



# Η Μεσογειακή διατροφή ως όχημα για τον διαπολιτισμικό διάλογο & την αειφορία

Καθηγ. Μιχάλης Σκούλλος

Έδρα & Δίκτυο UNESCO για τη Διαχείριση και Εκπαίδευση  
για την Αειφόρο Ανάπτυξη στη Μεσόγειο

Πρόεδρος MIO-ECSDE

**MEdIES**

Μεσογειακή Εκπαιδευτική Πρωτοβουλία  
για την Εκπαίδευση και την Αειφορία

Το πρόγραμμα  
του MIO-ECSDE  
για την Εκπαίδευση

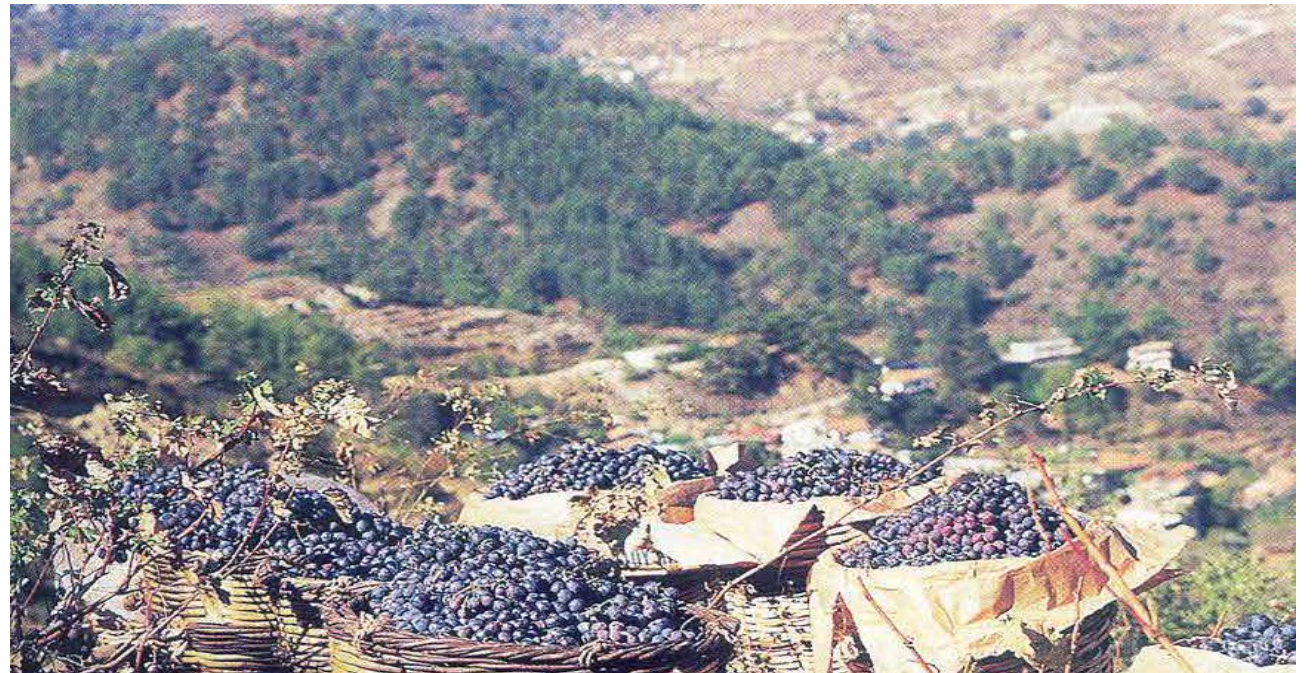


Έδρα και Δίκτυο UNESCO για την  
"Διαχείριση και Εκπαίδευση για την  
Αειφόρο Ανάπτυξη στη Μεσόγειο"  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών



# ΠΕΡΙΕΧΌΜΕΝΑ

- I. Η Μεσογειακή διατροφή ως όχημα για τον διαπολιτισμικό διάλογο.
- II. Η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής στην αειφόρο ανάπτυξη
- III. Ο οδηγός
- IV. Τα προγράμματα/δράσεις του MIO-ECSDΕ για τη Μεσογειακή Διατροφή



I. Η Μεσογειακή διατροφή ως όχημα για τον διαπολιτισμικό διάλογο.

# Η Μεσογειακή διατροφή ως όχημα για τον διαπολιτισμικό διάλογο

*"Η Μεσογειακή διατροφή, αν και σαφώς με ποικιλότητες από χώρα σε χώρα, έχει ένα γενικό κοινό χαρακτήρα... Λόγω της χρήσης παρόμοιων συστατικών, και κυρίως, ως αποτέλεσμα της δυναμικής αλληλεπίδρασης μεταξύ βιοποικιλότητας, τοπίων και πολιτισμών, αλλά και της ιστορικής εξέλιξης της περιοχής της Μεσογείου, θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι η Μεσογειακή διατροφή & κουζίνα είναι ένα πεδίο κεφαλαιώδους σημασίας. Μάλιστα παρέμεινε ανεπηρέαστη από τις εντάσεις που υπήρχαν και εξακολουθούν να υπάρχουν, μεταξύ χωρών ή πληθυσμιακών ομάδων σε μέρη της περιοχής. Είναι ένα πεδίο όπου τα «δάνεια» και τα «αντιδάνεια» γίνονται αποδεκτά ελεύθερα και συχνά σχολιάζονται με χιούμορ» (Μ. Σκούλλος, 2007)*

# Η Μεσογειακή διατροφή ως όχημα για τον διαπολιτισμικό διάλογο

- Παρ' όλες τις αλλαγές στο πέρασμα του χρόνου, η αρχαία Μεσογειακή διατροφή όχι μόνο επιβιώνει σήμερα, βασισμένη σε μεγάλο βαθμό στη γνωστή τριάδα **«δημητριακά & ψωμί, ελιές & λάδι, σταφύλια & κρασί»**, αλλά εξακολουθεί να επηρεάζει τη διατροφική κουλτούρα και εκτός Μεσογείου, παγκοσμίως.
- Τα δημητριακά, τα σταφύλια και οι ελιές αποτελούν τη βάση της Μεσογειακής τροφής και διατροφής, την *«αιώνια τριάδα»* (Fernand Braudel)
- Είναι παράλληλα αναμενόμενο και προφανές ότι οι κλιματικές συνθήκες, οι τοπικές διαφοροποιήσεις και οι ιστορικές και πολιτισμικές αλλαγές έχουν επηρεάσει τις *«κουζίνες»* των διαφόρων μεσογειακών υπο-περιοχών.



# Η Μεσογειακή διατροφή ως όχημα για τον διαπολιτισμικό διάλογο

- Στη Μεσόγειο, στη διεπαφή Βορρά -Νότου, σ'ένα «μωσαϊκό» διαφορετικών λαών και πολιτισμών με κοινό ιστορικό υπόβαθρο, τα χαρακτηριστικά τρόφιμα & η παραδοσιακή διατροφική κουλτούρα είναι ένα «ζωντανό» αποθετήριο πρακτικών, παραδόσεων, πολιτιστικής κληρονομιάς και αλληλεπίδρασης πολιτισμών.
- Εδώ και δέκα χιλιάδες χρόνια –ίσως και περισσότερο– η παραγωγή και η κατανάλωση των τροφίμων στη Μεσόγειο βρίσκεται σε μια συνεχή διαδικασία εξέλιξης.

# Η Μεσογειακή διατροφή ως όχημα για τον διαπολιτισμικό διάλογο

- Είναι ακόμα δυνατό να βρούμε τις ομοιότητες μεταξύ των σύγχρονων γευμάτων και εκείνων των προγόνων μας. Αυτό υποδηλώνει τη δύναμη της παράδοσης, η οποία έχει τις ρίζες της στην αλληλεπίδραση και την εξέλιξη των ανθρώπινων κοινωνιών και της βιοποικιλότητας που τις περιβάλλει.
- Είναι, επίσης, απόδειξη της ποικιλομορφίας τοπίων, οικοσυστημάτων και φυσικών πόρων στη Μεσόγειο.



# Η Μεσογειακή διατροφή ως όχημα για τον διαπολιτισμικό διάλογο.

- Η Μεσογειακή διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας (UNESCO).
- Η επιβίωση παραδοσιακών και τοπικών παραγωγικών συστημάτων (γεωργία, κτηνοτροφία, αλιεία, μεταποίηση) μη ευρέως γνωστών «εμπορικών» ειδών.
- Η επιβίωση πρακτικών & συναφών πολιτιστικών στοιχείων (έθιμα, παραδόσεις, τραγούδια, κ.λπ.) και παραδοσιακών κουζινών.

## II. Η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής στην αιιφόρο ανάπτυξη



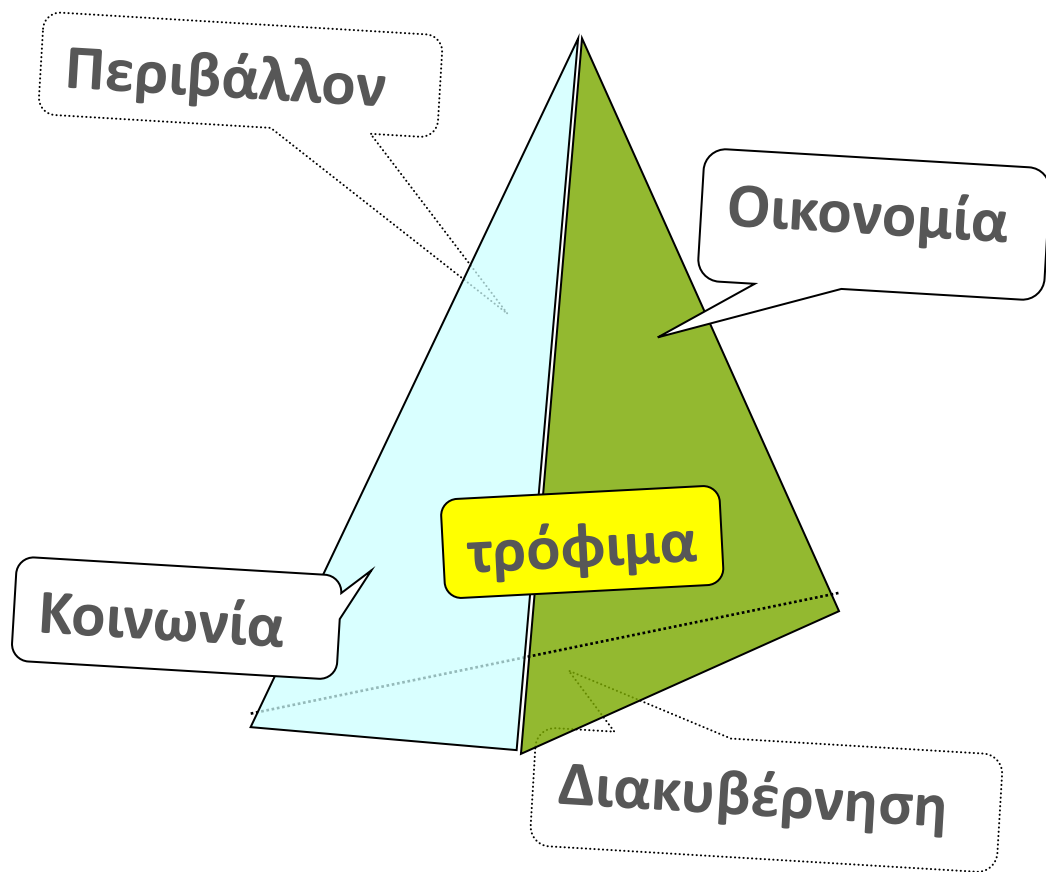
# Η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής στην αιψόρο ανάπτυξη

## Οι σχετικές προκλήσεις

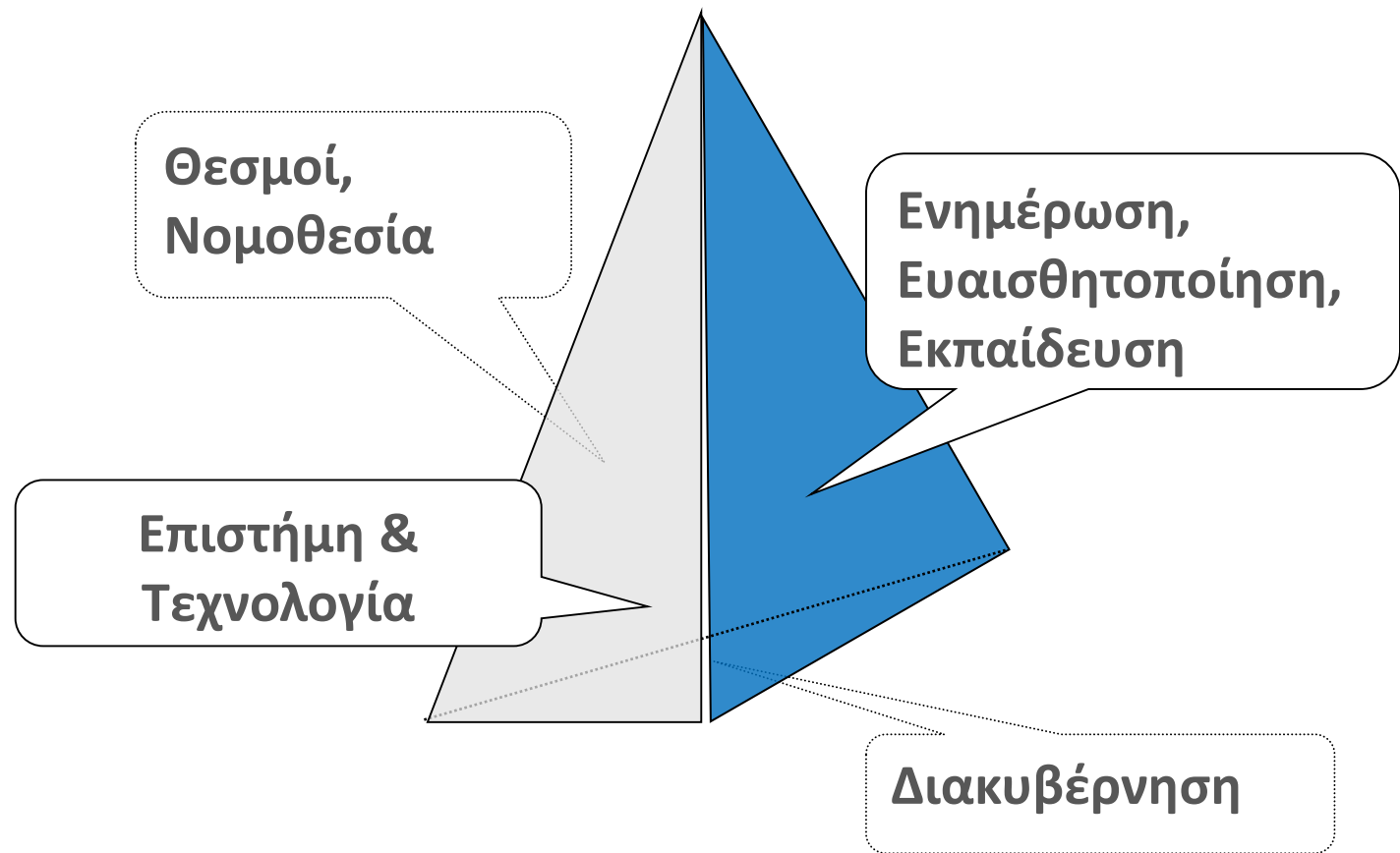
- Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των τροφίμων: (1) Εξάντληση πόρων (έδαφος, νερό, βιοποικιλότητα, ενέργεια) (2) Ρύπανση φυσικών πόρων (νερό, έδαφος, θερμοκηπιακές εκπομπές) (3) ΓΜΟ ...
- Η απώλεια & η σπατάλη τροφίμων
- Θέματα υγείας (παχυσαρκία/παιδική παχυσαρκία – υποσιτισμός, κ.α.)
- Η πολιτισμική κληρονομιά που σχετίζεται με τα μεσογειακά τρόφιμα «υπό εξαφάνιση»

*Η πανδημία COVID-19 μας προκάλεσε να επανεξετάσουμε τις καταναλωτικές μας συνήθειες και τα διατροφικά πρότυπα.*

# Η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής στην αιψόρο ανάπτυξη

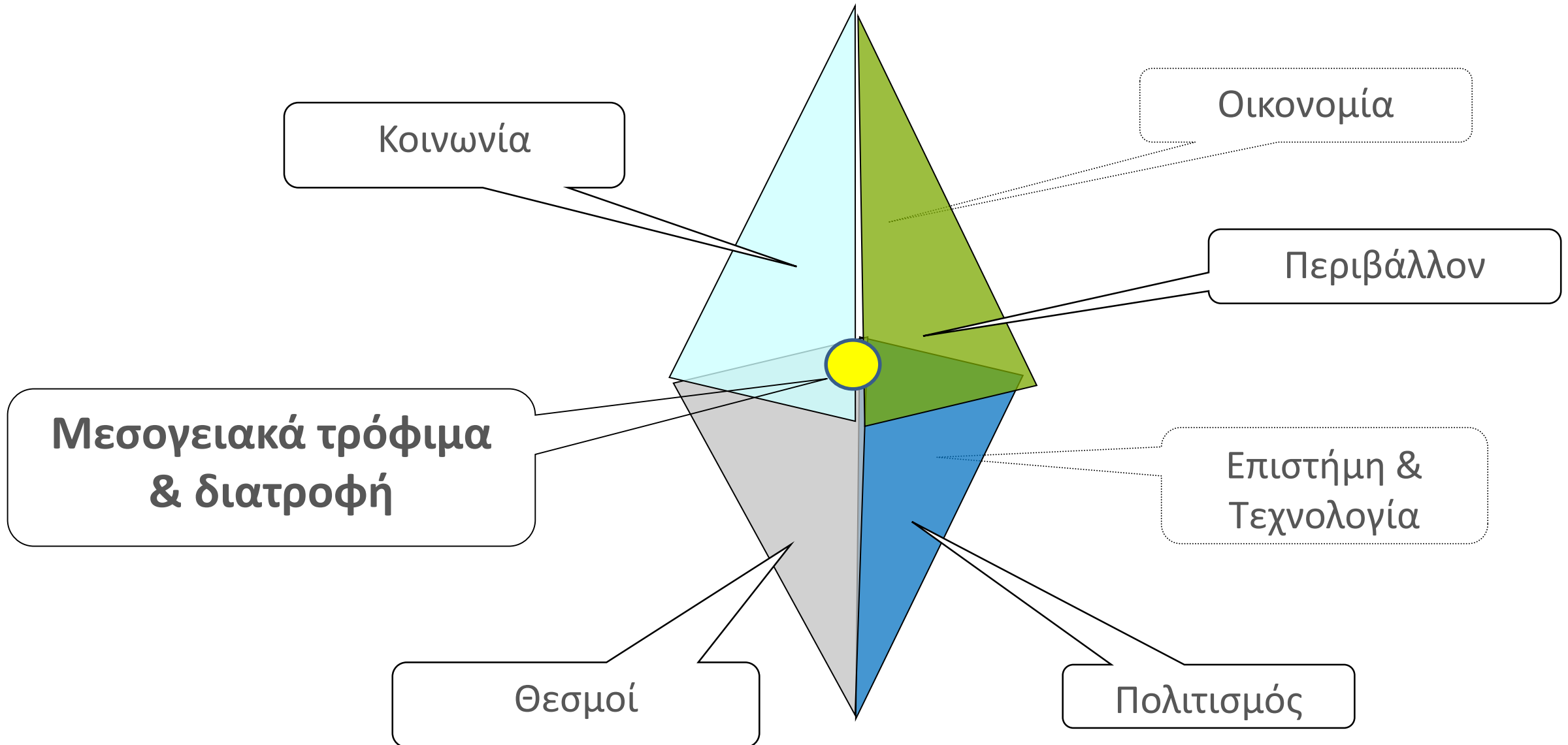


Αειφόρος ανάπτυξη ως τετραεδρικό μοντέλο



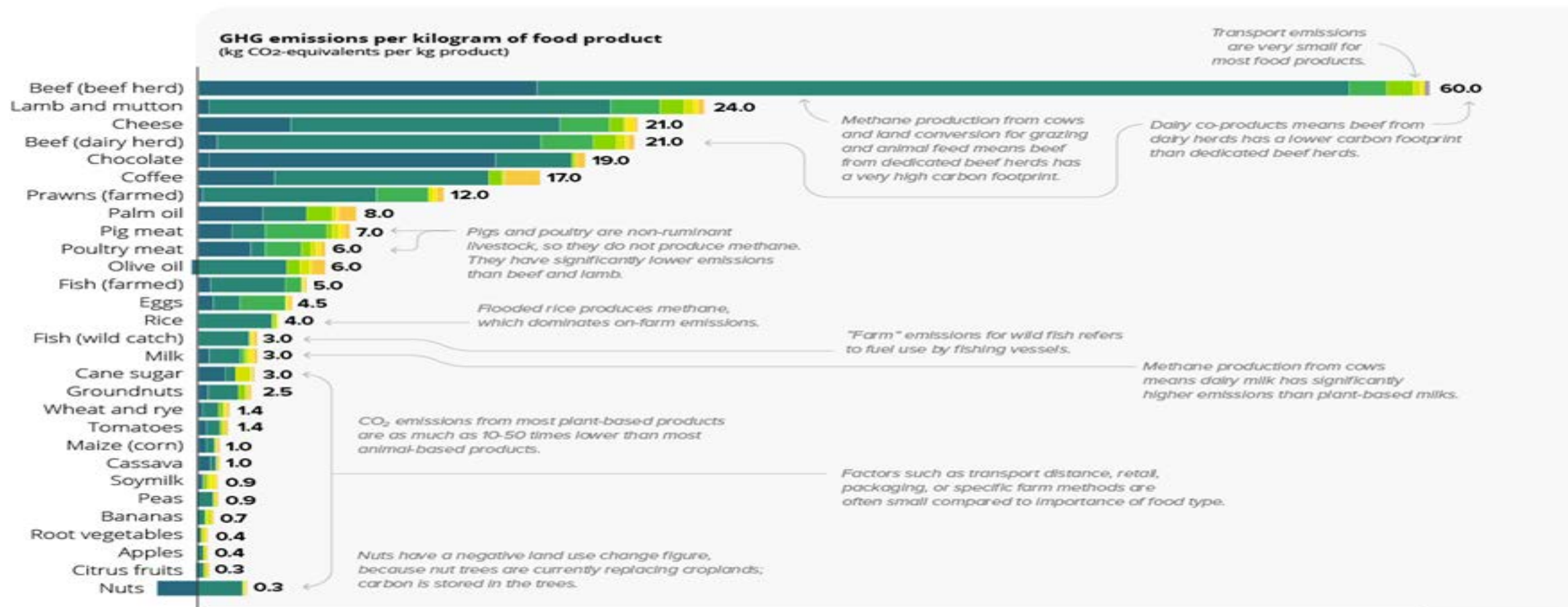
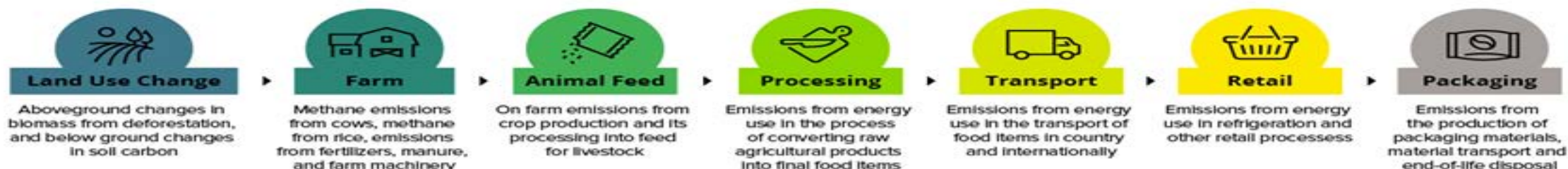
Τα «συστατικά» της διακυβέρνησης

# Η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής στην αειφόρο ανάπτυξη



# FOOD / Greenhouse gas emissions across the supply chain

There is a vast difference in greenhouse gases (GHG) that are produced across various food types.



Note: Greenhouse gas emissions are given as global average values based on data across 38,700 commercially viable farms in 119 countries.

# Η Μεσογειακή διατροφή ξανά στο προσκήνιο

Αειφορική διατροφή κατά FAO

*«Η διατροφή που σέβεται τη βιοποικιλότητα και τα οικοσυστήματα, πολιτιστικά αποδεκτή, οικονομικά δίκαιη και προσιτή, διατροφικά επαρκής, ασφαλής και υγιεινή».*

Η Μεσογειακή διατροφή ανταποκρίνεται στις αρχές της αειφορίας.

# Η Μεσογειακή διατροφή ξανά στο προσκήνιο

Έρευνα FAO & CIHEAM (2015) "Μοντέλο Med Diet 4.0":

- Ανάδειξη της αξίας που σχετίζεται με την καλή υγεία
- Χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις και Αειφορία
- Θετική οικονομική απόδοση σε τοπικό επίπεδο
- Υψηλή κοινωνικο-πολιτισμική αναγνώριση της αξίας των τροφίμων.



# Προσεγγίσεις για την μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος των τροφικών συστημάτων

Με τα εργαλεία της διακυβέρνησης:

- Αποτελεσματική πολιτική/νομοθεσία/θεσμοί σε εφαρμογή
- Καλύτερη - αποτελεσματικότερη - καινοτόμα παραγωγική διαδικασία (γεωργία, κτηνοτροφία, μεταποίηση)
- Μείωση της σπατάλης τροφίμων σε όλα τα επίπεδα
- Ανάδειξη του μοντέλου παραγωγής & κατανάλωσης βασισμένο στη Μεσογειακή διατροφή
- WEFE nexus: water-energy-food-ecosystems προσέγγιση
- Ενημέρωση – Ευαισθητοποίηση - Εκπαίδευση

# III. Ο οδηγός «Μεσογειακή Διατροφή: η κληρονομιά και το μέλλον μας»



# Ο οδηγός

1. Η Μεσογειακή τριάδα
  - Διατροφή & Βιοποικιλότητα
  - Μονοπάτια της ιστορίας – η ιστορική εξέλιξη της τριάδας
2. Το αμπέλι και τα προϊόντα του
  - Σταφίδες, αμπελόφυλλα, ξίδι, μούστος, κρασί
  - Ο τρύγος
3. Ελιές απ' όλη τη Μεσόγειο!
  - Η ελιά στο πέρασμα του χρόνου (από την αρχαιότητα στο Βυζάντιο ως σήμερα)



# Ο οδηγός

4. Η μεγάλη οικογένεια των δημητριακών

- Το ψωμί ανά τη Μεσόγειο

- Ζυμαρικά: ένα σύγχρονο πιάτο με αρχαία ιστορία

5. Όσπρια, το τέταρτο μέλος;

- Μικροί σπόροι με μεγάλη ιστορία

6. Τόσο πολλά φρούτα!

*Συνοπτικά ιστορικά στοιχεία (προέλευση) & χαρακτηριστικές χρήσεις/παραδόσεις*

7. Ξηροί καρποί, βολβοί και ρίζες

*Συνοπτικά ιστορικά στοιχεία (προέλευση) & χαρακτηριστικές χρήσεις/παραδόσεις*

8. Τα λαχανικά στη Μεσογειακή διατροφή

*Συνοπτικά ιστορικά στοιχεία (προέλευση) & χαρακτηριστικές χρήσεις/παραδόσεις*



# Ο οδηγός

## 9. Το αλάτι

- Τεχνικές & πρακτικές παραγωγής & χρήσης
- Το αλάτι στη γλώσσα & τον πολιτισμό

## 10. Τα τυριά της Μεσογείου

## 11. Ζεστά ροφήματα

- Τσάι- Καφές –*Sahlab- Tamararind* – αφεψήματα

## 12. Γλυκαντικά

- Μέλι – Χαρουπόμελο- προϊόντα από φρούτα - Ζάχαρη*



# Ο οδηγός

13. Η διατροφή στις νηστείες και τις γιορτές

- Γιορτές, νηστείες & διατροφικά έθιμα στις τρεις μεγάλες θρησκείες της Μεσογείου

14. Πιάτα από τη Μεσόγειο:

- *Μπουγιαμπέσσα, κουσκούς, φαλάφελ, κεμπάμπι, κιμπεχ, μανσαφ, παεγια, πίτσα, ταζίν, κίντρα.*



# Ο οδηγός

15. Μεσογειακή διατροφή και υγεία

16. Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των τροφίμων και οι προκλήσεις της αειφορίας

17. Η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής στην αειφόρο ανάπτυξη



# IV. Προγράμματα/δράσεις του ΜΙΟ-ΕCSDΕ για τη Μεσογειακή Διατροφή

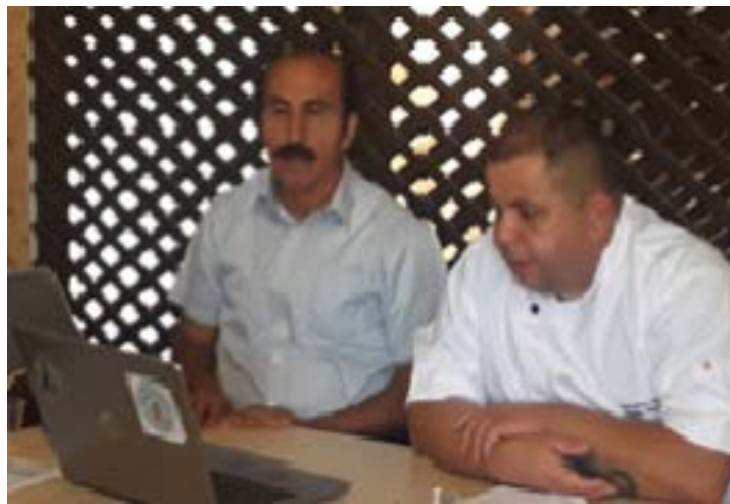




# Το πρόγραμμα Sustaining Intercultural Dialogue through Mediterranean Food

- Ανάπτυξη του «MEDITERRANEAN FOOD: OUR LEGACY, OUR FUTURE. A Resource Handbook to Promote Intercultural Dialogue and Sustainability Through the Mediterranean Food & Diet» (4 γλώσσες ΑΡΑΒΙΚΑ, ΑΓΓΛΙΚΑ, ΙΤΑΛΙΚΑ, ΓΑΛΛΙΚΑ).
- Εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης – Διαδικτυακά σεμινάρια, Εργαστήρια, Εκδηλώσεις Τύπου – για πολίτες, επίσημους και μη εκπαιδευτικούς, νέους/μαθητές κ.λπ. στις χώρες των εταίρων με τη συμμετοχή περίπου 300 συμμετεχόντων.
- Διάρκεια 10 μηνών (Νοέμβριος 2020 – Αύγουστος 2021)
- 5 χώρες: Ελλάδα, Ιταλία, Παλαιστίνη, Μαρόκο και Αίγυπτος
- Υποστήριξη Ευρω-Μεσογειακό Ίδρυμα Anna Lindh





# Ανατροφοδότηση

- *«Ένα υπέροχο εγχειρίδιο ... τα τρόφιμα στη Μεσόγειο είναι μοναδικά από όλες τις απόψεις, μέσα από το έργο των ερευνητών αλλά και τις ιστορικές και θρησκευτικές πηγές» (εφαρμογή στο Μαρόκο).*
- *Ο διαπολιτισμικός διάλογος είναι τόσο απαραίτητος για να ενισχυθεί στην περιοχή μας, στην εποχή μας και αυτό το έργο (SIDUMEF) είναι μια συγκεκριμένη προσπάθεια προς αυτόν τον σκοπό και για την ενίσχυση των δημιουργικών συνεργασιών μεταξύ σχολείων, εκπαιδευτικών, της κοινωνίας των πολιτών και της τοπικής κοινωνίας» (Εκδήλωση για την Παλαιστίνη)*
- *«Η μεσογειακή διατροφή, τα συστατικά των τροφίμων, οι ιστορικές διαδρομές και τα οφέλη για το περιβάλλον και την υγεία είναι μοναδικά μέσα για τη συνένωση των διαφόρων πολιτισμών, καθώς και για την αναγνώριση της κοινής ευθύνης για βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων» (εκδήλωση ΑΟΥΕ - Αίγυπτος)*



ARTS | CULTURE

INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE

## Mediterranean Food and Diet

A multidisciplinary Historic, Cultural, Environmental and Dietary Overview

The Mediterranean diet focuses on eating foods that mainly come from plants, such as whole grains, legumes, nuts, fruits and vegetables. It also suggests eating healthy fats like olive oil instead of butter, replacing salt with herbs and spices and consuming mostly white meat like fish and chicken, instead of red \*meat.

This online course aims to introduce participants to and raise their awareness about the typical Mediterranean food products and diet, as well as the intangible cultural heritage and goods that are related to food: customs, traditions, social status, culinary practices

🕒 Start Date: Sep 27th 2023

🕒 Duration: 9 weeks

Programme leads to **Certificate of Continuing Education**

🎓 Education type: Personal educational support

💰 Total cost: 350 €

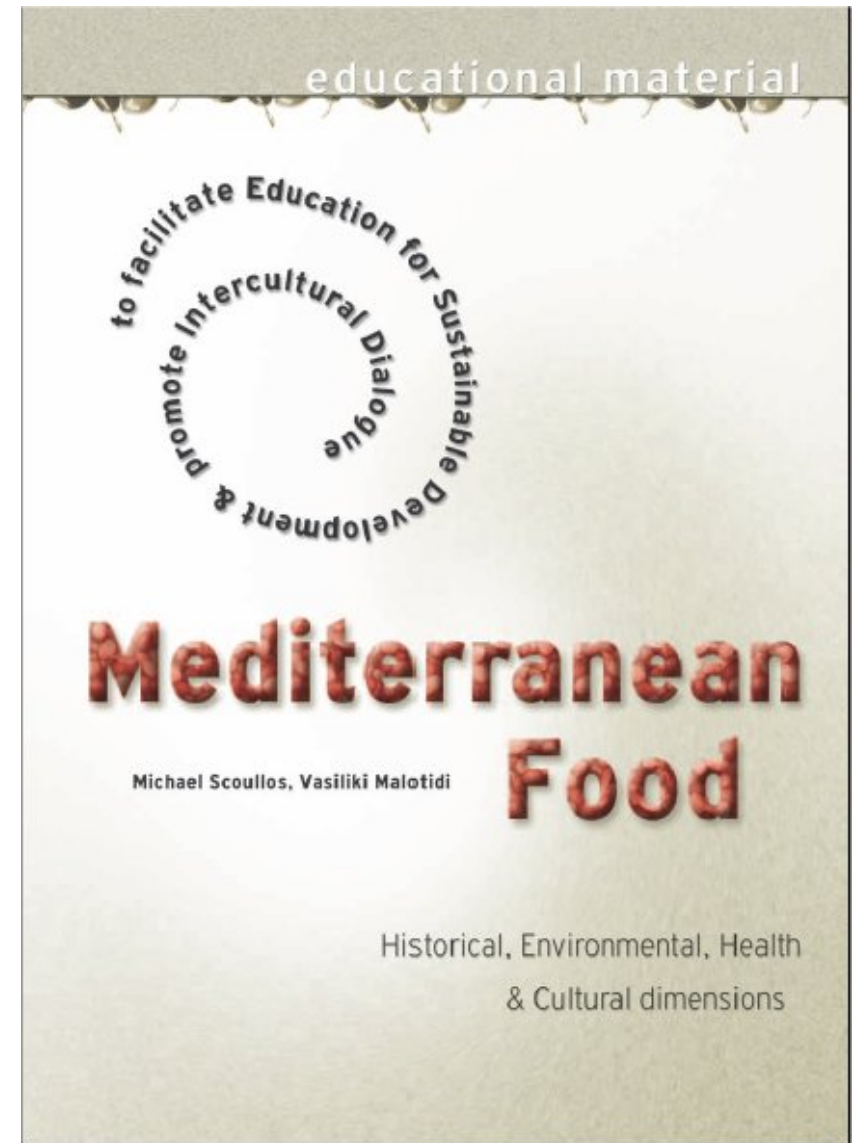
**Pay as you go**

**APPLY NOW**

ASK THE TUTOR!

# «Η τροφή & η διατροφή στη Μεσόγειο»

- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα που υποστηρίχθηκε από το Ευρω-Μεσογειακό ίδρυμα Anna Lindh για το Διάλογο των Πολιτισμών (ALF). (2006-2008)
- Παραγωγή εκπ. υλικού, εγκεκριμένο από ΥΠΑΙΘ, και στα Εργ.Δεξιοτήτων.
- Σεμινάρια για 400 εκπαιδευτικούς
- Συμμετοχή 20 σχολείων από Ελλάδα, Αίγυπτο, Μαρόκο, Τυνησία, Πορτογαλία, Ιταλία, Ιορδανία



# «Η τροφή & η διατροφή στη Μεσόγειο»

- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα που υποστηρίχθηκε από το Ευρω-Μεσογειακό ίδρυμα Anna Lindh για το Διάλογο των Πολιτισμών (ALF). (2006-2008)
- Παραγωγή εκπ. υλικού, εγκεκριμένο από ΥΠΑΙΘ, και στα Εργ.Δεξιοτήτων.
- Σεμινάρια για 400 εκπαιδευτικούς
- Συμμετοχή 20 σχολείων από Ελλάδα, Αίγυπτο, Μαρόκο, Τυνησία, Πορτογαλία, Ιταλία, Ιορδανία

# «Med4Waste: Στόχοι»

Μέσω του χρηματοδοτούμενου από την ΕΕ έργου Med4Waste: «Μεσογειακός Διάλογος για τη Διακυβέρνηση Διαχείρισης Αποβλήτων», το MIO-ECSDE συλλέγει και μοιράζεται βέλτιστες πρακτικές για την προώθηση της μείωσης των αποβλήτων και τη κυκλικής οικονομία σε όλη την αλυσίδα διαχείρισης αποβλήτων στην περιοχή της Μεσογείου ώστε να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση για την ανάληψη κατάλληλων δράσεων σε αυτόν τον τομέα.



 Med4Waste



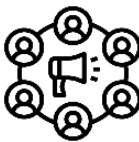
Το έργο Med4Waste στοχεύει στη προώθηση νέων μοντέλων διακυβέρνησης για ολοκληρωμένες και αποτελεσματικές πολιτικές διαχείρισης αστικών απορριμμάτων στη Μεσόγειο.



Αξιοποίηση της υπάρχουσας τεχνογνωσίας για την προώθηση της κεφαλαιοποίησης πρακτικών στον τομέα της διαχείρισης αποβλήτων και ειδικά της οργανικής ύλης



Στήριξη της διοίκησης και του ιδιωτικού τομέα για εφαρμογή αυτής της τεχνογνωσίας και τον σχεδιασμό πολιτικών διαχείρισης απορριμμάτων



Διάδοση των αποτελεσμάτων του έργου και ενίσχυση της ευαισθητοποίησης των κύριων εμπλεκόμενων, προώθηση της δικτύωσης και ενίσχυση της δέσμευσης των υπεύθυνων χάραξης πολιτικών.

# Εταίροι του έργου Med4Waste

Διάρκεια

Οκτώβριος 2021 – Νοέμβριος 2023

Προϋπολογισμός

€1,1M





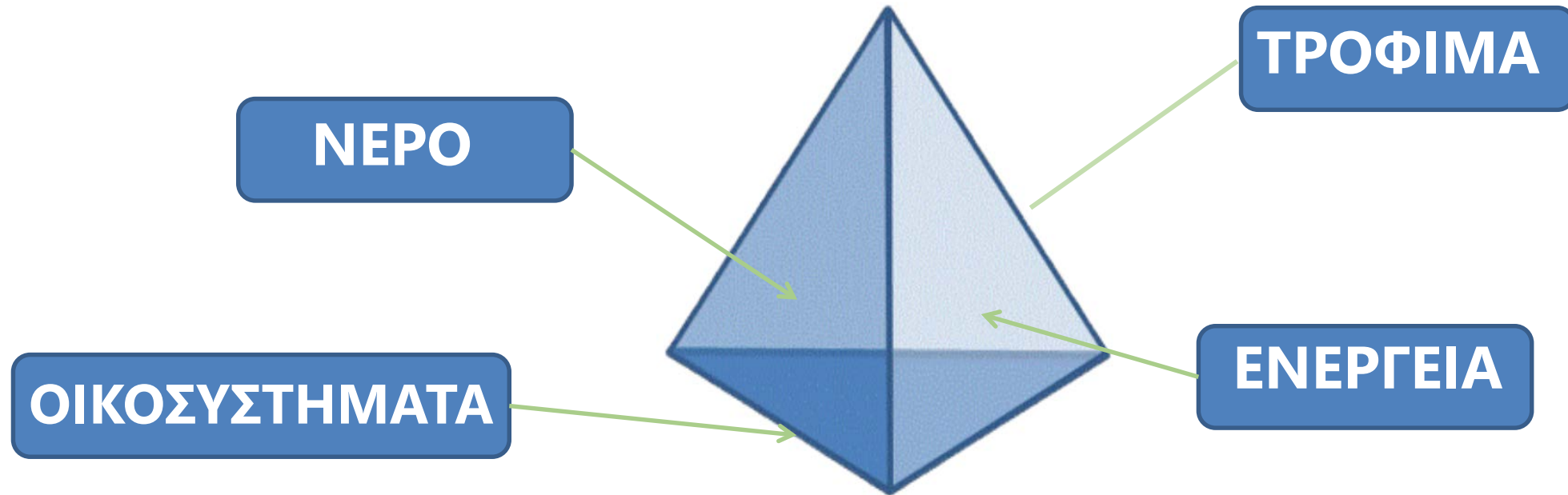
# Το έργο Med4Waste και κομποστοποίηση

- Η εκτεταμένη υγειονομική ταφή ανάμεικτων αποβλήτων αποτελεί κοινή πρακτική στη Μεσόγειο και το ποσοστό της ανακύκλωσης και της κομποστοποίησης αντιπροσωπεύει λιγότερο από το **10%** του συνολικού ποσού συγκεντρωμένων αποβλήτων, με αποτέλεσμα την απώλεια πόρων και σπατάλη τροφίμων για την Μεσόγειο.



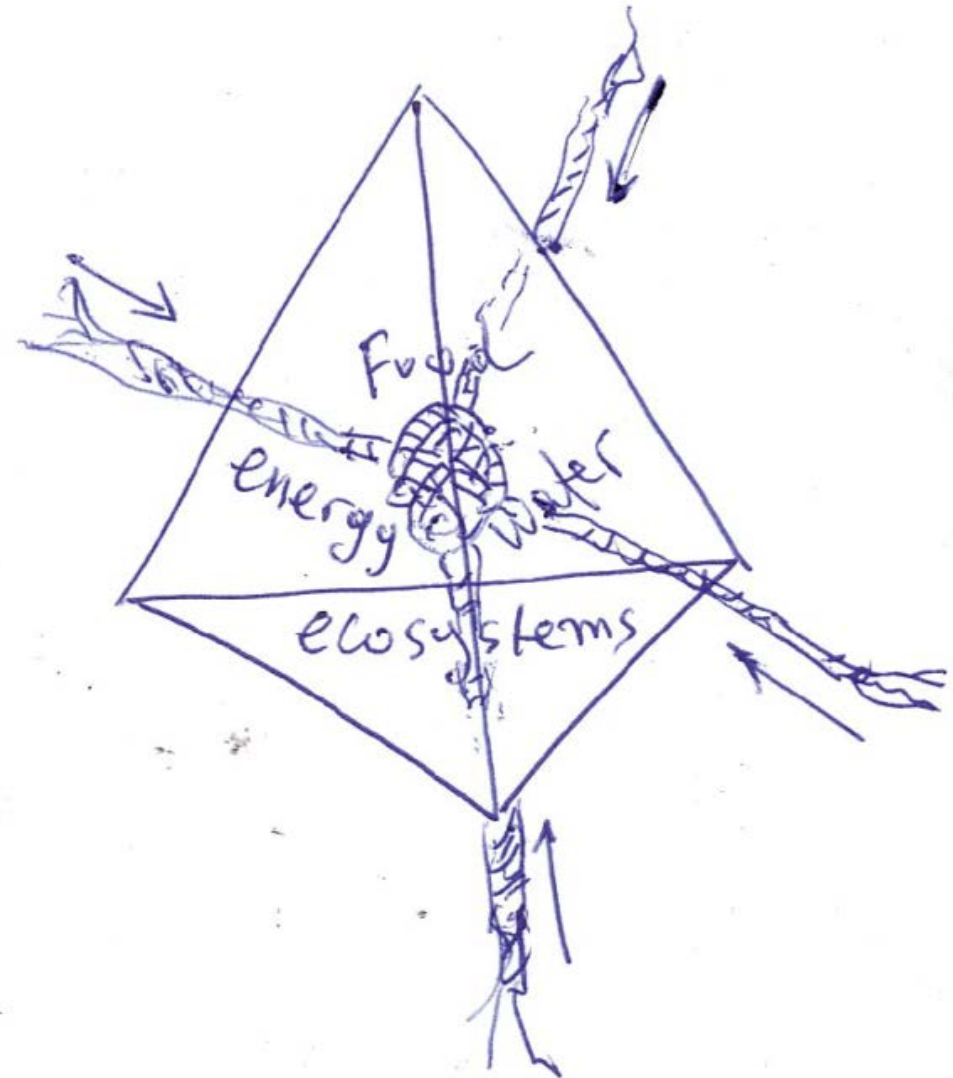
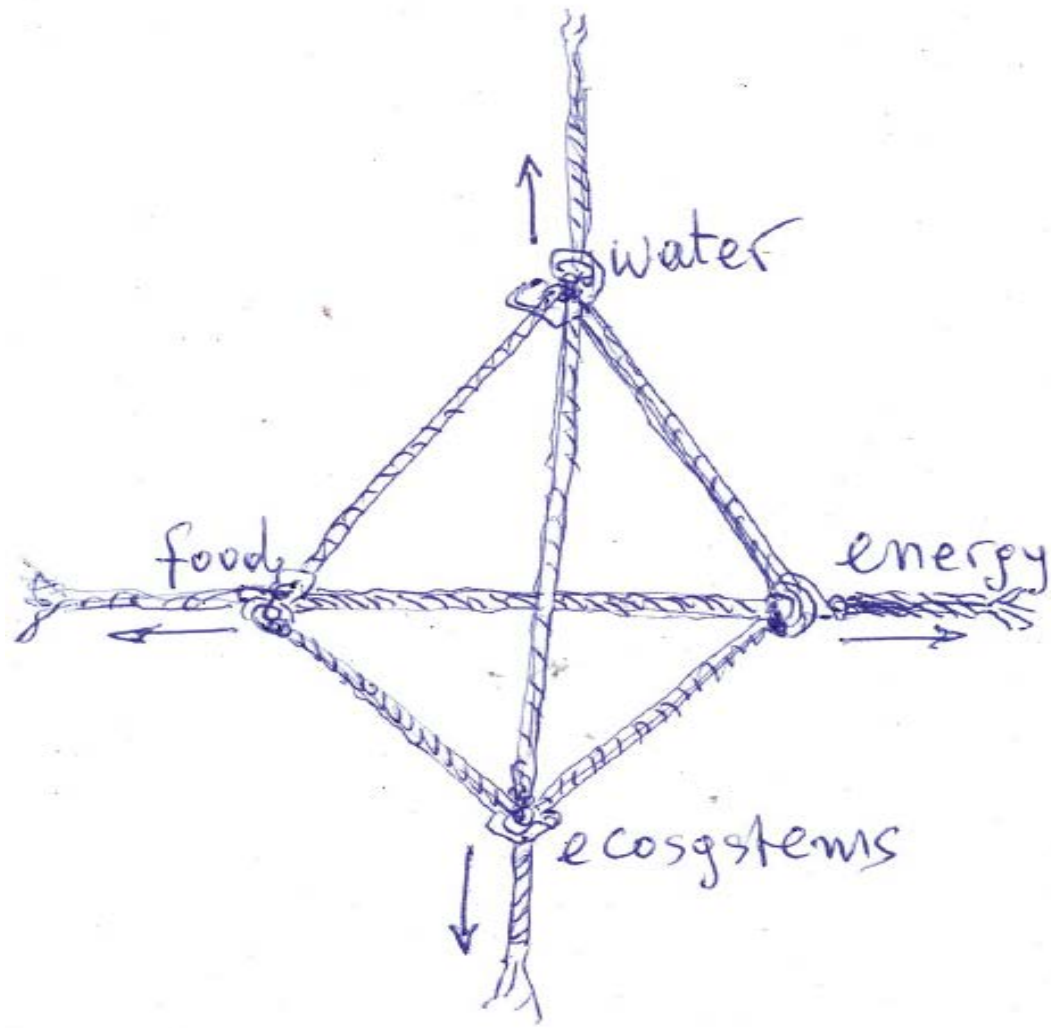
- Η στρατηγική κεφαλοποίησης του έργου θα υποστηρίξει την ανάπτυξη **ολοκληρωμένων σχεδίων Διαχείρισης Αστικών Στερεών Απορριμμάτων** με στόχο τη μείωση των απορριμμάτων και την **αύξηση της ανακύκλωσης της οργανικής ύλης (ιδιαίτερα μέσω της κομποστοποίησης)**.

# Προσέγγιση WEFE Nexus (MIO & GWP-Med)



Η τρισδιάστατη προσέγγιση του nexus παρέχει τον «χώρο» για «ανταλλάγματα» εντός του οποίου οι πολιτικές και οι παρεμβάσεις θα μπορούσαν να συντονιστούν στενά και να βελτιστοποιηθούν προς την επίτευξη της αιχμής της ανάπτυξης και των SDGs.

# Προσέγγιση WEFE Nexus (MIO & GWP-Med)



# Κλείνοντας . . . .

Η Μεσογειακή τροφή και διατροφή είναι ένα σημαντικό πολιτιστικό κεφάλαιο με μεγάλη προστιθέμενη αξία που θα μπορεί να συμβάλλει στο αειφορικό μέλλον της ανθρωπότητας, διότι:

- *Καλύπτει από τις βασικές διατροφικές ανάγκες ως τις πιο «δύσκολες» γαστρονομικές απαιτήσεις*
- *Βασίζεται σε τρόφιμα τα οποία μπορούν να παραχθούν με σχετικά μειωμένο περιβαλλοντικό αποτύπωμα*
- *Συνδέεται άμεσα με έναν υγιεινό, σύγχρονο τρόπο ζωής που εμπνέει ήδη πολλά άτομα και κοινότητες, και πέρα από την περιοχή μας, παρέχοντας ένα αειφορικό διατροφικό πρότυπο*

# Κλείνοντας . . . .

- Παρέχει ένα πολύτιμο υπόβαθρο για τη διατήρηση του γόνιμου διαπολιτισμικού διαλόγου, διευκολύνοντας την κατανόηση μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικούς λαούς και θρησκείες, ενώ προσφέρει συγκεκριμένες ευκαιρίες για να αυξήσουμε την ευαισθητοποίησή μας σχετικά με τις αειφορικές επιλογές στην αγορά, παραγωγή και την κατανάλωση των τροφίμων.
- Αφορά μια από τις μεγάλες χαρές και απολαύσεις της ζωής για την οποία αξίζει να μιλάμε!!!

*Ευχαριστώ πολύ!*