



Co-funded by  
the European Union



**SSPICE IT!**

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

## SSPICE IT! - Πρόγραμμα δεξιοτήτων βιωσιμότητας για διεθνείς επιχειρήσεις εστίασης και επιχειρηματίες μέσω ολοκληρωμένης κατάρτισης

Το έργο SSPICE IT! συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+.

*Το περιεχόμενο της παρούσας δημοσίευσης αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη της κοινοπραξίας SSPICE IT, και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει.*

## Υποενότητα 4: Διερεύνηση των διασταυρώσεων των τροφίμων και του περιβάλλοντος

|                                                                                                                  |                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ                                                                                                 | Σχέσεις μεταξύ τροφίμων, ανθρώπων και περιβάλλοντος                                               |
| ΥΠΟΠΕΡΙΟΧΗ ΑΝΑΦΟΡΑΣ                                                                                              | Βιώσιμα τρόφιμα                                                                                   |
| ΩΡΕΣ                                                                                                             | 5                                                                                                 |
| ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ                                                                                                |                                                                                                   |
| 1. Κατανοήστε τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των τροφίμων.<br>2. Να κατανοήσουν την έννοια της βιώσιμης διατροφής. |                                                                                                   |
| ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ                                                                                        |                                                                                                   |
| Θεωρητικό                                                                                                        | Πρακτική                                                                                          |
| ✓ Ανάγνωση<br>✓ Έρευνα στο διαδίκτυο<br>✓ Μελέτη περίπτωσης                                                      | ✓ Διερεύνηση των αιτιών, των μηχανισμών και των συνεπειών των σύγχρονων περιβαλλοντικών ζητημάτων |

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

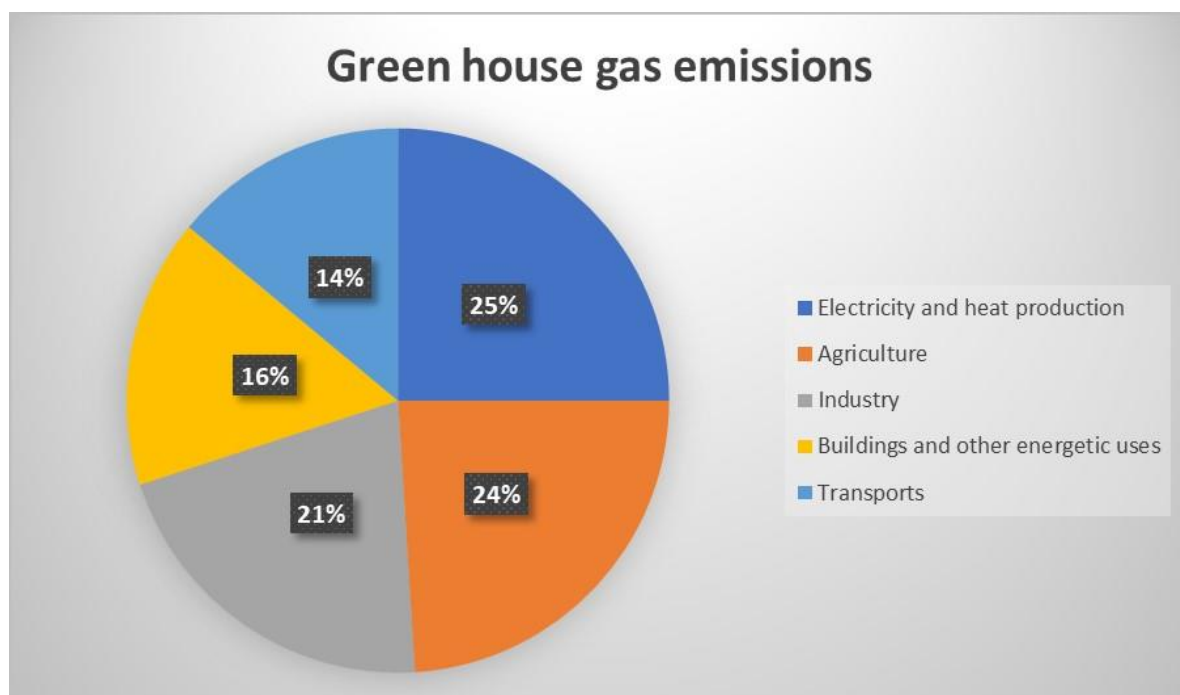
|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.....</b>   | <b>4</b>  |
| 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΤΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΩΝ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ .....                        | 4         |
| 2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ; .....                                                     | 7         |
| 3. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΒΙΩΣΙΜΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ; .....                                             | 8         |
| 4. ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΣΟΥΜΕ ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ; ..... | 10        |
| Άσκηση : ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΧΑΡΤΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ Η ΚΑΦΕ .....                 | 12        |
| Παραδειγμα : ΧΑΡΤΗΣ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ "The Green Kebab" .....                             | 13        |
| <b>ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ.....</b>                                                               | <b>14</b> |
| ΤΡΑΠΕΖΙ ΥΠΟΔΟΧΗΣ FORESTO .....                                                              | 14        |
| <b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ .....</b>                                                                    | <b>18</b> |
| 1. ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑΤΑ .....                                                              | 18        |
| 2. ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ .....                                                                          | 19        |
| 3. ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....                                                                        | 20        |
| 4. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....                                                                       | 20        |

## ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 4: Διερεύνηση των διασταυρώσεων των τροφίμων και του περιβάλλοντος

### 1. Εισαγωγή: Το οικολογικό αποτύπωμα των βιομηχανικών τροφίμων

Δύο μελέτες "*Enhancing NDCS for food systems*", που δημοσιεύθηκαν τον Αύγουστο του 2023 από το WWF, το UNEP και το Climate Focus, και "*Global food system emissions could preclude achieving the 1.5° and 2°C climate change targets*"<sup>1</sup> που δημοσιεύθηκαν τον Νοέμβριο του 2022 από το περιοδικό Science κατέληξαν στο ίδιο συμπέρασμα: το σύστημα τροφίμων - που αναφέρεται σε όλες τις δραστηριότητες που συνδέονται με την καλλιέργεια, τη συγκομιδή, την επεξεργασία, τη συσκευασία, τη μεταφορά, την πώληση, την κατανάλωση και, τέλος, τη διαχείριση των παραγόμενων αποβλήτων - ρυπαίνει σημαντικά τον πλανήτη.

Σύμφωνα με την πρώτη από αυτές τις δύο μελέτες, η γεωργία και η χρήση του εδάφους και των δασών είναι υπεύθυνες για **το 24%** περίπου **των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου** - έναντι 25% που παράγονται από την παραγωγή ηλεκτρικής



<sup>1</sup> Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., Tilman, D., & Fraser, H. (2020). Οι εκπομπές του παγκόσμιου συστήματος τροφίμων θα μπορούσαν να αποκλείσουν την επίτευξη των στόχων 1,5° και 2°C για την κλιματική αλλαγή. Science, 370(6517), 705-708. Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1126/science.1257578>

ενέργειας και θερμότητας, 21% από τη βιομηχανία, 14% από τις μεταφορές και 16% από τα κτίρια και άλλες ενεργειακές χρήσεις (IPCC, 2014).

*Σχήμα 5 - Εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου*

Ωστόσο, αν λάβουμε υπόψη *ολόκληρο το* σύστημα τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων των εκπομπών που προκύπτουν από τη γεωργία και τη χρήση του εδάφους, τη μεταφορά, τη συσκευασία, τη μεταποίηση, τη λεπτομερή πώληση και κατανάλωση, συμπεριλαμβανομένης της σπατάλης τροφίμων και των παραγόμενων αποβλήτων, είναι υπεύθυνο για **το 21% έως 37%** των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που προκαλούνται από τον άνθρωπο κάθε χρόνο. Τα στοιχεία αυτά εγείρουν το ερώτημα γιατί το σύστημα τροφίμων έχει τέτοιες επιπτώσεις στο περιβάλλον.

**Η εντατική γεωργία** είναι ένα σύστημα εντατικοποίησης και εκμηχάνισης της γεωργίας που αποσκοπεί στη μεγιστοποίηση των αποδόσεων της γης με διάφορα μέσα, όπως η εκτεταμένη χρήση φυτοφαρμάκων και χημικών λιπασμάτων. Αυτή η εντατικοποίηση και η εκμηχάνιση έχουν επίσης εφαρμοστεί στην κτηνοτροφία και την υδατοκαλλιέργεια, όπου τα ζώα εκτρέφονται σε εσωτερικούς χώρους και σε ειδικές δεξαμενές. Αυτό είναι που αναφερόμαστε ως βιομηχανική γεωργία και κτηνοτροφία.

Ενώ αυτές οι βιομηχανικές γεωργικές πρακτικές επέτρεψαν την αύξηση της παραγωγής τροφίμων με χαμηλότερο κόστος, βοηθώντας έτσι να τραφεί ο αυξανόμενος ανθρώπινος πληθυσμός (αποτρέποντας παράλληλα την ανάγκη μετατροπής περισσότερων εκτάσεων σε γεωργική γη), έχουν γίνει μια από τις μεγαλύτερες παγκόσμιες περιβαλλοντικές απειλές λόγω παραγόντων όπως:

- **Η χρήση χημικών ουσιών:** Η συμβατική γεωργία βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε χημικά φυτοφάρμακα και συνθετικά λιπάσματα, τα οποία μπορούν να διαρρεύσουν στις πηγές νερού, να υποβαθμίσουν την υγεία του εδάφους με την εξάντληση της οργανικής ύλης και να έχουν επιζήμιες επιπτώσεις στα οικοσυστήματα, συμπεριλαμβανομένων των μη στοχευόμενων ειδών, των επικονιαστών και των εδαφικών οργανισμών.
- **Χρήση γης και αποψίλωση των δασών:** Η συμβατική γεωργία περιλαμβάνει συχνά μονοκαλλιέργειες μεγάλης κλίμακας, οι οποίες απαιτούν εκτεταμένη εκχέρωση της γης. Αυτό συμβάλλει στην αποψίλωση των δασών και στην καταστροφή των οικοτόπων, οδηγώντας στην απώλεια της βιοποικιλότητας και στη διατάραξη των οικοσυστημάτων. Η μετατροπή φυσικών οικοτόπων σε

γεωργική γη μειώνει επίσης την ικανότητα του πλανήτη να απορροφά διοξείδιο του άνθρακα, επιδεινώνοντας την κλιματική αλλαγή.

- **Εκπομπές αερίων θερμοκηπίου:** Η συμβατική παραγωγή τροφίμων συμβάλλει στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, κυρίως μέσω της χρήσης συνθετικών λιπασμάτων, των εκπομπών από τα ζώα και των ενεργοβόρων μηχανημάτων. Επιπλέον, με την οικονομική παγκοσμιοποίηση, πολλά προϊόντα διατροφής περιλαμβάνουν συναρμολόγηση που εκτείνεται σε πολλές χώρες και δεκάδες χιλιάδες χιλιόμετρα μεταφοράς. Τέλος, τα απόβλητα τροφίμων στις χωματερές παράγουν μεθάνιο, ένα ισχυρό αέριο του θερμοκηπίου.
- **Απώλεια γενετικής ποικιλομορφίας:** Η συμβατική γεωργία συχνά ευνοεί έναν περιορισμένο αριθμό ποικιλιών καλλιεργειών υψηλής απόδοσης, οδηγώντας σε απώλεια γενετικής ποικιλομορφίας, η οποία εξαθλιώνει τους τοπικούς παραγωγούς και αποδυναμώνει τη βιοποικιλότητα.
- **Απόβλητα τροφίμων:** Η εντατική παραγωγή εξαντλεί τη γεωργική γη. Τα τρόφιμα που παράγονται και δεν καταναλώνονται καταλαμβάνουν από μόνα τους το 30% της καλλιεργούμενης γης. Η σπατάλη τροφίμων παρατηρείται σε όλα τα στάδια της τροφικής αλυσίδας, από την παραγωγή έως την κατανάλωση.

Επιπλέον, υπάρχει αντίκτυπος στην ανθρώπινη υγεία: Με τη βιομηχανοποίηση βασικών προϊόντων όπως το αλεύρι, η ζάχαρη, τα έλαια (με την αφαίρεση των ινών, των φύτρων σιταριού, τη θέρμανση των ελαίων κ.λπ.), τα προϊόντα εξαντλούνται διατροφικά, με αποτέλεσμα τη μείωση της περιεκτικότητας σε βιταμίνες και λιπαρά οξέα και την παρουσία τοξικών ουσιών.

Ο αντίκτυπος όλων αυτών των στοιχείων στο περιβάλλον υπολογίζεται χρησιμοποιώντας την έννοια του "περιβαλλοντικού αποτυπώματος", την οποία θα εξετάσουμε σε βάθος στην Ενότητα 3 αυτού του μαθήματος.

Συνοπτικά, η εντατική γεωργία σκοτώνει ωφέλιμα φυτά και έντομα, υποβαθμίζει και εξαντλεί τα εδάφη στα οποία στηρίζεται, οδηγεί στην απορροή μολυσμένων υδάτων, αυξάνει τον κίνδυνο πλημμυρών, προκαλεί γενετική διάβρωση των καλλιεργειών και των ειδών παγκοσμίως, μειώνει τη βιοποικιλότητα, καταστρέφει τους φυσικούς οικοτόπους και συμβάλλει σημαντικά στη συσσώρευση αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα. Αυτές οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις υπογραμμίζουν την ανάγκη για πιο βιώσιμες και αναγεννητικές προσεγγίσεις στην παραγωγή τροφίμων που δίνουν προτεραιότητα στη διατήρηση της βιοποικιλότητας, στην υγεία του εδάφους, στη διατήρηση των υδάτων,

στη μείωση των χημικών εισροών και στη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα. Η μετάβαση σε πιο βιώσιμες γεωργικές πρακτικές μπορεί να συμβάλει στον μετριασμό αυτών των περιβαλλοντικών επιπτώσεων και στην προώθηση ενός πιο υγιούς και ανθεκτικού συστήματος τροφίμων. Όπως θα δούμε στις επόμενες ενότητες, η βιολογική γεωργία και τα βιώσιμα διατροφικά συστήματα αποτελούν πιθανές λύσεις για τα ζητήματα που εγείρονται από τη βιομηχανική γεωργία.

## 2. Τι είναι τα βιολογικά τρόφιμα;

Ο όρος "βιολογικά" αναφέρεται σε τρόφιμα ή προϊόντα που προέρχονται από βιολογική γεωργία. Ο τρόπος γεωργικής παραγωγής είναι φυσικός και δεν χρησιμοποιεί συνθετικές χημικές ουσίες, όπως φυτοφάρμακα, χημικά ζιζανιοκτόνα, τεχνητά λιπάσματα ή αυξητικές ορμόνες. Σύμφωνα με τον FAO, η βιολογική γεωργία συμβάλλει στην επισιτιστική ασφάλεια, μετριάξει τις επιπτώσεις των ζητημάτων που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή, προστατεύει τη βιοποικιλότητα και τη βιώσιμη διατροφή, ενισχύει τη διατροφική επάρκεια και προωθεί την αγροτική ανάπτυξη δημιουργώντας εισόδημα και απασχόληση σε λιγότερο ανεπτυγμένες περιοχές.

Η βιολογική γεωργία συνδέεται στενά με τις γεωργικές πολιτικές που καθορίζουν τις επιλογές όσον αφορά τις εξαγωγές και τις εισαγωγές, άρα τους οικονομικούς, περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς στόχους. Ωστόσο, από κοινωνική άποψη, τα βιολογικά τρόφιμα δεν είναι τόσο ακριβή όσο τα βιώσιμα τρόφιμα.



Εικ. 6 - Λογότυπο βιολογικών προϊόντων της ΕΕ

Από εμπορική άποψη, για να θεωρηθεί ένα προϊόν "βιολογικό", πρέπει να έχει πιστοποιηθεί από μια επίσημη ετικέτα. Ωστόσο, ένα προϊόν μπορεί να είναι πιστοποιημένο ως βιολογικό ακόμη και αν προέρχεται από μια μακρινή περιοχή του κόσμου και έχει διανύσει χιλιάδες χιλιόμετρα χρησιμοποιώντας **ρυπογόνες μεθόδους μεταφοράς**. Η σήμανση δεν εγγυάται επίσης τις **συνθήκες εργασίας** του εργατικού δυναμικού. Επομένως, η ύπαρξη μιας ετικέτας "βιολογικής προέλευσης" δεν εξασφαλίζει απαραίτητα ότι η προέλευσή του μπορεί να θεωρηθεί βιώσιμη.

### 3. Τι είναι ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων;

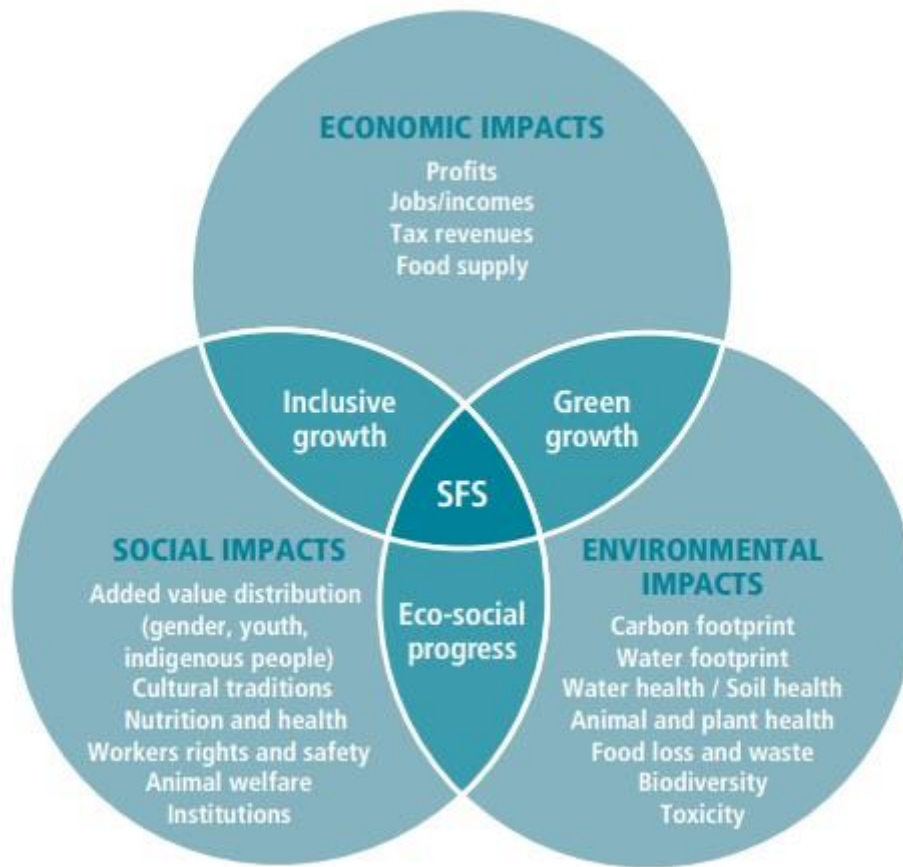
Σύμφωνα με τον FAO<sup>2</sup>, ένα βιώσιμο επισιτιστικό σύστημα (SFS) είναι ένα επισιτιστικό σύστημα που παρέχει επισιτιστική ασφάλεια και διατροφή για όλους με τέτοιο τρόπο ώστε να μην διακυβεύονται οι οικονομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές βάσεις για τη δημιουργία επισιτιστικής ασφάλειας και διατροφής για τις μελλοντικές γενιές. Αυτό σημαίνει ότι:

- Ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων είναι πάντα κερδοφόρο (*οικονομική βιωσιμότητα*).
- Ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων έχει ευρεία οφέλη για την κοινωνία (*κοινωνική βιωσιμότητα*)- και
- Ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων έχει θετικό ή ουδέτερο αντίκτυπο στο φυσικό περιβάλλον (*περιβαλλοντική βιωσιμότητα*).

---

<sup>2</sup> Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών. (2018). *Βιώσιμα συστήματα τροφίμων: Έννοια και πλαίσιο*. Ανακτήθηκε από <https://www.fao.org/3/ca2079en/CA2079EN.pdf>, σελ. 1.

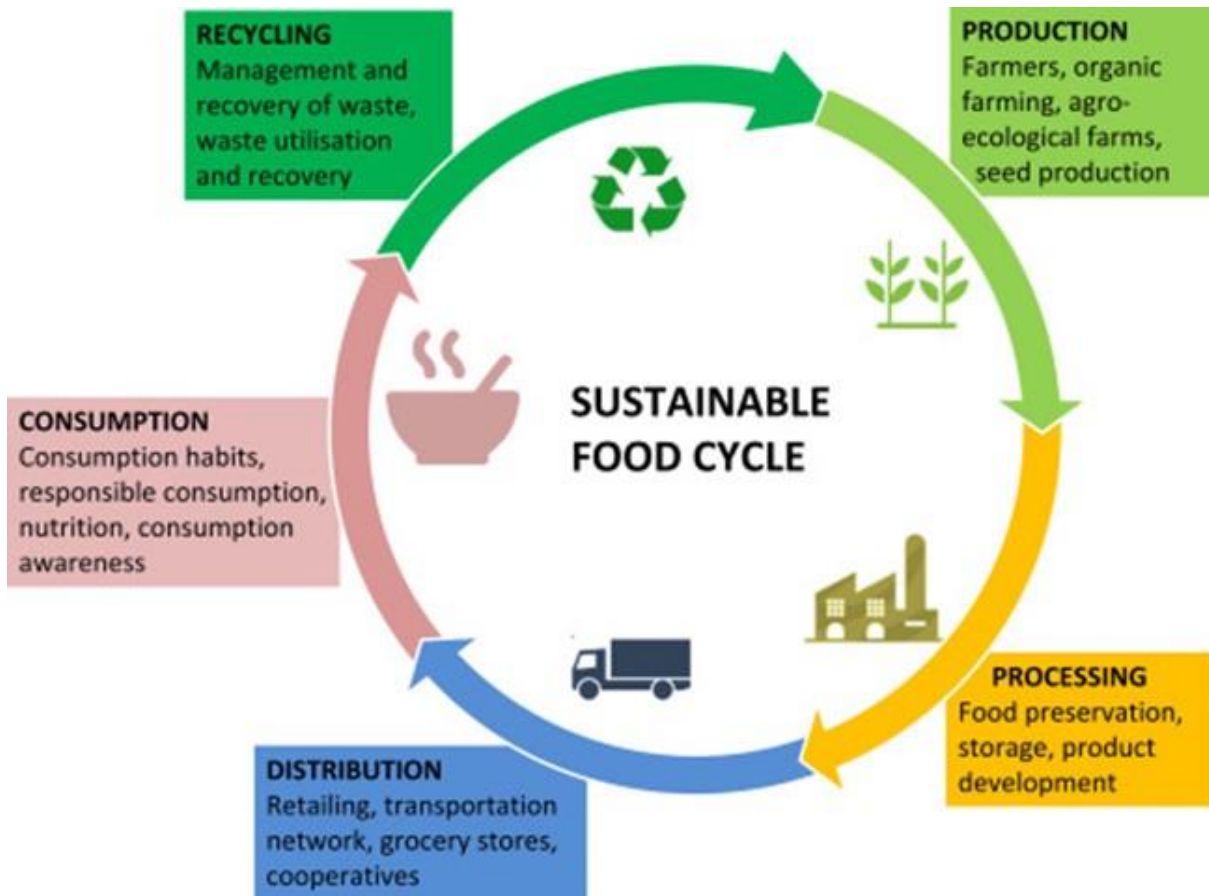




Σχήμα 7 - Αειφόρο σύστημα τροφίμων<sup>3</sup>

Η μετάβαση προς ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων προϋποθέτει την αναδιοργάνωση του κύκλου των τροφίμων σε έναν πιο κυκλικό κύκλο:

<sup>3</sup> Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών. (2018). *Βιώσιμα συστήματα τροφίμων: Έννοια και πλαίσιο*. Ανακτήθηκε από <https://www.fao.org/3/ca2079en/CA2079EN.pdf>, σελ. 4.



Σχήμα 8 - Βιώσιμος κύκλος τροφίμων

Οι αλλαγές αυτές μπορούν να ξεκινήσουν από την κλίμακα των μικρών επιχειρήσεων. Στην πραγματικότητα, η υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών διατροφής μπορεί να είναι επωφέλης για την οικονομική ανάπτυξη των επιχειρήσεων αυτών. Θα εμβαθύνουμε στη φιλοσοφία της κυκλικής οικονομίας στην Ενότητα 2 αυτής της κατάρτισης

#### 4. Γιατί πρέπει να υιοθετήσουμε βιώσιμες πρακτικές διατροφής στη βιομηχανία τροφίμων;

Συνολικά, οι βιώσιμες πρακτικές τροφίμων είναι ζωτικής σημασίας για τις επιχειρήσεις της βιομηχανίας τροφίμων προκειμένου να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των καταναλωτών, να συμμορφώνονται με τους κανονισμούς, να επιτυγχάνουν

εξοικονόμηση κόστους, να ενισχύουν την ανθεκτικότητα, να προωθούν την καινοτομία, να εξασφαλίζουν μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα και να εμπλέκουν τα ενδιαφερόμενα μέρη. Με την υιοθέτηση της βιωσιμότητας, οι επιχειρήσεις μπορούν να δημιουργήσουν αξία όχι μόνο για τις ίδιες αλλά και για το περιβάλλον και την κοινωνία στο σύνολό της.

- **Καταναλωτική ζήτηση:** Υπάρχει αυξανόμενη ζήτηση για βιώσιμα και φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα μεταξύ των καταναλωτών. Με την υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών διατροφής, οι επιχειρήσεις μπορούν να ανταποκριθούν σε αυτή τη ζήτηση, να προσελκύσουν περιβαλλοντικά ευαισθητοποιημένους πελάτες και να ενισχύσουν την εικόνα και τη φήμη της μάρκας τους σε ένα ταχέως μεταβαλλόμενο επιχειρηματικό τοπίο.
- **Κανονιστική συμμόρφωση:** Οι κυβερνήσεις και οι ρυθμιστικοί φορείς εφαρμόζουν αυστηρότερους κανονισμούς και πρότυπα σχετικά με τη βιωσιμότητα και τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.
- **Εξοικονόμηση κόστους:** Η εφαρμογή βιώσιμων πρακτικών διατροφής μπορεί να οδηγήσει σε εξοικονόμηση κόστους μακροπρόθεσμα. Ο ενεργειακά αποδοτικός εξοπλισμός, τα μέτρα μείωσης των αποβλήτων και η βιώσιμη προμήθεια μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του λειτουργικού κόστους, στη βελτίωση της αποδοτικότητας και στη μείωση των δαπανών διάθεσης αποβλήτων.
- **Ανθεκτικότητα της αλυσίδας εφοδιασμού:** Οι βιώσιμες πρακτικές τροφίμων προωθούν ισχυρότερες και ανθεκτικότερες αλυσίδες εφοδιασμού. Με τη διαφοροποίηση των προμηθειών, την υποστήριξη τοπικών και περιφερειακών παραγωγών και την προτεραιότητα στη βιώσιμη γεωργία, οι επιχειρήσεις μπορούν να μειώσουν την εξάρτηση από τις εύθραυστες παγκόσμιες αλυσίδες εφοδιασμού και να ενισχύσουν την ικανότητά τους να αντέχουν σε διαταραχές.
- **Καινοτομία και ανταγωνιστικό πλεονέκτημα:** Η υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών διατροφής ενθαρρύνει τις επιχειρήσεις να αναζητούν καινοτόμες λύσεις και να υιοθετούν τεχνολογίες αιχμής. Αυτή η τάση για καινοτομία μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων προϊόντων, βελτιωμένων διαδικασιών και πιο αποτελεσματικών λειτουργιών.
- **Δέσμευση και συνεργασία των ενδιαφερομένων μερών:** Η υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών διατροφής επιτρέπει στις επιχειρήσεις να συνεργαστούν με τα ενδιαφερόμενα μέρη, συμπεριλαμβανομένων των προμηθευτών, των πελατών, των εργαζομένων και των κοινοτήτων. Αυτή η δέσμευση μπορεί να οδηγήσει σε νέες επιχειρηματικές ευκαιρίες, αυξημένη αφοσίωση των πελατών και ισχυρότερες σχέσεις με τα ενδιαφερόμενα μέρη.

Στο υπόλοιπο της εκπαίδευσής μας, θα εξερευνήσουμε διάφορους τρόπους εφαρμογής βιώσιμων πρακτικών διατροφής σε μια επιχείρηση. Για το υπόλοιπο αυτού του κεφαλαίου, θα επικεντρωθούμε στην ατομική κλίμακα, συγκεκριμένα στο περιεχόμενο του πιάτου μας, μέσω της έννοιας της βιώσιμης διατροφής. Πράγματι, πέρα από την κοινωνική διάσταση, οι ατομικές διατροφικές μας συνήθειες μπορούν επίσης να έχουν αντίκτυπο στο περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα.

| <b>Άσκηση : Δημιουργία ενός Χάρτη Βιωσιμότητας για ένα εστιατόριο ή καφέ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προαπαιτούμενα</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Κατανόηση των αρχών βιωσιμότητας στη βιομηχανία τροφίμων.<br>Γνώση των περιβαλλοντικών και κοινωνικών επιπτώσεων των διατροφικών συστημάτων.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Χρόνος</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 ώρες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Εργαλεία</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Χαρτί, στυλό<br>Υπόδειγμα για τον χάρτη βιωσιμότητας (προαιρετικό)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Στόχοι</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δημιουργία ενός ολοκληρωμένου χάρτη βιωσιμότητας που προωθεί υπεύθυνες πρακτικές διατροφής σε ένα εστιατόριο ή ένα καφέ.</li> <li>2. Να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν βιώσιμες πρακτικές</li> <li>3. Να εργαστούν συνεργατικά σε μια ομάδα για να συντάξουν, να συζητήσουν και να παρουσιάσουν βιώσιμες λύσεις για τον κλάδο της εστίασης.</li> </ol> |
| <b>Οδηγίες</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>1. Σχηματισμός ομάδας:</b></p> <p>Θα εργαστείτε σε ομάδα ή μόνοι σας (ανάλογα με τις οδηγίες του καθηγητή σας). Κάθε ομάδα (ή μαθητής) θα αναλάβει τη δημιουργία ενός χάρτη βιωσιμότητας για ένα εστιατόριο ή καφέ.</p> <p><b>2. Δημιουργία Χάρτη:</b></p> <p>Κάθε ομάδα (ή μαθητής) θα αναζητήσει στο Διαδίκτυο ένα παράδειγμα βιώσιμου εστιατορίου ή καφέ. Στη συνέχεια, με βάση τις πληροφορίες που θα βρείτε, θα δημιουργήσετε μια χάρτα βιωσιμότητας που θα περιγράφει συγκεκριμένες δράσεις που προωθούν τη βιωσιμότητα μέσα στο εστιατόριο ή την καφετέρια. Παρακάτω θα βρείτε ένα παράδειγμα χάρτη αειφορίας για να εμπνευστείτε.</p> <p><b>3. Παρουσίαση και συζήτηση:</b></p> <p>Αφού δημιουργήσουν τους χάρτες βιωσιμότητας, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τους χάρτες της στην τάξη.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## **Παράδειγμα : Χάρτης Βιωσιμότητας για το "The Green Kebab"**

### **Το πράσινο κεμπάπ**

Στο "The Green Kebab", είμαστε αφοσιωμένοι στο να συνδυάζουμε τις νόστιμες, αυθεντικές γεύσεις με τη δέσμευση για την προστασία του πλανήτη μας. Αυτός ο χάρτης υπογραμμίζει τις πέντε βασικές αρχές που καθοδηγούν τις προσπάθειές μας για βιωσιμότητα.

#### **1. Τοπικά και ηθικά συστατικά**

Προμηθεύουμε τα κρέατα και τα λαχανικά μας από τοπικές, βιώσιμες φάρμες που τηρούν υψηλά πρότυπα ευζωίας των ζώων και πρακτικές φιλικές προς το περιβάλλον.

#### **2. Νοοτροπία μηδενικών αποβλήτων**

Η κουζίνα μας λειτουργεί με φιλοσοφία μηδενικών αποβλήτων. Τα υλικά που περισσεύουν επαναχρησιμοποιούνται δημιουργικά και όλα τα οργανικά απόβλητα κομποστοποιούνται. Ενθαρρύνουμε επίσης τους πελάτες να παίρνουν μόνο ό,τι μπορούν να φάνε για να μειώσουμε τα απορρίμματα τροφίμων.

#### **3. Βιώσιμη συσκευασία**

Τα κεμπάπ και τα συνοδευτικά μας σερβίρονται σε βιοδιασπώμενες ή ανακυκλώσιμες συσκευασίες. Προσφέρουμε εκπτώσεις στους πελάτες που φέρνουν τα δικά τους επαναχρησιμοποιήσιμα δοχεία.

#### **4. Ενεργειακή απόδοση**

Οι διαδικασίες μαγειρέματος δίνουν προτεραιότητα σε ενεργειακά αποδοτικό εξοπλισμό και τεχνικές. Προσπαθούμε επίσης να ελαχιστοποιήσουμε τη χρήση νερού κατά την προετοιμασία και τον καθαρισμό των τροφίμων.

#### **5. Κοινότητα και εκπαίδευση**

Συνεργαζόμαστε με την κοινότητά μας για την προώθηση βιώσιμων διατροφικών συνηθειών μέσω εργαστηρίων και συνεργασιών με τοπικές οργανώσεις. Δεσμευόμαστε να μοιραζόμαστε τα οφέλη του συνειδητού καταναλωτισμού με τους πελάτες και το προσωπικό μας.



Στο "The Green Kebab", κάθε μπουκιά είναι ένα βήμα προς ένα πιο πράσινο μέλλον. Σας ευχαριστούμε που υποστηρίζετε την αποστολή μας να κάνουμε το γρήγορο φαγητό βιώσιμο!

Υπογραφή,

*Η ομάδα Green Kebab*

## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

### Τραπέζι υποδοχής Foresto



Εικ. 12 - Εικόνα του εστιατορίου FORESTO

Κύριος στόχος είναι η προώθηση της χρήσης τοπικών και εποχιακών προϊόντων και η ανάπτυξη της ευαισθητοποίησης των πολιτών.

Το 2017, το ASBL FOR.E.T. των Βρυξελλών, επιθυμώντας να είναι ένας ενεργός παίκτης στον τομέα της βιώσιμης διατροφής, αποφάσισε να ανοίξει ένα εστιατόριο στη γειτονιά, το οποίο θα προσφέρει μενού και προϊόντα χρησιμοποιώντας ουσιαστικά τρόφιμα από βραχυκυκλώματα, για να προωθήσει τη γεωργία, τη λογική και βιώσιμη γεωργία και τους τοπικούς παραγωγούς.

Το τραπέζι του οικοδεσπότη εργάζεται για την αποφυγή της σπατάλης τροφίμων: μειωμένη κάρτα, μη συσκευασμένα φρέσκα τρόφιμα, ελάχιστη αποθήκευση, κανένα επεξεργασμένο ή βιομηχανικό προϊόν. Προκειμένου να μειωθεί η κατανάλωση ενέργειας, ο σύλλογος έχει επίσης προωθήσει μια κουζίνα με χαμηλό εξοπλισμό.

Με το έργο αυτό, η Foresto οργανώνει επίσης επαγγελματική κατάρτιση για ένα κοινό αποκλεισμένο από την αγορά εργασίας, κυρίως από την υποσαχάρια Αφρική και αυτόματα μακριά από τις ευρωπαϊκές διατροφικές συνήθειες. Με αυτή την κατάρτιση, και χάρη στο εστιατόριο, το έργο συνδυάζει τη δημιουργία θέσεων εργασίας, τη μάθηση και την ανάπτυξη βιώσιμης διατροφής.

Τα βασικά σημεία του έργου είναι:

- Στήριξη των μικρών τοπικών παραγωγών (αγρότες, συνεταιρισμοί, βελγικές ζυθοποιίες).
- Οικονομική κερδοφορία: ο κύκλος εργασιών επιτρέπει την κάλυψη των δαπανών και παρέχει ένα οικονομικό μπόνους.
- Περιορισμός της κατανάλωσης ορυκτών καυσίμων: χαμηλή κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου, μικρός αποθηκευτικός χώρος.
- Χωρίς σπατάλες: φρέσκα προϊόντα χύμα, εναλλαγή των τροφίμων ώστε να μην υπάρχουν απώλειες, παραγγελίες που περιορίζονται στην εβδομαδιαία κατανάλωση.
- Δημιουργία θέσεων εργασίας για ένα ευάλωτο κοινό αποκλεισμένο από την αγορά εργασίας.

Ο αντίκτυπος του έργου σε διάφορα επίπεδα:

- Ανάπτυξη ενός σχεδίου κοινωνικής οικονομίας.

- Απευθυνθείτε στους πελάτες για το θέμα της βιώσιμης και τοπικής διατροφής.
- Δέσμευση προσωπικού με ελάχιστα προσόντα που αποκλείεται από την αγορά εργασίας.
- Χρήση φρέσκων και εποχιακών προϊόντων που μεταποιούνται επί τόπου.
- Δημιουργία τοπικού δικτύου (από τους παραγωγούς στους καταναλωτές).
- Προτείνει μια υγιεινή διατροφή με καθαρή προστιθέμενη αξία σε επίπεδο διατροφικών ιδιοτήτων.



Εικ. 13 - Εσωτερικό του εστιατορίου FORESTO.

Για να αναπτυχθεί αυτό το σχέδιο του μοντέλου κοινωνικής και βιώσιμης οικονομίας σε άλλες περιοχές ή χώρες, είναι απαραίτητο:

- Να βρείτε πόρους για το προσωπικό: επόπτες και εκπαιδευόμενους (για τους φοιτητές, είναι απαραίτητο είτε να ζητήσετε έγκριση από την κυβέρνηση, είτε να δημιουργήσετε συνεργασίες με υπηρεσίες απασχόλησης).
- Εύρεση κατάλληλων χώρων, αγορά υλικών και εξοπλισμού (επιχορηγήσεις ή



- ιδιωτικά κεφάλαια)
- Να δημιουργηθεί ένα μεθοδολογικό πρόγραμμα που να απευθύνεται σε μαθητές που βρίσκονται μακριά από την αγορά εργασίας και σε μαθητές με χαμηλή κατάρτιση, αλλά και να στοχεύει στην εμπορική πτυχή, ώστε να υποδέχεται σωστά τους πελάτες του εστιατορίου.
  - Να διασφαλιστεί η καλή διαχείριση του έργου (horeca, παιδαγωγική, κοινωνικός έλεγχος, διαχείριση) με τους κατάλληλους ανθρώπινους πόρους.

Η εταιρική σχέση αναπτύχθηκε ως εξής:

- Κυβερνήσεις μέσω της σύμβασης εργασίας που απευθύνεται σε μειονεκτούντα κοινά και της έγκρισης του έργου.
- Τοπικοί παραγωγοί: Βιολογικές ζυθοποιίες, αρτοποιοί Βρυξελλών κ.λπ.
- Οι πελάτες είναι ευαίσθητοι στην έννοια και τις αξίες.

Δικτυακός τόπος: <http://foret-asbl.be/>

## Παράρτηματα

### 1. Περαιτέρω αναγνώσματα

Γενικά έγγραφα:

- ✓ Τι είναι η κλιματική αλλαγή; Από τα Ηνωμένα Έθνη - μια ωραία εισαγωγή για το θέμα της κλιματικής αλλαγής: <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>
- ✓ "Η κατάσταση της επισιτιστικής ασφάλειας και της διατροφής στον κόσμο το 2023" του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών - ενημέρωση για την παγκόσμια πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων για την εξάλειψη της πείνας και όλων των μορφών υποσιτισμού: <https://www.fao.org/3/CC3017EN/online/CC3017EN.html>
- ✓ "Ο άνθρωπος και το περιβάλλον: Stehr - Μια ιστορία των μεταβαλλόμενων σχέσεων μεταξύ ανθρώπου και φύσης και της αντίληψης του ανθρώπου γι' αυτήν.
- ✓ "Μια άβολη αλήθεια" του Davis Guggenheim - μια ταινία ντοκιμαντέρ που εκθέτει ότι ευαισθητοποιεί για τη ρύπανση και την κλιματική αλλαγή που προκαλείται από τον άνθρωπο.
- ✓ "Les algues vertes (Τα πράσινα φύκια)" του Pierre Jolivet - μια γαλλική ταινία που δείχνει τις επιπτώσεις της βιομηχανοποιημένης γεωργίας και των φυτοφαρμάκων/εντομοκτόνων στη Βρετανία.
- ✓ "Τι είναι η κλιματική αλλαγή; | Start Here" του Al Jazeera English, ένα επτάλεπτο βίντεο στο YouTube που εξηγεί τα βασικά στοιχεία της κλιματικής αλλαγής.

Μη κερδοσκοπικές οργανώσεις:

- ✓ Greenpeace: Παρέχει άρθρα σχετικά με την κλιματική αλλαγή, τις ανθρώπινες ζημιές στο περιβάλλον. Καταπολέμηση της καταστροφής των οικοσυστημάτων, των ορυκτών πηγών ενέργειας σε όλο τον κόσμο.
- ✓ Oxfam International: Oxfam: Παραγωγή πόρων για την κλιματική αλλαγή και τις καταστροφές και τις διατροφικές ανισότητες. Προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης.
- ✓ Φίλοι της Γης Ευρώπη: αγωνιζόμαστε για κοινωνική και περιβαλλοντική δικαιοσύνη και ισότιμη πρόσβαση στα ιδρύματα, αποτρέποντας παράλληλα οικολογικές καταστροφές.
- ✓ Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών.

Ντοκιμαντέρ:

- ✓ Επισιτιστική ασφάλεια - ένα αυξανόμενο δίλημμα (ντοκιμαντέρ): ένα ντοκιμαντέρ 30 λεπτών που ασχολείται με το μέλλον της γεωργίας, την παραγωγή τροφίμων καθώς και τις ανησυχίες για την αειφορία και την κυριαρχία.
- ✓ Ανθρώπινες επιπτώσεις στο περιβάλλον : Μια λίστα αναπαραγωγής σύντομων βίντεο που διερωτώνται για τις συνέπειες της ανθρώπινης δραστηριότητας στον πλανήτη μας.
  - ο Άλλα βίντεο σχετικά με την κλιματική αλλαγή μπορείτε να βρείτε στο National Geographic.

## 2. Γλωσσάριο

FAO: Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) είναι ένας εξειδικευμένος οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών που ηγείται των διεθνών προσπαθειών για την καταπολέμηση της πείνας και τη βελτίωση της διατροφής και της επισιτιστικής ασφάλειας.

Green Deal: Η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία, η οποία εγκρίθηκε το 2020, είναι ένα σύνολο πολιτικών πρωτοβουλιών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με πρωταρχικό στόχο να καταστεί η Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) κλιματικά ουδέτερη το 2050.

HLPE: ΗΛΡΕ σημαίνει Ομάδα Εμπειρογνομόνων Υψηλού Επιπέδου για την Επισιτιστική Ασφάλεια και τη Διατροφή, η οποία είναι μια επιστημονική ομάδα που συστάθηκε από τα Ηνωμένα Έθνη για να παρέχει καθοδήγηση και συστάσεις πολιτικής σε θέματα επισιτιστικής ασφάλειας και διατροφής.

ΟΗΕ: Τα Ηνωμένα Έθνη (ΟΗΕ) είναι ένας διακυβερνητικός οργανισμός του οποίου οι δηλωμένοι σκοποί είναι να διατηρήσει τη διεθνή ειρήνη και ασφάλεια, να αναπτύξει φιλικές σχέσεις μεταξύ των εθνών, να επιτύχει διεθνή συνεργασία και να χρησιμεύσει ως κέντρο για την εναρμόνιση των δράσεων των εθνών.

WWF: Το Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση (WWF) είναι μια διεθνής μη κυβερνητική οργάνωση με έδρα την Ελβετία, η οποία ιδρύθηκε το 1961 και δραστηριοποιείται στον

τομέα της διατήρησης της άγριας φύσης και της μείωσης των ανθρωπίνων επιπτώσεων στο περιβάλλον.

### 3. Ευχαριστίες

Είμαστε ευγνώμονες στους Agathe Bausson, Quentin Giret, Jeremiah Lahesa Vega και Xavier Rodrigues, από την POUR LA SOLIDARITÉ-PLS, για τη χρήσιμη συμβολή τους στη συγγραφή αυτής της ενότητας.

### 4. Βιβλιογραφία

Burlingame, B., Dernini, S. (Eds.). (2010). *Βιώσιμη διατροφή και βιοποικιλότητα: Κατευθύνσεις και λύσεις για την πολιτική, την έρευνα και τη δράση. Πρακτικά του διεθνούς επιστημονικού συμποσίου Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger*, Nutrition and Consumer Protection Division, FAO, ανακτήθηκε από <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>.

Campiglio L., Rovati G. (2009). *La povertà alimentare in Italia: prima indagine quantitativa e qualitativa*. Guerini e associati, Μιλάνο.

Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., Tilman, D., & Fraser, H. (2020). Οι εκπομπές του παγκόσμιου συστήματος τροφίμων θα μπορούσαν να αποκλείσουν την επίτευξη των στόχων 1,5° και 2°C για την κλιματική αλλαγή. *Science*, 370(6517), 705-708. Ανακτήθηκε από: <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.aba7357>

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2020), *Πακέτο για το κλίμα και την ενέργεια*, ανακτήθηκε από [https://climate.ec.europa.eu/eu-action/climate-strategies-targets/2020-climate-energy-package\\_en](https://climate.ec.europa.eu/eu-action/climate-strategies-targets/2020-climate-energy-package_en).

European Parliament (May 4, 2023), *Pacte Vert : la voie vers une UE durable et climatiquement neutre*, ανακτήθηκε από [https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquement-neutre?at\\_campaign=20234-Green&at\\_medium=Google\\_Ads&at\\_platform=Search&at\\_creation=Sitelink&at\\_goal=TR\\_G&at\\_audience=le\\_pacte\\_vert&at\\_topic=Green\\_Deal&gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXpCvZ7Kaob7oRW2TUIHehMCNF7eWFodNvBd6mesL8MZm2GnvnP42QxoCzjcQAvD\\_BwE](https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquement-neutre?at_campaign=20234-Green&at_medium=Google_Ads&at_platform=Search&at_creation=Sitelink&at_goal=TR_G&at_audience=le_pacte_vert&at_topic=Green_Deal&gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXpCvZ7Kaob7oRW2TUIHehMCNF7eWFodNvBd6mesL8MZm2GnvnP42QxoCzjcQAvD_BwE)

Eurostat (2021), *Incapacité à s'offrir un repas comportant de la viande, du poulet ou du poisson (ou un équivalent végétarien) un jour sur deux - enquête EU-SILC*, ανακτήθηκε από <https://bit.ly/3yBDp10>

FAO (2021), *Η κατάσταση της επισιτιστικής ασφάλειας και της διατροφής στον κόσμο 2021. Κεφάλαιο 2 επισιτιστική ασφάλεια και διατροφή σε όλο τον κόσμο*, ανακτήθηκε από <https://bit.ly/3t3y1T2>.

FAO (2021), *Η κατάσταση της επισιτιστικής ασφάλειας και της διατροφής στον κόσμο 2021. Annex 1a statistical tables to chapter 2*, consulté sur <https://bit.ly/3zx2uwp>

GNAFC (2021), *Παγκόσμια έκθεση για τις επισιτιστικές κρίσεις. Κοινή ανάλυση για καλύτερες αποφάσεις*, ανακτήθηκε από <https://bit.ly/3DssUkp>, σ. 19.

Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Πιάτα, πυραμίδες, πλανήτης Εξελίξεις στις εθνικές κατευθυντήριες γραμμές για την υγιεινή και βιώσιμη διατροφή: αξιολόγηση της κατάστασης*. Food and Agriculture Organization of the United Nations and The Food Climate Research Network at The University of Oxford. Ανακτήθηκε από [τη διεύθυνση](http://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf) <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

HLPE. (2020). *Επισιτιστική ασφάλεια και διατροφή: οικοδόμηση μιας παγκόσμιας αφήγησης προς το 2030* (Έκθεση αριθ. 15). Ομάδα εμπειρογνομόνων υψηλού επιπέδου για την επισιτιστική ασφάλεια και τη διατροφή της Επιτροπής για την παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια. Ανακτήθηκε από <https://www.fao.org/3/ca9731en/ca9731en.pdf>

HLPE (Σεπτέμβριος 2020), *Impacts of COVID-19 on food security and nutrition: developing effective policy responses to address the hunger and malnutrition pandemic*, retrieved from <https://bit.ly/2WDQKbQ>, p.4.

Katz D., Meller, S. (2014), *Can We Say What Diet Is Best for Health?* Annual Review of Public Health; 35:1, 83-103, ανακτήθηκε από <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>.

Nyéléni. (2007). *Διακήρυξη της Nyéléni*. Ανακτήθηκε από <https://nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-en.pdf>.

Oxfam France (September 15, 2022), *Vers une augmentation croissante du nombre de " réfugiés climatiques "*, retrieved from <https://www.oxfamfrance.org/migrations/vers-une-augmentation-croissante-du-nombre-de-refugies-climatiques/>

Oxfam International, *Changement climatique : cinq catastrophes naturelles qui demandent une action d'urgence*, ανακτήθηκε από <https://www.oxfam.org/fr/changement-climatique-cinq-catastrophes-naturelles-qui-demandent-une-action-durgence>.

Sechier T., (October 13, 2022), *Près de 70% des animaux sauvages ont disparu en 50 ans, d'après le WWF*, France bleu, ανακτήθηκε από

<https://www.francebleu.fr/infos/environnement/69-des-animaux-sauvages-ont-disparu-en-50-ans-d-apres-le-wwf-1665637844>

Simon F., (September 7, 2023), *La prochaine Commission se concentrera sur la mise en œuvre des politiques climatiques, un haut fonctionnaire de l'UE*, Euractiv, ανακτήθηκε από <https://www.euractiv.fr/section/energie-climat/news/la-prochaine-commission-se-concentrera-sur-la-mise-en-oeuvre-des-politiques-climatiques-selon-un-haut-fonctionnaire-de-lue/>

The Economist (2020), *Global Food Security Index*, ανακτήθηκε από <https://bit.ly/2V3AUab>.

Επιτροπή των Ηνωμένων Εθνών για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα (CESCR) (12 Μαΐου 1999), *Γενικό σχόλιο αριθ. 12: Το δικαίωμα σε επαρκή διατροφή (άρθρο 11 του Συμφώνου)*, ανακτήθηκε από: <https://www.refworld.org/docid/4538838c11.html>

Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών και Διεθνής Επιτροπή Πόρων (2010). *Αξιολόγηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της κατανάλωσης και της παραγωγής: Προϊόντα και υλικά προτεραιότητας - Περίληψη*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

Van Dooren C., Marinussen M., Blonk H. et al. (2014), *Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns*, Food Policy, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.

WWF Γερμανία & WWF Food Practice. (2020, Αύγουστος). *ΕΝΪΣΧΥΣΗ ΤΩΝ NDCS ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΡΟΦΪΜΩΝ*: Ανακτήθηκε από [https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf\\_ndc\\_food\\_final\\_low\\_res.pdf](https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf_ndc_food_final_low_res.pdf).