτηρίζονται από ισορροπία ως προς τη διατροφική τους αξία και να απαιτούν εύκολα, διαθέσιμα υλικά, κατά προτίμηση της εποχής και όσο το δυνατό πιο φρέσκα.

Να προτείνετε ακόμα δικές σας συνταγές και να εμπλουτίσετε τον οδηγό με δικά σας σχέδια, φωτογραφίες κ.ά.

Παρουσιάστε τον οδηγό σας σε άλλες τάξεις ή και στην τοπική κοινωνία σε μια μέρα μαγειρικής που θα διοργανώσετε και θα σερβίρετε τα πιάτα αυτά!

### «ΑΙΘΙΟΠΙΚΕΣ» ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

⊙ *Να προτιμάτε: βιολογικά γεωργικά προϊόντα, προϊόντα εποχής, τοπικά προϊόντα ή έστω προϊόντα που δεν εισάγονται από μακριά.*

⊙ *Να χρησιμοποιείτε το νερό με προσοχή, όχι μόνο κατά το μαγείρεμα αλλά και όταν πλένετε τα πιάτα και τα σκεύη. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ξανά τα απόβρατα από το πλύσιμο των πιάτων π.χ. στην τουαλέτα.*

⊙ *Να μαγειρεύετε με ενεργειακά αποτελεσματικό τρόπο όπως π.χ. στα παραδοσιακά κάρβουνα για τα ψητά ή ψήνοντας περισσότερο από ένα φαγητό στο φούρνο και κωρίς να ανοίγετε την πόρτα του φούρνου άσκοπα. Να σβήνετε το φούρνο ή την εστία περίπου 10 λεπτά πριν «γίνει» το φαγητό και να φροντίζετε ώστε οι κατασρόλες να εφαρμόζουν στις εστίες της κουζίνας.*

⊙ *Αποφύγετε να ανοίγετε συχνά το ψυγείο.*

⊙ *Μη σπαταλάτε τις πρώτες ύλες: μαγειρεύετε όσο χρειάζεστε. Να φυλάτε το φαγητό που περισσεύει στο ψυγείο για το επόμενο γεύμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα περισσεύματα του φαγητού και του μαγειρέματος, π.χ. κάνοντας κομπόστ ή ταΐζοντας τα οικόσιτα ζώα.*

### ΑΡΑΒΙΚΑ ΠΙΑΤΑ

Οι αραβικές συνταγές έχουν δεχτεί τις επιρροές της Μεσογείου και των ανθρώπων της Βόρειας Αφρικής και της Μέσης Ανατολής που ταξίδευαν και ζούσαν στην έρημο. Χρησιμοποιείται μικρή ποσότητα νερού στο μαγείρεμα με αποτέλεσμα το κρέας και τα λαχανικά να βράζουν κυ-

ριολεκτικά στο ζουμί τους. Η διατροφή των Αράβων βασίζεται στα λαχανικά όπως το σπανάκι, οι μελιτζάνες, τα κολοκύθια, οι ντομάτες, οι πιπεριές, τα όσπρια (κυρίως ρεβίθια και φακές) και το ρύζι. Επίσης, είναι πλούσια σε γαλακτοκομικά προϊόντα: γάλα, ξινόγαλα και γιαούρτι. Τα γεύματα συχνά περιέχουν κρεμμύδι, σκόρδο, κουκουνάρι και βούτυρο. Οι χυλοί και οι σούπες από ένα ή περισσότερα λαχανικά, μαζί με όσπρια ή δημητριακά, κρέας και μαϊντανό είναι χαρακτηριστικά πιάτα και συνιστούν συχνά ένα κυρίως γεύμα. Το κρέας ψήνεται και συχνά σερβίρεται με λαχανικά. Επιπλέον, χρησιμοποιούνται συχνά το γάλα, το ξινόγαλα και το βούτυρο καθώς κάνουν τα φαγητά ζουμερά και κρεμώδη. Ο «μεζές» είναι ιδιαίτερα διαδεδομένος και σερβίρεται με ποτά (μη αλκοολούχα) κυρίως στο Ραμαζάνι. Ο μεζές αποτελείται από απλά ωμά τρόφιμα (π.χ. τυρί) ή σούπα. Ο χαλβάς από σιμιγδάλι και σιρόπι είναι επίσης πολύ διαδεδομένος. Άλλα βασικά γλυκά είναι ο μπακλαβάς, η τουλούμπα, το κανταΐφι και η *tufahija* (γλυκό από μήλα) που απαντώνται σε όλη την Βόρεια Αφρική, τη Μέση Ανατολή, την Τουρκία αλλά και στην Ελλάδα και τα Βαλκάνια. Οι ρίζες τους έχουν χαθεί στο βάθος του χρόνου: κάποιες συνταγές μοιάζουν με αντίστοιχες συνταγές από το Βυζάντιο, την αρχαία Ρώμη ή ακόμα και από την αρχαία Ελλάδα, την Αίγυπτο και τη Μεσοποταμία.

### ΠΙΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΟΡΔΑΝΙΑ

Το εθνικό πιάτο της Ιορδανίας είναι το *mansaf*, δηλαδή ψητό αρνί, μαγειρεμένο με σάλτσα από γιαούρτι που σερβίρεται με ρύζι. Το *maglouba* είναι πιάτο με κρέας, ψάρι ή λαχανικά μαγειρεμένα με ρύζι και το *musakhan* είναι κοτόπουλο με κρεμμύδια, ελαιόλαδο και κουκουνάρι – ψήνεται στο φούρνο πάνω σε αραβική πίτα. Επίσης, πολύ διαδεδομένο γενικά στη Μέση Ανατολή είναι το *sheish kebab*, δηλαδή κομμάτια από αρνί ή μαριναρισμένο κοτόπουλο περασμένα σε ξύλινο καλαμάκι μαζί με κομμάτια από ντομάτες και κρεμμύδι, ψημένα στα κάρβουνα.

### ΤΟ ΚΟΥΣ-ΚΟΥΣ

Το kous-kous (κουσκούσι) αποτελεί τη βάση για τα παραδοσιακά πιάτα των μεσογειακών χωρών της βορειοδυτικής Αφρικής (Μαγκρέμπ). Στις αραβικές χώρες το αποκαλούν και *mughrabiyyah*, δηλαδή «το πιάτο του Μαγκρέμπ». Συνήθως φτιάχνεται από σταρένιο αλεύρι, αλλά ανάλογα με την περιοχή κάποιες φορές χρησιμοποιούνται επίσης κριθάρι, καλαμπόκι και κεχρί. Το kous-kous μοιάζει με ζυμαρικό, παράγεται σε μορφή κόκκων, μαγειρεύεται και σερβίρεται ως βάση για το κρέας και το κοτόπουλο, αντί για ρύζι, αλλά και μαζί με λαχανικά και πατάτες. Επίσης, σερβίρεται ως επιδόρπιο με σιρόπι, κα-



Σερβίροντας παραδοσιακό αιγυπτιακό φαγητό

νέλα, χουρμάδες και σταφίδες. Το kous-kous μπορεί να αποθηκευτεί ωμό για μήνες, ακόμα και για χρόνια, χωρίς να χαλάσει, γεγονός πολύ σημαντικό σε χώρες που αντιμετωπίζουν συχνά περιόδους χαμηλών βροχοπτώσεων και ανεπαρκών συγκομιδών.

### Η ΜΑΡΟΚΙΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η μαροκινή μαγειρική χαρακτηρίζεται από τη χρήση πολλών μπαχαρικών όπως είναι το κύμινο, το πιπέρι, η πάπρικα, το σαφράν, η κανέλα, ο κουρκουμέ, η πιπερόριζα, το σουσάμι κ.ά. Μεταξύ των διάσημων μαροκινών πιάτων είναι το kous-kous, το κεμπάμπ, η σούπα *harira*, η μπαστίγια (παραδοσιακό γεύμα στο Ραμαζάνι από πίτα με κρέας περιστεριού), τα ταζίν (μαγειρευτά) κ.λπ. Το γεύμα ξεκινά συνήθως με ζεστές και κρύες σαλάτες και στη συνέχεια σερβίρεται το κυρίως πιάτο σε ταζίν (βλ. 2.3). Το κυρίως πιάτο, συνήθως αρνί ή κοτόπουλο, σερβίρεται με λαχανικά πάνω σε έναν σωρό kous-kous. Οι Μαροκινοί τρώνε παραδοσιακά με τα χέρια, χρησιμοποιώντας βοηθητικά το ψωμί. Το πιο διαδεδομένο ποτό είναι το τσάι μέντας, η κατανάλωση του οποίου αποτελεί μάλιστα και ένα από τα σημαντικά τελετουργικά της ημέρας και συνοδεύεται από ξερά φρούτα, γλυκές πίτες και γλυκά από αμυγδαλόπαστα.





# ΘΡΗΣΙΟΤΗΤΕΣ

3 η μεσογειακή διατροφή και ο σύγχρονος καταναλωτής



## 3.1 Γιατί τόση φασαρία για τη μεσογειακή διατροφή;

Κανένα συγκεκριμένο τρόφιμο δεν μπορεί να προσφέρει όλα τα απαραίτητα στοιχεία και στις κατάλληλες ποσότητες. Η διατροφή πρέπει να έχει την μέγιστη δυνατή ποικιλία ώστε να μην προκύψει έλλειψη των απαραίτητων για τον οργανισμό θρεπτικών στοιχείων. «Όσο ίδια και μονότονη παραμένει η διατροφή μας τόσο ο οργανισμός χάνει την προσαρμοστικότητά του. Η ποικιλία στη διατροφή δεν ικανοποιεί απλώς τις αισθήσεις αλλά συμβάλλει στην υγεία, την ευεξία και την κοινωνική ευημερία» (Oliviero Osculati, Ιταλός διαιτολόγος).

### Υλικά

Σημειωμάτάρια, μολύβια, χρώματα, χαρτόνια, φωτογραφίες, χρωματιστά υφάσματα

### Στόχοι

- \* Να μάθουν για τη διατροφική αξία των βασικών ομάδων τροφίμων και προϊόντων
- \* Να προσδιορίζουν τις αρχές της μεσογειακής διατροφής
- \* Να εκτιμήσουν τη διατροφική αξία της μεσογειακής δίαιτας
- \* Να εξασκηθούν στη διοργάνωση εκδήλωσης για την ευαισθητοποίηση του κοινού
- \* Να αποκτήσουν θετική στάση ως προς τις διατροφικές συνήθειες που είναι σύμφωνες με τη μεσογειακή διατροφή

### Σχέδιο εργασίας



Πώς ερμηνεύεις τη φράση: «...Η ποικιλία στη διατροφή δεν ικανοποιεί απλώς τις αισθήσεις, αλλά συμβάλλει στην υγεία, την ευεξία και την κοινωνική ευημερία». Να τη συσχετίσεις με την ποικιλία στην τοπική παραγωγή, μαγειρική και τις σχετικές παραδόσεις.



Συμπλήρωσε τον πίνακα σχετικά με τη διατροφική αξία διάφορων τροφίμων, τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά (ανά 100 γραμ. τροφίμου) βρίσκοντας στοιχεία για το περιεχόμενό τους σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία και νερό.



Συνέχισε την έρευνα στρέφοντας το ενδιαφέρον στο περιεχόμενο και τα οφέλη της μεσογειακής δίαιτας στην υγεία. Στη συνέχεια να δημιουργήσετε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής δισδιάστατη ή τρισδιάστατη, χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά όπως σκίτσα και φωτογραφίες, χαρτιά και χαρτόνια, χρώματα, υφάσματα και παλιά αντικείμενα, πλαστελίνη κ.λπ.



Χωριστείτε στις ομάδες τροφίμων που παρουσιάζονται στον πίνακα, και συγκεκριμένα, στην ομάδα του κρέατος και των οσπρίων, την ομάδα των γαλακτοκομικών, την ομάδα του ψωμιού και των δημητριακών, την ομάδα των φρούτων και των λαχανικών, την ομάδα των λιπών και των ελαίων, την ομάδα του νερού και των άλλων υγρών.

Να προετοιμάσετε επιχειρήματα για τη διατροφική αξία της ομάδας που ανήκετε. Ετοιμάστε ένα δρώμενο με θέμα:

«...τα μεσογειακά τρόφιμα επιχειρηματολογούν για την αξία τους στη διατροφή, την υγεία και τη γεύση...»

## 3.1 Γιατί τόση φασαρία για τη μεσογειακή διατροφή;

	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Βιταμίνες	Ιχνοστοιχεία	Νερό
Κρέας						
Ψάρι						
Πουλερικά						
Αβγά						
Όσπρια						
Γάλα						
Τυρί						
Γιαούρτι						
Ψωμί και άλλα δημητριακά (ζυμαρικά, ρύζι κ.ά.)						
Πατάτες						
Φρούτα						
Λαχανικά						
Νερό						
Αφεψήματα (τσάι κ.λπ.)						
Ελαιόλαδο						
Βούτυρο						
Γλυκά						



Διοργανώστε μια εκδήλωση στο σχολείο σας αφιερωμένη στη μεσογειακή διατροφή. Ο στόχος της εκδήλωσης είναι να αναδειχθεί η διατροφική της αξία και η σημασία της στη διατήρηση της βιολογικής και πολιτιστικής παράδοσης του τόπου. Η εκδήλωση μπορεί να περιλαμβάνει μεταξύ άλλων και λ.χ.:

- ⊙ Την πυραμίδα που κατασκευάσατε,
- ⊙ Το δρώμενο που ετοιμάσατε,
- ⊙ Τον πίνακα με τα τρόφιμα και τη διατροφική τους αξία τον οποίο μπορείτε να μοιράσετε σε φωτοτυπίες στο κοινό.

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής από μαθητές Γυμνασίου της Κωνσταντινούπολης (Πρόγραμμα SEMEP)

## 3.2 «Είμαστε ό,τι τρώμε»

«Αν τα μάτια είναι το παράθυρο της ψυχής του ανθρώπου, τότε το φαγητό που τρώει είναι η απεικόνιση του χαρακτήρα του. Υπάρχουν φαγητά που «γεμίζουν» το στομάχι, αλλά δεν ικανοποιούν την πείνα και άλλα που ικανοποιούν την πείνα, αλλά δεν γεμίζουν σωστά το στομάχι. Υπάρχουν επίσης φαγητά που “ικανοποιούν” την ψυχή και εκείνα που φτιάχνουν τη διάθεση. Κι αν όντως ο χαρακτήρας του ανθρώπου είναι το πεπρωμένο του, τότε η μαγειρική μπορεί να μας πει πολλά για την πραγματική ιστορία εκείνων που τη δημιούργησαν». (Nenad Tanović, “Culinary cultures of Europe”, 2005)

### Υλικά

Σημειωματάρια, μολύβια

### Στόχοι

- \* Να προσδιορίσουν τις διατροφικές τους συνήθειες
- \* Να κάνουν δημοσκοπήσεις χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια
- \* Να συγκεντρώσουν, να αναλύσουν και να παρουσιάσουν δεδομένα
- \* Να εκτιμήσουν το ρόλο των καθημερινών συνηθειών στη διατροφή
- \* Να προβληματιστούν για τις αιτίες των αποκλίσεων στις σημερινές διατροφικές προτιμήσεις από τη μεσογειακή διατροφή.

### Σχέδιο εργασίας



Να καταγράψεις για μία εβδομάδα τα τρόφιμα που καταναλώνεις κάθε μέρα κατά τη διάρκεια όλων των γευμάτων: πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και ενδιάμεσα. Στο τέλος της εβδομάδας να διαμορφώσεις κάποια συμπεράσματα για τις διατροφικές σου συνήθειες.

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις ερωτήσεις στην επόμενη σελίδα ώστε να καταγράψεις και να κατηγοριοποιήσεις πιο εύκολα τις διατροφικές σου συνήθειες.

⊙ Ποιες συνέπειες μπορεί να έχουν οι διατροφικές σου συνήθειες στην υγεία σου αλλά και στον «κουμπαρά» της οικογένειας;

⊙ Να παρουσιάσεις τα αποτελέσματα σου σε μια πυραμίδα που να δείχνει τις διατροφικές σου προτιμήσεις.

Σύγκρινε τη πυραμίδα σου με εκείνη της μεσογειακής διατροφής αλλά και με τις πυραμίδες των συμμαθητών σου.

*Ποιες βασικές ομοιότητες και διαφορές υπάρχουν;*



Να επαναλάβετε την έρευνα στην περιοχή σας για να καταγράψετε τις κύριες διατροφικές συνήθειες των κατοίκων. Γι' αυτό το σκοπό θα πρέπει να διαμορφώσετε ένα ερωτηματολόγιο, στο οποίο να περιλαμβάνονται ερωτήσεις που θα βρείτε στη βιβλιογραφία, δικές σας ερωτήσεις, καθώς και αυτές που παρουσιάζονται δίπλα.

⊙ Όταν τελειώσετε την έρευνα και επεξεργαστείτε τα ευρήματά σας, να συγκρίνετε τα αποτελέσματα με τις βασικές αρχές της μεσογειακής διατροφής. *Βρίσκετε διαφορές; Πού μπορείτε να τις αποδώσετε;*

⊙ Να συνθέσετε και να παρουσιάσετε τα ευρήματά σας σε μια αφίσα ή ένα μικρό φυλλάδιο για να ενημερώσετε τις οικογένειες, τους φίλους και την τοπική κοινωνία για τα αποτελέσματα της έρευνά σας.



Επικοινωνήστε με σχολεία από άλλες μεσογειακές χώρες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών εκεί και να τις συγκρίνετε με τις δικές σας.



Χωριστείτε σε δύο ομάδες. Η μία θα φέρει στην τάξη παραδοσιακά μαγειρεμένα πιάτα και η άλλη θα φέρει πιάτα από εστιατόρια ταχυφαγίας. Να τα συγκρίνετε ως προς τη γεύση, το άρωμα, το κόστος, τη διατροφική τους αξία, την ενεργειακή τους απόδοση κ.λπ. Να τα βαθμολογήσετε χρησιμοποιώντας μια κλίμακα 0-10.



### Παραδείγματα ερωτήσεων\*

**A.** Πόσα γεύματα τρως μέσα σε μία μέρα: 1, 2, 3, περισσότερα;

**B. Σε μια εβδομάδα...**

1. Πόσο συχνά παίρνεις πρωινό: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
2. Πόσο συχνά πίνεις γάλα: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
3. Πόσο συχνά τρως ψάρι: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
4. Πόσο συχνά τρως κοτόπουλο: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
5. Πόσο συχνά τρως (κόκκινο) κρέας: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
6. Πόσο συχνά τρως όσπρια: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
7. Πόσο συχνά τρως φρούτα: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
8. Πόσο συχνά τρως δημητριακά: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
9. Πόσο συχνά τρώτε μαζί στην οικογένειά σας: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
10. Τα κυρίως γεύματα περιλαμβάνουν σαλάτα: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
11. Τα γεύματα είναι μαγειρεμένα ή σερβίρονται με ελαιόλαδο: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
12. Πόσο συχνά πίνεις αναψυκτικά τύπου cola: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
13. Πόσο συχνά παίρνεις μαζί σου στο σχολείο κολατσιό από το σπίτι: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
14. Κατά τη διάρκεια της σχολικής μέρας αγοράζεις σνακ ή αναψυκτικά από το κυλικείο του σχολείου: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
15. Τι περιλαμβάνει το πρόγευμά σου;
16. Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό και γιατί;
17. Ποιο είναι το φαγητό που σου αρέσει λιγότερο και γιατί;



Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τα διατροφικά μοντέλα των σύγχρονων καταναλωτών στην Ελλάδα, σχολιάζοντας τα αποτελέσματα της έρευνάς σας. Συγκρίνετε τα ευρήματά σας με τις πληροφορίες που δίνονται στην παράγραφο Γ του τρίτου κεφαλαίου σχετικά με τις διατροφικές προτιμήσεις των λαών της Μεσογείου και της Ευρώπης.

\* Το «ποτέ» μπορεί να σημαίνει και «σπάνια».

## 3.3 Αγοράζοντας τρόφιμα

Σύμφωνα με το πρόσφατο Ευρωβαρόμετρο όταν αγοράζουν τρόφιμα οι Ευρωπαίοι: δύο στους πέντε αποφασίζουν ανάλογα με την ποιότητα και την τιμή (42%), περίπου το ένα τέταρτο ανάλογα με τη νωπότητα του προϊόντος (23%), με τη γεύση (17%), για λόγους υγείας (14%) και σύμφωνα με τις προτιμήσεις της οικογένειας (11%). Ένα χαμηλότερο ποσοστό επηρεάζεται από τη συνήθεια (9%), από το πόσο ασφαλή είναι τα τρόφιμα (8%) και από τις μεθόδους παραγωγής (8%) (Ειδικό Ευρωβαρόμετρο 238, «Risk issues», 2006).

### Στόχοι

- \* Να διερευνήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις καταναλωτικές επιλογές τροφίμων
- \* Να ερμηνεύουν τις πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες των τροφίμων
- \* Να υιοθετήσουν θετική στάση απέναντι στις περιβαλλοντικά φιλικές και υγιεινές διατροφικές και καταναλωτικές επιλογές

### Υλικά

Σημειωματάρια, μολύβια, συσκευασμένα τρόφιμα

### Σχέδιο εργασίας



Οργανώστε μια δημοσκόπηση στη γειτονιά σας σχετικά με τη στάση των κατοίκων ως προς την αγορά τροφίμων και τα γεύματα εκτός σπιτιού.

Προετοιμάστε ένα ερωτηματολόγιο που μπορεί να περιλαμβάνει μεταξύ άλλων και τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Πόσο συχνά μέσα σε ένα μήνα τρως έξω: ποτέ, 1-2 φορές, 3-4 φορές, καθημερινά
2. Ποια πράγματα σκέφτεσαι προτού επιλέξεις ένα εστιατόριο ή μία ταβέρνα;
3. Ποια πράγματα θεωρείς σημαντικά προτού επιλέξεις ένα πιάτο από το μενού κάποιου εστιατορίου;
4. Ιεράρχησε τα ακόλουθα στοιχεία, από το πιο σημαντικό στο λιγότερο σημαντικό όταν αγοράζεις τρόφιμα στην αγορά: Προέλευση, Συστατικά, Ημερομηνία Παραγωγής, Μάρκα, Τιμή, Τρόπος παραγωγής (π.χ. βιολογική καλλιέργεια.), Γεύση, Συνήθεια, Εποχικότητα, κάτι άλλο (διευκρίνιστέ το).
5. Πώς οι ακόλουθοι παράγοντες (βλ. πίνακα) επηρεάζουν τις επιλογές σου όταν αγοράζεις τρόφιμα;

Εργαστείτε σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι θα επιλέξει κάποια

Επηρεάζει τις επιλογές σου όταν αγοράζεις τρόφιμα	καθόλου	λίγο	μέτρια	αρκετά	πολύ
Οικογένεια					
Φίλοι					
Μόδα					
Θρησκεία					
Παράδοση					
Οικονομική κατάσταση/κόστος προϊόντος					
Εποχή					
Διαφήμιση (διευκρινίστε σε ποια ΜΜΕ: τύπος, ράδιο, τηλεόραση, διαδίκτυο κ.λπ.)					
Κάτι άλλο...					

**Πληροφορίες από τις ετικέτες**

Συστατικά	Σύσταση και περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά, σε συντηρητικά κ.λπ.
Παραγωγή	Τόπος παραγωγής, εταιρεία παραγωγής, εταιρεία εισαγωγής, μέθοδος παραγωγής, είδος τυποποίησης, λογότυπα και εμπορικά δικαιώματα κ.λπ.
Οδηγίες χρήσης & κατανάλωσης	Ημερομηνία συσκευασίας / ημερομηνία λήξης, χρόνος μαγειρέματος (ή ζέσταμα), οδηγίες φύλαξης, συνταγές κ.λπ.
Αξιοπιστία του προϊόντος	Πιστοποίηση, σήμανση, προϊόν που διατίθεται μέσω fair trade, απαλλαγμένο από ΓΤΟ (γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς), προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ), εγγυημένες παραδοσιακές ιδιαιτερότητες κ.λπ.
Συσκευασία	Υλικά συσκευασίας, ανακυκλώσιμα κ.λπ.



συσκευασμένα τρόφιμα. Διαβάστε τις ετικέτες τους και σημειώστε τις πληροφορίες τους σύμφωνα με τον πίνακα. Παρουσιάστε τα προϊόντα σας

στην τάξη. Κάθε ζευγάρι θα ψηφίσει το καλύτερο και το χειρότερο προϊόν. Επιχειρηματολογήστε για την επιλογή σας.

*Παρατηρήστε τις μάρκες που εμφανίζονται περισσότερο και συχνότερα στα ράφια της κουζίνας του σπιτιού σας και στα γεύματά σας. Καταγράψτε τα χαρακτηριστικά τους σύμφωνα με τον πίνακα.*

**ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

Οι ετικέτες είναι πολύ σημαντικές για την ενημέρωση των καταναλωτών, επηρεάζουν τις αποφάσεις τους και μπορεί να προστατεύουν την υγεία τους. Σε αρκετές χώρες οι αρχές έχουν θέσει σε ισχύ αυστηρές ρυθμίσεις για τις ετικέτες των τροφίμων, όπως τα σχετικά μέτρα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής του 2002. Οι καταναλωτές εκτός από τις ανησυχίες που έχουν για την υγεία, επιθυμούν να ενημερώνονται για τον περιβαλλοντικό και κοινωνικό αντίκτυπο της

παραγωγής των τροφίμων και των επιλογών τους. Τα προϊόντα με σήμανση που πιστοποιεί ότι είναι φιλικά προς το περιβάλλον, όπως και τα προϊόντα που διακινούνται με τις διαδικασίες του δίκαιου εμπορίου, έχουν αυξηθεί σε πολλές χώρες καθώς αρκετές εταιρείες προωθούν υπεύθυνα μοντέλα παραγωγής. Όμως, σε κάποιες περιπτώσεις, εταιρείες έχουν υιοθετήσει στρατηγικές που οδηγούν τους καταναλωτές να θεωρήσουν κάποιο προϊόν ως «οικο», «βιο», «φιλικό προς το περιβάλλον» κ.λπ., χωρίς αυτό να ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Κατά συνέπεια, η σωστή ερμηνεία της ετικέτας ενός τροφίμου είναι μια πράξη ευθύνης απέναντι στον εαυτό μας, στους άλλους και στο περιβάλλον.

Πρόσφατη έρευνα σε Έλληνες εφήβους έδειξε ότι μόνο τρεις στους δέκα προσέχουν τις ετικέτες των τροφίμων (π.χ. περιεκτικότητα σε αλάτι και ζάχαρη, συντηρητικά κ.λπ.). Η πλειοψηφία προσέχει κυρίως τις ημερομηνίες παραγωγής και λήξης.



Μαγαζί σε τοπική αγορά (medina) του Μαρόκου

## 3.4 Το φαγητό που περισσεύει...

Υπολογίζεται ότι τα φυτικά υπολείμματα αποτελούν το 30% της συνολικής ποσότητας των οικιακών απορριμμάτων. Τα περισσεύματα αυτά των τροφίμων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παραγωγή κομπόστ. Με τη βιοαποικοδόμηση των οργανικών ουσιών στα απορρίμματα σχηματίζεται το λεγόμενο «κομπόστ», ένα σταθερό προϊόν παρόμοιο με το φυσικό οργανικό μέρος του εδάφους. Το κομπόστ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως φυσικός αντικαταστάτης των λιπασμάτων, γιατί ενισχύει τη γονιμότητα των εδαφών, αυξάνοντας την ικανότητά τους να συγκρατούν οξυγόνο και υγρασία και συμβάλλοντας έτσι σε σοδειά καλής ποιότητας. Τα υπολείμματα από την κουζίνα και τον κήπο αποτελούν ιδανική τροφή για βακτήρια, μύκητες, σκουλήκια και μικρά έντομα που συμμετέχουν στην αποσύνθεση των βιοαποικοδομήσιμων υλικών.

### Στόχοι

- \* Να ενημερωθούν για τα πλεονεκτήματα του κομπόστ
- \* Να εξασκηθούν στη χρήση της κομποστοποίησης
- \* Να συμμετέχουν σε φιλικές προς το περιβάλλον δραστηριότητες
- \* Να εκτιμήσουν την αξία των απορριμμάτων εφόσον αξιοποιηθούν με αειφορικό τρόπο

### Υλικά

Υλικά κατάλληλα για κομποστοποίηση:

- ⊙ Μαγειρεμένα και ωμά λαχανικά, όσπρια, φρούτα
- ⊙ Φλούδες φρούτων και λαχανικών
- ⊙ Τσόφλια αβγών
- ⊙ Υπολείμματα καφέ και τσαγιού, φίλτρο καφετιέρας
- ⊙ Χαρτί κουζίνας
- ⊙ Στάχτη (από το τζάκι)
- ⊙ Μικρά φύλλα και λουλούδια



Καμπάνια για τη συλλογή και την ανακύκλωση βιοαποικοδομήσιμων υλικών στην Ταραγόνα της Ισπανίας (ξεκίνησε το 1997)

- ⊙ Χώμα, κοπριά
- Απορρίμματα που δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται στην κομποστοποίηση:
- ⊙ Κρέας και ζωικά προϊόντα
  - ⊙ Πλαστικά, μέταλλα, γυαλί – μπορούν βέβαια να ανακυκλωθούν!
- Κάδος κομποστοποίησης: Ξύλινος ή πλαστικός με κενά στις πλευρές του ώστε να αερίζεται το υλικό που περιέχει
- Θερμόμετρο

### Σχέδιο εργασίας\*

1. Τοποθετήστε τον κάδο κομποστοποίησης σε μια γωνία του κήπου, στην αυλή ή στο μπαλκόνι του σπιτιού σας ή στο προαύλιο του σχολείου σας, όπου θα είναι προστατευμένο από τη βροχή. Τοποθετήστε από κάτω μια σχάρα ή μια μεταλλική βάση με κενά για να διευκολύνει την απορροή.
2. Να τεμαχίζετε σε μικρά κομμάτια τα υπολείμματα για κο-

μποστοποίηση και να τα διατηρείτε υγρά.

3. Επενδύστε τον κάδο κομποστοποίησης με χαρτί εφημερίδας για να τον στεγανοποιήσετε αλλά και να μπορείτε να τον αδειάζετε ευκολότερα.

4. Τοποθετήστε ένα στρώμα από τα απορρίμματα στον κάδο.

5. Καλύψτε το με ένα λεπτό στρώμα από χώμα.

6. Συνεχίστε να τοποθετείτε εναλλακτικά στρώματα από απορρίμματα και χώμα και κλείστε τον κάδο.

7. Να μετράτε τη θερμοκρασία του σωρού κάθε μέρα:

*Θα διαπιστώσετε ότι τις πρώτες μέρες η θερμοκρασία θα αυξηθεί απότομα και στη συνέχεια θα παραμείνει σταθερή για ένα μικρό διάστημα. Γιατί;*

8. Να ποτίζετε με μικρές ποσότητες νερού το σωρό τακτικά ώστε να διατηρείται η υγρασία.

9. Όταν η θερμοκρασία του σωρού αρχίσει να μειώνεται να προσθέσετε λίγο νερό και να το ανακατέψετε πολύ καλά π.χ. με ένα φαράσι ώστε να αεριστεί.

10. Μετρήστε τη θερμοκρασία.

*Θα δείτε ότι τις επόμενες μέρες η θερμοκρασία θα αυξηθεί ξανά και μετά θα σταθεροποιηθεί.*

11. Να ανακατεύετε τακτικά και ιδιαίτερα όταν η θερμοκρασία μειωθεί ξανά.

Γενικά, το κομπόστ θα είναι έτοιμο σε περίπου 7-8 μήνες, και θα μοιάζει με πλούσιο λεπτόκοκκο χώμα που δεν θα έχει ίχνη από τα αρχικά του συστατικά. Αν όμως παραμείνουν κάποια κομμάτια από τα αρχικά υλικά μπορείτε να το κοσκινίσετε ώστε να τα απομακρύνετε.

Καλό είναι να μη χρησιμοποιήσετε αμέσως το κομπόστ, αλλά να περιμένετε κάποιες εβδομάδες (μέχρι τρεις μήνες το πολύ).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κομπόστ στον κήπο σας ή στον κήπο του σχολείου ως φυσικό βελτιωτικό του εδάφους.

Να επικοινωνήσετε με περιβαλλοντικούς οργανισμούς και υπηρεσίες που υλοποιούν δράσεις σχετικές με την κομποστοποίηση για να πάρετε περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες. Μπορείτε επίσης να συνεργαστείτε με ειδικούς για να ξεκινήσετε μια εκστρατεία ενημέρωσης των συμπολιτών σας για την κομποστοποίηση.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

- \* Για να επιταχύνετε τη διαδικασία μπορείτε να προμηθευτείτε π.χ. από φυτώρια ένα μείγμα που διευκολύνει τη βιοαποικοδόμηση των υλικών.
- \* Να αερίζετε και να υγραίνετε το σωρό σας αρκετά και τακτικά.
- \* Θα πρέπει να κόβετε τα απορρίμματα που μαζεύετε σε μικρά κομμάτια.
- \* Αν ο κάδος έχει άσχημη μυρωδιά, μπορείτε να προσθέσετε λίγο χαρτόνι και χαρτί (κομμένα σε μικρά κομμάτια): έτσι θα μειωθεί η υγρασία και θα διευκολυνθεί η αεροβική (με παρουσία οξυγόνου) ζύμωση αντί της αναεροβικής (χωρίς οξυγόνο) που παράγει ουσίες με άσχημη μυρωδιά.



Κάδος για κομποστοποίηση

Οι περισσότερες χώρες της Μεσογείου δεν έχουν επαρκείς ρυθμίσεις για τη διαχείριση και ανακύκλωση των οργανικών απορριμμάτων. Συχνά, οι μονάδες κομποστοποίησης και τα σχετικά προγράμματα υλοποιούνται σε τοπικό επίπεδο με πρωτοβουλία της τοπικής αυτοδιοίκησης παρά στο πλαίσιο μιας εθνικής στρατηγικής. Προγράμματα σε εθνικό επίπεδο για την παραγωγή κομπόστ και τη χρήση του στη γεωργία υλοποιούνται στην Αίγυπτο, το Λίβανο και τη Μάλτα. Στην Ισπανία τα οικιακά απορρίμματα κομποστοποιούνται σε κάποιο ποσοστό, ενώ η Ιταλία έχει θεσπίσει συγκεκριμένα μέτρα για τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του κομπόστ και τη χρήση του.

## 3.5 Εμπόριο τροφίμων: δίκαιο ή όχι

### Υλικά

Σημειωματάρια, μολύβια, μαρκαδόροι, ρούχα και διάφορα υλικά για το παιχνίδι ρόλων

### Στόχοι

- \* Να ενημερωθούν για το δίκαιο εμπόριο (fair trade)
- \* Να διαπιστώσουν τις επιπτώσεις των καταναλωτικών τους επιλογών
- \* Να αποκτήσουν επίγνωση της σχέσης που έχουν με ανθρώπους σε άλλα μέρη του κόσμου μέσω των αγαθών που αγοράζουν
- \* Να αναζητήσουν τις συνέπειες του δίκαιου εμπορίου για τους παραγωγούς και την τοπική ανάπτυξη

### Σχέδιο εργασίας



Διαβάστε το άρθρο για το δίκαιο εμπόριο στην παράγραφο 3Z και στα Ένθετα.

- ⊙ Υπάρχουν καταστάματα στην περιοχή σας με προϊόντα που έχουν σημαθεί ως fair trade;
- ⊙ Έχετε αγοράσει κάποιο πιστοποιημένο fair trade προϊόν;
- ⊙ Ποια νομίζετε ότι είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του fair trade;



Επιλέξτε έναν αριθμό από το 1 ως το 5 για να εκφράσετε κατά πόσο συμφωνείτε με τις προτάσεις που παρουσιάζονται στον πίνακα που ακολουθεί.

Συζητήστε τις απαντήσεις σας στην τάξη.

*Σε τι διαφέρουν;*

*Τι σημαίνουν για εσάς οι απαντήσεις που δώσατε;*

### Παιχνίδι ρόλων

Έξι από εσάς θα υποδυθείτε παραγωγούς τροφίμων και οι υπόλοιποι θα αποτελούν τους δημοσιογράφους και το κοινό. Οι παραγωγοί θα παρουσιάσουν τις ιστορίες\* τους. Το κοινό και οι δημοσιογράφοι θα παρακολουθήσουν τους παραγωγούς. Οι δημοσιογράφοι θα υποβάλλουν ερωτήσεις στο τέλος με στόχο να αναδειχθούν τα θετικά και αρνητικά σημεία του fair trade. Το κοινό θα πρέπει να πάρει θέση απέ-

1: Διαφωνώ εντελώς	2: Διαφωνώ μερικώς	3: Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	4: Συμφωνώ μερικώς	5: Συμφωνώ απολύτως	1	2	3	4	5
α. Όταν ξεφλουδίζω μια μπανάνα ή ξετυλίγω μια σοκολάτα δεν σκέφτομαι αυτόν που τα παρήγαγε.									
β. Η ζωή είναι σκληρή για όλους μας και τα προβλήματα των παραγωγών δεν έχουν καμία σχέση με εμένα.									
γ. Όταν επιλέγω ένα κατάστημα αυτό έχει αντίκτυπο στη ζωή μου καθώς και στη ζωή κάποιων άλλων ανθρώπων.									
δ. Ας είμαστε ρεαλιστές: αν πληρώσω κάτι παραπάνω για ένα προϊόν με σήμανση fair trade δεν θα σώσω τους φτωχούς από τη μιζέρια τους.									
ε. Οι καταναλωτικές επιλογές μου μπορούν να κάνουν τη διαφορά π.χ. στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των φτωχών παραγωγών.									
στ. Οι συλλογικές καταναλωτικές μας επιλογές μπορούν να κάνουν τη διαφορά π.χ. στη βελτίωση της ζωής των φτωχών παραγωγών.									

ναντι στο δίκαιο εμπόριο.

Για τους μαθητές που θα υποδυθούν τους παραγωγούς:

Μπορείτε να βασιστείτε στις ιστορίες που δίνονται παρακάτω και να τις εμπλουτίσετε με περισσότερα στοιχεία που θα βρείτε στον τύπο, στο διαδίκτυο, αλλά και από τους ίδιους τους παραγωγούς. Προσπαθήστε να είστε όσο περισσότερο πειστικοί γίνεται, π.χ. με την εμφάνιση που θα κάνετε, ή δείχνοντας φωτογραφίες, με την έκφραση και τη στάση σας, τον τόνο της φωνής σας κ.λπ.

### Ιστορίες παραγωγών

#### ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ ΜΠΑΝΑΝΑΣ Α

Καλλιεργώ μπανάνες σε μια μεγάλη έκταση στην Κεντρική Αμερική. Ο μισθός μας είναι πολύ χαμηλός. Τα φυτοφάρμακα με τα οποία ραντίζουν τα φυτά έχουν επικίνδυνες παρενέργειες, προκαλούν ακόμα και στείρωση στους άντρες. Οι γυναίκες που εργάζονται στη συσκευασία υποφέρουν σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό από παλιότερα (διπλάσιο του μέσου όρου) από λευχαιμία. Δεν έχουμε γη στην ιδιοκτησία μας και η εργασία μας στις καλλιέργειες είναι το μόνο μας έσοδο.

#### ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ ΜΠΑΝΑΝΑΣ Β

Καλλιεργώ μπανάνες στην Κόστα Ρίκα. Από τότε που άρχισα να συμμετέχω στο fair trade το εισόδημά μου αυξήθηκε. Έτσι, μπορούμε να πληρώνουμε για ηλεκτρισμό και υδροδότηση από το δίκτυο. Αλλά και το περιβάλλον επωφελήθηκε. Ανακυκλώνουμε τα πλαστικά και μπορείς πλέον να περπατήσεις στη φυτεία χωρίς να μυρίζεις χημικά. Έτσι, διασφαλίζεται και η υγεία μας. Δεν χρησιμοποιούμε χημικά, απομακρύνουμε τα ζιζάνια με τα χέρια και οι εργάτες παρακολουθούν σεμινάρια.

#### ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ ΤΣΑΓΙΟΥ Α

Εργάζομαι σε μια μεγάλη καλλιέργεια τσαγιού στην Ινδία. Είναι επίπονη εργασία και με χαμηλό εισόδημα. Έτσι, αναγκαστικά εργάζονται και τα παιδιά και δεν πηγαίνουν στο σχολείο. Τα σπίτια είναι σε άσχημη κατάσταση, αλλά αν διαμαρτυρηθούμε γι' αυτό στους ιδιοκτήτες μπορεί να χάσουμε ακόμα και τη δουλειά μας.

#### ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ ΤΣΑΓΙΟΥ Β

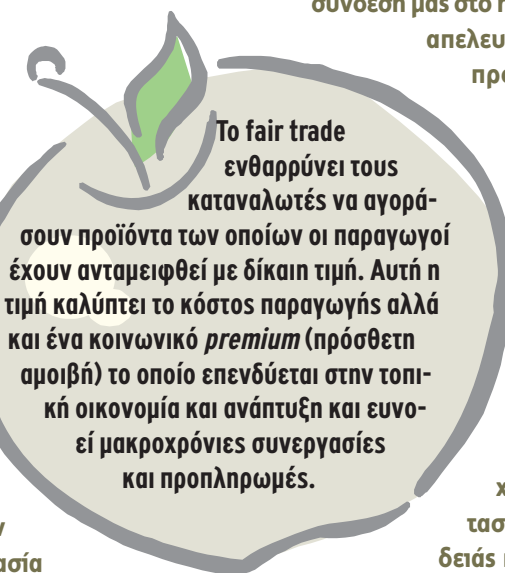
Εργάζομαι σε μια μεγάλη καλλιέργεια τσαγιού στην Ινδία. Είναι δύσκολη δουλειά, αλλά τα τελευταία χρόνια έχουμε δει βελτίωση. Η φυτεία μας πουλάει τσάι μέσα από το fair trade. Μπορέσαμε να αγοράσουμε ένα ασθενοφόρο για την περιοχή και υπάρχει πλέον ηλεκτρισμός σε κάθε σπίτι εργατών στη φυτεία. Οι γυναίκες πλέον δεν χρειάζεται να κοπιάζουν για να συλλέγουν καυσόξυλα. Πριν από τη σύνδεσή μας στο ηλεκτρικό δίκτυο, ο καπνός που απελευθερωνόταν από τις καμινάδες προκαλούσε προβλήματα αναπνοής.

#### ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ ΚΑΚΑΟ Α

Όταν έπεσε η τιμή του κακάο, έπρεπε να πάρουμε δύσκολες αποφάσεις, όπως να σταματήσουμε τα παιδιά από το σχολείο για να αντεπεξέλθουμε οικονομικά. Οι ασθένειες είναι συχνές: τα παράσιτα μπορεί να καταστρέψουν μεγάλο μέρος της σοδειάς κάθε χρόνο. Συχνά οι έμποροι δεν ζυγίζουν σωστά το κακάο, δεν μας πληρώνουν μετρητά και μας εκμεταλλεύονται. Δεν μπορούμε να καλλιεργήσουμε κάτι άλλο, καθώς δεν θα μπορούμε να το πουλήσουμε.

#### ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ ΚΑΚΑΟ Β

Τα πράγματα έχουν καλύτερευσει από τότε που πουλάμε το κακάο μέσα από το fair trade. Έχουμε κάνει ένα μακροπρόθεσμο συμβόλαιο με τη σοκολατοβιομηχανία έτσι ώστε η εργασία μας να ανταμείβεται επαρκώς. Οι αγρότες που είχαν αφήσει τα αγροκτήματά τους για να αναζητήσουν αλλού δουλειά επέστρεψαν για να καλλιεργήσουν κακάο. Οι κοινότητες είναι και πάλι ενωμένες. Μπορούμε πλέον να στέλνουμε τα παιδιά στο σχολείο και να τους αγοράζουμε βιβλία και παπούτσια. Επίσης, φυτέψαμε περισσότερο κακάο γιατί εμπιστευόμαστε το fair trade.



## 3.6 Από το χωράφι στο πιάτο

Ίσως να ακούγεται παράξενα, αλλά όπως οι ζωντανοί οργανισμοί, έτσι και τα προϊόντα έχουν έναν κύκλο ζωής. Τα τρόφιμα έχουν κύκλο ζωής που περιλαμβάνει τα στάδια της παραγωγής, μεταποίησης, συσκευασίας, αποθήκευσης, μεταφοράς-διανομής και παραγωγής απορριμμάτων. Οι καταναλωτές αγοράζοντας τρόφιμα επηρεάζονται από πλήθος πα-

### Σ τ ό χ ο ι

- \* Να μάθουν τις βασικές διαδικασίες του κύκλου ζωής των τροφίμων
- \* Να αποκτήσουν επίγνωση των περιβαλλοντικών και οικονομικών επιπτώσεων της παραγωγής τροφίμων
- \* Να εκτιμήσουν τη σημασία της επαναχρησιμοποίησης και της ανακύκλωσης στον κύκλο ζωής των προϊόντων
- \* Να αποκτήσουν φιλική συμπεριφορά ως προς την αγορά προϊόντων που ακολουθούν τις αρχές του οικολογικού σχεδιασμού

ραγόντων (βλ. Δραστηριότητα 3.3) χωρίς όμως να υπολογίζουν πάντα από πού προέρχεται το προϊόν και πόση απόσταση έχει διανύσει. Μελετώντας όλα τα στάδια του Κύκλου Ζωής ενός Προϊόντος (ΚΠΖ) μπορούμε να καταλάβουμε καλύτερα τη χρήση των φυσικών πόρων σε σχέση με τη κατανάλωση ενέργειας, την παραγωγή απορριμμάτων και αποβλήτων και με τα μεγάλα περιβαλλοντικά ζητήματα όπως οι κλιματικές αλλαγές. Ο ΚΠΖ βοηθά στην καλύτερη κατανόηση του ποια προϊόντα έχουν μικρότερο αντίκτυπο στο περιβάλλον, στο πορτοφόλι μας και στην ευημερία της τοπικής κοινωνίας.

**Μια φράουλα που εισάγεται και μεταφέρεται με αεροπλάνο στην Ευρώπη το Μάρτιο καταναλώνει 24 φορές περισσότερη ενέργεια απ' ό,τι η τοπική καλλιέργεια στην εποχή της!**

### Σ χ έ δ ι ο ε ρ γ α σ ί α ς



Ας μελετήσουμε τον κύκλο ζωής του σχολικού κολατσιού!

⊙ Συμπληρώστε την πρώτη στήλη στον πίνακα που ακολουθεί με ό,τι καταναλώνετε συνήθως κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων στο σχολείο, είτε το αγοράσατε από την καντίνα είτε το φέρατε από το σπίτι.

⊙ Για κάθε τρόφιμο και ποτό σημειώστε τις διαδικασίες που περιλαμβάνει ο Κύκλος Ζωής του. Μπορείτε να βρείτε τις πληροφορίες που χρειάζεστε με τη βοήθεια των καθηγητών σας, από τη βιβλιογραφία, το διαδίκτυο ή ακόμα και από συνεντεύξεις των παραγωγών, των εμπόρων κ.ά.

⊙ Συγκρίνετε τους Κύκλους Ζωής των προϊόντων που μελετήσατε. Ποια φαίνεται να έχουν μικρότερο περιβαλλοντικό αντίκτυπο και γιατί;

⊙ Αναλογιστείτε τι θα μπορούσε να περιλαμβάνει ένα κολατίο με μικρό περιβαλλοντικό κόστος.



Εργαστείτε σε ομάδες και διαλέξτε ένα ιδιαίτερα αρεστό σ' εσάς τρόφιμο, π.χ. γάλα, πατατάκια, παγωτό κ.ά. Κάντε μια έρευνα για τις διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα προτού το αγαπημένο σας προϊόν φτάσει στα χέρια σας. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να σας φανούν χρήσιμες.

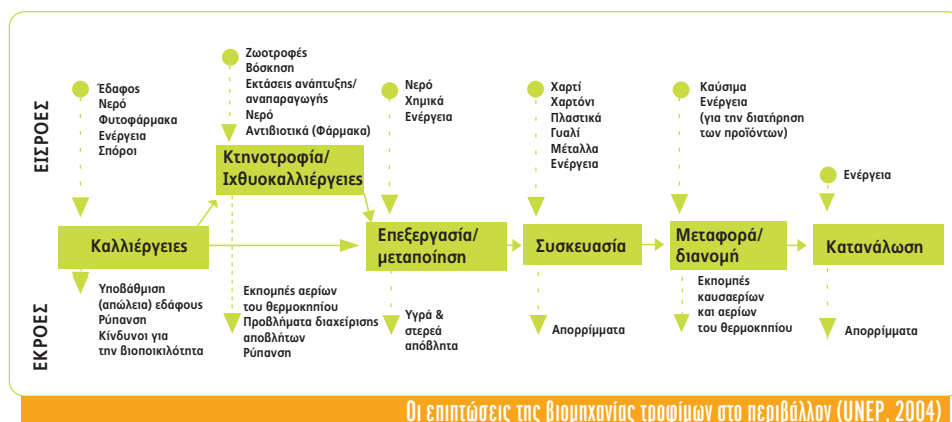
### Πρώτες ύλες & Μεταποίηση

- ⊙ Ποιες είναι οι πρώτες ύλες και οι πηγές ενέργειας που χρησιμοποιούνται για την ευρεία παραγωγή του προϊόντος;
  - ⊙ Ποιος είναι ο τόπος: α) παραγωγής των πρώτων υλών και, β) μεταποίησης του τελικού προϊόντος;
  - ⊙ Ποιες διαδικασίες χρησιμοποιούνται για τη μετατροπή των πρώτων υλών στο συγκεκριμένο προϊόν;
  - ⊙ Αυτές οι διαδικασίες ρυπαίνουν τους φυσικούς πόρους (γη, νερό, αέρα), αν ναι, με ποιο τρόπο;
  - ⊙ Ποια είναι η νομοθεσία που ισχύει στη χώρα προέλευσης του προϊόντος σχετικά με τη χρήση αγροχημικών, τις συνθήκες εργασίας, αποδοχών και ασφάλειας των εργαζόμενων και των αγροτών;
  - ⊙ Αν πρόκειται για προϊόν ζωικής προέλευσης, ποιες είναι οι συνθήκες διαβίωσης των ζώων στη μονάδα παραγωγής;



## Μεταφορά & Πώληση

- ⊙ Πόσο έχει ταξιδέψει το προϊόν από τον τόπο προέλευσης στον τόπο μεταποίησης και πώλησης; Με τι μέσο μεταφοράς;
- ⊙ Πόσο μετακινείστε για να φτάσετε στον τόπο πώλησής του;
- ⊙ Μπορείτε να αγοράσετε το προϊόν χύμα και να το μεταφέρετε σε δικό σας δοχείο;



## Κατανάλωση

- ⊙ Το προϊόν είναι φρέσκο ή μεταποιημένο;
- ⊙ Σου είναι απαραίτητο; Για ποιο λόγο;
- ⊙ Είναι ένα φτηνό ή ακριβό προϊόν;
- ⊙ Είναι δημοφιλές;

## Διάθεση απορριμμάτων

- ⊙ Πώς συσκευάζεται το προϊόν; Με τι υλικά; Είναι ανακυκλώσιμα;
- ⊙ Αν το προϊόν ή τα υπολείμματά του καταλήξουν στο περιβάλλον, προκαλεί ρύπανση;
- ⊙ Πώς διαχειρίζεστε τα υπολείμματα του τροφίμου και της συσκευασίας του: καταλήγουν στα σκουπίδια ή μπορούν να ανακυκλωθούν;

Παρουσιάστε τα ευρήματά σας σε μια αφίσα με τον κύκλο ζω-

ής του προϊόντος. Να εκθέσετε τις αφίσες που ετοιμάσατε για τα διάφορα προϊόντα σε ένα συγκεκριμένο χώρο στο σχολείο σας.

Τα στερεά απορρίμματα (ιδιαίτερα τα οργανικά και οι συσκευασίες), τα υγρά απόβλητα και οι εκπομπές της βιομηχανίας των τροφίμων και της αγροτικής παραγωγής, η εξάντληση των αλιευτικών αποθεμάτων και η αυξημένη μεταφορά των τροφίμων αποτελούν μερικές από τις πιο σημαντικές επιπτώσεις της βιομηχανίας παραγωγής και επεξεργασίας τροφής στο περιβάλλον.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ		ΠΑΡΑΓΩΓΗ		ΜΕΤΑΦΟΡΑ & ΠΩΛΗΣΗ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ
ΠΡΟΪΟΝ	ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ	ΜΕΤΑΠΟΙΗΣΗ			
Κουλούρι με τυρί	Κουλούρι  Τυρί Μαργαρίνη	Καλλιέργεια σιταριού	Παραγωγή του αλευριού στο μύλο (στη μονάδα) Παρασκευή του κουλουριού από το αλεύρι στο φούρνο	Μεταφορά του σιταριού από την καλλιέργεια στο μύλο, από το φούρνο στο σημείο πώλησης	Από το σπίτι στο σημείο πώλησης και πίσω	Υπολείμματα (αν υπάρχουν), συσκευασία
Περιβαλλοντικός αντίκτυπος	Χρήση ενέργειας	Έκταση γης ... Χρήση νερού ...	Έκταση γης ... Χρήση νερού ...  ... Αποστάσεις Απόβλητα /Εκπομπές	Χρήση ενέργειας  Μέσα Μεταφοράς  ... Αποστάσεις Απόβλητα /Εκπομπές	Χρήση ενέργειας... Μέσα Μεταφοράς  Μεταφορά  Απόβλητα /Εκπομπές	Έκταση γης  ...  Απόβλητα /Εκπομπές

## 3.7 Διατροφή & Υγεία

### ΚΑΠΟΙΑ ΘΛΙΒΕΡΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ...

(!) 800 εκατ. άνθρωποι (περισσότεροι από ένας στους οκτώ) αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του υποσιτισμού.  
(!) 11 εκατ. παιδιά κάτω από πέντε ετών πεθαίνουν κάθε

### Σ τ ό χ ο ι

- \* Να γνωρίζουν τα παγκόσμια προβλήματα υγείας που συνδέονται με τη διατροφή
- \* Να διερευνήσουν τη στάση τους απέναντι στο πρόβλημα του υποσιτισμού
- \* Να προβληματιστούν για τους τρόπους με τους οποίους συνδέονται η διασφάλιση της υγείας, η προστασία του περιβάλλοντος και η αειφόρος ανάπτυξη

χρόνο από την πείνα ή από ασθένειες που έχουν σχέση με την τροφή. Τα παιδιά είναι τα συχνότερα θύματα διαρροιών που οδηγούν σε μεγάλη παιδική θνησιμότητα.

(!) Πολλοί ισχυρίζονται ότι θα πρέπει να επαναξιολογηθούν η μαζική και βιομηχανοποιημένη παραγωγή τρο-

φής, η εντατικοποίηση της γεωργίας, τα σύγχρονα διατροφικά μοντέλα και οι πρακτικές παραγωγής και κατανάλωσης όπου κυριαρχούν τα εμπορικά κριτήρια, ώστε να αντιμετωπιστούν πολλά προβλήματα υγείας στην Ευρώπη και γενικότερα στο «δυτικό κόσμο» που έχουν σχέση με τις παραπάνω πρακτικές.

(!) Στον αντίποδα πολλές χώρες τα προβλήματα υγείας που έχουν σχέση με τη διατροφή έχουν λάβει σοβαρές διαστάσεις. Η παχυσαρκία στην παιδική και εφηβική ηλικία συνδέεται με διάφορα προβλήματα υγείας, ενώ η παχυσαρκία στους ενήλικες οδηγεί σε αυξημένους κινδύνους πρόωρου θανάτου και διάφορες ασθένειες. Το πρόβλημα της παχυσαρκίας δεν παρουσιάζεται μόνο σε αναπτυγμένες χώρες αλλά και σε χώρες με αναπτυσσόμενες οικονομίες.

### Σχέδιο εργασίας

⊙ Βρείτε στοιχεία για τα παγκόσμια προβλήματα υγείας που συνδέονται με τη διατροφή π.χ. υποσιτισμός, παχυσαρκία κ.ά. Προσπαθήστε να δώσετε έμφαση στη Μεσόγειο.

⊙ Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις και δηλώστε κατά πόσο συμφωνείτε ή όχι με καθεμία από αυτές.

Προσπαθήστε να βρείτε τι κρύβεται πίσω από τις απαντήσεις σας. Μην βιαστείτε να βγάλετε συμπεράσματα και θυ-

1: Διαφωνώ εντελώς	2: Διαφωνώ μερικώς	3: Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	4: Συμφωνώ μερικώς	5: Συμφωνώ απολύτως	1	2	3	4	5
α. Ο πληθυσμός του πλανήτη αυξάνεται γρήγορα και οι αγρότες δεν μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες.									
β. Ο υποσιτισμός μπορεί να αντιμετωπιστεί με εξέλιξη των αγροτικών πρακτικών στις αναπτυσσόμενες χώρες.									
γ. Το κύριο ερώτημα είναι ποιος ελέγχει τη διακίνηση, τη διανομή και την πώληση της τροφής και όχι μόνο ποιος την παράγει.									
δ. Αν οι άνθρωποι γεννούσαν λιγότερα παιδιά, θα είχαν μεγαλύτερη δυνατότητα να τα θρέψουν και να ζουν με περισσότερη άνεση.									
ε. Το πρόβλημα του υποσιτισμού πρέπει να αντιμετωπιστεί με διεθνείς έκτακτες «τράπεζες» τροφής και επισιτισμού.									
στ. Υπάρχει αρκετή τροφή για όλους μας στον πλανήτη, απλώς πρέπει να ζήσουν οι πλουσιότεροι πιο απλά και συνετά για να μπορούν να ζήσουν και οι φτωχότεροι.									

μηθείτε ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

⊙ Συζητήστε τις απαντήσεις που δώσατε. Διαφέρουν; Αν ναι, σε ποια σημεία;

⊙ Με τη βοήθεια του καθηγητή σας να συνθέσετε σε ένα διάγραμμα τις απαντήσεις σας που θα παρουσιάζει τις αιτίες του υποσιτισμού. *Σκεφτείτε και συζητήστε σε ομάδες τους πιθανούς τρόπους με τους οποίους μπορεί να εξασφαλιστεί καλή διατροφή για όλους και να εξαλειφθεί ο υποσιτισμός. Πώς θα μπορούσαν οι απλοί πολίτες να συμβάλουν;*

⊙ Το παρακάτω κείμενο παρουσιάζει τις κύριες στρατηγικές του Παγκόσμιου Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) για την επισιτιστική ασφάλεια. Σύμφωνα με το FAO η επισιτιστική ασφάλεια επιτυγχάνεται όταν «όλοι οι άνθρωποι σε δεδομένη χρονική στιγμή έχουν φυσική και οικονομική πρόσβαση σε επαρκή ποσότητα υγιεινής και θρεπτικής τροφής, ώστε να καλύπτουν τις ενεργειακές τους ανάγκες και τις διατροφικές τους προτιμήσεις και να ζουν μια υγιεινή και δραστήρια ζωή». Ο όρος «επισιτιστική ασφάλεια» (food security) χρησιμοποιείται κυρίως για τις αναπτυσσόμενες και φτωχές χώρες· στις αναπτυγμένες πλούσιες χώρες, όπου οι κάτοικοι παρουσιάζονται ευαισθητοποιημένοι σε θέματα υγιεινομικής ποιότητας και προέλευσης των τροφίμων, παίρνει την έννοια της «ασφάλειας των τροφίμων» (food safety).

### ΟΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ Ο FAO ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ:

#### ΤΟ ΔΙΚΑΙΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

Οι «κανόνες» του διεθνούς εμπορίου ευνοούν τις πλούσιες χώρες του Βορρά, οι οποίες περιορίζουν τις φτωχές χώρες του Νότου στην παραγωγή πρώτων υλών, αυξάνοντας τους δασμούς στα κατασκευασμένα αγαθά. Για παράδειγμα, μόνο οι δασμοί στα κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα και τα είδη ρουχισμού κοστίζουν 53 δισ. δολάρια ετησίως στις αναπτυσσόμενες χώρες, ποσό που ισοδυναμεί με το σύνολο της οικονομικής ενίσχυσης της Δύσης προς το Νότο. Ειρωνικά, η διατήρηση της φτώχειας στο Νότο σημαίνει ότι οι χώρες αυτές μπορούν να αγοράζουν λιγότερα από τα παραγόμενα αγαθά που οι πλούσιες χώρες ανυπομονούν να τους πουλήσουν. Η στροφή προς μια δικαιότερη μορφή εμπορίου είναι απολύτως αναγκαία. Το πρώτο βήμα είναι να ενημερωθούν κατάλληλα και να λαμβάνουν ορθολογικές αποφάσεις οι πολίτες ως καταναλωτές και επενδυτές. Οι πολίτες μπορούν να αντιδράσουν για αθέμιτες εμπορικές πρακτικές και να εκφράζουν την αντίθεσή τους στις αρμόδιες αρχές.

#### Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ο υπερπληθυσμός στο Νότο έχει κατηγορηθεί συχνά για την

καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος. Στην πραγματικότητα, οι φτωχοί άνθρωποι εξαρτώνται από τους φυσικούς πόρους οι οποίοι απειλούνται. Η εμπορική εκμετάλλευση π.χ. των δασών για ξυλεία, παραγωγή επίπλων και χαρτιού ή η μετατροπή τους σε καλλιέργειες και βοσκοτόπους γίνεται κατά κύριο λόγο, άμεσα ή έμμεσα, από μεγάλες πολυεθνικές επιχειρήσεις. Τέτοιες πρακτικές εφοδιάζουν τις χώρες του Βορρά με αγαθά και επιβαρύνουν τους τόπους της παραγωγής με περιβαλλοντικά και κοινωνικά προβλήματα. Το περιβάλλον πρέπει να αντιμετωπιστεί ως προτεραιότητα. Οι πολίτες μπορούν να βοηθήσουν σ' αυτή την κατεύθυνση με θετική στάση τους απέναντι σε προϊόντα με φιλική προς το περιβάλλον παραγωγική διαδικασία.

#### ΤΟ ΑΕΙΦΟΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Δεν υπάρχει μία κοινή λύση για όλες τις περιοχές με επισιτιστικά προβλήματα· η προσέγγιση εξαρτάται από την κάθε περιοχή. Η «πράσινη» επανάσταση συνάντησε εμπόδια από πλούσιες ελίτ που ουσιαστικά έβγαλαν τους αγρότες μικρών εκτάσεων από την αγορά. Σε πολλές χώρες η αγροτική παραγωγή πραγματοποιείται με εντατικούς ρυθμούς με μεγάλες επιχορηγήσεις αλλά και με χρήση φυτοφαρμάκων. Η αειφορική απάντηση δίνεται από τους αγρότες που στοχεύουν στην βέλτιστη χρήση των εδαφών τους, αντιμετωπίζοντας τα παράσιτα με φυσικές βιολογικές μεθόδους ελέγχου, καλλιεργώντας ποικίλα είδη, εναλλάσσοντας τις καλλιέργειες για να διατηρήσουν το χώμα εύφορο και φυλάσσοντας τους καλύτερους σπόρους της σοδειάς για τις επόμενες καλλιέργειες. Για να αποδώσουν βέβαια αυτές οι προσπάθειες πρέπει οι αγρότες να είναι σε θέση να παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις. Συχνά όμως οι κυβερνήσεις, οι επιχειρήσεις μεταποίησης αγροτικών προϊόντων και όσοι παίρνουν τις αποφάσεις και χαράζουν πολιτικές ελέγχουν την ατζέντα της γεωργίας χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τους ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες σε τοπικό επίπεδο και τις πρωτοβουλίες των αγροτών.

#### ΙΣΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Στο μεγαλύτερο ποσοστό των καλλιιεργειών σε πολλά μέρη του κόσμου απασχολούνται γυναίκες, οι οποίες εργάζονται περισσότερες ώρες από τους άντρες. Παρόλα αυτά το 70% των φτωχών παγκοσμίως είναι γυναίκες. Τετρακόσια εκατομμύρια γυναίκες (16-45 ετών) ζυγίζουν λιγότερο από 45 κιλά, ενώ τα προβλήματα υγείας που έχουν συντείνουν στα προβλήματα υγείας των παιδιών τους. Στις γυναίκες αποδίδεται η μισή από την παγκόσμια παραγωγή τροφής, ενώ έχουν στην ιδιοκτησία τους μόλις το 1% της καλλιεργούμενης γης. Συχνά η εργασία τους δεν υπολογίζεται καν ως εργασία. Ο καλύτερος τρόπος για να βελτιωθεί η κατάσταση του γυναικείου αγροτικού πληθυσμού είναι η πρόσβαση σε ικα-

νοποιητικά αμειβόμενη εργασία και στην ιδιοκτησία της γης. Η εκπαίδευση επίσης καθιστά τις γυναίκες ικανές για τον έλεγχο της γονιμότητας, της υγείας τους και του βιοτικού επιπέδου τους.

## Η ΑΝΑΔΙΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΓΗΣ

Ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι που ζουν στην ύπαιθρο του Νότου δεν έχουν δική τους γη για να καλλιεργήσουν. Στη Γουατεμάλα και το Περού, το 85% των αγροτών δεν έχουν γη στην ιδιοκτησία τους. Πίσω από αυτή την κατάσταση συνήθως υπάρχει μια ιστορία αποτυχημένων πολιτικών αναδιανομής γης. Η αναδιανομή της γης πρέπει να εφαρμόζεται παράλληλα με βελτιωμένη πρόσβαση στην πίστωση και στα μέσα παραγωγής. Μια τέτοια πολιτική θα μπορούσε να δημιουργήσει θέσεις εργασίας για τους φτωχούς κατοίκους στις παραγκουπόλεις των μεγαλουπόλεων.

## Η ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ

Ο πόλεμος προκαλεί πείνα και πρόσφυγες. Οι πρόσφυγες δεν έχουν γη να καλλιεργήσουν ούτε εργασία για να αγοράσουν τροφή. Η πίστωση στις φτωχές χώρες που βγήκαν από εμπόλεμη κατάσταση έχει παράγει 935 δισ. δολάρια από το 1987 με τη μείωση των εξοπλισμών, αλλά ένα μικρό ποσοστό έχει δοθεί για διεθνή αναπτυξιακή ενίσχυση. Οι χώρες πρέπει να συνεργάζονται για την ειρήνη και να χρησιμοποιήσουν την αναπτυξιακή βοήθεια με σωστό τρόπο. Η μεγαλύτερη σταθερότητα θα έδινε στα φτωχότερα έθνη την ευκαιρία να μειώσουν τις στρατιωτικές δαπάνες τους.

## ΤΟ ΜΟΙΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΠΛΟΥΤΟΥ

Περισσότεροι από ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι ζουν με λιγότερο από ένα δολάριο την ημέρα. Το ένα πέμπτο του παγκόσμιου πληθυσμού –που είναι και το πλουσιότερο– ελέγχει το 86% του κεφαλαίου, ενώ το φτωχότερο ένα πέμπτο ελέγχει περίπου το 1,4%. Η ελεύθερη αγορά και το εμπόριο δεν μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες για τους φτωχούς ανθρώπους. Άλλωστε η οικονομική ευημερία στο Νότο θα σήμαινε ανθηρό εμπόριο και περισσότερες θέσεις εργασίας στο Βορρά.

## Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ

Εκτός από την οικονομική, η ανισότητα έχει πολύ σημαντική ηθική και κοινωνική διάσταση. Ενδεχομένως, ο μύθος της απόλυτης σπουδαιότητας της ατομικής επιτυχίας να πρέπει να αντικατασταθεί από την ιδέα της επιτυχίας του ατόμου σε μια ευημερούσα κοινωνία. Οι πολίτες μπορούν να δημιουργήσουν και να ευημερήσουν σε βάθος χρόνους έχοντας επίγνωση της αλληλεξάρτησής με τους άλλους ανθρώπους, αλλά και με τα άλλα είδη και τους φυσικούς πόρους. Ήδη πολλές φτωχές κοινότητες εργάζονται ενωμένα προς αυτή την κατεύθυνση.

## Η ΑΝΑΔΥΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Η επισιτιστική ασφάλεια μπορεί επίσης να επιτευχθεί με την αναγνώριση της τοπικής παράδοσης στην παραγωγή της τροφής και στη διαχείριση των διαθέσιμων πόρων. Για παράδειγμα, το κεχρί και το σόργο είναι είδη δημητριακών που ευδοκίμησαν στην υποσαχάρια Αφρική (Σάχελ), στο Σουδάν και στη βόρεια Κίνα. Ενώ στην Αφρική η καλλιέργειά τους εξακολουθεί να έχει εξέχουσα θέση στη γεωργία και να παίζει βασικό ρόλο στις διατροφικές συνήθειες, στην Κίνα έχει αντικατασταθεί από την καλλιέργεια σιταριού, με τις ευνοήτες επιπτώσεις στο οικοσύστημα και την παραγωγή.

## Η ΜΠΛΕ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ

Πολλοί ισχυρίζονται ότι ο κόσμος χρειάζεται μια «μπλε» επανάσταση για την αειφορική διαχείριση των υδατικών πόρων και την προστασία τους. Η Παγκόσμια Επιτροπή για τους Ποταμούς το 1999 κατέγραψε ότι περισσότεροι από τους μισούς παγκοσμίως σημαντικούς ποταμούς απειλούνται σοβαρά από την ξήρανση ή τη ρύπανση. Η ρύπανση των ποταμών προξένησε 25 εκατ. περιβαλλοντικούς πρόσφυγες το 1998, ξεπερνώντας για πρώτη φορά τα 21 εκατ. πρόσφυγες από τις ένοπλες συγκρούσεις σε όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με τον ΟΗΕ 4 δισ. άνθρωποι θα αντιμετωπίσουν την έλλειψη νερού μέχρι το 2050. Οι κυβερνήσεις και οι κοινότητες πρέπει να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν σχέδια ολοκληρωμένης διαχείρισης των υδατικών πόρων (ποταμών, λιμνών κ.ά.) σε επίπεδο λεκάνης απορροής, εμπλέκοντας όλους τους σχετικούς φορείς αλλά και τους πολίτες.

ФЕВЕРИ

# Συνταγές από τη Μεσόγειο

## ΖΥΜΑΡΙΚΑ ALLA SORRENTINA

Τα ζυμαρικά έχουν μια αρχαία ιστορία, που αρχίζει πριν από περίπου 2.000 χρόνια στη Μεσόγειο. Κάποιοι ισχυρίζονται ότι ο Marco Polo έφερε τα ζυμαρικά από την Κίνα, αλλά δεν είναι αλήθεια. Το *tria* ή *trii* είναι ένα είδος ζυμαρικού διαδομένου στη Σικελία, που ήταν γνωστό ήδη από την αρχαιότητα (αρκετά πριν από την εποχή του Marco Polo). Το 1154, ο Άραβας γεωγράφος Al-Idrisi αναφέρεται σε κάποια ζυμαρικά από το Παλέρμμο, αποκαλούμενα ως *triya*, τα οποία είναι ακόμα παλαιότερα. Το *triya* προέρχεται από το αρχαιοελληνικό ίτρια, το όνομα ενός προϊόντος δημητριακών που έγινε ιδιαίτερα γνωστό σε ολόκληρη την ρωμαϊκή αυτοκρατορία. Ήταν άραγε το αρχαιοελληνικό-ρωμαϊκό ίτρια ένα είδος ζυμαρικού; Πιθανότατα ναι.

Η μοτσαρέλα (*mozzarella*) είναι υποκοριστικό του ουσιαστικού *mozza*, το οποίο σημαίνει «ένα κομμάτι που κόπηκε». Η ιστορία της κρατά από το 15<sup>ο</sup> αιώνα και το 1570 αναφέρεται σε ένα βιβλίο συνταγής από την αυλή του Πάπα. Η μοτσαρέλα φτιαχνόταν αρχικά από γάλα βούβαλου. Σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως γάλα αγελάδας.

Ο βασιλικός χρησιμοποιείται πολύ στα ιταλικά πιάτα, ειδικά στις σάλτσες, αλλά και σε άλλες κουζίνες της Μεσογείου, για τις αρωματικές του ιδιότητες. Προέρχεται από την Ινδία. Ήταν γνωστός στους αρχαίους Ρωμαίους, αλλά απαντάται σπάνια στις αρχαίες ρωμαϊκές συνταγές.

### Υλικά

- ⊙ 400 γραμ. ζυμαρικά (μακαρόνια)
- ⊙ Ντομάτες
- ⊙ 300 γραμ. μοτσαρέλα (ιταλικό τυρί)
- ⊙ Φύλλα βασιλικού
- ⊙ Ελαιόλαδο
- ⊙ Σκόρδο
- ⊙ Αλάτι και πιπέρι

### Προετοιμασία

Βράζετε νερό στην κατσαρόλα και προσθέτετε αλάτι. Κόβετε τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια και τις σοτάρετε στο τηγάνι όπου έχετε ήδη προσθέσει ελαιόλαδο και ψιλοκομμένο σκόρδο. Τα αφήνετε να βράσουν έως ότου «δέσουν» σε σάλτσα. Προσθέτετε τα μακαρόνια στο νερό που βράζει. Κόβετε τη μοτσαρέλα σε μικρά κομμάτια και τα προσθέτετε στη σάλτσα. Ύστερα από 8-12 λεπτά (εξαρτάται από τα ζυμαρικά) σουρώνετε τα μακαρόνια και τα βάζετε σε μια μεγάλη πιατέλα. Προσθέτετε τη σάλτσα και ανακατεύετε. Κατόπιν, μπορείτε να προσθέσετε λίγο τσίλι ή πιπέρι και μερικά φρέσκα φύλλα φρέσκου βασιλικού.

## ΜΙΑ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟ

Η Πορτογαλία έχει συμβάλει σημαντικά τόσο στην εισαγωγή εξωτικών τροφίμων στην Ευρώπη όσο και στη διάδοση της ευρωπαϊκής πολιτιστικής ταυτότητας στις άλλες ηπείρους. Η πορτογαλική μαγειρική έχει επηρεάσει και έχει επηρεαστεί από πολλές άλλες μαγειρικές όχι μόνο της Μεσογείου αλλά και άλλων ηπείρων. Ο μπακαλιάρος συναντάται σε πολλές εθνικές κουζίνες, στην Πορτογαλία όμως υπερηφανεύονται ότι έχουν τόσες συνταγές για τον μπακαλιάρo όσες είναι οι ημέρες του έτους. Αξιοσημείωτο είναι ότι ο μπακαλιάρος εδραιώθηκε στην πορτογαλική μαγειρική μόλις τον 15ο αιώνα.

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία σε συνταγές του μπακαλιάρου ιδιαίτερα στην βόρεια ακτή της Μεσογείου. Στην Ελλάδα ο μπακαλιάρος σκορδαλιά είναι το παραδοσιακό γεύμα της εθνικής γιορτής της 25ης Μαρτίου και της ημέρας του Ευαγγελισμού. Ακόμα και σήμερα, με μικρές αλλαγές από τη μεσαιωνική συνταγή, ο μπακαλιάρος καταναλώνεται αλμυρός. Σήμερα, η Νορβηγία καλύπτει σχεδόν το 75% της παγκόσμιας ζήτησης σε μπακαλιάρo.

### Υλικά

- ⊙ 1,5 κ. μπακαλιάρος
- ⊙ 4 μεγάλα κρεμμύδια
- ⊙ 12 σκελίδες σκόρδο
- ⊙ Πατάτες
- ⊙ 12 αβγά
- ⊙ Μαϊντανός
- ⊙ Μαύρες ελιές
- ⊙ Ελαιόλαδο

### Προετοιμασία

Ξαλμυρίστε τον μπακαλιάρo, αφήνοντας τον σε νερό για τουλάχιστον 24 ώρες και αλλάζοντας το νερό 3-4 φορές. Κατόπιν τον βράζετε και μετά τον καθαρίζετε.

Τηγανίστε τον μπακαλιάρo με ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι μαζί με τα κρεμμύδια και το σκόρδο (σε μικρά κομμάτια), τα οποία έχετε σοτάρει από πριν. Καθαρίστε και κόψτε τις πατάτες και προσθέστε τις στο τηγάνι ανακατεύοντας καλά.

Χτυπήστε τα αβγά μαζί με το πιπέρι και το αλάτι και προσθέστε κι αυτά στο τηγάνι. Ανακατέψτε καλά με μια ξύλινη κουτάλα έως ότου ψηθούν τα αβγά. Τοποθετήστε το μείγμα σε μια μεγάλη πιατέλα και διακοσμήστε με μαϊντανό και μαύρες ελιές.

## Η ΠΑΕΓΙΑ

Υπάρχουν πολλοί μάγειρες που υποστηρίζουν ότι η παέγια (*paella*), αυτό το παραδοσιακό ισπανικό πιάτο, είναι το πιο «πολύπαθο» πιάτο της μεσογειακής κουζίνας. Κύριος λόγος είναι ότι το ρύζι που χρησιμοποιείται ευρέως δεν έχει καμία σχέση με το ισπανικό *calaspara*, αλλά είναι ένα αμερικανικού τύπου *Parboiled*. Στην πραγματικότητα, η παέγια είναι παρόμοια με το ιταλικό ριζότο καλής ποιότητας. Όπως συμβαίνει και με το ριζότο, η παέγια πρέπει να σερβιριστεί αμέσως, στο σκεύος όπου μαγειρεύτηκε. Στη Βαλένθια είναι έθιμο να μαγειρεύουν οι άντρες του σπιτιού παέγια στον κήπο κάθε Κυριακή.

Η πάεγια πήρε το όνομά της από το χαρακτηριστικό τηγάνι (με δύο χερούλια) στο οποίο μαγειρεύεται – κάθε ισπανική οικογένεια έχει από ένα. Υπάρχει βέβαια και μια άλλη θεωρία σύμφωνα με την οποία πήρε το όνομά της από την αραβική λέξη για τα περισσεύματα των τροφίμων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ένα νέο γεύμα.

Συνήθως, το κρέας ή τα ψάρια που περιέχει έχουν μαγειρευτεί από πριν και το ζουμί τους χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα του ρυζιού. Το ρύζι πρέπει να μαγειρευτεί στο τηγάνι, χωρίς αυτό να ξεχειλίζει. Η παραδοσιακή παέγια δεν περιέχει απαραίτητα θαλασσινά, αλλά μπορεί να γίνεται από κουνέλι, κοτόπουλο, σαλιγκάρια και λαχανικά εποχής. Η παέγια με ψάρια ονομάζεται και «*caldero*» και σερβίρεται με σος *alioli*, μια πικάντικη σάλτσα από σκόρδο, αλάτι και ελαιόλαδο.

## Η ΜΠΟΥΓΙΑΜΠΕΣΑ

Η γαλλική λέξη «*bouillabaisse*» προέρχεται από το ρήμα «*bouillir*» (βράζω) και «*abaisser*» (μειώνω) και αναφέρεται στο ζουμί που προκύπτει από το βράσιμο των ψαριών. Συνταγή για μπουγιαμπέσα συναντάμε για πρώτη φορά σε ένα βιβλίο μαγειρικής του 1790 όπου και παρουσιάζεται ως η φτωχική σούπα των ψαράδων στην οποία χρησιμοποιούσαν τα ψάρια που δεν μπορούσαν να πουλήσουν. Σήμερα, υπάρχουν τόσες συνταγές για

μπουγιαμπέσα όσοι και οι μάγειρες! Παρ' όλα αυτά το μυστικό για έναν νόστιμο ζωμό είναι η ποικιλία των ψαριών. Μάλιστα, κάποιοι Γάλλοι αρχιμάγειρες προτείνουν να φυλάσσεται το ζουμί, μερικές ημέρες πριν, στη ψύξη.

Φλούδες από πορτοκάλι ή ακόμα και σαφράν μπορούν να προστεθούν στη σούπα που βράζει λίγα λεπτά πριν το σερβίρισμα για να εμπλουτίσουν τη γεύση της. Επίσης, το ελαιόλαδο είναι βασικό της συστατικό. Το τελικό βράσιμο πρέπει να γίνει σε υψηλή θερμοκρασία. Προστίθενται επίσης πατάτες και διάφορα λαχανικά, όπως σέλινο, κρεμμύδι, ακόμα και ντομάτα. Η σούπα σερβίρεται μαζί με τα ψάρια και μια πικάντικη σάλτσα, τη «*roille*», που περιέχει σκόρδο και κόκκινες πιπεριές.



Γαλάνης, Ξυλογραφία (1938)

# Άρθρο για το fair trade

## Το κίνημα που εξαλείφει τη φτώχεια

**1.500 προϊόντα μη προνομιούχων παραγωγών διακινήθηκαν ακόμα και από μεγάλες αλυσίδες μέσω του δικτύου fair trade και οι καταναλωτές γνωρίζουν το ακριβές ποσό που θα καταλήξει στις τσέπες τους.**

**της Χρυσούλα Κατσαρού («Το Έθνος της Κυριακής», 12 Μαρτίου 2006)**

Εκατόν είκοσι οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι θα μπορούσαν να ξεφύγουν από τα δεσμά της απόλυτης φτώχειας αν η Αφρική, η Ανατολική Ασία και η Λατινική Αμερική αύξαναν το μερίδιό τους στις παγκόσμιες εξαγωγές μόλις κατά 1%. Το ίδιο ποσοστό αύξησης, δηλαδή 1%, στο μερίδιο της Αφρικής στις εξαγωγές θα παρήγαγε έσοδα της τάξης των 70 δισ. ευρώ – πέντε φορές περισσότερα από αυτά που λαμβάνει η ήπειρος της Αφρικής σε ανθρωπιστική βοήθεια. Τα στοιχεία αυτά προκύπτουν από υπολογισμούς που έχει κάνει η ανθρωπιστική μη κυβερνητική οργάνωση (ΜΚΟ) Oxfam, η οποία αγωνίζεται για την εξάλειψη της φτώχειας.

### ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ

Το κίνημα του δίκαιου εμπορίου (fair trade) επιχειρεί να εξαλείψει τις ανισότητες στο εμπόριο. Πρόκειται για έναν εμπορικό συνεταιρισμό ανάμεσα σε παραγωγούς, χονδρέμπορους και καταναλωτές που στοχεύει στη βιώσιμη ανάπτυξη των αποκλεισμένων και μη προνομιούχων παραγωγών.

Προκειμένου ο ενδιαφερόμενος εισαγωγέας ή έμπορος να αποκτήσει άδεια για να χρησιμοποιήσει ετικέτες fair trade, πληρώνει ένα ποσό στο σχετικό οργανισμό συμφωνώντας να αγοράσει το προϊόν από έναν παραγωγό που συνεργάζεται με τον οργανισμό. Η αμοιβή αυτή εξασφαλίζει ότι οι αγρότες/παραγωγοί θα αμειφθούν καλύτερα, ενώ αν πρόκειται για εργάτες εργοστασίων, η αμοιβή εξασφαλίζει καλύτερο ημερομίσθιο, σωστές συνθήκες εργασίας, την απαγόρευση της παιδικής εργασίας, τη συμμετοχή τους στα συνδικάτα αλλά και το σεβασμό εκ μέρους των εργοστασίων των βασικών κανόνων για την προστασία του περιβάλλοντος. Επιπλέον, δίνεται μία πρόσθετη αμοιβή πριν από τις πωλήσεις, προς όφελος της κοινότητας (π.χ., χτίσιμο σχολείων ή επιμόρφωση των αγροτών).

Η πιστοποίηση των παραγωγών και των προϊόντων τους γίνεται από οργανισμούς υπεύθυνους για το διαρκή έλεγχο των παραγωγών, των εισαγωγέων και των εμπόρων που έχουν άδεια να χρησιμοποιούν τις ετικέτες, προκειμένου να εξασφαλίζεται ότι τα προϊόντα τους σέβονται αυστηρά τα κριτήρια του δίκαιου και αλληλέγγυου εμπορίου. Τέλος, στις ετι-

κέτες προϊόντων fair trade αναγράφεται αναλυτικά το κόστος του προϊόντος ώστε να γνωρίζει ο καταναλωτής που πάνε τα χρήματά του.

Πλήθος οργανώσεων προωθούν το «δίκαιο εμπόριο», μεταξύ άλλων και το Fair Trade Foundation που διευθύνει η Oxfam. Το 2006 στη Μεγάλη Βρετανία οι καταναλωτές ξόδεψαν 200 σχεδόν εκατ. λίρες γι' αυτά τα προϊόντα, ενώ η αγορά τους αυξάνεται με ρυθμούς 40% ετησίως.

Η επιτυχία που γνωρίζει το δίκαιο εμπόριο οφείλεται στην ολοένα αυξανόμενη ανάγκη του καταναλωτή να αναμειχθεί ενεργά στην καταπολέμηση της φτώχειας.

### ΕΦΗΣΥΧΑΣΜΟΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΕΩΝ

Οι κυνικοί ισχυρίζονται ότι οι έμποροι απλώς βρήκαν έναν νέο τρόπο να πλουτίσουν «χαϊδεύοντας» την ένοχη συνείδηση του καταναλωτή. Οι οικονομολόγοι από την πλευρά τους επισημαίνουν πως πληρώνοντας ένα ευρώ για μία σοκολάτα, ο καλλιεργητής κακάο θα πάρει μόνο μερικά λεπτά, καθώς τα υπόλοιπα θα πάνε στην επεξεργασία, το πακετάρισμα, τη διανομή και την προώθηση.

Κριτική εξάλλου ασκείται και από τους «θιασώτες» του δίκαιου εμπορίου, καθώς πολλές οργανώσεις διαφώνησαν με τη διάθεση των προϊόντων από μεγάλα πολυκαταστήματα (super market) ή επιχειρήσεις, επειδή έτσι δίνεται άλλοθι σε αυτές τις επιχειρήσεις οι οποίες συχνά έχουν επιδείξει απάνθρωπο πρόσωπο.





## ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ

Αλβανικά	Αραβικά	Κροατικά	Γαλλικά	Ελληνικά	Εβραϊκά	Ιταλικά	Μαλτέζικα	Πορτογαλικά	Σερβικά	Σλοβένικα	Ισπανικά	Τούρκικα	Αγγλικά Γενικά
ushqim	ta'am	hrana	nourriture	τροφή φαγητό	ohel	cibo alimento	ikel	alimento comida	hrana	hrana	alimento comida	yıyecek	food
uji	maun	voda	eau	νερό	mayim	acqua	ilma	água	voda	voda	agua	su	water
vakt	wajba	obrok jelo	repas	γεύμα	arulah	pasto	ikla	refeição	obrok jelo	obrok	comida	yemek	meal
mëngjes	futur	doručak	petit déjeuner	πρόγευμα	arulah boqer	prima colazione	fatra	pequeno- almoço	doručak	zajtrk	desayuno	kahvaltı	breakfast
dreka čaj	ghidaun	ručak čaj	déjeuner	γεύμα	arulah tzohorayim, arulah arba	seconda colazione	arulah	almoço	ručak	kosilo	almuerzo merienda	öğle yemeği	lunch tea
ha drake ha darkë	ishaun	glavni obrok večera	dîner souper	δείπνο	arulah erev	pranzo cena	ikla	jantar ceia	večera	večerja	cena	akşam yemeği	dinner supper
Meze e Iehtë	wajba saria	zalogaj nešto prigrusti pojesti laki obrok marenda	casse- croûte	κολατσάκι	nishnush, arulah qalah	spuntino	ikla zghira	petisco mata-bicho	užina	prigrizek	bocadito tentempié piscolabis	atıştırmalık	snack
sandviç	shatira	sendvič	sandwich	σάντουιτς	qarikh	tramezzino sandwich	sendviç	sandviçhe sandes	sendvič	sendvič	sándwich	sandviç	sandwich
sheqerë e ëmbël	halwa	slastica bombon	bonbon	γλυκό	suqariyah	caramella bombon	helu	caramelo bombon	bombona	sladica bonbon	caramelo	tatli şekerleme	sweet candy
meze	muqabilat	meze predjelo		ορεκτικά μεζές	manah rishonah	antipasto	antipast	acepipe aperitivo	predjelo meze	predjed	tapas	meze	hors d'oeuvres
supë	shurba	juha	soupe potage	σούπα	maraq	zuppa brodo minestra	soppa	sopa	supa	juha	sopa	çorba	Soup
mish i shtetur	mazij	varivo gulaš žgvacet buzara (scamp)	ragoût civet	μαγειρευτό	tavshil, hamin, nezid, cholent, tfina	stufato umido	stuffiat	guisado estufado	gulaš	dušena jed obara	estofado guisado	güveç	Stew
salcë me lëng mishi	salsa	šalša sos umok šug	sauce	σάλτσα	goolash rotev	salsa sugo ragù	zalza	salsa refogado	sos	omaka	salsa	sos	sauce gravy



Αλβανικά	Αραβικά	Κροατικά	Γαλλικά	Ελληνικά	Εβραϊκά	Ιταλικά	Μαλτέζικα	Πορτογαλικά	Σερβικά	Σλοβένικα	Ισπανικά	Τούρκικα	Αγγλικά
biskota ëmbëlsira	biskuit muhala	keks čajni kolačićbis k vit baškot mornarski dvopek	galette biscuit	μπισκότο	oogyah, vafel, bisqvit	biscotto galletta	gallettina	bolacha biscoito	keks čajni kolačić biskvit piškota	piškot keks	bizcocho galleta	bisküvi kurabiye	biscuit cookie
kek paste	fâtair halwa makhubuzat	torta kolači fritule tjestenina	gâteau pâtisserie	κέικ, πάστα, γλυκίσμα ζυμωτικό	oogah, ma'afeh	pasta pasticcino	ghägina tal-helu	doces pastelaria	torta kolač poslastica testenina	torta, slaščica	pastel	kek pasta	cake pastry
makarona	'ajain	tjestenina	pâtes	ζυμωτικό	pasta, itriyot	pasta	ghägin		testenina	testenine	pastas	makarna	pasta
mish	lahm	meso	vlande	κρέας	basar	carne	laham	carne	meso	meso	carne	et	κρέας meat
dhjamë	shahm dihn	mast	graisse	λίπος	shooman	grasso	xaham	gordura banha	mast	maščoba	grasa gordo	yag	fat
llukanik sallam	naqaniq	kobase salame pršut	saucisse saucisson boudin	λουκάνικο, σάλαμι	naqniq, salami, pastrami, auffschnit	salsiccia salame	zalzett	salsicha enchido	kobasica salama	klobasa, salama	salchicha salchichón embutido	sisis salam	sausage salami
mish lope	lahm baqari	govedina	boeuf	βοδινό	baqar	manzo carne di bue	čanga	carne vaca	junetina govedina teletina	govedina	carne vaca	sigir eti	beef
mish qengji	hamal da'in	janjetina	agneau	αρνί	qeves	agnello	haruf	cordeiro borrego	jagnjetina	ovčetina	cordero	kuzu eti	lamb
mish keci	jadiun	jaretina	chevreau	κατσίκι	basar eizim	capretto		cabrito	jaretina	kozletina	cabrito	keci oglak	kid
mish derri	khanzir	svinjatina	porc	χοιρινό	hazir, basar lavan	maiale porco	majjal	carne porco	svinjatina prasctina	svinjina	cerdo	domuz eti	pork
mish pule	dajaj	kokoš pile piletina	poulet	κοτόπουλο	of, tarnegolet, pargit	pollo	tigieg	carne frango	piletina pile	pišcanec	pollo	tavuk	chicken
peshku	samak	riba	poisson	ψάρι	dag	pesce	hut	peixe	riba	riba	pez	balik	θαλασσιά fish
ton	tun tuna	tunj tuna trup prugavac	thon bonite	τόνος, παλαμίδα	toona	tonno palamita	tonn	atum	tunjevina palamida	tuna	atún bonito	orkinos torik palamut	tunny tuna bonito
peshku shpatë	samak abu sif	jagljun	espardon	ξιφίδας	qolias squmbran	pesce spada	pixxispad	espardarte peixe- espada cavala	sabjarka	mečarica	pez espada	kılıç balığı	swordfish
skumbri	samak bahri	plavica skuša lokarda	maquereau	σκομπρί, κολιός	qolias squmbran	scombro lanzardo	kavall	cavala	skuša	skuša	caballa estornino	uskumru kolyoz	mackerel

Αλβανικά	Αραβικά	Κροατικά	Γαλλικά	Ελληνικά	Εβραϊκά	Γαλικά	Μαλτέζικα	Πορτογαλικά	Σερβικά	Σλοβένικα	Ισπανικά	Τούρκικα	Αγγλικά
sardele	sardin	sardela srdela	sardine	σαρόελα	sardin, tarit	sarda sardina	sardin	sardinha	sardela	sardela	sardina	sardalya	pilchard sardine
bakalaro	al-qad	bakalar	cabillaud morue	μπακα- λίμπος	baqala	merluzzo stoccafisso baccalà	bakkaljaw	bacalhau	bakalar	polenovka	bacalao	morina	cod
oktapod kallamar	al-ikhtabut sabadiq	hobotnica lignja	poulpe encornet calmar	χταπόδι καλαμάρι	tamnoon diyunon	polpo calamario	qamita sicca	polvo lula	hobotnica lignja	hobotnica ligenj	pulpo calamar	ahlapot kalamar	octopus squid
sepia	sabadig	sipa	seiche	σουπά	sevida, diyunon	seppia	lula	lula choco	sipa	sipa	jibia chipirón	supya	cuttlefish
karavidhe karkalec deti gafore	jarad al-bahr gambari	jastog hiap kozica škamp	langoustine crevette bouquet	καραβίδα γαρίδα	hasilon	scampo gambero gamberetto mazzancolla	gamb lu	camarão gamba lagostim carabineiro	jastog škamp	kozica rak jastog	langostino camarón gamba cigala quisquilla	kerevit kardes	langoustine crayfish prawn shrimp
fasule e madhe fasule pllaqi	ful akhdar	bob	fève	κουκί φάβα	ful	fava	fava	fava	bob	bob	faves haba laba major pacaec	bakla	όσπρια broad bean fava bean
fasule	fasulya mujafafa	grah fazol bazul	haricot	φασόλι	shu 'it	fagiolo borlotti cannellini	fazola	fejão fejão catarino fejoca	pasulj	fizol	poroto frijol judia	fasulye	haricot bean kidney bean
barbunje	fasulya khadra	mahune fazolet trešnjevac šareni grah zeleni grah	haricot d'Espagne	αμπελο- φάσουλο φρέσκα φασολάκια	shu 'it yeruqah	fagiolino fagiolo di Spagna	vagem fejão-flor fejão-de- espanha	vagem fejão-flor fejão-de- espanha	boranija	stročji fižol	frijol ayocote judia escariata	ates otu	runner bean string bean green bean snap bean
qiqër	humus	čič čičvara naut	pois chiche etc.	ρεβίθι	humus	cecio	ćicra	grão-de-bico	leblebija	čičerka	garbanzo	nohut	chickpea garbanzo bean
bathë	julban al-himdi	leblebija egipatski grah	pois indien	λουβιο	lubyah	fagiolo d' Egitto	labe-labe	labe-labe	indijski pasulj	poroto	poroto Egipto chivata	misir börtülcesi	lablab bean bonavist bean
fasule qore	lubya	emni grah cornille	mongette cornille	μπορο- μάτικα	shu 'it shehorah	fagiolo dall' occhio	fejão-de- corda fejão- miúdo	fejão-de- corda fejão- miúdo	emni pasulj	čmi grah	frijol negro caupí chicharo de vaca	börtülce	black-eyed pea cowpea calavance
bizele	bazila	gršak	pois petits pois	πιτζέλι	afunah	piselli	pizella	ervilha	gršak	grah	guisante arvejita chicharo	bezelye	pea

Αλφανικά	Αραβικά	Κροατικά	Γαλλικά	Ελληνικά	Εβραϊκά	Γαλικά	Μαλτέζικα	Πορτογαλικά	Σερβικά	Σλοβένικα	Ισπανικά	Τούρκικα	Αγγλικά
thierza	'adas tirmis	leča vučika	lentille lupin	φακός λούπνο	adashim turmus	lenticchia lupino	ghazza	lentilha tremoço	sočivo obrnika	leča volčin	lenteja altramuz chocho	mercimek acı bakla	lentil lupin
patate	batata batatis	krumpir	pomme de terre patate	πατάτα γεόμηγλο	tapu'ah adamah, tapud	patata	patata	batata	krumpir	krumpir	papas patata	patates	λαχανικά potato
karrota	jazar	mrkva	carotte	καρότο	gezer	carota	zunnarija karrotta	cenoura	šargarepa	korenje	zanahoria	havuç	carrot
panxhar	chamandar	blitva repa cikla	bette blette betterave	κοκκίνο- γούλι παντζάρι	seleq	barbabetola	pitrava	betetraba	blitva repa cvekla	rdeča pesa	betabel betteraga remolacha	pancar	chard beet beetroot
domate	tamatim	rajčica pomidor	tomate	ντομάτα	agyaniah	pomodoro	tadama	tomate	paradajz	paradižnik	tomate	domates	tomato
patéllxhan	bazinjan	patlidžan melancana balancana	aubergine	μελιτζάνα	hatzil	melanzana	brungjela	beringela	plavi paradajz patlidžan	jajčevac	berenjena	patlican	aubergine eggplant
sallatë jeshile marule	khus	zelena salata salata glavatica salata ledenka	laitue salade	μαρούλι	hasah	lattuga	hass	alface	zelena salata	zelena solata	lechuga	marul	lettuce
lakër bardhë	maluf al-akhdar	kupus zelje raštika	chou	λάχανο	kruv	cavolo	kabočca	repolho	kupus	zelje	col	lahana	cabbage
brokoli	sabamikh qarnabit	prokula brokula	brocoli	μπρόκολο	broccoli	broccolo	brokli	brócolos	prokelj brokula	brokoli	brécol bróculi	brokkoli	broccoli calabrese
lule lakre	maluf al-abyad	karfiol cvjetača kavul	chou-fleur	κουρουπιόδι	keruvit	cavolfiore	pastarda	couve-flor	karfiol	karfjola	coliflor	karmbahar	cauliflower
spinaq kungull qepë	isfanakh khiyar basal	špinat krastavac crveni luk kapula	épinard concombre oignon	σπανάκι αγγούρι κρεμμύδι	tered melatëfon batzal	spinacio cetriolo cipolla	spinaci hjjara basla	espinafre pepino cebola	spanać krastavac crni luk crveni luk	špinča kumara čebula	espinaca pepino cebolla	ispanak hiyar soğan	spinach cucumber onion
hudhër	tum	ljutika bijeli luk češnjak	ail	σκόρδο	shum	aglio	tewm	alho	beli luk	česen	ajo	sarmisak	garlic
frut ulli	fak'ha zaytun	voće maslina	fruit olive	καρπός ελιά	peyrot zayit	frutto oliva	frott žebbuğ	fruto azeitona	voće maslina maslinka	sadje oliva	fruta oliva	meyva zeytin	φρούτα fruit olive
rrush	inab	grožde	raisin	σταφύλι	anav	uva	gheneb	uva	grožde	grozdje	uva	üzüm	grape

Αλφβητικά	Αραβικά	Κροατικά	Γαλλικά	Ελληνικά	Εβραϊκά	Γιούδικα	Μαλατέζικα	Πορτογαλικά	Σερβικά	Σλοβένικα	Ισπανικά	Τούρκικα	Αγγλικά
fiku	tin	smokva	figue	σύκο	te'ena	fico	tin	figo	smokva	figa	higo	incir	fig
hurma	tamr	datulja	datte	χορμαός	tamar	dattero	tamal	támara	urna	datej	dátil	hurma	date
portokalli	burtuqal	naranča naranđža	orange	πορτοκάλι	tapu'ah zahav, tapuz	arancia	laringa	laranja	pomo- randža naranđža	pomaranča	naranja china	portakal turunç	orange
limoni	laïmun	limun	citron	λεμόνι	limon	limone	lumija	limão	limun	limona	limón	limon	lemon
pjeshka	duraq khukh	breskva	pêche	ροδάκινο	afarseq	pesca	hawha	pêssego	breskva	breskev	alberchigo melocotón	şeftali	peach
molla	tuffah	jabuka	pomme	μήλο	tapu'ah	mela	tiffieha	macã	jabuka	jabolko	manzana	elma	apple
dardha	ijas	kruska	poire	αχλάδι	agas	pera	langasa	pera	kruska	hruska	pera	armut	pear
kajsia	kumithra	kajsija	abricot	βερίκοκο	mishmish	albicocca	berquq	alperce	kajsija	marelica	albaricoque	kayısı	apricot
kumbulla	barquq	marelica	prune	δαμάσκηνο	shezif	prugna	pruna	damasco	šljiva	sliva	damasco	zerdali	plum
qershia vishnja	karaz	višnja trešnja	cerise griotte	κεράσι βόσσωο	duvdevan	susina	čirasa	cereja	višnja trešnja	češnja višnja	cereza	kiraz vişne	cherry
arra e kokosit	jauz al-hind	kokosov orah	noix de coco	καρύδα	qoqus	noce di cocco	ğewz tal-indi	coco	kokosov orah	kokos	nuez de coco	Hindistan cevizi	coconut
pjepri	shamam	dinja	melon	πεπόνι	milon	melone	bettieha	melão	dinja	melona	melon	kavun	melon
shalqin	batigh al-ahmar	lubenica	pastèque melon d'eau	καρπούζι	avati'ah	cocomero	dulliegha	melancia	lubenica bostan	lubenica	sandía	karpuz	watermelon
banana	muz	banana	banane	μπανάνα	bananah	banana	banana	banana	banana	banana	banana	muz	banana
stafidhe	zibib	groždica rozina	raisin sec	σταφίδα	tzimuq	uva passa	z'bib	uva passa	suvo grožde	rozine	pasa	kuru üzüm	ξηρά φρούτα ξηροί καρποί
arra	jauz	orah	noix	καρύδι	egoz melekh	noce	ğewz	noz	orah	oreh	nuez juvia nuez nogal	ceviz	walnut
bajame	luz	badem mandula	amande	αμύγδαλο	shaqed	mandorla	lewz	amendoim	badem	mandelj	almendra	badem	almond
fistik	fustuq	pistacija pistač tršlja	pistache	φυστίκι	fistuq	pistacchio	pistacca	pistácio	pistacio	pistacija	alfoncigo	antep fistiği	pistachio
lajthia	bunduq kharub	lješnjak rogač	noisette caroube	φουντούκι χαρούπι	luz haruv	noccioia carruba	ge'lewwz harub	avelã alfarroba	lešnik rogač	lešnik rožič	avelana algarroba	findik keçi boynuzu	hazelnut carob locust bean

Αλφανικά	Αραβικά	Κροατικά	Γαλλικά	Ελληνικά	Εβραϊκά	Ιταλικά	Μαλτέζικα	Πορτογαλικά	Σερβικά	Σλοβενικά	Ισπανικά	Τούρκικα	Αγγλικά διάφορα πρωτόγνα
vaj ulliri	zit al-zaitun	maslinovno ulje	huile d'olive	ελαόλαδο, λάδι	shemen zayit	olio d'oliva	žejt žebbuga	azeite	maslinovno ulje	oljčno olje	aceite oliva	zeytinyağ	olive oil
Vaj luledielli qumëshiti	dawar al-shams halib laban	suncokret mljeko	tournesol lait	ηλιέλαιο γάλα	hamaniah halav	girasole latte	halib	girassol leite	suncokret mleko	sončnica mleko	girasol leche	ayçiçekyağ süt	sunflower milk
gjalpi djathi	zubda jubn	maslac sir	beurre fromage	βούτυρο τυρί	hemah gevimah	burro cacio formaggio uovo	butir gobon	manteiga queijjo	puter sir	maslo sir	manteca queso	tereyağ peynir	butter cheese
veza	baid	jaje med	oeuf miel	αβγό μέλι	beizah dvash	uovo miele	bajda ghasel	ovo mel	jaje med	jajce med	huevo miel	yumurta bal	egg honey
mjaliti	`asal	jaje med	miel	χρμός	dvash mitz	mele	ghasel metaq	mel sumo	jaje med sok	jajce med sok	huevo miel zumo	yumurta bal şurup	egg honey juice
lëng frutash	`asir (fawaki)	sok	jus	χρμός	mitz	succo	metaq	sumo	sok	sok	zumo	şurup	juice
verë	khamr nabiz	vino	vin	κρασί	yayin	vino	inbid	vinho	vino	vino	vino	şarap	wine
birra	birra ju'a	pivo	bière	μπύρα	beerah	birra	birra	cerveja	pivo	pivo	cerveza	birra	beer
sheqer	sukkar	šećer	sucré	ζάχαρη	suqar	zucchero	zokkor	açúcar	šećer	sladkor	açúcar	seker	sugar
çokollatë	shukulata	čokolada	chocolat	σοκολάτα	shokoladah	cioccolata	čikkulata	chocolate	čokolada	čokolada	chocolate	cikolata	chocolate
kafe	kahwa	kava	café	καφές	qafteih te'ih	café	café	café	kafa	kava	café	kahve	coffee
çaj	shai	čaj	thé	τσάι	te'ih	tè	te	chá	čaj	čaj	té	çay	tea
kripë	melh	sol	sel	αλάτι	melah	sale	melh	sal	so	sol	sal	tuz	μυροδικά, αργύματα salt
piper	fulful al-aswad	papar	poivre	πιπέρι	pipel	pepe	bzar	pimenta	biber	popper	pimienta	biber	pepper
kanella	qarfà	cimet	cannelle	κανέλα	qinnamon	cannella	kannella	canela	cimet	cimet	canela	tarcin	cinnamon
arre	jauz al-tib	Muškatni orah	noix muscade	μοσχό- κάρυδο	egoz musqat	noce muscata	noćemuska ta	noz moscada	muskatno orašće	muškati orašček	nuez moscata	muskat hint cevizi	nutmeg
moskati	simsim	sezam	sésame	σουσάμι	sumsum	sesamo	gung'lien	sésamo	susam	sezam	sésamo	susam	sesame
susam													
piper	i	feferon	piment fort	πιπεριά	pipel harif	peperoncino	bzar ahmar	pimentão	ljuta	čili,	ajonjolí	kırmızı	chilli
kuq	al-sudani	čili	chili	κόκκινο					papričica	pekoča	rojo	biber	red pepper
piper	harr	crvena paprika		πατέρι						paprika	chile		hot pepper
jegës		ljuta paprika		καυτερό πιπέρι							aji		



# — ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ —

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

- Council of Europe (2005) "Culinary practices of Europe - Identity, diversity and dialogue", Council of Europe Publishing.
- Gardner H. (1999) "Intelligence Reframed" New York: Basic Books.
- Scoullou M. & V. Malotidi (2004) "Handbook on methodology used in Environmental Education & Education for Sustainable Development", MIO-ECSDE, Athens.
- UNECE (2005) "Strategy for Education for Sustainable Development" adopted at the High-level meeting of Ministers of Environment and Education of UNECE Member States in Vilnius (Lithuania) on 17 March 2005.
- UNESCO (1983) "Nutrition Education Case Study Experiences in Schools" Nutrition Education Series, Paris.
- UNESCO (1988) "Manual for Developing a Nutrition Education Curriculum" Nutrition Education Series, Paris.
- UNESCO "International Implementation Scheme of the UN Decade on Education for Sustainable Development" (January 2005 - December 2014), Paris, 2005.
- Williams M., Williams T., Moon A. (1994) «Τροφή, περιβάλλον και υγεία: οδηγός για το δάσκαλο του Δημοτικού», μετάφραση από FAO, 1994, Εκδ. Βήτα.
- Διεθνές Συμπόσιο «Διαπολιτισμική Εκπαίδευση- Ομάδες με Πολιτισμικές Ιδιαιτερότητες», Οι φίλοι του Ιδρύματος Μελίνα Μερκούρη, Θεσσαλονίκη 2001.
- Λουμάκου Μ., Σαραφίδου Ε., Κορδούτης Π., Μπαρμποπούλου Δ. (2003) «Στάσεις δασκάλων και διατροφική αγωγή στο σχολείο» Μέγιστος Τεύχος 9, Άνοιξη-Καλοκαίρι 2006.
- Ματσαγγούρας Η. (2006) «Στρατηγικές Διδασκαλίας / Η Κριτική Σκέψη στη Διδακτική Πράξη» Εκδ. Gutenberg, Αθήνα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΠΡΩΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

- Council of Europe (2005) "Culinary practices of Europe- Identity, diversity and dialogue", Council of Europe Publishing.
- Dalby Andrew & Sally Grainger (1996) "The Classical Cookbook", London: British Museum Press.
- Daniel Zohary, Maria Hopf (2001) "Domestication of Plants in the Old World: the origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe and the Nile Valley", Oxford: Oxford University Press.
- Davidson A. (1981) "Mediterranean Seafood", Harmondsworth: Penguin.
- Davidson A. (1999) "The Oxford Companion to Food ", Oxford: Oxford University Press.
- Felipe Fernandez-Armesto (2001) "Food: a history", London: Macmillan.
- Hugh Johnson's (1989) "Story of Wine", London: Mitchell Beazley.
- Jeanguyot M. et M. Seguiet-Guis (2004) "L'herbier voyageur: Histoire des fruits, legumes et epices du monde", Editions Plume de carotte.
- Peter Gamsey (1999) "Food and society in Classical Antiquity", Cambridge University Press.
- Solomon Katz (επιμ.) (2003) "Encyclopedia of Food and Culture", New York: Thomson Gale.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

- Benoit G. and A. Comeau (επιμ.) (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean, The Blue Plan's Environment & Development Outlook", Plan Blue.

- Estela T., Marcuello C., Iglesias A., European Environmental Agency (1996) "Water Resources Problems in Southern Europe", Topic Report 15, Inland Waters.
- Margat J., Valee D. (2000) Blue Plan (MAP/UNEP) "Mediterranean Vision on Water, Population and the Environment" Document prepared in the framework of the MEDTAC/GWP process «Water in the 21st Century: Vision to Action».
- Botsford & Robinson (1995) «Αρχαία Ελληνική Ιστορία», μτφ. Τσιτσώνη Σ., Δ΄ έκδοση, Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας, Αθήνα.
- Braudel F., (1993) «Η Μεσόγειος και ο Μεσογειακός Κόσμος», τόμος Α΄, «Ο Ρόλος του Περιγύρου», μτφ. Μητστάκη Κ., έκδοση Β΄, Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας, Αθήνα.
- Braudel F., Aymard M., Coarelli F., «Η Μεσόγειος, ο χώρος και η ιστορία», μτφ. Αβδελά Ε., Μπενβενίσσε Ρ., Αλεξάνδρεια, Αθήνα.
- Ζηλεμένου-Μαρούλη Μ., (2005) «Περιβάλλον και Πολιτισμός στην Αρχαιότητα - Η Περίπτωση του Αιγαίου Χώρου», στο «Αειφορία και Περιβάλλον - Ο Νησιωτικός Χώρος στον 21ο Αιώνα», Ι. Σιδέρης, Αθήνα.
- Μοδινός Μ. (επιμ.) (2001) «Η Οικογεωγραφία της Μεσογείου», Στοχαστής / ΔΙΠΕ, Αθήνα 2001.
- «Αειφορία και Περιβάλλον - Ο Νησιωτικός Χώρος στον 21ο Αιώνα», Ι. Σιδέρης, Αθήνα 2005.
- Σκούλλου Μ., Αλάμπη Α., Μαλωτίδη Β., Βαζαίου Σ., Μπουλουξή Α. (2003) «Το Νερό στη Μεσόγειο» Εκπαιδευτικό Υλικό, MIO-ECSDE & GWP-Med, Αθήνα.
- Charvet J-P (2006) «Η διατροφή στον πλανήτη - για να τρώμε καλύτερα» Γνώσεις του 21ου αιώνα, ειδική έκδοση για την Ελευθεροτυπία, Larousse 2006.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΤΡΙΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

- Benoit G., Comeau A. (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean", The Blue Plan's Environment & Development Outlook, Earthscan, London.
- EEA (2005) "Household consumption and the environment", European Environmental Agency Report, No 11, 2005.
- Garrow J. S., James W. P. T., Ralph A. (2000) "Human nutrition and dietetics", London, Churchill Livingstone.
- Peeters A. (1997) Questions and Answer Series, No2 "Agriculture & biodiversity", Council of Europe, Council of Europe Publishing.
- Pilo M., De Paz M., Matricardi G. (2001) "Teaching/Learning Modules on the Mediterranean region: Food, Plants/Trees/Woods and Biodiversity: An Italian contribution" Notes for SEMEP Programme, University Of Genoa.
- Serman D. (2006), Correspondence for the Mediterranean Food educational project.
- Serra Majem L. (2002) "Changing patterns of the Mediterranean diet in children and adolescents" in the 9th Meeting on Mediterranean Diet and Health, Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.
- Special Eurobarometer 186 (2003) "Health, Food and Alcohol and Safety" (EC, 2003)
- Summary of the "Ninth Meeting on Mediterranean Diet and Health" organized by the Croatian Academy of Medical Sciences, the Croatian Ministry of Health and Croatian National Institute of Public Health, Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.
- Trichopoulou A. (2002) "The Mediterranean Diet: the Past and the Present" in the "9th Meeting on Mediterranean Diet and Health", Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.
- TUNZA "The UNEP Magazine for Youth" Special Issue "Food & the environment", Vol.1, No 3.
- UNEP "Resource Kit on Sustainable Consumption and Production", 2004.
- UNEP (1996) "Life Cycle Assessment: What it is and How to do it",

ISBN 92-807-1546-1 UNEP.

UNESCO (2002) "Teaching and Learning for a sustainable future", Multimedia teacher education programme, Paris.

Willett Walter C. (2001) "Eat, Drink and Be Healthy- The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating" Fireside Editions.

Charvet J-P (2006) «Η διατροφή στον πλανήτη - για να τρώμε καλύτερα» Γνώσεις του 21ου αιώνα, ειδική έκδοση για την Ελευθεροτυπία, Larousse 2006.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ «Ολοκληρωμένη Πολιτική Προϊόντος», Τεύχος 53, Ιανουάριος-Μάρτιος 2005.

Γαλανός Δ.Σ. (1977) «Θέματα χημείας τροφίμων», ΟΕΒΔ.

ΚΕΠΚΑ (2006) «Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων καταναλωτών», Πανελλαδική Έρευνα για τη Διατροφή, Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών, 2006.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean", The Blue Plan's Environment & Development Outlook, Earthscan, London.

Council of Europe (2002) No2 "Agriculture & biodiversity" (leaflet)

Council of Europe (2005) "Culinary practices of Europe - Identity, diversity and dialogue", Council of Europe Publishing.

Green Pack, Regional Environmental Center, 2001.

J. S. Garrow, W. P. T. James, A. Ralph (2000) "Human nutrition and dietetics, London, Churchill Livingstone.

Jeanguyot M. et M. Segulier-Guis (2004) "L'herbier voyageur: Histoire des fruits, légumes et épices du monde", Editions Plume de carotte

McKeown R. (2002) "Education for Sustainable Development Toolkit", 2nd version.

Peter Garnsey (1999) "Food and society in Classical Antiquity", Cambridge University Press.

Pilo M., De Paz M., Matricardi G. (2001) "Teaching/Learning Modules on the Mediterranean region: Food, Plants/Trees/Woods and Biodiversity: An Italian contribution", Notes for SEMEP Programme, University Of Genoa.

Ross K., Lakin L, Gallagher P. (2002) "Teaching Secondary Science - Constructing meaning and developing understanding", David Fulton Publishers, London.

Scoullos M., Malotidi V. (2004) "Handbook on methods used in Environmental Education & Education for Sustainable Development", MIO-ECSD, Athens.

Scoullos M. (2001) "Environmental education related to the abatement of Poverty and Hunger" MIO-ECSD, Athens.

Summary of the "Ninth Meeting on Mediterranean Diet and Health" organized by the Croatian Academy of Medical Sciences, the Croatian Ministry of Health and Croatian National Institute of Public Health, Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.

The Mediterranean Sea a source of life, Education Kit, MEDASSET, Athens, 2002.

Trefor Williams, Alysoun Moon, Margaret Williams (1990) "Food, environment and health, a guide for Primary School teachers", FAO.

TUNZA "The UNEP Magazine for Youth", Special Issue "Biodiversity"

TUNZA "The UNEP Magazine for Youth", Special Issue "Food & the environment", Vol.1, No 3.

UNEP "Resource Kit on Sustainable Consumption and Production", 2004

UNESCO (2002) "Teaching and Learning for a sustainable future", Multimedia teacher education programme, Paris.

UNESCO Nutrition Education Series 1 (1983) "Nutrition Education: Case Study Experience in Schools", Division of Science, Technical and Environmental Education ED82/WS.112, Paris.

UNESCO-UNEP Environmental Education Series 3 (1986) "Educational module on conservation and management of natural resources", Division of Science, Technical and Environmental Education ED83/WS.38, Paris.

UNESCO Nutrition Education Series 16 (1988) "Manual for developing a Nutrition Education Curriculum", Division of Science, Technical and Environmental Education ED88/WS.42, Paris.

UNESCO Nutrition Education Series 8 (1984) "The UNESCO resource pack for nutrition teaching-learning", Division of Science, Technical and Environmental Education ED81/WS.65, Paris.

UNESCO-UNEP Environmental Education Series 21 (1992) "Environmental Education Activities for Primary Schools-Suggestions for making and using low-cost equipment", Division of Science, Technical and Environmental Education, Paris.

UNESCO-UNEP, IEEP Environmental Education Series 30 (1994) "An environmental education approach to the training of middle level teachers: a prototype programme", Paris.

UNESCO-UNEP Training kit on sustainable lifestyles "Youthxchange"

Willett Walter C. (2001) "Eat, Drink and Be Healthy - The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating", Fireside Editions.

Wm. Alex McIntosh (1996) "Sociologies of food and nutrition", London, Plenum Press.

Middleton H. (2003) «Τα επαγγέλματα στην αρχαία Ελλάδα», Σαββάλας, Αθήνα.

Κόκκωτας Π. & Κ. Πλακίτση (επιμ.) (2005) «Μουσειοπαιδαγωγική και Εκπαίδευση στις Φυσικές Επιστήμες», Πατάκης, Αθήνα.

Βασάλα Β. & Ευγ. Φλογαίτη (2004) «Ο κόσμος της θάλασσας», Μεταίχμιο, Αθήνα.

«Η Γη, ο Άνθρωπος και οι Προκλήσεις για ένα αειφορικό μέλλον», Εκπαιδευτικό υλικό, ΥΠΕΠΘ και Μουσείο Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας, 2004.

Κρεμεζή Α. (2004) «Συνταγές και ιστορίες για μάγειρες με ανησυχίες», Πατάκης, Αθήνα.

Γιαλούση Μαρία (2000) «Προσκαλώντας τη Χημεία σε γεύμα», Σαββάλας, Αθήνα.

Οικιακή Οικονομία Α και Β' Γυμνασίου, ΟΕΒΔ, Αθήνα 2001.

ΚΕΠΚΑ Έρευνα «Διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων καταναλωτών» 2006.

Λουμάκου Μ., Σαραφίδου Ε., Κορδούτης Π., Μπαρμποπούλου (2005) «Στάσεις δασκάλων και διατροφική αγωγή στο σχολείο», Μέντορας, Τεύχος 9, Άνοιξη-Καλοκαίρι 2006.

Ιωαννίδου Α. (2005) «Η μαγειρική ως παιδαγωγικό εργαλείο για την προσέγγιση περιβαλλοντικών θεμάτων», 2ο Πανελλήνιο Συμπόσιο «Έμπνευση, Στοχασμός, Φαντασία στην Περιβαλλοντική Εκπαίδευση» Πανεπιστήμιο Πειραιά Ελληνική Εταιρία, 1-3 Απριλίου 2005.

Σκούλλος Μ., Αλάμπη Α., Μαλωτίδη Β., Βαζαίου Σ., Μπουλουξή Α. (2003) «Το Νερό στη Μεσόγειο», εκπαιδευτικό υλικό, MIO-ECSD & GWP-Med, Αθήνα.

Σκούλλος Μ., Παπαδόπουλος Δ. «Τα απορρίμματα στη ζωή μας - Δραστηριότητες για το μαθητή», εκπαιδευτικό υλικό, Πρόγραμμα MEDIES, MIO-ECSD, Αθήνα, 2003.

## ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

[www.arab.net](http://www.arab.net)

[www.epa.ci.au/students/activities\\_lifecycle](http://www.epa.ci.au/students/activities_lifecycle) (EPA Victoria for students)

[www.open2.net/home](http://www.open2.net/home) (Learning / History and the Arts / History / Explore – food timeline - just the facts)

<http://cuisinesmed.lafrique.org/index2.html>

[www.fairtrade.net](http://www.fairtrade.net), [www.eftatrade.org](http://www.eftatrade.org), [www.fairtrad.org.uk](http://www.fairtrad.org.uk)