

Food sharing. Συλλογικοί χώροι εστίασης.

Διπλωματική Εργασία : Γεωργούλα Μαρία-Ελένη



Διπλωματική Εργασία

Food sharing. Συλλογικοί χώροι εστίασης.

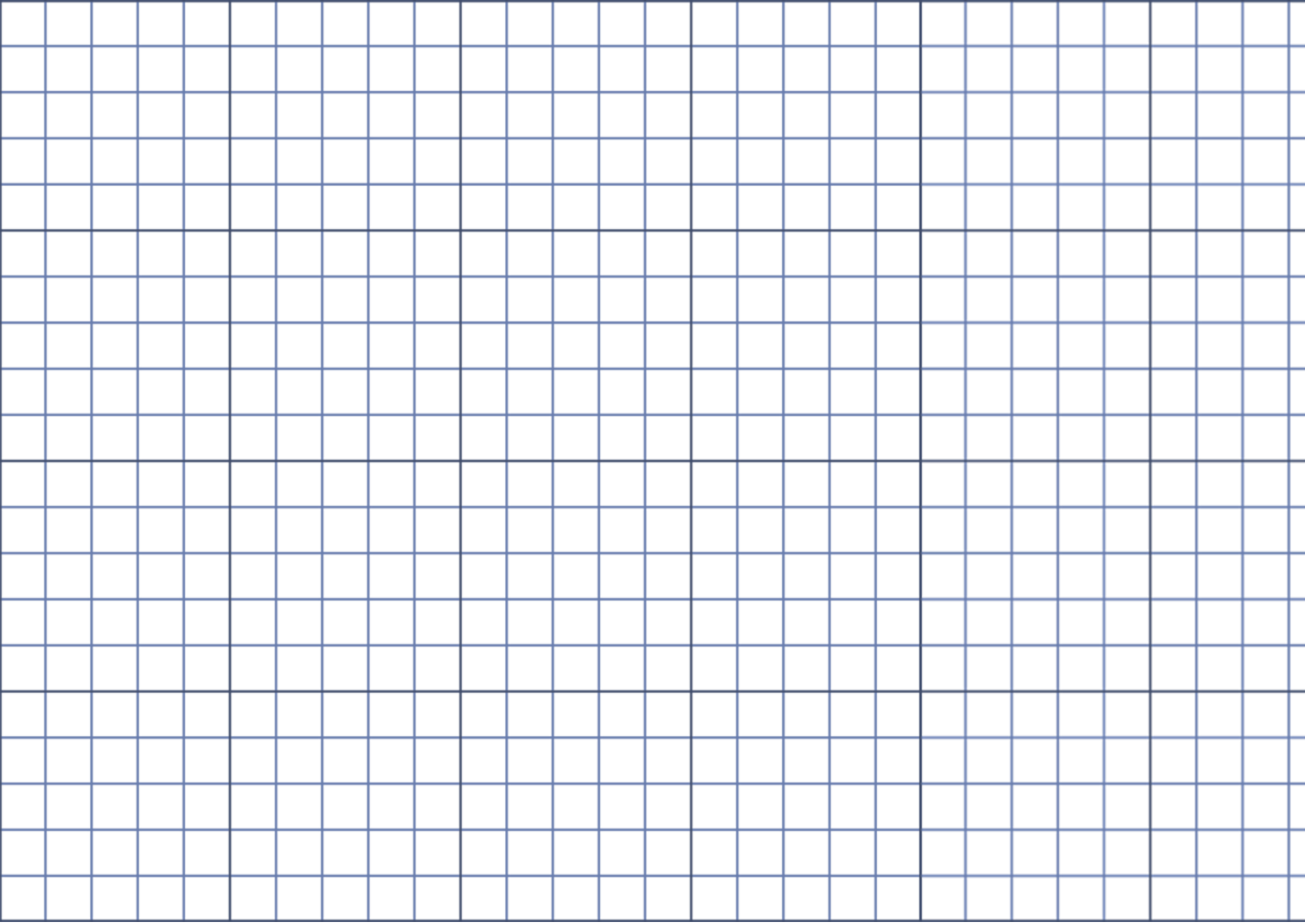
Food sharing. Collective spaces of encounter.

Όνομα φοιτήτριας : **Γεωργούλα Μαρία-Ελένη**

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Γαβρήλου Έβελυν

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας – Πολυτεχνική Σχολή
Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών
Ακαδημαϊκό έτος : 2020-2021, Φεβρουάριος 2021

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την κ. Έβελυν Γαβρήλου, επιβλέπουσα καθηγήτρια της διπλωματικής μου εργασίας, την οικογένειά μου και όλους όσους συνέβαλαν με τον τρόπο τους και με στήριξαν σε αυτή την προσπάθεια.



Η έννοια του φαγητού διατρέχει τον κατοικημένο χώρο και βρίσκεται σε συσχέτιση με τις περισσότερες ανθρώπινες δραστηριότητες, καθώς ο άνθρωπος για να ζήσει χρειάζεται ενέργεια, την οποία προσλαμβάνει από την τροφή. Ανιχνεύεται, δηλαδή, αμέσως, μία σχέση μεταξύ της σίτισης και της αρχιτεκτονικής, η σημασία και η προέλευση της οποίας συχνά παραβλέπεται στο σχεδιασμό του χώρου. Ωστόσο, το ζήτημα του «food waste» είναι ένα ζήτημα παγκοσμίως σημαντικό, καθώς μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού αντιμετωπίζει προβλήματα διατροφικής ανασφάλειας. Το ερώτημα που προκύπτει είναι, πώς η αρχιτεκτονική μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα και να σχεδιάσει τις κατάλληλες υποδομές; Όταν οι ανάγκες και τα δεδομένα της σημερινής κοινωνίας αλλάζουν, και δημιουργείται μια νέα καθημερινότητα με την πανδημία COVID-19, αντίστοιχα οφείλει να προσαρμοστεί και ο σχεδιασμός του χώρου. Αυτό συνεπάγεται και αλλαγές στην ηθική και τις συνήθειες καταναλωτισμού των ανθρώπων, μέσα από την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση τους επί του θέματος.

Πρόκειται για μια δημόσια παρέμβαση, μια δομή, η οποία θα χαρακτηρίζεται από έναν μηχανισμό ανταλλαγής, μέσω της πρωτοβουλίας για διανομή τροφίμων και έπειτα παραγωγής τροφής με την ετοιμασία γευμάτων. Διαπραγματεύεται, λοιπόν, τις κοινωνικές και οικονομικές ανάγκες των κατοίκων, μέσω του μηχανισμού της εναλλακτικής οικονομίας. Επαναπροσδιορίζει την παραδοσιακή μορφή του εστιατορίου, δίνοντας νέα ερμηνεία και νόημα στους όρους παραγωγός και καταναλωτής. Οι επισκέπτες της δομής γίνονται μέρος μιας αλυσίδας παραγωγής, ώστε να μπορέσει να λειτουργήσει. Ο καταναλωτής επιλέγει και αγοράζει τις πρώτες ύλες που επιθυμεί να περιλαμβάνει το γέυμα του, έπειτα αυτό μαγειρεύεται μπροστά του και παρέχεται στον ίδιο χώρο, ώστε να ενισχυθούν οι σχέσεις των ανθρώπων και η συλλογική εστίαση «food sharing».

Η δομή λειτουργεί με αυτονομία, συνυπάρχει στην αγορά, και προμηθεύεται σε καθημερινή βάση αποκλειστικά από τους εμπόρους που συνεργάζεται. Η κοινότητα διανομής τροφίμων οργανώνει διάφορες δραστηριότητες και event, τα οποία είναι διαθέσιμα στο info point της δομής, απ' όπου μπορεί να ενημερώνεται ο κόσμος για οποιαδήποτε δράση. Προκύπτει, λοιπόν, μια αρχιτεκτονική ευπροσάρμοστη, άμεση, ταχεία. Σημαντικός παράγοντας, είναι η αισθητική ποιότητα και προεκτείνεται στον ψυχολογικό αντίκτυπο των χρηστών.

Προκειμένου αυτή η δομή να μπορέσει να καρποφορήσει εντός Ελλάδος, «ταξιδεύει» εντός Θεσσαλίας, εγκαθίσταται σε κάθε νομό ένα μήνα, με σκοπό να ενημερώσει τους κατοίκους, να αναδείξει τα τοπικά προϊόντα και να αναθερμάνει τις σχέσεις της κοινότητας. Η ιδιαιτερότητα τους σχεδιασμού της, δίνει τη δυνατότητα εύκολης και γρήγορης συναρμολόγησής, μέσω του ευέλικτου σκελετού της σκαλωσιάς.

The concept of food in the living space is associated with most of human activities, taking into consideration the fact that in order to live we need energy, which we receive from food. A relationship between food and architecture is detected, but the importance is often overlooked during the designing process. However, the issue of "food waste" is a global issue, as a large percentage of the population is facing food insecurity problems. The question that arises is, how can the architecture respond immediately and design the appropriate infrastructure? When the needs and data of today's society change, and a new normality has been created with the COVID-19 pandemic, the design of the space has to be adaptive. This implies changes in the consuming habits of the people, through informing and raising awareness on the subject.

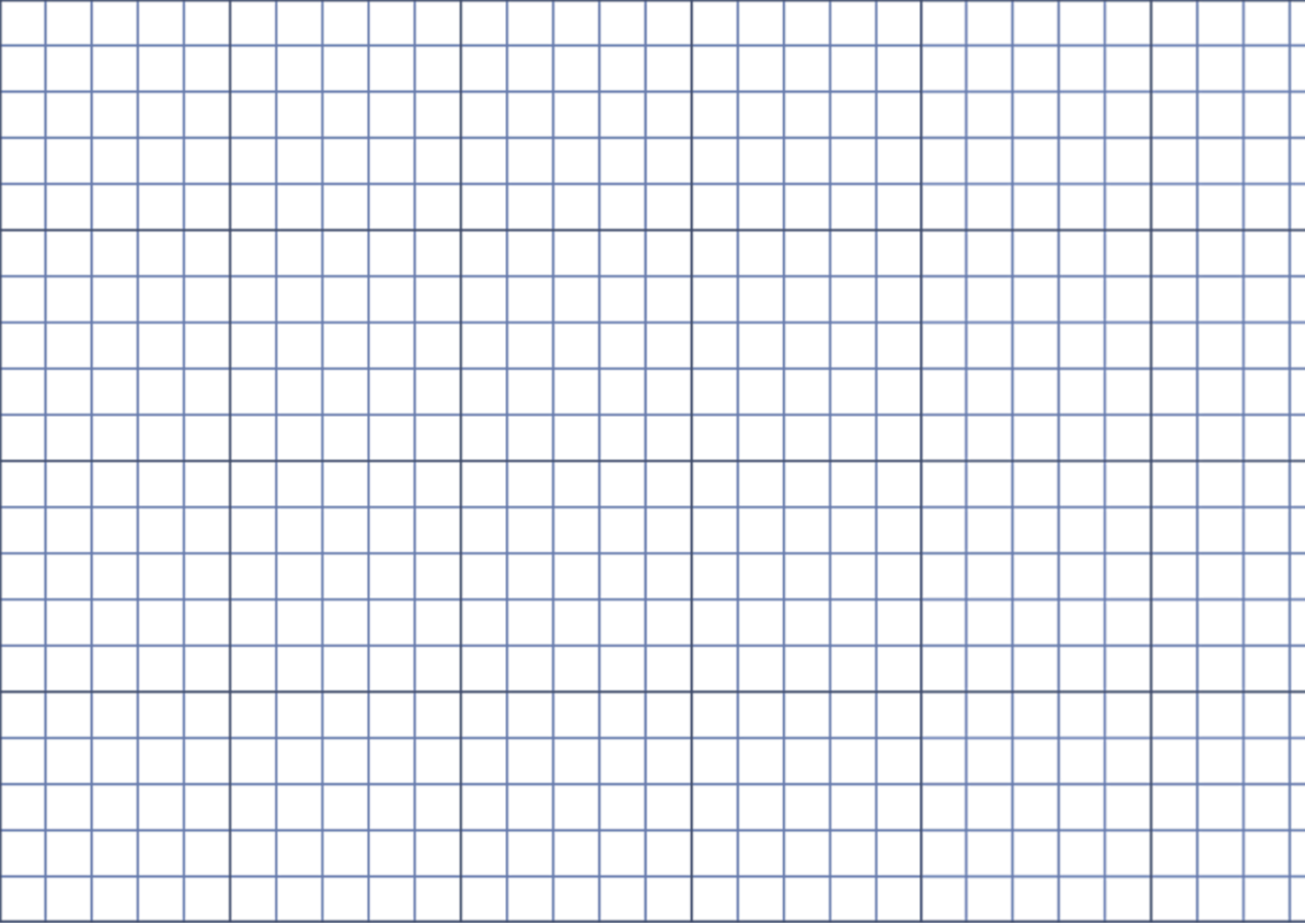
It is a public intervention, a structure, which will be characterized by an exchange mechanism, through the initiative for food distribution and then food production, including meals preparation. It negotiates the social and economic needs of the inhabitants, through the mechanism of the alternative economy. It redefines the traditional form of the restaurant, giving a new interpretation to the terms producer and consumer. Visitors to the structure become part of a production chain so that it can function. The consumers select and buy the raw materials, then the meal is cooked in front of them and provided there, in order to strengthen people's relationships.

The structure operates autonomously, co-exists in the market, and on a daily basis collects food excess from markets, restaurants etc. The food distribution community organizes various activities, which are available at the info point of the structure, from where people can be informed about any action. So, a flexible and rapid architecture emerges.

In order for this structure to function in Greece, it "travels" within Thessaly. It is installed in each place for a month, in order to inform the inhabitants, to highlight the local products and to encourage the relations of the community. The uniqueness of the design allows easy and fast assembly, through the flexible scaffolding structure.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	2
1.1 ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	15
1.2 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	16
i. Μικτή επιστημονική έρευνα	16
ii. Δομή του τεύχους	17
1.3 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	18
i. Αποσαφήνιση ορολογίας	19
2. ΤΡΟΦΗ	21
2.1 ΤΟ ΔΙΠΟΛΟ : ΦΑΓΗΤΟ ΩΣ ΑΝΑΓΚΗ & ΦΑΓΗΤΟ ΩΣ ΑΠΟΛΑΥΣΗ	23
2.2 ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ	24
i. Αρχαία Ελλάδα	24
ii. Μεσογειακή διατροφή	26
iii. Μοναστηριακή Διατροφή	27
2.3 ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΦΑΓΗΤΟΥ	30
3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	35
3.1 FOOD SHARING & WASTE	37
i. Βιώσιμοι στόχοι (SDG : Sustainable Development Goals)	40
ii. European Comission	42
iii. Αειφορία	43
iv. Ηθικός καταναλωτισμός	44
3.2 ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ FOOD SHARING	46
3.3 ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ	51
4. ΘΕΣΣΑΛΙΑ	55
4.1 ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ	57
i. Γεωργικές εκτάσεις	60
ii. Βιομάζα	61
4.2 ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ	62
4.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	65

5. ΔΟΜΗ	67
5.1 ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΔΟΜΗΣ	69
6. CONCEPTUAL IDEA	77
6.1 ΣΥΛΛΗΨΗ ΙΔΕΑΣ	79
i. Αναλυτική σχεδιαστική πορεία δομής	80
7. ΣΧΕΔΙΑ	85
7.1 MINI INSTALLATION	87
7.2 MEDIUM INSTALLATION	95
7.3 MAXI INSTALLATION	103
8. ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ	117
8.1 ΥΛΙΚΟΤΗΤΑ	119
i. Σκαλωσιά	119
ii. Μεταλλικός σωλήνας γαλβανιζέ	120
iii. Ringlock Scaffolding System	121
8.2 ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ	122
8.3 ΚΛΙΜΑΚΟΣΤΑΣΙΟ	131
9. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ	137
9.1 ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	139
10. ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΕΣ ΑΠΕΙΚΟΝΗΣΕΙΣ	2
11. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	155
12. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	159
12.1 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	161
12.2 ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ & ΣΧΕΙΔΙΑ	164



1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1.1 ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Πριν από δύο χρόνια περίπου, κατά τη διάρκεια της υποτροφίας μου για σπουδές με το πρόγραμμα Erasmus+ στη Λισαβόνα της Πορτογαλίας στο Πανεπιστήμιο 'Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias' ανέπτυξα ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το θέμα της σκαλωσιάς. Αυτό οδήγησε στην περαιτέρω ενασχόληση μου με το αντικείμενο αυτό στα πλαίσια της ερευνητικής μου εργασίας.

Η Λισαβόνα, γνωστή και ως 'Πόλη των μεγάλων εξερευνητών', είναι κτισμένη πάνω σε επτά λόφους και δίπλα από τις όχθες του ποταμού Τάγου. Μέσα από τον πυκνό ιστό της πόλης, οι γερανοί, που χρησιμεύουν για τη μεταφορά υλικών, και τα συστήματα σκαλωσιάς που χρησιμοποιούνται και 'ντύνουν' εξωτερικά τα κτίρια, ξεχωρίζουν και πλέον αποτελούν μέρος της σύνθεσης του τοπίου, εναρμονισμένα στον πυκνό ιστό της πόλης.

Έπειτα, ένα χρόνο πριν, κατά τη διάρκεια της υποτροφίας μου για πρακτική άσκηση με το πρόγραμμα Erasmus+ στη Βαλένθια της Ισπανίας, στο αρχιτεκτονικό γραφείο 'JSJ Arquitectos' είχα την τύχη να χρησιμοποιήσω μια εφαρμογή «ανακύκλωσης φαγητού», γεγονός που χάραξε την πορεία στο θέμα της διπλωματικής μου εργασίας. Η εφαρμογή ονομάζεται 'Too good to go', χρησιμοποιείται ήδη από τη πλειοψηφία των Ευρωπαϊκών χωρών. Λειτουργεί ως εξής : διαθέτει έναν ηλεκτρονικό κατάλογο εστιατορίων, καφετεριών, σούπερ μάρκετ, μανάβικων, αρτοποιαρειών κλπ, μέσω της οποίας διαθέτει γεύματα, που δεν επρόκειτο να πουληθούνε στο κατάστημα, στο 1/3 της αρχικής τιμής. Ο πελάτης επιλέγει το γεύμα του, το προπληρώνει και το παραλαμβάνει τις ώρες παράδοσης.

Τέλος, έναυσμα για την διερεύνηση μου αποτέλεσε η συζήτηση με την καθηγήτρια μου Έβελυν Γαβρήλου, ώστε να συνδιαστούν τα δύο αυτά ερεθίσματα σε μία δομή.¹

[1] Επιλογή μπλε χρώματος. : Θεωρείται το χρώμα της αρμονίας, της εμπιστοσύνης, της ελευθερίας. Επιβάλλει σεβασμό, αξιοπιστία, ακεραιότητα. Συνδέεται με τη λογική της σκαλωσιάς, καθώς η δομή της είναι αξιόπιστη, ακέραιη, ελεύθερη.

1.2 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

“Η μεθοδολογία έρευνας αναφέρεται στα εργαλεία διερεύνησης και αφορά τις μεθόδους, τις τεχνικές, τις διαδικασίες και τα μέσα που έχουν επιλεχθεί για τη διεξαγωγή της” (Δημητρόπουλος, 2004).

ι. Μικτή επιστημονική έρευνα

Για τη εκπόνηση της εν λόγω διπλωματικής εργασίας, όσον αφορά το θεωρητικό – ερευνητικό μέρος, ακολουθήθηκε η τεχνική της Μικτής επιστημονικής έρευνας - Mixed method research. (“Mixed methods research,” n.d.). Πρόκειται για μια μεθοδολογία η οποία περιλαμβάνει τη συλλογή, ανάλυση και ενσωμάτωση στοιχείων π.χ. ερευνών. Τα είδη που χρησιμοποιήθηκαν είναι τα εξής : βιβλιογραφική, ερμηνευτική, ιστορική, περιγραφική έρευνα και τέλος

ακολουθεί η ανάλυση των αποτελεσμάτων και η εξαγωγή συμπερασμάτων (Παρασκευόπουλος, 1993).

Η επιλογή αυτής της μεθόδου έγινε για να αποτελέσει μια πληρέστερη έρευνα, και καθώς οι βιβλιογραφικές αναφορές είναι περιορισμένες, είναι βασισμένη και σε οπτικό υλικό από το διαδίκτυο, το οποίο αναλύεται. Στόχος είναι να γίνει ερμηνεία και ανάλυση του υλικού, συλλέγοντας ποιοτικά και ποσοτικά στοιχεία.

Τα συνήθη στάδια της μικτής έρευνας είναι τα εξής. Αρχικά, γίνεται ο προσδιορισμός του ζητήματος προς διερεύνηση και έπειτα διατυπώνονται τα ερευνητικά ερωτήματα. Η διεξαγωγή της έρευνας, προϋποθέτει το σχεδιασμό των μεθόδων για τη συλλογή των στοιχείων. Στη συνέχεια, γίνεται η ανάλυση και επεξεργασία των αποτελεσμάτων. Τέλος, δίνεται απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα και ακολουθεί η έκθεση των αποτελεσμάτων και συμπερασμάτων (Cohen, Manion & Morrison, 2011).

ii. Δομή του τεύχους

Η διπλωματική εργασία είναι δομημένη σε δύο μέρη, το θεωρητικό πλαίσιο και το σχεδιαστικό μέρος. Αναφέρονται λεπτομερώς έννοιες και πληροφορίες περί φαγητού και ηθικής κατανάλωσης. Στη συνέχεια, ακολουθεί η έμπνευση της ιδέας, τα σχεδιαστικά βήματα, τα τελικά σχέδια, οι κατασκευαστικές λεπτομέρειες, η επιλογή των υλικών και οι τρισδιάστατες αναπαραστάσεις. Τελειώνοντας, ακολουθεί η εξαγωγή των συμπερασμάτων.

1.3 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σχεδόν ένα χρόνο μετά την εκδήλωση των πρώτων κρουσμάτων του COVID-19, ο οποίος συνεχίζει να εξαπλώνεται ταχέως με δραματικές συνέπειες, παρατηρούνται αλλαγές στις ισορροπίες, σε ατομικό, συλλογικό και κατ' επέκταση σε παγκόσμιο επίπεδο. Φυσικά, υπάρχουν πολλά υγειονομικά θέματα υγειονομικής φύσεως προς επίλυση, και όντως υπήρξε πρόοδος σε ιατρικό και επιστημονικό επίπεδο. Ωστόσο, έχουν προκληθεί έντονα ζητήματα οικονομικού, εμπορικού και κοινωνικού περιεχομένου.

Η πανδημία το τελευταίο χρόνο συνιστά ένα πρωτοφανές φαινόμενο για τη παγκόσμια οικονομία και το διάστημα ανάκαμψής της φαίνεται μακροπρόθεσμο. Η οικονομία βρίσκεται σε ύφεση, επαγγελματικοί κλάδοι έχουν ήδη αρνητικές επιπτώσεις και διάφορες δραστηριότητες έχουν επηρεαστεί περισσότερο με αποτέλεσμα ένα αβέβαιο μέλλον. Εγκυμονεί ο κίνδυνος πολλές επιχειρήσεις να μην τα καταφέρουν να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους, και επομένως τα ποσοστά ανεργίας εκτοξεύονται.

Ένας παράγοντας ζωτικής σημασίας για την υγεία μας είναι το φαγητό. Αποτελεί τη τροφή την οποία καταναλώνουμε για να πάρουμε ενέργεια. Ωστόσο, με τα σημερινά δεδομένα πολλές οικογένειες αντιμετωπίζουν προβλήματα επιβίωσης, καθώς η βοήθεια των κρατικών φορέων δεν επαρκεί. Σε αυτή τη νέα πραγματικότητα, με τις νέες συνθήκες επιβίωσης και καθημερινότητας, οι άνθρωποι θα πρέπει να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα. Η τέχνη εμπνέεται, και η αρχιτεκτονική επεμβαίνει ώστε να σχεδιάσει και να δώσει λύσεις στα ζητήματα που προκύπτουν.

Με αφορμή λοιπόν τις επιπτώσεις της πανδημίας, δίνεται μια αλτρουιστική² λύση μέσω του σχεδιασμού μιας εγκατάστασης, η οποία στηρίζεται στις αρχές του εθελοντισμού και του food sharing, δηλαδή το μοίρασμα του φαγητού. Παράλληλα συμβάλλει στις προσπάθειες που γίνονται για τη μείωση του food waste, και στη συνέχεια για την καλύτερη λειτουργία του περιβάλλοντος και την οικολογία του πλανήτη μας.

Αντικείμενο της διπλωματικής εργασίας αποτελεί ο σχεδιασμός της εγκατάστασης, δομές σε τρεις φάσεις, εφόσον έχει προηγηθεί η θεωρητική ανάλυση του θέματος.

18

[?] Αλτρουισμός : αγάπη για τους ανθρώπους και ανιδιοτελής φροντίδα γι' αυτούς (συνώνυμο = φιλανθρωπία). Επινοήθηκε το 1895 από το Γάλλο φιλόσοφο Auguste Comte, ιδρυτή της κοινωνιολογίας. προέρχεται από τη λατινική λέξη «alteri» που σημαίνει «άλλος». Ο αλτρουισμός είναι η αρχή και η ηθική ευαισθησία για την ευτυχία άλλων ανθρώπων ή ζώων, με αποτέλεσμα μια ποιότητα ζωής, τόσο υλική όσο και πνευματική.

i. Αποσαφήνιση ορολογίας

Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης του τεύχους, αναφέρονται συχνά κάποιοι όροι, γι' αυτό και αποσαφηνίζονται παρακάτω. Είναι έννοιες που σχετίζονται με το φαγητό και τη σκαλωσιά αισθητικά, οπτικά, λειτουργικά και πρακτικά.

Γεύμα : η τροφή που καταναλώνει κάποιος σε (όχι αυστηρά) καθορισμένη ώρα της ημέρας / η διαδικασία της παράθεσης και κατανάλωσης του φαγητού, ιδιαίτερα ως μέρος της οικογενειακής και κοινωνικής ζωής· η λέξη χρησιμοποιείται κυρίως για το μεσημεριανό ή βραδινό

Γεύομαι : νιώθω τη γεύση ενός φαγητού ή ποτού που δοκιμάζω
δοκιμάζω μια απολαυστική εμπειρία, απολαμβάνω

Δομή : η εσωτερική διάρθρωση ενός συνόλου, η οποία συνδέει τα επί μέρους όμοια ή μη στοιχεία ενός συνόλου ή συστήματος· ο τρόπος με τον οποίο είναι δομημένο ("Λεξικό της κοινής νεοελληνικής" n.d.).

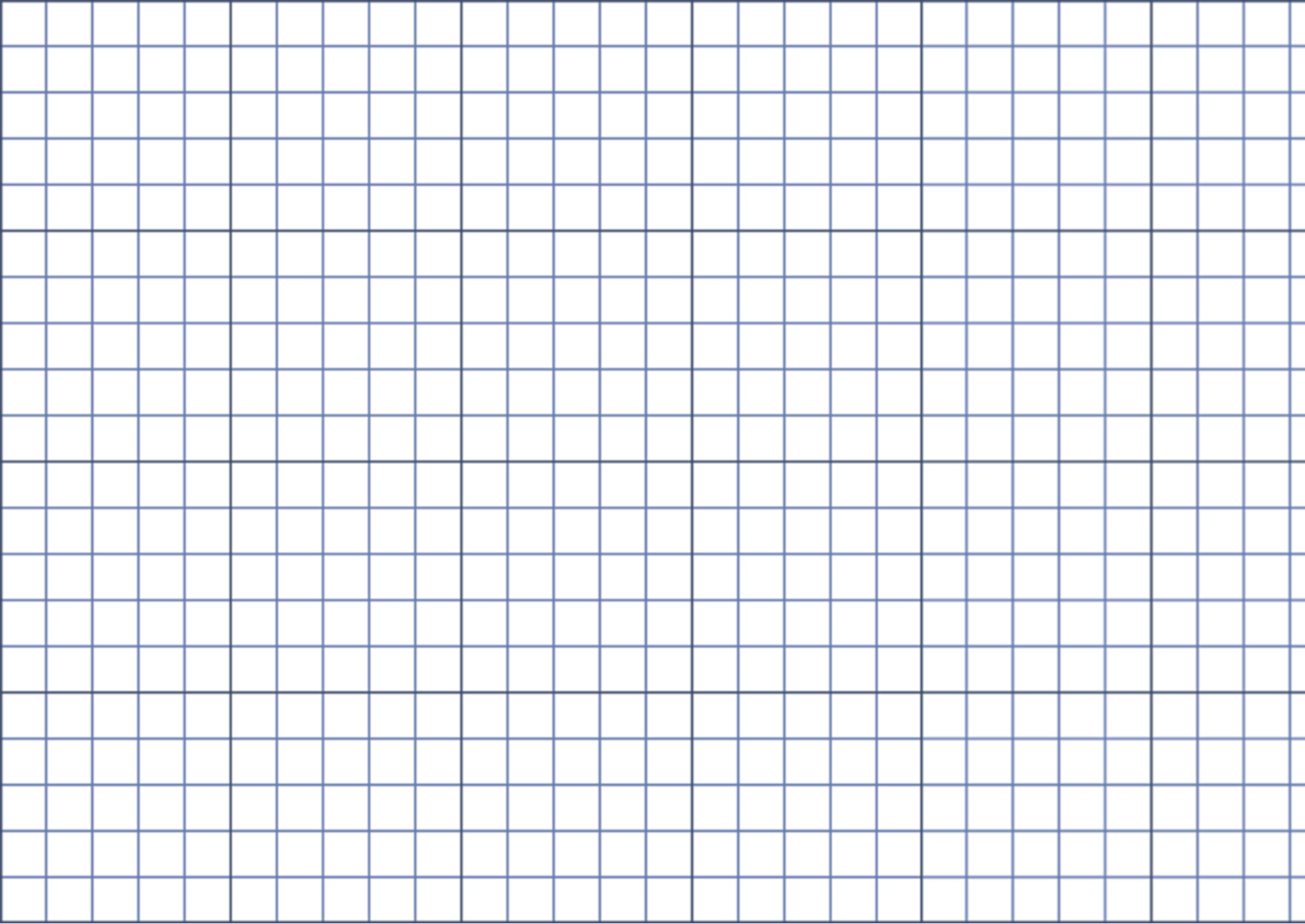
Πλέγμα : κατασκευή δικτυωτού σχήματος (δίκτυο) από διάφορα υλικά, όπως νήμα, μέταλλο, σύρμα, που διασταυρώνονται συνήθως κάθετα, ώστε να αφήνουν διάκενα (μικρά ή μεγαλύτερα, αναλόγως με τη χρήση) ("Λεξικό της κοινής νεοελληνικής," n.d.).

Σκελετός : το τμήμα στήριξης μιας κατασκευής, ο φέρων οργανισμός. ("Λεξικό της κοινής νεοελληνικής," n.d.).

(χωρο)Δικτύωμα : κατασκευή που μοιάζει με δίχτυ· ένας δικτυωτός φορέας ο οποίος δημιουργείται από ένα σύμπλεγμα κόμβων και ράβδων.

Τροφή : ουσία που καταναλώνεται από ένα οργανισμό για να διατηρηθεί αυτός στη ζωή

Τρόφιμο : οτιδήποτε μπορεί να αποτελέσει τροφή για τον άνθρωπο, ιδιαίτερα ως προϊόν που μπορεί να αγοραστεί, αποθηκευτεί κλπ.



2. ТРОФН

2.1 ΤΟ ΔΙΠΟΛΟ : ΦΑΓΗΤΟ ΩΣ ΑΝΑΓΚΗ & ΦΑΓΗΤΟ ΩΣ ΑΠΟΛΑΥΣΗ

Το φαγητό, έχει τη βιολογική του πλευρά, είναι το καύσιμό μας και χωρίς αυτό δεν μπορούμε να ζήσουμε. Στηρίζεται στο τρίπτυχο «επιβίωση-θρέψη-ανάγκη». Είναι η τροφή, την οποία καταναλώνουμε για να πάρουμε ενέργεια. Αποτελεί παράγοντα ζωτικής σημασίας για την υγεία μας και η σωστή χρήση της τροφής έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο σώμα. Η ποιότητα του φαγητού ξεκινάει από την πρώτη ύλη, το πώς μαγειρεύεται και πώς σερβίρεται. Η σωστή διατροφή, είναι ποιότητα ζωής.

Η άλλη πλευρά του φαγητού είναι αυτή της απόλαυσης. Είναι ένα κοινωνικοπολιτικό γεγονός που μας πληροφορεί για το ποιοι είμαστε, για τις ρίζες μας, την ιστορία και τα έθιμα του κάθε τόπου σε παγκόσμιο επίπεδο (Παναγιώτης Γιακαλής, 2018). Σήμερα, το φαγητό είναι δείκτης πολιτισμού, επιλογή τρόπου ζωής. Είναι κουλτούρα, κοινωνικοποίηση, και δυσικά στηρίζει οικονομίες (Γκίκας Ξενάκης, 2018).

Τελευταία, έχει δημιουργηθεί μια τάση ανάπτυξης εναλλακτικών λύσεων τροφίμων με χαμηλές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Καθώς περισσότεροι άνθρωποι μεταρρυθμίζουν τις διατροφικές τους συνήθειες σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές για την αειφόρο κατανάλωση, οι εταιρείες θα πρέπει να συμμορφωθούν και να προβούν στην αναπροσαρμογή των προτύπων τους, προκειμένου να ικανοποιήσουν τη ζήτηση των πελατών.

Οι τάσεις στον τομέα των τροφίμων θα συνεχίσουν να εξελίσσονται και να προσαρμόζονται με την πάροδο του χρόνου, με την εξέλιξη της τεχνολογίας και καθώς ο πληθυσμός γίνεται πιο ανήσυχος και συνειδητοποιημένος για το πώς οι επιλογές των τροφίμων τους επηρεάζουν τους ίδιους, το σύστημα τροφίμων και το περιβάλλον (Ελένη Μπουλέ, Μάιος 2019).

Για να αλλάξουμε τα καταναλωτικά πρότυπα και τις παγειωμένες αντιλήψεις, αρχικά πρέπει ο κόσμος να ενημερωθεί και να ευαισθητοποιηθεί για το περιβάλλον, για τις αρνητικές επιπτώσεις που το επηρεάζουν και τέλος για τη σπατάλη της τροφής (food waste). Είναι σαφές πλέον, πως οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις σχετίζονται άμεσα με την υπερβολική κατανάλωση. Γι' αυτό και είναι απαραίτητη η εξοικονόμηση ενέργειας & νερού, η ανακύκλωση και διαχείριση των αποβλήτων. Επιπλέον, σημαντικό είναι να υπάρχει θέληση για επιμόρφωση, τόσο των καταναλωτών ώστε να αλλάξουν τις συνήθειες και να στραφούν στον ηθικό καταναλωτισμό, αλλά και του ανθρώπινου δυναμικού, ώστε να διαθέτει όρεξη για εξέλιξη και επιμόρφωση. Η προώθηση της βιώσιμης γαστρονομίας προϋποθέτει την υποστήριξη των αγροτών και μικρο-παραγωγών, των καταναλωτών, των επιχειρήσεων και του κράτους.

2.2 ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ

i. Αρχαία Ελλάδα

Οι πρόγονοί μας ήταν κυνηγοί και τροφοσυλλέκτες, κατανάλωναν μεγάλη ποικιλία φυτών, σε συνδυασμό με ψάρια και κρέας. Ερευνητές από το Εβραϊκό Πανεπιστήμιο της Ιερουσαλήμ και το Πανεπιστήμιο Bar Ilan εντόπισαν 55 βρώσιμα είδη φυτών που οι έτρωγαν οι νομάδες πριν από 780.000, μεταξύ αυτών: λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς και σπόρους.

Οι γνώσεις μας για τη διατροφή των πρώτων ανθρώπων προέρχονται κυρίως από σκελετικά υπολείμματα ζώων που βρέθηκαν σε αρχαιολογικές ανασκαφές. Η χρήση της φωτιάς ήταν σημαντική, διότι πολλά από τα φυτά που κατανάλωναν τα έψηναν πρώτα, καθώς ήταν τοξικά ή μη βρώσιμα. (2017)

Κατά την αρχαϊκή και κλασική εποχή, η λιτότητα, την οποία επέβαλλαν οι φυσικές και κλιματικές συνθήκες της Ελλάδας, αναγνωρίζεται ως αρετή. Οι Έλληνες διατηρούν την απόλαυση του φαγητού και τόνιζαν με υπερηφάνεια την αυστηρότητα των διατροφικών τους συνηθειών.

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό, άκρατισμός (πρωινό), άριστον (μεσημεριανό) και δεΐπνον (βραδινό). Στη βάση της διατροφής τους βρίσκονται τα δημητριακά, τα οποία συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια).

Καλλιεργούσαν σιτάρι, κριθάρι τα οποία άλεθαν ώστε να τα μετατρέψουν σε αλεύρι και έπειτα σε ψωμί και δημητριακά. Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσιών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με τον τόπου κατοικίας της (πόλη, ύπαιθρος ή κοντά στη θάλασσα). Κατανάλωναν επίσης γαλακτοκομικά, ελαιόλαδο, φρούτα, ελιές, μέλι, αυγά. Το φαγητό συνόδευε κρασί, αναμειγμένο με νερό. Για τους φτωχούς ανθρώπους οι σουπες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό φαγητό.

Από τα λαχανικά υπήρχαν τότε, αγγούρι, αγκινάρα, αρακάς, κολοκύθες, κρεμμύδια, λάχανο, σπαράγγια, μανιτάρια, παντζάρια κλπ. από φρούτα καλλιεργούσαν αχλάδι, δαμάσκηνο, κεράσι, κούμαρο, κυδώνι, σταφύλι και σύκο. Στους ξηρούς καρπούς συγκαταλέγονταν αμύγδαλα, καρύδια, κάστανά, σταφίδες. Ακόμα από την αρχαία Ελλάδα υπήρχαν φυτοφάγοι.

Εκτός από το καθημερινό δείπνο υπήρχε και το γεύμα με φίλους, δηλαδή ένας τρόπος διασκέδασης, που ονομάζονταν «συμπόσιο» (που σημαίνει συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν) ή «εστίαση». Ακόμη, υπήρχαν δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν οικονομικά ή με τρόφιμα.

Ο Όμηρος τα αποκαλεί «εράνους». Αυτό περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Αποτελούσε σημαντικό μέσο κοινωνικοποίησης, παρ'όλο που απαγορευόταν η είσοδος στις γυναίκες, με εξαίρεση τις χορεύτριες.

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού, όπου ήταν ανάμεσα στις υποχρεώσεις τους να συνεισφέρουν με τρόφιμα. Συγκεκριμένα στην Αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτήριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια. Οι Αθηναίοι ήταν οι διασημότεροι για την ολιγοφαγία τους.

ii. Μεσογειακή διατροφή

Αναφέρεται στον τρόπο διατροφής λαών που ζουν σε περιοχές που αναπτύσσονται τα ελαιόδεντρα γύρω από τη Μεσόγειο. Αποτελεί μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια εμπνευσμένη από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του '60. Περιλαμβάνει ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα και υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου. Δίνει έμφαση στην κατανάλωση από όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ψωμί, στη μέτρια από ψάρια, άσπρο κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, και σπάνια κόκκινο κρέας.

Αποτελεί μια ισορροπημένη³ διατροφή. Η αποτελεσματική διατροφή , είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά με ευεργετικές ιδιότητες, σωστά και ισορροπημένα αναλογικά γεύματα. Παρουσιάζει οφέλη υγείας και συμβάλλει στην πρόληψη παθήσεων και άμυνας πολλών ασθενειών. Γι' αυτό και οι άνθρωποι που ζουν στη Μεσόγειο έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι μπορεί να οφείλεται στα ευεργετικά συστατικά του ελαιόλαδου. (Πολυξένη Κουρκιά-Μυλωνάκη, Ιούνιος 2012)

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα και είναι ανάλογη με τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφών. Αυτά που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας, ενώ στην κορυφή τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες.

[3] Ισορροπημένη διατροφή ονομάζουμε εκείνη που περιέχει διαφορετικά τρόφιμα από όλες τις ομάδες σε καθημερινή βάση. Αυτά είναι σε κατάλληλη ποσότητα και αναλογία, ώστε να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες του κάθε ατόμου που την ακολουθεί. Οι ανάγκες εξαρτώνται από το φύλο, την ηλικία, το σωματικό βάρος, το ύψος και την κατάσταση υγείας.

iii. Μοναστηριακή Διατροφή

Στο μοναστήρι υπάρχουν δύο γεύματα την ημέρα, η πρωινή και βραδινή τράπεζα. Το πρώτο γεύμα της ημέρας στα μοναστήρια σερβίρεται στις 8 το πρωί και το τελευταίο γύρω στις 6 το απόγευμα. Κατά πλειοψηφία, οι μοναχοί τρώνε λαχανικά, ψωμί, όσπρια, φρούτα λόγω νηστείας, ενώ κάποιες φορές τρώνε και ψάρι αλλά σπάνια κρέας. Η απλή και λιτή τους διατροφή βοηθάει ώστε να έχουν καλή φυσική κατάσταση, ευεξία και είναι ένα από τα μυστικά της μακροζωίας.

Οι μοναχοί καταναλώνουν με μέτρο τις τροφές τους, ενώ χαρακτηριστικά της διατροφής τους είναι η εναλλαγή ημερών με κατανάλωση τροφών με και χωρίς λάδι, οι περίοδοι νηστείας. Κατά τη διάρκεια των γευμάτων επικρατεί απόλυτη ησυχία, ενώ πολύ σημαντικά στοιχεία είναι η διάθεση, η ηρεμία, η καλή ψυχική κατάσταση και γενικότερα ο τρόπος ζωής.

Πίνουν καφέ, τσάι, αλλά και κόκκινο κρασί που φτιάχνουν οι ίδιοι. Αρκετά προϊόντα τα παρασκευάζουν, τα ψήνουν σε ξυλόφουρνους και τα καταναλώνουν, όπως για παράδειγμα το ψωμί. Σε όλα σχεδόν τα φαγητά χρησιμοποιούν ελαιόλαδο. Τα υλικά που χρησιμοποιούνε είναι αγνά και μαγειρεύονται με απλό τρόπο. Όταν τα υλικά είναι αγνά, δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια, για να αναδειχτεί η γεύση τους.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ



Αρχαία Ελλάδα

- * τροφосуλλέκτες
- * λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, γαλακτοκομικά, ελαιόλαδο, φρούτα, ελιές, μέλι, αυγά, δημητριακά
- * λιτότητα γευμάτων (αναγνωρίζεται ως αρετή)
- * τρία γεύματα την ημέρα άκρατισμός (πρωινό), άριστον (μεσημεριανό) δείπνον (βραδινό)
- * «ασυμπόσιο» γεύμα με φίλους ως τρόπος διασκέδασης (οικονομική συνεισφορά)



Μοναστηριακή διατροφή

- * δύο γεύματα την ημέρα
- * απλή και λιτή διατροφή
- * λαχανικά, ψωμί, όσπρια, φρούτα, ψάρι
- * πολλά προϊόντα τα παρασκευάζουν οι ίδιοι
- * χρησιμοποιούν ελαιόλαδο
- * αγνά υλικά & απλός τρόπος μαγειρέματος



Μεσογειακή διατροφή

- * σύγχρονη διατροφική συνήθεια
- * ισορροπημένη διατροφή
- * ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- * υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου
- * κατανάλωση σε όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ψωμί, ψάρια, άσπρο κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα
- * Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής (περιλαμβάνει 3 επίπεδα)

2.3 ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΦΑΓΗΤΟΥ

ΠΑΣΤΑ ΨΑΡΙΑ

Πρόκειται για ψάρια που τοποθετούνται σε παχύ στρώμα αλατιού που εξασφαλίζει και τη συντήρησή τους όλη τη χρονιά. Η διαδικασία είναι απλή και έχει ως εξής : καθάρισμα των ψαριών και πλύσιμο. Έπειτα, στη βάση του τάπερ προσθέτουμε θαλασσινό χοντρό αλάτι, τοποθετούμε τα ψάρια διαγώνια και τα αφήνουμε να ψηθούν 8-10 μέρες. Πριν τη κατανάλωση ξεπλένουμε καλά και τα διατηρούμε σε ξύδι και ελαιόλαδο.

Τα ψάρια που μπορούν να παστωθούν είναι σαρδέλες, γαύρος, αντζούγιες, τσιπούρες κλπ. Παλαιότερα, το πάστωμα γίνονταν από νοικοκυρές για τις ανάγκες της οικογένειας, ενώ έπειτα δημιουργήθηκαν τοπικές βιοτεχνίες, κοντά σε παραθαλάσσιες περιοχές, ακολουθώντας την παράδοση.

ΤΟΥΡΣΙ

Το τουρσί είναι μια μέθοδος συντήρησης τροφίμων. Η λέξη προέρχεται από την περσική λέξη *turzi*, που σημαίνει ξινός. Τα παλαιότερα χρόνια χρησιμοποιούταν λόγω της ανάγκης συντήρησης τροφίμων, πχ. λαχανικά, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από όσο θα μπορούσαν να διατηρηθούν φρέσκα. Υπάρχουν δύο τρόποι παρασκευής, είτε σε νερό με αλάτι (άλμη) είτε σε ξύδι.

Η διαδικασία είναι απλή, καθώς σε χλιαρό νερό, προστίθεται σταδιακά χοντρό αλάτι μέχρι να διαλυθεί, για την άλμη. Έπειτα, τοποθετούνται λαχανικά (κομμένα) σε αποστειρωμένο γυάλινο δοχείο, το οποίο μετά γεμίζεται με την άλμη ή με το ξύδι αντίστοιχα, και έτσι αναπύσσονται κάποιο «καλοί» μικροοργανισμοί. Τα δοχεία

αφού γεμίσουν, κλείνουν καλά αεροστεγώς και αποθηκεύονται για ένα μήνα περίπου σε μέρος σκιερό.

Τουρσί μπορούν να γίνουν όλα τα λαχανικά, αλλά συνήθως συναντάμε λάχανο, καρότο, πιπεριά, αγγούρι, παντζάρι, μελιτζάνα. Ακόμη και τα φρούτα μπορούν να γίνουν τουρσί, όπως σταφύλι, κέρασι, ροδάκινο, βερούκοκα και δαμάσκηνα, μήλο, αχλάδι, πιο σπάνια βέβαια. Με την επεξεργασία που υφίστανται τα λαχανικά και τα φρούτα χάνεται ένα μέρος των θρεπτικών συστατικών. Ωστόσο, διατηρούν την ίδια ποσότητα λιποδιαλυτών βιταμινών και φυτικών ινών. Το ίδιο συμβαίνει και με την θερμιδική αξία καθώς η ενέργεια των τροφίμων παραμένει σταθερή και μετά την επεξεργασία.

ΚΑΠΝΙΣΤΑ

Τα τρόφιμα που υφίστανται κάπνισμα είναι ζωικά τρόφιμα, όπως χοιρινό & βοδινό, φυτικά, όπως μελιτζάνες, κρεμμύδια, κολοκύθια, πιπεριές και σπανιότερα μπαχαρικά.

Παραδοσιακά το κάπνισμα των τροφών γίνεται με δύο τρόπους, με ψυχρό & θερμό κάπνισμα. Το ψυχρό κάπνισμα, λειτουργεί με χαμηλή θερμοκρασία, μικρότερη των 20οC. Τα προϊόντα δεν ψήνονται, συνεπώς πρέπει να συντηρηθούν στο ψυγείο και να ψηθούν πριν την κατανάλωση. Η διάρκεια ποικίλλει, και μπορεί να είναι από μερικές ώρες μέχρι και μέρες. Συνήθως, έχουν υποστεί πρώτα μια προεργασία, όπως αλάτισμα και στη συνέχεια καπνίζονται. Ωστόσο, στο θερμό κάπνισμα, η τροφή μπορεί να ψηθεί μερικώς ή ολικά, το ψήσιμο διαρκεί 4-6 ώρες σε θερμοκρασίες 52οC έως 80οC.

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ

Τα αποξηραμένα φρούτα έχουν ευεργετικά οφέλη για την υγεία και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, φυτικές ίνες και αποτελούν πηγή σακχάρων. Από τα φρούτα έχει αφαιρεθεί το μεγαλύτερο ποσοστό νερού είτε μέσω φυσικής ξήρανσης (ηλιακή ακτινοβολία) είτε με τη χρήση ειδικών αποξηραντήρων. Καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες παγκοσμίως με προτίμηση στους χουρμάδες και έπειτα τις σταφίδες, τα δαμάσκηνα, τα βερίκοκα και τα σύκα.

ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ

Η λιαστή ντομάτα είναι μια πολύ υγιεινή τροφή, καθώς αποτελεί συμπυκνωμένη πηγή θρεπτικών συστατικών, παρέχουν βιταμίνες και σίδηρο. Καταναλώνοντας τις, ενισχύεις τον οργανισμό με καλή ποσότητα καλίου και μαγνησίου.

Η διαδικασία για να φτιάξει κανείς μόνος του είναι πολύ απλή, καθώς αγοράζουμε μικρές ντομάτες, αναλόγως το μέγεθος τις κόβουμε στη μέση και τις τοποθετούμε στη λαδόκολλα και σε ένα ταψί απλωμένες. Έπειτα, είτε τις ψήνουμε στο φούρνο 3 ώρες περίπου μέχρι να συρρικνωθούν και να χάσουν τα υγρά τους, είτε τις λιάζουμε για 2-3 μέρες. Αφού κρυσώσουν τις τοποθετούμε σε μικρά βάζα με ελαιόλαδο. Μπορούμε να προσθέσουμε επίσης μυρωδικά βότανα όπως δενδρολίβανο, βασιλικό, θυμάρι, ρίγανη, φύλλα δάφνης κλπ.

ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΦΑΓΗΤΟΥ



Μαρμελάδα

Ανήκει στην κατηγορία των γλυκών του κουταλιού, μαζί με τους πελτέδες και τις κομπόστες. Η μαρμελάδα φτιάχνεται με φρούτα, ζάχαρη και νερό. Χρησιμεύει για τη συντήρηση και μακροπρόθεσμη χρήση των φρούτων, την κατανάλωση τμημάτων που φυσιολογικά τα πετάμε και κατανάλωση φρούτων που δεν μπορούν να φαγωθούν ωμά.



Τουρσί

Το τουρσί είναι μια μέθοδος συντήρησης τροφίμων. Σε χλιαρό νερό, προστίθεται σταδιακά χοντρό αλάτι και τα λαχανικά (κομμένα) σε αποστειρωμένο γυάλινο δοχείο, το οποίο μετά γεμίζεται με την άλμη ή με το ξύδι αντίστοιχα. Τα δοχεία κλείνουν αεροστεγώς και αποθηκεύονται για ένα μήνα περίπου.



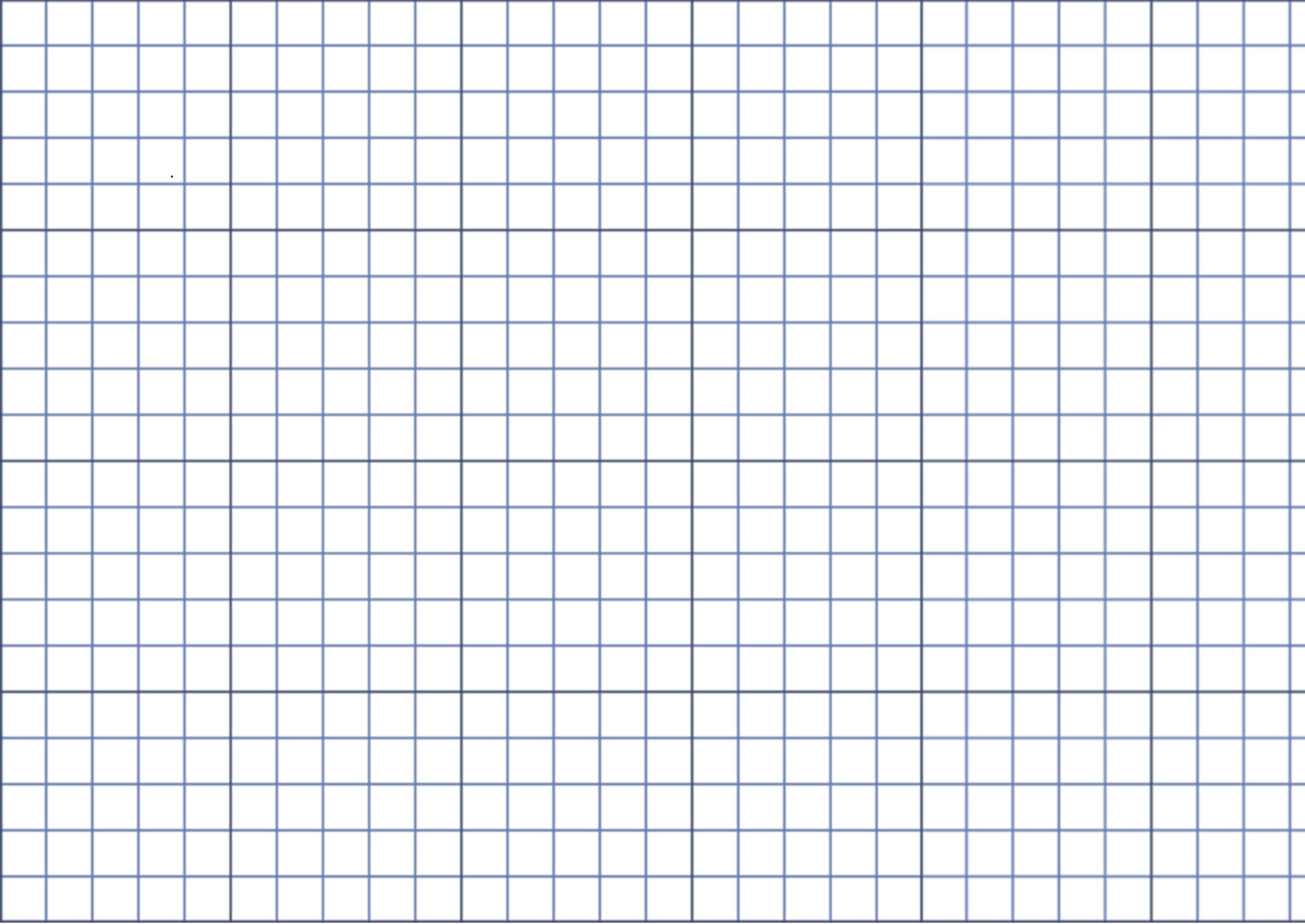
Ντομάτα λιαστή

Η διαδικασία είναι απλή, καθώς αγοράζουμε μικρές ντομάτες, αναλόγως το μέγεθος τις κόβουμε στη μέση και τις τοποθετούμε στη λαδόκολλα και σε ενα ταψί απλωμένες. Έπειτα, είτε τις ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να συρρικνωθούν είτε τις λιάζουμε για 2-3 μέρες. Αφού κρυώσουν τις τοποθετούμε σε μικρά βάζα με ελαιόλαδο.



Παστό ψάρι

Πρόκειται για ψάρια που τοποθετούνται σε παχύ στρώμα αλατιού που εξασφαλίζει και τη συντήρησή τους όλη τη χρονιά. Η διαδικασία είναι απλή: καθάρισμα των ψαριών και πλύσιμο. Έπειτα, στη βάση του τάπερ προσθέτουμε θαλασσινό χοντρό αλάτι, τοποθετούμε τα ψάρια και αφήνουμε να ψηθούν 8-10 μέρες.



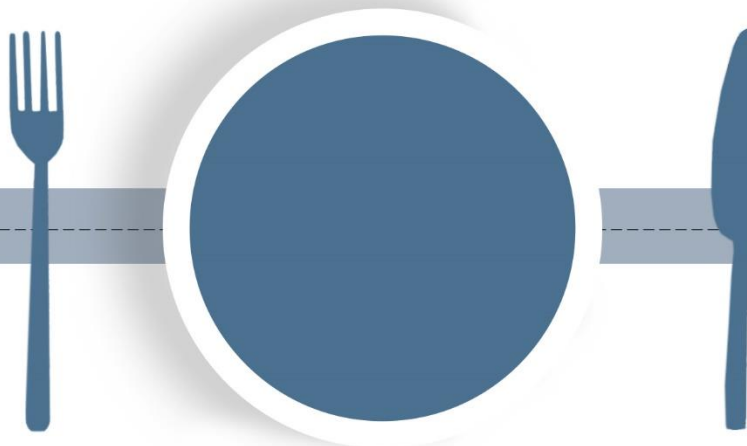
3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

35

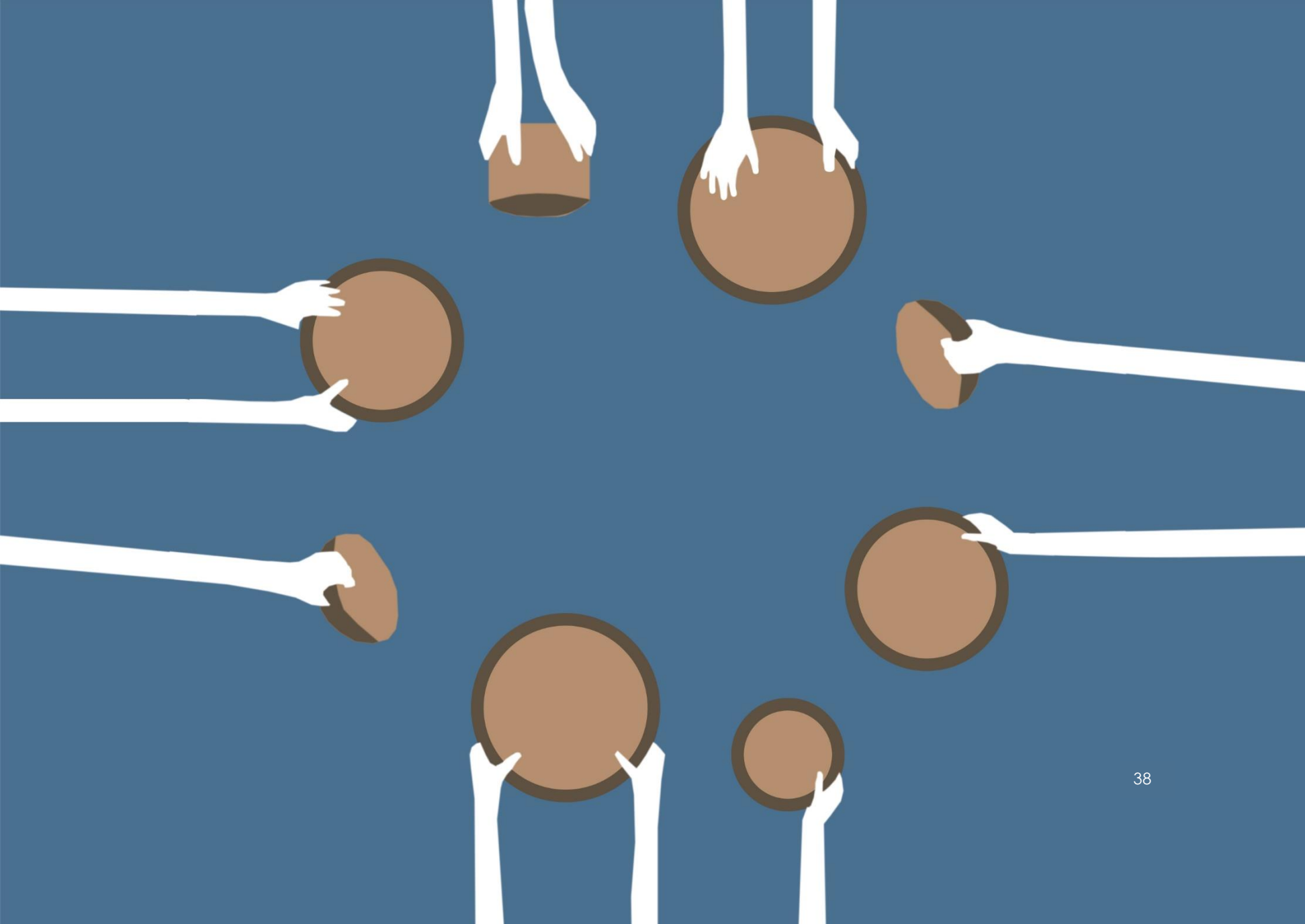
3.1 FOOD SHARING & WASTE

FOOD SHARING

“By food sharing, we mean the collaborative growing, cooking, eating and distributing of food as well as sharing food-related skills, spaces and tools.”



Στο εξωτερικό, εδώ και κάποια χρόνια, γίνονται συντονισμένες προσπάθειες για food sharing. Είναι οργανωμένες μέσω εφαρμογών ή μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας, όπου σώζουν και διανέμουν το πλεόνασμα τροφίμων σε άτομα που το έχουν ανάγκη και θα το αξιοποιήσουν. Οι εφαρμογές αυτές χρησιμοποιούνται συνειδητοποιημένα από το ευρύ κοινό.



FOOD WASTE

Food waste ορίζεται ως η σπατάλη ή η απώλεια τροφίμων. Οι αιτίες εντοπίζονται σε όλο το σύστημα τροφίμων, κατά τη διάρκεια της παραγωγής, της επεξεργασίας, της διανομής, της πώλησης και τέλος της κατανάλωσης.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, το 1/4 της τροφής που παράγεται πετιέται πριν ακόμη καταναλωθεί. Ωστόσο, παράλληλα εκατομμύρια είναι οι άνθρωποι που δεν μπορούν να υποστηρίξουν ένα ποιοτικό γεύμα. Σύμφωνα και με οργανισμό τον FAO (Food and Agriculture Organization) η απώλεια και η σπατάλη των τροφίμων παρατηρείται σε ολόκληρη την αλυσίδα εφοδιασμού, από την αγροτική παραγωγή έως και την τελική κατανάλωση.

Οι αιτίες που προκαλούν την απώλεια ή τη σπατάλη των τροφίμων εντοπίζονται στην καλλιέργεια, στις τεχνικές παραγωγής, στη συγκομιδή, στα πρότυπα ποιότητας, στην υπερ-παραγωγή, στις συνθήκες μεταφοράς και αποθήκευσης, στη τροφοδοσία των εστιατορίων, στις καταναλωτικές συνήθειες, στις υπερβολές, στις μαζικές προσφορές κλπ.

Η σπατάλη των τροφίμων αποτελεί ένα παγκόσμιο πρόβλημα, με πτυχές οικονομικές αλλά και περιβαλλοντικές, κοινωνικό και ηθικό πρόβλημα. Συμβάλλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη, καθώς για την παραγωγή τους χρησιμοποιούνται ποσότητες λιπασμάτων, επιβλαβή για το περιβάλλον, ενώ για τη μεταφορά τους απαιτούνται ποσοστά ενέργειας. Έχει υπολογιστεί ότι αν μειώναμε τα απορρίμματα τροφίμων κατά το ήμισυ, θα περιορίζαμε τις εκπομπές των αερίων του θερμοκηπίου κατά 25%.

Ωστόσο, μπορούμε να συμβάλλουμε στη μείωση της σπατάλης των τροφίμων, αρχικά οργανώνοντας τα ψώνια της εβδομάδας, βάση του διατροφικού προγράμματος. Χωρίς υπερβολικές ποσότητες, ειδικά σε προϊόντα που είναι ευπαθή. Επίσης, αξιοποιήστε το φαγητό που περισσεύει, είτε τρώγοντας το την επόμενη ημέρα είτε τοποθετώντας το στην κατάψυξη για μακροπρόθεσμη κατανάλωση. Αναζητήστε συνταγές που επιτρέπουν να ανακυκλώσετε το μαγειρεμένο σας φαγητό. Στηρίξτε την τοπική αγορά, με την επιλογή τροφίμων από τοπικούς παραγωγούς. Αυτό σημαίνει ότι διανύουν μικρότερη απόσταση για να φτάσουν στα χέρια σας, που συνεπάγεται με λιγότερη επιβάρυνση στο περιβάλλον. Τέλος, αν αγοράσατε περισσότερα τρόφιμα από όσα μπορείτε να καταναλώσετε, μοιραστείτε τα.

i. Βιώσιμοι στόχοι (SDG : Sustainable Development Goals)

Το 2015 , θεσπίστηκε από τον ΟΗΕ η Ατζέντα 2030 με τους 17 στόχους για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη. Οι στόχοι αυτοί είναι ο δρόμος για ένα πλανήτη πιο δίκαιο, ειρηνικό και υγιή. Είναι επίσης μια πρόσκληση για αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών. Αυτοί που σχετίζονται με την τροφή είναι ο Στόχος 2 & 12.

Στόχος 2. Μηδενική πείνα

Στοχεύει στην εξάλειψη της πείνας, τη βελτίωση της διατροφής, καθώς και τη προώθηση της αειφόρου γεωργίας. Με σωστή διαχείριση και διανομή, η γεωργία, δασοκομία και αλιεία μπορούν να προσφέρουν τροφή για όλους, βασιζόμενες σε μια ανθρωποκεντρική ανάπτυξη, χωρίς βέβαια να παραβλέπεται η προστασία του περιβάλλοντος. Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει και υποβαθμίζει τα εδάφη, τους ωκεανούς, τα δάση, προκαλώντας προβλήματα επιβίωσης.

Αναγκαία είναι, λοιπόν, η αλλαγή του παγκόσμιου συστήματος τροφίμων, γεωργίας και υπεύθυνης κατανάλωσης. Ο τομέας της σίτισης θα πρέπει να προσφέρει λύσεις για την ανάπτυξη, και να συμβάλει για την εξάλειψη της πείνας και της φτώχειας.

Στόχος 12. Υπεύθυνη κατανάλωση και παραγωγή

Η βιώσιμη παραγωγή και κατανάλωση αποβλέπει στο «να παράγει περισσότερα και καλύτερα με όσο το δυνατόν λιγότερα».

Η βιωσιμότητα των τροφίμων είναι ένα πολύπλοκο και πολύπλευρο ζήτημα που μπορεί να αξιολογηθεί λαμβάνοντας υπόψη μια ολοκληρωμένη εικόνα σχετικά με τις περιβαλλοντικές, κοινωνικές και οικονομικές διαστάσεις, και τέλος την ποιότητα και την απόδοση του τελικού προϊόντος. Η βιώσιμη παραγωγή και κατανάλωση αφορά την προώθηση πόρων, υποδομών και παροχών πρόσβασης σε βασικές υπηρεσίες και θέσεις εργασίας, στοχεύοντας έτσι σε μία πιο ποιοτική ζωή.

Η εφαρμογή της βοηθά στη συνολική επίτευξη των σχεδίων ανάπτυξης, μειώνοντας μελλοντικά το οικονομικό, περιβαλλοντικό και κοινωνικό κόστος, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη μείωση της φτώχειας. Αποσκοπεί στη βελτίωση της ποιότητα ζωής. Αφορά διάφορους φορείς συμπεριλαμβανομένων επιχειρήσεων, καταναλωτών, ερευνητών, επιστημόνων, καταστημάτων λιανικού εμπορίου, μέσων ενημέρωσης κλπ.

Απαιτεί επίσης μία συστημική προσέγγιση και συνεργασία μεταξύ παραγόντων που δραστηριοποιούνται στην εφοδιαστική αλυσίδα από τον παραγωγό έως τον καταναλωτή. Προϋποθέτει την εμπλοκή των καταναλωτών μέσω της ενημέρωσης και μόρφωσης τους σχετικά με τη βιώσιμη κατανάλωση και τρόπο ζωής. Αυτό καθίσταται δυνατό παρέχοντας την επαρκή πληροφόρηση μέσω προτύπων και προτρέποντάς τους να συμμετάσχουν σε σχετικές ενέργειες.

ii. European Commission

Κεντρικός στόχος της πολιτικής ασφάλειας τροφίμων της ΕΕ είναι η προστασία της υγείας των ανθρώπων και των ζώων.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, παράγονται ετησίως περίπου 88 εκατομμύρια τόνοι απορριμμάτων, ενώ το κόστος εκτιμάται να είναι 143 δισεκατομμύρια € (FUSIONS, 2016). Η σπατάλη τροφίμων δεν αποτελεί μόνο ηθικό και οικονομικό ζήτημα, αλλά εξαντλεί τους φυσικούς πόρους του περιβάλλοντος.

Μειώνοντας τις απώλειες τροφίμων, μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους της αειφόρου ανάπτυξης (Sustainable Development Goals) και συμβάλλουμε στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής, δεδομένου ότι τα απόβλητα τροφίμων παράγουν περίπου το 8% των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Επιπλέον, ανακυκλώνονται τα τρόφιμα ώστε να γίνει η αναδιανομή τους σε όσους το έχουν πραγματικά ανάγκη, βοηθώντας στην εξάλειψη της πείνας και του υποσιτισμού.

Προκειμένου να γίνει αυτή η προσπάθεια εξάλειψης της σπατάλης των τροφίμων συστηματική και επιτυχημένη, υπάρχουν διάφοροι παράγοντες της τροφικής αλυσίδας που διαδραματίζουν το ρόλο τους. Από εκείνους που παράγουν και επεξεργάζονται τα τρόφιμα, όπως αγρότες, κατασκευαστές τροφίμων έως εκείνους που τα παρέχουν για κατανάλωση και τέλος τους καταναλωτές.

iii. Αειφορία

Ορισμός : Η παραγωγή ενός αγαθού με τέτοιο τρόπο, ώστε να βελτιώνεται η παραγωγική ικανότητα, να μην επηρεάζονται οι περιβαλλοντικές σχέσεις του και να εξασφαλίζεται η μελλοντική ποιότητα και ισορροπία.

Το μέλλον της αειφορίας στον τομέα των τροφίμων με γνώμονα την οικονομική απόδοση και την προστασία του περιβάλλοντος αποτελεί μεγάλη πρόκληση. Σε συνδυασμό με την αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού και με τις νέες τεχνολογίες, οι ακόλουθες τάσεις βελτιώνουν το σύστημα διατροφής μας παγκοσμίως.

Τα τελευταία χρόνια, το ενδιαφέρον από που προέρχονται οι πρώτες ύλες, ποιες πρακτικές παραγωγής χρησιμοποιούνται αυξήθηκαν ραγδαία. Αυτό, έκανε τις εταιρείες πολύ πιο διαφανείς και τις ώθησε να μεταρρυθμίσουν τις πρακτικές τους ώστε να είναι σε θέση να συμμορφώνονται με τα πρότυπα του κοινού για βιώσιμη παραγωγή. Αυτή η τάση, που ονομάζεται **«ιχνηλασιμότητα» (traceability)**, είναι η ικανότητα επίτευξης επισιτιστικής ασφάλειας και γνώσης.

Η δεύτερη τάση είναι η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα τρόφιμα μπορούν να επηρεάσουν την υγεία μας, τόσο στο προληπτικό όσο και στο θεραπευτικό πλαίσιο. Η τάση ονομάζεται **«βιο-πληροφορική» (bio-informatics)** και στόχος της είναι να ξεκλειδώσει πηγές τροφίμων που μπορούν να παρέχουν πιο βιώσιμες, επιστημονικά αποδεδειγμένες λύσεις υγείας για την πρόληψη και τη θεραπεία νόσων.

Σε πυκνοκατοικημένες περιοχές που δεν έχουν πολλή καλλιεργήσιμη γη, υπάρχει μια νέα τάση (**nerd farming**) που περιλαμβάνει τη χρήση της τεχνολογίας, για τη δημιουργία νέων γεωργικών στρατηγικών σε εσωτερικούς χώρους. [δυνατότητα παραγωγής τροφίμων σε περιοχές όπως τα κέντρα πόλεων, vertical gardens]

iv. Ηθικός καταναλωτισμός

Ορισμός : Ηθικός καταναλωτισμός είναι ο θεσμός κατά τον οποίο ο καταναλωτής λαμβάνει υπόψη του και τις ηθικές επιπτώσεις της παραγωγής κατά την επιλογή προϊόντων. Για παραδείγμα, περιβαλλοντικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις, όπως οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Μέσω του ηθικού καταναλωτισμού οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να εκφράζουν προτιμήσεις για τα αντίστοιχα χαρακτηριστικά προϊόντων, με αποτέλεσμα να επιβραβεύουν τους ηθικά ανώτερους παραγωγούς εις βάρος των κατωτέρων.

Συνεπώς, αποτελεί ένα εργαλείο ρύθμισης της αγοράς μέσω της κατανάλωσης. Βασίζεται στο νόμο της προσφοράς και ζήτησης της ελεύθερης αγοράς. Η διαθεσιμότητα τέτοιων πληροφοριών σε λειτουργική μορφή είναι και η βασική προϋπόθεση λειτουργίας του.

Ωστόσο, ο ηθικός καταναλωτισμός παραμένει ως εργαλείο αναξιοποίητος σε εθνικό αλλά και σε διεθνές επίπεδο. Σύμφωνα με πρόσφατη διδακτορική μελέτη του Wageningen University & Research (Ολλανδία), οφείλεται στο ότι η σημερινή πρόσβαση στην πληροφόρηση δεν πληροί προϋποθέσεις ανάπτυξης της ηθικής διάστασης της κατανάλωσης.

Σε αντίθεση με το καθιερωμένο μοντέλο λειτουργίας, το πρότυπο μοντέλο σήμανσης απαιτεί την υποχρεωτική συγκριτική σήμανση όλων των ομοίων προϊόντων (substitute products) που προσφέρονται στην Ελληνική αγορά.

Ο δυναμικός χαρακτήρας αυτού του μοντέλου σήμανσης αφορά τις επιδόσεις που πρέπει να επιτύχει ένα προϊόν ανά κριτήριο αξιολόγησης, ώστε να καταχωρηθεί σε κάποια βαθμίδα σήμανσης. Αυτό δεν ορίζεται με τρόπο απόλυτο, αλλά εξαρτάται από τις επιδόσεις ομοίων του που είναι διαθέσιμα στην αγορά.

Η διαφορά με το καθιερωμένο μοντέλο λειτουργίας του ηθικού καταναλωτισμού είναι η δημιουργία ενός κύκλου που βελτιστοποιεί τα ηθικά χαρακτηριστικά της παραγωγής (race to the top).

Τα βήματα είναι τα εξής :

1. Εισαγωγή της σήμανσης : καθορίζονται τα όρια της κάθε βαθμίδας.

2. Περίοδος εξέλιξης της προσφοράς προϊόντων. Οι επιδόσεις των προϊόντων βελτιώνονται.

3. Επικαιροποίηση της σήμανσης ανά τακτά, προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα (π.χ. κάθε 2-3 χρόνια). Διαβάθμιση, σύμφωνα με τις νέες ανώτατες και κατώτατες επιδόσεις ομοίων προϊόντων στην αγορά.

Με αυτό τον τρόπο, και σε αντίθεση με τις συμβατικές σημάσεις πιστοποίησης, το προτεινόμενο σύστημα ωθεί την παράγωγη προς κοινωνικά και περιβαλλοντικά βέλτιστες πρακτικές, μέσω της ελεύθερης αγοράς.

(Αναστάσιος Μιχαλόπουλος, Σεπτέμβριος 2017. Διδάκτορας Οικονομολογίας Επιχειρήσεων και Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας)

3.2 ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ FOOD SHARING

“A world where food is valued and is used to nourish people and bring them together.”

Στη συντονισμένη και οργανωμένη προσπάθεια ευρωπαϊκών χωρών στα πλαίσια μείωσης του food waste, μέσω της προώθησης του food sharing εξωτερικό, έχουν δημιουργηθεί διάφορες εφαρμογές (apps). Μέσω της πλατφόρμας, δημιουργείται ένα ευρύ δίκτυο όπου διανέμουν το πλεόνασμα τροφίμων.

Στη συνέχεια θα γίνει μια κατηγοριοποίηση αυτών των εφαρμογών και σύντομη ονομαστική αναφορά ορισμένων, ώστε να αντιληφθούμε τον τρόπο λειτουργίας τους, και να εντοπίσουμε ομοιότητες και διαφορές. Στον ακόλουθο πίνακα βλέπουμε τη κατηγοριοποίηση από τις εφαρμογές που έχουν αναλυθεί. Η κατηγοριοποίηση έχει γίνει με βάση τη λειτουργία των εφαρμογών, δηλαδή εάν στηρίζονται σε εθελοντική δράση, που συνεπάγεται τη δωρεάν διάθεση προϊόντων ή αγορά με χαμηλό αντίτιμο. Επιπλέον κατηγορία είναι εάν υπάρχουν σημεία πώλησης, σημεία διανομής ή η παραλαβή γίνεται από τους πελάτες στο ίδιο το κατάστημα. Και τέλος, [ως ενημερώνουν το κόσμο και επεκτείνουν τη δράση τους, το οποίο επιτυγχάνουν μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας ή εφαρμογών (application).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΓΑΡΜΟΓΩΝ

	COMMUNITY SOLIDARITY	FOODITY	FOODSHARING COPENHAGEN	FOODSHARING DEUTSCHLAND	TOO GOOD TO GO
Έτος ίδρυσης	2006	2019	2016	2012	2016
Πόλη ίδρυσης	Αμερική	Αθήνα	Δανία	Βερολίνο	Μ.Βρετανία
Διανομή τροφίμων	•			•	
Σημείο Πώλησης	•		•		•
Παραλαβή από κατάστημα		•			•
Εθελοντική δράση	•		•	•	
Διαδικτυακή πλατφόρμα			•	•	
Εφαρμογή (App)		•			•
Χαμηλό αντίτιμο		•			•
Δωρεάν τρόφιμα/γεύματα			•	•	

◇ COMMUNITY SOLIDARITY

A philosophy based on the belief that empowered compassionate communities can heal themselves and in doing so create the blueprint for greater social change.

Ιδρύθηκε το 2006 στην Αμερική. Κάθε εβδομάδα οργανώνονται διανομές φρούτων & λαχανικών σε πάγκους, τα οποία αποκαλούν "Food Shares". Οι επιχειρήσεις από όπου προμηθεύονται είναι μανάβικα, μάρκετ κλπ. Παρέχουν πρώτη ύλη και φαγητό σε κοινότητες χαμηλού εισοδήματος, και τα προϊόντα είναι κυρίως οργανικά. Η τοποθεσία, μέρα και ώρα διανομής είναι καθορισμένη. Μοιράζουν επιπλέον ρούχα, βιβλία και πληροφορίες.

◇ FOODITY

Είναι μια εφαρμογή με πρωτοβουλία της Sustainable Food Movement Greece, η οποία προτρέπει τους ιδιοκτήτες (εστιατορίων και ξενοδοχείων) να επωφεληθούν από το πλεόνασμα των γευμάτων, ανεβάζοντάς τα στη πλατφόρμα. Οι καταναλωτές που βρίσκονται σε κοντινή απόσταση μπορούν να παραλάβουν το φαγητό με πολύ χαμηλό κόστος. Ενθαρρύνει τους ιδιοκτήτες επιχειρήσεων υπερασπιστούν τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος και να προσφέρουν στους καταναλωτές την ευκαιρία να δοκιμάσουν φρέσκα τρόφιμα, σε καλή σχέση ποιότητας & τιμής. Πρόκειται να δοκιμαστεί πιλοτικά στην Αθήνα.

◇ FOODSHARING COPENHAGEN

"Make a full experience rather than just a market. Sharing food, sharing ideas."

Η οργάνωση ιδρύθηκε το 2016 στη Δανία και η λειτουργία της βασίζεται στην εθελοντική εργασία. Καθημερινά, τις πρωινές ώρες, ο αρχηγός της ομάδας με τους εθελοντές και τον οδηγό επισκέπτονται τους προμηθευτές που συνεργάζονται και προμηθεύονται με τα προϊόντα που τους έχουν ετοιμάσει. Τα προϊόντα (λαχανικά, μαναβική) διατίθενται στα σημεία πώλησης (kiosk). Κάθε εβδομάδα διοργανώνονται διάφορα events διανομής φαγητού, workshops. Στόχος του είναι να εκπαιδεύσει τους ανθρώπους, να παρέχει τη γνώση, τα εργαλεία και τη δύναμη ώστε να αναλάβουν δράση και να μοιραστούν το φαγητό.

Η οργάνωση διευθύνεται από τη διοίκηση, η οποία αποτελείται από 9 μέλη. Τα διοικητικά μέλη εκλέγονται κάθε εξάμηνο. Υπάρχει και ένας υπεύθυνος σχέσεων, προκειμένου να κλείσει νέες συνεργασίες με επιχειρήσεις. Κάθε μήνα οργανώνονται δείπνα για τους εθελοντές. Τέλος, υπάρχει άτομο που διαχειρίζεται τα Social Media & προωθεί πληροφορίες στη διαδικτυακή πλατφόρμα.

◊ **FOODSHARING DEUTSCHLAND**

Η πρωτοβουλία για διανομή τροφίμων ξεκίνησε στο Βερολίνο το 2012. Η κοινότητα διανομής τροφίμων και οι δραστηριότητές της οργανώνονται κυρίως μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας. Τα μέλη της κοινότητας εργάζονται σε εθελοντική βάση και τα τρόφιμα παρέχονται δωρεάν.

◊ **TOO GOOD TO GO**

Η εφαρμογή ανακυκλώνει γεύματα ή φαγητό ως πρώτη ύλη από τις επιχειρήσεις, που δεν σκοπεύουν να τα πουλήσουν. Η λειτουργία της είναι να πουλάει έτοιμα γεύματα στο 1/3 της αρχικής τιμής. Τα γεύματα είναι συγκεκριμένο αλλά άγνωστο για τον πελάτη, καθώς δίνεται σε Magic Bag. Η ημέρα και ώρα παραλαβής είναι προκαθορισμένη.

Οι επιχειρήσεις που συνεργάζεται μπορεί να είναι εστιατόρια, μανάβικα, σουπερ μάρκετ, φούρνος, καφετέρια και οτιδήποτε άλλο σχετίζεται με το φαγητό. Η εφαρμογή λειτουργεί σε πολλές Ευρωπαϊκές πόλεις και προσφέρει ευκαιρίες εργασίας όπως Sales Specialist, Account κλπ.

◇ START UP SUSTAINABLE FOOD MOVEMENT IN GREECE

“Environmental awareness, education, expertise, specialization and digital innovation are the only keys to progress and success.”

Η ίδρυση της startup προέκυψε από την ανάγκη αντιμετώπισης του food waste σε επαγγελματικούς χώρους εστίασης & από την άγνοια καταπολέμησης του, με στόχο την αειφόρο ανάπτυξη στην εστίαση. Ιδρύθηκε στην Αθήνα το 2017 από την Β.Μπουγάνη.

Το ζήτημα του food waste είναι παγκοσμίως σημαντικό, καθώς υπάρχει κόσμος που αντιμετωπίζει προβλήματα διατροφικής ανασφάλειας και δεν έχει πρόσβαση σε φαγητό. Παγκοσμίως, το ζήτημα αφορά : νομοθεσίες γύρω από το φαγητό και τη σπατάλη του, μέτρα ηθικού εμπορίου, εισαγωγών, εξαγωγών, θέματα εποχικότητας των πρώτων υλών, καλλιέργειες και αγροτικές θέσεις εργασίας, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την κλιματική αλλαγή. Προκύπτει διαφορετικά σε κάθε στάδιο παραγωγής φαγητού (Β. Μπουγάνη, 2019).

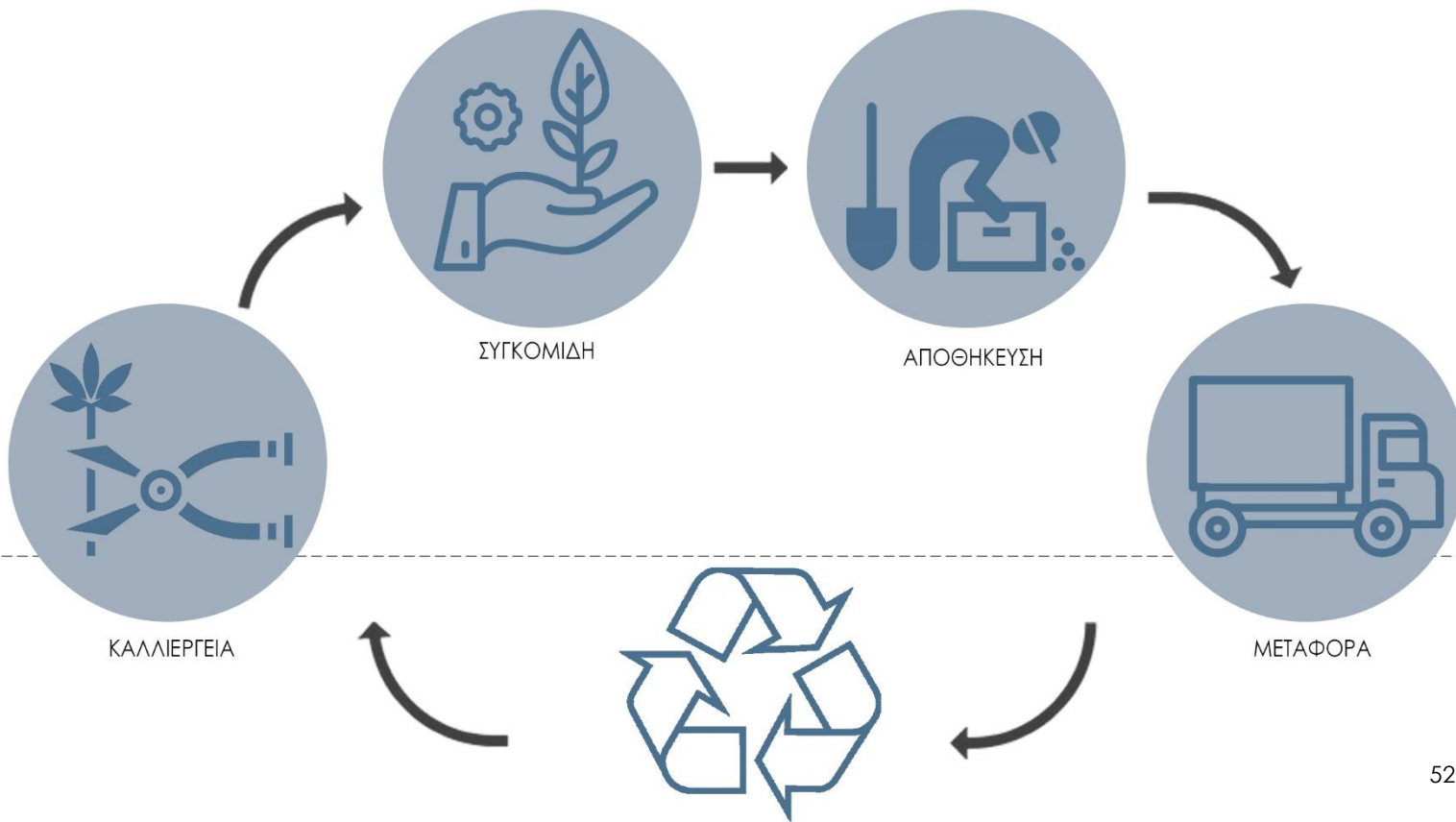
Το πρόβλημα του food waste σε μια επαγγελματική κουζίνα ξεκινά από τις πρώτες ύλες και τη σχέση που έχει ένα εστιατόριο με τον προμηθευτή του, επηρεάζεται από τις μαγειρικές δεξιότητες των επαγγελματιών chef, τις συνθήκες συντήρησης των πρώτων υλών σε ψυγεία και αποθηκευτικούς χώρους, την επιμέλεια και το σχεδιασμό ενός μενού, την ποσότητα μερίδας, τις κρατήσεις πελατών και, την αντίληψη που έχει ο ιδιοκτήτης για το περιβαλλοντικό και κοινωνικό αποτύπωμα της επιχείρησης.

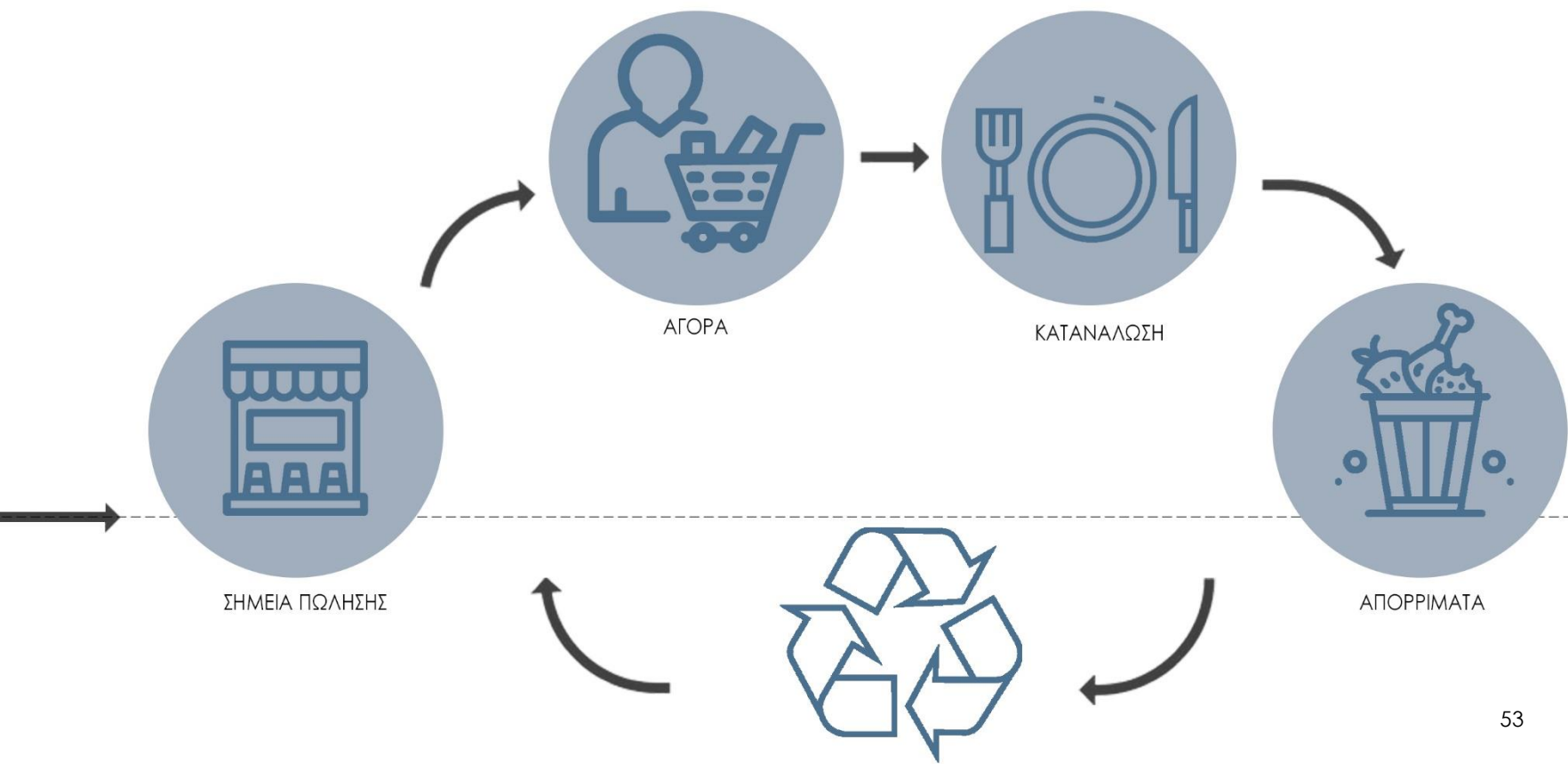
Σε πολλές περιοχές στην Ελλάδα, εστιατόρια και ξενοδοχειακές μονάδες, παράγουν περισσότερα απόβλητα από τους κατοίκους της περιοχής. Υπάρχει έλλειψη χώρου και επαρκούς υποδομής διαχείρισης αποβλήτων. Η παραγωγή αποβλήτων στην περιοχή της νότιας Μεσογείου αυξήθηκε κατά περίπου 15% την τελευταία δεκαετία. Επιπλέον, η πληροφόρηση είναι περιορισμένη, παρόλο που η σπατάλη τροφίμων είναι ένα ζήτημα που μας αφορά και επηρεάζει όλους. Απαιτείται, λοιπόν, μια ολοκληρωμένη διαχείριση σε όλους τους τομείς.

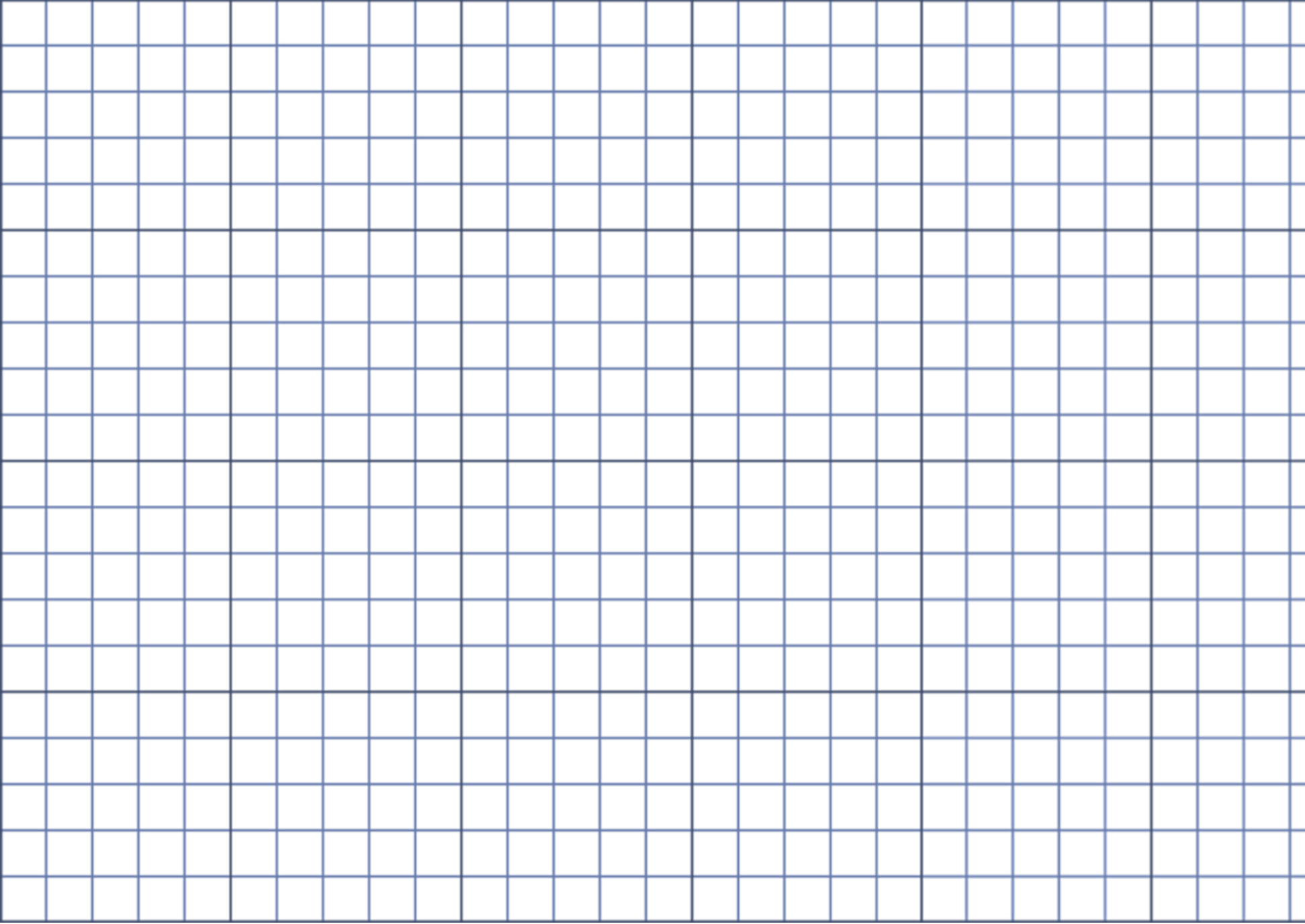
3.3

ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Το θέμα του food waste είναι εξαιρετικά σημαντικό, καθώς παγοςμίως υπάρχει πληθυσμός που αντιμετωπίζει προβλήματα διατροφής και δεν μπορεί να υποστηρίξει ένα αξιοπρεπές γεύμα. Οι αιτίες ποικίλλουν και εμφανίζονται σε όλο το σύστημα τροφίμων. Η απώλεια και η σπατάλη των τροφίμων παρατηρείται σε ολόκληρη την αλυσίδα εφοδιασμού, από την αγροτική παραγωγή έως και την τελική κατανάλωση. Ξεκινάει από την καλλιέργεια, τις τεχνικές παραγωγής και τις μεθόδους συγκομιδής που χρησιμοποιούνται. Έπειτα, η αποθήκευση πρέπει να γίνεται σωστά, ώστε να διατηρούνται τα τρόφιμα σε σωστές συνθήκες, προκειμένου να μειωθεί η απώλεια τους. Ακολουθεί η σωστή μεταφορά και η τοποθέτηση τους στα σημεία πώλησης. Στο σημείο αυτό, ο καταναλωτής θα πρέπει να αγοράζει τα προϊόντα σύμφωνα με βιώσιμα καταναλωτικά πρότυπα, να αγοράζει τόσο όσο θα χρειαστεί και να αποφεύγει την υπερκατανάλωση.







4.1 ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

“Environmental awareness, education, expertise, specialization and digital innovation are the keys to progress and success.”

Στην Ελλάδα παρατηρούμε ότι πολλοί άνθρωποι δε γνωρίζουν και δεν είναι ενημερωμένοι σχετικά με food waste & food sharing. Όσες προσπάθειες εντοπίζονται είναι μεμονωμένες και συνεπώς δεν επιφέρουν τα ίδια αποτελέσματα με ένα συντονισμένο δίκτυο.

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας είναι μία από τις δεκατρείς περιφέρειες της Ελλάδας. Βρίσκεται στο κέντρο της ηπειρωτικής χώρας και διαιρείται σε πέντε περιφερειακές ενότητες, Καρδίτσας, Λάρισας, Μαγνησίας, Σποράδων και Τρικάλων, στους οποίους υπάγονται οι 25 δήμοι της. Παραδοσιακά η Θεσσαλία υπήρξε σημαντικό οικονομικό, πολιτιστικό και τουριστικό κέντρο με περιβαντολογικές ομορφιές και οικισμούς μεγάλης πολιτιστικής αξίας.

Ξεχωρίζει με τη πλούσια χλωρίδα και πανίδα του. Λίμνες, ποτάμια και εύφορες κοιλάδες άγρια και όμορφα βουνά χαρακτηρίζουν τη περιοχή. Αποτελείται από απέραντες γεωργικές εκτάσεις, προσελκύοντας έτσι την ανθρώπινη δραστηριότητα ώστε να παράγει προϊόντα.

Αξιοσημείωτα βουνά είναι το Πήλιο στο νομό Μαγνησίας, ο Όλυμπος κι ο Κίσσαβος στο νομό Λαρίσης και τα Μετέωρα. Η λίμνη Πλαστήρα και ευρύτερη περιοχή του Σμοκόβου ανήκουν στο νομό Καρδίτσας. Η πεδιάδα των Τρικάλων αποτελεί τμήμα του μεγάλου Θεσσαλικού κάμπου, βρίσκεται στο νοτιοανατολικό τμήμα του νομού. Οι κάτοικοί του ασχολούνται κυρίως με τη γεωργία και την κτηνοτροφία. Η οροσειρά της Πίνδου και ο Αχελώος ποταμός βρίσκεται στο δυτικό τμήμα του. Τα Τέμπη διασχίζει ο Πηνειός που καταλήγει στο γνωστό δέλτα.





ι. Γεωργικές εκτάσεις

Σύμφωνα με στοιχεία από έρευνα που συγκέντρωσε και αποτύπωσε η περιβαλλοντική οργάνωση WWF Ελλάς, για την Περιφέρεια Θεσσαλίας στη μελέτη για τις μεταβολές στις χρήσεις γης την 20ετία 1987-2007, προκύπτει ότι :

- Το διάστημα 1987 – 2007, περίπου 300.105 στρέμματα γεωργικών εκτάσεων άλλαξαν χαρακτήρα και αντιστοιχούν στο 2,13% της συνολικής έκτασης της περιφέρειας. Επιπλέον, 1.042.000 στρέμματα φυσικής βλάστησης μετατράπηκαν σε γεωργική γη, μέγεθος που αντιστοιχεί σχεδόν στο 7,4% της συνολικής έκτασης.
- Το 2007, το 46,2% της περιοχής καλύπτεται από γεωργική γη, ποσοστό σαφώς μεγαλύτερο από το αντίστοιχο του 1987 (41%). Παρατηρείται υποχώρηση των φυσικών καλύψεων, προς όφελος της γεωργικής επέκτασης.

Γεωργικές εκτάσεις έχουν επεκταθεί σε όλη την έκταση της Θεσσαλίας. Η κάλυψη γης τα χρόνια 1987-2007 όσον αφορά τη γεωργική έκταση μετατράπηκε από 5.757.367 στρ. σε 6.499.659 στρ., ενώ παράλληλα μειώθηκαν οι δασικές εκτάσεις. Ακολούθησαν αλλαγές σε δάση κωνοφόρων, εκτάσεις χαμηλής βλάστησης, οικισμών, καμένες εκτάσεις και τέλος υδάτινη επιφάνεια.

Στη μελέτη επισημαίνεται τέλος ότι υπάρχουν θεσμοθετημένες και προστατευόμενες περιοχές στη Θεσσαλία, οι οποίες περιλαμβάνουν εθνικούς δρυμούς, περιοχές που εντάσσονται στο ευρωπαϊκό οικολογικό δίκτυο Natura, Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς (UNESCO), Καταφύγια Άγριας Ζωής κλπ.

ii. Βιομάζα

Όσον αφορά το τομέα ενέργειας της χώρας, η βιομάζα και τα βιοκαύσιμα θεωρούνται ισχυροί συντελεστές της αγοράς με υψηλές προοπτικές ανάπτυξης. Η Περιφέρεια Θεσσαλίας καταλαμβάνει συνολική έκταση 14.037 τ.χλμ (10,6% της συνολικής έκτασης της χώρας) και το μεγαλύτερο τμήμα της καλύπτεται από γεωργικές και δασικές εκτάσεις. Ειδικότερα, οι γεωργικές εκτάσεις της Περιφέρειας χαρακτηρίζονται στην πλειοψηφία τους ως αρόσιμη γη (57%)

Με βάση τα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Υπηρεσίας στην Περιφέρεια Θεσσαλίας η γεωργική γη είναι 4.723.242 στρέμματα. Από αυτά 3.741.565 στρέμματα είναι καλλιεργημένα με φυτά μεγάλης καλλιέργειας, ενώ 601.531 στρέμματα έχουν δενδρώδεις καλλιέργειες και τα αμπέλια αντιστοιχούν σε 59.557 στρέμματα.

Σύμφωνα με στοιχεία του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (2008), το δυναμικό βιομάζας της περιφέρειας Θεσσαλίας προκύπτει ως εξής : Υπολείμματα καλλιέργειών, απόβλητα ζώων, υπολείμματα υλοτομίας και υπολείμματα βιομηχανίας.

4.2 ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Ο συνεταιρισμός ορίζεται ως μια αυτόνομη εθελοντική ένωση προσώπων, προκειμένου να αντιμετωπιστούν κοινά οικονομικά, κοινωνικά και πολιτιστικά θέματα και επιδιώξεις, μέσω μιας δημοκρατικά διοικούμενης επιχείρησης.

Οι συνεταιρισμοί στοχεύουν στην εξασφάλιση του προγραμματισμού της παραγωγής και στην προσαρμογή της στη ζήτηση των αγροτικών προϊόντων (ποιότητα & ποσότητα) και στην ισορροπία της προσφοράς και της διάθεσης της παραγωγής. Μειώνουν το κόστος παραγωγής και βελτιώνουν την ποιότητα των παραγόμενων προϊόντων, ομαλοποιώντας τις τιμές του παραγωγού. Επιτυγχάνεται ο συνδυασμός της παράδοσης με τους σύγχρονους κανόνες και διαδικασίες που ισχύουν στις βιομηχανίες τροφίμων. Επιπλέον, προωθεί τους κώδικες ορθής γεωργικής πρακτικής και τεχνικές παραγωγής με γνώμονα τον σεβασμό στο περιβάλλον. Τέλος, βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση του γεωργικού εξοπλισμού των μελών (κοινή χρήση / ανταλλαγή) αλλά και τη διασφάλιση του εισοδήματος των κτηνοτρόφων.

Στόχοι συνεταιρισμών :

- προγραμματισμός παραγωγής και προσαρμογή στη ζήτηση των προϊόντων (ποιοτικά & ποσοτικά)
- προώθηση της παραγωγής (εμπορική αξία)
- μείωση κόστους & πώλησης της παραγωγής
- προώθηση τεχνικών παραγωγής και διαχείρισης, σεβόμενοι το περιβάλλον

Στη Θεσσαλία, υπάρχουν αρκετοί συνεταιρισμοί, που έχουν ιδρυθεί τον τελευταίο αιώνα και συνεχίζουν ακόμα και σήμερα, με διαφορετικό αντικείμενο πρώτης ύλης και παραγωγής. Με συντομία θα αναφερθούν ορισμένοι συνεταιρισμοί, αντιπροσωπευτικοί για κάθε κλάδο. Η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Βόλου ιδρύθηκε το 1926. Το 1952 ιδρύεται η Γαλακτοβιομηχανία ΕΒΟΛ με αντικείμενο τη συγκέντρωση, επεξεργασία και διάθεση του αγελαδινού γάλακτος στην τοπική αγορά. Τα προϊόντα που παράγει είναι τα εξής: γάλα, γιαούρτι, τυρί φέτα, ανθότυρο, βούτυρο. Το δίκτυο διαμονής δε περιορίζεται μόνο εντός Θεσσαλίας, αλλά προσπαθεί να επεκταθεί στην υπόλοιπη Ελλάδα.

Στη συνέχεια, ο Αγροτικός Οινοποιητικός Συνεταιρισμός Ν.Αγχιάλου «Η Δήμητρα» ιδρύθηκε το 1918 και έκτοτε δραστηριοποιείται σε τομείς παραγωγής και εμπορίας αγροτικών προϊόντων. Στις εγκαταστάσεις προσκομίζονται και οινοποιούνται τα σταφύλια όλης της περιοχής, διαφορετικών ποικιλιών, τα οποία προέρχονται από αμπελώνες έκτασης 4.000 περίπου στρεμμάτων. Τα παραγόμενα προϊόντα είναι κρασί και τσίπουρο (με γλυκάνισο και χωρίς γλυκάνισο).

Τέλος, ο Συνεταιρισμός Αγροτών Θεσσαλίας_ΘΕΣγη ιδρύθηκε το 2013. Οι δραστηριότητες του εκτείνονται σε όλη την γεωγραφική περιοχή της Θεσσαλίας, αποτελείται από 54 μέλη έχοντας στη διάθεση του πάνω από 25.000 στρέμματα καλλιεργήσιμης έκτασης. Διαθέτει μεγάλη ποικιλία καλλιεργούμενων ειδών φυτών, όπως : βαμβάκι, δημητριακά (καλαμπόκι, σιτάρι & κριθάρι), ψυχανθή (όσπρια όπως φασόλια, φακές & ρεβύθια), ενεργειακά φυτά (ελαιοκράμβη & ηλίανθος). Άλλα προϊόντα είναι: γαλακτοκομικά, παγωτά, αλλαντικά, ζυμαρικά, ρύζι, προϊόντα αρτοποιίας, αυγά, λάδι, χυμός, τσάι.

4.3

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



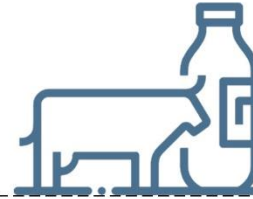
Λαχανικά

αγγούρι
κρεμμύδι
κουνουπίδι
λάχανο
μαρούλι
μελιτζάνα
μπρόκολο
πιπεριά
πράσο
σπανάκι
καρότο
πατζάρι
ντομάτα
πατάτα
όσπρια (πχ. φασόλι)



Φρούτα

λεμόνι
πορτοκάλι
μανταρίνι
αχλάδι
μήλο
ντομάτα
μπανάνα
ακτινίδιο
σταφύλι
φράουλα
σύκο
ρόδι
ροδάκινο
κεράσι
ελιά



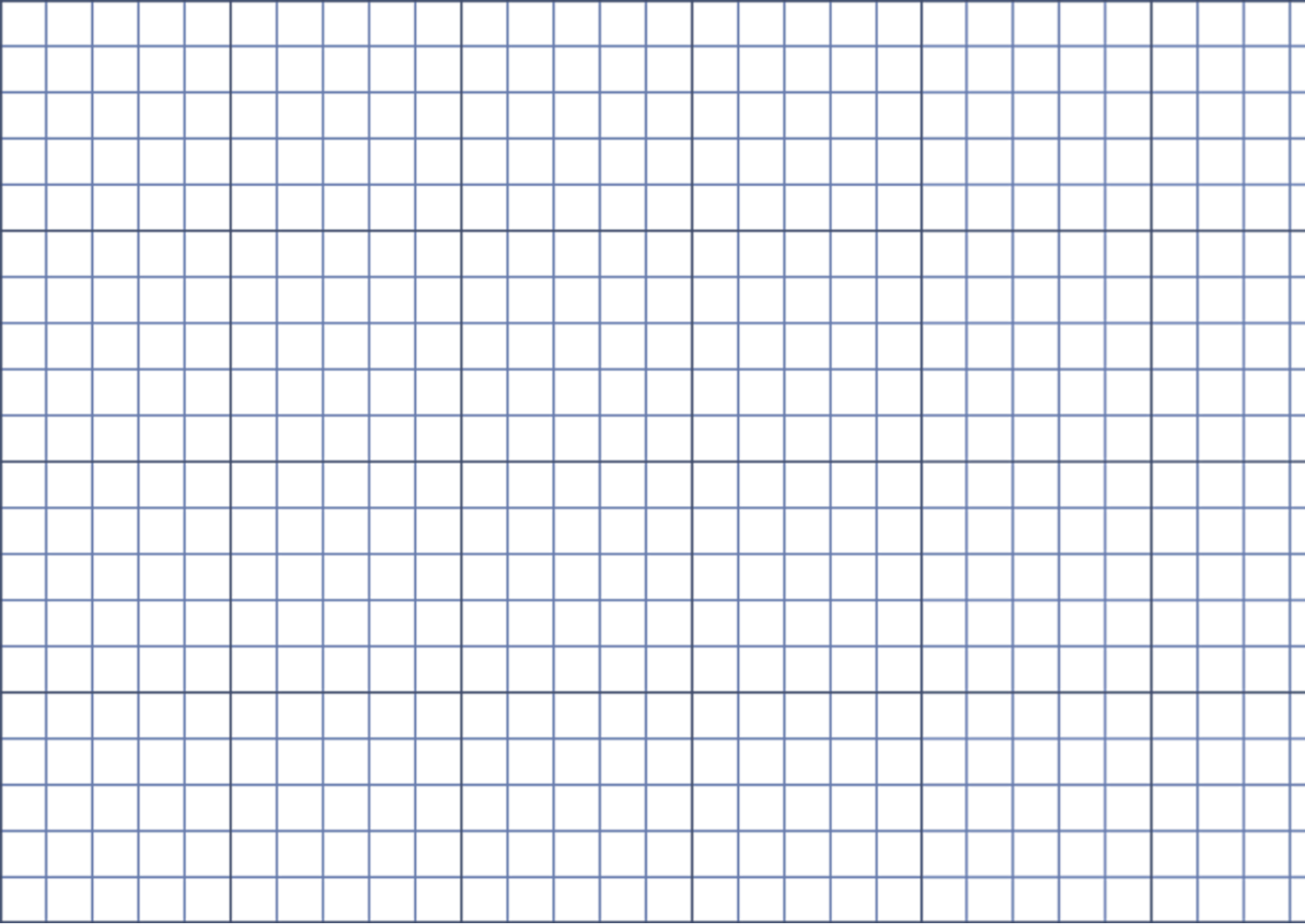
Γαλακτοκομικά προϊόντα

γάλα (αγελαδινό & κατσικίσιο)
τυρί λευκό
γραβιέρα
κεφαλοτύριγιαούρτι
βούτυρο
παγωτά
αλλαντικά
κρεατικά



Σιτηρά

ζυμαρικά
κριθάρι
βρώμη
σιτάρι
ρύζι



5.1 ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΔΟΜΗΣ

Πρόκειται για μια δημόσια παρέμβαση, που χαρακτηρίζεται από έναν μηχανισμό ανταλλαγής και έπειτα παραγωγής τροφής. Διαπραγματεύεται τις κοινωνικές και οικονομικές ανάγκες των κατοίκων, επαναπροσδιορίζοντας την παραδοσιακή μορφή του εστιατορίου, δίνοντας νέα ερμηνεία και νόημα στους όρους παραγωγός και καταναλωτής. Αποτελεί μια πρωτοβουλία για διανομή τροφίμων μέσω ενός δικτύου προμηθευτών - Food Donors και ακολουθεί η διάθεσή του για το κοινό.

Μέσω του μηχανισμού της εναλλακτικής οικονομίας, ενθαρρύνει τους επισκέπτες να δημιουργήσουν σχέσεις με τους κατοίκους. Αποτελεί μια ανοιχτή δομή, προσβάσιμη, που σκοπεύει να ενθερμάνει τις σχέσεις των ανθρώπων της κοινότητας.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

Food sharing, Food waste, Food is a right not a privilege, modular system, συναρμολόγηση – αποσυναρμολόγηση, συρρικνωση – επέκταση, κουζίνα -> ενεργό μέρος – πυρήνας, συλλογή μεταφορά & αποθήκευση

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΟΜΗΣ



Συγκέντρωση πρώτης ύλης
από το δίκτυο προμηθευτών



Ενημέρωση επισκεπτών
(info point)



Διάθεση πρώτης ύλης στη δομή
(είτε για προσωπική κατανάλωση
είτε για μαγείρεμα)



Προετοιμασία γευμάτων





Διάθεση γευμάτων & παραγγελιών



Κατανάλωση φαγητού
(στην εγκατάσταση)



Ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων
των ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ



Διοργάνωση workshop



Η εγκατάσταση μπορεί να υποστηρίξει τρεις δομές, οι οποίες προκύπτουν από τη διαδικασία του σχεδιασμού. Τα τρία στάδια του σχεδιασμού που ξεχωρίζουν διαφοροποιούνται στο μέγεθος και την έκτασή τους, και κατά συνέπεια και στις λειτουργίες και δυνατότητες που προσφέρει η κάθε δομή. Αυτό συμβαίνει διότι σε περίπτωση που μια περιχρή δεν μπορεί να το φιλοξενήσει στην πληρέστερη έκδοσή του, αυτό έχει τη δυνατότητα να προσαρμόζεται και να καλύπτει τις ανάγκες της κάθε περιοχής.

Η διαδικασία ξεκινάει από το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα, που είναι η συλλογή πρώτης ύλης. Η δομή διαθέτει ένα δίκτυο προμηθευτών – συνεργατών, που μπορεί να είναι επιχειρήσεις όπως μανάβικο, σούπερ μάρκετ, λαϊκή αγορά, κρεοπωλείο, ιχθυοπωλείο, φούρνος κλπ. ακόμα και απευθείας συνεργασία με τους παραγωγούς. Εφόσον συγκεντρωθούν τα τρόφιμα στη δομή, αυτά αποθηκεύονται προσωρινά και στη συνέχεια διατίθενται στο ευρύ κοινό. Συνεπώς, οι λειτουργίες που περιλαμβάνει η πρώτη mini sized δομή είναι η διάθεση των προϊόντων και η ενμέρωσου του κόσμου στο info point της. Η ενημέρωση του κοινού και η αύξηση της ευαισθητοποίησης τους, είναι πολύ σημαντική δεδομένου ότι αρκετοί δεν γνωρίζουν αυτό το θέμα και θα οδηγήσει δραστηριοποίηση τους μέσα από διάφορες κινήσεις.

Στη συνέχεια, η δεύτερη medium sized δομή, διαθέτει όλα τα παραπάνω αλλά έχει δυνατότητα επέκτασης. Η δομή μεγαλώνει και προστίθενται οι λειτουργίες του μαγειρέματος και του χώρου κατανάλωσης του γεύματος. Η κουζίνα είναι εξοπλισμένη με τα πλήρως απαραίτητα εργαλεία και διαθέτει χώρο αποθήκευσης και συντήρησης.

Τέλος, η τρίτη και τελευταία maxi δομή, διαθέτει όλες τις παραπάνω λειτουργίες και επιπλέον προστίθεται όροφος. Η κουζίνα μεγαλώνει, η πρόσβαση στον όροφο γίνεται με την προσθήκη δύο κλιμακοστασίων και η εξερεύνηση της δομής γίνεται μέσω διαδρόμων. Ορισμένοι από αυτούς, διαθέτουν πάγκους εργασίας και διάφορα μυρωδικά ή άλλα προϊόντα προς αποξήρανση κρέμονται από μεταλλικούς σωλήνες στο πέρασμα των διαδρόμων. Η δομή έχει τη δυνατότητα να διοργανώνει event ή ακόμα και workshop για ενήλικες και παιδιά, μαθαίνοντάς τους πράγματα για τη τροφή (συλλογή, επεξεργασία, κατανάλωση κλπ.) και συμμετέχοντας σε διαδραστικές δραστηριότητες. Επιπλέον, καθώς αυτή η έκδοχή αποτελεί την πιο ολοκληρωμένη και πλήρη δομή, διαθέτει εσωτερικό χώρο συνάθροισης του κοινού.

Οι επισκέπτες του εστιατορίου γίνονται μέρος μιας αλυσίδας παραγωγής, ώστε να λειτουργήσει η δομή. Ο καταναλωτής επιλέγει τις πρώτες ύλες που επιθυμεί να περιλαμβάνει το γέυμα του, έπειτα αυτό ετοιμάζεται από εθελοντές και παρέχεται στον ίδιο χώρο, ώστε να ενισχυθούν οι σχέσεις των ανθρώπων. Στη περίπτωση που δομή δεν διαθέτει κουζίνα, τότε ο επισκέπτης μπορεί μόνο να ενημερωθεί και να λάβει τις πρώτες ύλες που επιθυμεί. Η δομή λειτουργεί με αυτονομία και συνυπάρχει στην αγορά. Το φαγητό μαγειρεύεται σε ανοιχτή κουζίνα, δίνοντας στον επισκέπτη τη δυνατότητα να παρακολουθήσει την ετοιμασία του. Η διανομή τροφίμων και οι δραστηριότητές της οργανώνονται μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας.

Στόχος της εγκατάστασης είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των πολιτών, η αλλαγή των καταναλωτικών συνηθειών σύμφωνα με τα πρότυπα του ηθικού καταναλωτισμού. Ενθαρρύνει το μοίρασμα του φαγητού και αναθερμαίνει τις σχέσεις της εκάστοτης κοινότητας.

Η εγκατάσταση υποστηρίζεται ώστε να λειτουργήσει με τη συνέργεια πολλών παραγόντων. Αρχικά, η συναργασία των Δήμων εντός Θεσσαλίας, καθώς παραχωρούν το οικόπεδο της τοποθέτησης. Έπειτα, η στήριξη και η προώθηση των τοπικών παραγωγών και τέλος στηρίζεται στον εθελοντισμό αλλά διαθέτει τα προϊόντα του με ελάχιστο αντίτιμο προκειμένου να καλύψει τα λειτουργικά της έξοδα και τη συντήρηση.



1ΜΗΝΑΣ

ΒΟΛΟΣ

ΛΑΡΙΣΑ

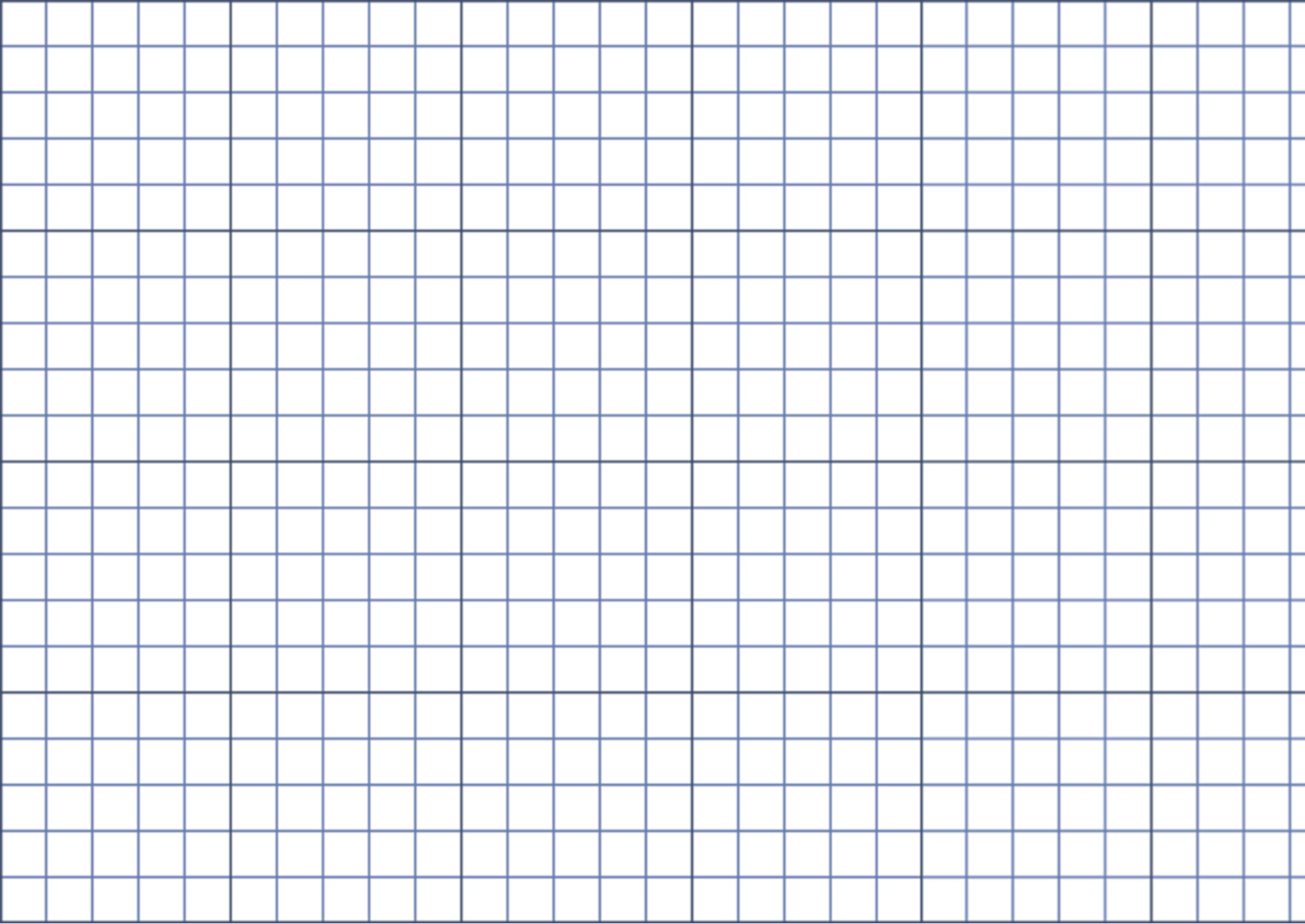
1ΜΗΝΑΣ

1ΜΗΝΑΣ

ΤΡΙΚΑΛΑ

ΤΡΙΚΑΛΑ

1ΜΗΝΑΣ



6. CONCEPTUAL IDEA



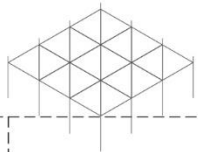
6.1 ΣΥΛΛΗΨΗ ΙΔΕΑΣ

Η σχεδιαστική πορεία που ακολουθεί η δομή ξεκινάει να δημιουργείται από ένα χωροδικτύωμα ικρίωματος $9 \times 9 \mu$. με κανάβο $3 \times 3 \mu$. Στη συνέχεια προστίθενται black boxes. Κάθε black box αντιπροσωπεύει μία λειτουργία της δομής, οι οποίες θα αναλυθούν λεπτομερώς στη συνέχεια, στα Διαγράμματα του προγράμματος. Έπειτα, αφαιρείται μέρος του σκελετού και έτσι δημιουργείται η πρώτη δομή mini sized. Στην ήδη υπάρχουσα δομή προστίθενται δύο σειρές σκαλωσιάς, επιπλέον black boxes και διάδρομοι κίνησης. Έτσι, δημιουργείται η δεύτερη δομή medium sized. Τέλος, στη δομή που υπάρχει προστίθενται σειρές σκαλωσιάς και black boxes. Ωστόσο, για να καλυφθούν οι ανάγκες του προγράμματος, είναι αναγκαίος ο όροφος, καθώς και τα κλιμακοστάσια αλλά και οι διάδρομοι κίνησης, για την πρόσβαση σε αυτόν. Έτσι, προκύπτει η τρίτη, τελευταία, ολοκληρωμένη αλλά και πλήρης δομή.

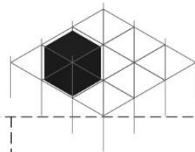
Ο σχεδιασμός βασίζεται στη προσθαφαίρεση του χωροδικτύωματος της σκαλωσιάς και την προσθήκη των black boxes, καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει μια λειτουργία. Η δομή, και στις τρεις της φάσεις, αποτελείται από έναν σταθερό σκελετό, με περιθώρια προσθήκης ή αφαίρεσης, και τα στοιχεία πλήρωσης. Αυτή την ευελιξία στην κατασκευή του συστήματος την προσδίδει η σκαλωσιά, με τη γρήγορη συναρμολόγηση και αποσυναρμολόγησή της.



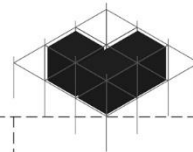
ι. Αναλυτική σχεδιαστική πορεία δομής



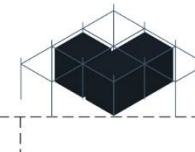
Χωροδικτύωμα 9x9μ.
με κάναβο 3x3μ.



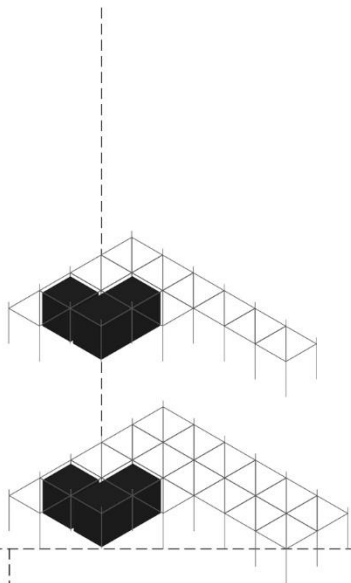
Προσθήκη black box
(black box -> λειτουργία)



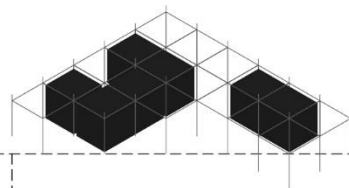
Προσθήκη black box



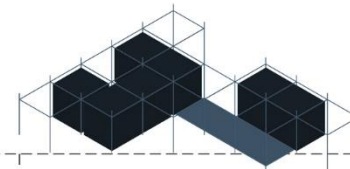
Δομή mini size



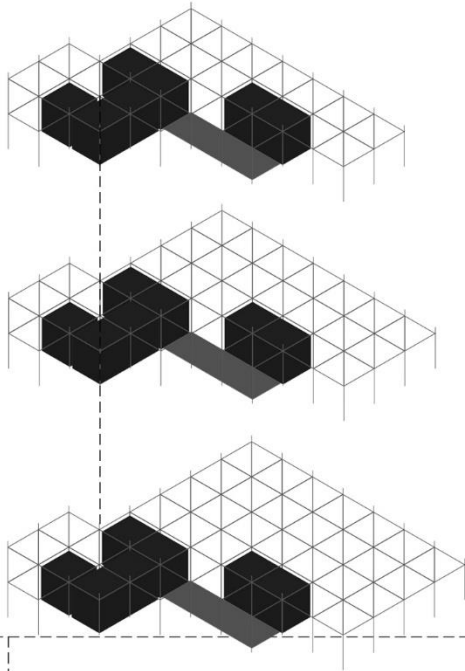
Προσθήκη χωροδικτυώματος
με κάναβο 3x3μ.



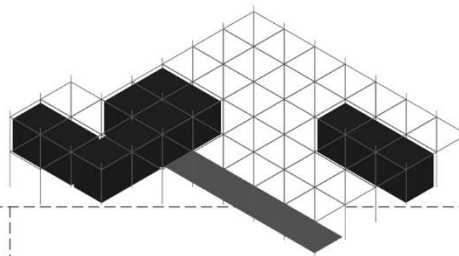
Προσθήκη black boxes



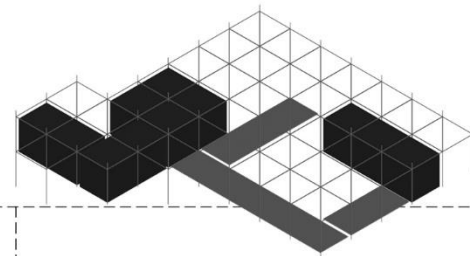
Δομή medium size



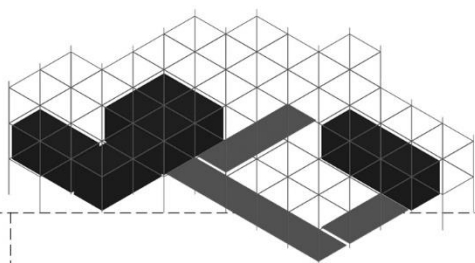
Προσθήκη χωροδικτύωματος
με κάναβο 3x3μ.



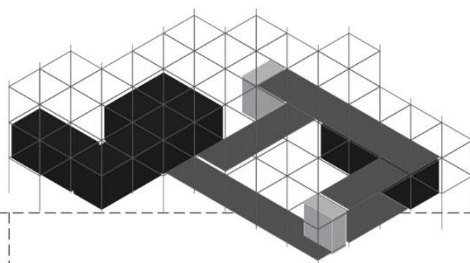
Προσθήκη black boxes



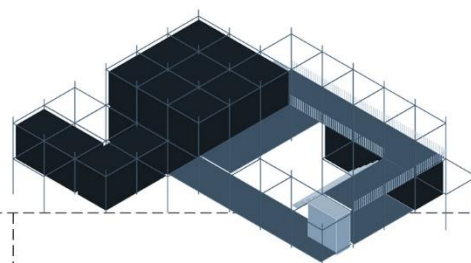
Προσθήκη διαδρόμων



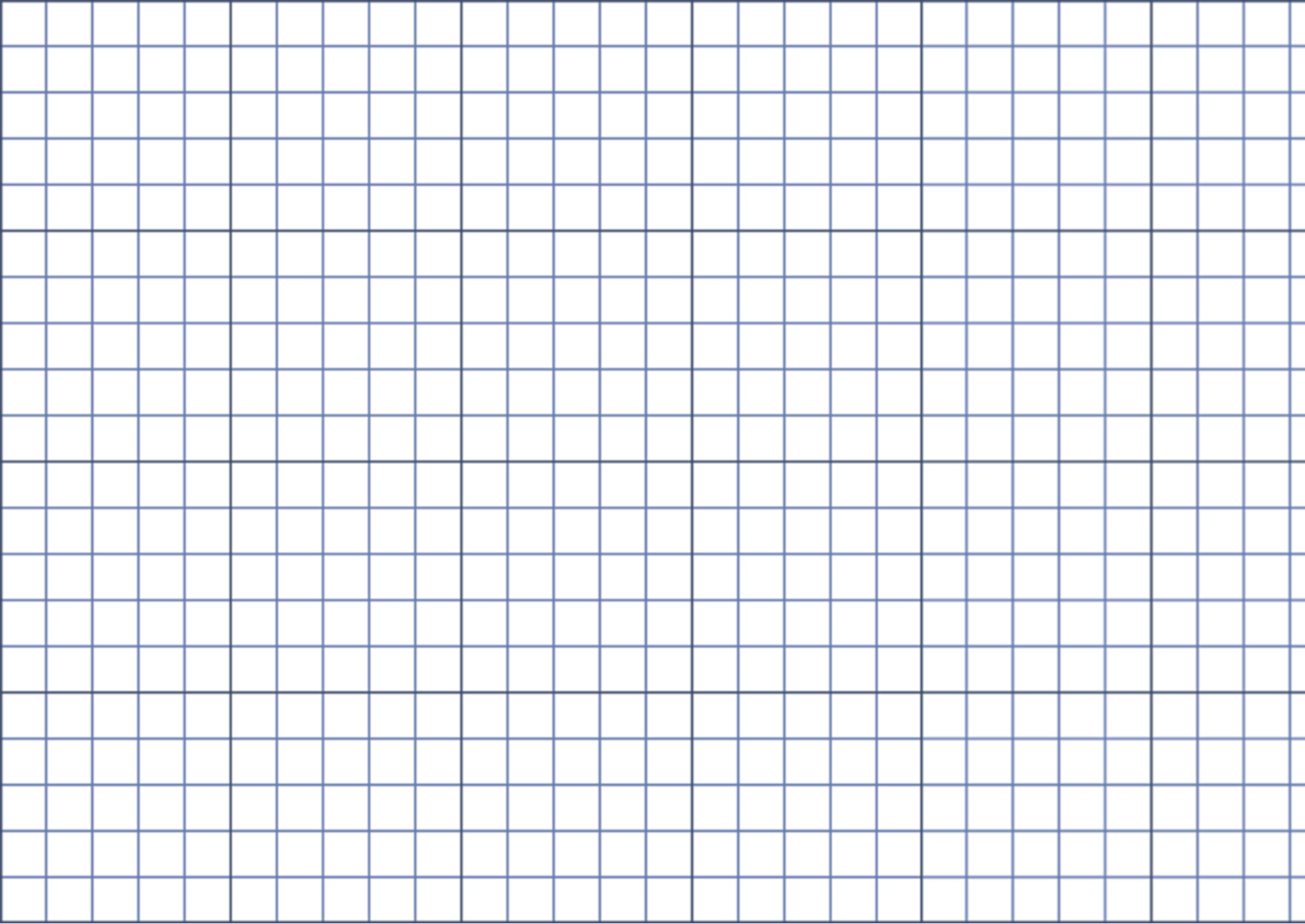
Προσθήκη ορόφου



Προσθήκη διαδρόμων στον όροφο
& κλιμακοστασίων

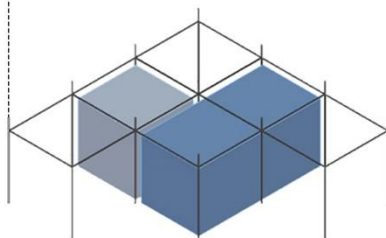
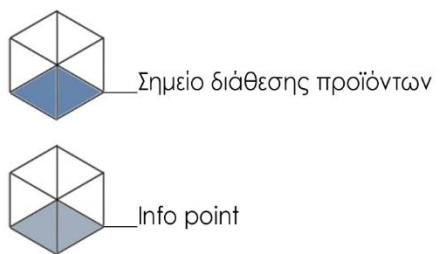


Δομή maxi size

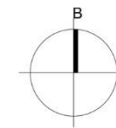
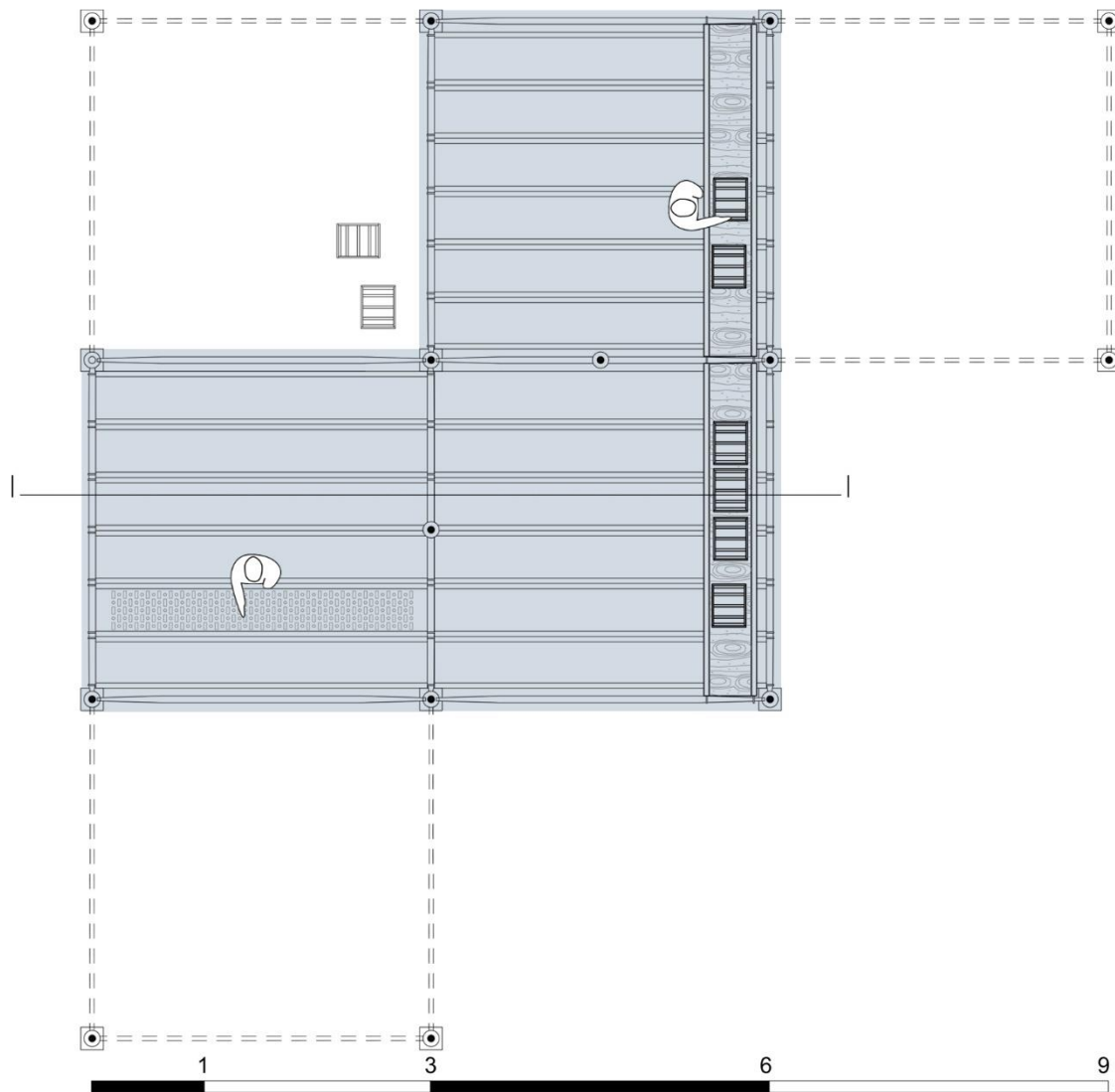


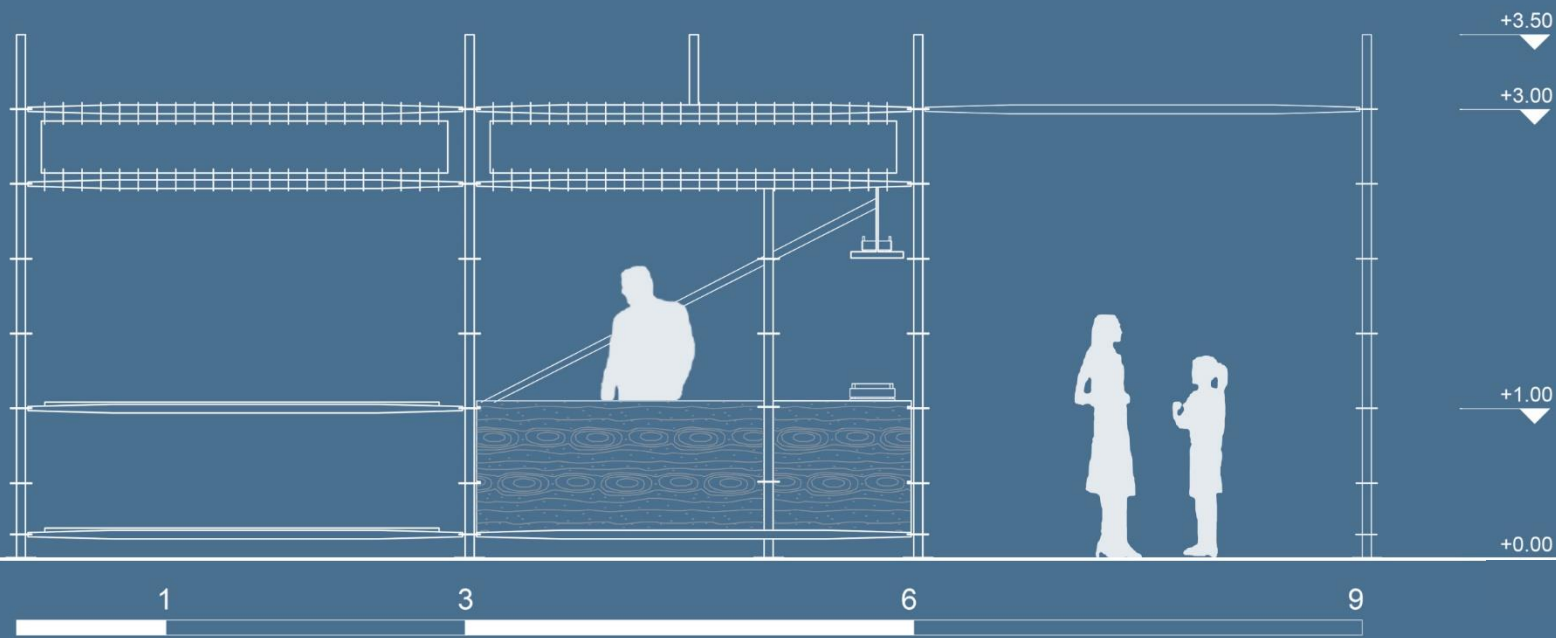
7.1 MINI INSTALLATION

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

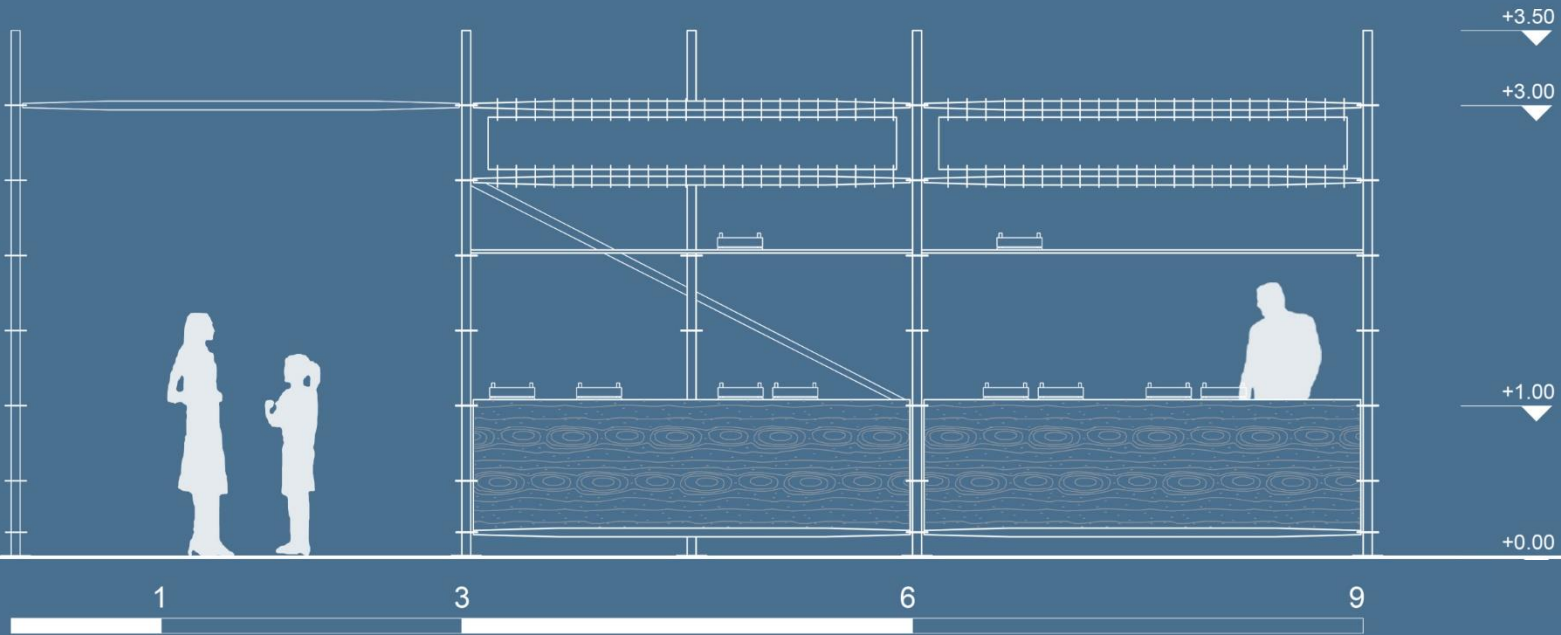


ΚΑΤΟΨΗ

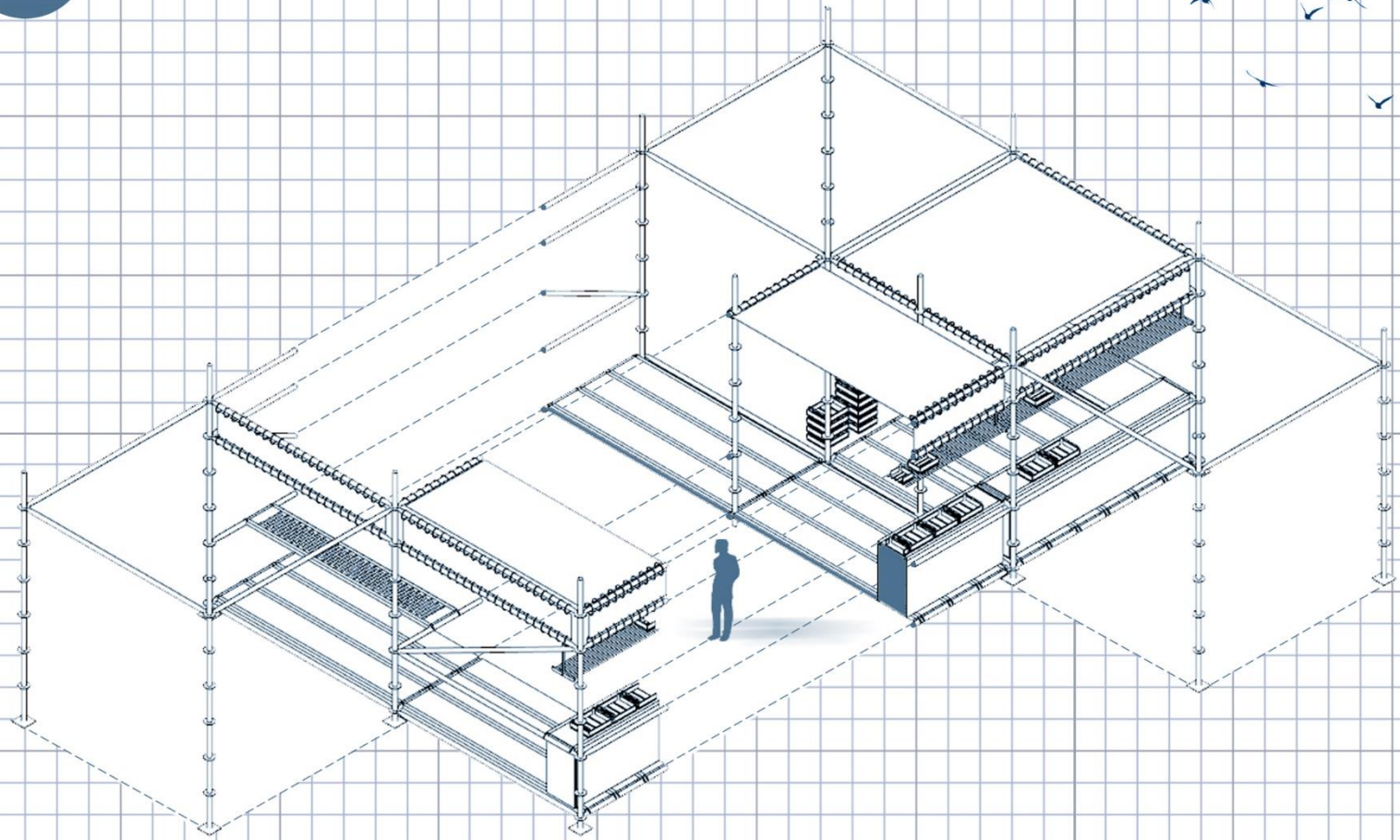
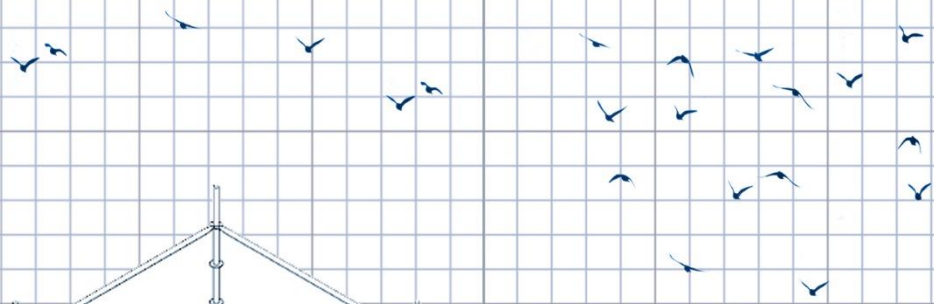
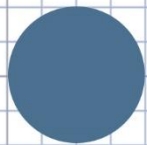




NOTIA OPH

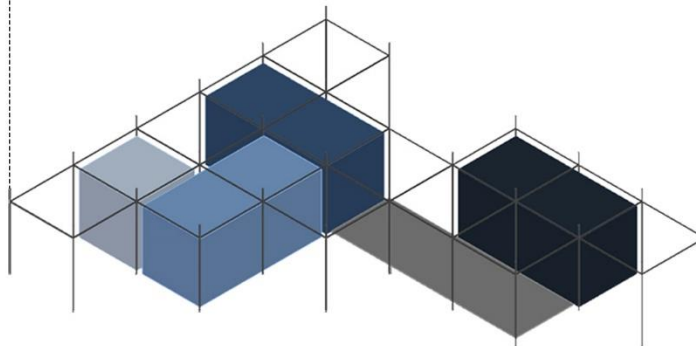
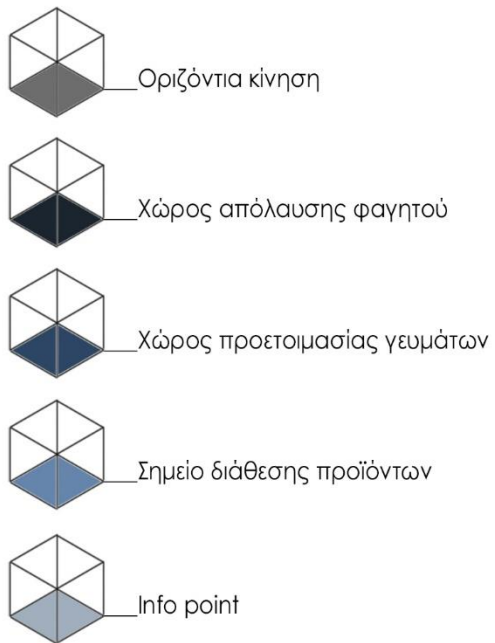


ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΟΨΗ

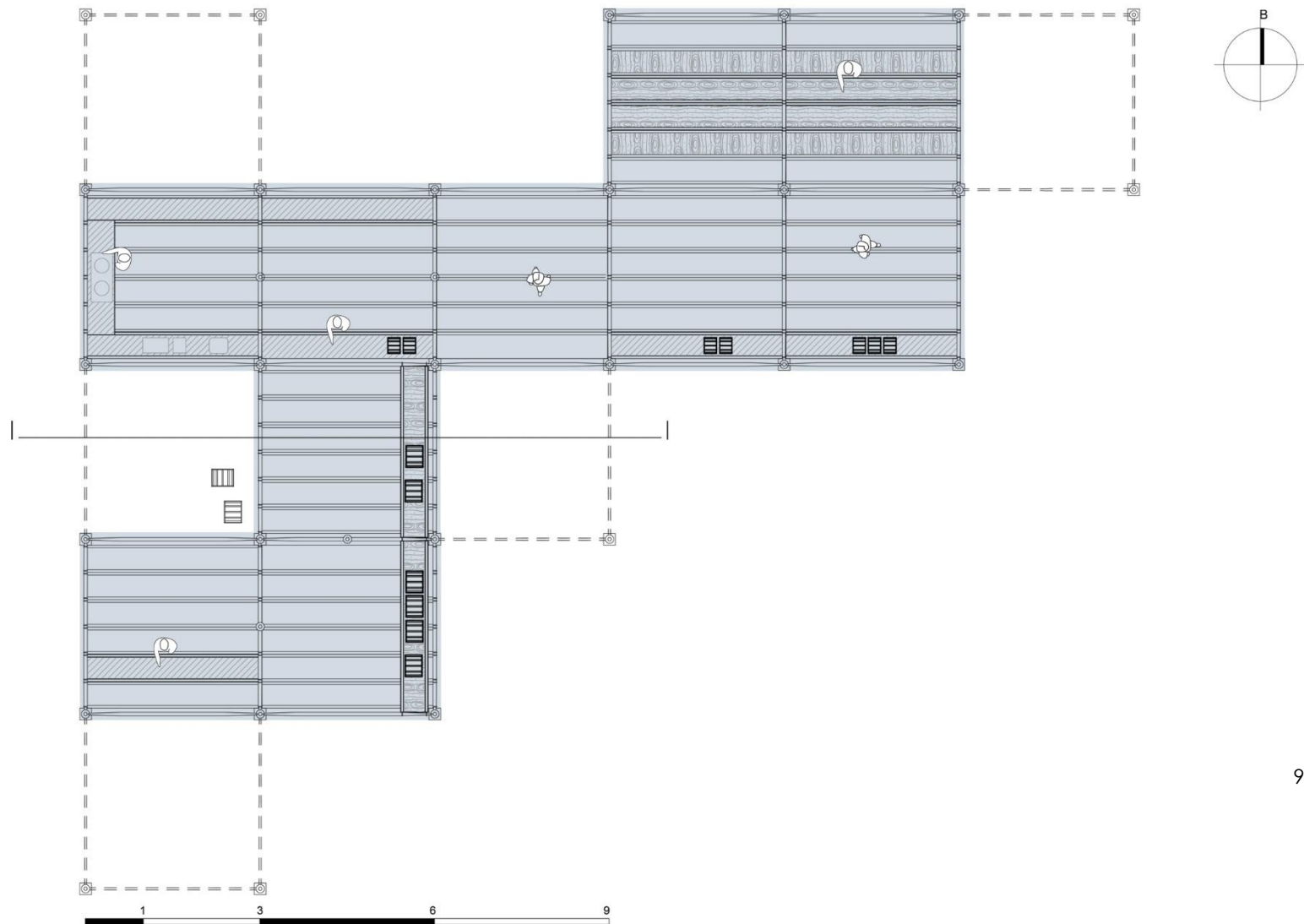


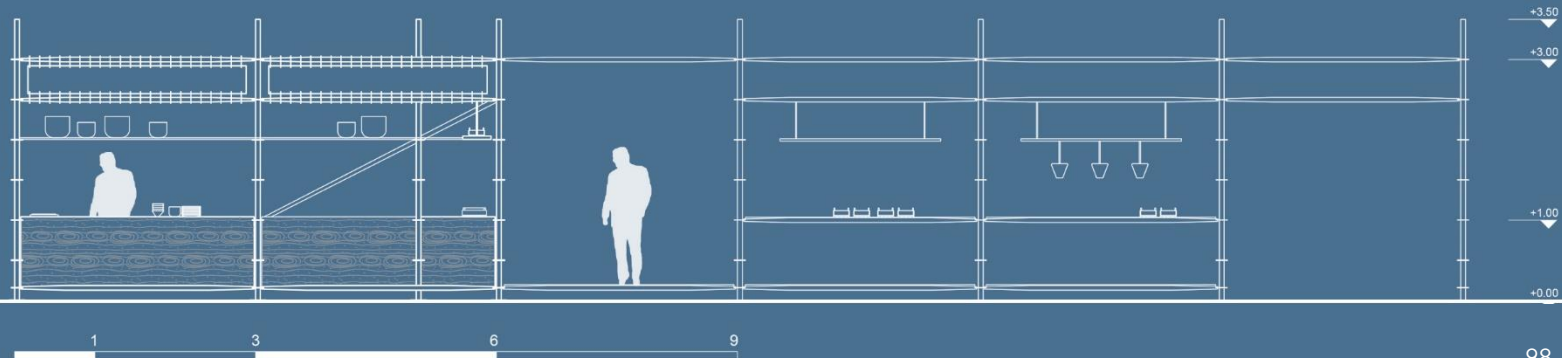
7.2 MEDIUM INSTALLATION

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

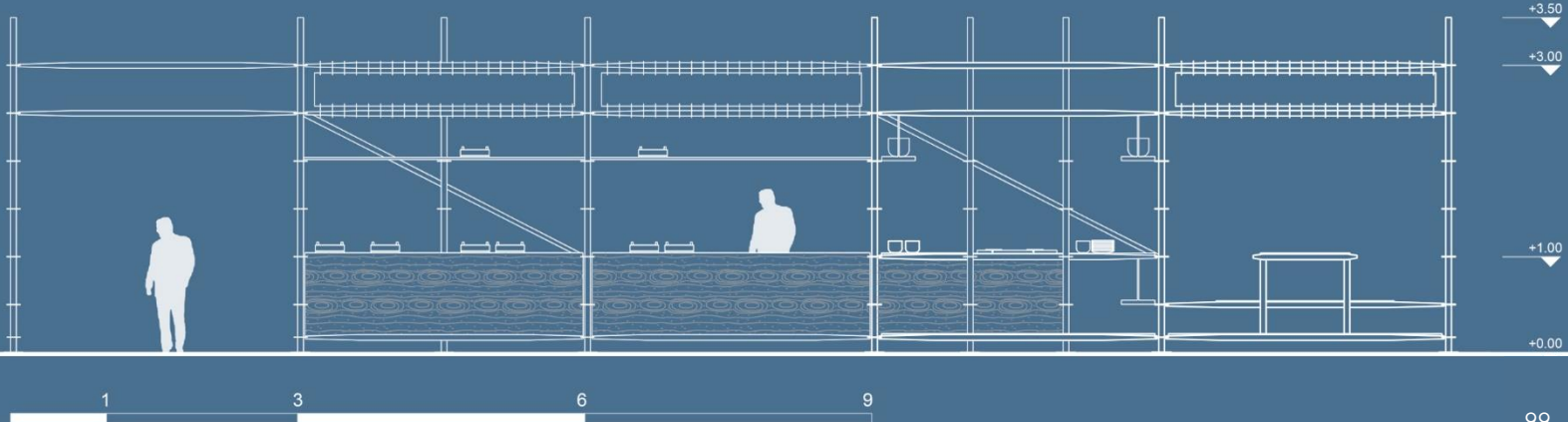


КАТОЧН

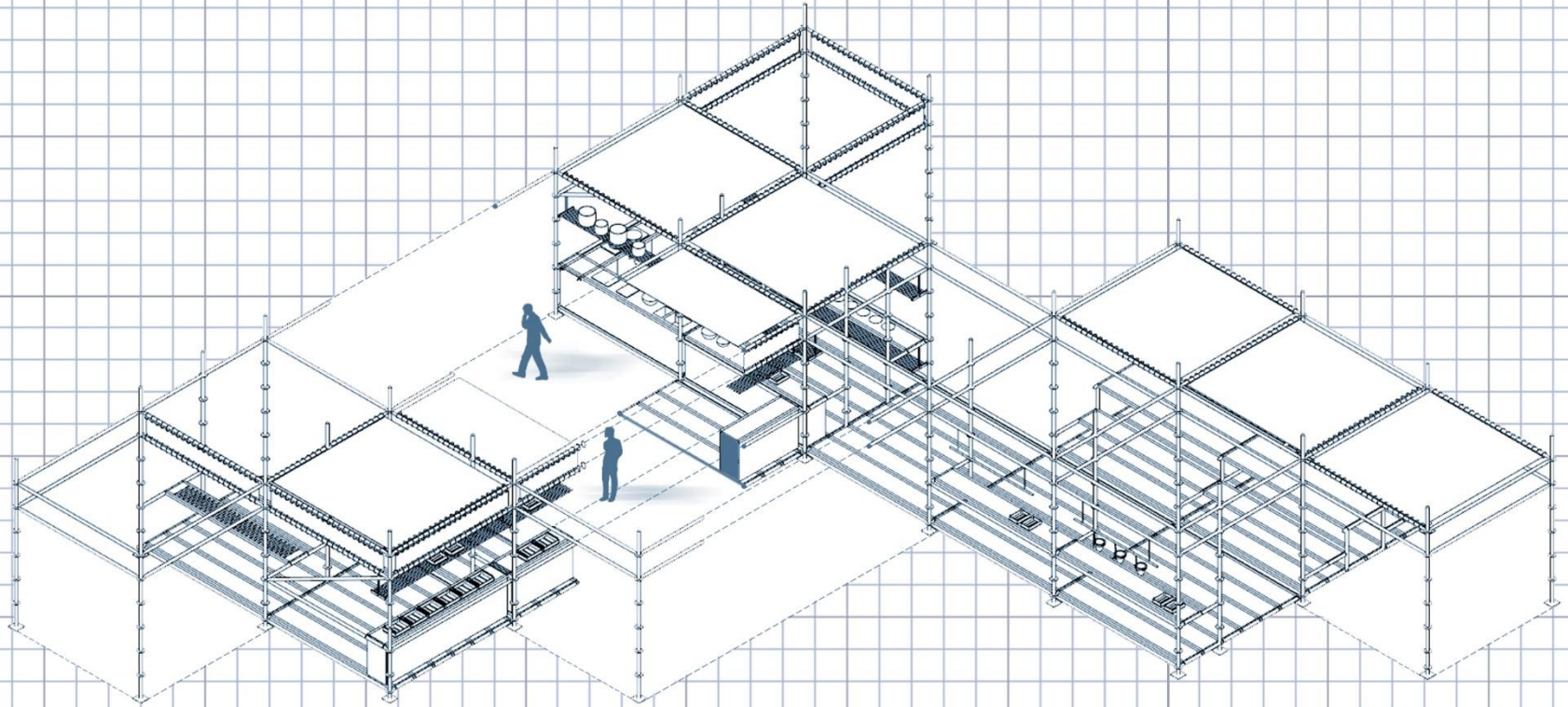
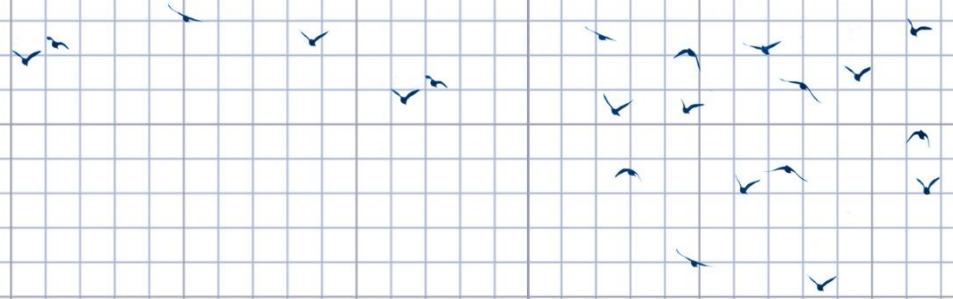
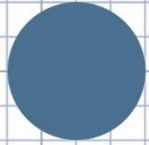




ΝΟΤΙΑ ΟΨΗ

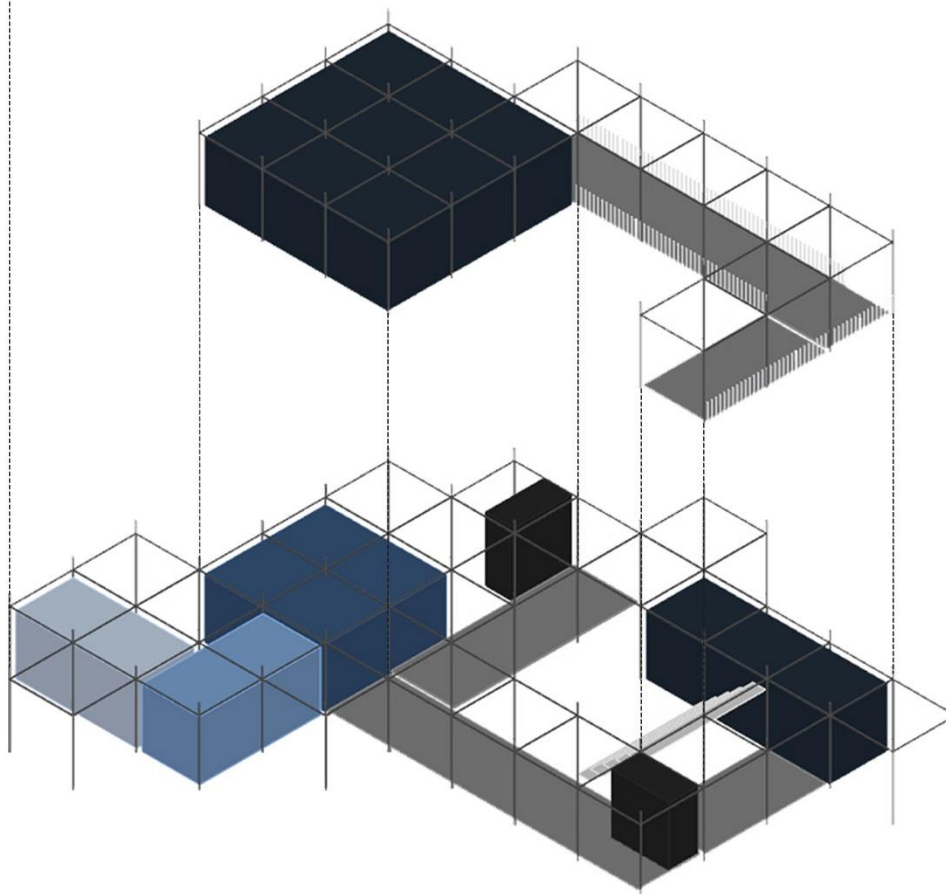
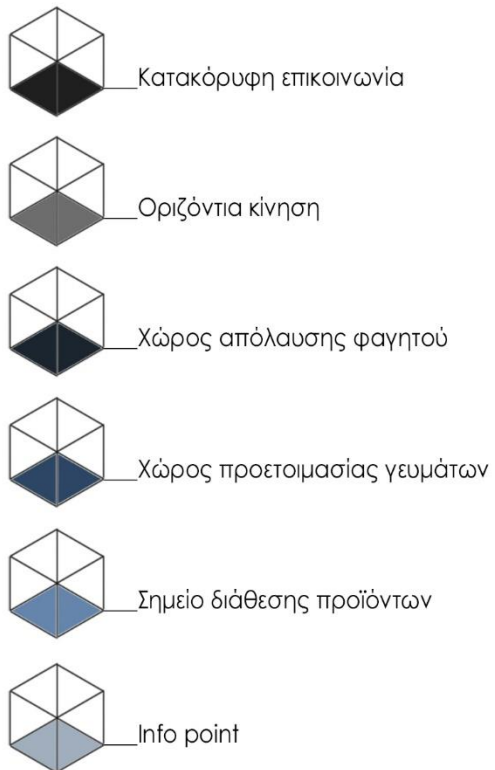


ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΟΨΗ

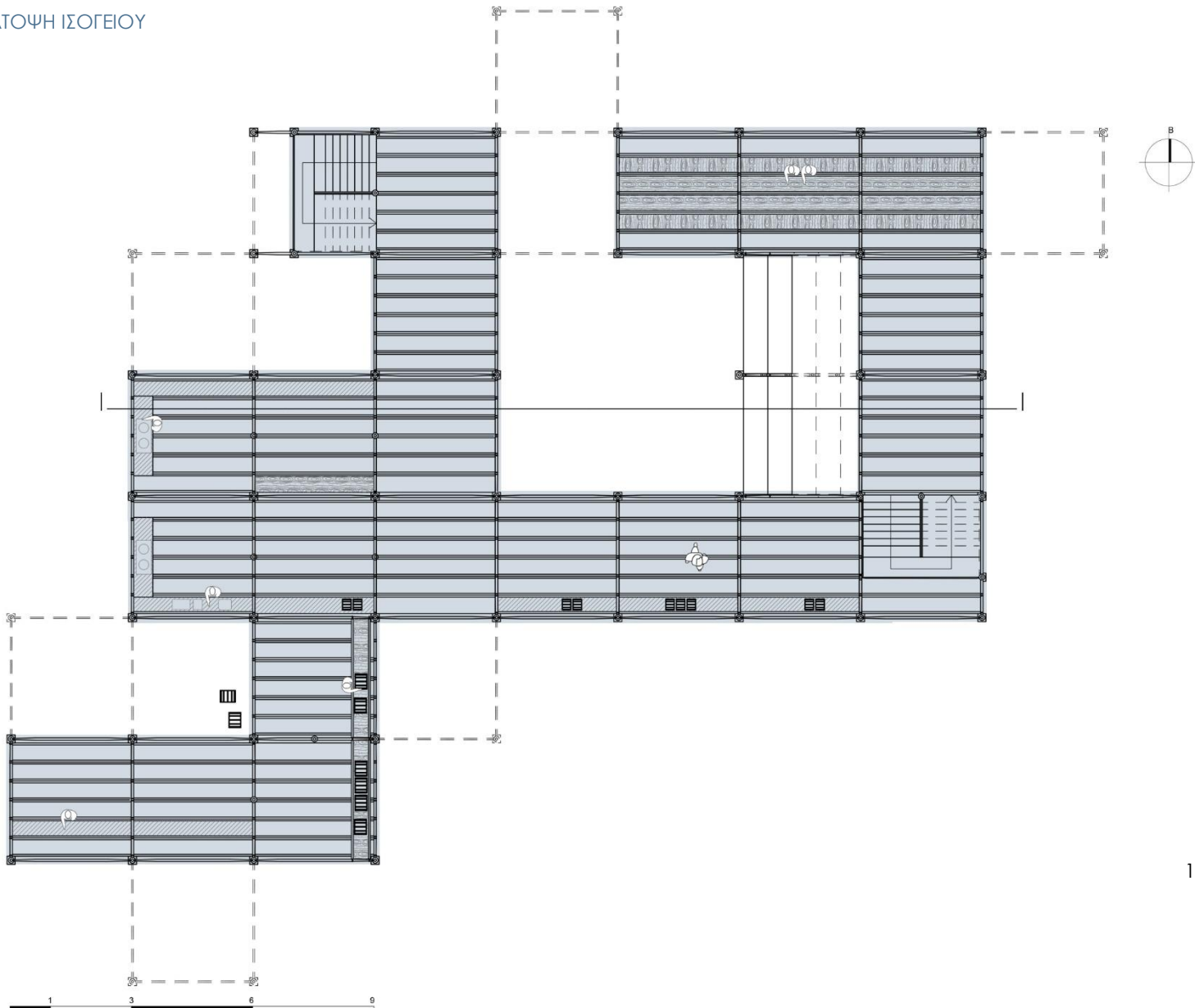


7.3 MAXI INSTALLATION

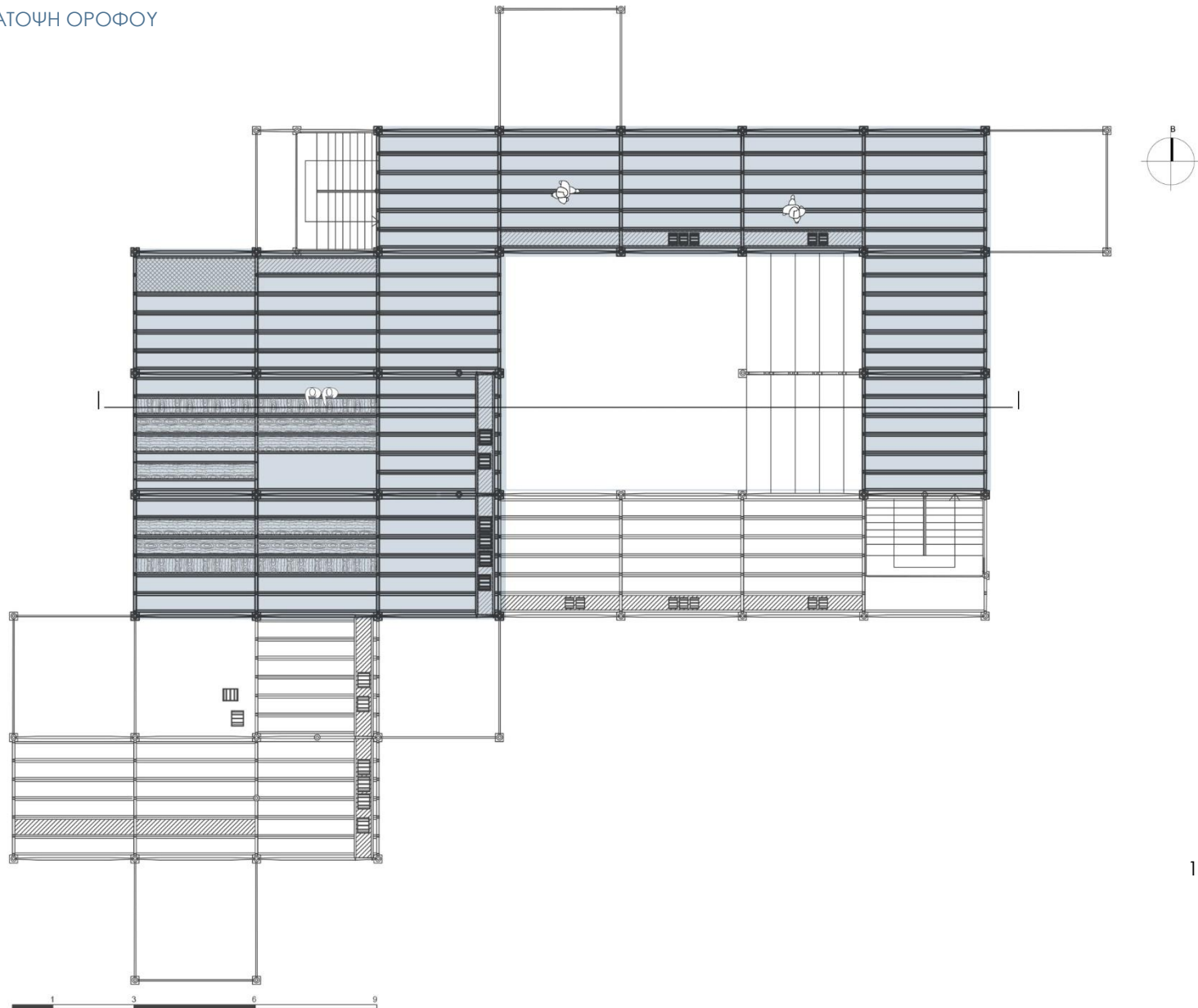
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

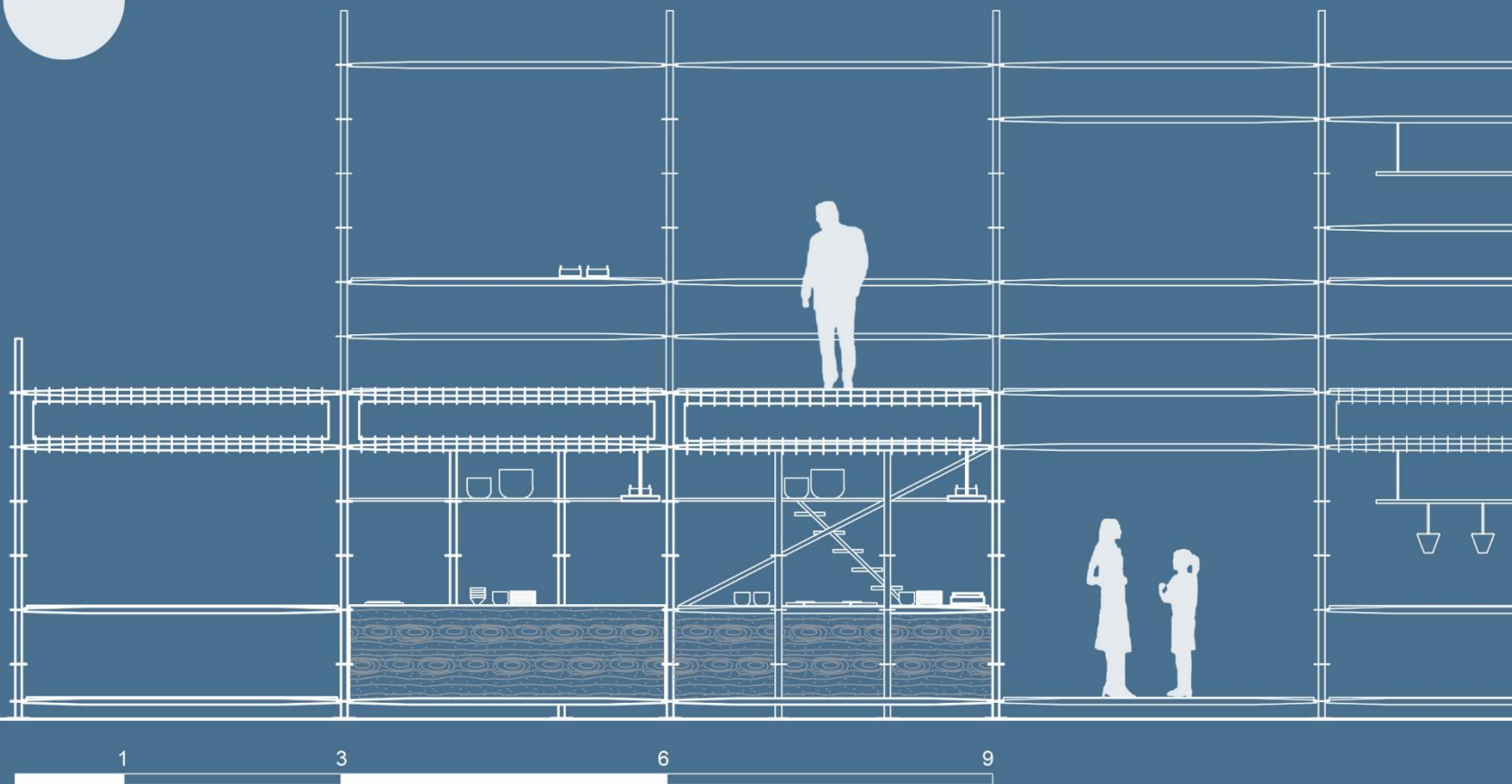


ΚΑΤΟΨΗ ΙΣΟΓΕΙΟΥ

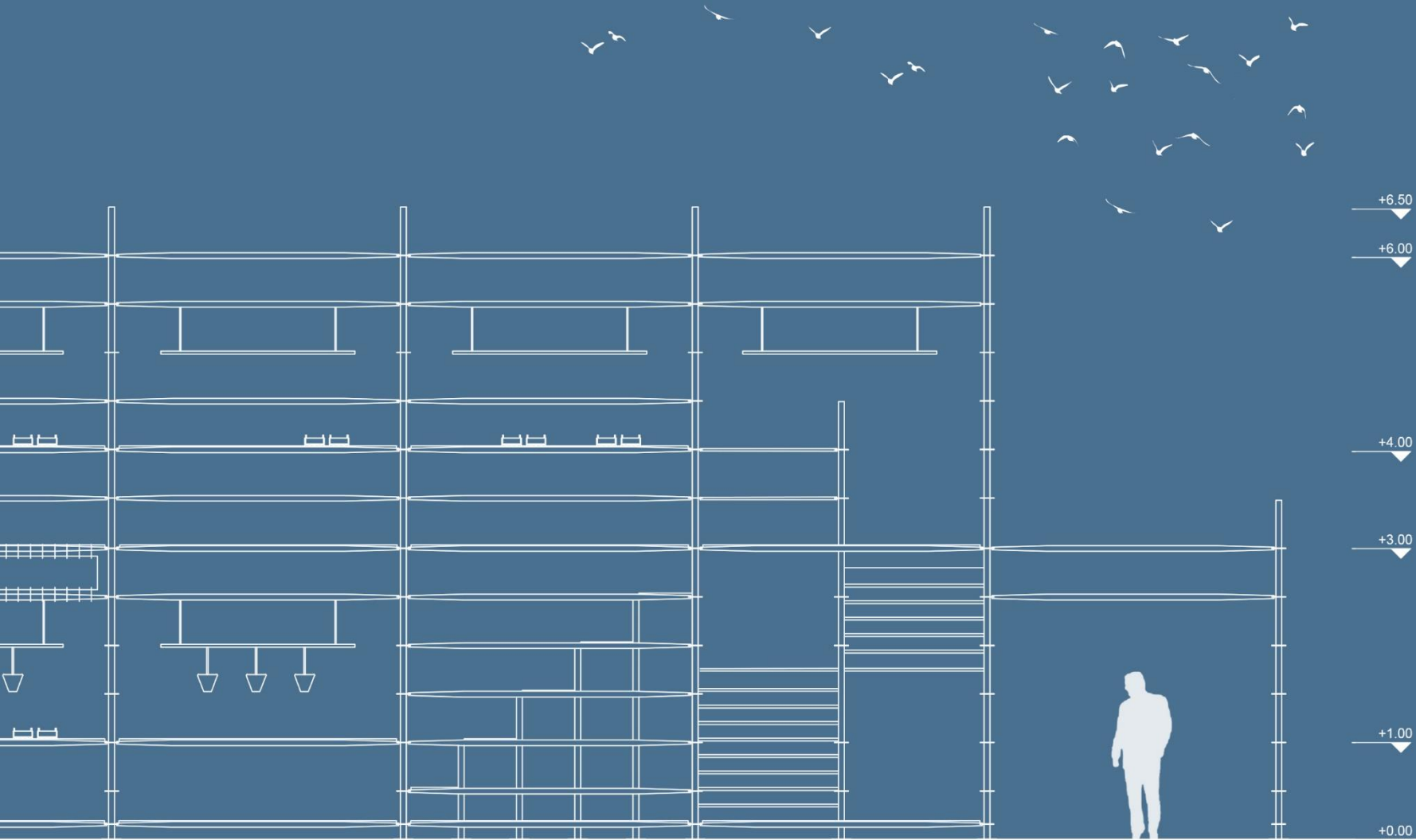


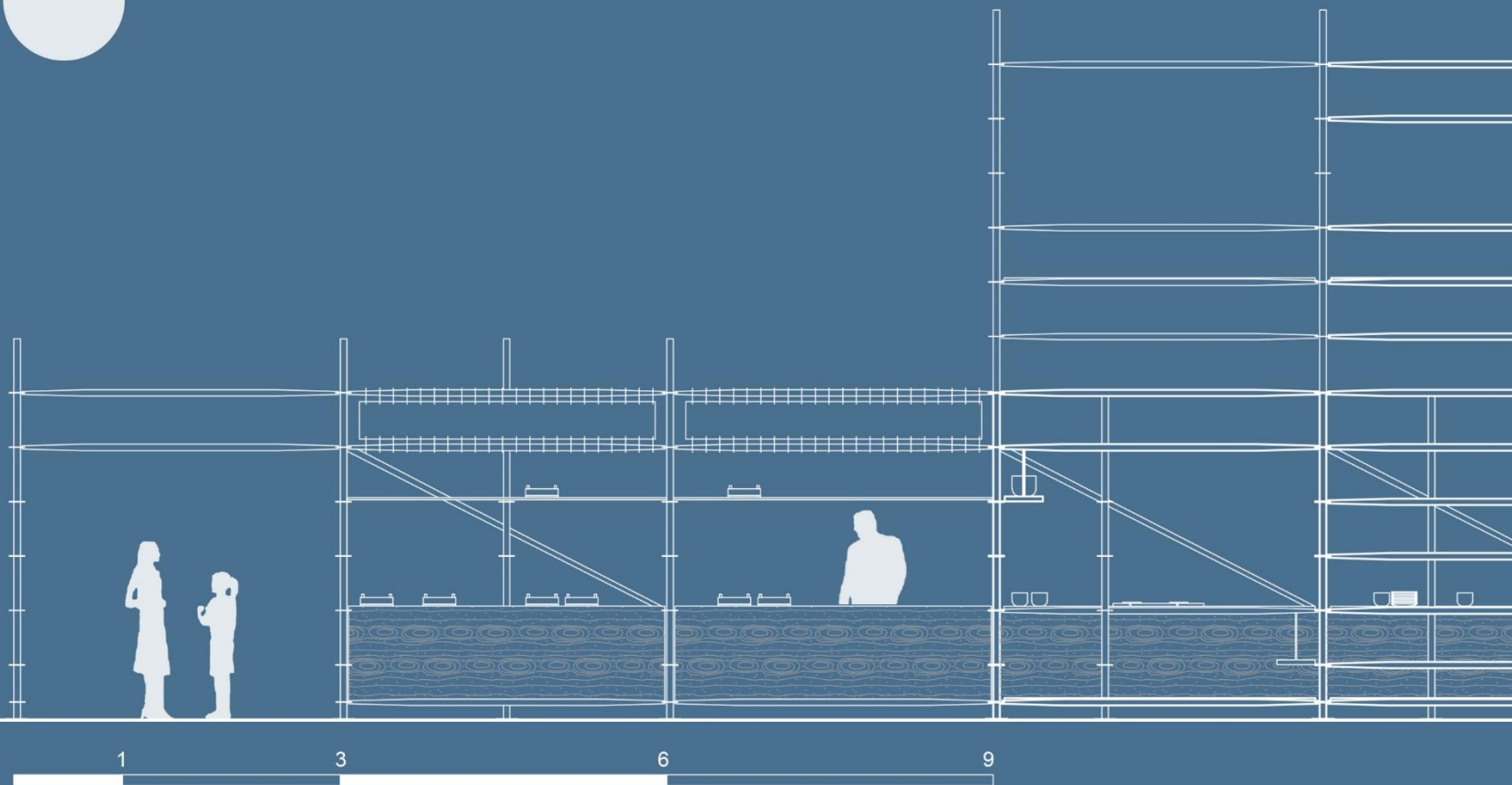
ΚΑΤΟΨΗ ΟΡΟΦΟΥ



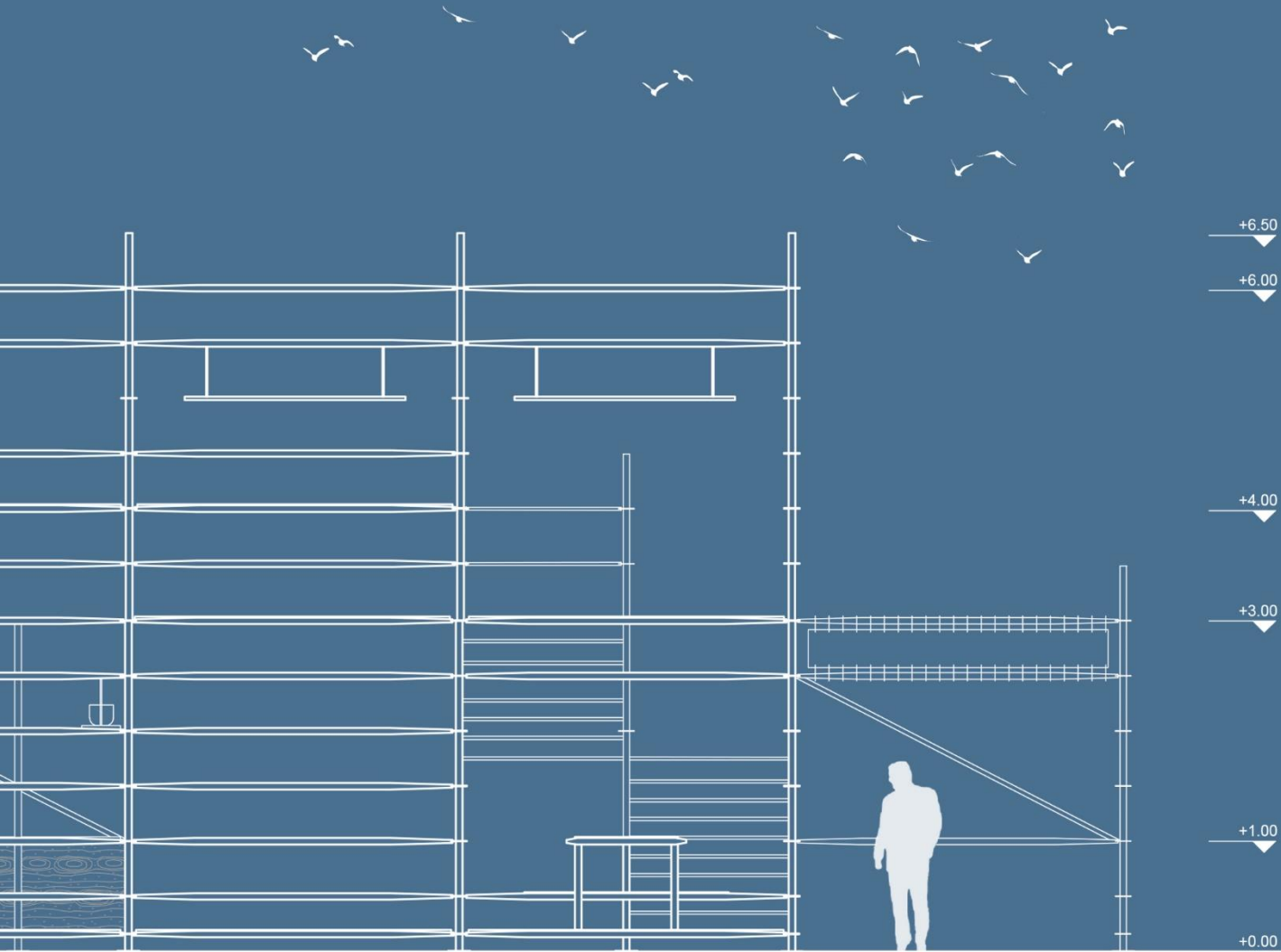


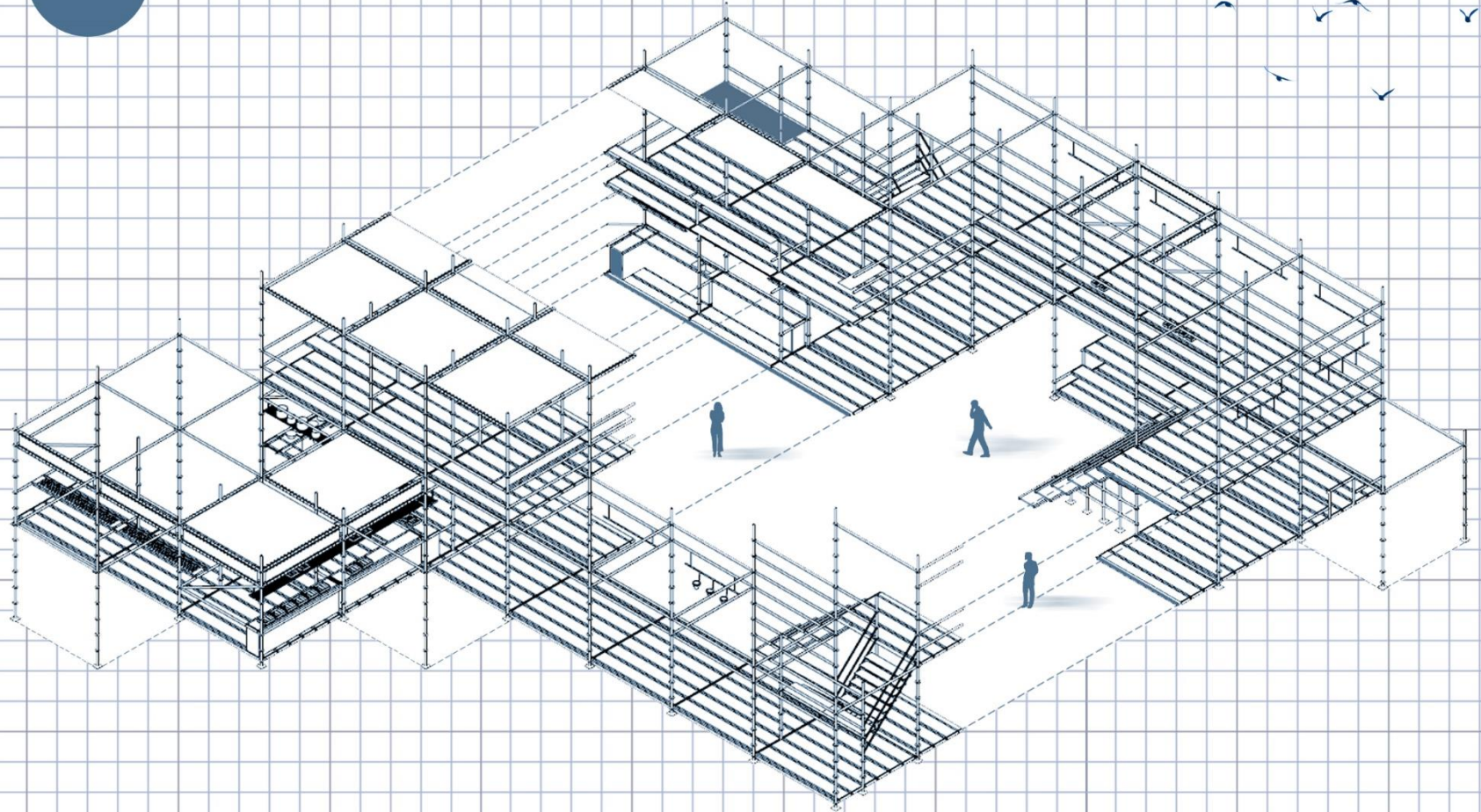
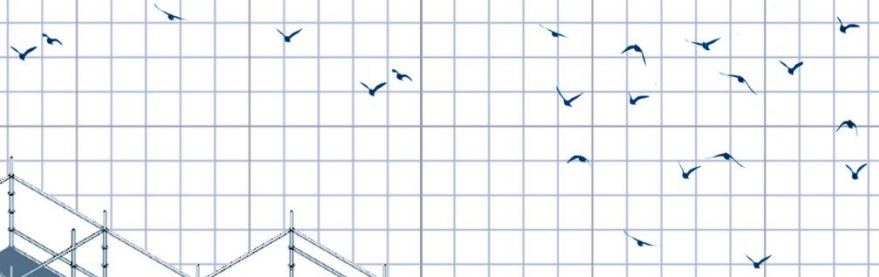
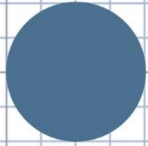
NOTIA OYH





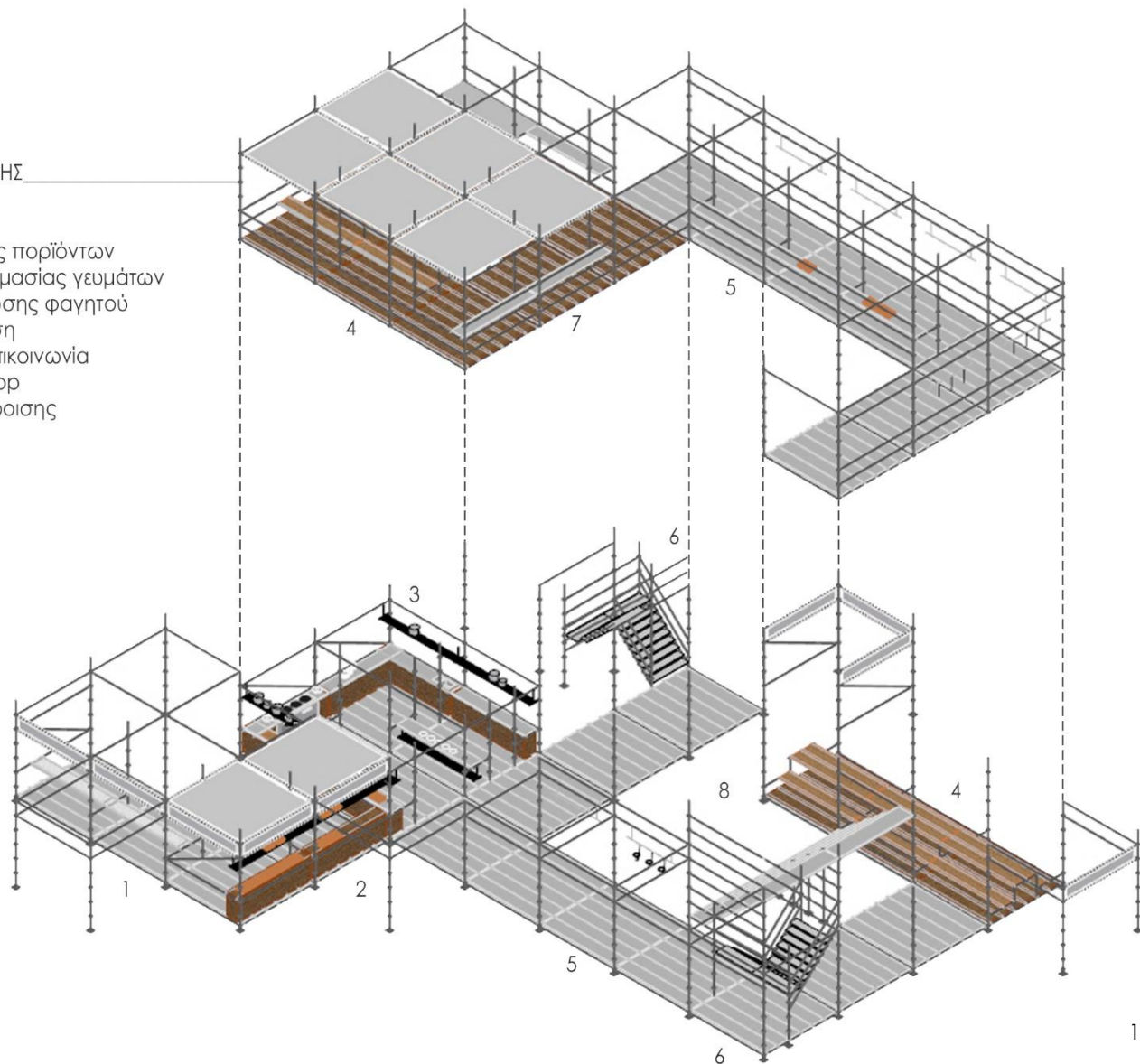
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΟΨΗ





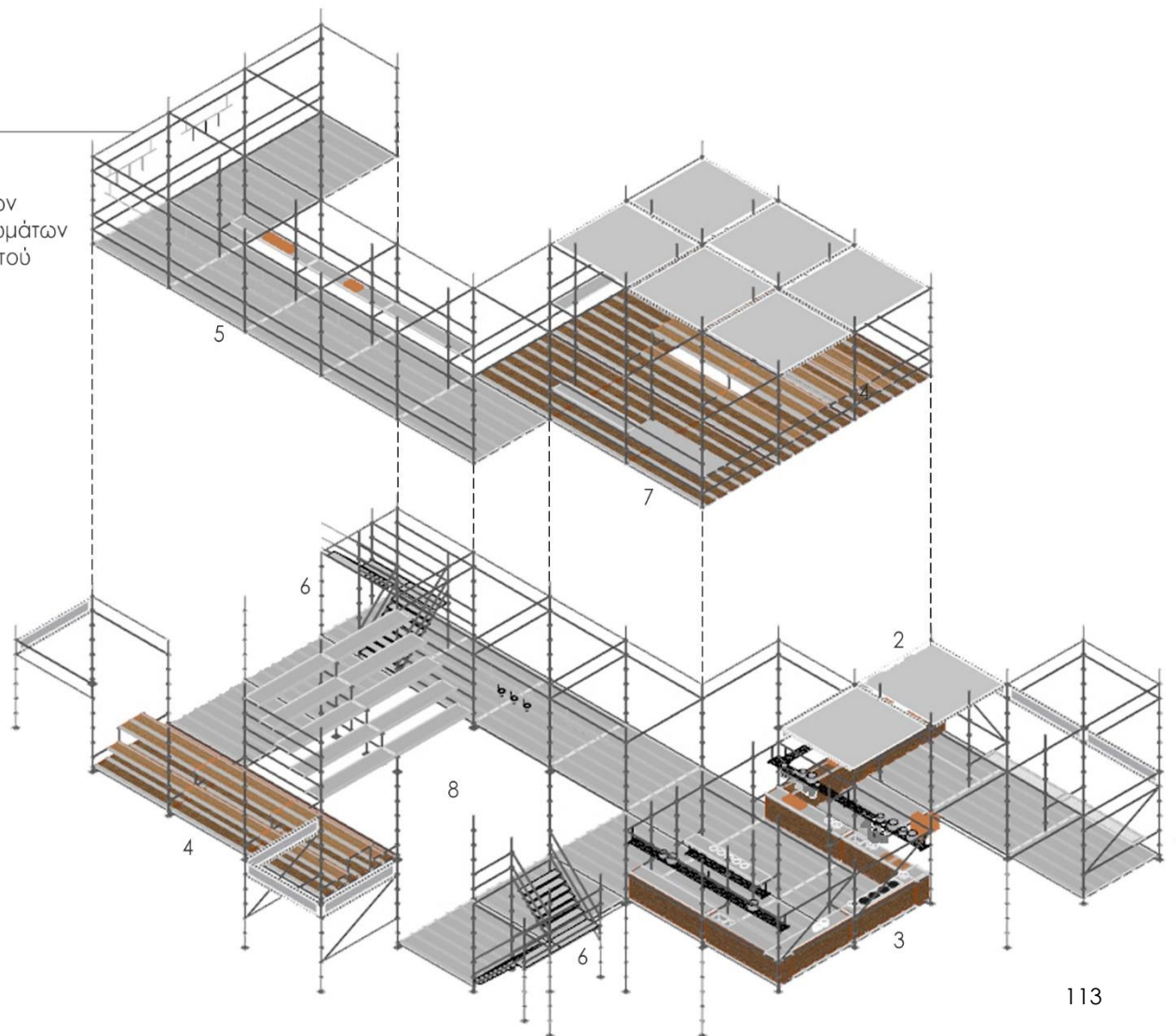
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΔΟΜΗΣ

1. Info Point
2. Σημείο διάθεσης ποριόντων
3. Χώρος προετοιμασίας γευμάτων
4. Χώρος απόλαυσης φαγητού
5. Οριζόντια κίνηση
6. Κατακόρυφη επικοινωνία
7. Χώρος Workshop
8. Χώρος συνάθροισης



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΔΟΜΗΣ

1. Info Point
2. Σημείο διάθεσης ποριόντων
3. Χώρος προετοιμασίας γευμάτων
4. Χώρος απόλαυσης φαγητού
5. Οριζόντια κίνηση
6. Κατακόρυφη επικοινωνία
7. Χώρος Workshop
8. Χώρος συνάθροισης

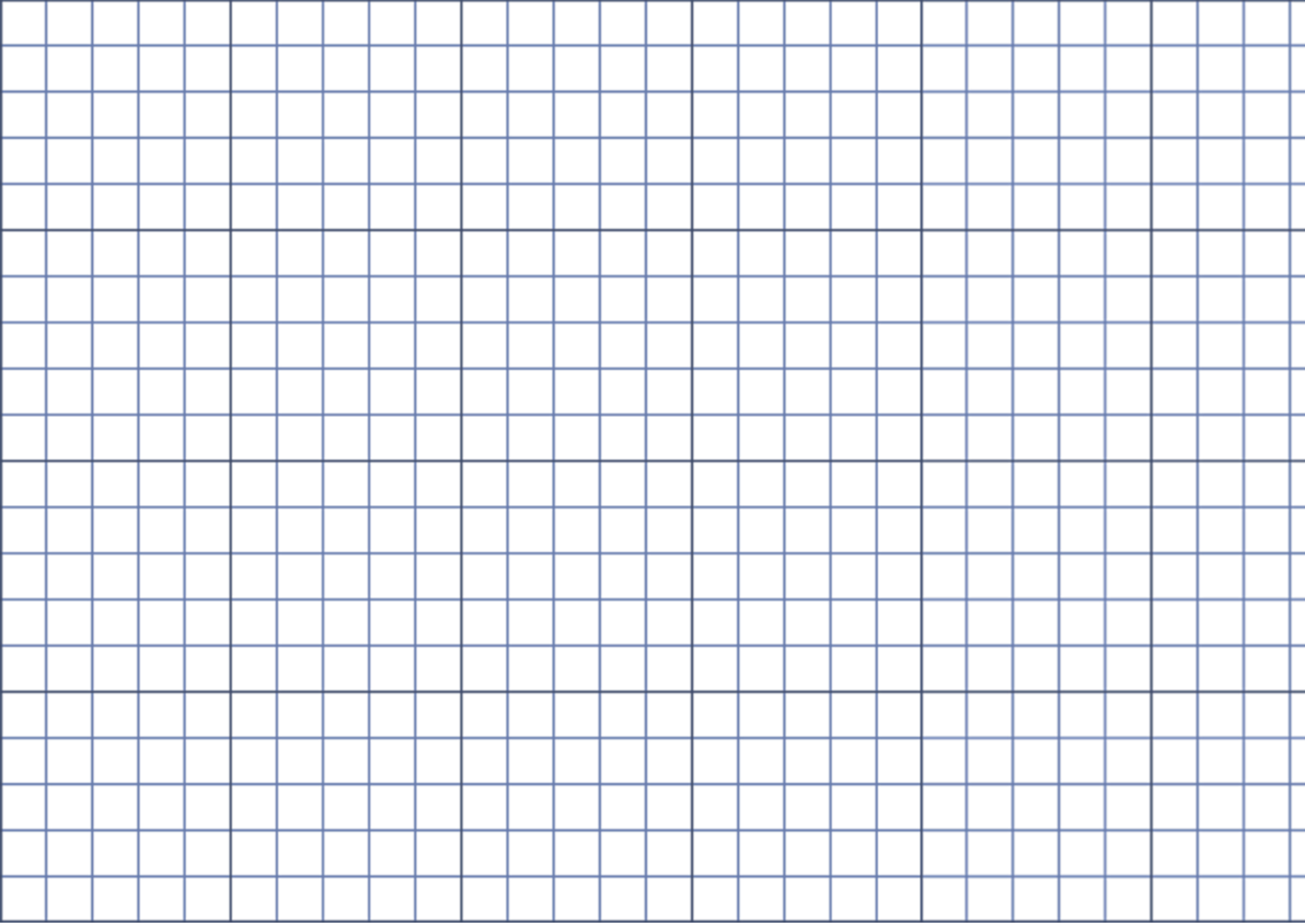


Η δομή, λόγω του εφήμερου χαρακτήρα της, είναι κατασκευασμένη από το σκελετό της σκαλωσιάς. Είναι διάτρητη, διαπερατή και αέρινη. Οι επισκέπτες μπορούν να ακολουθήσουν την ορισμένη διαδρομή, προκειμένου η ξενάγηση να είναι πλήρης και να περάσουν από όλα τα στάδια της εγκατάστασης, ώστε να ενισχυθεί η βιωματική τους εμπειρία. Αυτό όμως δεν είναι απαραίτητο και δεν περιορίζει, ώστε να επισκεφτεί κανείς μόνο τα σημεία που τον ενδιαφέρουν και να ακολουθήσει τη δική του πορεία.

Η πλήρης διαδρομή και ξενάγηση στην εγκατάσταση είναι η εξής : με την άφιξη του ο επισκέπτης πρώτα συναντά το info point, από όπου μπορεί να ενημερωθεί και να πάρει τις απαραίτητες πληροφορίες, σχετικά με τη λειτουργία της δομής και το food waste & food recycling. Έπειτα, ακολουθεί ο πάγκος διάθεσης προϊόντων, από όπου ο επισκέπτης μπορεί να επιλέξει τις πρώτες ύλες που επιθυμεί. Έχει δύο επιλογές, είτε να τις προμηθευτεί σπίτι του, είτε να μαγειρευτεί το γεύμα επί τόπου στη δομή.

Κατά τη διάρκεια προετοιμασίας του γεύματος, στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο της κουζίνας, του δίνεται η δυνατότητα να εξερευνήσει την υπόλοιπη δομή, ή ακόμα να χαλαρώσει στο χώρο συνάθροισης και να αναπτύξει σχέσεις με τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας. Στους διαδρόμους υπάρχουν κρεμασμένα αρωματικά φυτά και μυρωδικά, αποξηραμένα ζαρζαβατικά κλπ. Τέλος, μπορεί να απολαύσει το γεύμα του στους χώρους των εστιατορίων του ισόγειου και του ορόφου. Η δομή διοργανώνει επιπλέον δραστηριότητες για ενήλικες ακόμα και παιδιά, όπως workshop μαγειρικής ή υγιεινών συνηθειών, συνεπώς ενθαρρύνεται η συμμετοχή τους σε αυτά.

Έτσι, λοιπόν, δίνεται στους επισκέπτες η ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν μια λειτουργία της δομής, καθώς η κάθε μία αποτελεί μια αυτοτελή διαδικασία. Ωστόσο, συνδιαστικά αποτελεί μέρος ενός συνόλου και δίνει στον επισκέπτη μια ολοκληρωμένη εμπειρία.



8.1 ΥΛΙΚΟΤΗΤΑ

i. Σκαλωσιά

Ορισμός : Η σκαλωσιά (eng. : scaffolding) είναι ένα προσωρινό κατασκευάσμα από οριζόντια και κάθετα στηρίγματα, για οικοδομικές κυρίως εργασίες, για την κατασκευή, την επισκευή ή τη συντήρηση ενός κτιρίου, ενός μνημείου κτλ. (“Λεξικό της κοινής νεοελληνικής,” n.d.)

Η σκαλωσιά είναι συνδεδεμένη με τη δημιουργία κτιρίων. Ο σκελετός της “ντύνει” το υπό κατασκευή κτίριο. Είναι modular, αποτελεί μορφή αναπτυσσόμενη, προσαρμόζεται με ευκολία, έχει στατική δομή, έχει ταυτότητα. Όταν τα κτίρια ανεγείρονται ή αναστηλώνονται, η σκαλωσιά εμφανίζεται ως προστατευτικός εξωσκελετός και διαγράφει τη μορφή, τη σιλουέτα του κτιρίου. Επίσης, χρησιμεύει για την προστασία αυτών που περνούν κάτω από την κατασκευή, ενώ αυτή είναι εν εξελίξει, ενώ συχνά, αλλάζει την αντίληψη για το δρόμο και την οπτική μας.

Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, προκύπτει μια αρχιτεκτονική ευέλικτη, που πλασιώνεται με τη μεταβολή της χρήσης της σε μη συμβατική. Από την απόκρυψη μετατράπηκε στην προβολή και “απογύμνωση” του σκελετού της. Προκύπτει η αρχιτεκτονική που είναι ευπροσάρμοστη, αυτοσυντηρείται, μπορεί να λάβει ποικίλες μορφές, έχει τη δυνατότητα να ανεγερθεί και να αποσυναρμολογηθεί εκατοντάδες φορές κατά τη διάρκεια της ζωής της και να είναι ευέλικτη.

Η μεταλλική σκαλωσιά, ως υλικό και ως δομικό στοιχείο, χρησιμοποιείται ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια, σε κατασκευές εφήμερες ή μόνιμες. Παρουσιάζει αρκετά προτερήματα, τα οποία οι αρχιτέκτονες εκμεταλλεύονται, όπως τυποποίηση, συναρμολόγηση και αποσυναρμολόγηση, μειωμένος χρόνος κατασκευής, ανθεκτικότητα, ευελιξία, προσαρμοστικότητα και ανακύκλωση. Έχει ισχυρή φέρουσα ικανότητα, είναι σταθερή, ανθεκτική στη διάβρωση και τέλος έχει μεγάλη διάρκεια ζωής (5-8 χρόνια).

Ο επαναπροσδιορισμός της χρήσης της σκαλωσιάς επιδιώκει να αλλάξει τη διαχρονική αντιμετώπιση της δομής και να προσδώσει νέα ταυτότητα και χρήση. Αυτή η μεταβολή στην αντιμετώπιση της αρχιτεκτονικής και χειρισμού του υλικού, το μετατρέπει σε παραγωγικό αγαθό, τυποποιημένο, αυτοματοποιημένο.

ii. Μεταλλικός σωλήνας γαλβανιζέ

Ορισμός : Ο γαλβανισμός είναι η διαδικασία κατά την οποία προστίθεται μια προστατευτική επικάλυψη από ψευδάργυρο σε σίδηρο ή χάλυβα, με στόχο την αποφυγή της σκουριάς.

Γαλβανιζέ ονομάζεται το ατσάλι, το οποίο έχει ένα προστατευτικό στρώμα ψευδαργύρου, ώστε να είναι πιο ανθεκτικό σε ζημιές που προκύπτουν από έντονες κλιματικές αλλαγές ή άλλες περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Ο σωλήνας γαλβανιζέ έχει μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και αντοχή στις διαβρώσεις με αποτέλεσμα να μειώνεται το κόστος για τη συχνή αντικατάστασή του. Οι σωλήνες που μένουν απροστάτευτοι διαβρώνονται από το νερό, το οξυγόνο ακόμη και τον αέρα και σκουριάζουν.

Ο γαλβανισμός του σωλήνα επιτυγχάνεται με δύο τρόπους, θερμό και ψυχρό. Κυρίως προτιμάται ο γαλβανισμός εν θερμώ και προκύπτει όταν ένας χαλύβδινος σωλήνας τοποθετείται μέσα σε ένα λιωμένο κράμα ψευδάργυρου. Η αντίδραση που ακολουθεί ανάμεσα στον υγρό ψευδάργυρο και το σίδηρο του χάλυβα δημιουργεί την έξτρα επίστρωση.

Αν και το γαλβανισμένο μέταλλο είναι αρκετά ανθεκτικό, κάποιες ενέργειες ενδεχομένως να καταστρέψουν αυτή την προστατευτική ιδιότητα και να το διαβρώνουν. Όπως, πολύ υψηλή θερμοκρασία και φωτιά, συνεχής επαφή με σκουριασμένα μέταλλα, η επαφή με το χώμα, αναλόγως τη σύσταση του εδάφους (μεγαλύτερη αλλοίωση φαίνεται να υφίσταται στα όξινα οργανικά εδάφη) και τέλος το αλάτι (για κατασκευές δίπλα στη θάλασσα).

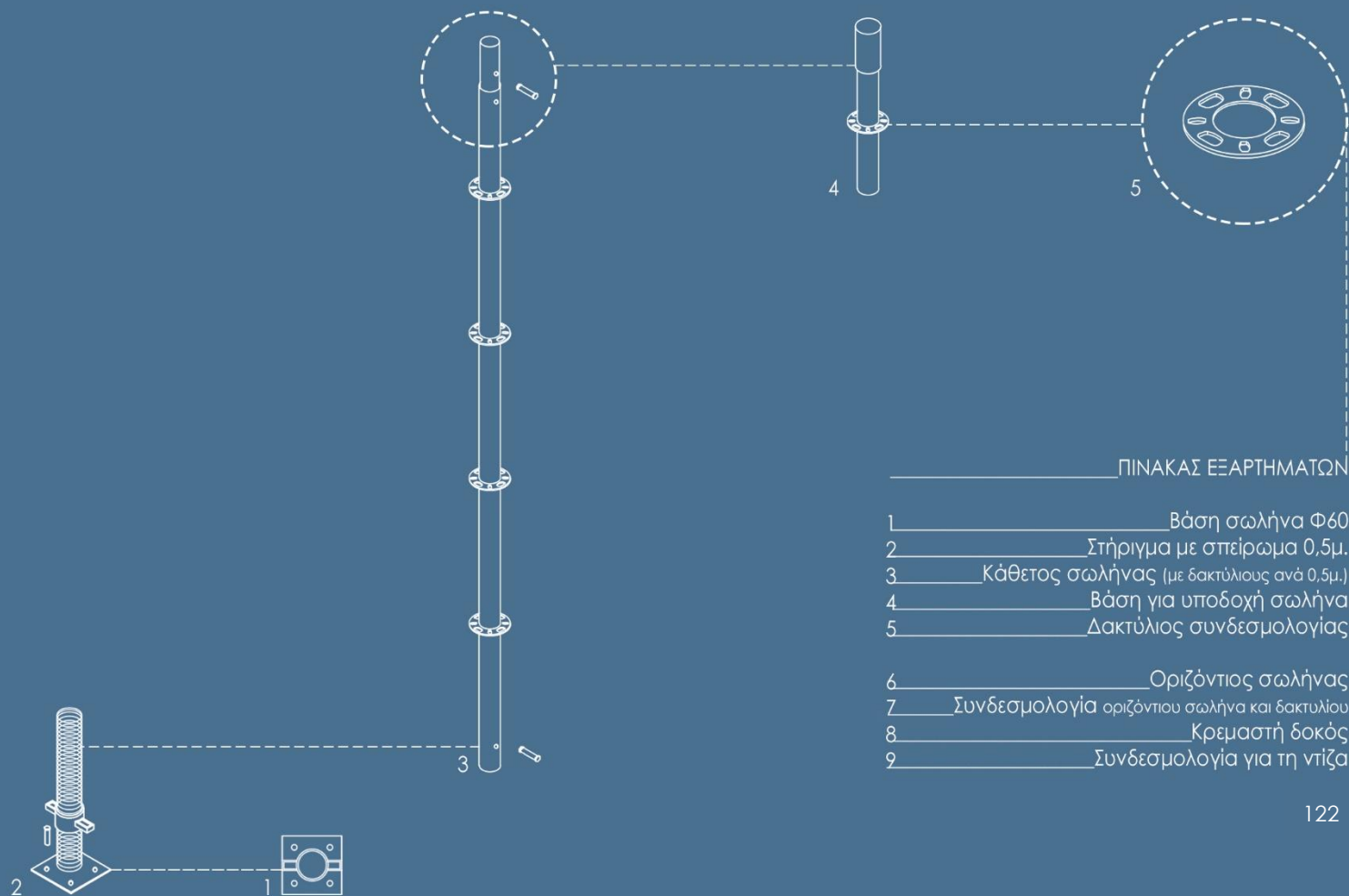
iii. Ringlock Scaffolding System

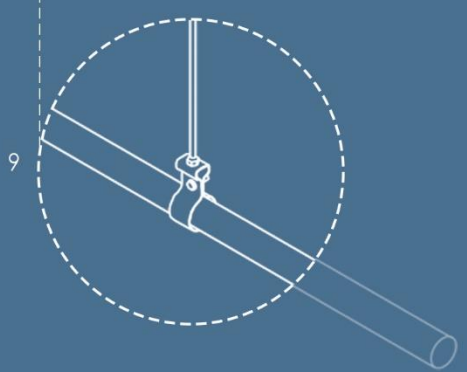
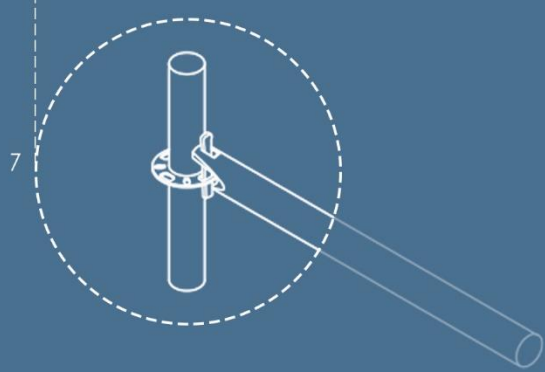
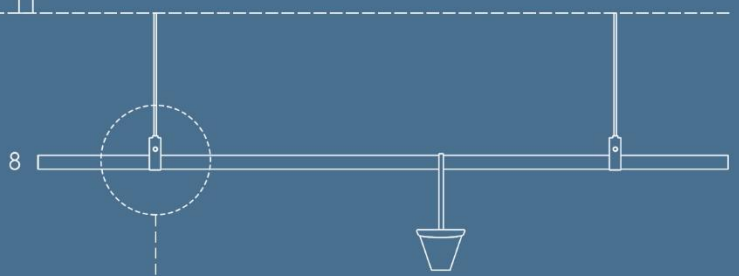
Το σύστημα σκαλωσιάς Ringlock αποτελεί την πιο προηγμένη τεχνολογία και δημιουργεί μια πολύ ισχυρή σύνδεση, μεταξύ των σωλήνων και των συνδέσμων. Χρησιμοποιείται χαμηλού άνθρακα κράμα χάλυβα Q345 και Q235. Οι ιδιότητες που παρουσιάζει είναι οι εξής : σταθερότητα, υψηλή αντοχή, αξιόπιστος σχεδιασμός, αποτρέπει την εσωτερική διάβρωση του υλικού που προκαλείται από την πτώση, τυποποιημένο, εύκολο στη μεταφορά και τη διαχείριση.

Η μεταλλική δομή αποτελείται από τρία βασικά στοιχεία:

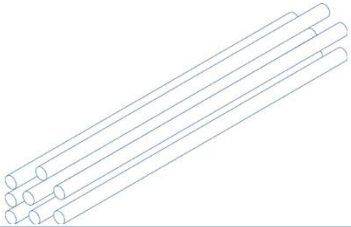

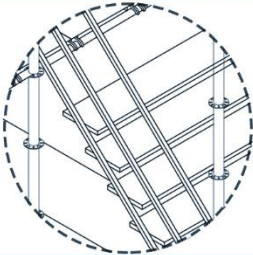
- 1.Standards, οι κάθετοι σωλήνες, οι οποίοι μεταφέρουν το βάρος της δομής στο έδαφος και διανέμουν το φορτίο.
- 2.Ledgers, οι οριζόντιοι σωλήνες που συνδέουν τους κάθετους και προσφέρουν σταθερότητα.
- 3.Transforms, οι διαγώνιοι σωλήνες που παρέχουν μεγαλύτερη δύναμη και στήριξη για τις πλατφόρμες ("What kind of materials are used in scaffolding?" n.d.).

8.2 ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΙΕΣ





Καταμέτρηση Υλικών

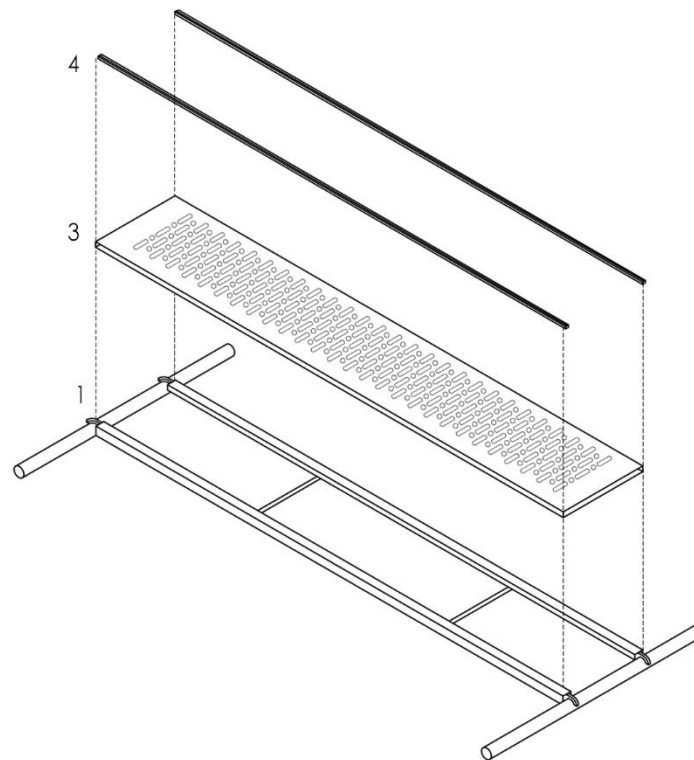
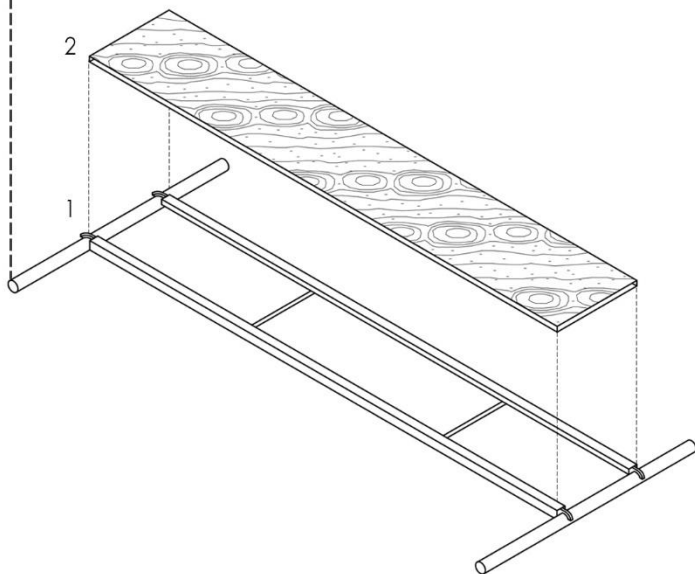
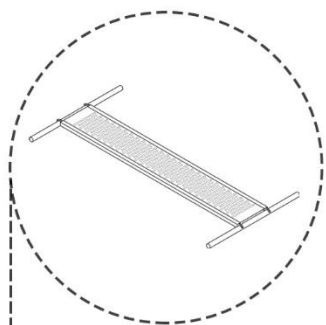
		MINI INSTALLATION	MEDIUM INSTALLATION	MAXI INSTALLATION
	ΚΑΘΕΤΟΙ	15	40	114
	ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΙ	20	59	172
	ΔΑΚΤΥΛΙΟΙ	99	258	615
	ΒΑΣΕΙΣ ΣΩΛΗΝΩΝ	13	31	65
	ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ ΟΔΗΓΟΙ	21	70	280
	ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ	19	62	179
	ΞΥΛΙΝΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ	10	43	100
	ΠΑΝΙΑ	6	14	16
	ΣΚΑΛΙΑ ΚΛΙΜΑΚΟΣΤΑΣΙΟΥ	-	-	32
	ΚΟΥΠΑΣΤΗ	-	-	24

Η μεταλλική σκαλωσιά χρησιμοποιείται ως ένα ρεαλιστικό μέσο αλλά και ως δομικό στοιχείο για την αρχιτεκτονική και την παραγωγή νέων μορφών κατοίκησης και πρόσβασης, ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια. Ο εξωσκελετός της προσφέρει ευελιξία, η συναρμολόγηση είναι εύκολη και γίνεται σε μειωμένο χρόνο. Οι προσαρμοστικές της ιδιότητες χρησιμοποιούνται ως δομικό στοιχείο και τεχνολογικό εργαλείο για τον σχεδιασμό και την παραγωγή νέων μορφών. Η εγκατάσταση έχει πλήρη διαφάνεια, γεγονός που δίνει οπτική πρόσβαση στο εσωτερικό του και στις λειτουργίες που συμβαίνουν.

Η εγκατάσταση μπορεί να προσαρμοστεί πλήρως στις ανάγκες των χρηστών και τις απαιτήσεις της εκάστοτε περιοχής. Έχει το προτέρημα των τυποποιημένων εξαρτημάτων. Οι μεταλλικοί σωλήνες και τα εξαρτήματα που χρησιμοποιούνται για τη σύνδεσή τους είναι συγκεκριμένα και η συνδεσμολογία τους ορισμένη. Η συναρμολόγηση και αποσυναρμολόγηση του συστήματος γίνεται ταχύτατα. Ο μεταλλικός σκελετός είναι εμφανής και ενισχύεται με τη χρήση των στοιχείων πλήρωσης.

Τα στοιχεία πλήρωσης αφορούν το δάπεδο, τη δημιουργία παγκου και του λοιπού εξοπλισμού που απαιτείται για τη λειτουργία της κουζίνας. Οι πλατφόρμες δημιουργούνται από τις αντιολισθητικές χαλύβδινες σανίδες, οι οποίες έχουν μικρό βάρος, υψηλή αντοχή σε θλίψη και αντιδιαβρωτική προστασία. Στο ακόλουθο σχέδιο φαίνονται η μεταλλική βάση υποδοχής με τη ξύλινη επιφάνεια, που χρησιμεύει για τη δημιουργία πάγκων, και τέλος τη βάση με τη μεταλλική αντιολισθητική επιφάνεια, που αποτελεί το δάπεδο της δομής.

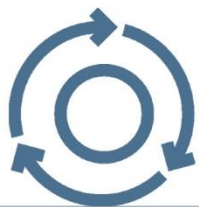
Η ποιότητα και η αισθητική της σκαλωσιάς είναι πολύ σημαντικές αρχές. Η ατμόσφαιρα που δημιουργεί, η ποιητική προσέγγιση, δίνουν την εντύπωση στον επισκέπτη πως το κτίριο είναι προσωρινά "υπό κατασκευή". Μοιάζει με αέρινη κατασκευή, απενοχοποιημένη αλλά και λεπτεπίλεπτη. Η δομή της είναι εμφανής, διάτρητη, διαμπερής, ενισχύοντας τη διαπερατότητα, τον φυσικό φωτισμό και αερισμό.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΞΑΡΤΜΑΤΩΝ

- 1_Μεταλλική βάση υποδοχής με άγκιστρα 3Χ0,5μ.
- 2_Ξύλινη επιφάνεια 3Χ0,5μ. (κόντρα πλακέ)
- 3_Μεταλλική αντιολισθητική επιφάνεια 3Χ0,5μ.
- 4_Μεταλλικές ράγες (για έλεγχο νερού & αντιολισθητικότητα)

Αρχές σχεδιασμού



ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ
ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΗ



ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΕΥΕΛΙΑ

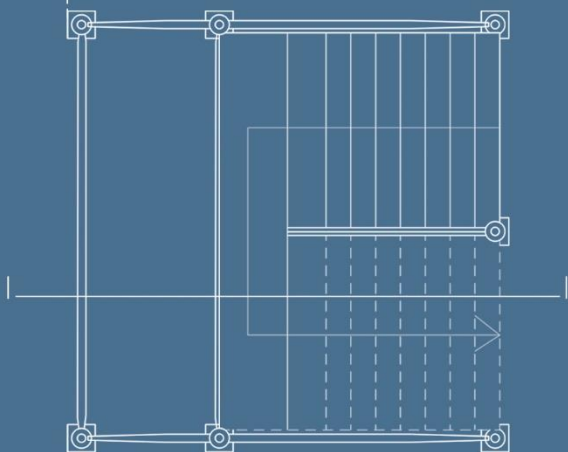


ΕΠΑΝΑΛΗΨΙΜΟΤΗΤΑ
ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ

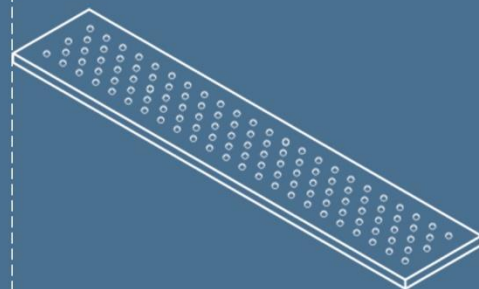
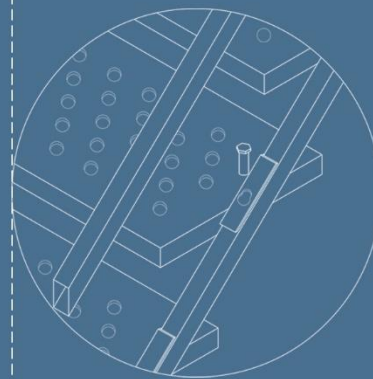
8.3 ΚΛΙΜΑΚΟΣΤΑΣΙΟ

Στην τρίτη και πιο ολοκλήρωμένη εκδοχή της εγκατάστασης, η δομή αποτελείται από το ισόγειο και έναν επιπλέον όροφο, για να καλυφθούν οι ανάγκες του προγράμματος. Η πρόσβαση στον όροφο γίνεται με τη χρήση δύο κλιμακοστασίων. Ο σχεδιασμός τους είναι τυποποιημένος, λόγω του πλέγματος της σκαλωσιάς. Πιο συγκεκριμένα, τα σκαλιά αποτελούνται από μεταλλική ανιολισθητική επιφάνεια, τα οποία ενώνονται με τη κουπαστή με ένα ειδικό μεταλλικό τεμάχιο, ώστε να τηρούνται οι προϋποθέσεις για τη ασφάλεια των επισκεπτών.

Κάτοψη κλιμακοστασίου

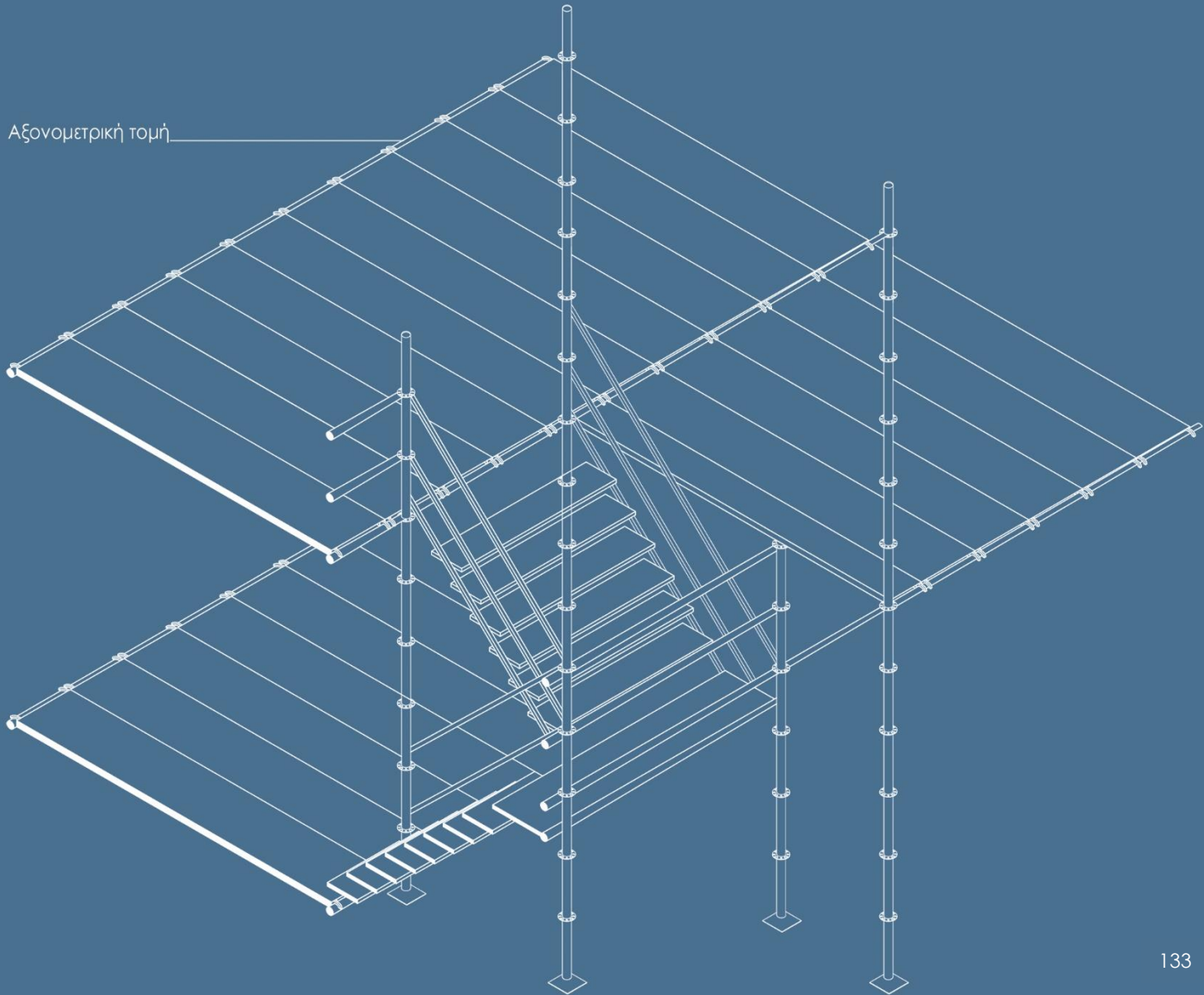


Λεπτομέρεια Συνδεσμολογίας



Μεταλλική αντιολισθητική επιφάνεια

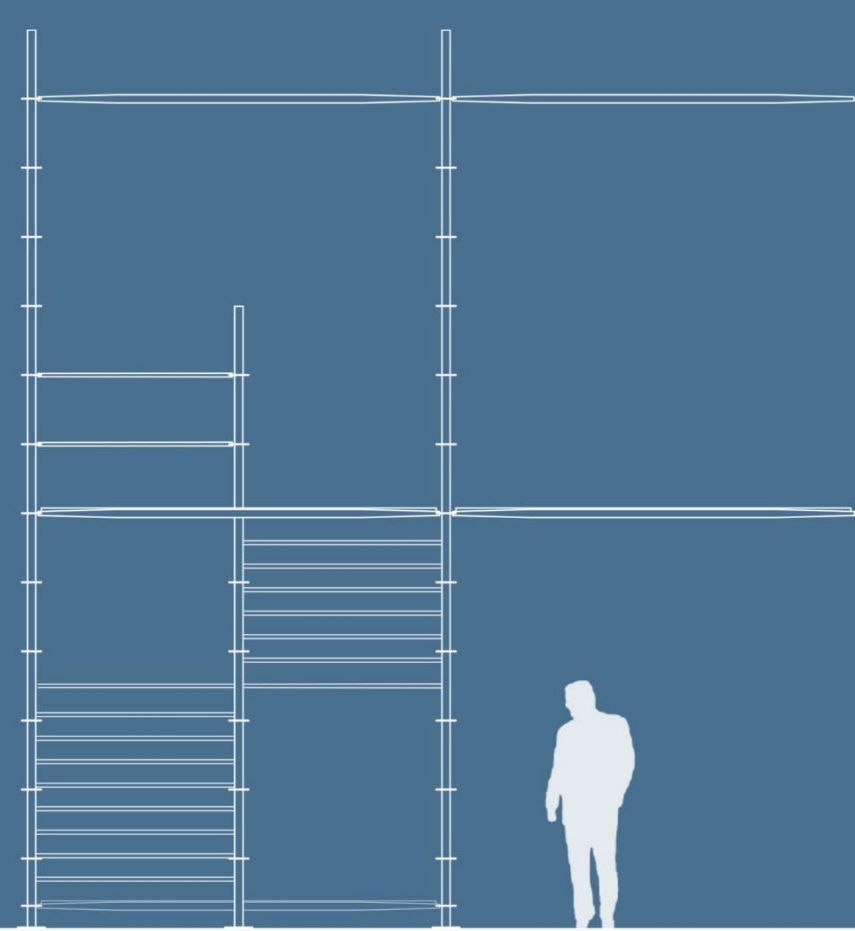
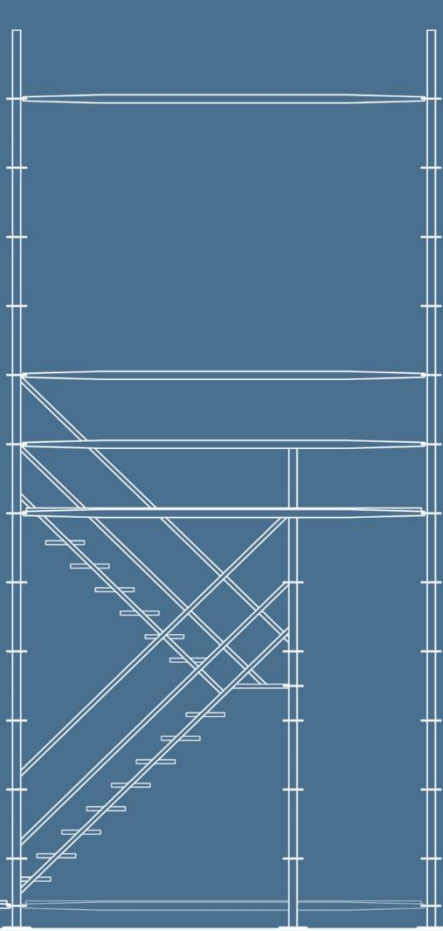
Αξονομετρική τομή



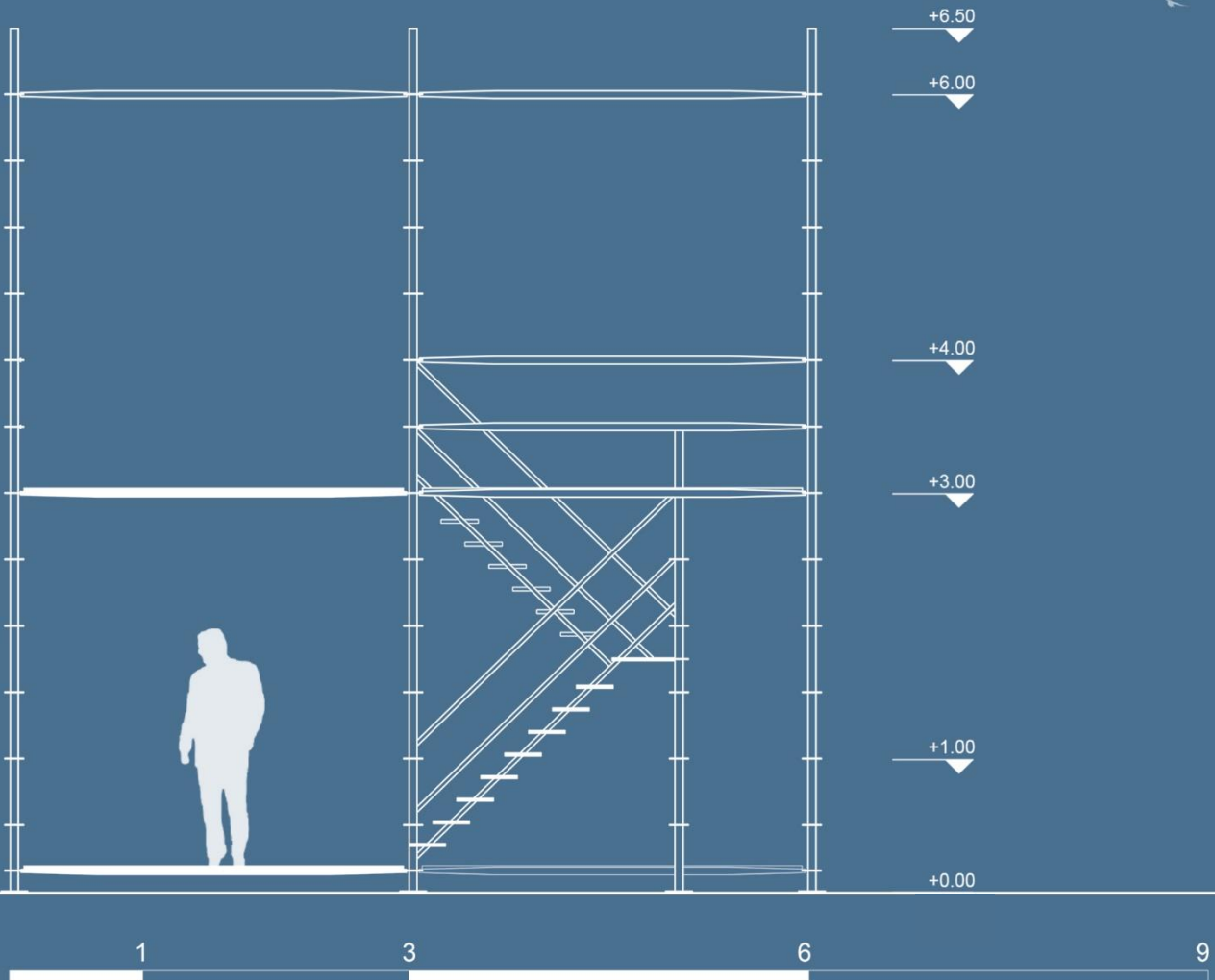


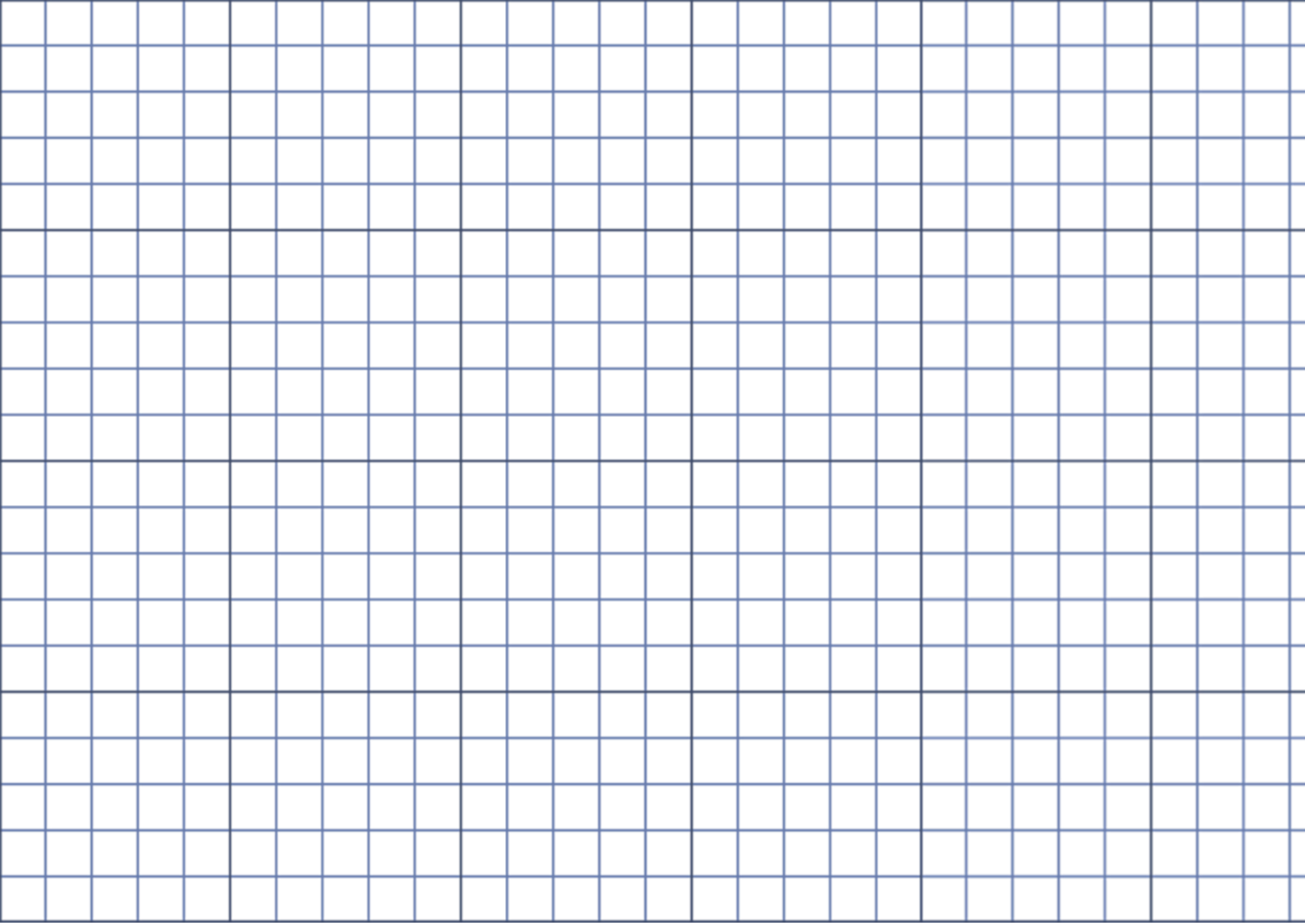
Βόρεια Όψη

Δυτική Όψη



Τομή A-A'





9.1 ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Η εγκατάσταση, λόγω του εξωσκελετού της σκαλωσιάς, είναι ευπροσάρμοστη. Αυτό σημαίνει ότι ανά πάσα ώρα και στιγμή μπορούν να αφαιρεθούν και να προστεθούν σωλήνες. Ορίζεται μόνη της από το χώρο εντός και εκτός της εγκατάστασης. Είναι αυτόνομη και ευπροσάρμοστη. Δημιουργεί ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο και απελευθερωμένο χώρο.

Όσον αφορά τη τοποθέτησή της σε κάποιο οικόπεδο, αυτή δεν περιορίζεται αλλά είναι ανοιχτή να προσαρμοστεί και να αναδειχτεί, αναλόγως τις ανάγκες της κάθε περιοχής. Δεδομένου ότι η δομή ταξιδεύει, ο σχεδιασμός της, της επιτρέπει να τοποθετείται οπουδήποτε, με μικρές τροποποιήσεις, παραδείγματος χάριν που μπορεί να αφορούν τις υψομετρικές διαφορές. Ο εξωσκελετός προσδίδει ελευθερία κινήσεων, καθώς η δομή αποσυναρμολοφείται, μεταφέρεται και λειτουργεί εκ νέου. Θα λέγαμε, λοιπόν, ότι προσαρμόζονται πλήρως στο εκάστοτε περιβάλλον.

Ιδανικά, η εγκατάσταση θα αναδειχθεί όταν τοποθετηθεί σε σημείο κεντρικό, κομβικό, σημείο πέρασμα. Η τοποθέτηση κοντά στην αγορά είναι καλή λύση, ώστε να γίνει αντιληπτή από τους περαστικούς και να καταφέρει να ενσωματωθεί με την τοπική κοινωνία. Με μια τέτοια κίνηση, θα μπορέσει να στηρίξει και να προωθήσει τους τοπικούς παραγωγούς και να προωθήσει την κατανάλωση και τοπικών προϊόντων.

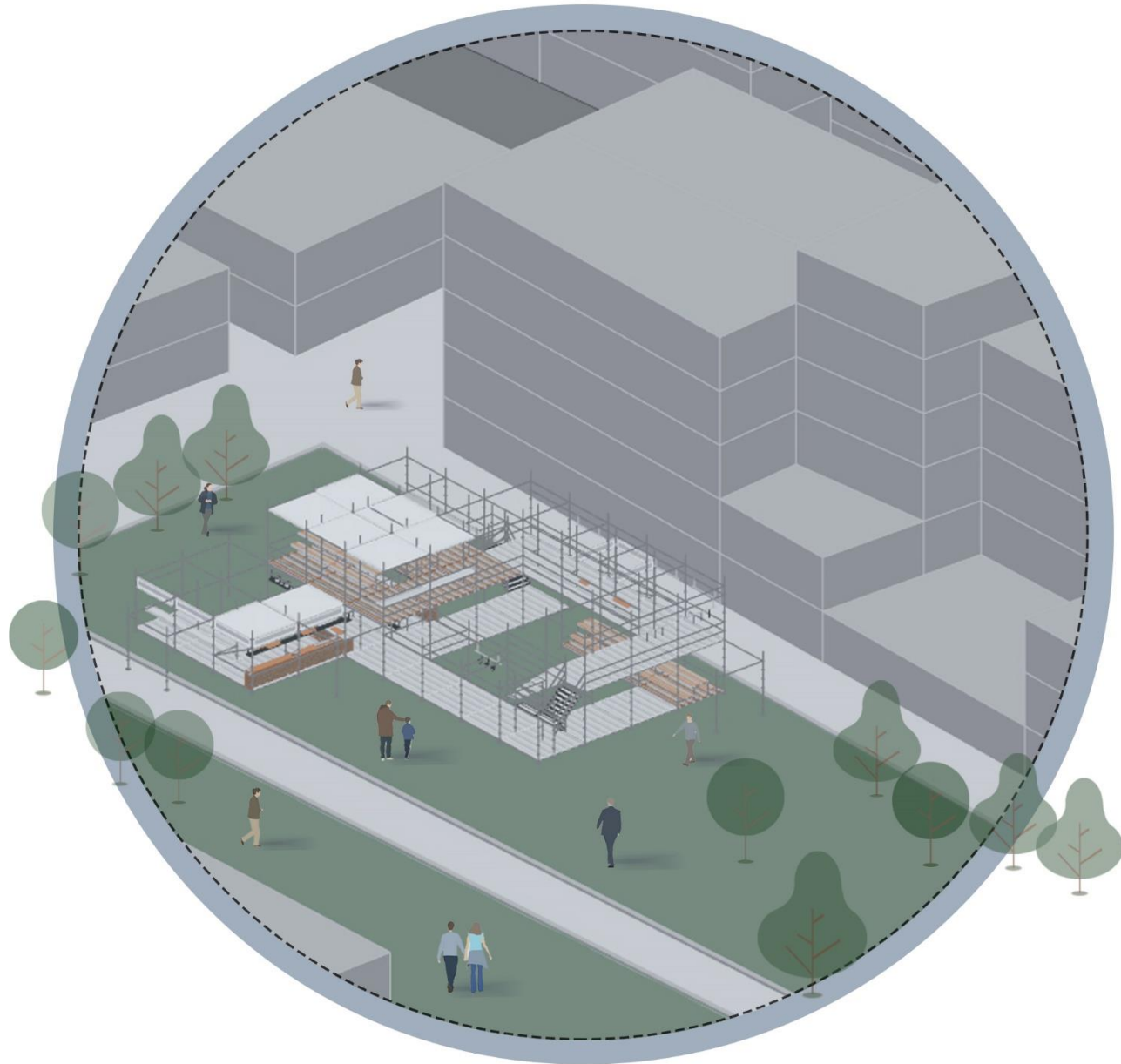
Όσον αφορά το χώρο που καταλαμβάνει, οι τρεις δομές ποικίλλουν και υπάρχει η δυνατότητα της επιλογής. Άρα, αναλογικά με τον κενό χώρο που διαθέτει η κάθε περιοχή, εξαρτάται και ποια δομή θα προτιμηθεί. Φυσικά, η επιλογή εξαρτάται και από την αποδοχή του κόσμου και το ενδιαφέρον που εκδηλώνει.

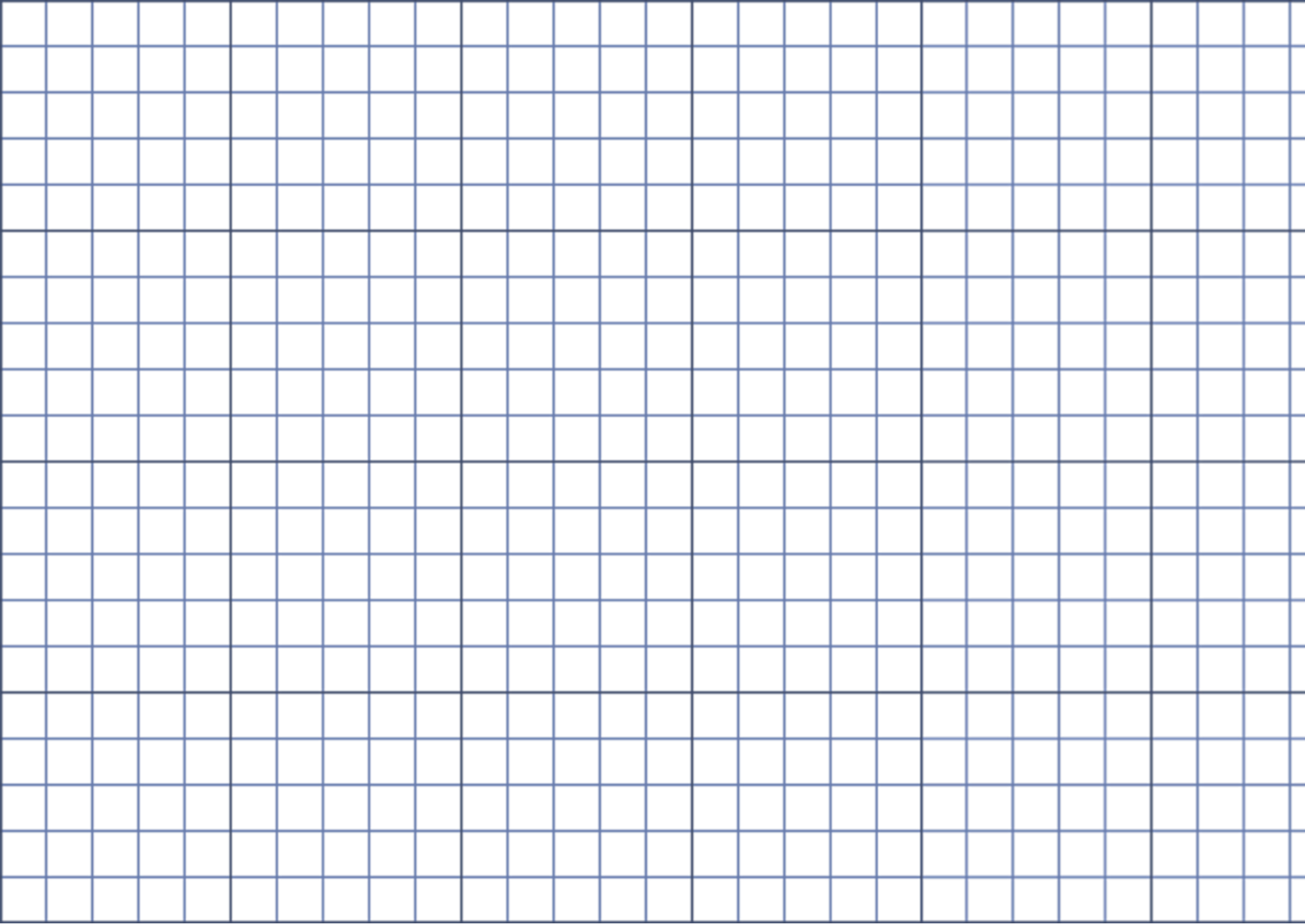
Ενδεικτικά, έγινε μια προσπάθεια τοποθέτησης της μακί δομής στη πόλη του Βόλου. Τοποθετείται, λοιπόν, στη πλατεία Πανεπιστημίου, καθώς αποτελεί κεντρικό σημείο, στην αγορά της πόλης και το σημείο του οικοπέδου μπορεί να υποστηρίξει τη χρήση της δομής.





ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΟ





10. ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΕΣ ΑΠΕΙΚΟΝΗΣΕΙΣ

145







WORKSHOPS

Η εγκατάσταση πέρα από ενημερωτικό, κοινωνικό, συλλογικό και οικολογικό χαρακτήρα, ενισχύει και τον εκπαιδευτικό τομέα. Διοργανώνει εβδομαδιαίως workshops για παιδιά και ενήλικες, βασισμένα σε θεματικές ενότητες και εκπαιδευτικούς κύκλους. Έχουν σκοπό να ενισχύσουν τις γνώσεις των συμμετεχόντων στο θέμα του φαγητού, των ανακύκλωση του και τους εναλλακτικούς τρόπους μαγειρέματος, μεταλαμπαδεύοντας τη γνώση και τα ηθικά πρότυπα κατανάλωσης.

Τα workshop βασίζονται στο βιωματικό χαρακτήρα, με ενεργό το ρόλο των παιδιών, ώστε να κάνουν πράξη ότι μαθαίνουν και να ενστερνιστούν τις μεθόδους παραγωγής και ανακύκλωσης του φαγητού. Η βιωματική μάθηση χαρακτηρίζεται ως ένας εναλλακτικός τρόπος εκπαίδευσης σε αντιπαράθεση με τον δασκαλοκεντρικό τρόπο εκπαίδευσης που συσχετίζεται με την μετωπική διδασκαλία (Τριλίβα & Αναγνωστοπούλου, 2008). Το πιο σημαντικό είναι οι ίδιοι οι μαθητές έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην διαδικασία της μάθησης, με στόχο να το επίκεντρο.

Η βιωματική μάθηση έχει ως στόχο να φέρει τον μαθητή σε άμεση επαφή με το αντικείμενο μάθησης, μέσα από την έρευνα (project), την παρατήρηση αλλά και μέσα από ποικίλες εξειδικευμένες δραστηριότητες, όπως : συνεντεύξεις (interviews), παιχνίδια, αφήγηση ιστοριών, παιχνίδια ρόλων (role-playing), τραγούδι, η μουσική, εικαστικές δημιουργίες. Επιπλέον, οι μαθητές μαθαίνουν να εργάζονται σε ομάδες, να συνεργάζονται, να αναπτύσσουν κριτική σκέψη και να επικοινωνούν.

Οι δεξιότητες που αναπτύσσονται και αποκτώνται μέσα από την βιωματική μάθηση είναι δεξιότητες που επεκτείνονται και πέρα από το στενό περιβάλλον των workshop. Τελικός σκοπός είναι να δείξουμε στα παιδιά πως να μαθαίνουν και πως να σκέφτονται. Οι διαδικασίες και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην βιωματική μάθηση συμβάλλουν στην κατανόηση του εαυτού μας (Καμαρινού,1998), αλλά και την ανάπτυξη της προσωπικότητας συνολικά, με στόχο να μαθαίνουν πιο αποτελεσματικά και να αναπτυχθούν.

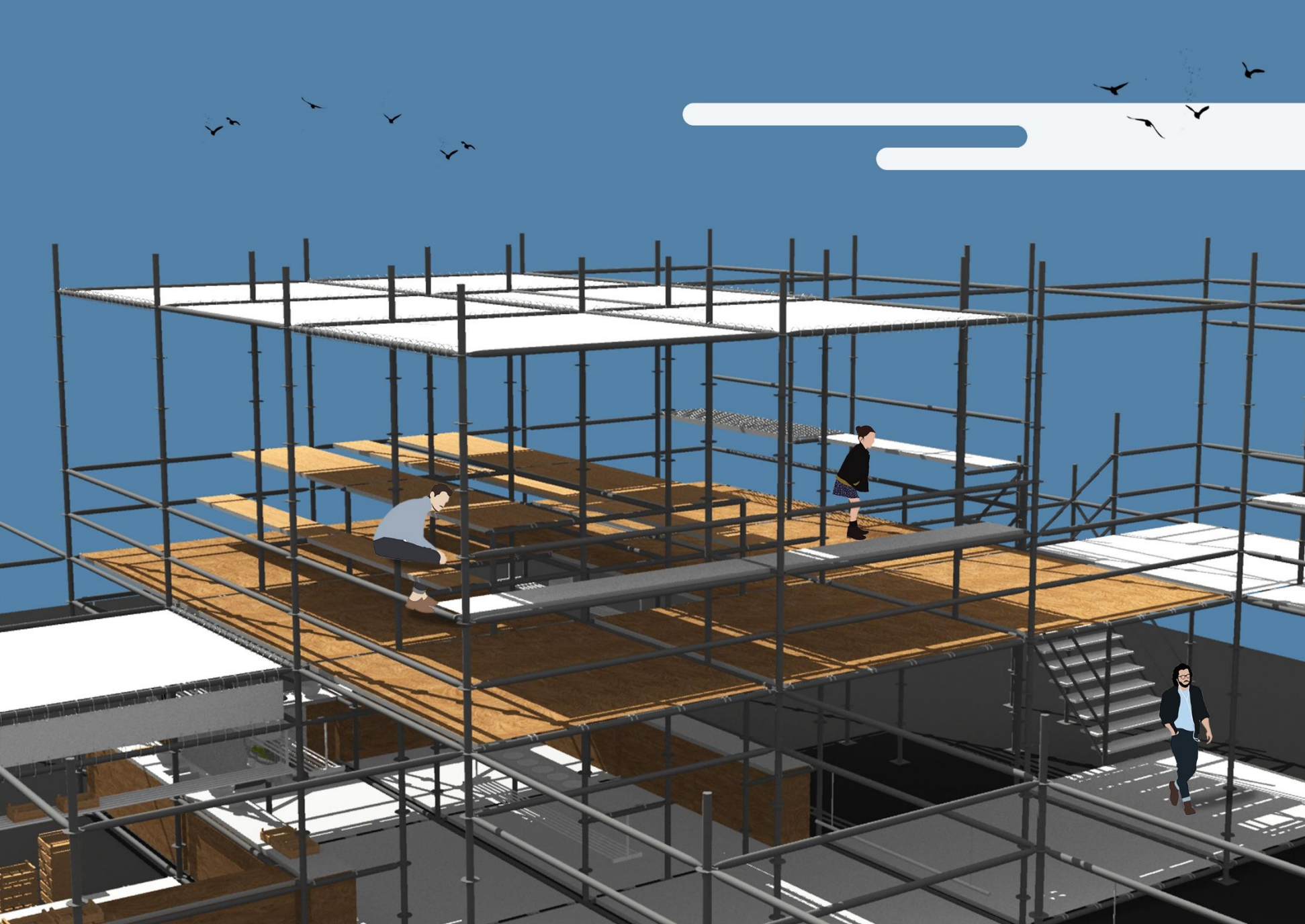
Η διατροφή παίζει ουσιαστικό ρόλο στην πολύπλευρη ανάπτυξη του παιδιού. Τα παιδιά έχουν την τάση να μιμούνται τους ενήλικες επομένως ο καλύτερος τρόπος μάθησης είναι μέσα από τις δικές μας συμπεριφορές. Μέσα από το παιχνίδι και διάφορες άλλες δραστηριότητες μπορούμε να τα ευαισθητοποιήσουμε, εκπαιδεύοντάς τα και διατροφικά. Οι αυξημένες ανάγκες των παιδιών σε θρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή εξασφαλίζουμε τη μέγιστη δυνατή σωματική ανάπτυξη, καθώς και τη βέλτιστη απόδοσή των παιδιών στις καθημερινές τους σχολικές και αθλητικές δραστηριότητες.

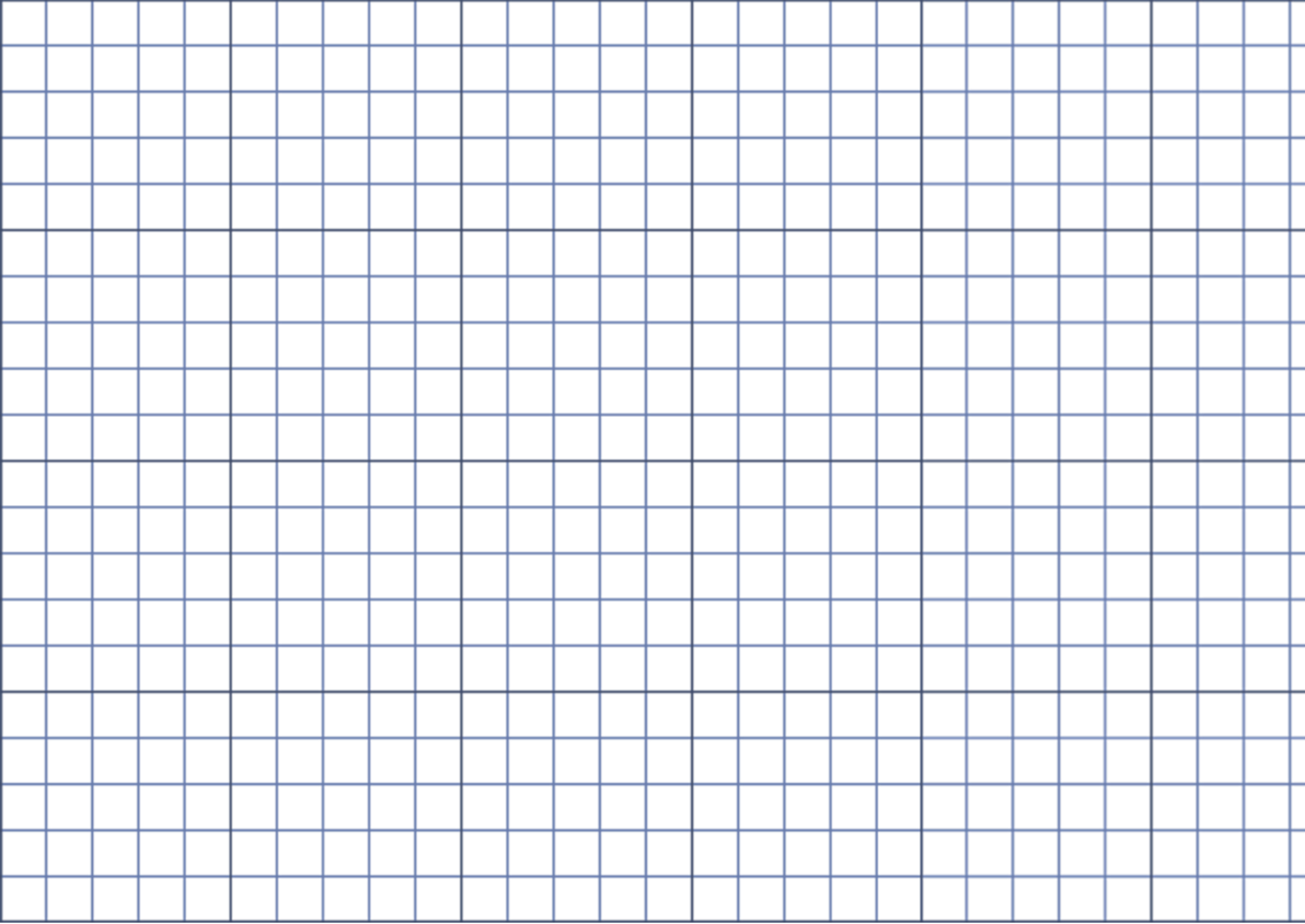
Τα εργαστήρια διατροφής αποτελεί μια πρωτότυπη προσπάθεια με στόχο την εκμάθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών σε παιδιά σχολικής ηλικίας μέσα από την διαδικασία του παιχνιδιού. Οι εκπαιδευτικοί στόχοι των εργαστηρίων περιλαμβάνουν την εξοικείωση του παιδιού με την έννοια της καλής διατροφής, την επαφή με τις πρώτες ύλες παραγωγής των τροφίμων και τη διαδικασία παραγωγής τους, την ανακάλυψη της τροφής, τον εμπλουτισμό του διαιτολογίου του παιδιού με τρόφιμα από όλες τις ομάδες των τροφίμων, την εκμάθηση καλών συνηθειών διατροφής όπως και προώθηση της σωματικής άσκησης ως ζωτικό παράγοντα καλής υγείας και, φυσικά, την διασκέδαση και την έκφραση της δημιουργικότητας των παιδιών.

Τα διατροφικά μηνύματα μεταδίδονται μέσα από εκπαιδευτικές δραστηριότητες όπως : μαγειρική, αυτοσχέδιες ομαδικές και ατομικές κατασκευές, κινητικά παιχνίδια προσαρμοσμένα στα διατροφικά μηνύματα, ζωγραφική - κολάζ, εργαστήρια παρασκευής υγιεινών γευμάτων, παραμύθια με θέματα σχετικά με την υγιεινή διατροφή, θεατρικό παιχνίδι με στόχο τη διατροφική αγωγή, διαδραστικά παιχνίδια, όπως επιδαπέδια και επιτραπέζια παιχνίδια. Τέλος, προκειμένου να τονιστεί ο συλλογικός χαρακτήρας της εγκατάστασης, ό,τι παράγεται από τα cooking workshops καταναλώνεται εκεί, ώστε όλοι, εκπαιδευτικοί, μάγειρες εθελοντές και επισκέπτες να απολαύσουν τις δημιουργίες τους.

Πέρα από τα εργαστήρια που διοργανώνονται στην εγκατάσταση, υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να μοιραστούν οι γονείς με τα παιδιά τους, την αγάπη για την ανακάλυψη και τη σωστή χρήση της τροφής, με χρήσιμες συμβουλές για να σέβονται το φαγητό. Αρχικά, ένας πολύ ενδιαφέρον τρόπος είναι το Food waste challenge. Καθώς τα παιδιά λατρεύουν τα παιχνίδια, μπορούν οι γονείς να ορίσουν έναν στόχο ώστε να μετράν όλοι μαζί πόσα τρόφιμα σώζονται και δεν καταλήγουν στα σκουπίδια, ορίζοντας μια οικογενειακή ανταμοιβή για την επίτευξη του στόχου. Επιπλέον, ανακαλύψτε δημιουργικούς τρόπους μαγειρέματος παρέα με τα παιδιά, ώστε να βλέπουν τη διαδικασία του μαγειρέματος και να βοηθούν. Όσο είναι εφικτό, να γίνει το φαγητό πιο διασκεδαστικό και εύκολο να φαγωθεί, κόβοντας τα φρούτα και τα λαχανικά σε κομμάτια μικρά και να αποθηκεύεται ό, τι δεν καταναλώνεται στο ψυγείο για την επόμενη μέρα.

Εξηγήστε και ενημερώστε τα παιδιά σας για τις τροφές, απο που προέρχονται, τι διαδικασία απαιτείται για τη δημιουργία τους, τι προσφέρουν στον οργανισμό μας. Μπορείτε να κάνετε μαζί τα ψώνια στο σουπερ μάρκετ, ώστε να έχουν και μια οπτική εικόνα της αγοράς και της κατανάλωσης. Τέλος, να είστε καλό πρότυπο, δίνοντας τα παιδιά σας το θετικό παράδειγμα ώστε να γίνουν βιώσιμοι ήρωες. Τα παιδιά ακολουθούν τις συμπεριφορές και τις ενέργειες των γονιών τους και διαμορφώνουν το χαρακτήρα τους. Δοκιμάστε μαζί τους διασκεδαστικές δραστηριότητες, όπως να σχεδιάσετε μαζί ένα κήπο με λαχανικά, να μαγειρέψετε μαζί κλπ.





Στο συνεχώς αναπτυσσόμενο κόσμο που ζούμε, οι αρχιτέκτονες επαναπροσδιορίζουν τη χρήση της σκαλωσιάς στην αρχιτεκτονική. Τα συστήματα που σχεδιάζουν, πέρα από τη δομική στήριξη, προσφέρουν ευελιξία στην κατασκευή. Αυτό συνεπάγεται ότι προσαρμόζονται στις ανάγκες του χρήστη και μπορούν να συρρικνώνονται ή αντίθετα να επεκτείνονται, σύμφωνα με τις απαιτήσεις.

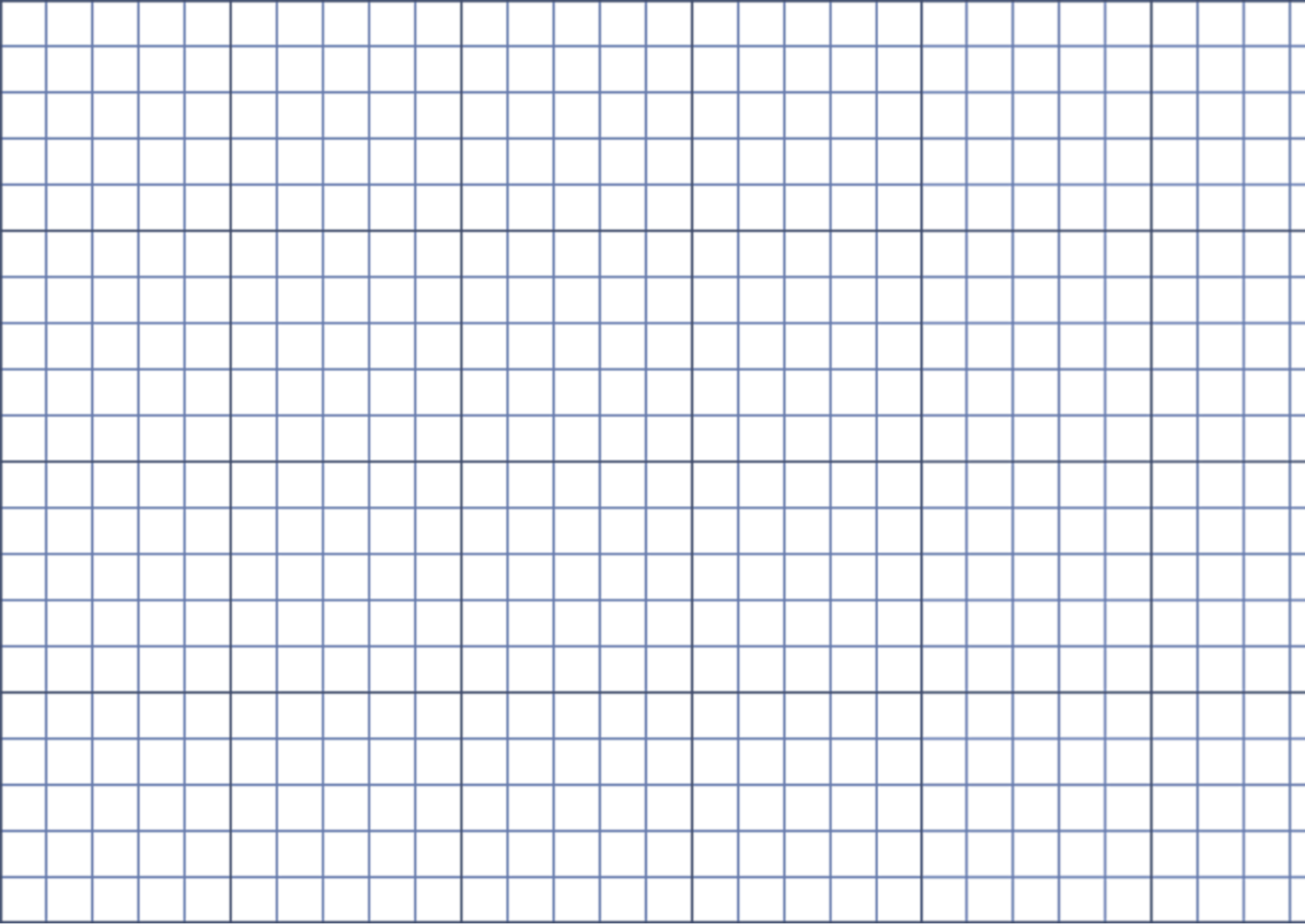
Η επιλογή αυτή ενισχύεται λαμβάνοντας υπόψη την πρόσβαση και την εγγύτητα στους πόρους, την τοπική οικονομία και την οικολογία. Το κόστος υλικών είναι χαμηλό και το σύστημα πλέον λειτουργεί με συγκεκριμένες τεχνικές και τυποποιημένα εξαρτήματα. Το υλικό, μπορεί να ανακυκλωθεί και να επαναχρησιμοποιηθεί, λειτουργώντας υπέρ της προστασίας του περιβάλλοντος. Επιπλέον, έχει αντοχή σε συγκρούσεις και είναι ανθεκτικό σε όλες τις καιρικές συνθήκες και στη φωτιά.

Δεδομένης της μεγάλης αντοχής στα καιρικά φαινόμενα και του εφήμερου χαρακτήρα της, ενδείκνυται και εφαρμόζεται η επανάχρηση των υλικών. Η δομή της σκαλωσιάς ακολουθεί έναν συγκεκριμένο κάναβο, προκειμένου να εξασφαλιστεί η απαραίτητη δομική σταθερότητα του. Οι μεταλλικοί σωλήνες, κάθετοι και οριζόντιοι, και οι σύνδεσμοι τους επαναλαμβάνονται με ένα κανόνα 3x3μ. Δεδομένης της τυποποίησης και της επανάληψης, η δομή μπορεί να συρρικνωθεί ή αντίθετα να επεκταθεί.

Η δομή μπορεί να προσαρμοστεί πλήρως στις ανάγκες των χρηστών και τις απαιτήσεις της εκάστοτε περιοχής. Έχει το προτέρημα των τυποποιημένων εξαρτημάτων. Οι μεταλλικοί σωλήνες και τα εξαρτήματα που χρησιμοποιούνται για τη σύνδεσή τους είναι συγκεκριμένα και η συνδεσμολογία τους ορισμένη. Η συναρμολόγηση και αποσυναρμολόγηση του συστήματος γίνεται ταχύτατα. Το ταχύ σύστημα του μπορεί γρήγορα να προσαρμοστεί και να εγκατασταθεί στο εκάστοτε περιβάλλον.

Αποτέλεσμα του λεπτεπίεπτου σχεδιασμού και του διάτρητου πλέγματος της σκαλωσιάς, είναι η προσαρμοστικότητα του με σεβασμό στο εκάστοτε περιβάλλον. Το σύστημα σκαλωσιάς είναι δυναμικό και ευέλικτο. Προσδίδει ελευθερία κινήσεων.

Η αισθητική της σκαλωσιάς συνεπάγεται την αρχιτεκτονική της ένταξη και αποδοχή της ως κομμάτι της αρχιτεκτονικής. Γενικεύεται με μια ευρύτερη αποδοχή της αισθητικής που επιλέγει να προβάλλει τα εξαρτήματα της.



12. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

159

12.1

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

A

- Αικατερίνη, Σ. (2016, Ιούνιος 25). Αποξηραμένα φρούτα: Πώς ωφελούν την υγεία σας. Πηγή : www.onmed.gr/diatrofi/story/344781/apoksiramenata-froyta-pos-ofeloyi-tin-ygeia-sas
- ΑΝΑΦΟΡΑ: «Εφαρμογή μοντέλων Ηθικού Καταναλωτισμού στην ελληνική αγορά» | Γεώργιος Δημαράς (2020). Πηγή : www.dimarasg.com/anafora-efarmogi-montelon-ithikoy-katanolotismoy-stin-elliniki-agora
- Αντιολισθητική ικρίωματος Χαλύβδινη σανίδα Σκαλωσιά Πλατφόρμα πλατφόρμα με άγκιστρο. (2020) Πηγή : www.scaffoldgfdg.com/steel-plank/anti-slip-scaffolding-steel-plank-scaffolding.html
- Αυξήθηκε η γεωργική γη στη Θεσσαλία. (2013, Φεβρουάριος 8) Πηγή : www.e-thessalia.gr/αυξηθηκε-η-γεωργικη-γη-στη-θεσσαλια/
- Αποξηραμένα φρούτα. medNutrition. (Παπαχρήστος, 2021) Πηγή : www.mednutrition.gr/portal/efarmoges/leksiko-diatrofis/15636-apoksiramenata-froyta-sti-diatrofi-mas
- At Community Solidarity—Food is a right. (2021) Πηγή : www.communitysolidarity.org/

B

- Βραχίονα γαλβανισμένο εν θερμώ ή διαγώνιος δακτυλιοειδούς συστήματος. (2002) Πηγή : www.scaffoldgfdg.com/ringlock-system/hot-dipped-galvanized-brace-or-diagonal-of.html

Γ

- Γαλβανισμένη κατασκευή Σκαλωσιά με διάτρητη σκάλα. (2020) Πηγή : www.scaffoldgfdg.com/ladder/galvanized-construction-scaffolding-punched.html
- Γαλβανισμένο κατακόρυφο ή πρότυπο δακτυλιοειδούς σκελετού συστήματος ζεστού χάλυβα. (2020) Πηγή : www.scaffoldgfdg.com/ringlock-system/hot-dipped-galvanized-vertical-or-standard-of.html
- Γαλβανισμένο Σκαλωσιά Σκάλες σκάλας από σίδηρο με γάντζο. (2020) Πηγή : www.scaffoldgfdg.com/ladder/galvanize-scaffolding-steel-ladder-staircase.html
- Γαλβανισμένο Ledger ζεστού χάλυβα ή οριζόντια σκαλωσιά συστήματος Ringlock. (2020) Πηγή : www.scaffoldgfdg.com/ringlock-system/hot-dipped-galvanized-ledger-or-horizonal-of.html

Δ

- Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα. (2020) Πηγή : www.el.wikipedia.org/w/index.php?title

E

- ΕΒΟΛ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ. (2020) Πηγή : www.evol-easvolou.gr/index.php?cat=29204

H

- Η βιομάζα στη Θεσσαλία | (2021)

Πηγή : www.ai4b.gr/biomass-thesaly/

- Η ζωή στο Άγιο Όρος. (2021)

Πηγή : www.athoszone.com/i-zoi-sto-agio-oros/

Healthy, ΔΙΑΤΡΟΦΗ, υγιεινά, Ζ., & Συνταγές (2020, Ιούνιος 2). Λιαστή ντομάτα: Διατροφική αξία και πώς να κάνεις τη δική σου. Votanistas. Πηγή : www.votanistas.com/healthy-tips/liasti-ntomata-diatrofiki-aksia-pws-na-kaneis-ti-diki-sou/

- Η Νέα Πραγματικότητα COVID 19 | Infocredit Group | Securing Ease of mind. (2021)

Πηγή : www.infocreditgroup.com/el/news-room/articles-and-infographics/covid-19

Θ

- Θεσσαλία, Μαγνησία, Λάρισα, Καρδίτσα, Τρίκαλα (2021)

Πηγή : www.hotelsline.gr/root/newhotel/mx/m_thesalia.asp

- Θεσσαλικό Τσίπουρο – Αγροτικός Παραγωγικός Συνεταιρισμός Νέας Αγχιάλου Η Δήμητρα. (2021)

Πηγή : www.dimitrawines.gr/

Κ

- Καπνιστά τρόφιμα: Τι είναι & πώς παράγονται; medNutrition. (Rissakis, M., 2021)

Πηγή : www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/16214-kapnista-trofima-ti-einai-pos-paragontai

Λ

- Λεξικό της κοινής νεοελληνικής.

Πηγή : www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=

- Λεξικό Τριανταφυλλίδη | Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής "Η Πύλη για την ελληνική γλώσσα"

- Λιαστές ντομάτες: Τα οφέλη και τρεις εύκολες συνταγές. (2021)

Πηγή : www.itrofi.gr/fytika/laxanika/article/1210/liastes-ntomates-ta-ofeli-kai-treis-eykoles-syntages

- Lebensmittel teilen, statt wegwerfen—Foodsharing Deutschland. (2020)

Πηγή : www.foodsharing.de

Μ

- Μεσογειακή Διατροφή. (2017, Ιανουάριος 23). Φιρούζα Κουρτίδου - Ειδικός Παθολόγος

Πηγή : www.healthline.gr

- Μεσογειακή διατροφή. (2020) Βικιπαίδεια

Πηγή : www.el.wikipedia.org/w/index.

- Μεσογειακή διατροφή: Ένας θησαυρός στο πιάτο μας | Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ. (2012, Ιούνιος 25)

Πηγή : www.hygeia.gr/mesogeiki-diatrofi-enas-thesisyros-sto-piatio-mas/

Ο

- Οι 17 στόχοι. Hellenic Platform for Development. (2021)
Πηγή : www.hellenicplatform.org/oi-17-stoxoi/
- Οινοτουρισμός στη Θεσσαλία. Οινικές Εξερευνήσεις. (2020)
Πηγή : www.winesurveyor.weebly.com/tour13.html

Π

- Περιφέρεια Θεσσαλίας. (2020). Βικιπαίδεια
Πηγή : www.el.wikipedia.org/w/index.

Σ

- Στόχος 12: Υπεύθυνη Κατανάλωση και Παραγωγή. (AUEB Volunteers) (2020)
Πηγή : www.auebvolunteers.gr/sdgs/stoxos-12/
- Συνεταιρισμός ΘΕΣΓάλα—ΘΕΣΓάλα συν. (2020)
Πηγή : www.eshop.thesgala.gr/
- Σφράγιση χύτευσης δακτυλίου Αξεσουάρ σκαλωσιάς Rosette. (2020)
Πηγή : www.gr.scaffoldgfdg.com/ringlock-system/ringlock-scaffolding-rosette.html
- Σωλήνες γαλβανιζέ κατασκευών—Γεωργαντάς ΕΠΕ. (2020)
Πηγή : www.georgantass.gr/proionta/solines/galvanize-kataskeuon.html
- Συνεταιρισμός Αγροτών Θεσσαλίας «ΘΕΣΓΗ». (2020)
Πηγή : www.thesgi.gr/el/sunetairismos/5-roiioi-eimaste
- Sustainable Food Movement—Aiming to fight food waste in Greece, Rich. (2018, Ιούνιος 25)
Πηγή : www.oneplanetrating.org/blog/sustainable-food-movement-greece/
- Sustainable Food Movement in Greece: Ένα «κίνημα» για την αντιμετώπιση του food waste. (2020)
Πηγή : www.epixeiro.gr/article/

Τ

- Τα μυστικά της μοναστηριακής διατροφής | Μοναστηριακά Προϊόντα | Από το Άγιον Όρος στο σπίτι σας! (2021)
Πηγή : www.monastiriaka.gr/ta-mystika-tis-monastiriakis-diatrofis-n-99678.html
- Τι είναι για σένα το φαγητό; Athens Voice.
Πηγή : www.athensvoice.gr/taste/447537_ti-einai-gia-sena-fagito
- Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες—Ποια τα αγαπημένα τους φαγητά. (2018, Δεκέμβριος 6)
Πηγή : www.in.gr/2018/12/06/plus/features/ti-etrogan-oi-archaioi-ellines-poia-itan-ta-agapimena-tous-fagita/
- Τι είναι το γαλβανιζέ. Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε. (2017, Οκτώβριος 30).
Πηγή : www.supereverything.gr/ti-einai/galvanize-atsali
- Τουρισί. medNutrition. (2021)
Πηγή : www.mednutrition.gr/portal/efarmoges/leksiko-diatrofis/15945-tourisi
- The Future of Food Sustainability: Trends and Innovation. (2021)
Πηγή : www.sustainablegastronomy.eu/article.aspx?aid=22

Φ

- Food Waste: Το παγκόσμιο πρόβλημα της σπατάλης τροφίμων. (2021)

Πηγή : www.dialogos.com.cy/food-waste-to-pagkosmio-provlima-tis-spatalis-trofimon/

- Food Waste. Food Safety - European Commission. (2016, Οκτώβριος 17)

Πηγή : www.ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en

- Food sharing with a 21st-century twist – and Melbourne's a world leader. The Conversation. (Davies, A., & Edwards, F., 2020)

Πηγή : www.theconversation.com/food-sharing-with-a-21st-century-twist-and-melbournes-a-world-leader

- Foodsharing Copenhagen. (2021)

Πηγή : www.foodsharingcph.org/

- Join our Food Waste Movement. (2021)

Πηγή : www.toogoodtogo.co.uk/en-gb

- 8 Ways to Teach Kids Not to Waste Food!

Πηγή : www.sustainablegastronomy.eu/article.aspx?aid=6

- 10 food waste facts you need to know | OLIO.

Πηγή : www.olioex.com/food-waste/food-waste-facts/

12.2 ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ & ΣΧΕΙΔΙΑ

- Γεωργούλα Μαρία-Ελένη

- “Noun Project”

Πηγή : www.thenounproject.com για ορισμένα γραφήματα