



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 φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει.

Υποενότητα 6: Λιγότερο ενεργοβόρες διαδικασίες μαγειρέματος

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ	Πώς να εφαρμόσετε κυκλικές πρακτικές στην επιχείρησή σας
ΥΠΟΠΕΡΙΟΧΗ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Βιώσιμα τρόφιμα
ΩΡΕΣ	2
ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	
Με την εκμάθηση αυτής της ενότητας, ο μαθητής θα πρέπει να είναι σε θέση να:	
1. Υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών στην εργασία σας.	
ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	
Θεωρητικό	Πρακτική
Έκθεση του περιεχομένου μέσω πόρων όπως το PowerPoint και οι εφαρμογές που δημιουργήθηκαν ειδικά για το μάθημα αυτό.	Ασκήσεις, συζητήσεις και ασκήσεις πρακτικής εξάσκησης για τους φοιτητές για τη μέτρηση των γνώσεων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια της ενότητας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΝΕΡΓΟΒΟΡΕΣ.....	4
1. Έξυπνες πρακτικές μαγειρέματος για εξοικονόμηση ενέργειας.....	8
2. Οφέλη από την υιοθέτηση ενεργειακά αποδοτικών πρακτικών μαγειρέματος.....	9
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	11
1. Γλωσσάριο βασικών όρων	11
2. Βιβλιογραφία.....	14
3. Περαιτέρω αναγνώσματα.....	15
4. Αναγνώριση.....	16

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 6: Διαδικασίες μαγειρέματος λιγότερο ενεργοβόρες

Η κατανάλωση ενέργειας στις διαδικασίες μαγειρέματος μπορεί να έχει σημαντικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις για διάφορους λόγους:

Εκπομπές αερίων θερμοκηπίου: Το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας που χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα προέρχεται από μη ανανεώσιμες πηγές, όπως τα ορυκτά καύσιμα (φυσικό αέριο, άνθρακας και πετρέλαιο). Η καύση αυτών των καυσίμων απελευθερώνει διοξείδιο του άνθρακα (CO_2) και άλλα αέρια του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα.



Εικόνα1 : Ένα εργοστάσιο εκπέμπει ένα επιβλαβές αέριο. (Πίστωση εικόνας: Tatiana)

Εξάντληση πόρων: Η παραγωγή και η εξόρυξη μη ανανεώσιμων πηγών ενέργειας απαιτούν σημαντικές ποσότητες φυσικών πόρων. Για παράδειγμα, η εξόρυξη ορυκτών καυσίμων περιλαμβάνει διαδικασίες εξόρυξης, γεώτρησης και διύλισης που μπορούν να βλάψουν τα οικοσυστήματα και να συμβάλουν στην καταστροφή των οικοτόπων.



Εικόνα2 : Επιστήμονας εξερευνά μια μολυσμένη περιοχή. (Πίστωση εικόνας: iStockphoto.com)

Παραγωγή και διανομή ενέργειας: Η παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας για σκοπούς μαγειρέματος βασίζεται συχνά σε σταθμούς παραγωγής ενέργειας που καίνε ορυκτά καύσιμα. Αυτές οι μονάδες παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας εκπέμπουν ρύπους, όπως διοξείδιο του θείου (SO_2), οξείδια του αζώτου (NO_x) και σωματίδια, οι οποίοι συμβάλλουν στη ρύπανση του αέρα και έχουν επιβλαβείς επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία και τα οικοσυστήματα.



Σχήμα3 : Ηλεκτρική ενέργεια που παράγεται από πυρηνικούς σταθμούς. (Πίστωση εικόνας: iStockphoto.com)

Υποδομές και συσκευές: Οι αναποτελεσματικές συσκευές κουζίνας και οι απαρχαιωμένες υποδομές συμβάλλουν στην υψηλότερη κατανάλωση ενέργειας κατά το μαγείρεμα. Παλαιότερες συσκευές, όπως ηλεκτρικές κουζίνες ή φούρνοι χωρίς κατάλληλη μόνωση, μπορεί να σπαταλούν σημαντική ποσότητα ενέργειας.



Εικόνα4 : Επαγγελματική κουζίνα (image credit: fxquadro / freepik.com)

Για να υιοθετήσετε ενεργειακά αποδοτικές πρακτικές μαγειρέματος και να ελαχιστοποιήσετε το οικολογικό σας αποτύπωμα, λάβετε υπόψη σας τις παρακάτω συμβουλές:

Χρησιμοποιήστε ενεργειακά αποδοτικές συσκευές: Επενδύστε σε ενεργειακά αποδοτικές συσκευές, όπως επαγωγικές εστίες, φούρνους συναγωγής και ενεργειακά αποδοτικά ψυγεία. Αναζητήστε συσκευές με την ετικέτα ENERGY STAR, η οποία υποδεικνύει ότι πληρούν υψηλά πρότυπα ενεργειακής απόδοσης.



Εικόνα5 : Σύγχρονη επαγγελματική κουζίνα. (image credit: freepik.com)

Βελτιστοποίηση χρόνου και θερμοκρασίας μαγειρέματος: Αποφύγετε να τον ανοίγετε συχνά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια θερμότητας. Προσαρμόστε το μέγεθος των μαγειρικών σκευών σας στο μέγεθος του καυστήρα ή του θερμαντικού στοιχείου για να αποφύγετε τη σπατάλη ενέργειας. Χρησιμοποιείτε καπάκια στις κατσαρόλες και τα τηγάνια για να διατηρείτε τη θερμότητα και να μαγειρεύετε τα τρόφιμα πιο αποτελεσματικά. Η μείωση της θερμοκρασίας κατά το μαγείρεμα μπορεί επίσης να εξοικονομήσει ενέργεια χωρίς να υποβαθμίσετε την ποιότητα των πιάτων σας.



Εικόνα6 : Σεφ που εργάζεται στην κουζίνα. (image credit: freepik.com)

Επιλέξτε τα σωστά μαγειρικά σκεύη: Χρησιμοποιήστε μαγειρικά σκεύη από υλικά με καλή θερμική αγωγιμότητα, όπως ο ανοξείδωτος χάλυβας ή ο χαλκός, καθώς θερμαίνονται ταχύτερα και διανέμουν τη θερμότητα πιο ομοιόμορφα. Επιπλέον, η χρήση μαγειρικών σκευών με επίπεδο πάτο εξασφαλίζει τη μέγιστη δυνατή επαφή με την επιφάνεια θέρμανσης, επιτρέποντας την αποτελεσματικότερη μεταφορά θερμότητας.



Εικόνα7 : Μια γυναίκα αγοράζει επαγγελματικά μαγειρικά σκεύη. (Πίστωση εικόνας: prostooleh / freepik.com)

Εκμεταλλευτείτε την υπολειπόμενη θερμότητα:

Εκμεταλλευτείτε την υπολειπόμενη θερμότητα στο φούρνο ή την εστία σας. Σβήστε τη φωτιά λίγα λεπτά πριν το φαγητό σας μαγειρευτεί πλήρως για να επιτρέψετε στην εναπομείνουσα θερμότητα να ολοκληρώσει τη διαδικασία μαγειρέματος. Η παραμένονσα θερμότητα μπορεί να είναι επαρκής για την ολοκλήρωση του μαγειρέματος, ενώ παράλληλα μειώνεται η κατανάλωση ενέργειας.



Μαγείρεμα παρτίδων και προγραμματισμός γευμάτων:

Προετοιμάστε πολλαπλά γεύματα ταυτόχρονα μαγειρεύοντας σε παρτίδες. Αυτό εξοικονομεί ενέργεια με την αποδοτικότερη χρήση του φούρνου ή της κουζίνας. Προγραμματίστε τα γευμάτα σας εκ των προτέρων για να αποφύγετε αποφάσεις μαγειρέματος της τελευταίας στιγμής, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε περιττή χρήση ενέργειας.

Εικόνα8 : Ψήσιμο ψωμιού (credits εικόνας: pressfoto / freepik.com)



Εικόνα9 : Προγραμματισμός γευμάτων (credits image: freepik.com)

Εξετάστε εναλλακτικές μεθόδους μαγειρέματος:

Εξερευνήστε εναλλακτικές μεθόδους μαγειρέματος που απαιτούν λιγότερη ενέργεια, όπως η χρήση αργής κουζίνας, φούρνου μικροκυμάτων ή χύτρας ταχύτητας για ορισμένα πιάτα. Αυτές οι συσκευές έχουν σχεδιαστεί για να είναι ενεργειακά αποδοτικές και μπορούν να μειώσουν σημαντικά το χρόνο μαγειρέματος.



Εικόνα10 : Προετοιμασία Sous vide. (credits εικόνας: freepik.com)

Τακτική συντήρηση και καθαρισμός: Διατηρείτε τις συσκευές σας καθαρές και καλά συντηρημένες για να διασφαλίσετε την αποτελεσματική λειτουργία τους. Καθαρίζετε τακτικά τους καυστήρες, τις σπείρες και τα φίλτρα για να απομακρύνετε τυχόν συσσωρεύσεις που μπορεί να εμποδίζουν την απόδοσή τους.



Εικόνα11 : Συντήρηση κουζίνας (credits εικόνας: freepik.com)

Αποσυνδέστε ή χρησιμοποιήστε τα χαρακτηριστικά εξοικονόμησης ενέργειας: Όταν δεν τις χρησιμοποιείτε, αποσυνδέστε τις μικρές συσκευές κουζίνας από την πρίζα ή χρησιμοποιήστε τις λωρίδες ρεύματος για να τις απενεργοποιήσετε εντελώς. Πολλές συσκευές διαθέτουν λειτουργίες εξοικονόμησης ενέργειας, όπως λειτουργία αναμονής ή αναστολής λειτουργίας, οπότε χρησιμοποιήστε αυτές τις λειτουργίες όταν είναι διαθέσιμες.

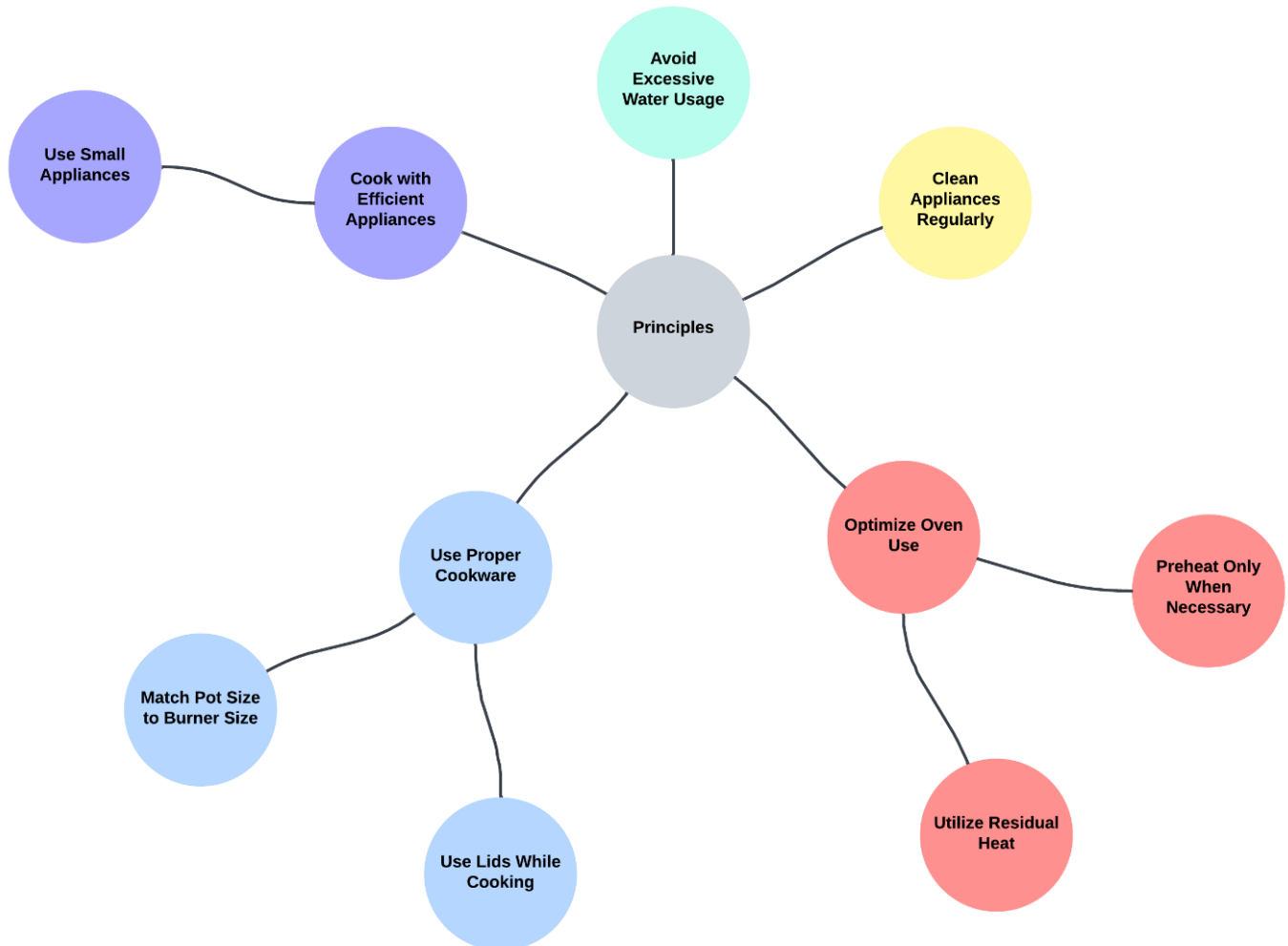


Εικόνα12 : Ομαδική εργασία στην κουζίνα (credits εικόνας: freepik.com).

1. Έξυπνες πρακτικές μαγειρέματος για εξοικονόμηση ενέργειας

Οι πιο έξυπνες πρακτικές μαγειρέματος για την εξοικονόμηση ενέργειας περιλαμβάνουν

Σχήμα13 : Ρευματογράφημα των πρακτικών έξυπνου μαγειρέματος



Δημιουργήθηκε με το Lucidchart. (<https://www.lucidchart.com>)

2. Οφέλη από την υιοθέτηση ενεργειακά αποδοτικών πρακτικών μαγειρέματος

Σχήμα 14 : Ενεργειακά αποδοτικές πρακτικές.

Energy savings
By implementing these practices, you can significantly reduce your energy consumption in the kitchen. This, in turn, leads to lower energy bills and cost savings over time. Energy-efficient cooking practices can help you optimize your energy usage and prevent wastefulness.

Resource Conservation
Energy-efficient cooking reduces the demand for non-renewable energy sources such as fossil fuels. By using less energy, you contribute to the conservation of natural resources required for energy production, such as coal, oil, and natural gas.

Improved Cooking Efficiency
Energy-efficient practices often result in improved cooking efficiency. By matching pot sizes to burner sizes, using lids, and utilizing residual heat, you can cook food more evenly and in less time. This can lead to better-tasting meals and more consistent cooking results.

Environmental Impact
Energy-efficient cooking practices contribute to a reduced carbon footprint and lower greenhouse gas emissions. By conserving energy, you help mitigate the environmental impacts associated with energy production and reduce your contribution to climate change.

Increased Sustainability
Embracing energy-efficient cooking practices aligns with a sustainable lifestyle. It promotes responsible resource use, reduces waste, and helps create a more sustainable food system. By making conscious choices in the kitchen, you contribute to a healthier and more environmentally friendly future.

Role Modelling and Awareness
By adopting energy-efficient cooking practices, you become a role model for others, inspiring friends, family, and peers to make sustainable choices in their own kitchens. Your actions can help raise awareness about the importance of energy conservation and encourage others to follow suit.

Οι πρακτικές αυτές μπορούν επίσης να έχουν θετικές επιπτώσεις στην οικονομία, ιδίως για τις επιχειρήσεις της βιομηχανίας τροφίμων. Ακολουθούν ορισμένα οφέλη:

Σχήμα15 : Οφέλη από τις ενεργειακά αποδοτικές



Δημιουργήθηκε με το Lucidchart.
(<https://www.lucidchart.com>)

Δίνοντας προτεραιότητα στη βιωσιμότητα, οι επιχειρήσεις μπορούν να ευθυγραμμιστούν με τις απαιτήσεις των καταναλωτών, να ανταποκριθούν στις κανονιστικές απαιτήσεις και να συμβάλουν σε μια πιο πράσινη και βιώσιμη οικονομία.

Παράρτημα

1. Γλωσσάριο βασικών όρων

Αυτό το γλωσσάριο παρέχει ορισμούς για βασικούς όρους που χρησιμοποιούνται σε όλο το εκπαιδευτικό υλικό. Χρησιμεύει ως μια εύχρηστη αναφορά για τους σπουδαστές ώστε να κατανοήσουν καλύτερα την ορολογία που σχετίζεται με τις βιώσιμες πρακτικές διατροφής, την ενεργειακή απόδοση, τα τοπικά συστήματα τροφίμων και πολλά άλλα.

Βιώσιμη γεωργία: Αειφόρος γεωργία: Μια μέθοδος γεωργίας που επικεντρώνεται στην περιβαλλοντική διαχείριση, την οικονομική κερδοφορία και την κοινωνική ευθύνη. Στοχεύει στην ελαχιστοποίηση των αρνητικών επιπτώσεων της γεωργίας στο περιβάλλον, εξασφαλίζοντας παράλληλα τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα της γεωργίας.

Ενεργειακή απόδοση: Η πρακτική της χρήσης λιγότερης ενέργειας για την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης εργασίας ή την επίτευξη ενός συγκεκριμένου αποτελέσματος, συχνά με τη χρήση ενεργειακά αποδοτικών συσκευών, τεχνικών ή πρακτικών.

Αποτύπωμα άνθρακα: Η συνολική ποσότητα αερίων του θερμοκηπίου, κυρίως διοξειδίου του άνθρακα (CO₂), που παράγεται άμεσα ή έμμεσα από ένα άτομο, έναν οργανισμό, μια εκδήλωση ή ένα προϊόν καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής του. Συχνά μετράται σε μονάδες ισοδύναμου διοξειδίου του άνθρακα (CO₂e).

Τοπικά τρόφιμα: Τρόφιμα που καλλιεργούνται, παράγονται ή προέρχονται από μια συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, συνήθως με έμφαση στη στήριξη των τοπικών αγροτών και στη μείωση των διατροφικών μιλίων (η απόσταση που διανύουν τα τρόφιμα από το αγρόκτημα στο πιάτο).

Κυκλική οικονομία: Σχεδιάζοντας προϊόντα και υλικά για ανθεκτικότητα, επαναχρησιμοποίηση, ανακατασκευή και ανακύκλωση.

Απόβλητα τροφίμων: Τα βρώσιμα τρόφιμα που απορρίπτονται σε διάφορα στάδια της αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων, από την παραγωγή και την επεξεργασία έως τη διανομή και την κατανάλωση.

Κομποστοποίηση: Η φυσική διαδικασία διάσπασης της οργανικής ύλης, όπως τα υπολείμματα τροφίμων και τα απορρίμματα κήπων, σε πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά βελτιωτικό εδάφους, γνωστό ως κομπόστ, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον εμπλουτισμό του εδάφους για την κηπουρική και τη γεωργία.

Βιώσιμες γεωργικές πρακτικές: Μέθοδοι καλλιέργειας που δίνουν προτεραιότητα στη διατήρηση του περιβάλλοντος και στη μακροπρόθεσμη οικολογική ισορροπία. Παραδείγματα είναι η αμειψισπορά, η καλλιέργεια με κάλυψη και η μειωμένη χρήση φυτοφαρμάκων.

Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας: Ενέργεια που προέρχεται από πηγές που αναπληρώνονται με φυσικό τρόπο, όπως το ηλιακό φως, ο άνεμος και η υδροηλεκτρική ενέργεια, και δεν εξαντλούν πεπερασμένους πόρους όπως τα ορυκτά καύσιμα.

Επισιτιστική ασφάλεια: Η κατάσταση κατά την οποία όλοι οι άνθρωποι, ανά πάσα στιγμή, έχουν φυσική, κοινωνική και οικονομική πρόσβαση σε επαρκή, ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα για να καλύψουν τις διατροφικές τους ανάγκες και τις διατροφικές τους προτιμήσεις για μια δραστήρια και υγιή ζωή.

Μονοκαλλιέργεια: Η πρακτική της καλλιέργειας ενός μόνο είδους καλλιέργειας σε μεγάλη έκταση, συχνά με στόχο τη μεγιστοποίηση της παραγωγής, αλλά με κίνδυνο την εξάντληση του εδάφους και την αύξηση της ευπάθειας σε παράσιτα και ασθένειες.

Βιώσιμες συσκευές κουζίνας: Ενεργειακά αποδοτικές και φιλικές προς το περιβάλλον συσκευές κουζίνας, σχεδιασμένες για να μειώνουν την κατανάλωση ενέργειας, τη χρήση νερού και τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις.

Αναγεννητική γεωργία: Η αναγεννητική γεωργία είναι ένας τύπος γεωργίας που στοχεύει στη βελτίωση της υγείας του εδάφους, τη δέσμευση άνθρακα και την ενίσχυση της βιοποικιλότητας μέσω πρακτικών όπως η ελάχιστη διατάραξη του εδάφους, η καλλιέργεια με κάλυψη και η εκ περιτροπής βόσκηση.

Μίλια φαγητού: Η απόσταση που διανύουν τα τρόφιμα από τον τόπο παραγωγής τους μέχρι το πιάτο του καταναλωτή. Η μείωση των διατροφικών μιλίων αποτελεί βασική πτυχή της προώθησης τοπικών και βιώσιμων συστημάτων τροφίμων.

Κυκλικό σύστημα τροφίμων: Μια προσέγγιση στην παραγωγή, διανομή και κατανάλωση τροφίμων που ελαχιστοποιεί τα απόβλητα, βελτιστοποιεί τη χρήση των πόρων και τονίζει τη σημασία της ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης των τροφίμων και των υλικών που σχετίζονται με τα τρόφιμα.

Διατροφική ανθεκτικότητα: Η ικανότητα ενός συστήματος τροφίμων να αντέχει και να ανακάμπτει από κλονισμούς και πιέσεις, όπως η κλιματική αλλαγή, οι οικονομικές διακυμάνσεις και οι διαταραχές της αλυσίδας εφοδιασμού.

Βιώσιμη συσκευασία: Υλικά και σχέδια συσκευασίας που ελαχιστοποιούν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις, μειώνουν τα απόβλητα και προωθούν την ανακυκλωσιμότητα ή την κομποστοποίηση.

Δίκαιο εμπόριο: Συχνά αφορά γεωργικά προϊόντα όπως ο καφές και η σοκολάτα.

Βιοποικιλότητα: Η ποικιλία και η μεταβλητότητα της ζωής στη Γη, συμπεριλαμβανομένων των διαφορετικών ειδών φυτών, ζώων και μικροοργανισμών, των γονιδίων τους και των οικοσυστημάτων που σχηματίζουν.

Βιολογική γεωργία: Δίνει έμφαση στην υγεία του εδάφους, τη βιοποικιλότητα και τις βιώσιμες πρακτικές.

2. Βιβλιογραφία

Περιεχόμενο:

ENERGY STAR - Ενεργειακά αποδοτικές συσκευές:

<https://www.energystar.gov/products/appliances>

Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) - Ενεργειακά έξυπνα τρόφιμα για τον άνθρωπο και το κλίμα: <http://www.fao.org/energy-smart-food/>

Έρευνα και Εκπαίδευση για τη Βιώσιμη Γεωργία (SARE) - Ενεργειακή απόδοση στο αγρόκτημα και στο σπίτι: <https://www.sare.org/resources/energy-efficiency-on-the-farm-and-in-the-home/>

Διεθνής Οργανισμός Ενέργειας (ΔΟΕ) - Δείκτες ενεργειακής απόδοσης:

<https://www.iea.org/topics/energy-efficiency/energy-efficiency-indicators>

Ευρωπαϊκή Επιτροπή - Περιβάλλον: https://commission.europa.eu/about-european-commission/departments-and-executive-agencies/environment_en

Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος (ΕΟΠ): <https://www.eea.europa.eu/en>

Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO):

<https://www.fao.org/home/en>

Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA): <https://www.efsa.europa.eu/en>

Ευρωπαϊκό Δίκτυο Πληροφοριών και Παρατηρήσεων για το Περιβάλλον (Eionet):

<https://www.eionet.europa.eu/>

Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Αειφόρο Ανάπτυξη (ESDN): <https://www.esdn.eu/>

Ινστιτούτο Ερευνών για τη Βιώσιμη Ευρώπη (SERI): <https://www.seri.at/>

Υπηρεσία Προστασίας του Περιβάλλοντος των Ηνωμένων Πολιτειών (EPA) - Ενεργειακή

απόδοση: <https://www.epa.gov/energy/energy-efficiency>

Υπουργείο Ενέργειας των ΗΠΑ - Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας στην κουζίνα:

<https://www.energy.gov/energysaver/save-electricity-and-fuel/appliances-and-electronics/energy-saving-tips-kitchen>

Τοπική **συγκομιδή**: <https://www.localharvest.org/newsletter/>

LCA Μάθηση: <https://>

3. Περαιτέρω αναγνώσματα

- **Pollan, M. (2011). Το δίλημμα του παμφάγου. Bloomsbury Publishing PLC.**- Διερευνά τη σύγχρονη βιομηχανία τροφίμων και τις επιπτώσεις των διατροφικών μας επιλογών.
- **Participant Media & River Road Entertainment παρουσιάζουν- ταινία του Robert Kenner- παραγωγοί, Robert Kenner, Elise Pearlstein- σεναριογράφοι, Robert Kenner, Elise Pearlstein, Kim Roberts- σκηνοθεσία Robert Kenner. (2009). Food, Inc. [Λος Άντζελες, Καλιφόρνια]: Magnolia Home Entertainment.** - Μια οπτική εξερεύνηση της βιομηχανίας παραγωγής τροφίμων και των περιβαλλοντικών και κοινωνικών συνεπειών της.
- **Pollan, M. (2009). Για την υπεράσπιση της τροφής. Penguin.** - Προσφέρει πρακτικές συμβουλές για πιο υγιεινές και βιώσιμες επιλογές τροφίμων.
- **Dan Barber (2016). Το τρίτο πιάτο: Σημειώσεις πεδίου για το μέλλον του φαγητού. Paperback. Penguin Press.** Ο σεφ Dan Barber εξερευνά την εξέλιξη του αμερικανικού φαγητού από το "πρώτο πιάτο", ή τα βιομηχανικά παραγόμενα, βαριά σε κρέας πιάτα, στο "δεύτερο πιάτο" με κρέας που τρέφεται με χόρτο και βιολογικά χόρτα και λέει ότι και οι δύο αυτές προσεγγίσεις δεν είναι τελικά ούτε βιώσιμες ούτε υγιεινές.

Ιστοσελίδες:

- [The Sustainable Food Trust](#): Προσφέρει άρθρα, εκθέσεις και πόρους σχετικά με τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων.
- [Energy Star](#): Παρέχει πληροφορίες για ενεργειακά αποδοτικές συσκευές και πρακτικές.
- [Τοπική συγκομιδή](#): Συνδέει τους καταναλωτές με τοπικούς αγρότες και παραγωγούς τροφίμων.

Οργανισμοί:

- [Slow Food](#): Υποστηρίζει τις βιώσιμες και τοπικές παραδόσεις τροφίμων.
- [Το Ίδρυμα Ellen MacArthur](#): Προωθεί την κυκλική οικονομία και τις εφαρμογές της σε διάφορες βιομηχανίες, συμπεριλαμβανομένων των τροφίμων.
- [Δεξαμενή](#) τροφίμων: Food Tank: Μια δεξαμενή σκέψης που επικεντρώνεται στη βιώσιμη γεωργία και τα συστήματα τροφίμων.

Βίντεο:

- [TED Talks για το φαγητό](#): Διαθέτει μια συλλογή από TED Talks για διάφορα θέματα που σχετίζονται με τα τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένης της βιωσιμότητας.

- [Food, Inc. \(Ντοκιμαντέρ\)](#): Ένα ισχυρό ντοκιμαντέρ που εξερευνά τη σύγχρονη βιομηχανία τροφίμων και τις επιπτώσεις της.

4. Αναγνώριση

Θα ήθελα να εκφράσω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη προς τα άτομα και τα ιδρύματα των οποίων η υποστήριξη και η συμβολή ήταν ανεκτίμητη στη δημιουργία αυτής της ενότητας. Κατ' αρχάς, θέλω να στείλω ένα ιδιαίτερο ευχαριστώ στους συναδέλφους μου στην ομάδα εργασίας από το EPATV, Clara Sousa και Rui Silva, οι οποίοι συμμετείχαν μαζί μου σε αυτό το έργο. Εκφράζω την εκτίμησή μου στον Jeremiah Lahesa για την απόλυτη διαθεσιμότητα και καθοδήγησή του καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας δημιουργίας του εγχειριδίου. Θερμές ευχαριστίες σε όλη την ομάδα και τους εταίρους του SSPICE-IT! Έργου, χάρη στα σχόλια και τις παρατηρήσεις σας, μπόρεσα να κάνω τις αναδιατυπώσεις και τις προσαρμογές που χρειάζονταν για να ολοκληρώσω αυτό το εγχειρίδιο.

Εκτιμώ επίσης τον ενθουσιασμό και την αφοσίωση όλων των μαθητών που συμμετείχαν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Το πάθος σας ήταν εμπνευσμένο.

Αυτή η ενότητα δεν θα ήταν δυνατή χωρίς τις συνεργατικές προσπάθειες κάθε ατόμου που αναφέρθηκε παραπάνω. Η δέσμευσή σας για αριστεία έχει αναμφίβολα βελτιώσει την εκπαιδευτική εμπειρία για όλους τους εμπλεκόμενους.

Σας ευχαριστούμε για την υποστήριξη και τις συνεισφορές σας.

Ειλικρινά,

Rodolfo Meléndrez Rodriguez

Σεφ / Συντονιστής μαθημάτων τεχνικών μαγειρικής

EPATV