

# Πρακτικός Οδηγός για ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ HEALTHNIC



*Healthnic*

HEALTHY & ETHNIC DIET  
— FOR INCLUSION —

### **Συγγραφείς**

Μαρία Κρινά, Βασίλης Ευδοκίας, Μελίνα Δαρζέντα και Ευγενία Κόλλια (Βαρδάκειος Σχολή)

Claire Russell (Τεχνολογικό Ινστιτούτο του Τράλι)

Seana Roberts (Δίκτυο Υποστήριξης Προσφύγων του Μέρσεϊσαϊντ)

### **Με τη συμβολή των**

Paolo Brusa (Diciannove Soc Coop)

Kristin Brogan και Valerie McGrath (Τεχνολογικό Ινστιτούτο του Τράλι)

Margaret McAdam (Δίκτυο Υποστήριξης Προσφύγων του Μέρσεϊσαϊντ)



Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό παράχθηκε στο πλαίσιο του έργου «HEALTHNIC: Υγιεινή και Έθνικ Δίαιτα με σκοπό την Ένταξη» που χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.



Το παρόν υλικό υπάγεται στην άδεια Creative Commons, 2018

Αυτό συνεπάγεται ότι είστε ελεύθεροι να αντιγράψετε, να διαμοιράσετε και να εκθέσετε τμηματικά ή στην πλήρη του μορφή το κείμενο και τις εικόνες, με την προϋπόθεση ότι θα αποδοθεί ρητή αναγνώριση στους Μαρία Κρινά, Βασίλη Κρινά, Μελίνα Δαρζέντα, Ευγενία Κόλλια, Claire Russell, Seana Roberts και στους συνεργάτες του έργου «HEALTHNIC: Υγιεινή και Έθνικ Δίαιτα με σκοπό την Ένταξη». Επίσης, είστε ελεύθεροι να διαμοιράσετε τα αποτελέσματα του έργου μόνο υπαγόμενα στην ίδια ή παρεμφερή άδεια με την παρούσα, και με τη ρητή προϋπόθεση πως δεν χρησιμοποιούνται για εμπορικούς σκοπούς.



Το παρόν έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα έκδοση απηχεί αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε ενδεχόμενη χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

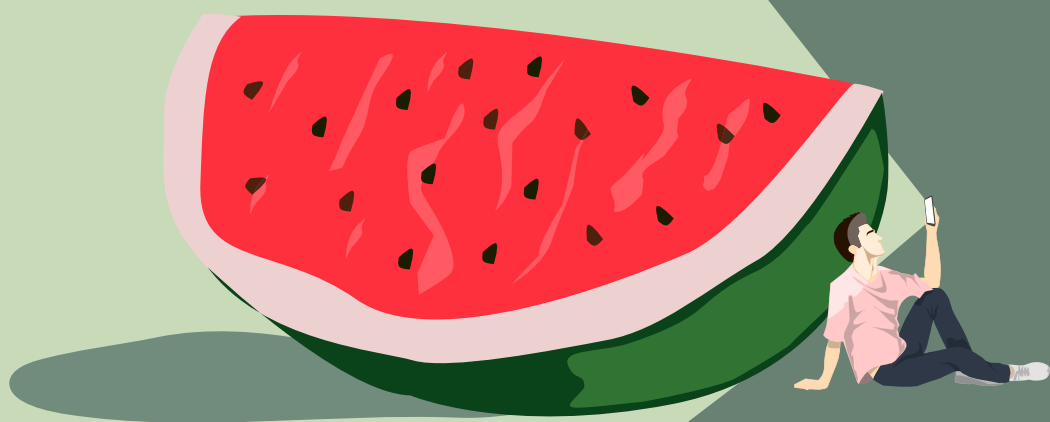
**Κωδικός έργου: 2017-1-EL01-KA204-036253**



# Περιεχόμενα

1. ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6	4.1 1η συνεδρία	31
2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ	10	4.2 2η συνεδρία	36
2.1 Φιλοσοφία	11	4.3 3η συνεδρία	40
2.1.1 Το πλαίσιο του HEALTHNIC	11	4.4 4η συνεδρία	44
2.1.2 Γιατί επιλέχθηκε η μέθοδος HEALTHNIC	12	4.5 5η συνεδρία	47
2.2 Εισαγωγή στις θεματικές του HEALTHNIC	13	4.6 6η συνεδρία	49
2.2.1 Συμμετοχική εκμάθηση – «Μαθαίνω κάνοντας»	13	<i>Βιβλιογραφία</i>	61
2.2.2 Δραστηριότητες σύσφιξης της ομάδας	14	<i>Χρήσιμοι ιστότοποι</i>	62
2.2.3 Δραστηριότητες πολιτισμικών ανταλλαγών	15	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	64
2.2.4 Κοινωνική ενσωμάτωση	16	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1	
2.2.5 Εισαγωγή στη Διατροφική Εκπαίδευση	16	Προτεινόμενη δομή δημιουργίας και μαγειρέματος νέων πιάτων	65
2.2.6 Οικιακή οικονομία	17	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2	
2.3 Εισαγωγή στη μεθοδολογία και την πράξη των Ψηφιακών Εξιστορήσεων	18	Ψηφιακή εξιστόρηση -σενάριο (παράδειγμα)	66
2.3.1 Ορισμός	18	Ψηφιακή αφήγηση-στόριμπορντ (δείγμα)	66
2.3.2 Για ποιο λόγο πρέπει να χρησιμοποιηθεί η μέθοδος της Ψηφιακής Εξιστόρησης στο συγκεκριμένο έργο	19	Φόρμα συγκατάθεσης	69
2.4 Ενεργοί πολίτες	19	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3	
<i>Βιβλιογραφία</i>	20	Διατροφική Εκπαίδευση	70
<i>Χρήσιμοι ιστότοποι</i>	21	Προτεινόμενοι βασικοί κανόνες μιας θρεπτικής διαίτας	71
3. ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ	22	Διαιτητικά λιπαρά	77
3.1 Προετοιμασία - Οδηγίες προς τον συντονιστή του εργαστηρίου	23	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4	
3.1.1 Συμμετέχοντες	23	Βασική μαγειρική ορολογία	79
3.1.2 Πώς να εντοπίσετε / εμπλέξετε τους συμμετέχοντές σας	24	Βασικό λεξιλόγιο τροφίμων	82
3.1.3 Στρατολόγηση συμμετεχόντων	24	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5	
3.2 Οι δεξιότητες του συντονιστή	25	Ιδιότητες των μυρωδικών και των μπαχαρικών	83
3.2.1 Άλλες απαραίτητες δεξιότητες	25	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6	
3.3 Εξοπλισμός για τα εργαστήρια μαγειρικής	26	Ασφάλεια των τροφίμων	97
3.4 Δεξιότητες για το εργαστήριο ψηφιακής εξιστόρησης	27		
3.5 Βοηθητικές γλωσσικές/λογοτεχνικές δραστηριότητες	27		
4. ΚΥΚΛΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ	30		

# 1 Γενική εισαγωγή



# 1

## 1.Γενική εισαγωγή

Το «HEALTHNIC – Υγιεινή και Έθνικ δίαιτα με σκοπό την ένταξη» είναι ένα διετές συγχρηματοδοτούμενο έργο Erasmus+1 το οποίο προάγει την υγιεινή διατροφή που βασίζεται σε παραδοσιακά φαγητά από διαφορετικές εθνικές κουζίνες. Οι ομάδες στις οποίες κυρίως απευθύνεται, ετερόκλητης προέλευσης, περιλαμβάνουν πρόσφυγες, μετανάστες και ντόπιους μακροχρόνια άνεργους οι οποίοι επιθυμούν να αναπτύξουν τις διατροφικές και μαγειρικές τους δεξιότητες και να αλληλεπιδράσουν σε ένα πολυεθνικό και δια/πολύ-πολιτισμικό περιβάλλον.<sup>1</sup>

Συντονιστής του έργου είναι η Βαρδάκειος Σχολή της Ερμούπολης (Σύρος, Ελλάδα), και εταίροι οι ακόλουθοι οργανισμοί: Υπολογιστές Danmar LLC (Ρζεσζόφ/Ζέσουφ, Πολωνία), Συνεταιρισμός Diciannove (Γένοβα, Ιταλία), Τεχνολογικό Ινστιτούτο του Τράλι (Τράλι, Ιρλανδία) και το Δίκτυο Υποστήριξης Προσφύγων του Μέρσεϊσαϊντ (Λίβερπουλ, Ηνωμένο Βασίλειο).

Η ιδέα του έργου αναπτύχθηκε συλλογικά, χάρη στη συνδυασμένη εμπειρία όλων των συμμετεχόντων που εργάζονται με διαφορετικές ομάδες, όπως: μετανάστες, πρόσφυγες / αιτούντες άσυλο, εργαζόμενους και ντόπιους άνεργους που εμπλέκονται σε εκπαιδευτικά προγράμματα, σε προγράμματα ευζωίας ή κοινωνικής ένταξης. Τα αποτελέσματα αυτού του κύκλου εργασιών έδειξαν ότι η άμεση και δραστήρια εμπλοκή μεμονωμένων ατόμων από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα σε δράσεις σχετικές με τη μαγειρική, την εκμάθηση ξένων γλωσσών / ΤΠΕ (Τεχνολογία

πληροφοριών και επικοινωνίας) ανοίγει τον δρόμο προς την ενδυνάμωση και, μέσα από το μοίρασμα των εμπειριών, εμπνέει την κοινωνική ένταξη και την ενσωμάτωση. Επιπροσθέτως, η χρήση αυθεντικών συνταγών αναδεικνύει την κουλτούρα προέλευσης των συμμετεχόντων, γεγονός που ενισχύει την ταυτότητά τους.

Στις δράσεις και τα παραδοτέα του έργου HEALTHNIC περιλαμβάνονται:

- Ένας Μεθοδολογικός Οδηγός σχετικά με την οργάνωση του κύκλου εργαστηρίων HEALTHNIC
- Μια πρακτική Εργαλειοθήκη σχετικά με την υλοποίηση του κύκλου εργαστηρίων HEALTHNIC
- Πλαισιωμένες Ψηφιακές ιστορίες των συμμετεχόντων
- Μια Ιστοσελίδα του έργου και μια Εκπαιδευτική ηλεκτρονική πλατφόρμα με όλο το υλικό που παράχθηκε στη διάρκεια των εκάστοτε δραστηριοτήτων
- Παράλληλες εκδηλώσεις σε τοπικό επίπεδο με σκοπό τη διάδοση των αποτελεσμάτων του έργου.

[1]

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, την Ελληνική Εθνική Μονάδα (Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών) στο πλαίσιο του Προγράμματος Συνεργασίας Erasmus+ για Καινοτομία και Ανταλλαγή Καλών Πρακτικών, Στρατηγικές Συμπράξεις για την εκπαίδευση ενηλίκων.





## 2 Θεωρητικό σκέλος



# 2

## 2.Θεωρητικό σκέλος

### 2.1 Φιλοσοφία

#### 2.1.1 Το πλαίσιο του HEALTHNIC

Στην παρούσα κοινωνική, οικονομική και πολιτική συγκυρία στην Ευρώπη, λαμβάνουν χώρα πολλές κοινωνικό-οικονομικές αλλαγές καθώς και αλλαγές σε επίπεδο κοινωνικής πρόνοιας, οι οποίες έχουν τη μέγιστη (αρνητική) επίπτωση στα πλέον ευάλωτα μέλη της κοινότητας – είτε πρόκειται για μακροχρόνια ανέργους, μετανάστες, αιτούντες άσυλο ή πρόσφυγες. Οι ομάδες αυτές συχνά βρίσκονται στην πλέον μειονεκτική θέση, υφίστανται<sub>2</sub> την έλλειψη κινητικότητας, την ανεπαρκή στήριξη της κοινωνικής πρόνοιας και βιώνουν χαμηλά επίπεδα ευημερίας.

Είναι επαρκώς τεκμηριωμένο ότι τα επίπεδα<sup>3</sup> κακής υγείας είναι συχνά υψηλότερα σε φτωχές και μη προνομιούχες κοινότητες, οι οποίες επιπλέον υφίστανται την κοινωνική απομόνωση και τον αποκλεισμό. Συνεπώς, εάν δεν αντιμετωπιστούν αυτά τα ζητήματα, η ένταξη κινδυνεύει να παρεμποδιστεί.

Το παρόν έργο κοιτάζει πέρα από κοινωνικές ετικέτες, με σεβασμό στις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ των ανθρώπων, ή στις παραμέτρους που τους φέρνουν σε μειονεκτική θέση. Από την άλλη, αναγνωρίζει τις ανθρώπινες δεξιότητες, τις αντοχές τους και τις γνώσεις τους, με σκοπό



να χτίσει καλύτερες σχέσεις και να οικοδομήσει πιο στέρεες κοινότητες. Το ζητούμενο είναι να περισυλλεγεί ό,τι καλύτερο φέρνουν στο τραπέζι οι ντόπιοι και οι νεοαφιχθέντες, χρησιμοποιώντας τα θρεπτικά υλικά και την κοινωνική διάδραση της μαγειρικής, το μοίρασμα και την καλή διατροφή, προκειμένου να δημιουργηθεί κάτι νέο που θα αποδειχθεί συλλογικά βοηθητικό για όλους μας στο μέλλον.

Ειδικότερα, αυτό θα επιτευχθεί μέσω των πρακτικών και εκπαιδευτικών κύκλων Εργαστηρίων HEALTHNIC όπου οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να:

- Μάθουν σχετικά με τη διατροφή, το υγιεινό φαγητό, την παρασκευή του φαγητού, το κόστος και τον τρόπο μαγειρέματος
- Αποκτήσουν βασικές δεξιότητες (γλωσσικές, ΤΠΕ, επικοινωνιακές)
- Δημιουργήσουν ψηφιακές ιστορίες
- Αυξήσουν την πολιτισμική τους αντίληψη και κατανόηση ώστε να προωθήσουν την ένταξη και την ενσωμάτωση.

[2] [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS\\_BRI\(2016\)573908\\_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI(2016)573908_EN.pdf)

[3] [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Europe\\_2020\\_indicators\\_-\\_poverty\\_and\\_social\\_exclusion](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Europe_2020_indicators_-_poverty_and_social_exclusion)

### 2.1.2 Γιατί επιλέχθηκε η μέθοδος HEALTHNIC

Όλοι μας χρειαζόμαστε το φαγητό όχι μόνο για να διατηρηθούμε στη ζωή αλλά και για τη χαρά της ζωής. Μπορεί να αποτελεί πηγή ευχαρίστησης ή μνήμη από το παρελθόν μας και πολλές φορές συμβαίνει να είναι ένα άλμα στο άγνωστο, καθώς δοκιμάζουμε γεύσεις

για πρώτη φορά. Συνιστά επίσης έναν τρόπο να μοιραζόμαστε εμπειρίες και δεξιότητες, να παρασκευάζουμε υγιεινά θρεπτικά γεύματα, να μαγειρεύουμε συλλογικά και να τρώμε παρέα.

Το μοίρασμα ενός γεύματος είναι μια πρακτική που συχνά θεωρείται δεδομένη, δεν είναι λίγες όμως οι φορές που οι άνθρωποι τη στερούνται από τη ζωή τους. Η προετοιμασία ενός μοναχικού γεύματος μπορεί να είναι μια άχαρη αγγαρεία και συνεπώς, από τη στιγμή που το προκείμενο έργο έχει ως αντικείμενο το καλό φαγητό, σκοπός του είναι εξίσου να φέρει ετερόκλητες ομάδες ανθρώπων κοντά, προκειμένου να διδαχτούν και να μοιραστούν γευστικές εμπειρίες. Ελπίζουμε ότι μέσα από το παρόν έργο οι συμμετέχοντες θα εμπνευστούν και θα συνεχίσουν να ετοιμάζουν, να μαγειρεύουν και να απολαμβάνουν το φαγητό και πέρα από την προκαθορισμένη χρονική διάρκεια του έργου.

Ο ανά χειράς Οδηγός συνιστά μια βιβλιογραφική πηγή με σκοπό να βοηθήσει την ανάπτυξη του εκάστοτε κύκλου εργαστηρίων και να προτείνει διαφορετικούς τρόπους οργάνωσης και διαχείρισης δραστηριοτήτων με πολύ-πολιτισμικές ομάδες, όπως:

- Να μαθαίνουν να παρασκευάζουν οικονομικά, νόστιμα και θρεπτικά γεύματα
- Να αντιλαμβάνονται καλύτερα και να κατανοούν τη χρήση των τοπικών και εποχιακών προϊόντων
- Να μοιράζονται την κουλτούρα του φαγητού και της θρεπτικής διατροφής
- Να μαθαίνουν να χρησιμοποιούν εναλλακτικά συστατικά
- Να δημιουργούν και να μοιράζονται ψηφιακές ιστορίες και γνώσεις

Τέλος, το φαγητό είναι το μέσο που μας κάνει όλους μας να νιώθουμε πιο χαρούμενοι, να ζούμε μαζί ως μία κοινότητα αλλά και το εργαλείο για την κοινωνική ένταξη.

Εξ αρχής, οι άνθρωποι που εμπλέκονται στο έργο θα προέρχονται από διαφορετικά μέρη του πλανήτη, περιβάλλοντα, κουλτούρες και θα έχουν διαφορετικές προσδοκίες. Το έργο θα παρέχει δραστηριότητες και μια δεξαμενή προτάσεων προκειμένου να τους φέρει όλους κοντά, επιτρέποντας στον καθένα να κατανοεί και να εκτιμά τον άλλο.

## 2.2 Εισαγωγή στις θεματικές του HEALTHNIC

### 2.2.1 Συμμετοχική εκμάθηση – «Μαθαίνω κάνοντας»

Ένας από τους τρόπους εκμάθησης που ενισχύουν περισσότερο την ενσωμάτωση είναι η από κοινού διεκπεραίωση πρακτικών εργασιών. Η προσέγγιση αυτή μπορεί να λειτουργήσει σε ποικίλα περιβάλλοντα, επιτρέπει σε μεγάλο βαθμό τη διάδραση, μπορεί να υπερπηδήσει τους γλωσσικούς και πολιτισμικούς φραγμούς και είναι συνήθως εξαιρετικά ευχάριστη.

Συνήθως λειτουργεί καλύτερα σε ολιγομελή τμήματα, των 10-15 ατόμων, και σε σχετικά καλά ελεγχόμενους χώρους, όπως σε μια κουζίνα για πρακτική εξάσκηση ή σε μια κατάλληλα διαμορφωμένη αίθουσα διδασκαλίας.

Είναι πλήρως τεκμηριωμένο και κατανοητό πως κάθε άτομο έχει τον δικό του, διαφορετικό τρόπο εκμάθησης προκειμένου να κατανοεί, να επεξεργάζεται και να συγκρατεί πληροφορίες. Υιοθετώντας τη συμμετοχική μαθησιακή προσέγγιση, αισθάνεται κανείς ότι

πρόκειται για τη μέθοδο που προάγει περισσότερο από κάθε άλλη την ένταξη και συνεπώς είναι η πλέον ενδεδειγμένη για να δουλέψει κανείς με άτομα από διαφορετικές κουλτούρες, με διαφορετικές γλωσσικές ικανότητες και προερχόμενα από διαφορετικά περιβάλλοντα. Εμπλέκοντας τους διδασκόμενους σε αυτή την προσέγγιση, τους δίνεται επίσης η δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν προσωπικές τους εμπειρίες αλλά και να διδάχτούν μέσα από τους άλλους συμμετέχοντες και τον συντονιστή του εκάστοτε εργαστηρίου.

Ο συντονισμός συνεπάγεται τη διαχείριση της ομάδας και την «εποπτεία» – ο συντονιστής μπορεί είτε να ξεκινήσει μια διαδικασία, να κρατηθεί σε απόσταση και να αφήσει την ομάδα (τη διαδικασία) να κυλήσει σύμφωνα με τον ρυθμό της, είτε, αντιθέτως, να διαχειριστεί τη διαδικασία με τρόπο ώστε να «παραμείνει σε τροχιά» προς έναν προκαθορισμένο στόχο.

Η συμπεριφορά και οι σχέσεις του συντονιστή με την ομάδα μπορεί να παρουσιάζουν μια ευρεία γκάμα:

- Από ανοιχτής σκόπευσης έως στοχοπροσηλωμένες
- Από αυτοσχεδιαστικές έως προσχεδιασμένες
- Είτε, τέλος, να ενθαρρύνουν της αυτονομία της ομάδας συνδυάζοντας τον ρόλο του συντονιστή που διευκολύνει με παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας.

Ο συνδυασμός της ενθάρρυνσης της ομάδας με τυπικές μεθόδους διδασκαλίας βασίζεται στη δόκιμη πραγματικότητα ότι, σε διαφορετικούς βαθμούς, οι συντονιστές καταρτίζουν την ατζέντα, καθοδηγούν τις διαδικασίες, πλαισιώνουν την ανάλυση, και συνοψίζουν τα συμπεράσματα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, η μέθοδος επιτυγχάνει τη δημιουργία δεσμών μεταξύ των διδασκόμενων και έτσι δημιουργεί την απαραίτητη εμπιστοσύνη για τη συμμετοχή, το μοίρασμα των γνώσεων και την ενδυνάμωση της εκμάθησης.

Όπου η γλώσσα συνιστά εμπόδιο για την κατανόηση, είναι

σημαντικό να εντάσσεται η γλωσσική διδασκαλία προσαρμοσμένη στο πλαίσιο των εργαστηρίων: κατάρτιση λεξιλογικών καταλόγων, εικονογραφημένων και γραπτών γλωσσάρων, αμοιβαία υποστήριξη και/ή βοήθεια κάποιου διερμηνέα.

Ειδικότερα, γλωσσάρια θα καταρτίζονται στη διάρκεια των εργαστηρίων από κάθε συμμετέχοντα με την καθοδήγηση διδασκόντων και προσωπικού.

Στον οδηγό και την εργαλειοθήκη θα περιλαμβάνονται επίσης μέσα απλά στον σχεδιασμό ή τη μορφή προκειμένου να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες με γλωσσικές δυσκολίες να κατανοήσουν την ουσία και τη σημασία πρακτικών εργασιών, όπως για παράδειγμα ένα πρότυπο 'στόριμπορντ' που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκτέλεση μιας βασικής συνταγής χρησιμοποιώντας τα διαθέσιμα υλικά και μια απλή γραπτή περιγραφή των σταδίων της παρασκευής.

Οι κύκλοι των εργαστηρίων θα μετέρχονται μια γκάμα διδακτικών προσεγγίσεων και τρόπων, ωστόσο η επαναλαμβανόμενη ενεργός και έμπρακτη συμμετοχή είναι κομβική για την κατάρρευση φραγμών που εμποδίζουν την κοινωνική ένταξη και τον εμπλουτισμό των δεξιοτήτων.

### **2.2.2 Δραστηριότητες σύσφιξης της ομάδας**

Η παρούσα εργασία αφενός παρουσιάζει την εμπειρία μας κατά τη διεξαγωγή ενός εργαστηρίου Healthnic και αφετέρου αποτελεί έναν Οδηγό που μεταφέρει την εμπειρία μας σε όσους θελήσουν να την αναπαραγάγουν, σεβόμενοι τις αρχές της συμμετοχικής διδασκαλίας και της παραγωγικής διαδικασίας. Τα εργαστήρια Healthnic εμπλέκουν ανθρώπους που έρχονται κοντά και εργάζονται συλλογικά σε ομάδες. Ανεξάρτητα από το εάν το μέλη αποκτούν νέες δεξιότητες ή μοιράζονται ατομικές

γνώσεις, η δυναμική της ομάδας αναπτύσσεται φυσικά και με την πάροδο του χρόνου, εξαρτάται όμως από την ενίσχυση της εμπιστοσύνης των συμμετεχόντων, τις γλωσσικές και επικοινωνιακές τους δεξιότητες, ανάλογα με την περίπτωση.

Ένα μεγάλο μέρος του κύκλου των εργασιών αφιερώνεται στη συζήτηση, την προετοιμασία, το μαγείρεμα και το μοίρασμα του φαγητού, γεγονός που προσφέρει σε κάθε συμμετέχοντα ίσες ευκαιρίες να μοιραστεί τις απόψεις του και να σκεφτεί από κοινού με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και τους συντονιστές.

Ο ρόλος των συντονιστών που διευκολύνουν τη διεξαγωγή των εργαστηρίων είναι επομένως καθοριστικός για την καθοδήγηση της δυναμικής της ομάδας και το χτίσιμο της εμπιστοσύνης στη διάρκεια της διεξαγωγής του κύκλου εργαστηρίων.

Οι συντονιστές θα πρέπει επίσης να λάβουν υπόψη τους την ανάγκη να συνεργαστούν με συναδέλφους στον σχεδιασμό της στελέχωσης του έργου και την προώθηση έτσι ώστε, εξ αρχής, τα άτομα που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν να έχουν μια σαφή ιδέα για το τι περιλαμβάνουν τα εργαστήρια του έργου, πράγμα που μπορεί να επαναληφθεί κατά την εναρκτήρια συνάντηση του εκάστοτε εργαστηρίου.

Υπάρχουν λεπτομερή παραδείγματα και προτάσεις για δραστηριότητες σε ολόκληρο τον Οδηγό. Ακολουθεί ένα παράδειγμα:

Το ψήσιμο του ψωμιού μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική αφετηρία για συλλογικές δραστηριότητες (εάν δεν υπάρχει πρόσβαση σε φούρνο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας αρτοποιασκευαστής).

- Οι συμμετέχοντες συζητάνε για είδη ψωμιού από τη χώρα/τον τόπο καταγωγής τους
- Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν το σχετικό λεξιλόγιο

προκειμένου να καταλαβαίνουν τα υλικά, τις μεθόδους προετοιμασίας και τα σχετικά με το ψήσιμο/την παρασκευή του ψωμιού

- Οι συμμετέχοντες συζητούν σχετικά με το κόστος της παρασκευής του ψωμιού σε αντιδιαστολή με το κόστος αγοράς του και την τιμή του ψωμιού στην πατρίδα τους
- Πώς μπορεί να παραλλαχθεί η βασική συνταγή παρασκευής ψωμιού προκειμένου να γίνει πιο παραδοσιακό/υγιεινό;
- Σε ποιο βαθμό αποκλίνει η «επιτυχής» παρασκευή ψωμιού από ομάδα σε ομάδα;
- Μήπως υπάρχει κάποια επιτυχημένη συνταγή η οποία να περιλαμβάνει τις ιδέες όλων;

### 2.2.3 Δραστηριότητες πολιτισμικών ανταλλαγών

Η πρακτική κουβέντα γύρω από το φαγητό, την προετοιμασία και το μαγείρεμα αποτελεί τη βάση των εργαστηρίων και δίνει το έναυσμα για συζήτηση και ανταλλαγή γνώσεων με αντικείμενο την κουλτούρα και την παράδοση. Χάρη στην εργασία σε μικρές ομάδες αναπτύσσονται «δεσμοί» ανάμεσα στους συμμετέχοντες, δεσμοί που συμβάλλουν στην οικοδόμηση γνώσεων, στη γνωριμία με την κουλτούρα των υπολοίπων και την αμοιβαία κατανόηση.

Για παράδειγμα:

- Εξερευνήστε την κουζίνα, τους τρόπους μαγειρέματος και τις διατροφικές συνήθειες διαφορετικών πολιτισμών
- Τρόποι στο τραπέζι, διαφορές μεταξύ χωρών και εντός των χωρών (π.χ. διαφοροποιήσεις ανάλογα με τη γενιά)
- Γιατί κάποιοι άνθρωποι τρώνε με μαχαιροπίρουνα αντί να τρώνε με τα χέρια τους ή με τη βοήθεια του

ψωμιού;

- Ποια είναι τα οφέλη στη χώνεψη όταν τρώει κανείς με τα δάχτυλα;
- Όλα τα μέλη της ομάδας τρώνε κατά παράδοση τις ώρες του πρωινού, του μεσημεριανού και του βραδινού;
- Πόσο υγιεινή είναι η εθνική σας διαίτα; Υπάρχει πρόβλημα παχυσαρκίας στην πατρίδα σας;
- Στην πατρίδα σας το φαγητό συνδέεται με τη θρησκεία;

Στο πλαίσιο του κύκλου εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες θα έχουν πολυάριθμες ευκαιρίες να αλληλεπιδράσουν τόσο στη δημιουργία δεσμών εντός της ομάδας όσο και στις μαθησιακές δραστηριότητες, ενώ παράλληλα στα παραδοτέα του έργου περιλαμβάνονται ποικίλα μέσα, τόσο στον Οδηγό όσο και στην Εργαλειοθήκη.

Οι συμμετέχοντες δεν θα πρέπει να φοβούνται να απευθύνουν ερωτήσεις ο ένας στον άλλο, σε κάθε περίπτωση πάντως, θα πρέπει να δημιουργούνται δεσμοί μεταξύ τους στις αρχικές συναντήσεις προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η φιλοπερίεργεια ή η άγνοια δεν εκλαμβάνονται ως προσβολή. Το χτίσιμο της εμπιστοσύνης και η δημιουργία επιτόπιων κανόνων θα δημιουργήσει ένα περιβάλλον εντός του οποίου οι συμμετέχοντες και οι συντονιστές μπορούν να διδαχθούν ο ένας από τον άλλο, ελαχιστοποιώντας τις τυχόν παρεξηγήσεις.

Βρισκόμαστε πάντοτε σε μια διαδικασία εκμάθησης και είναι εξαιρετικά σημαντικό να παροτρυνθούν οι συμμετέχοντες να μοιραστούν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους, γι' αυτό ας αφήσουμε τους συμμετέχοντες να αναλάβουν και οι ίδιοι τον ρόλο του διδάσκοντα!

Η σύγκριση και η αντιπαράθεση πολιτισμικών διαφορών και ομοιοτήτων αναφορικά με τα φαγητά και τις παραδόσεις σχετικά με το φαγητό θα παροτρύνει τους πάντες να συμμετάσχουν. Στη συζήτηση με θέμα τα υλικά και τις μεθόδους παρασκευής

θα συμμετέχουν όλοι, γι' αυτό και ο δια-πολιτισμικός διάλογος και η εκμάθηση υπεισέρχονται σε όλη διαδικασία.

- Τι αρέσει στους ανθρώπους στα φαγητά των άλλων;
- Πόσο κοστίζει η αγορά και η παρασκευή ενός φαγητού;
- Μπορεί να παρασκευαστεί με διαφορετικό τρόπο έτσι ώστε να γίνει καλύτερο, φθηνότερο, υγιεινότερο;
- Πόσο σημαντικό είναι το μοίρασμα του φαγητού στη χώρα προέλευσης των συμμετεχόντων;

Αυτά και παρόμοια ερωτήματα μπορούν να απαντηθούν στο πλαίσιο των διαφόρων εργαστηρίων.

#### **2.2.4 Κοινωνική ενσωμάτωση**

Το να φέρνει κανείς κοντά διαφορετικές ομάδες ανθρώπων από ντόπιους ανέργους, μετανάστες ή κοινότητες προσφύγων στο πλαίσιο του έργου HEALTHNIC προσφέρει νέες ευκαιρίες για την αύξηση της πολιτισμικής γνώσης και επίγνωσης των ατόμων, και την αλληλοκατανόηση. Κατά συνέπεια, υποστηρίζει το ήθος της κοινωνικής ενσωμάτωσης και ανοίγει τον δρόμο προς την κοινωνική και την οικονομική ένταξη.

Στο τρέχον οικονομικό και πολιτικό κλίμα που επικρατεί στην Ευρώπη και τον κόσμο, η επίδραση των αρνητικά διακείμενων, προκατειλημμένων μέσων ενημέρωσης και η ολοένα αυξανόμενη πολιτική έλλειψη ανεκτικότητας απέναντι στις κοινότητες που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση, σε συνδυασμό με τις εθνικιστικές τάσεις και τον εθνοκεντρισμό, ενδέχεται να έχουν σοβαρό αντίκτυπο στην πολιτισμική συνείδηση,

γνώση και κατανόηση του κόσμου.

Το να καταρρίπτεις τα στερεότυπα, να μαθαίνεις και να μοιράζεσαι με τους άλλους παρέχει μια πλατφόρμα στη βάση της οποίας «η καρδιά και ο νους» μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες ανεξαρτήτως από το επαγγελματικό στάτους του καθενός, το φύλο, την εθνότητα, την εθνικότητα, την ηλικία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλο, τη θρησκεία και τις πεποιθήσεις.

Από αυτή την άποψη, η στελέχωση και η επιλογή όλων των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα πρέπει να γίνει παρέχοντας εξ αρχής επαρκείς πληροφορίες, έτσι ώστε όλοι να γνωρίζουν τι να περιμένουν –για παράδειγμα, ότι θα υπάρχουν μεικτά τμήματα συμμετεχόντων, να υπογραμμίζεται η γκάμα των μαθησιακών ευκαιριών, η πολιτισμική ευαισθητοποίηση και κατανόηση, το μοίρασμα της κουλτούρας του φαγητού και των παραδόσεων.

Στους συμμετέχοντες μπορεί κάλλιστα να δοθεί μια αρχική εργασία ή ένα ερωτηματολόγιο αναφορικά με τους λόγους για τους οποίους επιθυμούν να εμπλακούν στο πρόγραμμα, τις προσδοκίες τους από τα εργαστήρια και όσα ευελπιστούν να διδαχθούν. Στο τέλος των εργαστηρίων, οι συντονιστές μπορούν να αξιολογήσουν σε ποιο βαθμό εκπληρώθηκαν οι προσδοκίες τους και τι έμαθαν για την κοινωνική ενσωμάτωση και την πολιτισμική ανταλλαγή.

#### **2.2.5 Εισαγωγή στη Διατροφική Εκπαίδευση**

Στο καταστατικό του 1948, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την υγεία ως «μια κατάσταση πλήρους σωματικής, κοινωνικής και ψυχικής ευεξίας, και όχι απλώς ως μια κατάσταση απουσίας ασθένειας ή αναπηρίας» (<https://www.wcpt.org/node/47898>)



Οι καθημερινές διατροφικές μας συνήθειες επηρεάζουν σημαντικά τη σωματική και ψυχική μας υγεία, και τη συνολική ευεξία μας.

Καλό και υγιεινό φαγητό μπορεί να θεωρηθεί το πραγματικό φαγητό που δεν έχει υποστεί επεξεργασία, στην πρωταρχική, φυσική του κατάσταση. Η σωστή διατροφή παρέχει στο σώμα όλα τα ζωτικά θρεπτικά συστατικά, τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που του είναι απαραίτητα προκειμένου να λειτουργεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η ποικιλία, η ισορροπημένη διατροφή και το μέτρο είναι σημαντικά προκειμένου να διασφαλιστεί η λήψη της πλήρους γκάμας των θρεπτικών συστατικών για την καλή υγεία. Το φαγητό δρα ως βάση για την καλή υγεία και επηρεάζει όλα τα συστήματα του οργανισμού. Όταν ένας δραστήριος τρόπος ζωής με επαρκή άθληση και μια θετική αντιμετώπιση των πραγμάτων συνδυάζονται με μια ισορροπημένη, ποικίλη και μετρημένη διαίτα, τότε η καλή υγεία δεν διακυβεύεται.

Η ακριβής σύνθεση μιας ισορροπημένης υγιεινής διαίτας ποικίλλει ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες του καθενός, και επηρεάζεται από την ηλικία, το φύλο, τον τρόπο ζωής, τη σωματική και συναισθηματική υγεία, τη φυσική δραστηριότητα, το πολιτισμικό περιβάλλον, τις διατροφικές συνήθειες και τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα. Ωστόσο, οι βασικές αρχές που ορίζουν τι συνιστά μια υγιεινή διαίτα παραμένουν οι ίδιες.

Τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, τα προϊόντα ολικής άλεσης, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι αποτελούν σημαντικές πηγές βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων, διαιτητικών ινών, φυτικών πρωτεϊνών, σύνθετων υδατανθράκων, βασικών λιπών και αντιοξειδωτικών.

Ενώ γνωρίζουμε ότι η σωστή διατροφή και η φυσική

δραστηριότητα μπορούν να μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε ένα ισορροπημένο βάρος, τα οφέλη της καλής διατροφής μπορούν επίσης να βοηθήσουν:

- Στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ευεξίας
- Στην πρόληψη της παχυσαρκίας
- Στην αύξηση της ενεργητικότητας
- Στη βελτίωση της ικανότητας πρόληψης των ασθενειών
- Στη βελτίωση της ικανότητας ανάρρωσης από τραυματισμούς και ασθένειες
- Στη μείωση της υψηλής χοληστερίνης
- Στη μείωση της υπέρτασης
- Στη μείωση του κινδύνου νόσησης από ορισμένες ασθένειες, όπως: διαβήτη, καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικό, ορισμένους τύπους καρκίνου και οστεοπόρωση

## 2.2.6 Οικιακή οικονομία

Ο εκ των προτέρων προγραμματισμός και προετοιμασία των γευμάτων είναι καθοριστικής σημασίας για τη διαχείριση και την κοστολόγηση του φαγητού, καθώς και για το οικονομικό μαγείρεμα όταν πρόκειται για άτομα χαμηλών εισοδημάτων. Επιλέγοντας καλής ποιότητας θρεπτικά προϊόντα –όπως τα σιτηρά ολικής άλεσης, οι φακές και τα φασόλια– τα οποία μπορούν αγοραστούν σε μεγαλύτερες ποσότητες, είναι δυνατόν να επιμεριστεί το κόστος μεταξύ αρκετών οικογενειών. Αυτές οι θρεπτικές τροφές συνιστούν έναν λιγότερο κοστοβόρο τρόπο παρασκευής καλών και χορταστικών γευμάτων σε μεγάλες ποσότητες. Με την προσθήκη δε μυρωδικών και μπαχαρικών η θρεπτική αξία αυξάνει και επιτυγχάνεται μια τεράστια ποικιλία νόστιμων, ωφέλιμων και ικανοποιητικών γευμάτων.

- Η σωστή χρονική συγκυρία είναι επίσης σημαντική όταν αγοράζει κανείς τρόφιμα. Αγοράζετε φρέσκα τοπικά προϊόντα εποχής όταν βρίσκονται σε αφθονία, είναι πιο γευστικά, πιο θρεπτικά, χωρίς χημικά συντηρητικά, έτοιμα για κατανάλωση

και μπορούν να μαγειρευτούν και να καταψυχθούν για μελλοντική χρήση

- Φροντίστε να συσκευάζετε τα τρόφιμα σε ποσότητες που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή ενός γεύματος προκειμένου να αποφευχθεί περαιτέρω σπατάλη
- Πηγαίνετε στις αγορές των παραγωγών προς το κλείσιμο της λαϊκής αγοράς για ακόμη μεγαλύτερες προσφορές και καταπληκτικές συμβουλές μαγειρικής και φύλαξης των προϊόντων ώστε να φυλάσσονται όσο το δυνατόν περισσότερο
- Αναζητήστε ειδικές προσφορές και εκπτώσεις, προγραμματίστε και προετοιμάστε γεύματα με γνώμονα αυτές τις προσφορές και με ό,τι προμήθειες έχετε σε απόθεμα για να μειώσετε περαιτέρω σπατάλη
- Ελέγχετε τακτικά και φυλάσσετε οργανωμένα το περιεχόμενο του ψυγείου: βάζοντας ετικέτες και αναγράφοντας την ημερομηνία των υπολειμμάτων μειώνεται η σπατάλη φαγητού
- Νέα πιάτα μπορούν να παρασκευαστούν με τα παραπάνω υπολείμματα, δημιουργώντας ένα εντελώς νέο απολαυστικό γεύμα.
- Διευρύνετε τις γνώσεις σας και αυξήστε την ποικιλία προμηθευόμενοι διαφορετικά προϊόντα από διαφορετικά είδη καταστημάτων, ειδικότερα από έθνικ μαγαζιά, όπου το προσωπικό θα χαρεί να σας δώσει συμβουλές
- Επιλέξτε φθηνότερα μέρη κρέατος που –με την κατάλληλη προετοιμασία και το σωστό μαγείρεμα– συχνά είναι πιο θρεπτικά και πιο νόστιμα

Προμηθευτείτε βασικά είδη που μπορούν να φυλαχθούν σωστά σε ντουλάπι και προγραμματίστε τα γεύματα αναλόγως.

## 2.3 Εισαγωγή στη μεθοδολογία και την πράξη των Ψηφιακών Εξιστορήσεων

Για ποιο λόγο αφηγούμαστε ιστορίες; Τις χρησιμοποιούμε για να ψυχαγωγούμε, να πείθουμε και να εξηγούμε, καθώς και για να κατανοούμε τον κόσμο. Οι ιστορίες είναι κοινές σε όλους τους ανθρώπινους πολιτισμούς και συνιστούν το μέσο χάρη στο οποίο συγκροτούμε, μοιραζόμαστε και νοηματοδοτούμε τις κοινές μας εμπειρίες.

### 2.3.1 Ορισμός

Η ψηφιακή εξιστόρηση αναφέρεται «στη διαδικασία μέσω της οποίας ετερόκλητοι άνθρωποι μοιράζονται την ιστορία της ζωής τους καθώς και δημιουργικές φανταστικές επινοήσεις με άλλους, χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία, μέσω του Διαδικτύου και άλλων συστημάτων ηλεκτρονικής διακίνησης» (<http://institute-of-progressive-education-and-learning.org/elearning-i/digital-storytelling/>).

Η ψηφιακή εξιστόρηση βοηθάει τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στον εαυτό και την ιστορία τους, να διατυπώσουν με λέξεις την ιστορία τους, να την εκδραματίσουν και να την αφηγηθούν σε άλλους με τη βοήθεια φωτογραφικών ή άλλων οπτικών μέσων. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας, οι αφηγητές επεξεργάζονται και διηγούνται την προσωπική τους ιστορία, εικονογραφώντας την με προσωπικές φωτογραφίες, αντικείμενα, σχέδια, κ.ο.κ. Προϊόν αυτής της αφήγησης είναι ένα δίλεπτο το πολύ ταινιάκι μικρού μήκους με αφηγητή τον ίδιο τον πρωταγωνιστή της εξιστόρησης, βασισμένο σε προσωπικές φωτογραφίες. Η μέθοδος της ψηφιακής εξιστόρησης είναι από τη φύση της ιδιαίτερος ποικιλόμορφη, γι' αυτό τον λόγο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να πληροφορήσει, να εκπαιδεύσει, ή απλώς να ψυχαγωγήσει και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιοδήποτε πεδίο, για διαφορετικούς λόγους και σκοπούς.

Στο πρόγραμμα HEALTHNIC, η ψηφιακή εξιστόρηση βοηθάει

τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στον εαυτό και την ιστορία τους, να διατυπώσουν με λέξεις την ιστορία τους, να την εκδραματίσουν και να την αφηγηθούν στους υπόλοιπους με τη βοήθεια φωτογραφικών ή άλλων οπτικών μέσων στο θεματικό πλαίσιο του φαγητού.

Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας, οι αφηγητές επεξεργάζονται και διηγούνται την προσωπική τους ιστορία, εικονογραφώντας την με προσωπικές φωτογραφίες, κ.ά. Προϊόν αυτής της αφήγησης είναι ένα δίλεπτο-τρίλεπτο ταινιάκι μικρού μήκους με αφηγητή τον ίδιο τον πρωταγωνιστή της εξιστόρησης και βασισμένο σε προσωπικές φωτογραφίες.

### **2.3.2 Για ποιο λόγο πρέπει να χρησιμοποιηθεί η μέθοδος της Ψηφιακής Εξιστόρησης στο συγκεκριμένο έργο**

Στα τελικά στάδια των εργαστηρίων HEALTHNIC, η ψηφιακή εξιστόρηση θα χρησιμοποιηθεί για να δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εκφράσουν τις καλλιτεχνικές τους κλίσεις σε ένα διαφορετικό τομέα και χρησιμοποιώντας ποικίλα μέσα, να στοχαστούν πάνω σε όλα όσα έμαθαν μέσα από τους κύκλους εργαστηρίων και να αποκτήσουν δεξιότητες ΤΠΕ προκειμένου να είναι σε θέση να καταγράψουν τις εμπειρίες τους.

Η αφήγηση της ιστορίας τους κατά αυτό τον τρόπο βοηθάει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν εντονότερα την αίσθηση του ανήκειν και να εκφράσουν τη μοναδική τους ταυτότητα.

Ορισμένοι οργανισμοί που συμμετείχαν στο προκείμενο έργο έχουν χρησιμοποιήσει και στο παρελθόν ποικίλες μεθόδους εξιστόρησης (βλ. το έργο

«IDigStories» και «Tell Your Story»), με σπουδαία αποτελέσματα. Οι συντονιστές μπορούν να επωφεληθούν αυτής της πρότερης γνώσης και της εσωτερικής υποστήριξης, εάν την εφαρμόσουν στο συγκεκριμένο του φαγητού όπως το ορίζει το πρόγραμμα HEALTHNIC. Για τον λόγο αυτό, παραπέμπουμε στον πιο κατανοητό και εμπειριστατωμένο μεθοδολογικό οδηγό στην ψηφιακή εξιστόρηση που είναι δωρεάν διαθέσιμος στον παρακάτω σύνδεσμο:

[http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital\\_Storytelling\\_in\\_Practice.pdf](http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital_Storytelling_in_Practice.pdf)

## **2.4 Ενεργοί πολίτες**

Το να αισθάνεται κανείς μέλος μιας κοινότητας συνιστά μια ζωτική ανάγκη. Στη σύγχρονη εποχή, όμως, η ταυτότητα αυτή συνεχώς μεταλλάσσεται και παραμένει διαρκώς πολυδιάστατη. Οι άνθρωποι καλούνται να συμμετάσχουν σε διαφορετικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ανάλογα με την κοινωνική, επαγγελματική, οικογενειακή, πολιτισμική και πολιτική δραστηριότητα. Παράλληλα, πολλοί διατρέχουν τον κοινό κίνδυνο να απέχουν από τη σύναψη σχέσεων με τους γύρω τους και από την ενεργό συμμετοχή ως δραστήριο μέλος μιας κοινωνικής ομάδας.

Οι διεργασίες εντός του «Εργαστηρίου Healthnic» στοχεύουν στην κατανόηση αυτού του κοινωνικού κινδύνου και στην ενδυνάμωση μέσω της δημιουργίας ταυτοτήτων κοινωνικής εμπιστοσύνης και αλληλεγγύης αντί για συγκρουσιακές ταυτότητες, αλλά και στο να προσφέρουν μια εναλλακτική απάντηση σε κοινωνικά φαινόμενα, όπως η πόλωση ή η άνοδος του εθνικισμού στην Ευρώπη.

Η εκπαίδευση ενεργών πολιτών στο συγκεκριμένο πλαίσιο θα μπορούσε να καλύψει μερικά κενά που δημιουργεί η κρίση ταυτότητας και να προλάβει τον κίνδυνο του κοινωνικού

αποκλεισμού που ενδεχομένως διατρέχουν κοινωνικές ομάδες όπως αυτές των προσφύγων και των ανέργων.

Για το «Εργαστήριο Healthnic», ο ενεργός πολίτης μοιράζεται και μαθαίνει μαζί με τους άλλους, καταλαβαίνει τις κοινές ανάγκες και εμπλέκεται στην τοπική του κοινωνία. Χάρη σε έναν συνδυασμό παραμέτρων και δράσεων, οικοδομούνται και διατηρούνται κοινωνικές σχέσεις ανάμεσα σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες, γίνεται αντιληπτό πως υπάρχει η κοινή συνθήκη της αλληλεξάρτησης μεταξύ των πολιτών.

Η φιλοσοφία αυτής της διαδικασίας και οι δομικοί στόχοι επικεντρώνονται στην ανάδειξη και την υιοθέτηση της πολιτιστικής κληρονομιάς του καθενός, στην παροχή ορατότητας και κοινωνικού χώρου σε κοινωνικές ομάδες προκειμένου να μοιραστούν το πολιτισμικό τους κεφάλαιο αλλά και τις γνώσεις που απέκτησαν εντός των εργαστηρίων.

Ένα σημαντικό μέρος της Μεθόδου Healthnic είναι το σκέλος της Ψηφιακής Εξιστόρησης. Οι Ψηφιακές Εξιστορήσεις που μορφοποιούνται στη διάρκεια των εργαστηρίων Healthnic πρόκειται να διαμοιραστούν στην ψηφιακή κοινότητα αλλά και στις τοπικές κοινότητες των συμμετεχόντων, ως εκπαιδευτικό υλικό για σχολεία, να φτάσουν σε τοπικές βιβλιοθήκες, σε μη-τυπικούς εκπαιδευτικούς συλλόγους και αλλού. Μεταφέροντας και επικοινωνώντας αυτή τη γνώση στις τοπικές κοινωνίες, οι συμμετέχοντες στα εργαστήρια αποκτούν έναν ενεργό ρόλο στην κοινότητα: γίνονται πρεσβευτές και αρωγοί για μια υγιέστερη, πολυπολιτισμική προσέγγιση της ζωής και των κοινωνικών σχέσεων, αναλόγως.

Είναι ουσιαστικό οι συντονιστές των εργαστηρίων να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να οργανώσουν μετά το πέρας των εργαστηρίων, εορταστικές ημέρες ανοιχτές σε όλους προκειμένου να μοιραστούν τα αποτελέσματα της δουλειάς στα εργαστήρια, να μαγειρέψουν και να φάνε συλλογικά, να επωφεληθούν από τυχόν τοπικά φεστιβάλ όπου οι Ψηφιακές Εξιστορήσεις θα μπορούσαν να απευθυνθούν στο κοινό και να εμπλακούν ενεργά στην τοπική κοινότητα με διάφορους τρόπους.

## Βιβλιογραφία

- Allors, M (2001) Citizenship, Review Rights and Contractualism. In Carney, T., Ramia, G., Yeatman, A. (eds.), Contractualism and Citizenship. Special Edition of Law and Citizenship, vol. 18, no. 2, pp. 79-111
- Arnstein, R. S. (1969) A ladder of citizen participation. Journal of the American Planning Association, Vol. 35, 216–224.
- Bahmueller, C. (2000): Civil society and democracy reconsidered. In: Bahmueller and Patrick: Principles and practices for education of democratic citizenship. Center for Civic Education, Calabasas.
- Ban D., Nagy B. (Anthropolis Association-2016), Digital Storytelling in Practice – This learning material has been produced within the ‘i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities’ project, financed by the European Commission.
- Commission staff working document (2005), Citizens for Europe to promote active European citizenship. SEC(2005) 442
- Cook, J. (1998), Flexible Employment: Implications for Gender and Citizenship in the European Union. New Political Economy, Vol. 3, No. 2

-Harkin, M. (2007), Ο ρόλος του εθελοντισμού στη συμβολή για την οικονομική και κοινωνική συνοχή, Έγγραφο Εργασίας Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου  
-Holford, P., New Optimum Nutrition Bible, 2004  
-Marshall, T. (1973): Class, citizenship and social development. Chicago, University of Chicago Press.  
Rix, M., Can Citizenship be Gender-neutral and -inclusive? Exploring the possibilities of social and legal citizenship  
-Pitchford, P., Healing with wholefoods, Third edition, 2002  
-Wilcox, B., Wilcox, C., Suzuki M., The Okinawa Way, 2001  
-Γιαννής, Ν. (2002), Τι είναι η Κοινωνία Πολιτών, Αθήνα, Κίνηση Πολιτών  
-Μακρυδημήτρης, Α. (2004), Η σκοτεινή όψη της Κοινωνίας Πολιτών

2007 <http://www.ergopoliton.gr/documents/chart-gr.pdf>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569205>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>

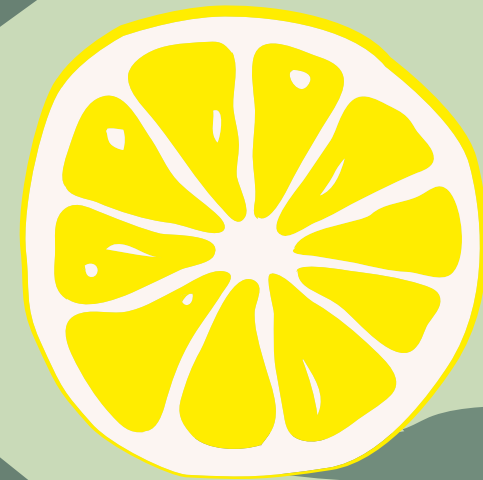
## Χρήσιμοι ιστότοποι

[http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS\\_BRI\(2016\)573908\\_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI(2016)573908_EN.pdf)  
[http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Europe\\_2020\\_indicators\\_-\\_poverty\\_and\\_social\\_exclusion](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Europe_2020_indicators_-_poverty_and_social_exclusion)  
<https://liverpool.gov.uk/media/10001/1-imd-2015-executive-summary.pdf>  
<http://idigstories.eu/>  
<https://www.icebreakers.ws/get-to-know-you>  
<https://www.seedsforchange.org.uk/groupagree#short>  
<http://www.participatorymethods.org/methods>  
[http://www.dee.gr/mediaupload/publications/makridimitris\\_koinonia\\_politon.pdf](http://www.dee.gr/mediaupload/publications/makridimitris_koinonia_politon.pdf)

Χάρτα Κοινωνικής Ευθύνης της Κοινωνίας Πολιτών,

3

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ



# 3

## 3. ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ

### 3.1 Προετοιμασία - Οδηγίες προς τον συντονιστή του εργαστηρίου

#### 3.1.1 Συμμετέχοντες

Όπως προαναφέρθηκε, οι κύκλοι εργαστηρίων απευθύνονται σε άτομα που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά και κοινωνικά περιβάλλοντα. Εστιάζουμε σε ανθρώπους που διατρέχουν τον κίνδυνο του κοινωνικού αποκλεισμού και χρειάζονται υποστήριξη για να νιώσουν πως εντάσσονται και πραγματικά να ενταχθούν. Πρόκειται για έναν στόχο που θα επιτευχθεί μέσα από την απόκτηση δεξιοτήτων, το μοίρασμα πολιτισμικών στοιχείων και, κατά συνέπεια, μέσα από την εκτίμηση της πολιτισμικής κληρονομιάς του καθενός και των άλλων.

Τα εργαστήρια στοχεύουν σε μεικτές ομάδες που απαρτίζονται από μετανάστες, πρόσφυγες και μακροχρόνια ανέργους που θέλουν να εξερευνήσουν την αξία των διατροφικών παραδόσεων, τις δυναμικές που αναπτύσσονται σε μια πολυπολιτισμική κοινωνία και να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες που ενδυναμώνουν την αυτοεκτίμησή τους και τη θέση τους στην αγορά εργασίας.

Είναι προτιμότερο να υπάρχει ίσος αριθμός συμμετεχόντων από κάθε ομάδα-στόχο, προκειμένου να διασφαλιστεί η

ποικιλομορφία εντός μιας ισορροπημένης πολιτισμικής κληρονομιάς. Το να εργάζεται κανείς εντός μιας ετερόκλητης ομάδας κάνει τους «δημιουργικούς χυμούς» να ρέουν, το μυαλό ανοίγει σε νέες ιδέες κι, έτσι, προκύπτουν νέες ευκαιρίες. Με έναν λόγο, αυτά είναι τα βασικά συστατικά στοιχεία των εργαστηρίων, όπου η συνεισφορά του καθένα – πάντοτε σε σχέση με την ομάδα ως σύνολο– ενδέχεται να λειτουργήσει με τρόπο ώστε να κινητοποιήσει και άλλους ανθρώπους να ακολουθήσουν το ίδιο μονοπάτι.

Επιπροσθέτως, ο συντονιστής θα πρέπει να λάβει υπόψη του το φύλο των συμμετεχόντων, και να προσπαθήσει να μοιράσει ισάριθμα στις ομάδες τους άνδρες και τις γυναίκες ώστε να αποφευχθεί ένα αισθητό χάσμα φύλων.

### **3.1.2 Πώς να εντοπίσετε / εμπλέξετε τους συμμετέχοντές σας**

Εκμεταλλευτείτε τα διαθέσιμά σας δίκτυα και πληροφορείστε ομάδες μέσα από συναντήσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κ.λπ. σχετικά με το τι σκοπεύετε να κάνετε. Ζητήστε από διάφορες ομάδες να σας συστήσουν άτομα που θα μπορούσαν να επωφεληθούν του έργου. Επικοινωνήστε με τοπικές υπηρεσίες και δημόσιους φορείς (π.χ. με εκπαιδευτές ενηλίκων ή το γραφείο ευρέσεως εργασίας) και εκμεταλλευτείτε τους τοπικούς εορτασμούς ή εκδηλώσεις για να διαφημίσετε περαιτέρω το έργο και τα εργαστήρια. Εάν είναι δυνατόν, μπορείτε επίσης να έρθετε σε επαφή με την τοπική τηλεόραση και τους ραδιοφωνικούς σταθμούς για να οργανώσετε κάποια συζήτηση σχετικά με το έργο και να διαφημίσετε τους κύκλους εργαστηρίων που θα διοργανωθούν στην περιοχή σας.

Τυπώνοντας ενημερωτικά φυλλάδα μπορείτε να περιγράψετε την αξία, τον σκοπό και τη διάρκεια του κύκλου των εργαστηρίων και να καταστήσετε σαφές ότι δεν θα υπάρξουν έξοδα συμμετοχής και ότι ο απαραίτητος εξοπλισμός και τα υλικά παρέχονται δωρεάν.

### **3.1.3 Στρατολόγηση συμμετεχόντων**

Μια στοχευμένη προσέγγιση είναι ένας γρήγορος και αποτελεσματικός τρόπος να επιστρατεύσετε γνωστές ομάδες ανθρώπων να συμμετάσχουν. Συχνά ο κόσμος θέλει να είναι σίγουρος για την αξία και τον σκοπό ενός πρακτικού πρότζεκτ, πράγμα αδύνατον να επιτευχθεί μέσα από μια πολύ γενική προσέγγιση στρατολόγησης συμμετεχόντων. Σε κάθε περίπτωση, κάθε προσέγγιση είναι διαφορετική και θα πρέπει να είναι εύκολα προσαρμόσιμη.

Πολλές φορές, μπορείτε απλά να πείτε στον κόσμο: «Οργανώνουμε ένα εργαστήριο μαγειρικής, θέλετε να συμμετάσχετε; Ωστόσο, πολλές φορές είναι προς όφελος του προγράμματος να συνδέεται με τοπικές εκδηλώσεις ή εορτασμούς, όπως οι εθνικές εορτές (ή π.χ. η προσφυγική εβδομάδα/ημέρα, η ημέρα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, η εργατική Πρωτομαγιά, κ.ο.κ.), οι θρησκευτικές εορτές (π.χ. τα Χριστούγεννα, η Πρωτοχρονιά, Νεβρόζ, Ρος Ασανά, Λόζαρ και Σόνγκραν, κ.ο.κ.)

- Διαφημίστε το πρόγραμμα και τα εργαστήριά του – με ποιο στόχο, τότε και πώς διεξάγονται
- Ορίστε μια εκδήλωση με σκοπό τη στρατολόγηση συμμετεχόντων, ανοιχτή για τους ενδιαφερόμενους, όπου θα μπορούν να πληροφορηθούν περαιτέρω σχετικά με το πρόγραμμα και τη διεξαγωγή των εργαστηρίων
- Μαζέψτε τα στοιχεία όσων εκδήλωσαν ενδιαφέρον συμμετοχής, τσεκάρτε τη διαθεσιμότητά τους
- Αξιολογήστε τις γλωσσικές δεξιότητες των συμμετεχόντων



Εάν τα εργαστήρια διαφημιστούν καταλλήλως και δοθεί η δέουσα προσοχή στην επιλογή και τη στρατολόγηση των συμμετεχόντων, ο κίνδυνος της μεταξύ τους σύγκρουσης μειώνεται, καθώς οι συμμετέχοντες γνωρίζουν εξ αρχής σε τι ακριβώς εμπλέκονται και τι να περιμένουν.

Ένας από τους βασικούς στόχους του έργου είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να καταλάβουν και να νιώσουν ότι, ακόμη και σε τομείς όπως η ανεύρεση εργασίας όπου τα αμοιβαία ενδιαφέροντα μπορεί να μοιάζουν σαν αιτία σύγκρουσης, ο τρόπος επίλυσης είναι να συνεργάζεται κανείς και να σκέφτεται με όρους συλλογικής δημιουργικότητας. Με άλλα λόγια, το να σκέφτεται κανείς πραγματικά «αντισυμβατικά», να στήνει κάτι καινοτόμο που θα μπορούσε να βοηθήσει τους πάντες να φτάσουν στα επιθυμητά αποτελέσματα: να βρίσκει λύσεις για όλους και όχι για τους λίγους.

## 3.2 Οι δεξιότητες του συντονιστή

Το πρόγραμμα HEALTHNIC αποτελεί πραγματική πρόκληση για τον συντονιστή του κύκλου εργαστηρίων μαγειρικής. Υπάρχουν πολλοί και ετερόκλητοι παράγοντες τους οποίους οφείλει να λάβει υπόψη του και γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο η ηθική ανταμοιβή στο τέλος είναι μεγάλη.

Ο συντονιστής πρέπει να είναι πεπειραμένος, καθώς οι δυναμικές που αναπτύσσονται σε αυτές τις μικτές ομάδες θα αποδειχθούν απαιτητικές στη διαχείριση. Το αναλυτικό περιεχόμενο των εργαστηρίων μαγειρικής επιχειρεί να καλύψει τις περισσότερες δυνατές πτυχές, από τη στιγμή όμως που κάθε ομάδα είναι διαφορετική, η επίτευξη των επιθυμητών στόχων

εναπόκειται στις δεξιότητες του συντονιστή να διευκολύνει και ταυτόχρονα να καθοδηγεί την ομάδα.

Η βασικότερη προϋπόθεση είναι ο συντονιστής να είναι παθιασμένος λάτρης του φαγητού που να ενδιαφέρεται για την υγιεινή διατροφή και να έχει στη διάθεσή του έναν εξίσου επιδέξιο βοηθό πρόθυμο να βοηθήσει με κάθε τρόπο, ειδικά όταν έρχεται η ώρα του μαγειρέματος και της προετοιμασίας των ωμών συστατικών για τα πιάτα. Τα πάντα πρέπει να είναι έτοιμα πριν την έναρξη του εργαστηρίου. Ο βοηθός θα πρέπει επίσης να κάνει τη λάντζα στη διάρκεια της συνεδρίας και να βοηθάει τον συντονιστή να εποπτεύει τι κάνει η κάθε ομάδα στη διάρκεια του μαγειρέματος. Γι' αυτό τον λόγο, ο βοηθός πρέπει να διαθέτει μια στοιχειώδη, αν μη τι άλλο πείρα, στη μαγειρική.

### 3.2.1 Άλλες απαραίτητες δεξιότητες

- Να έχει το απαραίτητο επίπεδο μαγειρικών γνώσεων και μεθοδολογίας προκειμένου να επιτύχει τους στόχους των συνεδριών μαγειρικής
- Να είναι έτοιμος να μελετήσει τις παραδοσιακές κουζίνες που θα μοιραστούν οι συμμετέχοντες
- Πριν την έναρξη του εργαστηρίου, είναι σημαντικό ο συντονιστής να έχει υπόψη του:
- Τα βασικά χαρακτηριστικά κάθε κουζίνας, μαγειρικής φιλοσοφίας και τρόπων μαγειρέματος, τα κυριότερα μυρωδικά και μπαχαρικά
- Τις βασικές συνήθειες στο τραπέζι και τους σχετικούς με τη μαγειρική ρόλους των φύλων
- Τις ιστορικές και κλιματολογικές παραμέτρους που επηρέασαν τις συνταγές με την πάροδο του χρόνου
- Προηγούμενες γνώσεις των διατροφικών στοιχείων και της υγιεινής διατροφής, παρόλο που βασικές πληροφορίες δίνονται στα παραρτήματα του ανά χείρας οδηγού.

Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχει προηγηθεί μια επιτόπια έρευνα ώστε να εντοπιστεί πώς και από πού οι συμμετέχοντες μπορούν να προμηθευτούν ωμά υλικά υψηλής διατροφικής αξίας, που να μην ξεπερνούν το βαλάντιό τους (υπαίθριες λαϊκές αγορές, τοπικές φάρμες, έθνικ παντοπωλεία ή μανάβικα). Για παράδειγμα, ο συντονιστής θα μπορούσε να πληροφορηθεί τις τιμές υλικών όπως το ακατέργαστο αλάτι ή ζάχαρη προκειμένου να βοηθήσει την ομάδα να κατανοήσει ότι ορισμένες φορές δεν αποφασίζουμε εάν το λπροϊόν είναι προσιτό ή όχι μόνο από την τρέχουσα τιμή του. Η ποσότητα του προς χρήση υλικού ή οι μερίδες για τις οποίες επαρκεί όταν μαγειρεύεται, σε συνδυασμό με τα θρεπτικά του οφέλη, πολλές φορές καθιστούν ορισμένα μάλλον ακριβά υλικά μια καλή, υγιεινή, προσιτή λύση. Χρειάζεται δηλαδή να παρασχεθούν γνώσεις αναφορικά με τις εναλλακτικές χρήσεις των θεωρούμενων «ακριβών» ανεπεξέργαστων υλικών.

### 3.3 Εξοπλισμός για τα εργαστήρια μαγειρικής

Οι συνεδρίες μαγειρικής δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος νεροχύτης με τρεχούμενο νερό για το πλύσιμο όλων των ωμών συστατικών που θα χρησιμοποιηθούν για το μαγείρεμα, το πλύσιμο των χεριών και το πλύσιμο των σκευών.

Προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι του προγράμματος, είναι σημαντικό μετά το μέρας της μαγειρικής να τρώνε όλοι οι συμμετέχοντες μαζί παρέα. Άρα θα χρειαστούν επίσης πιρούνια, κουτάλια, ποτήρια και πιάτα, όπως επίσης και τραπέζια για την προετοιμασία των πιάτων και τα κοινά γεύματα.

Περαιτέρω εξοπλισμός:

- Απορρυπαντικό πιάτων
- Ξύδι για τον καθαρισμό της επιφάνειας των τραπεζιών
- Γάντια μιας χρήσης
- Κάδοι απορριμμάτων και σακούλες σκουπιδιών
- Σανίδες κατάλληλες για τεμαχισμό και ψιλόκομμα
- Μαχαίρια, μικρά και του σεφ
- Λεκάνες για πλύσιμο και ανακάτεμα των υλικών στη διάρκεια του μαγειρέματος. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως σκεύη σερβιρίσματος.
- Ένας ή δύο λεμονοστύφτες
- Δύο σουρωτήρια
- Πετσέτες ή χαρτί κουζίνας για το καθάρισμα των επιφανειών και το σκούπισμα των χεριών των συμμετεχόντων
- Ξύλινες ή άλλου υλικού κουτάλες για το ανακάτεμα του φαγητού στη διάρκεια του μαγειρέματος
- Κατσαρόλες, ταψιά και τηγάνια (ο αριθμός ανάλογα με τον αριθμό των πιάτων που θα συμφωνήσουν να μαγειρέψουν οι ομάδες)

Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος φούρνος, μια οικονομική λύση είναι μια επιτραπέζια φορητή εστία –ηλεκτρική ή υγραερίου– με τρεις τουλάχιστον εστίες. Εάν ούτε αυτή η λύση είναι εφικτή, προσαρμόζετε ανάλογα τα πιάτα που θα κληθούν να ετοιμάσουν οι συμμετέχοντες, επιλέγοντας περισσότερα που δεν χρειάζονται μαγείρεμα. Ο αναλυτικός οδηγός προσφέρει πολλές εναλλακτικές επιλογές.

Κατά την προετοιμασία για τις συνεδρίες μαγειρικής, είναι σημαντικό να υπάρχουν:

- Όλα τα απαραίτητα για το μαγείρεμα ωμά υλικά

- Μαγειρικό λάδι
- Ξύδι, χυμός από στυμμένα λεμόνια (εάν τα λεμόνια δεν είναι υπερβολικά ακριβά)
- Ακατέργαστο αλάτι και μαύρο πιπέρι
- Τα απαραίτητα για την τρίτη συνεδρία μυρωδικά και μπαχαρικά
- Ακατέργαστη μαύρη ζάχαρη
- Μαυροπίνακα ή λευκό πίνακα

### 3.4 Δεξιότητες για το εργαστήριο ψηφιακής εξιστόρησης

- Προκειμένου να είναι επιτυχής η πρακτική ψηφιακής εξιστόρησης των εργαστηρίων HEALTHNIC, οι εμπυχωτές θα πρέπει να διαθέτουν ορισμένες ειδικές δεξιότητες:
  - Γνώσεις πληροφορικής πάνω από τον μέσο όρο προκειμένου να είναι σε θέση να απαντούν σε όλες τις ερωτήσεις που θα μπορούσαν να θέσουν οι συμμετέχοντες και να επιλύουν όλα τα τεχνικά προβλήματα
  - Ικανότητα να ελέγχουν από τεχνικής πλευράς όλους τους υπολογιστές που θα χρησιμοποιηθούν
  - Ικανότητα να φέρνουν σε πέρας την τεχνική προετοιμασία των υπολογιστών που θα χρησιμοποιηθούν και να εγκαταστήσουν το σχετικό λογισμικό
  - Εξοικείωση με το λογισμικό που θα χρησιμοποιηθεί στο εργαστήριο
  - Στοιχειώδη κατανόηση του στησίματος μιας ταινίας, της καταγραφής του ήχου, των αρχών της εξιστόρησης

### 3.5 Βοηθητικές γλωσσικές/λογοτεχνικές δραστηριότητες

Στο πλαίσιο του προγράμματος, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να καταρτίσουν λίστες με λεξιλόγιο και να φτιάξουν γλωσσάρια, πράγμα που μπορούν να κάνουν στην μητρική τους γλώσσα και τη γλώσσα που μαθαίνουν, ενσωματώνοντας όπου χρειάζεται εικόνες και διαγράμματα. Για παράδειγμα οι λίστες του γλωσσαρίου μπορεί να υποδιαιρούνται σε φαγώσιμα και είδη φαγητού, θρεπτική αξία, προετοιμασία του φαγητού και μεθόδους μαγειρικής.

Οι συμμετέχοντες τηρούν επίσης ένα ημερολόγιο του προγράμματος για να κρατούν σημειώσεις και να καταγράφουν ιδέες που προκύπτουν από το κάθε εργαστήριο. Η καταγραφή σκέψεων, ιδεών και ερωτήσεων, βοηθάει επίσης στην προετοιμασία των δραστηριοτήτων της ψηφιακής εξιστόρησης και των εργαστηρίων.

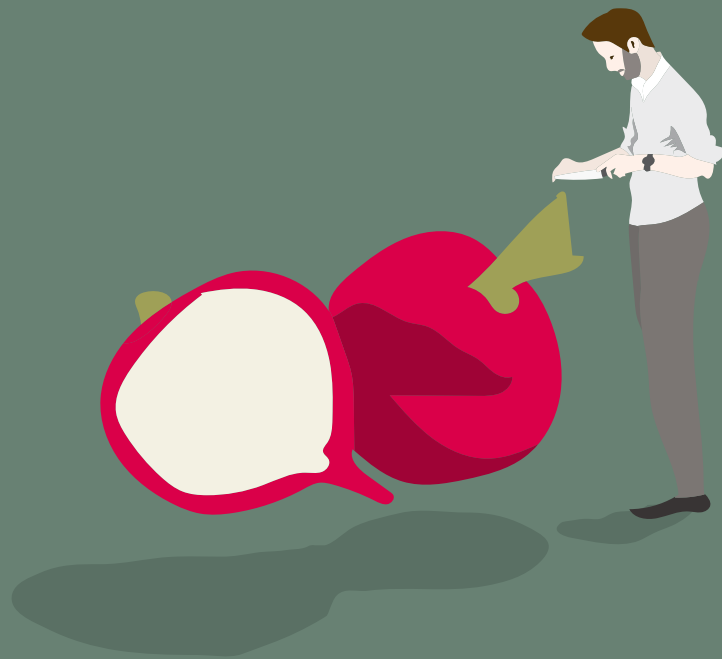






# 4

## Κύκλος εργαστηρίων μαγειρικής



# 4

## 4. Κύκλος εργαστηρίων μαγειρικής

Εξήγηση της χρήσης των χρωμάτων:



**Με μαύρο χρώμα** τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων κάθε εργαστηρίου.



**Με κόκκινο χρώμα** τα παιχνίδια για τη συνοχή της ομάδας, το σπάσιμο του πάγου, τον σχηματισμό των ομάδων.



**Με μπλε χρώμα** οι προτεινόμενοι τρόποι διεξαγωγής της έμπρακτης εργασίας.



**Με πράσινο χρώμα** το θεωρητικό σκέλος.



**Με βιολετί χρώμα** τα παιχνίδια που εισαγάγουν τους συμμετέχοντες στην πρακτική της ψηφιακής εξιστόρησης.

### 4.1 1η συνεδρία



Οι γενικοί στόχοι της 1ης συνεδρίας είναι:

- Η σύσφιξη των σχέσεων εντός της ομάδας, χάρη στη δημιουργία αισθήματος ασφάλειας, αμοιβαίου σεβασμού και κατανόησης, με τρόπο πρόσχαρο που να επιτρέπει την

ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών.

- Η διευκόλυνση των συμμετεχόντων να αξιολογήσουν και να μοιραστούν την κουλτούρα τους σχετικά με το φαγητό (και τις διατροφικές συνήθειες) και να μάθουν για την κουλτούρα σχετικά με το φαγητό (και τη διατροφή) στον νέο τόπο/χώρα εγκατάστασης, ενσωματώνοντας την σε ένα νέο πολυπολιτισμικό περιβάλλον.
- Η παράθεση ιστορικών, γεωγραφικών (κλίμα, καλλιέργειες, κ.ά.) και κοινωνικών στοιχείων που δημιουργούν ομοιότητες όσο και διαφορές.
- Η ανάδειξη των συγκεκριμένων εκείνων διαφορών που δημιουργούν τη μεγαλύτερη δυσκολία προσαρμογής, με απώτερο σκοπό να επιτευχθεί η αμοιβαία κατανόηση και αποδοχή.
- Ο ορισμός του τι θεωρούμε «καλό» και υγιεινό, θρεπτικό από συναισθηματικής και διανοητικής απόψεως.

### **Εισαγωγή, σπάσιμο του πάγου και συμφωνία μες την ομάδα**

Πολύ σημαντικό είναι να θεωρήσετε την ομάδα συμμετεχόντων ως μια μικρή ανθρώπινη κοινότητα, και να προσαρμόσετε τις εισαγωγικές δραστηριότητες που αποσκοπούν στο σπάσιμο του πάγου στην πολύ συγκεκριμένη σύνθεση της ομάδας, προκειμένου να ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και το μοίρασμα αντί της άμιλλας.

Ο συντονιστής δεν ενθαρρύνει κανενός είδους άμιλλα ή τη λογική της νικήτριας ομάδας, κι επομένως τα παιχνίδια που θα επιλέξει να χρησιμοποιήσει πρέπει να είναι κατάλληλα προσαρμοσμένα σε αυτό το σκεπτικό.

## **Γλυκές συστάσεις**

Οι «γλυκές συστάσεις» είναι ένα παιχνίδι πρώτης γνωριμίας που βοηθάει τους παίκτες να απομνημονεύσουν με εύκολο τρόπο νέα στοιχεία για τους συμπαίκτες τους. Κάθε παίκτης επιλέγει διαφορετικές καραμέλες από μια σακούλα, και κάθε διαφορετική καραμέλα συνδέεται με ένα στοιχείο για τον εαυτό του το οποίο επιλέγει να παρουσιάσει στους υπόλοιπους.

Οι «γλυκές συστάσεις» προσαρμόζονται σε οποιοδήποτε μεγέθους ομάδα. Το σπάσιμο του πάγου επιτυγχάνεται όμως ευκολότερα όταν ο αριθμός των μελών της ομάδας δεν ξεπερνάει τα 12. Απαραίτητα υλικά: καραμέλες περίπου πέντε διαφορετικών ειδών (γεύσης ή είδους), και, προαιρετικά, ένας μαύρος ή λευκός πίνακας.

### **Εξοπλισμός για τις «γλυκές συστάσεις»**

Αγοράστε μια ικανή ποικιλία συσκευασιών με καραμέλες, αρκετές ώστε ο κάθε παίκτης να μπορεί να πάρει τουλάχιστον από πέντε τεμάχια. Οι καραμέλες μπορεί να είναι οποιοδήποτε είδους, καλό είναι όμως να μην υπάρχουν υπερβολικά πολλά είδη (περιορίστε τα στις πέντε ή έξι διαφορετικές ποικιλίες). Εναλλακτικά, αγοράστε οποιοδήποτε είδους καραμέλες διαφορετικών χρωμάτων.

### **Οδηγίες για τη διεξαγωγή του παιχνιδιού**

Περάστε απ' όλους τη σακούλα με τις καραμέλες και πείτε σε κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει ελεύθερα από ένα έως πέντε τεμάχια της αρεσκείας του. Σε κάθε περίπτωση, εξηγήστε τους ότι δεν πρέπει να τις φάνε ακόμη. Αφότου ολοκληρώσουν την επιλογή τους, πείτε τους τα αντιπροσωπεύει κάθε είδος/χρώμα καραμέλας.

Γράψτε στον πίνακα τα ακόλουθα (τα χρώματα αναφέρονται ενδεικτικά απλώς):

- Κόκκινο – Αγαπημένα χόμπι
- Πράσινο – Αγαπημένο μέρος στον πλανήτη
- Μπλε – Αγαπημένο πιάτο



- Κίτρινο – Ονειρεμένη δουλειά
- Πορτοκαλί – Μπαλαντέρ (πείτε ό,τι θέλετε για τον εαυτό σας!)

Εάν δεν έχετε στη διάθεσή σας τα παραπάνω χρώματα, αλλάξτε τα με τρόπο ώστε να ταιριάζουν με τα είδη καραμέλας που διαθέτετε. Κάθε παίκτης/-κτρια παρουσιάζει με τη σειρά του/της τον εαυτό του/της, ξεκινώντας από το πώς ονομάζεται και στη συνέχεια αναφέρει από ένα επιπλέον στοιχείο για κάθε διαφορετική καραμέλα που έχει. Στη συνέχεια, κάθε παίκτης/κτρια επαναλαμβάνει το όνομα των ατόμων που κάθονται δίπλα του/της.

Επιπλέον χρήσιμοι τρόποι σπασίματος του πάγου, υπάρχουν διαθέσιμοι στο: [Getting to know you](#)

## Συμφωνία ομάδας

Ξοδέψτε λίγο χρόνο για να δημιουργηθεί καλό κλίμα μες την ομάδα.

Με το που συγκροτήσουν οι συμμετέχοντες μια ξεχωριστή ομάδα ύστερα από την κοινή εμπειρία του σπασίματος του πάγου, έχει έρθει η στιγμή να τηθούν οι κανόνες που θα τηρεί η συγκεκριμένη ομάδα.

Η συμφωνία που θα προσυπογράψει η ομάδα συνιστά τη δομική και λειτουργική βάση για μια σωστή και ασφαλή συνεδρία ομαδικής εργασίας.

Οι πιο σημαντικές ερωτήσεις που πρέπει να απαντηθούν είναι:

- Τι θα έκανε αυτή την ομάδα/αυτό το εργαστήριο να λειτουργήσει καλά για εσάς;
- Τι το καθιστά ασφαλές, γεμάτο σεβασμό μέρος για να εργαστούμε;
- Τι θα καθιστούσε αυτή την ομάδα έναν καλό μαθησιακό χώρο;

Ο παρακάτω ιστότοπος περιέχει κάποιες χρήσιμες

ιδέες και τρόπους για τη δημιουργία μιας ομαδικής συμφωνίας – [Συμφωνία ομάδας](#):

## Προτεινόμενη ομαδική συμφωνία


Βάσει της εμπειρίας μας, τα παρακάτω σημεία αποτελούν ορισμένες ουσιαστικές προτάσεις, οι οποίες οφείλουν να ξεκαθαριστούν εν όψει της συμφωνίας που θα προσυπογράψει η ομάδα:

- Σιγουρευτείτε ότι όλοι είναι ικανοί να συμβάλουν
- οι πιο ομιλητικοί: ας δείξουν λίγη αυτοσυγκράτηση
- οι λιγότερο ομιλητικοί: η συμμετοχή σας είναι περισσότερο από καλοδεχούμενη
- Μιλάει μόνο ένα άτομο τη φορά – εάν θέλετε να πάρετε τον λόγο, σηκώστε το χέρι σας και περιμένετε τη σειρά σας
- Σεβαστείτε ο ένας τη γνώμη του άλλου ακόμη κι αν/κυρίως εάν δεν σας βρίσκει σύμφωνο
- Πέρα από τον αμοιβαίο σεβασμό, σεβαστείτε επίσης τον ρόλο του συντονιστή που φροντίζει να συμμετέχουν όλοι και να τηρεί μια αίσθηση του προγραμματισμού/χρόνου
- Συμμετέχετε!
- Φροντίστε να υπάρχει εχεμύθεια – ορισμένα πράγματα δεν θα πρέπει να επαναλαμβάνονται εκτός του πλαισίου των συζητήσεων
- Έχετε συναίσθηση του χρόνου – βοηθήστε να μην ξεπερνάτε τον προκαθορισμένο χρόνο, ή διαπραγματευτείτε για να σας δοθεί περισσότερος
- Τα κινητά τηλέφωνα θα πρέπει να είναι κλειστά για να μειωθούν οι περισπάσεις
- Κάνετε τακτικά διαλείμματα

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με μεθόδους ενθάρρυνσης της συμμετοχής και ιδέες, μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπο: <http://www.participatorymethods.org/methods>

Καταγραφή των χωρών προέλευσης όλων των συμμετεχόντων

 Αυτό μπορεί να αποτελέσει μέρος της παρουσίασης ή να γίνει με τη χρήση χάρτη.

 Η καταγραφή μπορεί επίσης να γίνει παίζοντας ένα παιχνίδι με κάρτες όπου θα χρησιμοποιούνται διάσημα αξιοθέατα κάθε χώρας.

Ανακατεύουμε τις εικόνες και δίνουμε αναποδογυρισμένη από μία σε κάθε συμμετέχοντα και τους ζητάμε να μας πουν πού βρίσκεται το αξιοθέατο.

 Ο συντονιστής πρέπει να μελετήσει την εθνική κουζίνα των χωρών προέλευσης όλων των συμμετεχόντων.


Χρειάζεται γνώση των κύριων χαρακτηριστικών της κουζίνας της κάθε χώρας, των προτιμήσεων που δείχνει σε ωμά υλικά, των τρόπων μαγειρέματος και των διατροφικών συνηθειών.

Οι γνώσεις αυτές είναι απαραίτητες προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι του εργαστηρίου.


Ιστορικές, γεωγραφικές και θρησκευτικές παράμετροι μελετώνται με τρόπο ώστε διευκολυνθεί η κατανόηση της εκάστοτε κουζίνας.


Ο συντονιστής πρέπει να έχει επίγνωση των κύριων ομοιοτήτων και διαφορών, της «φιλοσοφίας των μεθόδων παρασκευής», και της ουσίας κάθε μαγειρικής παράδοσης. Υπάρχουν πολλά σχετικά διαθέσιμα άρθρα στο διαδίκτυο, κι έτσι είναι δυνατόν να επιλέξει κανείς τα καταλληλότερα ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο.


Χρήσιμο θα ήταν να καταρτίσει ο συντονιστής μία χάρτα για κάθε κουζίνα ως βάση πάνω στην οποία μπορεί να προστίθενται οι πληροφορίες που θα κομίζουν τα μέλη της ομάδας.


 Οι συμμετέχοντες καλούνται να περιγράψουν σε κάποιον «ξένο» ποια νιώθουν πως είναι η ουσία της

κουζίνας της πατρίδας τους. Εργαστείτε ανά δυάδες και στη συνέχεια σε τετραμελείς ομάδες.


 Κάθε γκρουπάκι παρουσιάζει τα συμπεράσματα της συζήτησής τους και ο συντονιστής τούς βοηθάει να το κάνουν με συνεκτικό και σαφή τρόπο. Κρατούν στον πίνακα τις πρώτες σημειώσεις αναφορικά με τα χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν.


 Σε αυτό το σημείο, η παρούσα συνεδρία μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη επειδή μένει να καλυφθούν πολλά θέματα.


 Η 1<sup>η</sup> συνάντηση μπορεί να κλείσει αφότου κάθε ομάδα ολοκληρώσει την παρουσίασή της.

 Εάν το αποφασίσει ο συντονιστής, η επόμενη συνάντηση μπορεί να ξεκινήσει με ένα παιχνίδι που επιτρέπει το μοίρασμα περισσότερων πληροφοριών σχετικά με κάθε άτομο (γκρουπάκι) προτού περάσουμε στα θέματα που έπεται να καλυφθούν.

Το ψήσιμο του ψωμιού μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου.

 Συνεχίστε να δουλεύετε με τις ίδιες ολιγομελείς ομάδες.

 Το ψήσιμο του ψωμιού είναι ένα εξαιρετικό σημείο εκκίνησης (ακόμη και με τη χρήση ενός αρτοποιασκευαστή). Ο αρτοποιασκευαστής είναι ο πιο πρακτικός τρόπος, καθώς συχνά δεν υπάρχει διαθέσιμος φούρνος.

-  • Οι συμμετέχοντες συζητάνε για τους διαφορετικούς τύπους ψωμιού από την πατρίδα/τον τόπο καταγωγής τους
- Μάθετε το σχετικό λεξιλόγιο για να μπορείτε να κατανοείτε τα συστατικά, τις μεθόδους παρασκευής και του ψησίματος του ψωμιού
- Συζητήστε σχετικά με το κόστος της παρασκευής του ψωμιού συγκριτικά με το κόστος αγοράς του ψωμιού
- Πώς μπορεί να τροποποιηθεί η βασική συνταγή ψωμιού

έτσι ώστε να γίνει πιο παραδοσιακό/υγιεινό;

Υπάρχει άραγε κάποια συνταγή που να περιλαμβάνει τις ιδέες όλων και να πετυχαίνει;

🔗 Εξερευνήστε συστηματικά τις διατροφικές συνήθειες, αρχικά σε γκρουπάκια και στη συνέχεια όλοι μαζί. Δώστε στις ομάδες ή γράψτε στον πίνακα τα θέματα προς συζήτηση. Αυτό βοηθάει στον έλεγχο του χρόνου που έχει αφιερωθεί και στο να υπάρξουν πιο εμπεριστατωμένα αποτελέσματα.

- Γεύματα
- Πώς στρώνουμε το τραπέζι
- Μοίρασμα του φαγητού
- Συνδυασμοί φαγητών
- Ρόλοι των φύλων
- Ψώνια, π.χ. σούπερ μάρκετ, τοπικές λαϊκές/ υπαίθριες αγορές, τοπικά αγροκτήματα κ.ά.

🔗 Τα νέα δεδομένα προστίθενται στις σημειώσεις του πίνακα. Σε αυτό το σημείο, μην αρχίσετε ακόμη να συζητάτε για το ποιοι συνδυασμοί τροφών θεωρούνται υγιεινότεροι από άλλους. Δώστε βάρος στον χειρισμό πληροφοριών σχετικά με τους ρόλους των φύλων και τονίστε την ποικιλομορφία. Συζητήστε εάν οι συμμετέχοντες νιώθουν την ανάγκη να προσαρμοστούν στους δυτικούς ρόλους των φύλων και γιατί. Φροντίστε να κρατήσετε τη συζήτηση εστιασμένη στο φαγητό.

🔗 Εστιάστε στις ομοιότητες και τις διαφορές.

🔗 Κάντε το χρησιμοποιώντας τις σημειώσεις στον πίνακα. Κουβεντιάστε όλοι μαζί ποιες είναι οι αποκλίσεις που δημιουργούν τη μεγαλύτερη δυσκολία

στην προσαρμογή, προκειμένου να επιτευχθεί η αμοιβαία κατανόηση και αποδοχή.

🔗 Επιλέξτε ποιες από τις «διαφορές» θα ήταν **καλό** να διατηρηθούν και να υιοθετηθούν από όλους. Συμπεριφορές που θα μπορούσαν να βοηθήσουν την αλλαγή στη διατροφική προσέγγιση όλων των μελών της ομάδας, ανεξαρτήτως της καταγωγής τους.

🔗 Για παράδειγμα, τα άτομα με καταγωγή από την Αφρική ή τη Μέση Ανατολή είναι συνήθως πιο συνηθισμένα στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών παρά επεξεργασμένων τροφίμων που οι Δυτικοί τείνουν να καταναλώνουν ολοένα και περισσότερο. Ομοίως, είναι πιο συνηθισμένοι να μαγειρεύουν συλλογικά και να μοιράζονται τα γεύματά τους. Πρόκειται για μαγειρικές και διατροφικές συνήθειες τις οποίες πολλές φορές εγκαταλείπουν προκειμένου να νιώσουν πιο αποδεκτοί από τους ντόπιους. Συνήθως αυτό το κάνουν τα παιδιά τους όταν αρχίζουν να πηγαίνουν σχολείο και μιμούνται τις διατροφικές συνήθειες των συμμαθητών τους.

Το πώς ορίζουμε το τι θεωρούμε «καλό» και υγιεινό, θρεπτικό, από συναισθηματικής και ψυχικής σκοπιάς, επηρεάζεται επίσης από την οικονομική παράμετρο. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορείτε να βρείτε στα παραρτήματα.

🔗 Κουβεντιάστε για τις γενικές κατευθύνσεις, τη «φιλοσοφία των μαγειρικών παρασκευών» **οι οποίες καθορίζουν** την εκάστοτε μαγειρική παράδοση. Ομοίως πρέπει να ληφθούν υπόψη ιστορικές, γεωγραφικές και θρησκευτικές παράμετροι. Ο συντονιστής φροντίζει να καταστήσει σαφές ότι κάθε πιάτο είναι πραγματικά ένα ταξίδι στον χρόνο, που αντανακλά το κλίμα, την ιστορία ενός τόπου και την κοινωνική τάξη από την οποία προέρχεται η εκάστοτε συνταγή.

- 🔗 Όπως προαναφέρθηκε, αυτό προϋποθέτει ότι οι συντονιστές είναι ήδη πολύ καλά προετοιμασμένοι. Οι πληροφορίες αντλούνται από τους συμμετέχοντες, υπό την καθοδήγηση των συντονιστών.

Ένας τρόπος να επιτευχθεί αυτό είναι να μοιραστεί σε κάθε ομάδα από μία παραδοσιακή συνταγή (μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές συνταγές από διαφορετικές παραδοσιακές κουζίνες) και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να «ανακαλύψουν»

- τον λόγο για τον οποίο έχει επιλεγεί ο συγκεκριμένος τρόπος μαγειρέματος (πχ. σοτάρισμα, τηγάνισμα, βράσιμο) και τα συγκεκριμένα ωμά υλικά
- εάν πρόκειται για επαρχιακό ή αστικό πιάτο
- ποιες επιρροές έχει ενσωματώσει η συγκεκριμένη συνταγή

Ιστορικές, γεωγραφικές και θρησκευτικές παράμετροι λαμβάνονται υπόψη.

## 4.2 2η συνεδρία

- 🔗 Οι γενικοί στόχοι της 2ης συνεδρίας είναι:
  - Να αντληθούν πληροφορίες που θα διευκολύνουν τον συντονισμό του εργαστηρίου επιτρέποντας στους συντονιστές να εκπληρώσουν τις ανάγκες των συμμετεχόντων με τους οποίους συνεργάζονται
  - Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις δεξιότητές τους
  - Να παρασκευαστούν περαιτέρω οικονομικά, νόστιμα και θρεπτικά γεύματα και μενού
  - Να επιλεγθούν τα καλύτερα από τα τοπικά και εποχιακά προϊόντα
  - Να προταθούν εναλλακτικές λύσεις για συστατικά που δεν είναι εύκολο να τα προμηθευτεί κανείς στη νέα

του κοινότητα ή να παρασχεθεί βοήθεια για να δημιουργηθούν εναλλακτικές

- Να αυξηθούν τα επίπεδα υγείας χάρη στην υιοθέτηση μιας πιο υγιεινής διαίτας που θα προλαμβάνει ασθένειες που οφείλονται στην κακή διατροφή
- Να αποκτηθούν βασικές δεξιότητες αναφορικά με τη θρεπτική διατροφή και την οικιακή οικονομία
- Καθώς ενδέχεται να υπάρχει ζήτημα γλωσσικής κατανόησης, είναι σημαντικό να ενταχθεί και η γλωσσική διδασκαλία μέσα από την εκμάθηση του λεξιλογίου σχετικά με τα ωμά υλικά και τη βασική μαγειρική ορολογία

- 🔗 Προκειμένου να διευκολυνθεί η αμοιβαία απόκτηση γνώσεων, η ομάδα καθοδηγείται να παίξει ένα παιχνίδι μνήμης που επιτρέπει το μοίρασμα περισσότερων πληροφοριών αναφορικά με κάθε άτομο (γκρουπάκι). Το παιχνίδι που περιγράφεται παρακάτω παίζεται σε κύκλο από όλους τους συμμετέχοντες μαζί και όχι ανά μικρές ομάδες.

### 🔗 Παιχνίδι απομνημόνευσης ονομάτων (σπάσιμο του πάγου)

Αυτό το παιχνίδι συνήθως λειτουργεί πολύ καλά όταν παίζεται από νεαρούς συμμετέχοντες. Καθένα από τα άτομα που απαρτίζουν τον κύκλο παρουσιάζει τον εαυτό του προσθέτοντας δίπλα στο όνομά τους μια πληροφορία που επιθυμεί να μοιραστεί με τους υπολοίπους ή θεωρεί πως είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητάς τους (μπορεί, π.χ. να είναι κάποιο επίθετο που να προηγείται του ονόματός τους). Ο διπλανός του επαναλαμβάνει το όνομα και την πληροφορία, και κάνει το ίδιο για τον εαυτό του. Το επόμενο άτομο στον κύκλο πρέπει να επαναλάβει τα δύο προηγούμενα ονόματα με τα χαρακτηριστικά τους, μετά να προσθέσει το δικό του όνομα και χαρακτηριστικό γνώρισμα, και ούτως καθ' εξής, μέχρι να φτάσει η σειρά του τελευταίου, ο οποίος θα πρέπει να επαναλάβει όλα τα ονόματα και τις πληροφορίες

που προσδιορίζουν το καθένα.

Παράδειγμα:

Ο Τζον λέει: «Σε λένε Μαίρη και σου αρέσει η πεζοπορία, σε λένε Πίτερ και παίζεις τένις, Κέιτι, σου αρέσει να φοράς παράξενα ρούχα, κι εγώ είμαι ο Τζον και σιχαίνομαι τις αράχνες».

📌 Το παιχνίδι βασίζεται στη μέθοδο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου «i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities», με την οικονομική ενίσχυση του Προγράμματος Erasmus + της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

👥 Σχηματίστε ολιγομελείς ομάδες των 3 - 4 ατόμων χρησιμοποιώντας κάποιο παιχνίδι

📌 Όλη η δουλειά στη διάρκεια του εργαστηρίου διεκπεραιώνεται από τα γκρουπάκια και στη συνέχεια παρουσιάζεται σε όλους τους υπόλοιπους.

### 👥 **Αλμυρό/Καυτερό/Γλυκό/Ξινό**

Η χρήση του φαγητού είναι πάντοτε διασκεδαστική για τους συμμετέχοντες. Ως άτομα, μας αρέσουν διαφορετικές γεύσεις, υπάρχουν όμως και οι πολιτισμικές τάσεις.

*Οδηγίες:* Χρησιμοποιείτε οποιοδήποτε είδος φαγώσιμου συστατικού με έντονη μυρωδιά ή γεύση, χρησιμοποιώντας ισάριθμες γεύσεις με τις ομάδες που θα χρειαστεί να σχηματίσετε. Αλάτι, κόκκινες καυτερές πιπεριές, κ.ο.κ. Τοποθετήστε τα φαγώσιμα στα σημεία όπου πρόκειται να εργαστούν οι ομάδες και, στη συνέχεια, ζητήστε από τα μέλη της τάξης να σταθούν κοντά στην αγαπημένη τους γεύση.

*Παραλλαγές:* Εναλλακτικά, χωρίστε το τμήμα αφότου ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν το αγαπημένο τους φρούτο ή πιάτο μεταξύ διαφόρων συνηθισμένων πιάτων. Ή αλλιώς, τοποθετήστε ένα πραγματικό σνακ σε κάθε σημείο εργασίας, και δείτε τι έλκει περισσότερο το κάθε άτομο. Ανάλογα με το πλαίσιο, αυτή είναι μια καλή ευκαιρία να χρησιμοποιήσετε διεθνή ή έθνικ σνακ.

Αφότου σχηματιστούν τα γκρουπάκια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ρίξουν μια ματιά γύρω τους.

- Παρατηρούν θεματικές ανά γκρουπάκι;
- Παρατηρούν πολιτισμικές τάσεις;
- Βλέπουν να υπάρχει επιβεβαίωση στο ότι όλοι έχουμε τις προσωπικές μας γευστικές προτιμήσεις;
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν γιατί τους αρέσει η γεύση που επέλεξαν
- Ποιες εμπειρίες τους έμαθαν να εκτιμούν τη συγκεκριμένη γεύση;
- Μπορεί αυτό να ενισχύει την πολιτισμική τους αυτεπίγνωση;

<https://blog.culturaldetective.com/2013/06/18/10-surefire-ways-to-divide-into-groups/>







📌 Στη συνέχεια κάθε ομάδα συζητάει τα παρακάτω θέματα, που είναι γραμμένα στον πίνακα, και καταγράφει τις απαντήσεις. Έπειτα παρουσιάζουν σε όλους τις δεξιότητες που χρειάζεται να αποκτήσουν.

- 1) Με ποιον τρόπο ευελπιστείτε ότι θα σας βοηθήσει το τρέχον πρόγραμμα;
- 2) Αναφερθείτε λεπτομερώς στα προσόντα σας (τυχόν παρακολούθηση κάποιου προγράμματος σπουδών πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας ή τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, τυχόν συμμετοχή σε κάποιο εκπαιδευτικό πρότζεκτ, ή εμπειρική




απόκτηση κάποιων δεξιοτήτων).

3) Αναφέρετε τις δεξιότητες που πιστεύετε ότι χρειάζεται να αποκτήσετε προκειμένου να ενταχθείτε ευκολότερα στην κοινότητα.

-  Οι απαντήσεις θα βοηθήσουν τον συντονιστή να καταλάβει καλύτερα τους συμμετέχοντες και να προσαρμόσει την προσέγγισή του στις ανάγκες και τις δεξιότητές τους.
- 
  - Εκμάθηση της ονομασίας των συστατικών και της βασικής μαγειρικής ορολογίας στη γλώσσα της χώρας υποδοχής.
  - Δημιουργία απλού γραπτού υλικού, όπως γλωσσάρια, που μπορούν να εμπλουτίζονται από τους συμμετέχοντες στη διάρκεια των εργαστηρίων.
-  Θα είναι πολύ χρήσιμο για όλους τους συμμετέχοντες να έχουν από την αρχή ένα σημειωματάριο-γλωσσάρι, το οποίο μπορούν να επανυξάνουν με την πρόοδο των συνεδριών.
- 
  - Υπογράμμιση των εποχιακών ωμών τροφίμων της χώρας υποδοχής, με έμφαση στα φθηνά προϊόντα πλήρους διατροφικής αξίας.
  - Διασαφήνιση των βασικών κανόνων της θρεπτικής διατροφής, σημασία των εποχιακών ωμών τροφίμων και συστατικών στη χώρα υποδοχής.
-  Συζητήστε για τις διαφορές στις διατροφικές ανάγκες οι οποίες είναι επίσης άμεσα συνυφασμένες με το κλίμα και τα ωμά υλικά που υπάρχουν διαθέσιμα στη χώρα υποδοχής και είναι παραπλήσια με εκείνα της χώρας προέλευσης. Τονίστε τα προβλήματα υγείας που ενδέχεται να προκύψουν εάν δεν ληφθούν υπόψη οι ανάγκες αυτές.
-  Οι απαραίτητες πληροφορίες παρατίθενται στα

παραρτήματα.

Ένας πίνακας με τις διάφορες χώρες καταγωγής των συμμετεχόντων που θα καταρτίσει ο συντονιστής, καταγράφοντας τις διατροφικές ανάγκες για τους κατοίκους της κάθε χώρας, μπορεί να αποδειχθεί βοηθητικός για τους συμμετέχοντες κατά την προσπάθειά τους να εντοπίσουν τις ομοιότητες και τις αποκλίσεις από χώρα σε χώρα, να καταρτίσουν ένα εβδομαδιαίο μενού και να αντιληφθούν τα προβλήματα υγείας που ενδέχεται να προκύψουν εάν δεν λάβουν υπόψη τους το κλίμα και τα εποχιακά είδη. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σύντομα βιντεάκια ή προβολές για να εικονογραφήσουν τα προβλήματα υγείας που αναφέρθηκαν.


-  Κάθε συμμετέχων συμπληρώνει τον ατομικό του εβδομαδιαίο πίνακα γευμάτων, καταγράφοντας πόσες φορές **την εβδομάδα** καταναλώνει είδη από την κάθε κατηγορία.

ΤΡΟΦΕΣ	ΠΡΩΙΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΒΡΑΔΥΝΟ	ΣΝΑΚ
Κόκκινο κρέας				
Λευκό κρέας				
Ψάρι				
Γαλακτοκομικά				
Αυγά				
Σιτηρά				
Όσπρια				
Λαχανικά				
Ξηροί καρποί/ σπόροι				
Φρούτα				
Τωνωτικά ποτά				
Επεξεργασμένα τρόφιμα				


## **Παιχνίδι: Αγάπη/Μίσος**


Οι συμμετέχοντες καταρτίζουν μια λίστα με 5 πράγματα που αγαπούν περισσότερο και άλλα 5 πράγματα που μισούν περισσότερο σχετικά με το φαγητό, τις οποίες στη συνέχεια διαβάζουν φωναχτά στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. **Οι συμμετέχοντες πρέπει να χρησιμοποιούν τη φωνή τους για να εκφράσουν το συναίσθημα που τους προκαλούν τα εν λόγω αντικείμενα.** Οι λίστες μπορούν να περιέχουν τα πλέον ετερόκλητα πράγματα (μια συγκεκριμένη αίσθηση, μια ποιότητα, ένα συστατικό, ένα πιάτο κ.ο.κ.). Μέσα από αυτή την άσκηση μπορεί να καταρτιστεί ένας κατάλογος, τα στοιχεία του οποίου μπορεί ακόμη και να υποδεικνύουν ιδέες για πιθανές ιστορίες, ο δε εκπαιδευτής μπορεί βοηθήσει στην ανάπτυξη των λεπτομερειών.

Η άσκηση βοηθάει στην σύσφιξη των σχέσεων μες την ομάδα και παράλληλα είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος προετοιμασίας για την καταγραφή της αφήγησης στη διάρκεια της οποίας οι συμμετέχοντες θα κληθούν ομοίως με τη φωνή τους να εκφράσουν συναισθήματα και να μεταδώσουν συναισθηματικές φορτίσεις.


-  Το παιχνίδι βασίζεται στη μέθοδο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου «i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities», με την οικονομική ενίσχυση του Προγράμματος Erasmus + της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.


Ακολουθώς, κάθε γκρουπάκι καταρτίζει ένα εβδομαδιαίο μενού χρησιμοποιώντας τις νέες γνώσεις που απέκτησε σχετικά με μια υγιεινή, θρεπτική δίαιτα, συνυπολογίζοντας τον οικονομικό και τον θρησκευτικό παράγοντα.


-  Προτάσεις σχετικά με το «ιδανικό» μενού δίνονται σε ένα από τα παραρτήματα και θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για τη δημιουργία ενός ικανοποιητικού μενού για τις ανάγκες των εκάστοτε ανθρώπων με τους οποίους εργάζεται κάθε συντονιστής.


-  Καταγράψτε νέα λαχανικά που ευδοκιμούν στις χώρες προέλευσης και τα οποία θα μπορούσαν να καλλιεργηθούν στην χώρα υποδοχής και να δώσουν μια αίσθηση της πατρίδας (αναλόγως του εκάστοτε κλίματος). Οι ντόπιοι συζητούν σχετικά με τα εποχιακά ωμά υλικά της πατρίδας τους. Έτσι ξεκινά μια συζήτηση σχετικά με παρεμφερή λαχανικά και τους τρόπους χρήσης τους σε κάθε εθνική κουζίνα.


### **Συζήτηση για την τροφουσυλλογή**


-  Αναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια του συντονιστή εάν θα συμπεριλάβει ή όχι στο πρόγραμμα αυτή τη δραστηριότητα. Εάν τη συμπεριλάβει, χρήσιμη θα ήταν η συμβολή ενός καλλιεργητή οπωροκηπευτικών.


-  Δοκιμή με δεμένα μάτια μαγειρεμένων ή ωμών κηπευτικών, λαχανικών και μυρωδικών που έχουν συλλεγεί.

-  Αναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια του συντονιστή εάν θα συμπεριλάβει στο πρόγραμμά του ή όχι.

-  **Κοινωνικά υποστηριζόμενη γεωργία:** μελετήστε και δημιουργήστε τις συνθήκες ανάπτυξης ή συμμετοχής σε κοινοτικούς λαχανόκηπους στις περιοχές υποδοχής ή σε άλλους διαθέσιμους χώρους με τη συμμετοχή τοπικών ομάδων που ήδη δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον τομέα.

-  Οισυντονιστές εξηγούν στην ομάδα τη σημασία της δημιουργίας ή της συμμετοχής σε κοινοτικούς λαχανόκηπους, καθώς μπορεί να είναι μια λύση για φτηνό φαγητό, παρασκευασμένο με φρέσκα, θρεπτικά προϊόντα. Είναι επίσης ένας καλός τρόπος ώστε οι νεοαφιχθέντες να γίνουν μέλη μιας ομάδας μαζί με ντόπιους κατοίκους, με τρόπο μάλιστα δημιουργικό για όλη την ομάδα.


 **Η Κοινωνικά Υποστηριζόμενη Γεωργία** αποτελείται μια κοινότητα ατόμων που υποστηρίζουν μια αγροτική επιχείρηση έτσι ώστε το αγρόκτημα να γίνει, νομικά ή πνευματικά, το αγρόκτημα της κοινότητας, όπου οι καλλιεργητές και οι καταναλωτές παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ τους και μοιράζονται τα ρίσκα και τα κέρδη της παραγωγής των αγροτικών προϊόντων. Τυπικά, τα μέλη ή οι «μέτοχοι» του αγροκτήματος ή του λαχανόκηπου συμβάλουν εκ των προτέρων για να καλύψουν τα αναμενόμενα έξοδα της αγροτικής επιχείρησης και τον μισθό του καλλιεργητή. Σε αντάλλαγμα, λαμβάνουν μερίδια από την επιδότηση του αγρότη την εποχή της καλλιέργειας, καθώς και την ικανοποίηση που νιώθουν ερχόμενοι ξανά σε επαφή με τη γη και συμμετέχοντας άμεσα στην παραγωγή του φαγητού. Τα μέλη μοιράζονται επίσης τα ρίσκα της αγροκαλλιέργειας, συμπεριλαμβανομένων των κακών σοδειών λόγω κακοκαιρίας ή παράσιτων. Χάρη στη χωρίς μεσάζοντες πώληση στα μέλη της κοινότητας που παρείχαν εκ των προτέρων στον καλλιεργητή το απαραίτητο κεφάλαιο κίνησης, οι καλλιεργητές πετυχαίνουν καλύτερες τιμές για τη σοδειά τους, αποκτούν μια σχετική οικονομική ασφάλεια και απαλλάσσονται από ένα σημαντικό μέρος των βαρών της εμπορικής προώθησης.

 Η παραπάνω πληροφόρηση μπορεί να δοθεί μέσα από την προβολή κάποια σχετικής ταινίας μικρού μήκους είτε από κάποιον προσκεκλημένο ομιλητή, έναν εργαζόμενο σε κάποιο κοινωνικά υποστηριζόμενο αγρόκτημα ή λαχανόκηπο. Από τη στιγμή που τα μέλη των ομάδων συνήθως δεν έχουν την οικονομική ευχέρεια να γίνουν «μέτοχοι» σε τέτοιες μονάδες, θα μπορούσε να διερευνηθεί το ενδεχόμενο να προσφέρουν εργασία αντί για κεφάλαιο. Αυτό προϋποθέτει ότι ο συντονιστής θα πρέπει να έχει εντοπίσει τα κοινωνικά υποστηριζόμενα αγροκτήματα

ή λαχανόκηπους της περιοχής του ή θα πρέπει να έχει έρθει σε επαφή με συλλογικότητες που θα ήταν πρόθυμες να συνδράμουν.

Εάν δεν υπάρχει ανάλογο αγρόκτημα ή λαχανόκηπος στην περιοχή, συζητάμε με τα μέλη της ομάδας την πιθανότητα να βρεθεί ένα κατάλληλο μέρος για να ξεκινήσει ένα παρόμοιο εγχείρημα. Παρόλο που στόχος του εργαστηρίου δεν είναι να οργανωθεί κάτι ανάλογο, είναι ωστόσο σημαντικό για τους συμμετέχοντες να ενθαρρυνθεί η πρωτοβουλία εάν ενδιαφέρονται να το προχωρήσουν.

## 4.3 3η συνεδρία

 Στόχοι

Αποτελεσματικότερη διαχείριση του οικογενειακού προϋπολογισμού ψωνίζοντας φθηνά αλλά θρεπτικά τρόφιμα και υλικά και παρασκευάζοντας υγιεινό σπιτικό φαγητό

- Εκμάθηση τρόπων μαγειρέματος νόστιμων και υγιεινών γευμάτων με τη χρήση των καλύτερων ντόπιων και εποχιακών προϊόντων, μυρωδικών και μπαχαρικών
- Συνδυασμός τρόπων μαγειρικής από όλες τις παραδοσιακές κουζίνες και βαθύτερη κατανόηση της κουζίνας της χώρας υποδοχής
- Προετοιμασία και μοίρασμα ενός γεύματος, ενσωματώνοντας ό,τι καλύτερο έχουν να προσφέρουν στο τραπέζι οι ντόπιοι και οι νεοαφιχθέντες
- Μοίρασμα εμπειριών και δεξιοτήτων
- Διασκέδαση μέσω του συλλογικού μαγειρέματος και φαγητού

 **Επαναλάβετε τα ονόματα των συμμετεχόντων χρησιμοποιώντας ένα απλό παιχνίδι.**

**Χρησιμοποιήστε μια μικρή μπάλα για να κάνετε πάσες ο ένας στον άλλον. Όποιος πιάνει την μπάλα πρέπει να πει το όνομα του ατόμου που του/της την πέταξε. Ανταλλάξτε πάσες ολοένα και ταχύτερα.**



- 🕒 Σχηματίστε 3 τετραμελείς ομάδες. Όλη η δουλειά γίνεται στο πλαίσιο των ομάδων και έπειτα παρουσιάζεται στους υπόλοιπους και συζητιέται μαζί τους.
- 🗨️ Χωρίστε τις ομάδες χρησιμοποιώντας ένα παιχνίδι με κάρτες (που εικονίζουν λαχανικά, όσπρια, σιτηρά). Τέσσερις κάρτες με λαχανικά, τέσσερις με σιτηρά κ.ο.κ. μοιράζονται στην ομάδα έτσι ώστε να σχηματιστούν μικρότερα γκρουπάκια. Λάβετε υπόψη σας ότι, προκειμένου να επιτευχθεί το αναμενόμενο αποτέλεσμα, σε κάθε γκρουπάκι θα πρέπει να συμμετέχουν άτομα από διαφορετικές χώρες.
- ⚙️ Πρέπει επίσης να γίνουν οι απαραίτητες αλλαγές ώστε σε κάθε γκρουπάκι να συμμετέχει και ένας ντόπιος που θα βοηθά την ομάδα να πετυχαίνει τους στόχους του εργαστηρίου, μια και θα γνωρίζει ενστικτωδώς πώς είναι πραγματικά η τοπική κουζίνα.
- 🕒 Αναθεωρήστε τα γλωσσάρια τροφίμων
- 🗨️ Κάντε το χρησιμοποιώντας ένα απλό παιχνίδι με κάρτες.
- 🕒 Χρησιμοποιώντας ως βάση τις τρεις προαναφερθείσες κατηγορίες τροφίμων (λαχανικά, όσπρια, σιτηρά) σχηματίζονται τρεις τετραμελείς ομάδες. Κάθε μέλος της εκάστοτε υποομάδας καταγράφει δύο πιάτα που παρασκευάζονται με βάση την κάθε κατηγορία τροφίμων (ένα που χρειάζεται μαγείρεμα και ένα που δεν χρειάζεται) από όλες τις χώρες. Έτσι, ενθαρρύνεται ο διάλογος με βάση τις προσωπικές αναμνήσεις του καθενός και βοηθιούνται οι συμμετέχοντες να προσαρμόσουν τα απαραίτητα για κάθε πιάτο ωμά υλικά στα υλικά που είναι διαθέσιμα στη χώρα υποδοχής.
- ⚙️ Ο συντονιστής κάνει υποδείξεις, οι οποίες κατευθύνουν τα μέλη να εστιάσουν στο κοινό κύριο συστατικό κάθε

πιάτου. Εναλλακτικά, μπορεί να ζητήσει εξ αρχής από κάθε ομάδα να εργαστεί πάνω σε ένα συγκεκριμένο λαχανικό, σιτηρό ή όσπριο. Κατ' αυτόν τον τρόπο, η δραστηριότητα είναι καλύτερα δομημένη και ελεγχόμενη. Θα μπορούσε να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πιάτα που παρασκευάζονται αποκλειστικά από τα διαθέσιμα συστατικά.

Ένα παράδειγμα θα διασαφηνίσει τα πράγματα.

Έστω ότι μια τετραμελής ομάδα, της οποίας τα μέλη έχουν καταγωγή από τέσσερις διαφορετικές χώρες, εργάζεται πάνω στα λαχανικά.

Αρχίζουν να συζητάνε για –μαγειρεμένα ή μη– πιάτα λαχανικών. Οι παρατηρήσεις του συντονιστή κατευθύνουν τους ντόπιους να βοηθήσουν τους νεοαφιχθέντες να αλλάξουν τα υλικά που είναι είτε πολύ ακριβά είτε εκτός εποχής και να εστιάσουν την προσοχή τους στην καταγραφή πιάτων που παρασκευάζονται με βάση το ίδιο λαχανικό.

Καταλήγουμε, άρα, να έχουμε τέσσερα πιάτα που χρειάζονται μαγείρεμα και άλλα τέσσερα που δεν χρειάζονται, δύο από κάθε χώρα, προερχόμενα από κάθε γκρουπάκι.

- 🕒 Εντοπίστε εκ νέου ομοιότητες και διαφορές, οι οποίες, χάρη στις «συνταγές», καθίστανται πιο συγκεκριμένες. Αρχικά δουλέψτε σε γκρουπάκια και ύστερα όλοι μαζί.
- ⚙️ Συγκρίνετε τα ωμά υλικά και τους τρόπους μαγειρικής, καθώς και τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά που χρησιμοποιήθηκαν, το πότε σερβίρεται το πιάτο (αν είναι κύριο ή συνοδευτικό, κ.ο.κ.). Κρατήστε σημειώσεις στον πίνακα.
- 🕒 Στη συνέχεια, κάθε ομάδα τροποποιεί και τα τέσσερα πιάτα που χρειάζονται μαγείρεμα μετατρέποντάς τα σε ένα που ακολουθεί τους τρόπους και τη φιλοσοφία του μαγειρέματος της εθνικής κουζίνας της χώρας υποδοχής. Μετά κάνουν το ίδιο και για τα τέσσερα πιάτα που δεν χρειάζονται μαγείρεμα.
- ⚙️ Εν τέλει, καταλήγουμε σε τρία πιάτα που χρειάζονται μαγείρεμα και τρία που δεν χρειάζονται, έξι συνολικά από όλες τις ομάδες.

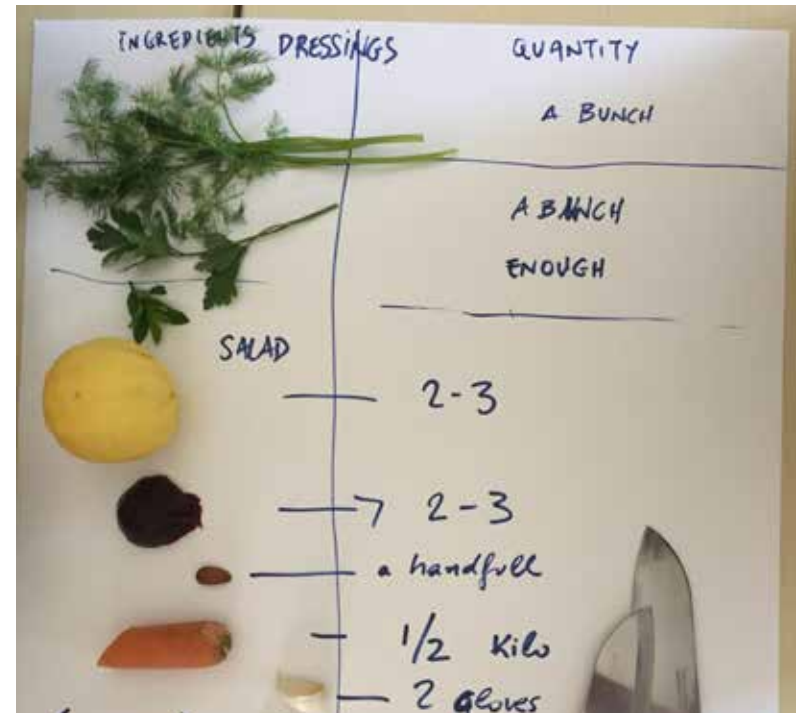
Ο ντόπιος συμμετέχων κάθε ομάδας, με τη βοήθεια του συντονιστή, καθοδηγεί τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Η προσωπική «γευσιγνωσία» του ντόπιου μέλους αναφορικά με τα παραδοσιακά πιάτα της περιοχής του είναι αυτό που θα καθοδηγήσει τα υπόλοιπα μέλη να παραλλάξουν τα πιάτα.

Η φιλοσοφία και τα διαθέσιμα εποχιακά υλικά στη χώρα υποδοχής καλό είναι να τονιστούν και να αναδειχθούν ώστε να βοηθήσουν την ομάδα να δημιουργήσει νέα πιάτα.

- 📌 Κάθε ομάδα καταγράφει τα νέα πιάτα φτιάχνοντας τον «πίνακα συνταγής» για το καθένα.

Τοποθετήστε εδώ τα τεμάχια των υλικών του πιάτου	Γράψτε την ποσότητα και μια σύντομη περιγραφή του τρόπου παρασκευής (ή απλά την ποσότητα)
καρότα	
μαϊντανός	
αλάτι	
πιπέρι	
κ.ο.κ.	



- 📌 Κοιτάζοντας τον «πίνακα» βλέπουμε τη συνταγή ενός πιάτου αποτυπωμένη με έναν απλό, δημιουργικό τρόπο, πράγμα που δίνει την ευκαιρία στον συντονιστή να ζητήσει από την ομάδα να κάνει τις απαραίτητες αλλαγές ώστε το πιάτο να βγει ισορροπημένο. Με την παραπάνω μέθοδο, αυτό μπορεί να γίνει εύκολα και γρήγορα. Για κάθε πίνακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια κόλλα A5 ή ένα μεγαλύτερο κομμάτι χαρτί. Ο συντονιστής ζητάει από κάθε ομάδα να ετοιμάσει μια λίστα με τα συστατικά που χρειάζονται και για τα δύο είδη πιάτων και να του τις δώσει.

- 📌 Ο συντονιστής καταγράφει τις συνταγές φωτογραφίζοντας κάθε «πίνακα». Οι λίστες είναι απαραίτητες για να βοηθήσουν τον συντονιστή να κάνει τα ψώνια για τα μαγειρέματα της επόμενης συνεδρίας.

## 📌 Παιχνίδι: Το παιχνίδι των ασύνδετων λέξεων

Σε αυτό το παιχνίδι οι συμμετέχοντες πρέπει να επινοήσουν μια ιστορία από ασύνδετες μεταξύ τους λέξεις. Όλα τα μέλη κάθε ομάδας σημειώνουν, σχεδιάζουν ή προφέρουν φωναχτά μια λέξη που τους έρχεται στο μυαλό. Πρέπει να χρησιμοποιήσουν πέντε λέξεις από τα συστατικά που χρησιμοποιήθηκαν για το πιάτο τους και τέσσερις από τις λέξεις που τους ήρθαν τυχαία στο μυαλό. Ο εκπαιδευτής/[εμψυχωτής] συγκεντρώνει τις λέξεις από κάθε ομάδα και τις γράφει στον πίνακα ώστε όλες οι λέξεις να είναι ορατές από όλα τα μέλη.

Λέξεις από την πρώτη ομάδα	Λέξεις από τη δεύτερη ομάδα	Λέξεις από την τρίτη ομάδα	Λέξεις από την τέταρτη ομάδα
----------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------

Ακολουθώντας, κάθε ομάδα γράφει μια ιστορία με ειρμό και συνοχή, χρησιμοποιώντας όλες τις λέξεις που βρίσκονται στον πίνακα. Κάθε συμμετέχων συμβάλει σε αυτή την ιστορία γράφοντας μια πρόταση που να είναι λειτουργική εντός του συνόλου. Τελειώνουν όταν αποφασίζουν ότι η ιστορία έχει ολοκληρωθεί. Η ποιότητα των ιστοριών δεν έχει ιδιαίτερη σημασία. Όσο πιο σουρεαλιστική ή τραβηγμένη από τα μαλλιά είναι η ιστορία, τόσο περισσότερο ενδιαφέρον παρουσιάζει. Η άσκηση αυτή βοηθάει πολύ τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν, και παράλληλα δείχνει στην πράξη τα ποικίλα χαρακτηριστικά μιας τέτοιου τύπου σύντομης ιστορίας (ως προς την έκταση, τη δομή, την απλότητα).

Παράδειγμα: Οι δικές μας ιστορίες περιστρέφονται

περισσότερο γύρω από το φαγητό καθώς οι περισσότερες λέξεις παραπέμπουν σε φαγώσιμα.

Λέξεις: μήλο, γυαλιά, ρολόι, καιρός, αυτοκίνητο, ροζ, ξύλο/ δάσος (wood), παπούτσι

Η κυρία Γουντ (Wood) έριξε μια ματιά στο ρολόι και ανακουφίστηκε βλέποντας ότι δεν έμενε παρά ένα δεκάλεπτο ακόμη μέχρι να χτυπήσει το σχολικό κουδούνι. Δεν έβλεπε την ώρα να φάει το μήλο μάρκας «Ροζ Κυρία» που είχε δει να παραδέρνει στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου της μαζί με το παπούτσι που είχε χάσει νωρίτερα την ίδια εβδομάδα και το πορτοφόλι της που δυστυχώς ήταν εντελώς άδειο. Κοίταξε το μήλο και αναρωτήθηκε πόσο καιρό ήταν ξεχασμένο εκεί μέσα. Πεινούσε σαν λύκος και, καθώς ήταν άφραγκη, δεν είχε άλλη επιλογή από το να το φάει. «Ίσως ήρθε η ώρα να κάνω ένα πέρασμα από το κατάστημα με τα οπτικά», σκέφτηκε, «μπορεί να χρειάζομαι γυαλιά».

- 📌 Το παιχνίδι βασίζεται στη μέθοδο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου «i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities», με την οικονομική ενίσχυση του Προγράμματος Erasmus + της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Εξετάστε κατά πόσο η «συνταγή» ακολουθεί τους βασικούς κανόνες θρεπτικής διαίτας που παρουσιάζονται στη δεύτερη συνεδρία και προβείτε στις απαραίτητες αλλαγές.

- 📌 Υπάρχει διαθέσιμο ένα παράρτημα με τους βασικούς κανόνες της θρεπτικής διαίτας που μπορεί να χρησιμεύσει ως οδηγός και να βοηθήσει την ομάδα να εντοπίσει τις αλλαγές που θα έπρεπε να γίνουν ιδανικά και όσες είναι εφικτές από οικονομικής ή άλλης απόψεως. Η έρευνα αυτή γίνεται αρχικά από κάθε ομάδα ξεχωριστά και μετά από όλες μαζί.

- 📌 Ετοιμάζουμε μόνο τα πιάτα που δεν χρειάζονται μαγείρεμα, βάσει των διαθέσιμων υλικών. Εξ αυτού, ενδέχεται να είναι

αναγκαίες κάποιες αλλαγές στις «συνταγές».

- 🔗 Έχουμε ήδη παράσχει εποχιακά λαχανικά, φρούτα, μυρωδικά και μπαχαρικά. Ζάχαρη, μέλι, ξύδι, έλαια, κ.ά. Εάν προβλέπεται να χρησιμοποιηθούν όσπρια ή σιτηρά, θα πρέπει να έχουν μαγειρευτεί εκ των προτέρων.
- 🔗 Έχουν δοθεί λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με την προετοιμασία του εργαστηρίου-«κουζίνα», των ωμών υλικών και του απαραίτητου εξοπλισμού. Επισυνάπτεται επίσης ένα παράρτημα σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων.

Γευματίστε όλοι μαζί, καθαρίστε τον χώρο μαγειρέματος και πλύντε τα πιάτα και τα σκεύη.

## 4.4 4η συνεδρία

- 🔗 Οι γενικοί στόχοι της 4η συνεδρία είναι:
  - Βελτίωση της υγείας μέσα από την απόκτηση γνώσεων σχετικά με τις ιδιότητες και τις χρήσεις μυρωδικών και μπαχαρικών
  - Χρήση βασικών δεξιοτήτων στη θρεπτική διαίτα
  - Επανάληψη του λεξιλογίου σχετικά με τα ωμά υλικά και της βασικής μαγειρικής ορολογίας, δημιουργία γλωσσarium αναφορικά με τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά
  - Μέσα από τη συμβολή των συμμετεχόντων και την αποδοχή τους σε μια πολυπολιτισμική ομάδα, ενίσχυση του αυτοσεβασμού τους χάρη στην εκτίμηση του πολιτισμικού τους υπόβαθρου / ενδυνάμωση μιας πιο στέρεης ταυτότητας μέσα από την ανάπτυξη της κοινωνικής και ατομικής δημιουργικότητας
  - Ανταλλαγή μαγειρικών γνώσεων με στόχο την

αύξηση του αυτοσεβασμού και του σεβασμού προς τους άλλους

- Συνδυασμός τρόπων μαγειρέματος από όλες τις μαγειρικές παραδόσεις, βαθύτερη κατανόηση της παραδοσιακής κουζίνας των νεοαφιχθέντων
- Συλλογική μαγειρική και μοίρασμα ενός γεύματος
- Προετοιμασία για τις συνεδρίες ψηφιακής αφήγησης, καθώς οι περισσότερες από τις δραστηριότητες συνεπάγονται σε σημαντικό βαθμό μια συναισθηματική εμπλοκή που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ανοιχτούν περισσότερο στους άλλους

Ξεκινήστε μαγειρεύοντας τις τελικές συνταγές που προέκυψαν από το προηγούμενο εργαστήριο (τα πιάτα που χρειάζονται μαγείρεμα).

- 🔗 Όλα τα απαραίτητα για την παρασκευή των πιάτων ωμά υλικά είναι διαθέσιμα, καθώς οι «συνταγές» είχαν καταγραφεί ήδη από την προηγούμενη συνεδρία. Δουλέψτε με τα ίδια γκρουπάκια που είχαν δημιουργήσει το κάθε πιάτο. Καθώς αρχίζουν να συζητούν και να ετοιμάζονται για το μαγείρεμα, ενδέχεται να αποφασίσουν ότι χρειάζονται ορισμένες τροποποιήσεις και αλλαγές προκειμένου να νοστιμίσει πραγματικά το πιάτο. Φυλάξτε το φαγητό.

- 🔗 Μετά το μαγείρεμα, σχηματίστε διαφορετικές ομάδες με τη βοήθεια ενός εύκολου παιχνιδιού.

- 👤 Σε μια σακούλα, υπάρχουν τέσσερα διαφορετικά είδη μυρωδικών ή/και μπαχαρικών, σε ισάριθμα τεμάχια από το καθένα με τα μέλη της ομάδας. Για παράδειγμα, φροντίστε να υπάρχουν τέσσερα κλαράκια φασκόμηλο, τέσσερα ξυλαράκια κανέλας, κ.ο.κ. και ζητήστε από τον καθένα να διαλέξει από ένα χωρίς να κοιτάζει. Όσοι βρίσκονται να κρατάνε το ίδιο είδος σχηματίζουν μια ομάδα. Έχουμε τρεις τετραμελείς ομάδες.

## Παιχνίδι: Παιδικές αναμνήσεις

Ο εκπαιδευτής ζητά από τα μέλη κάθε ομάδας να σκεφτούν ένα ιδιαίτερα αγαπημένο, επιθυμητό ή ακόμη και πολύ απεχθές πιάτο της παιδικής τους ηλικίας. Όταν όλοι εντοπίσουν στη μνήμη τους το εν λόγω πιάτο, τους ζητάμε να διηγηθούν μια ιστορία που να σχετίζεται με το συγκεκριμένο πιάτο.

Αυτή η άσκηση μπορεί να ανακαλέσει πολλές ιστορίες στο μυαλό των αφηγητών. Εάν η ιστορία τοποθετείται στην παιδική ηλικία, συχνά οι αφηγητές ανοίγονται πιο εύκολα και εκμυστηρεύονται στους άλλους λεπτομέρειες που αφορούν τη ζωή τους. Η συγκεκριμένη άσκηση είναι πιθανόν να αποκαλύψει μια προσωπικότητα που υπήρξε παλαιότερα αντιδραστική, παθητική, περιπετειώδης ή ηγετική φυσιογνωμία.

Παράδειγμα:

Όταν ήμουν παιδί, μου άρεσαν πολλά διαφορετικά φαγητά, εκείνο όμως που μου έχει μείνει αξέχαστο είναι αναμφίβολα τα σπιτικά λαζάνια που έφτιαχνε η φίλη της μητέρας μου, η Ελίζα. Η Ελίζα καταγόταν από τη Βόρεια Ιταλία και η μαγειρική της ήταν από κάθε άποψη εξαιρετική. Όμως τα λαζάνια που έφτιαχνε ήταν το κάτι άλλο, τουλάχιστον έτσι διατηρούνται στη μνήμη μου.


Συνήθιζα να περνάω αρκετό χρόνο στην κουζίνα της, μια και η κόρη της Λουσιάνα ήταν η καλύτερή μου φίλη. Έτσι, στη μνήμη μου δεν έχει χαραχτεί μόνο το ίδιο το πιάτο, μα και το όλο πλαίσιο: η οικειότητά μου με τη Λουσιάνα, η ατμόσφαιρα του σπιτιού της και οι πολλές φορές που ήμασταν παρούσες όταν μαγείρευε η Ελίζα. Φυσικά, τα λαζάνια ήταν εντελώς χειροποίητα. Κρατώ μια ζωηρή ανάμνηση του πώς απλωνόταν εκείνη η ζύμη πάνω σε μια πολύ μεγάλη ξύλινη σανίδα μέχρι

να σχηματιστεί ένα μεγάλο παραλληλόγραμμο, το οποίο στη συνέχεια τεμαχιζόταν σε πολλά μικρότερα παραλληλόγραμμα που αργότερα έφτιαχναν τις αλλεπάλληλες στρώσεις στο ταψί. Πολύ συχνά, παρότρυναν και εμάς τα παιδιά να ανοίγουμε τη ζύμη με τον λεπτό, μακρύ πλάστη –χρειάζοταν μπόλικη δύναμη από τα χεράκια μας για να το καταφέρουμε, και πάντοτε το έργο μας το αποτελείωνε η Ελίζα.

Όταν τελείωνε το άπλωμα της ζύμης, η Ελίζα μετέφερε τη σανίδα με τη ζύμη σε ένα δροσερό μέρος όπου αφηνόταν να στεγνώσει. Το πιάτο αυτό δεν ήταν έτοιμο να φαγωθεί την ημέρα της παρασκευής του! Έπρεπε να περιμένουμε και θυμάμαι τον ενθουσιασμό μου όταν επιτέλους με προσκαλούσαν, αυτή τη φορά για φαγητό, και τη στιγμή που σερβιριζόταν το θεσπέσιο έδεσμα: φρέσκα ζυμαρικά με την πιο εκλεκτή γέμιση από κιμά, τριμμένες τομάτες και μυρωδικά...


Περιττό να πω ότι έκτοτε δεν έχω φάει ποτέ μου τέτοια πεντανόστιμα λαζάνια.


(Συγγραφέας: Νάνσυ Κατσιγιάννη)

-  Το παιχνίδι βασίζεται στη μέθοδο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου «i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities», με την οικονομική ενίσχυση του Προγράμματος Erasmus + της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Ο καθένας μοιράζεται με τους υπόλοιπους την ιστορία του και ύστερα κάθε μέλος της ομάδας επιλέγει:

- Ένα μυρωδικό και ένα μπαχαρικό, που θεωρεί ότι είναι αντιπροσωπευτικό της κουζίνας της πατρίδας του.
- Ένα μυρωδικό και ένα μπαχαρικό, που όταν τα χρησιμοποιεί, μυρίζει ή «νιώθει σπίτι του».

-  Επειδή αυτό θέλουμε να γίνει αυθόρμητα, δεν δίνουμε περαιτέρω εξηγήσεις, ακόμη και εάν μας ζητηθούν. Εάν η γλώσσα συνιστά εμπόδιο, δώστε μια απλούστερη εξήγηση.

-  Συζήτηση στο πλαίσιο της ομάδας και παρουσίαση από όλες



τις ομάδες


Συζητήστε για τη χρήση των μυρωδικών και των μπαχαρικών σε κάθε μαγειρική παράδοση, χρησιμοποιώντας σαν βάση της κουβέντας τα πιάτα της προηγούμενης ημέρας.


Επισημάνετε τις ομοιότητες και τις διαφορές στον τρόπο με τον οποίο συνδυάζονται τα ωμά υλικά με τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά και **στους τρόπους με τους οποίους αυτά μαγειρεύονται.**

Δοκιμάστε γευστικά και οσφρητικά κάποια μυρωδικά και μπαχαρικά.

 **Το ίδιο μπορεί να γίνει και σαν παιχνίδι, με κλειστά τα μάτια.**

Καταρτίστε μια λίστα στον πίνακα και ένα γλωσσάρι των μυρωδικών και των μπαχαρικών που αναφέρθηκαν. Οι συμμετέχοντες σημειώνουν το αντίστοιχο λεξιλόγιο και στα σημειωματάριά τους.

 Οι συντονιστές έχουν ήδη ετοιμάσει –στην παρουσίασή τους ή σε κάρτες– εικόνες των βασικών μυρωδικών και μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται σε κάθε εθνική κουζίνα.

 Συζητήστε για «διάσημα» μίγματα μπαχαρικών. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας πούνε πώς φτιάχνονται και ετοιμάστε κάποια ώστε να χρησιμοποιήσετε στο μαγείρεμα.

 Παραδείγματα διάφορων μιγμάτων:


- σκόρδο, πάστα πιπερόριζας (τζίντζερ)
- γκαράμ μασάλα
- ρας ελ χανούτ


Συνταγές εύκολα βρίσκονται στο διαδίκτυο. Προετοιμαστείτε καταλλήλως και προμηθευτείτε όλα τα μπαχαρικά που θα χρειαστούν.


 Θεωρητικό σκέλος

Οι ιδιότητες των κοινών μυρωδικών και μπαχαρικών και η σημασία τους για την υγεία μας.

- Καλύτεροι τρόποι χρήσης
- Η χρήση του ακατέργαστου αλατιού και της ακατέργαστης ζάχαρης
- Εξηγήστε πώς συστατικά με σχετικά χαμηλή θρεπτική αξία αλλάζουν προσθέτοντας μυρωδικά και μπαχαρικά τα οποία μεταμορφώνουν τη θρεπτική τους αξία και τα οφέλη για την υγεία
- Παραρτήματα για το καθένα

 Με βάση τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά που ήδη επιλέχθηκαν από τους συμμετέχοντες, ζητήστε από τον καθένα να καταγράψει (δουλεύοντας με τις ίδιες τρεις τετραμελείς ομάδες): δύο πιάτα λαχανικών, οσπρίων ή σιτηρών από την πατρίδα τους, στα οποία «κυριαρχεί» το μυρωδικό που επέλεξαν. Στη συνέχεια, **επιλέξτε εκείνα με τη μεγαλύτερη συναισθηματική αξία.**

 Ζητήστε από κάθε ομάδα να δουλέψει πάνω σε μία από τις κατηγορίες τροφίμων. Θα πρέπει να προκύψουν τουλάχιστον τέσσερα πιάτα από κάθε κατηγορία, δηλαδή δώδεκα στο σύνολο.

 Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει ένα πιάτο **από την κουζίνα της χώρας υποδοχής** που χρειάζεται μαγείρεμα και ένα που δεν χρειάζεται, χρησιμοποιώντας όπου είναι δυνατόν τα ίδια υλικά, και κυρίως τα ίδια μυρωδικά ή μπαχαρικά με όσα έχουν ήδη επιλεγεί.

 Έτσι, θα προκύψουν έξι πιάτα.

Για να φτάσετε σε αυτό το αποτέλεσμα, χρησιμοποιήστε ισάριθμα με τον αριθμό των ομάδων βιβλία μαγειρικής της κουζίνας της χώρας υποδοχής. Βρείτε ευκολονόητα βιβλία με απλές συνταγές. Μοιράζετε από ένα σε κάθε ομάδα και, με τη βοήθεια των γλωσσαρίων που έχουν καταρτίσει, επιλέγουν τις συνταγές που τους χρειάζονται για να δουλέψουν. Και εδώ

συνδράμουν οι ντόπιοι συμμετέχοντες.

- 🕒 Κάθε ομάδα παραλλάσσει τις επιλεγμένες από τα βιβλία μαγειρικής συνταγές για να τις κάνει συνταγές συμβατές με τους μαγειρικούς τρόπους των χωρών προέλευσης των νεοαφιχθέντων προκειμένου να προκύψουν **έξι νέα πιάτα**.
- ▶ Ο συντονιστής έχει ήδη τροποποιήσει μια συνταγή την οποία χρησιμοποιεί, εάν χρειαστεί, ως υπόδειγμα. Οι νεοαφιχθέντες γνωρίζουν διαισθητικά ποιες τροποποιήσεις πρέπει να κάνουν προκειμένου το νέο πιάτο να τους ικανοποιεί γευστικά, κι έτσι απλώς τους «ακολουθούμε».
- 🕒 Κάθε ομάδα χρησιμοποιεί και πάλι των «πίνακα συνταγών» όπως και στην προηγούμενη συνεδρία για να καταγράψει τα νέα πιάτα.

Ελέγξτε τη θρεπτική επάρκεια και προβείτε σε τυχόν απαραίτητες αλλαγές ανάλογα με την εποχικότητα των υλικών. Ο συντονιστής ζητά από κάθε ομάδα να καταρτίσει και να του δώσει από μια λίστα με τα υλικά που θα χρειαστούν και για τα δύο πιάτα.

- ▶ Ο συντονιστής καταγράφει τις συνταγές φωτογραφίζοντας τον κάθε «πίνακα». Οι λίστες είναι απαραίτητες για να μπορέσει ο συντονιστής να ψωνίσει τα χρειώδη για την επόμενη συνεδρία.
- 🕒 **Ερώτηση προς επεξεργασία κατά την επόμενη συνεδρία**

Μπορούν τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά να μας

βοηθήσουν να καταλάβουμε καλύτερα ο ένας τον άλλο, να έρθουμε πιο κοντά, να δεχθούμε και να σεβαστούμε ο ένας τον άλλο ανεξαρτήτως από τη διαφορετική μας καταγωγή, μετατρέποντας τις διαφορές μεταξύ των εκάστοτε εθνικών μαγειρικών παραδόσεων σε αμοιβαία αποδοχή;


- ▶ **Μοιράστε το ερώτημα γραμμένο σε κάθε συμμετέχοντα και ζητήστε από έναν να το διαβάσει φωναχτά. Στη συνέχεια ζητήστε τους να το σκεφτούν μέχρι την επόμενη συνάντησή.**
- 🕒 Ολοκληρώστε το εργαστήριο τρώγοντας παρέα, καθαρίστε τον χώρο και πλύντε τα πιάτα.

## 4.5 5η συνεδρία

- 🕒 Οι γενικοί στόχοι της 5η συνεδρία είναι:
  - Ανταλλαγή μαγειρικών γνώσεων και συνδυασμός τρόπων μαγειρέματος από όλες τις παραδοσιακές εθνικές κουζίνες
  - Αναγνώριση των ατομικών δεξιοτήτων και γνώσεων των συμμετεχόντων: τα μέλη των ομάδων μαθαίνουν να τις κατευθύνουν για να χτίζουν καλύτερες σχέσεις και πιο αρραγείς κοινότητες, χάρη στη συλλογική προετοιμασία και το μοίρασμα του φαγητού μέσα από τον αυτοσχεδιασμό
  - Συνειδητοποίηση του γεγονότος ότι κανείς μπορεί να τρέφεται καλύτερα χωρίς να ξοδεύει πολλά χρήματα
- 🕒 **Ξεκινήστε παίζοντας ένα παιχνίδι.** Φέρτε εκτυπωμένες τις φωτογραφίες από τη μαγειρική διαδικασία του προηγούμενου εργαστηρίου. Ανακατέψτε τις και ζητήστε από την ομάδα να τις βάλει στην σωστή σειρά ακολουθώντας τα διαδοχικά στάδια.
- 🕒 Παρασκευάστε τα τελικά πιάτα από το προηγούμενο εργαστήριο. Κάθε συντονιστής αποφασίζει εάν θα

παρασκευαστούν τα πιάτα που χρειάζονται ή που δεν χρειάζονται μαγείρεμα, ή εάν θα κάνει έναν συνδυασμό των δύο.

 Δουλέψτε με τα ίδια γκρουπάκια που εμπνεύστηκαν τις συνταγές κατά την προηγούμενη συνεδρία.

 Αφότου ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, κάθε ομάδα ετοιμάζει (**αυτοσχεδιάζοντας**) ένα νέο πιάτο χρησιμοποιώντας τα διαθέσιμα συστατικά (δλδ. τα λαχανικά, τα σιτηρά, τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά με τα οποία τους είχαν ήδη προμηθεύσει οι συντονιστές). Ζητάμε από τη μία ομάδα να δημιουργήσει ένα πιάτο που χρειάζεται μαγείρεμα και από τις άλλες δύο να επινοήσουν κάτι που δεν χρειάζεται μαγείρεμα.

Κάθε ομάδα εξετάζει

- εάν το πιάτο σέβεται τις αρχές της υγιεινής διατροφής, πόσο θρεπτικό είναι, κατά πόσο είναι οικονομικό
- εάν έχει ενσωματώσει όσο το δυνατόν περισσότερους μαγειρικούς τρόπους από τις χώρες προέλευσης όλων των συμμετεχόντων, χρησιμοποιώντας τα βασικά τους μυρωδικά και μπαχαρικά.

Εάν χρειάζεται, προβείτε σε αλλαγές και παρασκευάστε μερικά ή όλα τα πιάτα.

**Απαντήστε στο ερώτημα που τέθηκε κατά το προηγούμενο εργαστήριο**

Μπορούν τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε καλύτερα ο ένας τον άλλο, να έρθουμε πιο κοντά, να δεχθούμε και να σεβαστούμε ο ένας τον άλλο ανεξαρτήτως από τη διαφορετική μας καταγωγή, μετατρέποντας τις διαφορές μεταξύ των εκάστοτε εθνικών μαγειρικών παραδόσεων σε αμοιβαία αποδοχή;

Αρχικά σε μικρές ομάδες, και στη συνέχεια συλλογικά, συζητήστε τις απαντήσεις, θέτοντας τις βάσεις για τη δημιουργία των ψηφιακών αφηγήσεων με τη βοήθεια του παρακάτω παιχνιδιού.

 **Παιχνίδι: Ας παίξουμε με τη φωτιά**

Εάν χρειαστεί, μπορούμε να τροποποιήσουμε το παιχνίδι, καθώς η φωτιά είναι πιθανόν να ανακινήσει τραυματικές μνήμες. Σε αυτή την περίπτωση, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια κλεψύδρα.

Η ουσία του παιχνιδιού έγκειται στην παραγωγή μιας συμπυκνωμένης, καθαρής αφήγησης, ενός καλοζυγιασμένου μηνύματος που παράγεται σε πολύ περιορισμένο χρόνο. Οι συμμετέχοντες έχουν στη διάθεσή τους 10 λεπτά για να προετοιμάσουν τις ιστορίες τους και στη συνέχεια μιλάνε για την εμπειρία τους στη διάρκεια του σεμιναρίου.

Η αφήγηση μπορεί να αφορά στις δραστηριότητες, τις γνώσεις, τους ανθρώπους, τα συναισθήματα, ή οτιδήποτε άλλο απασχολεί έντονα τον αφηγητή. Έπειτα οι συμμετέχοντες μπορούν να αφηγηθούν τις ιστορίες τους κρατώντας ένα φλεγόμενο σπίρτο στο χέρι: πρέπει να ολοκληρώσουν τη διήγησή τους προτού καεί ολοσχερώς το σπίρτο. Στόχος είναι να μπορεί κανείς να αφηγηθεί μια ιστορία συγκεντρωμένος και με διαύγεια, έχοντας ταυτόχρονα το νου του στο φλεγόμενο σπίρτο. Εάν το σπίρτο καεί ολοσχερώς ή σβήσει πριν τελειώσει η ιστορία, ο αφηγητής πρέπει να διακόψει τη διήγησή του. Το φλεγόμενο σπίρτο βοηθάει τον αφηγητή να εστιάσει στην ουσία και να διηγηθεί την ιστορία του χωρίς παρεκβάσεις.

Προσοχή: Ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι προσεκτικός με τους κανόνες της πυρασφάλειας, και να είναι σίγουρος ότι δεν υπάρχει περίπτωση να ενεργοποιηθεί κάποιο σύστημα ανίχνευσης καπνού στον χώρο λόγω του αναμμένου σπίρτου. Οι αφηγητές θα πρέπει να έχουν μπροστά τους ένα γυάλινο ποτήρι νερό για να μπορούν να πετάνε το αναμμένο σπίρτο



μες στο ποτήρι πριν καψαλιστούν τα δάχτυλά τους. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσετε μακριά σπέρτα, από αυτά που χρησιμοποιούνται για το τζάκι ή τους φούρνους υγραερίου.

Μη δοκιμάσετε ποτέ αυτή τη δραστηριότητα με παιδιά.

- 📌 Το παιχνίδι βασίζεται στη μέθοδο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου «i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities», με την οικονομική ενίσχυση του Προγράμματος Erasmus + της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν το σεμινάριο απαντώντας στις παρακάτω τρεις απλές ερωτήσεις:

- αναφέρετε ένα πράγμα που μάθατε
- αναφέρετε ένα πράγμα που εφεξής θα κάνετε με διαφορετικό τρόπο
- αναφέρετε ένα πράγμα που σκοπεύετε να μοιραζόσαστε

Το μαγειρικό μέρος του σεμιναρίου ολοκληρώνεται με ένα μεγάλο κοινό τραπέζι με όλα τα πιάτα που ετοιμάστηκαν, ποτά και μουσική. Καθαρίζουμε τον χώρο και πλένουμε τα πιάτα.

## 4.6 6η συνεδρία

- 📌 Η εργαστηριακή συνεδρία Ψηφιακής Εξιστόρησης Η 6η κατά σειρά και τελευταία συνεδρία είναι αφιερωμένη στην ψηφιακή εξιστόρηση. Η συγκεκριμένη συνεδρία φιλοδοξεί να αποτελέσει περαιτέρω εξέλιξη και εφαρμογή των δράσεων που

αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου “i-DIGital Stories, Stories Educational Learning Facilities”, το οποίο εκπονήθηκε από ορισμένους εταίρους του Healthnic με την οικονομική ενίσχυση του προγράμματος Erasmus + της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Για μια πληρέστερη εποπτεία των παραπομπών σχετικά με την ψηφιακή εξιστόρηση, καλό θα ήταν ο συντονιστής να εμβαθύνει τόσο στο θεωρητικό όσο και στο πρακτικό σκέλος αυτής της προσέγγισης συμβουλευόμενος τον Οδηγό “Digital Storytelling in Practice, training manual for digital storytelling workshops” («Ψηφιακή Εξιστόρηση στην πράξη, πρακτικό εγχειρίδιο για εργαστήρια ψηφιακής εξιστόρησης»).

[1] Bán D., Nagy B., *Digital Storytelling in Practice, training manual for digital storytelling workshops*, αποτελέσματα του “i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities” που εκπονήθηκε με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής n. 2015-1-IT02-KA204-015181, αγγλική εκδοχή: [http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital\\_Storytelling\\_in\\_Practice.pdf](http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital_Storytelling_in_Practice.pdf), διαθέσιμο και στα ιταλικά, ουγγρικά, ελληνικά και πολωνικά στο [www.idigstories.eu](http://www.idigstories.eu)

### 4.6.1 Εισαγωγή

- 📌 Στόχοι

Οι στόχοι της έκτης συνεδρίας είναι αφιερωμένοι στην ψηφιακή εξιστόρηση και εστιασμένοι προς την κατεύθυνση της περαιτέρω εξέλιξης και του μοιράσματος των εμπειριών των συμμετεχόντων. Η διαδικασία την οποία θα ακολουθήσουν οι συμμετέχοντες τους ενθαρρύνει να εμβαθύνουν στα συναισθήματά τους, με στόχο να κερδίσουν, να φωτίσουν και να μοιραστούν μέρος της κληρονομιάς των υπολοίπων συμμετεχόντων.

Παράλληλα, η διαδικασία επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αποκτήσουν νέες δεξιότητες στους ακόλουθους τομείς:

- Της αυτοσυνειδησίας, στο πλαίσιο των ομαδικών συνεδριών που ευνοούν τη διακριτική ανάκληση προσωπικών αναμνήσεων

- Της αφήγησης, χάρη στη μετατροπή της προσωπικής τους ιστορίας σε ψηφιακή
- Των νέων τεχνολογιών, μέσω της ψηφιοποίησης φωτογραφιών, της δημιουργίας του στόριμπορντ, τη διαδικασία της επεξεργασίας της εικόνας και του ήχου

### **Διαδικασία και βήματα της 6ης συνεδρίας**

Προκειμένου η εμπειρία της ψηφιακής αφήγησης να στεφθεί με επιτυχία, ο συντονιστής θα πρέπει να εξετάσει το ενδεχόμενο οι συμμετέχοντες να αγνοούν πλήρως ή μερικώς τι απαιτεί η διαδικασία της ψηφιακής εξιστόρησης, γι' αυτό και είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί ως βάση η παρακάτω δομή:

- Παρουσιάστε τα βασικά χαρακτηριστικά της ψηφιακής εξιστόρησης
- Περιγράψτε με σαφείς όρους τη διαδικασία και το χρονοδιάγραμμα (π.χ. πότε γίνεται η επιλογή των φωτογραφιών, πότε γράφεται η αφήγηση, κ.ο.κ.)
- Εξηγήστε τα στοιχειώδη νομικά ζητήματα και ζητήματα πνευματικών δικαιωμάτων
- Οριοθετήστε το τέλος της διαδικασίας και αναφέρετε ποιο θα είναι το μέλλον των ταινιών (φύλαξη, δημοσίευση, δικαίωμα διάθεσης του δημιουργού)

Σε αυτό το σημείο, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εξοικειωθούν με την έννοια και τη μεθοδολογία της ψηφιακής αφήγησης, το πλαίσιο των ιστοριών, τη διαδικασία της ψηφιακής παραγωγής και να παρακολουθήσουν δειγματοληπτικά μερικά ταινιάκια (ακόμη κι αν έχει τύχει να δουν κάποια κατά την έναρξη του έργου).

Σημαντικό είναι να απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις, να διαλυθούν όλοι οι φόβοι, οι επιφυλάξεις και τα αρνητικά συναισθήματα απέναντι στην εν λόγω διαδικασία.

### Εξαιρετικά σημαντικό:

Ο συντονιστής πρέπει να διαθέτει πείρα στον συντονισμό ομαδικών συνεδριών προκειμένου να μπορέσει να αντιμετωπίσει και να διαχειριστεί τις διάφορες δυναμικές που πιθανότατα θα προκύψουν εκ μέρους των συμμετεχόντων κατά τα διαδοχικά βήματα της διαδικασίας.

Κάθε γκρουπ συμμετεχόντων αναπτύσσει τη δική του δυναμική.

Το εργαστήριο ψηφιακής εξιστόρησης είναι το τελικό εργαστήριο του έργου Healthnic και ως τέτοιο ευνοεί την εκδήλωση όλου του φάσματος των διαφορετικών δυναμικών.

Ωστόσο, μπορεί και να εκδηλωθούν κάποιες ιδιαίτερες έντονες δυναμικές τη στιγμή που οι συμμετέχοντες έρθουν σε επαφή με συναισθηματικά φορτισμένες αναμνήσεις τους.

Είναι θεμελιώδους σημασίας για τον συντονιστή να είναι προετοιμασμένος για το αναπάντεχο, έτσι ώστε να καταφέρει να το διαχειριστεί.

Μια πρόταση είναι να υιοθετεί πάντοτε μια προληπτική προσέγγιση.

Καθώς ο συντονιστής δεν είναι διαπιστευμένος ψυχολόγος ή/και ψυχοθεραπευτής, πρέπει να καταστεί σαφές στην ομάδα από την αρχή της συνεδρίας, ότι η συνεδρία της ψηφιακής αφήγησης ενδέχεται να προκαλέσει κάποιο συναισθηματικό ξέσπασμα, αλλά ότι ταυτόχρονα ούτε το πλαίσιο είναι θεραπευτικό ούτε πρόκειται για εμπειρία ομαδικής ψυχοθεραπείας.

Η κατάλληλη διαχείριση συναισθηματικών δυναμικών που τυχόν προκύψουν κατά τη διαδικασία εξαρτάται από την ικανότητα, την πείρα και την υπευθυνότητα του συντονιστή.

Γι' αυτό και εναπόκειται στον συντονιστή να αποφασίσει εάν οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ομάδες ή ατομικά προκειμένου να ετοιμάσουν τις ψηφιακές τους αφηγήσεις, κρίνοντας με βάση του τι είναι καλύτερο για τους ίδιους και για το πρόγραμμα εργασίας.

## 4.6.2 Ο κύκλος της εξιστόρησης

- 🗣️ Αφότου διασαφηνιστεί η συμφωνία της ομάδας, ο συντονιστής θα πρέπει να ξεκινήσει τις συνεδρίες προτείνοντας δραστηριότητες ενεργοποίησης και σπασίματος του πάγου:
  - Προθερμάνετε τους συμμετέχοντες και φροντίστε να τους βάλετε στο κλίμα ώστε να είναι έτοιμοι να ξεκινήσουν να γράφουν τις ιστορίες τους.
  - Καλλιεργήστε ένα κλίμα εμπιστοσύνης προκειμένου οι συμμετέχοντες να ανοιχτούν και να καταλήξουν στην ιστορία τους, εμπιστευόμενοι και εμπνέοντας ο ένας τον άλλο.
  - Δουλέψτε πάνω στο προσχέδιο της εξιστόρησής τους από το οποίο θα προκύψει η τελική αφήγηση της ταινίας.

Η διαδικασία της συγγραφής ξεκινά με τον κύκλο των ιστοριών. Ο συντονιστής θα πρέπει να χρησιμοποιήσει ένα παιχνίδι ψηφιακής εξιστόρησης.

- 📖 Η λέξη «παιχνίδι» θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή κατά την εισαγωγή στον κύκλο των ιστοριών, επειδή ενδέχεται να ξενίζει, να φέρνει σε αμηχανία ή ακόμη και να φοβίζει κάποιους από τους συμμετέχοντες. Εάν έχει ήδη δημιουργηθεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, μπορεί να γίνεται πιο ελεύθερα λόγος για παιχνίδια.

### 🗣️ **Παιχνίδι: Προσωπική φωτογραφία / αντικείμενο / συστατικό**

Οι φωτογραφίες, τα συστατικά, τα ιδιαίτερα αντικείμενα ανήκουν στην κατηγορία των προσωπικών αποκτημάτων, τα οποία οι άνθρωποι φορτίζουν με πολύ προσωπικές ερμηνείες.

Μπορεί να είναι πολύ διδακτικό οι αφηγητές να φέρουν μαζί τους στο εργαστήριο ένα πολύ σημαντικό για αυτούς αντικείμενο, και στη συνέχεια να το ανταλλάξουν με κάποιο άλλο μέλος της ομάδας, κι έτσι να καταλήξουν με ένα νέο, άγνωστο αντικείμενο στα χέρια τους.

Κάθε συμμετέχων πρέπει να επινοήσει μια ιστορία που πιστεύει ότι συνδέεται με το άγνωστο αντικείμενο. Αφότου ο καθένας με τη σειρά του περιγράψει το αντικείμενο και διηγηθεί την ιστορία που επινόησε, τα αντικείμενα επιστρέφουν στους ιδιοκτήτες τους, οι οποίοι και διηγούνται την πραγματική τους ιστορία.

Πρόκειται για μια ενδιαφέρουσα άσκηση που εξεικονίζει πώς το ίδιο αντικείμενο μπορεί να προσεγγιστεί με διαφορετικούς τρόπους. Επίσης προσφέρει στους συμμετέχοντες μια ευκαιρία να αφήνουν τη φαντασία τους να καλπάζει, και κατ' επέκταση να αρχίσουν να σκέφτονται μια προσωπική τους ιστορία την οποία θέλουν να διηγηθούν.


- 🗣️ Σε αυτό ειδικά το σημείο της διαδικασίας, η ανάκληση αναμνήσεων ενδέχεται να πυροδοτήσει κάποια συναισθηματική φόρτιση: εξαιτίας της προσωπικής ιστορίας των συμμετεχόντων, η φόρτιση αυτή μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονη και σημαίνουσα.

Μια συμβουλή προς τον συντονιστή: χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στη διάρκεια αυτών των στιγμών της διεξαγωγής της άσκησης, προκειμένου να διαφυλαχθεί η συναισθηματική ισορροπία και να διασφαλιστεί ο σεβασμός στην προσωπικότητα των συμμετεχόντων.

Να θυμάστε ότι επαφίεται στην ικανότητα, τις δεξιότητες και την υπευθυνότητα του συντονιστή να διαχειριστεί τη δυναμική των συναισθημάτων και να περιβάλει με φροντίδα την ψυχική φόρτιση.

- 🗣️ Προς το τέλος του κύκλου, ιδανικά όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν καταλήξει στην ιστορία την οποία θέλουν να διηγηθούν, ώστε έπειτα να καταπιαστούν με το συγγραφικό


σκέλος και να ακολουθήσουν τα βήματα της ψηφιακής καταγραφής που προβλέπει το εργαστήριο.

 Αυτές είναι κάποιες βασικές αρχές και κανόνες που πρέπει να ακολουθεί και να επαναλαμβάνει, όποτε είναι απαραίτητο, ο συντονιστής, προκειμένου να συντηρεί ένα κλίμα ασφάλειας εντός της ομάδας.

Οι βασικές αρχές της εξιστόρησης είναι οι εξής:

- όλα τα μέλη του εργαστηρίου πρέπει συμμετέχουν ενεργά, συμπεριλαμβανομένων του συντονιστή και του βοηθητικού τεχνικού προσωπικού (εάν υπάρχει)
- κανείς δεν πρέπει να νιώσει στενάχωρα ή υποχρεωμένος να απολογηθεί εάν υπάρχει κάτι που δυσκολεύεται να καταλάβει, είναι πέρα των δυνατοτήτων του ή νιώθει έλλειψη εμπιστοσύνης
- στον πυρήνα του κύκλου των ιστοριών βρίσκεται η εμπιστοσύνη: ό,τι λέγεται δεν βγαίνει από το δωμάτιο
- οι συμμετέχοντες δεν κρίνουν ο ένας τον άλλο ή ο ένας τη δουλειά του άλλου

### 4.6.3 Η συγγραφή

 Το συγγραφικό σκέλος συνήθως δείχνει να είναι το ευκολότερο σκέλος της όλης διαδικασίας, λόγω όμως της μεγάλης γκάμας εμπειριών των συμμετεχόντων, τελικά δεν είναι τόσο εύκολο όσο μπορεί να φαίνεται αρχικά.


Αυτό το σκέλος επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν και να εξασκήσουν τις ακόλουθες δεξιότητες:

- Μαθαίνουν πώς να εκφράζουν τις σκέψεις τους με συνεκτικό και στρωτό, δομημένο τρόπο και να τις μετατρέπουν σε λέξεις.
- Παίρνουν χρήσιμες συμβουλές σχετικά με τη συγγραφή μιας ιστορίας.
- Μαθαίνουν πώς να γράφουν ένα διήγημα.

- Στο πέρας αυτού του βήματος, πρέπει να έχει ολοκληρωθεί ένα απλό αλλά σαφές σενάριο, το οποίο ο συμμετέχων θα διαβάσει φωναχτά στο στάδιο της ηχογράφησης.


Στο τέλος αυτού του κύκλου ιστοριών, όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν φτάσει στο σημείο που θα είναι έτοιμοι να αποφασίσουν ποια ιστορία θέλουν να αφηγηθούν, και, ιδανικά, να έχουν ήδη ετοιμάσει ένα πρώτο γραπτό προσχέδιο.

Αφότου κάνουν όλες τις απαραίτητες αλλαγές και αφότου συμβουλευτούν τον συντονιστή (εάν κάτι τέτοιο κριθεί απαραίτητο), η τελική, δακτυλογραφημένη ιστορία είναι έτοιμη να διαβαστεί φωναχτά.

 Όσοι δυσκολεύονται με την ανάγνωση ή δεν νιώθουν άνετα να το κάνουν, μπορούν να αφηγηθούν την ιστορία τους απ' ευθείας στον εμπυχωτή.

### Το σενάριο

Όσον αφορά το σενάριο, είναι προτιμότερο να σκέφτεται κανείς με απλές, σύντομες προτάσεις, φροντίζοντας να χρησιμοποιεί προσφιλείς του εκφράσεις και ιδιωτισμούς. Η έκταση του κειμένου πρέπει να κυμαίνεται από 180 έως 320 λέξεις. Αξίζει τον κόπο να διαβαστεί το κείμενο φωναχτά προτού πάρει την τελική μορφή του για να υπάρξει μια σαφής εικόνα της τελικής διάρκειας της ταινίας, που πρέπει χονδρικά να διαρκεί περί τα δύο λεπτά. Θα πρέπει να όλοι να έχουν την ευκαιρία να αφιερώσουν τον απαραίτητο χρόνο στην ανάπτυξη της ιστορίας τους.

 Εάν είναι δυνατόν, το εργαστήριο πρέπει να οργανωθεί με τρόπο ώστε οι συμμετέχοντες να μπορέσουν να πάρουν μια χρονική απόσταση τουλάχιστον ενός 24ώρου πριν καταλήξουν στην τελική μορφή της. Στη συνέχεια, όλοι οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν ψηφιακές μεθόδους για να αφηγηθούν την προσωπική τους ιστορία, και αυτή πρέπει να είναι η πιο σημαντική πλευρά του εργαστηρίου Ψηφιακής Εξιστόρησης.

- Ο εμπυχωτής δεν θα πρέπει να βοηθάει μόνο όσους συναντούν δυσκολίες στην ανάπτυξη των ιστοριών τους, αλλά και όσους δείχνουν να έχουν υπερβολική αυτοπεποίθηση. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί νιώθουν απόλυτη σιγουριά για τη δουλειά τους, ή για την ιστορία τους γραμμένη στο χαρτί, συχνά όμως η γραπτή εκδοχή των ιστοριών τους παρουσιάζει προβλήματα στη σύλληψη ή δεν είναι αρκετά ειλικρινής. Σε παρόμοιες περιπτώσεις, όπως και σε περιπτώσεις συμμετεχόντων με δυσκολίες, ο καλύτερος τρόπος να βοηθήσει κανείς είναι να θέσει στοχευμένες και σχετικές ερωτήσεις με σκοπό να βελτιώσει τις ιστορίες χωρίς να επέμβει άμεσα στα γραπτά.

#### Χρήσιμες συμβουλές για τη συγγραφή της ιστορίας<sup>1</sup>

##### Πώς να ξεκινήσετε

- Μην κάθεστε με σταυρωμένα χέρια κοιτώντας το χαρτί. Ορίστε ένα χρονικό όριο στον εαυτό σας και απλώς γράψτε. Μην κρίνετε την ιστορία στο ξεκίνημά της.
- Να θυμάστε ότι ο προφορικός λόγος ακούγεται μία κι έξω, σε αντίθεση με τον γραπτό που μπορεί να επανεξετάζεται. Η σαφήνεια είναι σημαντική. Αποφύγετε τις επαναλήψεις, εκτός κι αν είναι σκόπιμο. Βρείτε άλλες λέξεις. Μην χρησιμοποιείτε λογοτεχνικές εκφράσεις ή συνδετικές φράσεις, του τύπου «όπως προανέφερα». Χτυπάνε άσχημα στο αυτί.
- Βρείτε τη δική σας φωνή. Μην μιμείστε άλλους. Αποκτήστε συναίσθηση του τρόπου που σας αρέσει να χρησιμοποιείτε τις λέξεις και αποκτήστε την αυτοπεποίθηση να χρησιμοποιείτε τις δικές σας ιδιωματικές εκφράσεις.
- Κάντε εικόνα μες το μυαλό σας αυτό που γράφετε με τις περισσότερες δυνατές λεπτομέρειες – συναισθήματα, χρώματα, υφές, μυρωδιές. Αυτό θα

επηρεάσει τον τρόπο που γράφετε.

- Δεν έχετε μεγάλο περιθώριο λέξεων, οπότε... βουτήξτε! Δεν είναι απαραίτητο να διηγηθείτε την ιστορία με γραμμικό τρόπο, ακόμη κι αν χρειάζεται να έχει αρχή, μέση και τέλος. Βρείτε τι είναι αυτό που τραβάει περισσότερο την προσοχή και ξεκινήστε από εκεί. Μπορεί να προέρχεται από οποιοδήποτε σημείο της αφήγησής σας.
- Μην προσκολλάστε υπερβολικά στην ακρίβεια των γεγονότων. Μην την αφήνεται να επισκιάζει την αλήθεια τους.

[1] Συμβουλές του Gilly Adams, διευθυντή της μονάδας συγγραφικής βελτίωσης του BBC στο BBC Ουαλίας, σχετικά με το πώς βάζουμε μια ιστορία στο χαρτί.

Εκλεπτύνοντας και συμπληρώνοντας την ιστορία

- Δοκιμάστε να αφηγηθείτε την ιστορία σας σε άλλους και καταγράψτε αντιδράσεις. Τι έπιασε και τι όχι; Ήσασταν σαφής; Μήπως παραλείψατε κάτι σημαντικό που όμως το είχατε συμπεριλάβει στην αρχική εκδοχή;
- Το λιγότερο σημαίνει περισσότερο. Να είστε έτοιμοι να γράψετε και να σβήσετε. Κάνετε γενναίες διορθώσεις. Ποια είναι η ουσία της ιστορίας σας; Προσπαθήστε να τη συνοψίσετε σε μία φράση. Τώρα βεβαιωθείτε πως δεν υπάρχει τίποτα περιττό. Όλα τα στοιχεία που απαρτίζουν την ιστορία την προάγουν;
- Αποφύγετε τα στερεότυπα και τα κοινότυπα συναισθήματα. Αναζητήστε έναν ανανεωτικό τρόπο χρήσης των λέξεων.
- Οι γενικολογίες είναι βαρετές και συρρικνώνουν την προοπτική των πραγμάτων. Οι συγκεκριμένες, καλά περιεγραμμένες λεπτομέρειες είναι αυτές που κάνουν αίσθηση.
- Κάθε ιστορία πρέπει να είναι δομημένη. Το τέλος πρέπει να έχει κάποια σύνδεση με την αρχή για να είναι ικανοποιητικό. Φέρτε στο μυαλό σας τις πέτρες που χρησιμεύουν για πάτημα για να διασχίσετε ένα ποτάμι: όταν φτάσετε στην απέναντι όχλη



πρέπει να μπορείτε ακόμη να διακρίνετε την όχθη από την οποία ξεκινήσατε τη διαδρομή σας.

- Και οι ίδιες οι πέτρες-πατήματα είναι σημαντικές. Τα διαδοχικά βήματα είναι αυτά που χτίζουν την ιστορία. Σιγουρευτείτε ότι δεν παραλείψατε κάποιο ζωτικής σημασίας βήμα.
- Φερθείτε στην ιστορία σας με σεβασμό, σαν να επρόκειτο για την ωραιότερη ιστορία στον κόσμο.

#### 4.6.4 Η καταγραφή



Στόχοι

- Ολοκλήρωση των απαραίτητων προετοιμασιών για το γύρισμα της ταινίας.
- Απόκτηση βασικών γνώσεων σχετικά με την ηχογράφιση.
- Αναζήτηση φωτογραφιών και βίντεο στο διαδίκτυο – αποδοτικές πρακτικές.

Η ηχογράφιση

Το τεχνικό σκέλος της ψηφιακής εξιστόρησης ξεκινάει με την ηχογράφιση.

Καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία της ψηφιακής αφήγησης παίζει τόσο η τεχνική ποιότητα όσο και η «υποκειμενική αίσθηση» της ηχογραφημένης φωνής. Ο εμπυχωτής θα πρέπει να εξασφαλίσει έναν κατάλληλο χώρο για την ανάγνωση και την ηχογράφιση των ιστοριών.



Προκειμένου να βρεθεί ο κατάλληλος χώρος για την ηχογράφιση, καλό είναι να έχετε υπόψη σας μερικά πρακτικά τεχνάσματα: προσπαθήστε να βρείτε έναν κατάλληλο χώρο του οποίου η επίπλωση να αποτελείται απαλές, ταπετσαρισμένες πολυθρόνες και καθίσματα, και, ει δυνατόν, πολλές κουρτίνες

και χαλιά που να καλύπτουν πλήρως το πάτωμα. Όλα αυτά μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά απορροφώντας την ηχώ. Ελέγξτε το δωμάτιο χτυπώντας παλαμάκια και ακούγοντας αν απορροφάται η ηχώ. Εάν τα παλαμάκια δεν αντηχούν καθόλου, το αποτέλεσμα είναι τέλειο.

Απομονώστε όσο γίνεται τους εξωτερικούς θορύβους και σιγουρευτείτε ότι ο χώρος δεν βρίσκεται πάνω σε κάποιο θορυβώδη δρόμο, ότι δεν υπάρχει κοντά κάποιο πέρασμα με πολυκοσμία, διάδρομος ή ηλεκτρικές συσκευές σε λειτουργία αναμονής, ή ανελκυστήρας στη διπλανή πόρτα. Όλοι οι ήχοι που γίνονται αντιληπτοί από τα ανθρώπινο αυτί θα ακούγονται ομοίως και στην ηχογράφιση, μειώνοντας την καθαρότητα της αφήγησης. Εάν το κείμενο δεν ηχογραφηθεί υπό τις κατάλληλες συνθήκες, μπορεί να καταστρέψει όλη την ταινία. Εάν δεν υπάρχει άλλη εναλλακτική, μια σχετικά ικανοποιητική ηχογράφιση μπορεί να γίνει ακόμη και στο εσωτερικό ενός αυτοκινήτου εάν βρίσκεται σταθμευμένο σε ήσυχο μέρος με όλες τις πόρτες και τα παράθυρα κλειστά. Σε κάθε περίπτωση, κάντε πάντοτε μια δοκιμαστική ηχογράφιση πριν το τελικό σπικάζ για να ελέγξετε την καθαρότητα και την ποιότητα του ήχου.

Κατά τη διάρκεια της ηχογράφισης, τα κινητά τηλέφωνα θα πρέπει να είναι εντελώς απενεργοποιημένα (δεν αρκεί να τα βάλετε στο αθόρυβο καθώς τα ραδιοκύματα που εκπέμπουν τα κινητά είναι πιθανόν να επηρεάσουν την ηχογράφιση) και τοποθετημένα όσο πιο μακριά γίνεται από τη φωνή που ηχογραφείται. Ακόμη καλύτερα, μην τα φέρετε καν μέσα στο δωμάτιο ένα γίνεται. Η φωνή που ηχογραφείται θα πρέπει να βρίσκεται όσο το δυνατόν πιο μακριά από κάθε είδους ηλεκτρικές συσκευές (ανοιχτός υπολογιστής, τηλέφωνο, ραδιόφωνο, μόντεμ, κ.ά.), επειδή – ακριβώς όπως και τα κινητά – ενδέχεται να εκπέμπουν συχνότητες που δεν τις πιάνει το ανθρώπινο αυτί αλλά επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα της ηχογράφισης.



Ο συντονιστής ελέγχει ότι ακολουθείται πιστά το γραμμένο κείμενο και εστιάζει την προσοχή των συμμετεχόντων σε τυχόν λάθη. Δεν υπάρχει πρόβλημα εάν ο αφηγητής δεν καταφέρει



να διαβάσει μια κι έξω το κείμενο χωρίς λάθη. Δεν είναι εκεί το θέμα, καθώς τα λάθη μπορούν εύκολα να διορθωθούν κατά τη μετέπειτα επεξεργασία.

- ▶ Για να διορθωθούν λάθη, η εσφαλμένη πρόταση ή παράγραφος πρέπει να ηχογραφηθεί από την αρχή, ώστε να μην να υπάρξει κενό στο κείμενο κατά την επεξεργασία του ήχου. Είναι πάντοτε προτιμότερο να σημειώνετε τα σημεία με τα λάθη στην ηχογράφηση πάνω στο χαρτί με το κείμενο του σπικάζ, έτσι ώστε να θυμάστε πού πρέπει να κάνετε διορθώσεις όταν φτάσει η ώρα να επεξεργαστείτε την ηχογράφηση.
- 👁️ Ο συντονιστής φροντίζει επίσης να παρακολουθήσει το κείμενο με ένα «εξωτερικό αυτί» και μπορεί αν θέλει να βοηθήσει ώστε το κείμενο να προσαρμοστεί καλύτερα στην προσωπικότητα του αφηγητή και το ύφος της ιστορίας.


Για έναν απλό, καθημερινό άνθρωπο το να διαβάσει φωναχτά ένα κείμενο και να το ηχογραφήσει μπορεί να είναι μια πραγματική πρόκληση. Κατά κανόνα, στους ανθρώπους δεν αρέσει να ακούνε τη φωνή τους ηχογραφημένη, η οποία μπορεί να ακούγεται περίεργη σε έναν εξωτερικό ακροατή. Εάν η ηχογράφηση δεν σας φαίνεται ικανοποιητική, μη διστάσετε να κάνετε πολλές επαναλήψεις μέχρι να βρείτε τη σωστή φωνή σας.

- 📄 Ένας βασικός κανόνας της ηχογράφησης είναι να πραγματοποιηθούν τουλάχιστον δύο ηχογραφήσεις του πλήρους κειμένου.
- 👁️ Η εικονοληψία (ψηφιακή μαγνητοσκόπηση, φωτογράφιση)  
Το στάδιο της εικονοληψίας συμπεριλαμβάνει την ψηφιοποίηση φωτογραφιών (ζωγραφιών, σκίτσων, κ.λπ.), και τη λήψη νέων φωτογραφιών εάν είναι


απαραίτητο. Μέρος των εικόνων που θα χρησιμοποιηθούν για την ψηφιακή αφήγηση μπορεί να είναι εκτυπωμένες σε φωτογραφικό χαρτί και απλώς να σκαναριστούν για ψηφιακή χρήση/χρήση στον υπολογιστή. Ομοίως, μπορούν να χρησιμοποιηθούν φωτογραφίες τραβηγμένες με ψηφιακή κάμερα ή κατεβασμένες από το διαδίκτυο ή ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

- 📄 Κατά τη χρήση τους, πρέπει να λάβετε υπόψη σας δύο σημαντικές παραμέτρους: αφενός το μέγεθος και την ανάλυση της εικόνας και αφετέρου το ζήτημα των πνευματικών δικαιωμάτων. Αποφεύγετε κατά το δυνατόν να χρησιμοποιείτε φωτογραφίες τραβηγμένες από τρίτους –δηλαδή όχι από εσάς τους ίδιους ή κάποιο γνωστό σας. Εάν η ιστορία μας απαιτεί το ταινιάκι να συμπληρωθεί με φωτογραφίες που θα κατεβάσετε από το διαδίκτυο, φροντίστε να ελέγξετε ότι δεν έχουν δικαιώματα (cc- creative commons, copyright free) και ότι τα πρόσωπα που απεικονίζουν δεν είναι αναγνωρίσιμα. Σε περίπτωση που χρειάζονται φωτογραφίες από ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, χρησιμοποιήστε μόνο φωτογραφίες γνωστών σας προσώπων ή από τις επαφές σας, πριν όμως τις μοιραστείτε δημόσια, πρέπει να πάρετε την άδεια των εικονιζόμενων ατόμων. Σε περίπτωση που κατεβάσετε φωτογραφίες από το διαδίκτυο, τραβηγμένες με φωτογραφική ή σκαναρισμένες, βεβαιωθείτε πως είναι υψηλής ανάλυσης (τουλάχιστον 1280x720 πίξελ, 300 dpi; σε αρχείο JPEG ή TIFF).
- ▶ Για να εικονογραφήσετε ένα δίλεπτο φιλμάκι, το ορθότερο είναι να χρησιμοποιήσετε δεκαπέντε με είκοσι το πολύ φωτογραφίες – εάν χρησιμοποιήσετε λιγότερες, ο ρυθμός της ιστορίας θα γίνει πολύ αργός, εάν χρησιμοποιήσετε περισσότερες, θα παραγίνει γρήγορος και βεβιασμένος. Είναι επομένως σημαντικό να χρησιμοποιήσετε τον σωστό αριθμό από τις διαθέσιμες φωτογραφίες.
- 👁️ Βίντεο κλιπ, μουσική  
Σε ορισμένες ταινίες ψηφιακής αφήγησης είναι δυνατόν να

εντάξει κανείς βίντεο κλιπ, μουσική και άλλα εφέ για ντύσει την ταινία. Η χρήση ανάλογων μέσων δικαιολογείται μόνο σε περιπτώσεις όπου το συγκεκριμένο στοιχείο συνδέεται στενά με την ιστορία και προάγει το μήνυμα ή βελτιώνει την κατανόησή του. Κατά τη διαδικασία της επεξεργασίας, ο εμψυχωτής θα πρέπει επίσης να διαχειριστεί προσεκτικά τα τρία αυτά στοιχεία προκειμένου να μην αποσπούν την προσοχή των θεατών από την εξιστόρηση. Η ένταση της μουσικής και των εφέ δεν θα πρέπει να επισκιάζουν τη φωνή του αφηγητή και να παρακωλύουν την ευκρίνεια και τη γενική στόχευση της ταινίας. Ένα ατυχώς επιλεγμένο ή άτεχνα φτιαγμένο (στη μίξη του ήχου) εφέ ή κλιπ αποδυναμώνει την ταινία, μπορεί να καταστρέψει τις στιγμές της δραματικής κορύφωσης και, σε ακραίες περιπτώσεις, μπορεί ακόμη και να αλλοιώσει το μήνυμα.


 Όποτε χρησιμοποιηθεί ξένο υλικό –βίντεο κλιπ, μουσική, ειδικά εφέ–, είναι απαραίτητο να ληφθούν επίσης υπόψη τυχόν πνευματικά δικαιώματα. Οποιαδήποτε μουσική, εφέ ή βίντεο κλιπ δεν είναι δικής μας παραγωγής, δεν ανήκει στη δημόσια σφαίρα και δεν υπάγεται στα Creative Commons (copyright free), υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα και/ή χρειάζεται άδεια.


#### 4.6.4.1 – Το στόριμπορντ


 Αφότου ολοκληρωθεί η διαδικασία της συγγραφής, φτάνει η στιγμή να μεταφερθεί στο στόριμπορντ, το οποίο θα αποτελέσει τη βάση για την επεξεργασία της εικόνας και του ήχου.

Η διαδικασία αυτή βασίζεται στα παρακάτω σημεία. Οι συμμετέχοντες:

- Αποφασίζουν πώς θα ταξινομήσουν τα στοιχεία που ετοίμασαν / συνέλεξαν προκειμένου να αφηγηθούν την ιστορία τους και να φτιάξουν την ταινία τους.
- Μαθαίνουν τι είναι ένα στόριμπορντ και σε τι χρησιμεύει (το έχουν ήδη χρησιμοποιήσει σε προηγούμενα εργαστήρια αλλά εν αγνοία τους).
- Συνδυάζουν λέξεις με εικόνες.
- Συνειδητοποιούν τη σημασία της οπτικής επικοινωνίας.

 Μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για τους συμμετέχοντες να φτιάξουν ένα στόριμπορντ βασισμένο στο σενάριο και στις φωτογραφίες τους. Πρόκειται για έναν απλό πίνακα με δύο στήλες: στη μία στήλη εντάσσεται το κείμενο κομμένο σε υποενότητες (συνήθως φράση-φράση) που ακολουθούν έναν συγκεκριμένο ρυθμό, και στην άλλη μπαίνουν οι κατάλληλες συνοδευτικές φωτογραφίες.

 Αυτή η διάταξη μπορεί να φτιαχτεί μέσα από κάποιο λογισμικό ή ακόμη με χαρτί και μολύβι. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιοδήποτε μέσο αρκεί οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να ταιριάζουν την ιστορία τους με τις φωτογραφίες που έχουν επιλέξει. Ας επιλέξει ο συντονιστής τον πιο εύχρηστο τρόπο για τους συμμετέχοντες. Στα παραρτήματα μπορείτε να βρείτε ένα πρότυπο σενάριο μαζί με το αντίστοιχο στόριμπορντ.

 Το στόριμπορντ είναι αυτό που κάνει ορατή την αναλογία των φωτογραφιών προς το κείμενο της αφήγησης. Όταν εικονογραφούν και ετοιμάζουν τον σκελετό της ιστορίας τους, οι συμμετέχοντες συχνά υπολογίζουν λάθος τον αριθμό των απαραίτητων και διαθέσιμων φωτογραφιών, αφότου όμως ολοκληρώσουν το στόριμπορντ γίνεται σαφές εάν υπάρχουν αρκετές φωτογραφίες για να καλύψουν όλο το μήκος της ταινίας και εάν έχουν μοιραστεί ισόποσα, ανάλογα με το δραματικό τους βάρος.

 Κατά κανόνα, λίγες φράσεις επαρκούν για να συνοδεύσουν μία φωτογραφία, και διευκολύνουν να φτιαχτεί ένα φιλμάκι

με στρωτό ρυθμό που μπορεί εύκολα να το παρακολουθήσει ο θεατής. Εξυπακούεται, βεβαίως, ότι μπορεί να υπάρχουν αποκλίσεις από αυτή τη γενική κατευθυντήρια γραμμή σε περίπτωση που ο συναισθηματικός ρυθμός και η δραματολογία της ταινίας το επιβάλλουν.

- 🎥 Το στάδιο του στόριμπορντ είναι προαιρετικό, παρόλαυτα μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να οπτικοποιήσουν την ιστορία τους πριν την επεξεργασία, και συνεπώς να γίνει πιο εύκολο να κάνουν αλλαγές πριν εμπλακούν στο νέο λογισμικό πρόγραμμα.

#### 4.6.5 Επεξεργασία

- 🎥 Το σκέλος της επεξεργασίας είναι αφιερωμένο στην εφαρμογή των ΤΕΠ δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, καθώς τους επιτρέπει:
  - Να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες αναφορικά με την επεξεργασία του ήχου και της εικόνας.
  - Να αποκτήσουν βασικές ΤΕΠ δεξιότητες μέσα από τη χρήση του επιλεγμένου λογισμικού.
  - Να μπορούν να δημιουργούν ένα ταινιάκι που αφηγείται μια προσωπική ιστορία.
  - Να νιώσουν ικανοποίηση χάρη στη δημιουργία μιας ταινίας.

Προκειμένου να ολοκληρωθούν οι ψηφιακές ιστορίες, πρέπει να ολοκληρωθούν τα ακόλουθα βήματα:

- Ο ηχογραφημένος ήχος πρέπει να συγχρονιστεί και να πεταχτούν τυχόν λάθη και παύσεις, έτσι ώστε να το σπικάζ να πάρει την τελική του μορφή, φτιάχνοντας τη ραχοκοκαλιά της ιστορίας
- Οι εικόνες πρέπει επίσης να περάσουν από επεξεργασία εάν είναι απαραίτητο (π.χ.

να προσαρμοστούν ως προς το μέγεθος, το βαθμό του κοντράστ, κλπ.)

- Η τελική μορφή της ψηφιακής αφήγησης προκύπτει αφότου το σπικάζ υποστεί επεξεργασία και «καθαρίσει», οι φωτογραφίες προσαρμοστούν σε αυτό και προστεθεί ο εναρκτήριο τίτλος.

- 🎥 Τα ταινιάκια μπορεί να τα ετοιμάσει ο συντονιστής με βάση το εκάστοτε στόριμπορντ και σε συνεργασία με τον αφηγητή, ωστόσο, μετά την απόκτηση των βασικών δεξιοτήτων επεξεργασίας του ήχου και της εικόνας, οι συμμετέχοντες μπορούν κάλλιστα να είναι σε θέση να φτιάξουν τις δικές τους ψηφιακές αφηγήσεις.

- 🎥 Στην αγορά κυκλοφορούν αρκετά λογισμικά, με εκδόσεις όμως που συχνά επικαιροποιούνται ή αλλάζουν. Επιπλέον, επειδή θα χρειαστεί διαφορετικό πρόγραμμα αν χρησιμοποιήσετε PC ή MAC, προτιμήσαμε ο παρών οδηγός να μην παρέχει συγκεκριμένη τεχνική βοήθεια.

Στο διαδίκτυο διατίθενται έτοιμες και δωρεάν εφαρμογές λογισμικού τόσο για τον ήχο όσο και για την εικόνα, οι οποίες ωστόσο είτε δεν είναι πάντοτε συμβατές μεταξύ τους, είτε η επεξεργασία του σπικάζ και ο συντονισμός των εικόνων απαιτούν ξεχωριστή επεξεργασία. Στο διαδίκτυο υπάρχουν επίσης on-line διαθέσιμα συστήματα επεξεργασίας, τα οποία ωστόσο απαιτούν ευρυζωνική πρόσβαση στο ίντερνετ σε όλα τα στάδια της διαδικασίας. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν εγκατεστημένα στους υπολογιστές σύνθετα λογισμικά προγράμματα επεξεργασίας, τα οποία –παρόλο που είναι κάπως περίπλοκα– συνήθως προσφέρουν μια εύχρηστη λύση για την παραγωγή των ταινιών.


Η χρήση του λογισμικού εξαρτάται από το τεχνικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων ή/και του χώρου εξάσκησης (εάν υπάρχει διαθέσιμος ικανός αριθμός υπολογιστών, ο χώρος εξάσκησης μπορεί να παράσχει την απαιτούμενη τεχνική υποστήριξη). Κατά συνέπεια, τα τεχνικά μέσα και τρόποι προσέγγισης


της επεξεργασίας και της παραγωγής των ταινιών εξαρτώνται εξίσου από το χρησιμοποιούμενο λογισμικό, όσο και από τον συντονιστή και τους αφηγητές. Ακολουθούν μερικές γενικές συμβουλές και οδηγίες:

- Ο συντονιστής πρέπει να είναι εξοικειωμένος με το εκάστοτε λογισμικό που θα χρησιμοποιηθεί.
- Στην αρχή του εργαστηρίου πρέπει να ελεγχθεί από τεχνικής πλευράς η κατάσταση όλων των υπολογιστών που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν για την επιμέλεια και να δοκιμαστεί σε αυτούς το λογισμικό που θα χρησιμοποιηθεί. Οι τεχνικές προετοιμασίες δεν πρέπει να γίνουν σε βάρος του χρόνου της επιμέλειας (αυτό μπορεί να γίνει κατά τις προηγούμενες συνεδρίες από κάποιο βοηθό).
- Καλό είναι να μοιραστεί στους συμμετέχοντες μια πλήρης παρουσίαση όλων των σταδίων της επεξεργασίας από την αρχή της τεχνικής εκπαίδευσης, και να τους εξηγηθεί βήμα-βήμα ο τρόπος παραγωγής της δικής τους ταινίας μικρού μήκους με τη χρήση του δεδομένου λογισμικού.
- Στη διάρκεια της πρώτης παρουσίασης οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν στραμμένη την προσοχή τους στον συντονιστή και μόνο –σε αυτό το στάδιο δεν θα πρέπει ακόμη να αρχίσουν να δοκιμάζουν όσα άκουσαν στον υπολογιστή τους.
- Πρέπει να δοθεί ικανός χρόνος στους συμμετέχοντες για να εξοικειωθούν με το λογισμικό και να ετοιμάσουν την ταινία τους ακολουθώντας τον ρυθμό τους.
- Όποτε χρειάζεται, ο συντονιστής συνδράμει τους συμμετέχοντες. Δώστε τους κινηματογραφικές συμβουλές ή βοηθήστε τους στον τεχνικό συντονισμό.
- Η ταινία πρέπει να έχει έναν τίτλο που να εμφανίζεται κατά την έναρξή της. Το αν θα εμφανίζεται

το όνομα του δημιουργού στην αρχή είναι προαιρετικό.

- Είναι σημαντικό οι ταινίες να έχουν σωστή ανάλυση. Η κακή ποιότητα, οι ταινίες χαμηλής ανάλυσης καταστρέφουν την όλη προσπάθεια.
- Αποφύγετε τη χρήση υπερβολικά πολλών εφέ. Τα ψηφιακά εφέ (η ανεπαίσθητη κίνηση παγωμένων εικόνων, οι μεταβάσεις από τη μία φωτογραφία στην άλλη, ο τονισμός κάποιων λεπτομερειών, κλπ.) μπορεί να κάνουν την αφήγηση πιο κινηματογραφική, θα πρέπει όμως να χρησιμοποιούνται μόνο όταν είναι δραματουργικά δικαιολογημένο. Ο συντονιστής μπορεί να σας δώσει συμβουλές για τη χρήση των ψηφιακών εφέ, βασικά όμως είναι θέμα προσωπικού γούστου.
- Εάν κάτι μπλοκάρει πριν την ολοκλήρωση της ταινίας, δείξτε την σε κάποιο άλλο, κατά προτίμηση στον συντονιστή.
- Αφότου ολοκληρωθεί η παραγωγή της ταινίας, αξίζει να αποθηκευτεί σε αρκετά καλή ποιότητα, διασφαλίζοντας ότι το αρχείο δεν είναι πολύ βαρύ (συνιστώνται οι ακόλουθοι τύποι αρχείων: mov, mp4, mpeg, avi), για μελλοντική χρήση, συμπεριλαμβανομένου και του ανεβάσμάτος του στο διαδίκτυο.

 Εύκολα μπορεί να υποτιμηθεί ο αναγκαίος χρόνος για την επεξεργασία. Παρόλο που πρόκειται βασικά για μια απλή τεχνική εργασία, η δημιουργικότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στο τελικό αποτέλεσμα. Η επεξεργασία παραμένει εντούτοις μια ικανοποιητική και διασκεδαστική διαδικασία, ιδίως τη στιγμή που το ταινιάκι αρχίζει να παίρνει μορφή συνενώνοντας διαφορετικά στοιχεία, ή όταν αποκτά νέα δυναμική και νέο νόημα ύστερα από κάποια ελάχιστη αλλαγή. Μια μικρή τροποποίηση στην επεξεργασία μπορεί να επηρεάσει τρομερά το αποτέλεσμα.

 Αφότου ολοκληρωθεί η διαδικασία της επεξεργασίας και η ταινία είναι έτοιμη, το αντίστοιχο λογισμικό «συνενώνει» (εξάγει) τα επιμέρους στοιχεία σύμφωνα με τις εξειδικευμένες παραμέτρους, δημιουργώντας ένα αρχείο βίντεο (mov, mp4, mpeg, avi, κλπ.), που μπορεί να παρουσιαστεί στο κοινό ή να διαμοιραστεί οποιαδήποτε στιγμή.

## 4.6.6 Μοίρασμα (ιδιωτική προβολή)

- 📌 Αυτό το βήμα του εργαστηρίου είναι αφιερωμένο στο μοίρασμα των αποτελεσμάτων. Ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο, αυτό το σκέλος μπορεί να πραγματοποιηθεί στο τέλος μιας ημέρας εργασιών, ή να ενταχθεί στην τελική συνάντηση που θα είναι εξ ολοκλήρου αφιερωμένη στην ανατροφοδότηση, την αξιολόγηση και την ανασύνθεση της κοινής εμπειρίας.

Αυτό το μέρος της διαδικασίας εστιάζει στα εξής. Οι συμμετέχοντες:

- Δείχνουν ο ένας στον άλλο τις ταινίες τους.
- Μαθαίνουν να ανοίγονται και να μοιράζονται τις προσωπικές τους δημιουργίες.
- Αποκτούν συνείδηση της εσωτερικής τους δύναμης: εάν εστιάσουν τις προσπάθειές τους, πράγματα που στην αρχή έμοιαζαν ανέφικτα γίνονται εφικτά (σε αυτή την περίπτωση, η δημιουργία μιας ταινίας).

Οι ψηφιακές αφηγήσεις φτιάχτηκαν με σκοπό το μοίρασμά τους με άλλους, συμβαίνει όμως μερικές φορές ο δημιουργός κάποιας ταινίας στο τέλος να μην θέλει να τη μοιραστεί με το ευρύτερο κοινό, αλλά μόνο με τα υπόλοιπα μέλη που συμμετείχαν στο εργαστήριο.

Ως επιστέγασμα της διαδικασίας, τα μέλη της ομάδας δείχνουν το ένα στο άλλο τα τελικά τους ταινιάκια. Η προβολή είναι η επικρότηση της σκληρής δουλειάς των συμμετεχόντων. Η στιγμή που ο αφηγητής βγαίνει έξω από τον περικλειστο κόσμο της δημιουργίας και στέκεται μπροστά στους άλλους είναι γιορτινή, παρόλο που μπορεί να συνοδεύεται από άγχος και φόβο τη έκθεσης.

- 📌 Ο συντονιστής θα πρέπει να βάλει τα δυνατά του

ώστε η προβολή να μετατραπεί σε εκδήλωση αντάξια της σημασίας της. Ο χώρος θα πρέπει στηθεί κατάλληλα ώστε να μπορούν να βλέπουν όλοι καλά την οθόνη, εάν χρειάζεται να σκοτεινιάσει ο χώρος και να χρησιμοποιηθεί καλής ποιότητας εξοπλισμός ήχου και εικόνας.

Ο συντονιστής θα πρέπει να κάνει μια εισαγωγή για κάθε ταινία, απευθύνοντας λίγα προσωπικά λόγια για να διαλύσει την αμηχανία του αφηγητή και να σιγουρευτεί ότι το κοινό θα παρακολουθήσει τη δουλειά του με τη δέουσα προσοχή. Σε αυτό το στάδιο, ο συντονιστής θα πρέπει να απέχει από οποιοδήποτε κριτικό σχόλιο και δεν θα πρέπει να αφήσει ούτε στους υπόλοιπους συμμετέχοντες το περιθώριο για ανάλογα σχόλια. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι παρόντες στην προβολή.

## 4.6.7 Απολογισμός

- 📌 Το τελευταίο αυτό βήμα είναι εξίσου σημαντικό με το πρώτο, στο μέτρο που ένα ξεκάθαρο και ειλικρινές κλείσιμο της συνεδρίας θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν την προσπάθεια που κατέβαλαν και να ισχυροποιήσουν όσα διδάχτηκαν.


Σε αυτό το βήμα, έχει σημασία να μοιραστεί και ο ίδιος ο συντονιστής τα συναισθήματά του μαζί με την ανατροφοδότηση και την αναδρομή σε όλη τη δουλειά που καταβλήθηκε.

Οι σημαντικές στιγμές περιλαμβάνουν:


- Τη συζήτηση της διαδικασίας του σεμιναρίου (τόσο τα εργαστήρια μαγειρικής όσο και τα εργαστήρια ψηφιακής αφήγησης)
- Το μοίρασμα της κοινής εμπειρίας της όλης διαδικασίας
- Η αποσαφήνιση του μέλλοντος των ταινιών που ετοιμάστηκαν



Το κλείσιμο του εργαστηρίου ψηφιακής αφήγησης είναι μια συζήτηση ανά γκρουπάκια όπου κάθε συμμετέχων καταθέτει τον δικό του απολογισμό της όλης διαδικασίας τόσο στην ομάδα όσο και στον συντονιστή. Είναι η κατάλληλη στιγμή μάλλον για να μοιραστεί κανείς προσωπικές εμπειρίες και όχι τόσο για να μιλήσει για τις ταινίες που ολοκληρώθηκαν, ενώ η κριτική γύρω από αυτές αποκλείεται εντελώς.

 Στον τελευταίο κύκλο συζητήσεων κάθε συμμετέχων πρέπει να έχει κάτι να πει, συμπεριλαμβανομένων του εμπυχωτή και των βοηθών. Για να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να μιλήσουν ανοιχτά, μπορεί να κληθούν να αναφέρουν:

- Ένα πράγμα που έμαθαν.
- Ένα πράγμα που θα έκαναν διαφορετικά.
- Ένα πράγμα που θα μοιράζονταν και με άλλους.

 Κατά τον απολογισμό, πρέπει να αποσαφηνιστεί η μελλοντική χρήση των ταινιών.

Οι ολοκληρωμένες ταινίες είναι πνευματική ιδιοκτησία των δημιουργών τους και στο εξής θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν με την -κατά προτίμηση γραπτή- συγκατάθεσή τους (παράρτημα).

Ο/ η δημιουργός της ταινίας αποφασίζει σε ποιο κοινό θα είναι διαθέσιμη η ταινία. Αυτό μπορεί να ποικίλλει από την ολική άρνηση προβολής έως τη μερική άδεια (όταν η ταινία διατίθεται για ένα ειδικό κοινό, π.χ. για εκπαιδευτικούς σκοπούς), ή την απεριόριστη άδεια προβολής (πλήρης πρόσβαση για όλους μέσω του διαδικτύου).


Ο εμπυχωτής πρέπει να διαβεβαιώσει τους συμμετέχοντες ότι μπορούν να αλλάξουν ή να ανακαλέσουν την γραπτή τους συγκατάθεση οποιαδήποτε στιγμή.

Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να δώσουν τη συγκατάθεσή τους αργότερα για δημοσιοποίηση της ταινίας στο

διαδίκτυο ή μπορεί να ζητήσουν την αφαίρεσή της από τον παγκόσμιο ιστό (π.χ. το κατέβασμά της από μια ιστοσελίδα που διαχειρίζεται ο εμπυχωτής).

Μετά τον τελικό απολογισμό, μπορεί να υπάρξει προαιρετικά μια δημόσια προβολή, εφόσον συμφωνούν οι συμμετέχοντες. Ο εμπυχωτής θα πρέπει να ζητήσει την άδεια των συμμετεχόντων για να προβάλλει δημόσια τις ταινίες τους. Με αυτόν τον τρόπο, άλλοι άνθρωποι (φίλοι, οικογένειες κτλ.) μπορούν να παρακολουθήσουν τις ταινίες και να μάθουν για την εμπειρία των συμμετεχόντων και το πρόγραμμα.

#### 4.6.8 Δημόσια προβολή (προαιρετικό)

 Το βήμα αυτό είναι πλήρως προαιρετικό και βασικά προϋποθέτει δύο συνθήκες: την έγκριση ή μη των συμμετεχόντων να μοιραστούν τις ταινίες τους ψηφιακής εξιστόρησης και την ευκαιρία για δημόσια προβολή.

Στην περίπτωση που ο εμπυχωτής θα προχωρήσει σε αυτήν, οι στόχοι πρέπει να είναι:

- Να μοιραστούν τη χαρά του συγκεκριμένου προγράμματος με ένα ευρύτερο κοινό.
- Να διαδώσουν τη γνώση που απέκτησαν για μια υγιεινή πολύ-πολιτισμική διατροφή.
- Να διευρύνουν τον κοινωνικό κύκλο των συμμετεχόντων.
- Να δημιουργήσουν μια αίσθηση του ανήκειν.

Η εκδήλωση πρέπει να είναι μια χαρούμενη περίπτωση που θα συνοδεύεται από φαγητό και μουσική. Σε τελική ανάλυση, το πρόγραμμα Healthnic αφορά εξ ολοκλήρου την ένταξη σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον και την πρόσκτηση πολιτισμικής γνώσης, συνειδητότητας και κατανόησης των άλλων μέσω του φαγητού.



## Βιβλιογραφία

- Allocca, Kevin. "Why Videos go Viral." TED Video. 7:16. November 2011. [http://www.ted.com/talks/kevin\\_allocca\\_why\\_videos\\_go\\_viral](http://www.ted.com/talks/kevin_allocca_why_videos_go_viral)
- Barrett, Helen C. "How to Create Simple Digital Stories." Accessed July 17, 2014. <http://electronicportfolios.com/digistory/howto.html>
- Bruner J. Actual minds, possible words. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press; 1988
- Carr D., Narrative and the real world: an argument for continuity. Hist Theory 1986
- Clark MC, Standard P. The caregiving story: how the narrative approach informs caregiving burden. Iss Ment Hea Nur 1996
- Currier, Alyce. "One Nation Under Video." Accessed July 17, 2014. <http://wistia.com/blog/onenation-under-video>
- Dolto Françoise, Tout est langage, éd. Gallimard, Paris, 1995
- Dolto Françoise, Une psychanalyste dans la cité. L'aventure de la Maison verte, éd. Gallimard, Paris, 2009
- Dreon Oliver. "Digital Storytelling Overview." YouTube video, 4:56. March 27, 2010. <https://www.youtube.com/watch?v=wCFj412QBgA>
- Digistories. "How is a digital story made?" Accessed July 17, 2014. <http://digistories.co.uk/digistories-2/how-is-a-digital-story-made/>
- Digital Storytelling for Social Impact <https://www.rockefellerfoundation.org/blog/digital-storytellingsocial-impact/>
- Digital Storytelling as a Social Work Tool: Learning from Ethnographic Research with Women from Refugee Backgrounds <http://bjsw.oxfordjournals.org/content/early/2013/11/19/bjsw.bct184.abstract>
- Elaine Lawless. Women Escaping Violence: Empowerment through Narrative. Columbia and London: University of Missouri Press, 2001
- Gergen KJ, Gergen MM. Narrative and the self relationship. Ad Exp Soc Psychol 1988
- Bán D., Nagy B., Digital Storytelling in Practice, training manual for digital storytelling workshops, output of the "i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities" project financed by the European Commission n. 2015-1-IT02-KA204-015181 - English version: [http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital\\_Storytelling\\_in\\_Practice.pdf](http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital_Storytelling_in_Practice.pdf) available in Italian, Hungarian, Greek and Polish on [www.idigstories.eu](http://www.idigstories.eu) )
- Gregory Bateson, Steps to an Ecology of Mind (1972) The message 'this is play.' In B. Schaffner (Ed.), Group Processes (1956)
- Halpern, Joseph, and Alma E. Lantz. "Learning to utilize information presented over two sensory channels." Perception & Psychophysics 16, no. 2 (1974): 321-328.
- Hétmilliárd digitális történet. Beszélgetés Joe Lamberttel [Seven billion digital stories. Interview with Joe Lambert]. Anthropolis 7.1 (2012)
- Hilliger, Laura. "Introduction to Topic #2: Digital Storytelling". Accessed July 17, 2014. <http://etmooc.org/blog/2013/02/02/introduction-to-topic-2-digital-storytelling/>
- Lambert, Joe. Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community. New York: Routledge, 2013
- LeeSing, A. Curtis, and Carol A. Miles. "The relative effectiveness of audio, video, and static visual-computer-mediated presentations." Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation (1999): 212-221
- Margaret Mead, People and Places (1959; a book for young readers), Continuities in Cultural Evolution (1964), Culture and Commitment (1970)
- Mauchland, Betty. "Jimmy's Story." Pilgrim Projects Limited video. Last modified June 25, 2014. <http://www.patientvoices.org.uk/flv/0047pv384.htm>

-Microsoft. "Movie Maker" Accessed July 17, 2014. <http://windows.microsoft.com/en-ca/windowslive/movie-maker>

-Morales, Robert. "Youth Leaders Speak." Vimeo video, 4:39. No date. <http://silencespeaks.org/youth-leaders-speak/>

-Muchmore, Michael. "Windows Movie Maker." Accessed July 17, 2014. <http://www.pcmag.com/article2/0,2817,2426904,00.asp>

-Overcah Janine, Narrative research: a review of methodology and relevance to clinical practice, Crit Rev Oncol Hematol., 2003

-Sandelowski M. Telling stories: narrative approach in qualitative research. Image 1991

-Schützenberger Anne Ancelin , Aïe, mes aïeux! Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du géosociogramme Paris, Desclée de Brouwer, 1988

-Schützenberger Anne Ancelin, The Ancestor Syndrome, Londres & New York, Routledge, 1998

-Steffen V. Life stories and the shared experience. Soc Sci Med 97. 1997

-Stivers C. Reflections on the role of personal narrative in social science. In: Diana Tiejens Meyers (Ed.), Feminists rethink thee Self. Boulder , CO: Westview Press; 1993 University of Mary Washington. "DS106." Accessed July 17, 2014. <http://ds106.us/>

-Visser, Jasper. "How to Tell a Story that Stands out in the Digital Age?" Accessed July 17, 2014. <http://themuseumofthefuture.com/2012/10/11/digital-storytelling-how-to-tell-a-story-that-stands-out-in-the-digital-age/>

## Χρήσιμοι ιστότοποι

-Methodological guide, toolkit and examples of digital storytelling: [www.idigstories.eu](http://www.idigstories.eu)

-Center for Digital Storytelling: <http://www.storycenter.org/>

-Anthropolis, Storycenter (Hungary): <http://storycenter.hu/>

-Historypin: <http://www.historypin.com/>

-Daniel Medaows, Photobus: <http://www.photobus.co.uk/>

-Breaking Barriers: <http://www.breakingbarriers.org.uk/>

-Cowbird: <http://cowbird.com/>

-Patient Voices: <http://www.patientvoices.org.uk/>

-Storyworks: <http://www.storyworksglam.co.uk/>

-Digistories: <http://digistories.co.uk/>

-Historiana: <http://historiana.eu/>

-MemOro – Bank of The Memories: <http://www.memoro.org/index.php>

-Queensland University of Technology, Australia: <http://digitalstorytelling.ci.qut.edu.au/>

-DeTales (European stories): <http://detales.net/>

-K-Values (Empowerment stories): <http://www.kvalues.eu/>

-Diamond (Digital storytelling in museums): <http://www.diamondmuseums.eu/project.html>

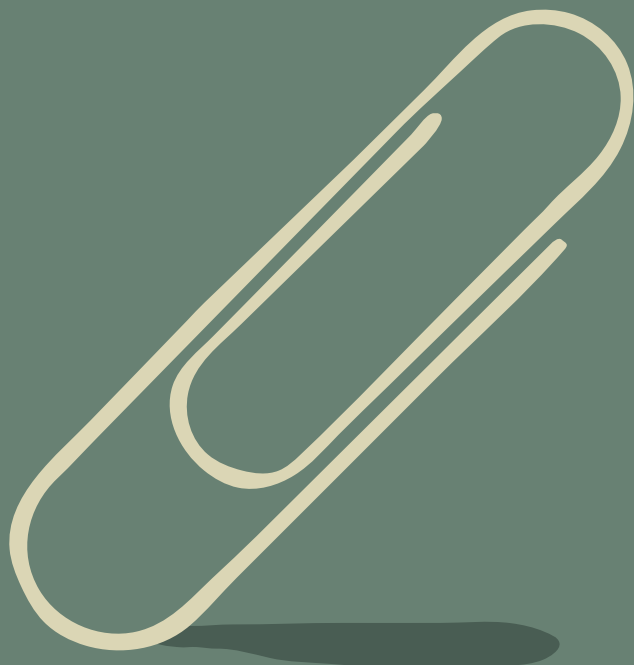
-IntegrArt (Digital stories with immigrants): [http://fotomemoria.eu/integrart/?page\\_id=8](http://fotomemoria.eu/integrart/?page_id=8)

-X-story (Digital storytelling in schools): <http://www.storycenter.hu/x-story/>

-More links: [http://www.freeeslmaterials.com/digital\\_storytelling.html](http://www.freeeslmaterials.com/digital_storytelling.html)

-Guide for digital storytelling: <http://www.schrockguide.net/digital-storytelling.html>



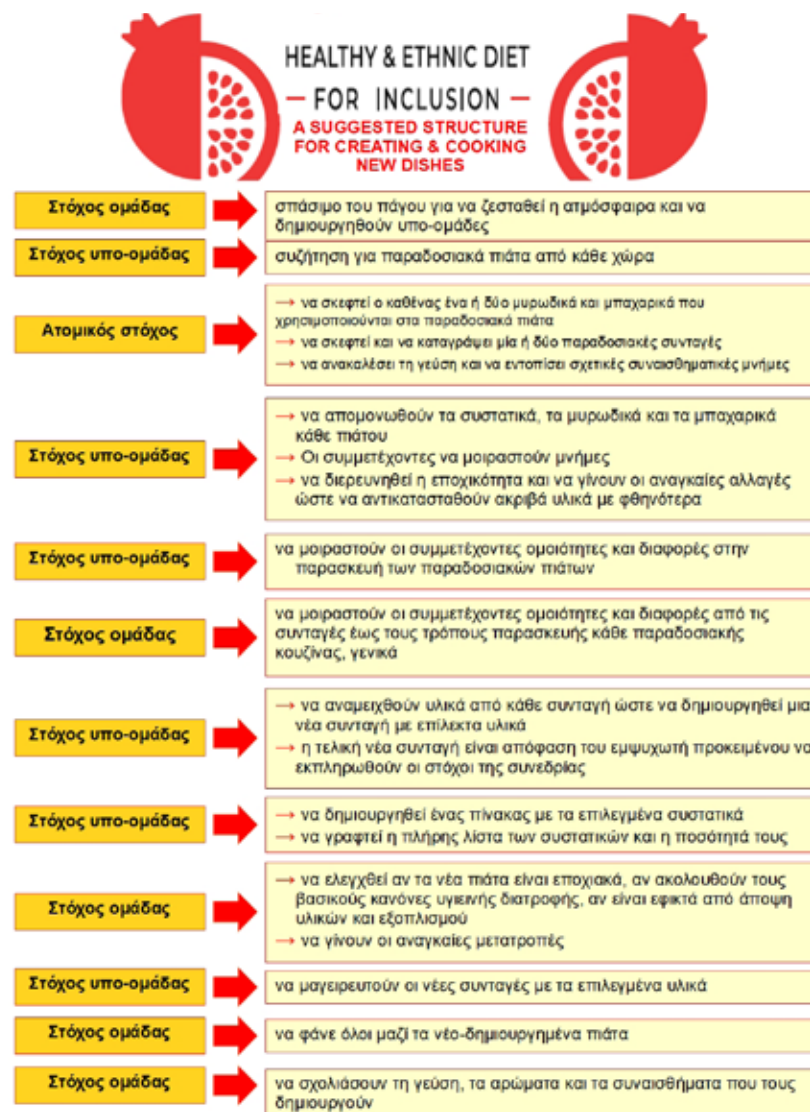


# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ



# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

«Προτεινόμενη δομή δημιουργίας και μαγειρέματος νέων πιάτων»



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

### Ψηφιακή εξιστόρηση -σενάριο (παράδειγμα)

#### Τίτλος: Ο φίλος που δεν διάλεξα

Το ακορντεόν μου είναι ο καλύτερός μου φίλος αλλά και ο χειρότερός μου εχθρός. Δεν το διάλεξα. Ο πατέρας μου επέμενε για δύο πράγματα στη ζωή μου: να μάθω να κολυμπάω και να παίζω ένα μουσικό όργανο. Ο κοντινότερος στο σπίτι μας δάσκαλος μουσικής ήταν ένας ακορντεονίστας. Έτσι άρχισα να μαθαίνω ακορντεόν. Όταν ξεκίνησα ήμουν 13 χρονών. Εκείνη την εποχή, το ακορντεόν ήταν ένα ξεπερασμένο όργανο. Και δεν ήμουν περήφανη για αυτό. Σιγά-σιγά όμως έγινε μέρος της ζωής μου. Στη ζωή μου παρουσιάστηκαν αρκετές ευκαιρίες για να παρατήσω το παίξιμο –όταν πήγα στο Πανεπιστήμιο, όταν άρχισα να δουλεύω... αλλά δεν το εγκατέλειψα ποτέ. Έχω κερδίσει κάποια βραβεία, έχω παίξει σε διαφορετικά ακροατήρια, με ανάμικτα συναισθήματα αγάπης-μίσους. Όταν αποφάσισα να κάνω μια τομή στη ζωή μου και μετακόμισα σε ένα μικρό ελληνικό νησί, εννοείται πως πήρα μαζί μου το ακορντεόν μου. Εδώ, έγινε εργαλείο για την ένταξή μου. Χωρίς να χρειάζεται η μεσολάβηση των λέξεων, έγινα δεκτή από μια παρέα γερόντων που παίζουν ελληνική μουσική. Ένας από αυτούς, ο Μανώλης, ένας ηλικιωμένος ψαράς, μπουζουκτσής, φρόντισε να εκπληρωθεί η επιθυμία μου να ανακαλύψω αυτή τη μουσική γλώσσα. Ερχόταν κάθε μέρα σπίτι μας, για να διδάξει εμένα και τον σύντροφό μου ρυθμούς, μελωδίες, κλίμακες. Εδώ δημιούργησα μια νέα οικογένεια. Όταν γεννήθηκε η κόρη μου και την βαφτίσαμε με τη νέα μου ελληνική οικογένεια, μας δόθηκε η ευκαιρία να επισφραγίσουμε τη σχέση μας. Λίγο καιρό αργότερα, κάποιοι ακορντεονίστες του νησιού με κάλεσαν να συμμετάσχω σε ένα φεστιβάλ ακορντεόν που είχαν ετοιμάσει. Είχε τόσο μεγάλη επιτυχία που αποφασίσαμε να το επαναλάβουμε. Εγώ συνέβαλα με τις οργανωτικές μου δεξιότητες. Και για τα επόμενα πέντε χρόνια, οργάνωνα το μοναδικό φεστιβάλ ακορντεόν στην Ελλάδα.

© Idigstories.eu, 2016

### Ψηφιακή αφήγηση-στόριμπορντ (δείγμα)

Τίτλος: Ο φίλος που δεν διάλεξα



Εικόνα	Φωνή
	Το ακορντεόν μου είναι ο καλύτερός μου φίλος αλλά και ο χειρότερός μου εχθρός. Δεν το διάλεξα.
	Ο πατέρας μου επέμενε για δύο πράγματα στη ζωή μου: να μάθω να κολυμπάω και να παίζω ένα μουσικό όργανο.
	Ο κοντινότερος στο σπίτι μας δάσκαλος μουσικής ήταν ένας ακορντεονίστας. Έτσι άρχισα να μαθαίνω ακορντεόν.
	Όταν ξεκίνησα ήμουν 13 χρονών. Εκείνη την εποχή, το ακορντεόν ήταν ένα ξεπερασμένο όργανο. Και δεν ήμουν περήφανη για αυτό. Σιγά-σιγά όμως έγινε μέρος της ζωής μου.
	Στη ζωή μου παρουσιάστηκαν αρκετές ευκαιρίες για να παρατήσω το παίξιμο –όταν πήγα στο Πανεπιστήμιο, όταν άρχισα να δουλεύω... αλλά δεν το εγκατέλειψα ποτέ.
	Έχω κερδίσει κάποια βραβεία, έχω παίξει σε διαφορετικά ακροατήρια, με ανάμικτα συναισθήματα αγάπης-μίσους.

	Όταν αποφάσισα να κάνω μια τομή στη ζωή μου και μετακόμισα σε ένα μικρό ελληνικό νησί, εννοείται πως πήρα μαζί μου το ακορντεόν μου.
	Εδώ, έγινε εργαλείο για την ένταξή μου. Χωρίς να χρειάζεται η μεσολάβηση των λέξεων, έγινα δεκτή από μια παρέα γερόντων που παίζουν ελληνική μουσική.
	Ένας από αυτούς, ο Μανώλης, ένας ηλικιωμένος ψαράς, μπουζουκτοχής, φρόντισε να εκπληρωθεί η επιθυμία μου να ανακαλύψω αυτή τη μουσική γλώσσα.
	Ερχόταν κάθε μέρα σπίτι μας, για να διδάξει εμένα και τον σύντροφό μου ρυθμούς, μελωδίες, κλίμακες.
	Εδώ δημιούργησα μια νέα οικογένεια.
	Όταν γεννήθηκε η κόρη μου και την βαφτίσαμε με τη νέα μου ελληνική οικογένεια, μας δόθηκε η ευκαιρία να επισφραγίσουμε τη σχέση μας.

	<p>Λίγο καιρό αργότερα, κάποιοι ακορντεονίστες του νησιού με κάλεσαν να συμμετάσχω σε ένα φεστιβάλ ακορντεόν που είχαν ετοιμάσει.</p>
	<p>Είχε τόσο μεγάλη επιτυχία που αποφασίσαμε να το επαναλάβουμε.</p>
	<p>Εγώ συνέβαλα με τις οργανωτικές μου δεξιότητες. Και για τα επόμενα πέντε χρόνια, οργάνωνα το μοναδικό φεστιβάλ ακορντεόν στην Ελλάδα.</p>

Λέξεις: 276  
Φωτογραφίες: 15  
Μουσική: Καμία  
© Idigstories.eu, 2016

## Φόρμα συγκατάθεσης<sup>1</sup>

Όνομα:

Επώνυμο:

Διεύθυνση ηλ. ταχ/μείου ή τηλέφωνο επικοινωνίας:

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η κατανοώ ότι σκοπός του [όνομα του έργου/φορέα] να καταστήσει τις ψηφιακές ιστορίες διαθέσιμες ως εκπαιδευτικό και διδακτικό υλικό εντάσσεται σε μια διεθνή εκστρατεία/προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας και της ελκυστικότητας της διά βίου μάθησης για ενηλίκους, αλλά και ότι η ομάδα που διεκπεραιώνει το έργο δεν είναι σε θέση να ελέγξει ή δεν είναι υπόλογη για τον τρόπο της τελικής τους χρήσης.

Συγκατατίθεμαι να χρησιμοποιηθεί η ιστορία μου ως μέρος του έργου.

Η/ο κάτωθι υπογεγραμμένη/ος ..... συμφωνώ με το ως άνω εκπαιδευτικό πρόγραμμα και συγκατατίθεμαι στη φωτογράφιση/βιντεοσκόπηση και δημοσίευση του υλικού που απεικονίζει την εμπλοκή μου στο έργο/οργανισμό. Έχω εξασφαλίσει όλες τις απαραίτητες άδειες για το υλικό που χρησιμοποιείται στη συγκεκριμένη ιστορία.

Η/ο κάτωθι υπογεγραμμένη/ος ..... δίνω τη συγκατάθεσή μου για να δημοσιευτεί η ιστορία μου στο διαδίκτυο: [ηλεκτρονική διεύθυνση].

Υπογραφή .....

Ημερομηνία: .....

[1] Ban D., Nagy B. (Anthropolis Association-2016), Ψηφιακή Αφήγηση στην Πράξη – Το παρόν διδακτικό υλικό παράχθηκε στο πλαίσιο του έργου 'i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities', που χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

### Διατροφική Εκπαίδευση

Στο καταστατικό του 1948, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την υγεία ως «μια κατάσταση πλήρους σωματικής, κοινωνικής και ψυχικής ευεξίας, και όχι απλώς ως μια κατάσταση απουσίας ασθένειας ή αναπηρίας».

Οι καθημερινές διατροφικές μας συνήθειες επηρεάζουν σημαντικά τη σωματική και ψυχική μας υγεία, και τη συνολική ευεξία μας.

Καλό και υγιεινό φαγητό μπορεί να θεωρηθεί το πραγματικό φαγητό που δεν έχει υποστεί επεξεργασία, στην πρωταρχική, φυσική του κατάσταση.

Η σωστή διατροφή παρέχει στο σώμα όλα τα ζωτικά θρεπτικά συστατικά, τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που του είναι απαραίτητα προκειμένου να λειτουργεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η ποικιλία, η ισορροπημένη διατροφή και το μέτρο είναι σημαντικά προκειμένου να διασφαλιστεί η λήψη της πλήρους γκάμας των θρεπτικών συστατικών για την καλή υγεία. Το φαγητό δρα ως βάση για την καλή υγεία και επηρεάζει όλα τα συστήματα του οργανισμού. Όταν ένας δραστήριος τρόπος ζωής με επαρκή άθληση και μια θετική αντιμετώπιση των πραγμάτων συνδυάζονται με μια ισορροπημένη, ποικίλη και μετρημένη δίαιτα, τότε η καλή υγεία δεν γνωρίζει όρια.

Η ακριβής σύνθεση μιας ισορροπημένης υγιεινής δίαιτας ποικίλλει ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες του καθενός, και επηρεάζεται από την ηλικία, το φύλο, τον τρόπο ζωής, τη σωματική και συναισθηματική υγεία, τη φυσική δραστηριότητα, το πολιτισμικό περιβάλλον, τις διατροφικές συνήθειες και τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα. Ωστόσο, οι βασικές αρχές που ορίζουν τι συνιστά μια υγιεινή δίαιτα παραμένουν οι ίδιες.

Τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, τα προϊόντα ολικής άλεσης, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι αποτελούν σημαντικές πηγές βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων, διαιτητικών ινών, φυτικών πρωτεϊνών, σύνθετων υδατανθράκων, βασικών λιπών και αντιοξειδωτικών.

Ενώ γνωρίζουμε ότι η σωστή διατροφή και η φυσική δραστηριότητα μπορούν να μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε ένα ισορροπημένο βάρος <https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss/BMI-calculator.aspx>

τα οφέλη της καλής διατροφής μπορούν επίσης να βοηθήσουν:

- Στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ευεξίας
- Στην πρόληψη της παχυσαρκίας
- Στην αύξηση της ενεργητικότητας

## Παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής



- Στη βελτίωση της ικανότητας πρόληψης των ασθενειών
- Στη βελτίωση της ικανότητας ανάρρωσης από τραυματισμούς και ασθένειες
- Στη μείωση της υψηλής χοληστερίνης
- Στη μείωση της υπέρτασης
- Στη μείωση του κινδύνου νόσησης από ορισμένες ασθένειες, όπως: διαβήτη, καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικό, ορισμένους τύπους καρκίνου και οστεοπόρωση

### Προτεινόμενοι βασικοί κανόνες μιας θρεπτικής δίαιτας

Καθώς η ακριβής σύνθεση μιας ισορροπημένης διατροφής ποικίλλει ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες του καθενός

- Πίνετε κυρίως νερό
- Πίνετε τουλάχιστον 1,5 λίτρο νερό ημερησίως
- Τσάι (αρκετά αραιό μαύρο, πράσινο, αφεψήματα μυρωδικών ή φρούτων)
- Περιορίστε την καφεΐνη
- Αποφεύγετε τους φρουτοχυμούς, τα πρόσθετα ζάχαρης, τις χρωστικές, τα χημικά και κυρίως αποφύγετε τα τεχνητά γλυκασμένα ποτά
- Αντιθέτως, για μεγαλύτερη ποικιλία, προσθέστε στο νερό φέτες πορτοκαλιού, λεμονιού, λάιμ, αγγουριού, τζίντζερ, φύλλα δυόσμου ή βασιλικού.
- Αποφεύγετε να πίνετε μεγάλες γουλιές παγωμένο νερό στη διάρκεια των γευμάτων καθώς διαλύονται τα πεπτικά υγρά και καθυστερείται η χώνεψη. Πίνετε μικρές γουλιές νερό σε θερμοκρασία δωματίου και προσπαθείτε να πίνετε νερό κυρίως μακριά από τις ώρες των γευμάτων.

## **Καταναλώνετε κυρίως τροφές φυτικής προέλευσης**

Επιλέξτε μια μεγάλη ποικιλία από τροφές με ελάχιστη ή καθόλου επεξεργασία: συνήθως αυτές οι τροφές προσφέρουν τα περισσότερα οφέλη για την υγεία. Η πλειονότητα της τροφής μας πρέπει να είναι φυτικής προέλευσης, φρούτα, λαχανικά, ολικής άλεσης προϊόντα, όσπρια, και μικρές ποσότητες από ανάλατους ξηρούς καρπούς, σπόρους και φυτικά μη ραφιναρισμένα έλαια.

## **Επιλέγεται κατά το δυνατόν τοπικά εποχιακά προϊόντα**

Σε γενικές γραμμές είναι φρεσκοτέρα, φθηνότερα έχουν πιο πλούσια γεύση και άρωμα. Τα τοπικά εποχιακά προϊόντα συλλέγονται σε πλήρη ωρίμανση και παρέχουν το μέγιστο διατροφικό όφελος, καθώς πολλά θρεπτικά συστατικά αλλοιώνονται γρήγορα κατά την περίοδο αποθήκευσης και μεταφοράς. Τα τελευταία αναπτύσσουν επίσης μικρόβια λόγω της μακράς περιόδου μεταφοράς και καραντίνας.

## **Τρώτε λαχανικά**

- 50% τουλάχιστον της ημερήσιας διατροφής πρέπει να αποτελείται από ποικιλία φρέσκων εποχιακών λαχανικών.
- Διασφαλίστε ότι τα λαχανικά δεν είναι παραγινωμένα κατά το μαγείρεμα ώστε να διατηρούν στο μέγιστο τα θρεπτικά συστατικά τους
- Τα ωμά λαχανικά είναι τα καλύτερα σνακ.

## **Τρώτε φρούτα**

- 2-5 χούφτες από μια ποικιλία φρέσκων ολόκληρων φρούτων
- Επιλέξτε μεγάλη ποικιλία χρωμάτων, ιδίως σαρκώδεις καρπούς και τοπικά εποχιακά φρούτα
- Καταναλώστε φρούτα είτε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το γεύμα ή χωριστά από τα γεύματα ή τουλάχιστον 2 ώρες μετά το γεύμα.
- Αποφύγετε να τρώτε φρούτα με γαλακτοκομικά, ιδίως όξινα φρούτα με γιαούρτι.
- Φρούτα με γρήγορη ζύμωση όπως μούρα, κεράσια, πεπόνι, μάνγκο, αχλάδια και ροδάκινα δεν πρέπει να καταναλώνονται με άλλα τρόφιμα. Άλλα φρούτα όπως μήλο, μπανάνα και καρύδα συνδυάζονται καλά με Fast fermenting fruit such as berries, cherries, melon, mangoes, pears & peaches should not be eaten with other foods, other fruit such as apples, bananas and coconut combine well with αμυλώδη όπως βρώμη, πατάτες, ρύζι, σίκαλη, σιτάρι, ψωμί και ζυμαρικά.

## **Καταναλώνετε προϊόντα ολικής άλεσης**

- 25% της διατροφής σας πρέπει να αποτελείται από προϊόντα ολικής άλεσης



- Όπως: καστανό ρύζι, ζυμαρικά ολικής άλεσης, ψωμί ολικής άλεσης, φαγόπυρο, σίκαλη, πλιγούρι, κεχρί, κουσκούς ολικής άλεσης, κριθάρι, καλαμπόκι, κινόα.

### **Καταναλώνετε μεγάλη ποικιλία όσπριων**

- 25% της διατροφής σας
- Όπως: φακές, φασόλια, αρακάς, φύτρα και σε μορφή παράγωγων οργανικής σόγιας, όπως τόφου καιτέμπεχ.
- Εξαιρετική πηγή φυτικής πρωτεΐνης και θρεπτικών συστατικών.

### **Περιορίστε τις μερίδες ζωικών πρωτεϊνών**

- Επιλέξτε ψάρι (σολομό, πέστροφα, κολιό, ρέγγα, σαρδέλες), πουλερικά και αυγά
- Περιορίστε το άπαχο κόκκινο κρέας
- Αποφύγετε τα προϊόντα επεξεργασμένου κρέατος
- Περιορίστε τα γαλακτοκομικά, το τυρί σε ποσότητα τρία δάχτυλα πάχους, κεφίρ, μισή κούπα φυσικό γιαούρτι χωρίς γλυκαντικά, ένα ποτήρι γάλα.

### **Συμπεριλάβετε μικρότερες ποσότητες από ξηρούς καρπούς και σπόρους**

- Επιλέξτε ποικιλία από το καθένα, ανάλατα και χωρίς πρόσθετα, κατά προτίμηση μη ψεκασμένα
- Συμπεριλάβετε μη ραφινρισμένα φυτικά λάδια (ελαιόλαδο, κραμβέλαιο, ηλιέλαιο) στο μαγείρεμα και το τραπέζι.

### **Ανά τακτά διαστήματα σκεφτείτε εναλλακτικές επιλογές για τη διατήρηση της ποικιλίας**

- Επιλέξτε φρέσκα εποχιακά προϊόντα για να μεγιστοποιήσετε τα θρεπτικά οφέλη και τη χαρά της προετοιμασίας, του μαγειρέματος και της κατανάλωσης αυτών των απολαυστικών φυσικών προϊόντων
- Προγραμματίστε γευστικά σνακ και γεύματα από πριν ώστε να συμπεριλάβετε θρεπτικά φαγητά και με λίγες θερμίδες
- Θυμηθείτε ότι οι καθημερινές σωστές επιλογές έχουν αντίκτυπο στην υγεία και την ευεξία

### **Αλάτι**

Το φυσικό ακατέργαστο αλάτι είναι εξαιρετική πηγή ζωικών μεταλλικών στοιχείων, καθώς περιέχει περίπου 80 θεμελιώδη μεταλλικά στοιχεία που είναι απαραίτητα ώστε να υπάρχει καλή ισορροπία μετάλλων στο σώμα.

Αυτό το φυσικό ακατέργαστο αλάτι δεν πρέπει να συγχέεται με την κοινή ποικιλία που ονομάζουμε επιτραπέζιο αλάτι, μαγειρικό αλάτι και θαλασσινό αλάτι... Αυτός ο μη φυσικός τύπος αλατιού είναι υψηλής επεξεργασίας, ραφινρισμένος και έχει απωλέσει όλα του τα μεταλλικά στοιχεία. Έχει υποστεί λεύκανση ώστε να έχει λευκό χρώμα, έχει χημικά πρόσθετα ροής και περιέχει και άλλα χημικά και πρόσθετα σταθεροποίησης των ιδιοτήτων του. Είναι πολύ τοξικό για όλα τα οργανικά συστήματα. Δεν έχει διατροφικά οφέλη για το σώμα και επιπλέον προκαλεί απώλεια άλλων θρεπτικών συστατικών από το σώμα. Συνδέεται ευθέως με πολλά σοβαρά προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένων της υψηλής πίεσης και της υπέρτασης καθώς το σώμα αγωνίζεται να αποβάλλει τα τοξικά του στοιχεία από την καρδιά και άλλα όργανα του σώματος.

Το ακατέργαστο αλάτι είναι ο μοναδικός τύπος αλατιού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σωστά, να χωνευθεί και να αφομοιωθεί σωστά από το σώμα. Αυτό το φυσικό ακατέργαστο αλάτι δεν έχει υποστεί επεξεργασία και ραφινάρισμα. Τα συστατικά του φυσικού ακατέργαστου αλατιού και τα απαραίτητα μεταλλικά του στοιχεία βοηθούν στη ρύθμιση:

- Του ανοσοποιητικού συστήματος
- Του αίματος και της καρδιάς
- Των οστών και των μυών
- Της ορμονικής ισορροπίας
- Του ήπατος
- Της αποβολής τοξινών
- Της ανακούφισης από το στρες και την κατάθλιψη
- Της υγείας του δέρματος
- Των αναπνευστικών οδών
- Του ύπνου

Αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα εστιατόρια, τα φαστ-φουντ: χρησιμοποιούν πολύ αλάτι.

Αποφύγετε το επιτραπέζιο αλάτι που έχει υποστεί επεξεργασία και λεύκανση, χάνοντας τα μεταλλικά του στοιχεία.

Χρησιμοποιείτε μόνο ακατέργαστο μη ραφινρισμένο αλάτι, μη επεξεργασμένο ή φυσικό, όπως αλάτι βράχων ή αλάτι σησαμιού.

Μειώστε την κατανάλωση αλατιού χρησιμοποιώντας μια ποικιλία εναλλακτικών αρτυμάτων ή εποχιακών προϊόντων όπως μαύρο πιπέρι, μυρωδικά, μπαχαρικά, σκόρδο, χυμό λεμονιού.

Χρησιμοποιείτε το αλάτι με μέτρο και όπου είναι δυνατόν αντικαταστήστε το με άλλα τρόφιμα πλούσια σε σόδιο όπως φύκη, παντζάρια και παντζαρόφυλλα, σέλερι, λαχανίδα, μαϊντανό και σπανάκι που είναι γευστικά και θρεπτικά.

## **Άλλες χρήσεις του ακατέργαστου αλατιού**

Δερματικές λοιμώξεις, καθαρισμός του λαιμού, αιμορραγία ή εξανθήματα σε έξαρση, κοιλιακός πόνος λόγω κακής διατροφής, πρήξιμο

### **Για να διατηρήσετε τα θρεπτικά συστατικά χωρίς να καταστραφούν πριν ή μετά την κατανάλωση:**

- Αποφύγετε το υπερβολικό μαγείρεμα των λαχανικών και των φρούτων που οδηγεί σε απώλεια σημαντικών θρεπτικών συστατικών
- Αποφύγετε τα επεξεργασμένα φαγητά που περιλαμβάνουν περισσότερα από πέντε συστατικά -εξαιρούνται οι συνταγές, αναφερόμαστε στα επεξεργασμένα τρόφιμα
- Αποφύγετε τα ραφινρισμένα τρόφιμα (ραφινρισμένη ζάχαρη, αλάτι, λευκό αλεύρι) και ραφινρισμένα λάδια
- Αποφύγετε φαγητά με πρόσθετα λιπαρά και προϊόντα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, επιλέξτε μη ραφινρισμένα φυτικά λάδια
- Αποφύγετε τρόφιμα με πρόσθετη ζάχαρη, τεχνητά γλυκαντικά και ζαχαρώδη ποτά
- Αποφύγετε τρόφιμα με επιτραπέζιο/ μαγειρικό αλάτι που είναι υψηλής επεξεργασίας και λευκασμένο
- Αποφύγετε τα χημικά πρόσθετα και τα συντηρητικά στα τρόφιμα και το νερό
- Περιορίστε το αλάτι, αντικαταστήστε το με εποχιακά μυρωδικά και μπαχαρικά
- Μειώστε την κατανάλωση τοξινών: καφεΐνη (καφές, τσάι, σοκολάτα), νικοτίνη, αλκοόλ
- Αποφύγετε τα λιπαρά και υπερώριμα τρόφιμα
- Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση, το βιαστικό φαγητό χωρίς σωστή μάσηση, το φαγητό αργά το βράδυ.

### **Ο τρόπος που τρώμε είναι εξίσου σημαντικός για την ευεξία μας όσο και το τι τρώμε.**

Μασήστε καλά κάθε τρόφιμο. Ειδικά τα φυτικής προέλευσης και ολικής άλεσης τρόφιμα πρέπει να μασιούνται καλά για να απελευθερώνουν τα θρεπτικά τους συστατικά στο σώμα.

- Καθορίστε χρόνο για να τρώτε με τους άλλους (αν είναι δυνατόν) σε ένα περιβάλλον καθαρό, με ευχάριστους ήχους, μυρωδιές και συζήτηση.
- Τρώτε με συναίσθηση και μέτρο.
- Η πόση νερού κατά τα γεύματα διαλύει τα πεπτικά υγρά, ωστόσο, μια μικρή ποσότητα (4 ουγγιές /113 γραμμάρια) είναι αποδεκτή.
- Απολαύστε και εκτιμήστε το φαγητό σας!
- Η χαλάρωση (όχι ο ύπνος) μετά το φαγητό βοηθά την πέψη και τον καλό νυχτερινό ύπνο.

**Οι διαφορές στις διατροφικές ανάγκες σχετίζονται με το κλίμα και τα ακατέργαστα υλικά της χώρας υποδοχής που είναι ανάλογα με αυτά της χώρας προέλευσης. Προβλήματα υγείας μπορεί να προκύψουν αν δεν ληφθεί υπ' όψιν το παραπάνω.**

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου για την υγεία του σώματος και κατ' επέκταση του μυαλού στις αλλαγές διατροφής αν δεν είναι ισορροπημένες.

Τα άτομα που προέρχονται από θερμότερα κλίματα είναι πιθανώς συνηθισμένα σε μια μεγάλη ποικιλία τοπικών εποχιακών προϊόντων που λειτουργούν ιαματικά για το σώμα. Είναι σημαντικό να διερευνηθεί το διατροφικό περιεχόμενο αυτών των τροφών ώστε να διασφαλιστεί μια ομαλή εναλλαγή στη νέα δίαιτα και να μην καταναλώνονται φτωχότερα σε διατροφική αξία τρόφιμα στη θέση της αρχικής δίαιτας.

Η έλλειψη ηλιοφάνειας στα ψυχρότερα κλίματα μπορεί να προκαλέσει εποχιακή συναισθηματική διαταραχή γνωστή διεθνώς ως 'S.A.D' και «κατάθλιψη του χειμώνα» σε πολλά άτομα. Η λαχτάρα για φαγητά πλούσια σε υδατάνθρακες είναι γνωστή στις περιπτώσεις της «κατάθλιψης του χειμώνα»\* πολλοί αναφέρουν ότι νιώθουν καλύτερα πριν και μετά από την κατανάλωση τέτοιων τροφών. Είναι σημαντικό να επιλεγεί μια υγιεινή εκδοχή υδατανθράκων παρά γλυκά, κουλουράκια κτλ, που έχουν ως αποτέλεσμα περαιτέρω επιδείνωση της υγείας και της ευεξίας. Μερικές από τις καλύτερες επιλογές είναι τρόφιμα που έχουν καστανό ρύζι, όσπρια, κεχρί, ολικής άλεσης βρώμη, ολικής άλεσης ψωμί και ζυμαρικά. Η έλλειψη βιταμινών και ιδίως αυτή της βιταμίνης D επιδεινώνει την κατάθλιψη και βλάπτει την υγεία. Τα βασικά υγιεινά λιπαρά βοηθούν την απορρόφηση των βιταμινών A, E, K και D. Υγιεινά λιπαρά που βελτιώνουν τη διατροφή είναι το ψάρι, οι ξηροί καρποί, το φυστικοβούτυρο, οι ελιές, τα αβοκάντο και τα παράγωγα σόγιας.

## Διαιτητικά λιπαρά

### Ανθυγιεινά λιπαρά

### Υγιεινά λιπαρά

Είδος λιπαρών	Τρανς-λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Πολυακόρεστα λιπαρά	Μονοακόρεστα λιπαρά
Ποιο να επιλέξω;	Αποφύγετε τελείως κάθε τρόφιμο με επεξεργασμένα ή τεχνητά λιπαρά στα περιεχόμενά του	Επιλέξτε τα λιγότερο συχνά. Περιορίστε την κατανάλωση σε 16-20 mg τη μέρα (για μια δίαιτα 2000 θερμίδων)	Επιλέξτε αυτά στη θέση των τεχνητών ή των κορεσμένων	Επιλέξτε αυτά στη θέση τροφίμων με τεχνητά ή κορεσμένα λιπαρά
Πηγές	Τροφές φαστ-φουντ, τηγανητά, επεξεργασμένα- ιδίως τα μακράς διάρκειας, έτοιμα ψημένα προϊόντα όπως κέικ, κουλουράκια, πίτσα, ψωμί, δημητριακά, μαργαρίνη και άλλα αλειφόμενα	Ζωικά λιπαρά και προϊόντα όπως κρέας, βούτυρο, λίπος, κρέμα, τυρί, σοκολάτα, πλήρες γάλα και πλήρη γαλακτοκομικά. Τροπικά φυτικά λάδια όπως καρύδας και κοκοφοίνικα. Γάλα καρύδας, καρύδα	Φυτικά λάδια, όπως σαφρανέλαιο, ηλιέλαιο, καρυδέλαιο, αραβοσιτέλαιο, σπορέλαιο. Λιπαρά ψάρια όπως σολομός, σαρδέλες, κολιός, ρέγγα και πέστροφα. Ξηροί καρποί, ηλιόσπορος, τόφου και σόγια	Φυτικά λάδια όπως ελαιόλαδο, σησαμέλαιο, ηλιέλαιο και σαφρανέλαιο. Αβοκάντο, ελιές, κάσιους, αμύγδαλα και οι περισσότεροι άλλοι ξηροί καρποί
Κατάσταση σε θερμοκρασία δωματίου	Στερεά ή ημιστερεά	Στερεά	Υγρά	Υγρά
Επίδραση στα επίπεδα χοληστερίνης σε σύγκριση με τους υδατάνθρακες	Μπορούν να αυξήσουν επικίνδυνα την κακή χοληστερόλη και να μειώσουν την καλή	Αυξάνουν τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης	Βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης και εξίσου της καλής	Μειώνουν την κακή χοληστερόλη και αυξάνουν την καλή
Μειονεκτήματα/ πλεονεκτήματα	Τρώγοντας τρανς λιπαρά αυξάνει ο κίνδυνος καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικού, αρθρίτιδας, καρκίνου, έλκους	Κίνδυνο αντιμετωπίζουν οι χρόνια χορτοφάγοι. Η μείωση των κορεσμένων λιπαρών από φυτικές πηγές γενικά δεν είναι επικίνδυνη	Περιέχουν δύο τύπους λιπαρών οξέων: Ωμέγα 3 και Ωμέγα 6. Βοηθούν τον μεταβολισμό. Ενισχύουν την άμυνα και βελτιώνουν τη διανοητική και πνευματική υγεία	Βοηθούν στην πρόληψη καρδιακών ασθενειών. Πολλά αυξάνουν την ευαισθησία της ινσουλίνης. Βοηθούν το σώμα στη σωστή κατανομή του λίπους. Βοηθούν την απώλεια βάρους. Βελτιώνουν τη διάθεση, δυναμώνουν τα οστά και μειώνουν τον κίνδυνο για καρκίνο.

Holford, P., New Optimum Nutrition Bible, 2004

Pitchford, P., Healing with wholefoods, Third edition, 2002

Wilcox, B., Wilcox, C., Suzuki M., The Okinawa Way, 2001

World Health Organisation, Constitution of WHO: Principles

<http://www.who.int/about/mission/en/>

<https://www.safefood.eu/Healthy-Eating.aspx>

<https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss/BMI-calculator.aspx>

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways/healthy-body-weight/52-healthy-body-weight>



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

### **Βασική μαγειρική ορολογία**

**Ψήσιμο** – μαγείρεμα στο φούρνο με αέρα

**Άλειμμα** – το να υγραίνεις τα φαγητά κατά το μαγείρεμα για να προσθέσεις γεύση και να προλάβεις το να ξεραθούν

**Χτύπημα** – ανάμειξη υλικών με πιρούνι, κουτάλι, σύρμα ή μίξερ

**Μείξη** – απαλή ανάμειξη με κουτάλι ή πιρούνι μέχρι να συνδυαστούν τα υλικά

**Βρασμός** – ζέσταμα των υλικών μέχρι να εμφανιστούν φουσκάλες στην επιφάνεια των υγρών

**Βρασμός ή ψήσιμο** – Μαγείρεμα σε πηγή θερμότητας

**Θερμαίνω τα υλικά μέχρι να κοκκινίσουν**

**Κόψιμο** – σε μικρά κομμάτια

**Κόψιμο σε κύβους**

**Διάλυση** – διάλυση ενός υλικού σε κάποιο υγρό συστατικό

**Σούρωμα** – απομάκρυνση όλων των υγρών, χρησιμοποιώντας σουρωτήρι, αποξηραντή ή ασκώντας με ένα πιάτο πίεση στο υλικό μέχρι να αποβάλλει τα υγρά του

**Κόψιμο σε φλούδες**

**Τσιγάρισμα** – μαγείρεμα σε καυτό λάδι, σοτάρισμα επίσης. Σε λίπος ή λάδι, που καλύπτει ή όχι τη μαγειρευόμενη τροφή

**Γαρνίρισμα** – συνοδεία ενός πιάτου με επιπλέον συστατικά για λόγους γευστικούς ή εμφανισιακούς. Μαϊντανός, φέτες λεμονιού, ωμά λαχανικά, ψιλοκομμένο σχοινόπρασο και άλλα μυρωδικά είναι συχνά γαρνιτούρες.

**Ξύσμα** – κόψιμο σε φολίδες με κόφτη

**Λάδωμα** – κατά το μαγείρεμα, με βούτυρο, μαργαρίνη ή λάδι για να μην κολλήσει το φαγητό

**Ψήσιμο στο γκριλ**

**Ζύωμα**

**Χλιαρό** – κρατώ το φαγητό στη θερμοκρασία του σώματος

**Μαρινάρισμα** – βύθισμα σε υγρό μείγμα για να μαλακώσει και να πάρει γεύση το υλικό

**Λιώσιμο με πιρούνι ή ειδικό εργαλείο**

Ψιλοκόψιμο του υλικού

**Ανάμειξη**

**Στεγνό τηγάνισμα**

**Ζεμάτισμα**

**Ξεφλούδισμα**

**Μετατροπή σε τουρσί** – διατήρηση σε ξύδι ή άλμη

**Πρέζα** – η μικρή ποσότητα που μπορεί κανείς να χωρέσει ανάμεσα στα δυο του δάχτυλα, το δείκτη και τον αντίχειρα

**Σιγοβράσιμο**

**Λιώσιμο σε πουρέ (κρεμώδης υφή)**

**Προθέρμανση** – του φούρνου για να έχει ακριβώς τη σωστή θερμοκρασία, συνήθως παίρνει 5-10 λεπτά

**Λιώσιμο** – βρασμός που μειώνει τον όγκο

**Δρόσισμα** – ρίξιμο κρύου νερού πάνω στο υλικό ώστε να σταματήσει να μαγειρεύεται πιο γρήγορα

**Ξεροψήσιμο**

**Σοτάρισμα** – γρήγορο τηγάνισμα σε λάδι, βούτυρο ή μαργαρίνη

**Κόψιμο σε λωρίδες**

**Κοσκίνισμα**

**Άχνισμα** – σιγανό μαγείρεμα σε χαμηλή θερμοκρασία υγρού ώστε να φτάνει μόλις τη θερμοκρασία βρασμού

**Μαγείρεμα στον ατμό**

**Αποστείρωση**

**Σιγανομαγείρεμα ζωμού**

**Ανακάτεμα**

**Ανακάτεμα σε ζεστή φωτιά** – συνήθως γίνεται με γουόκ, συνεχής ανάμειξη των υλικών μέχρι να μαγειρευτούν

**Ανακάτεμα φρέσκων υλικών**

## Βασικό λεξιλόγιο τροφίμων



Ένα παράδειγμα από : [www.fluentland.com/groups/fruits-and-vegetables-vocabulary/forum/topic/fruit-vegetables-vocabulary-2/](http://www.fluentland.com/groups/fruits-and-vegetables-vocabulary/forum/topic/fruit-vegetables-vocabulary-2/)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5

### Ιδιότητες των μυρωδικών και των μπαχαρικών

«Ας είναι φάρμακο το φαγητό και φαγητό το φάρμακο...» Ιπποκράτης (450-380 π.χ.)

Τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά είναι εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, γνωστά για τις συντηρητικές τους ιδιότητες, προσθέτουν γεύση και αισθησιακή ποικιλία στο φαγητό. Χρησιμοποιούνται επίσης στο τσάι και σε ροφήματα, γιατροσόφια και σπιτικές συνταγές για βάλσαμα. Η επιστημονική έρευνα δείχνει πως ισχύει ό,τι ήταν γνωστό για αιώνες στην Ανατολή για τη μεγάλη γκάμα των ιδιοτήτων τους και τα οφέλη τους για την υγεία. Παρέχοντας ισχυρά αντιοξειδωτικά, ορμονική προστασία, υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, περιέχουν αντι-φλεγμονώδη, αντιβακτηριδιακά, αντί-μηκυτιακά, αντισηπτικά, αντιδιαβητικά οφέλη για τον διαβήτη τύπου 2, αντι-ασθματικές ιδιότητες, ωφέλιμα συστατικά για τα βακτήρια του εντέρου, προστασία του νευρικού συστήματος και η συνεχιζόμενη έρευνα δείχνει πως βοηθούν στην προστασία ενάντια στην ανάπτυξη αυτοάνοσων νοσημάτων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος, χρόνια αναπνευστικά προβλήματα, διαβήτης. Βοηθούν το δέρμα διότι προάγουν την παραγωγή κολλαγόνου, και βοηθούν την άμυνα του οργανισμού και τη διατήρηση της καλής υγείας.

Τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συνταγές σε μέρη ή ολόκληρα αντικαθιστώντας λιγότερο επιθυμητά συστατικά όπως το ραφινάρισμαμένο αλάτι, τη ζάχαρη και τα ανθυγιεινά λιπαρά. Προσθέτοντας μια δόση στο φαγητό αυξάνεται η πρόσληψη των βιταμινών, των μεταλλικών στοιχείων και των μικροσυστατικών, μεταμορφώνοντας φαγητά χαμηλής θρεπτικής αξίας ή απομεινάρια φαγητών σε καλά γεύματα.

Η παρακάτω λίστα παρουσιάζει τα συχνά χρησιμοποιούμενα μυρωδικά και μπαχαρικά, σημειώνοντας μερικές από τις πολλές χρήσεις και επιλεκτικά μερικές από τις πολλές τους ιδιότητες.

#### Όλα τα μπαχαρικά

- Αντιοξειδωτικά, αντιφλεγμονώδη, αντι-βακτηριδιακά
- Βιταμίνες K, A, C, μαγνήσιο, μαγγάνιο και πολλές άλλες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία
- Θέρμη, δυσπεψία, μυϊκοί πόνοι, προβλήματα εμμηόρροιας, πυρετός, κρυολογήματα, πονόδοντος
- Υψηλή αρτηριακή πίεση, κολίτιδες, φουσκώματα, κοιλόπονος
- Βοηθάν στις φλεγμονές όπως η αρθρίτιδα και φλεγμονές των εντέρων

### **Μερικές χρήσει όλων των μπαχαρικών**

- Τσάγια, ροφήματα, κέικ, κουλουράκια, μαγειρεμένα φρούτα, πουτίγκες, πίτες, σάλτσες, μεζέδες
- Ζωμοί, σούπες, μαρινάδες, μείγματα μπαχαρικών, πιάτα ψητών λαχανικών, αρνί, κοτόπουλο, αχνιστά ψάρια
- Κουζίνα της Καραϊβικής και της Μέσης Ανατολής

### **Βασιλικός**

- Αντιοξειδωτικός, αντιφλεγμονώδης, αντι-βακτηριδιακός
- Πηγή Β καροτίνης, βιταμίνης Κ και C, ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, μαγγάνιου, ποτάσσιου
- Αρθρίτιδα, αλλεργίες και φλεγμονές των εντέρων

### **Μερικές χρήσεις του βασιλικού**

- Πρόσθεση στο τέλος του μαγειρέματος
- Πέστο, σάντουιτς, με τομάτες, σαλάτες, σούπες, τηγανητά, πιάτα με φασόλια, φρέσκα φασολάκια, αρακά, σορμπέ
- Πιάτα με αυγά, μαρινάδες, μπολονέζ, κοτόπουλο, σάλτσες ντομάτες, μακαρονάδες

### **Δάφνη**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντισηπτικό, αντι-μικροβιακό
- Πλούσιο σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία
- Κάνει καλό στο συνάχι, την αρθρίτιδα, τους πόνους των αρθρώσεων, μαλακώνει τους μύες
- Εξισορροπεί το ζάχαρο του αίματος, το διαβήτη, μειώνει την κακή χοληστερόλη
- Προβλήματα πέψης, μειώνει τη δυσπεψία, υγιές τριχωτό κεφαλής, βοηθά στην επούλωση τραυμάτων
- Μειώνει το στρες και το άγχος

### **Χρήσεις της δάφνης (αφαιρέστε ολόκληρο το φύλλο πριν σερβίρετε)**

- Χρησιμοποιείται σε ματσάκι μυρωδικών με θυμάρι, φασκόμηλο, σέλερι και βασιλικό
- Τσάγια, τσάντις, σταφιδόψωμα, πουτίγκες
- Ζωμοί, σούπες, σάλτσες, ζύμες, πιάτα με ρύζι, με λαχανικά, φασόλια, πουλερικά, κρέας και ψαρικά



### **Μαύρο πιπέρι**

- Αντιοξειδωτικό, αντιβακτηριδιακό
- Καλή πηγή μαγγάνιου, βιταμίνης Κ, σιδήρου
- Βοηθά στην πέψη, προλαμβάνει το φούσκωμα, συμβάλλει στην εφίδρωση και στην καλή λειτουργία του ουροποιητικού
- Διαλύει τα κύτταρα του λίπους, μειώνει τα λιπίδια του αίματος, αποτρέπει την διάλυση της χοληστερόλης

### **Χρήσεις του μαύρου πιπεριού**

- Χρησιμοποιείτε πάντα ολόκληρους κόκκους που αλέθονται σε μύλο
- Πασπαλίστε το παντού, ακόμη και σε γλυκά πιάτα
- Προσθέστε το στο τέλος του μαγειρέματος, καθώς βγάζει ξινή γεύση όταν μαγειρεύεται για πολλή ώρα

### **Κύμινο**

- Αντιοξειδωτικό, αντιβακτηριδιακό, κατά του φουσκώματος
- Εξαιρετική πηγή βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων, ιδίως ασβεστίου, φωσφόρου, μαγγανίου
- Βοηθά στην πέψη και καταπολεμά τον ερεθισμό των εντέρων, καλό για τα οστά
- Μαλακώνει τους μύες, βοηθά τον καλό ύπνο

### **Χρήσεις του κύμινου**

- Ψωμί, μπισκότα, τυρί, σαλάτες, σούπες, σάλτσες, μαγειρευτά, λαχανικά, ψάρι, κρέας και λουκάνικα
- Επιδόρπια, λικέρ

### **Κάρδαμο -σημαντικό συστατικό του Γκαράμ Μασάλα**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντι-σπασμικό, αντι-μηκυτιακό
- Πλούσιο σε βιταμίνες, ασβέστιο, θείο, φώσφορο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο
- Διευκολύνει την πέψη, αποτρέπει το φούσκωμα, ανακουφίζει την καούρα, τη ναυτία, τον έμετο, αποσυμφορητικό, θερμαίνει και ξηραίνει το σώμα, στοματική υγεία, κακή αναπνοή, ξηρός λαιμός, στοματικά άλγη
- Προβλήματα ούρησης, διουρητικό, βοηθά στην αποβολή τοξινών, βελτιώνει την όρεξη
- Μυϊκοί και αρθρικοί πόνοι, συμπτώματα κρυώματος και γρίπης, βρογχίτιδα, βήχας, βοηθά στο στρες και στην κατάθλιψη
- Συμφόρηση, ρίχνει την πίεση, ελέγχει τη χοληστερόλη, κυκλοφοριακό σύστημα, αναπνευστικές αλλεργίες, πιστεύεται ότι προλαμβάνει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων, χρησιμοποιείται παραδοσιακά ως αφροδισιακό

### **Χρήσεις του κάρδαμου**

- Τσάγια, ροφήματα, επιδόρπια, κέικ, πουτίγκες, τάρτες, μπισκότα
- Μείγματα μπαχαρικών, πιάτα με ρύζι, λαχανικά κρέας

### **Πιπέρι καγιέν**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντι-μηκυτιακό
- Μία από τις καλύτερες πηγές βιταμίνης C
- Εξισορροπεί το ζάχαρο του αίματος, αυξάνει το μεταβολισμό, διεγείρει τα πεπτικά ένζυμα και την επούλωση
- Μειώνει την κακή χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια, και αποτρέπει το σχηματισμό θρομβώσεων, που όλα προλαμβάνουν εμφράγματα και εγκεφαλικά
- Αποτελεσματικό αποσυμφορητικό, παυσίπονο για πολλούς πόνους, από πονοκέφαλο μέχρι πόνους αρθρικών και πιασμένους μύες, ρινική συμφόρηση, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού την κυκλοφορία του αίματος, συμπτώματα κρυώματος και γρίπης

### **Χρήσεις του πιπεριού καγιέν**

- Τσάγια, ροφήματα
- Ζωμοί, σουπες, καυτερά πιάτα, τάκος, μεξικάνικα πιάτα, αυγά

### **Σπόροι σέλερι**

Η χρήση τους δεν συνιστάται κατά την εγκυμοσύνη και σε ασθενείς με θυροειδή, αραίωση του αίματος και διουρητική αγωγή

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντι-μηκυτιακό, αντιβιοτικό και αντισηπτικό
- Πλούσιο σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία
- Υψηλή χοληστερίνη, υψηλή πίεση, πρηξίματα, προλαμβάνει τα έλκη, βοηθά στην απώλεια βάρους, διουρητικό, αντιοξειδωτικό, νεφρά και μολύνσεις της ουροδόχου κύστης, κυστίτιδες, προστατεύει το ήπαρ
- Κατά της δυσπεψίας, βοηθά στις κράμπες της εμηνόρροιας

### **Χρήσεις των σπόρων σέλερι**

- Τσάγια, ροφήματα, τσάνι, τουρσιά, ψωμί, σάλτσες και σαλάτες
- Σάλτσες, σουπες, σάντουιτς, ζωμοί, πιάτα τηγανητά, λαχανικά, ψάρι

## Κανέλα

- Ένα από τα πιο αντιοξειδωτικά μπαχαρικά
- Ισχυρές αποσυμφορητικές ιδιότητες, ανακουφίζει τον πόνο και το πιάσιμο των μυών και των αρθρώσεων, αρθρίτιδα
- Μειώνει και σταθεροποιεί το ζάχαρο, αποτελεσματικό στο διαβήτη τύπου 1 και 2
- Αποφρακτικό των αγγείων που καταπολεμά την αρτηριοσκλήρυνση και τις καρδιακές παθήσεις
- αντι-μηκυτιακές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες
- ενδέχεται να κάνει καλό στη λειτουργία του εγκεφάλου, η μυρωδιά και η μάσηση φαγητών με κανέλα βελτιώνει τη μνήμη και την προσοχή

## Χρήσεις της κανέλας

- προσθήκη σε τσάι, ζεστό γάλα, καφέ
- διατηρεί, απαλύνει, σε μείξη με καρπούς, σε επιδόρπια, γιαούρτι, αποξηραμένα φρούτα
- βρώμη, δημητριακά ολικής άλεσης, κέικ, κουλουράκι, ψωμί, ζύμες
- γλυκοπατάτες, κολοκύθα, ψητά λαχανικά, μαύρα φασόλια, κρέας, χοιρομέρι, μείγματα μπαχαρικών

## Γαρύφαλλο

- οι υψηλότερες αντιοξειδωτικές ιδιότητες από κάθε μυρωδικό και μπαχαρικό
- υψηλά επίπεδα μαγγανίου, κάνει καλό στα οστά και τους χόνδρους
- αντί-πηκτικό, αρθρίτιδα, κήλη
- αντισηπτικό, αντιβακτηριδιακό, αντι-μηκυτιακά συστατικά που καταπολεμούν τις μολύνσεις, βοηθά το αναπνευστικό, πεπτικές διαταραχές, διάρροια, πρήξιμο, δυσπεψία, ναυτία, έμετος, εξολοθρεύει βλαβερά παράσιτα, βακτήρια και μήκυτες του πεπτικού συστήματος, κακή αναπνοή, πονόδοντος, φλέματα
- ανακουφίζει τον πονόδοντο και τον πόνο των ούλων, εφαρμόζεται κατευθείαν στα ούλα
- η μυρωδιά του διεγείρει την διανοητική δραστηριότητα

## Χρήσεις του γαρύφαλλου

- σε ζεστά τσάγια και ροφήματα
- φρούτα, επιδόρπια, γλυκά, κέικ, μάφινς, μπισκότα
- μαρινάδες, παστά, σάλτσες, μείγματα μπαχαρικών, σούπες, φασόλια, ζαμπόν, σιγοψημένο κρέας.

## **Κόλιανδρο**

- Αντιοξειδωτικό, αντιβακτηριδιακό, αντι-μηκυτιακό, αντιφλεγμονώδες
- Βιταμίνες Α και C
- Ρυθμίζει το σάκχαρο
- Βοηθά την πέψη και τα πεπτικά προβλήματα, μειώνει την όρεξη, διάρροια, εντερικά αέρια, σπασμοί του εντέρου, αιμορροΐδες
- Καλό για τους πόνους των αρθρώσεων, βοηθά τον ύπνο, ελαφραίνει τους πονοκεφάλους

## **Χρήσεις του κόλιανδρου**

- Σαλάτες, σάλτσες, τσάνις, τουρσιά, αλοιφές
- Ψωμί, βουτήματα, κέικ, μπισκότα, γλυκίσματα πιπερόριζας
- Μείγματα μπαχαρικών, τηγανιές, ζωμοί, σούπες, λαχανικά όπως το σπανάκι, παστά
- Χρησιμοποιείται σε μπιφτέκια λαχανικών, κεφτεδάκια, ψάρι, κοτόπουλο, χοιρινό, σάλτσες κρέατος, παστά κρέατα, ως γαρνιτούρα

## **Κύμινο**

### Καφετί χρώματος

- Υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, αντιβακτηριδιακές ιδιότητες
- Πλούσιο σε σίδηρο, βιταμίνη Α και C, μαγγάνιο, ασβέστιο
- Βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού, βελτιώνει την πέψη, το πρήξιμο, το φούσκωμα και τις αιμορροΐδες
- Βοηθά στην πέψη, διεγείρει τη χοληδόχο κύστη και το πάγκρεας
- Βοηθά στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών του φαγητού καθώς τα διασπά
- Αποτελεσματικό στις αναπνευστικές διαταραχές όπως το άσθμα και η βρογχίτιδα
- Βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, καλό για διανοητικούς και προ-διαβητικούς

## **Χρήσεις του κύμινου**

- Χρησιμοποιείται τριμμένο ή σε σπόρους, μπορεί να τσιγαριστεί για να αναδείξει το άρωμά του
- Σε μείγματα μπαχαρικών, καυτερά πιάτα, σούπες, σάλτσες, ζωμούς, χούμους, φασόλια, ρύζι, κουσκούς, φακές, ρύζι
- Σε πιάτα λαχανικών, ινδική, μεξικάνικη κουζίνα κ.α

### **Κουρκουμίνη (ενεργό συστατικό του κουρκουμά, κίτρινου ή πορτοκαλί)**

- Αντιοξειδωτικό, ισχυρό αντιφλεγμονώδες, αντιβιοτικό, αντιβακτηριδιακό, αντιμηκυτιακό
- Φλεγμονές όπως η αρθρίτιδα
- Καταναλώνοντας μικρές έστω ποσότητες κουρκουμά σε τακτική βάση προλαμβάνετε ή επιβραδύνετε το Αλτσχάιμερ και τις εγκεφαλικές σκληρύνσεις που οδηγούν σε άνοια
- Μειώνει τη διάλυση της καλής χοληστερίνης, επιταχύνει την ανάρρωση σε εγκεφαλικά
- Αποτελεσματικό σε εντερικές παθήσεις, ελκώδεις κολίτιδες, νόσο του Κρόουν, διαβήτη και αλλεργίες
- Βελτιώνει την πέψη, ανακουφίζει από το πρήξιμο, λειτουργία ήπατος, μειώνει την αιμοκυστίνη και προλαμβάνει καρδιακές παθήσεις
- Πιθανή μείωση του πόνου, πόνου εμμηνόρροιας, σκοτώνει παράσιτα και σκουλήκια
- Σε συνδυασμό με το μαύρο πιπέρι βοηθά την απορρόφηση της κουρκουμίνης από τον οργανισμό.

### **Χρήσεις της κουρκουμίνης**

- Σε πιάτα κάρρου, τηγανιές, μαρινάδες, σάλτσες, συνοδευτικές σάλτσες για σαλάτες
- Σε σουπές, ζωμούς, πιάτα οσπρίων
- Με αυγά και ομελέτες
- Με μ΄ζλι για να μαλακώσει ο βήχας
- Στο γάλα, βοηθά την χώνευση των πρωτεϊνών
- Κάντε τσάι με ένα τέταρτο του κουταλιού τριμμένο κουρκουμά σε βραστό νερό, στραγγίστε, προσθέστε μέλι και λεμόνι για γεύση

### **Άνηθος**

- Αντιοξειδωτικό, αντιβακτηριδιακό, αντιφλεγμονώδες, αντιμηκυτιακό
- Βιταμίνες A, C, B, φολικό οξύ, ασβέστιο
- Μειώνει τη χοληστερίνη
- Πεπτικά προβλήματα, απώλεια όρεξης, πρήξιμο, προβλήματα στο συκώτι, στη χολή, στον ουρητήρα
- Βελτιώνει τη υγεία του ήπατος, ανακουφίζει τη δυσκοιλιότητα και τις αιμορροΐδες, βελτιώνει τη διάθεση

### **Χρήσεις του άνηθου**

- Με λάδι και ξύδι, σε σάλτσες για τη σαλάτα
- Ζωμοί, σουπές, πιάτα λαχανικών, τουρσιά, σαλάτες, με αγγουράκι, με τυρί κότατζ και κασικίσιο
- Ομελέτες, σολομός, πατατοσαλάτες

## **Μάραθο**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό
- Βιταμίνες A και C, μεταλλικά στοιχεία όπως ποτάσσιο και ασβέστιο
- Ρυθμίζει την πίεση, την κατακράτηση υγρών, συμπτώματα άσθματος, βρογχίτιδα, συμφόρηση, βήχας
- Πεπτικές δυσκολίες όπως δυσπεψία, καούρες, πόνος, δυσκοιλιότητα, μολύνσεις της ουροδόχου κύστης, πλύσιμο οφθαλμών, κακοσμία στόματος, στρες, άγχος, διαύγεια, δερματολογικά
- Χρησιμοποιείται επίσης από τις μητέρες που θηλάζουν για να αυξήσει την παραγωγή γάλακτος

## **Χρήσεις του μάραθου**

- Σαλάτες, με μαλακό τυρί, ψωμί, κουλουράκια
- Σούπες, πιάτα με κάρρου, ζωμοί, κουσκούς, φακές, φασόλια, πλιγούρι, μαρινάδες, τουρσιά, σάλτσες ζυμαρικών
- Πιάτα με κρέας και ψάρι

## **Σπόροι μοσχοσίταρου (θεωρείτε επίσης όσπριο, να μην καταναλώνεται κατά την εγκυμοσύνη)**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό
- Πλούσιο σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία όπως A, C, B6, B3, σίδηρο, ασβέστιο, χαλκό, ψευδάργυρο
- Πλούσια πηγή διαλυτών ινών, βοηθά στη δυσκοιλιότητα, στη διάρροια, σε στομαχικά έλκη, απώλεια όρεξης, απαλύνει την καούρα και τον ερεθισμένο λαιμό
- Ρίχνει την πίεση, βοηθά στη ρύθμιση του διαβήτη, της κακής χοληστερίνης, τη λειτουργία του ήπατος, τη συμφόρηση και νεφρικές δυσλειτουργίες
- Οι έγκυες γυναίκες συνιστάται να ΜΗΝ το χρησιμοποιούν καθώς προκαλεί συσπάσεις της μήτρας, αν και στη λοχεία, αυξάνει την παραγωγή του γάλακτος, διευκολύνει τον κύκλο και απαλύνει τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

## **Χρήσεις του μοσχοσίταρου**

- Τσάι, καφές, πάνω σε γιαούρτι
- Πιάτα με κάρρου, ρύζι, λαχανικά, φεκές, κρέας και ψαρικά

## **Σκόρδο**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, αντιβιοτικό, αντιπαρασιτικό
- Θείο, σελήνιο, μαγγάνιο, βιταμίνη B6, βιταμίνη C



- Καρδιαγγειακές παθήσεις, κυκλοφορία, υπέρταση και υπόταση, υψηλή χοληστερίνη, θρομβώσεις, καρδιακές ασθένειες, πιστεύεται ότι βοηθά στον καρκίνο, μυκητιάσεις, απαλύνει τις συνέπειες τις υπερφαγίας
- Βοηθά σε νευροεκφυλιστικές νόσους, όπως η άνοια και το Αλτσχάιμερ
- Μειώνει τη συμφορήση, αρθρίτιδα, ρευματισμοί, διαστρέμματα, πόνος, μυϊκοί σπασμοί
- Κρύωμα, γρίπη, πυρετός, πονόλαιμος, βογχίτιδα, κράμπες, δυσκοιλιότητα, δυσπεψία, μολυσματικές ασθένειες, πόνοι εμμηνόρροιας, ναυτία και έμετος
- Ελέγχει την ανάπτυξη και αποστειρώνει βακτήρια που αναπτύσσονται από επαφή με ζώα και υπερφαγία

### **Χρήσεις του σκόρδου**

- Με λάδι, σάλτσες για σαλάτες, μαρινάδες, σάλτσες, ψωμί, ζύμη
- Ζωμοί, σουπές, ρύζι, μακαρονάδες, πατάτες, λαχανικά, πουλερικά, κρέατα και ψαρικά

### **Τζίντζερ**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, αντιβιοτικό, αντιπαρασιτικό
- Πλούσιο σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία όπως C, B6, B3, ποτάσσιο, χαλκός, φώσφορος, μαγνήσιο
- Προβλήματα πέψης όπως δυσπεψία, ναυτία, έμετος, κινητικές παθήσεις, πρωινή ναυτία, διάρροια, πρήξιμο, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου
- Αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, ανακουφίζει τον πόνο των αρθρώσεων και των μυών, αρθρίτιδα, ρύθμιση του σακχάρου, μείωση χοληστερίνης, θρομβώσεις, καρδιακές παθήσεις, βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου, ίσως βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου
- Μυκητιάσεις, πόνοι εμμηνόρροιας, παυσίπονο

### **Χρήσεις του τζίντζερ**

- Τσάγια, ροφήματα, ροφήματα με γάλα, φρέσκοι χυμοί, συνοδευτικές σάλτσες για σαλάτες, επιδόρπια
- Σούπες, σάλτσες, μαρινάδες, τηγανητά, ζωμοί, σουσι, ψάρι, λαχανικά, κρεατικά και ψαρικά

### **Μαντζουράνα**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, αντιβιοτικό, αντισηπτικό
- Βιταμίνες A, C, K, B, μεταλλικά στοιχεία και ίχνη ασβεστίου, σιδήρου, ποτάσσιου, φωσφόρου, μαγνησίου
- Καλή υγεία της καρδιάς, ανεβάζει τη διάθεση, στρες και άγχος, βοηθά τον καλό ύπνο
- Βοηθά στο πεπτικό, φούσκωμα, κράμπες στομάχου, δυσκοιλιότητα, διάρροια

### **Χρήσεις της μαντζουράνας**

- Τσάγια, σουπές, μαρινάδες, σάλτσες για σαλάτες, σάλτσες, ζωμοί, λαχανικά και κρέας

### **Σπόροι μουστάρδας (λευκοί, κίτρινοι, καφέ ή μαύροι, από διαφορετικές ποικιλίες)**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιμυκητιακό
- Πλούσιο σε βιταμίνες Α, C, E και μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο, σελήνιο, μαγγάνιο, χαλκός, σίδηρος, Ω3
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα, μυϊκοί πόνοι, βήχας, συμπτώματα κρυολογήματος, αποτοξινώνει, δερματολογικές παθήσεις

### **Χρήσεις της μουστάρδας**

- σάλτσες για σαλάτες, τσάντι, τουρσιά, συνοδευτικές σάλτσες
- πιάτα με κάρρυ, φακές, φασόλια, λαχανικά, κρέας και ψαρικά

### **Μοσχοκάρυδο**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιμυκητιακό, αντικαταθλιπτικό
- βιταμίνες Α, C, Β, πλούσιο σε μαγγάνιο και χαλκό
- εξαιρετικό για το δέρμα, διανοητική ετοιμότητα, γνωστικές λειτουργίες, βελτιώνει τη χώνευση, μολύνσεις των νεφρών, αποτοξίνωση, παυσίπονο, θερμαίνει και ξηραίνει το σώμα
- μετριάστε τη χρήση του κατά την εγκυμοσύνη

### **Χρήσεις του μοσχοκάρυδου**

- τσάι, καφές, ζεστή σοκολάτα και άλλα ροφήματα
- φρούτα μαγειρεμένα, φρουτοσαλάτες, κέικ, επιδόρπια, μάφινς, βουτήματα, ζεστή βρώμη, κινόα
- λαχανικά, κίς, αυγά ανακατεμένα στο τηγάνι, γαλλικό τοστ

### **Παπαρουνόσπορος (δεν πρέπει να καταναλώνεται από βρέφη)**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες
- Καλή πηγή των συμπλεγμάτων Β και Ε, μεταλλικά και ιχνοστοιχεία
- Βελτιώνει την πέψη, τις ίνες, ρίχνει τη χοληστερίνη, συμφόρηση, δυσκοιλιότητα, διάρροια, κράμπες στομάχου

- Μειώνει τις ενοχλήσεις των νεύρων, οφέλη στον ύπνο, μέτριο παυσίπονο, πονόδοντος, ωτίτιδα

#### **Χρήσεις του παπαρουνόσπορου**

- Σαλάτες, ζυμαρικά, συνοδευτικές σάλτσες, μαγειρευτά, λαχανικά, ρύζι, πιάτα με κάρρου, ψαρικά
- Ψωμί, κουλούρια, μπισκότα, μάφινς και κέικ

#### **Μέντα**

- Αντιοξειδωτικό, αντιβακτηριδιακό, αντισηπτικό
- Βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία όπως Α, C, σίδηρος, μαγγάνιο
- Βοηθά στο φούσκωμα, τη χώνευση, γαστρεντερικά προβλήματα, ζαλάδα, ναυτία, υγεία των δοντιών, πονόλαιμος, ρινική συμφόρηση, βήχας, πονοκέφαλοι, ημικρανίες, αϋπνία, σωματικές οσμές, κακοσμία στόματος, πιτυρίδα, ψείρες
- Άσθμα και αναπνευστικά προβλήματα, βρογχίτιδα, συμπτώματα κρυολογήματος, κινητικές παθήσεις, μυϊκοί πόνοι, απώλεια βάρους

#### **Χρήσεις της μέντας**

- Τσάγια, ποτά
- Επιδόρπια, φρουτοσαλάτες, παγωτά
- Λαχανικά, αρακάς, καρότα, πατάτες, αρνί, ψάρι, σούπες, σάλτσες

#### **Κρεμμύδι**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, αντιβιοτικό, αντισταμινικό, αντικαταθλιπτικό
- Βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία όπως C, Β6, σίδηρος, ποτάσσιο, μαγγάνιο, χαλκός, θείο
- Ρίχνει την πίεση και τη χοληστερίνη, ρινικές συμφορήσεις, λαιμός και στήθος, χώνευση, γαστρεντερίτιδα, κοινό κρυολόγημα, βρογχίτιδα, τσάι κρεμμυδιού για ψυχική και διανοητική ηρεμία, στοματική υγεία

#### **Χρήσεις του κρεμμυδιού**

- Σαλάτες, σάλτσες για σαλάτες, τσάνι, πάσωση, πίτσες, ζυμαρικά, σούπες, ζωμοί, λαχανικά, φακές, φασόλια, κρεατικά και ψαρικά

## **Ρίγανη**

- Πολύ υψηλή αντιοξειδωτική δράση, αντιβακτηριδιακή, αντιμυκητιακή, αντιβιοτική και αντιφλεγμονώδης
- Μολύνσεις ιών και βακτηρίων, παράσιτα, επίμονες μυκητιάσεις
- Ανακούφιση από τις αλλεργίες, πόνοι και τραβήγματα, αποτοξινωτικό, κρυώματα, μυϊκοί πόνοι, πονόδοντος, πονοκέφαλος, ωτίτιδα, κόπωση, πρήξιμο, απωθητικό εντόμων, κράμπες εμμηνόρροιας

## **Χρήσεις της ρίγανης**

- Σαλάτες, συνοδευτικές σάλτσες, λάδι, γαρνιτούρα, πέστο, σάλτσες
- Κρέας, πιάτα με ντομάτα, ψαρικά, φασόλια, μπέργερ, καυτερά, πίτσα, ψωμί με μυρωδικά

## **Μαϊντανός**

- Αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες
- Βιταμίνες C, K, A, E, φολικό οξύ, σίδηρος
- Χρήσιμο για αποτοξίνωση, μείωση του σακχάρου, διαβήτη, ορεκτικό, φούσκωμα, κακοσμία στόματος, πρήξιμο, ναυτία, υγεία των οστών, λειτουργία εγκεφάλου, αναιμία, οφθαλμική υγεία, ανάπτυξη μαλλιών

## **Χρήσεις του μαϊντανού**

- Σε όλα τα εύγεστα φαγητά, μοσχάρι, κοτόπουλο, πατάτες, λαχανικά, σάλτσες, συνοδευτικές σάλτσες
- Σούπες, ζωμοί, σαλάτες, γαρνιτούρα

## **Δενδρολίβανο**

- Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά που προλαμβάνουν τη φθορά των κυττάρων, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, αντισηπτικό
- Λειτουργία του εγκεφάλου, συγκέντρωση, βελτιώνει τη μνήμη και καταπολεμά την κατάθλιψη
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό, καταπολεμά τις μολύνσεις, βελτιώνει την κυκλοφορία, ορεκτικό, και πιστεύεται ότι καταπολεμά τον καρκίνο
- Αποτελεσματικό για προβλήματα του αναπνευστικού όπως άσθμα, στηθάγχη και αναπνευστικές παθήσεις
- Βοηθά την πέψη ερεθίζοντας τη χολή να εκκρίνει περισσότερο
- Ίσως βοηθά στην προστασία από καρκινογόνες τοξίνες και ίσως βοηθά σε ορισμένα είδη καρκίνου

### **Χρήσεις του δενδρολίβανου (ψιλοκομμένο και με φειδώ)**

- Σούπες, ζυμοί, σάλτσες, κρεατικά ιδίως ψητό αρνί, μοσχάρι, κοτόπουλο, φασόλια
- Ψωμί, με βούτυρο στις μακαρονάδες και τις ψητές πατάτες, πίτσες, φρουτοσαλάτες, μαρινάδες

### **Φασκόμηλο**

- Αντιοξειδωτικό, αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, αντιφλεγμονώδες
- Προβλήματα πέψης, γαστρίτιδα, διάρροια, φούσκωμα, καούρα, έλκη, βήχας, βράχνιασμα
- Οίδημα, δυσμηνόρροια, συμπτώματα εμμηνόπαυσης, ανακουφίζει συμπτώματα του Αλτσχάιμερ
- Ενισχύει τη μνήμη, μειώνει το σάκχαρο και τη χοληστερίνη

### **Χρήσεις του φασκόμηλου**

- Ματσάκι σε σούπες, ζυμούς -αφαιρείται στο τέλος του μαγειρέματος. Ή κόψτε ολόκληρα φύλλα σε λεπτές λωρίδες
- Συντήρηση τροφίμων, σούπες, ζυμοί, σαλάτες, σάλτσες, χοιρινό, πουλερικά, ψάρι, φασόλια, ζυμαρικά

### **Θυμάρι**

- Αποξηραμένο, είναι εξαιρετικά αντιοξειδωτικό, αντιβακτηριδιακό, αντιφλεγμονώδες
- Άσθμα, βρογχίτιδα, πονόλαιμος, πονόδοντος, στηθάγχη, λαρυγγίτιδα
- Συχνά χρησιμοποιείται ως συστατικό σε στοματικά διαλύματα και σιρόπια για το βήχα, θεραπεύουν τη συμφόρηση και τις μολύνσεις
- Γαστρίτιδα, δυσπεψία και κολικός
- Βελτιώνει τη μνήμη, ηρεμεί τα νεύρα, ελαφρύνει την κατάθλιψη, τους εφιάλτες και την αϋπνία

### **Χρήσεις του θυμαριού**

- Σε ματσάκι μυρωδικών, σάλτσες, σούπες, οστρακοειδή, πάσωση, φασόλια, φακές, αυγά, συνοδευτικές σάλτσες
- Πιάτα γλυκών λαχανικών, ψωμί, ψητές πατάτες, ψαρικά, χοιρινό, αρνί, πάπια, χήνα

Pitchford, P., Healing with wholefoods, Third edition, 2002

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569205>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/>

USDA, Agricultural Research Service

National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6

### Ασφάλεια των τροφίμων

Το καλό και υγιεινό φαγητό δεν παρέχει απλώς οφέλη για την υγεία, αλλά είναι και ασφαλές για κατανάλωση. Τα τρόφιμα μπορεί να μολυνθούν από βακτήρια, ιούς και παράσιτα. Τα μολυσμένα τρόφιμα μπορεί να προκαλέσουν δηλητηρίαση, η οποία μπορεί να αποβεί σοβαρή έως θανατηφόρα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας/ Ευρωπαϊκό παράρτημα, «σχεδόν 1 στους 10 ανθρώπους αρρωσταίνει μετά από κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων» και «κάθε χρόνο, 23 εκατομμύρια άνθρωποι στην Ευρώπη αρρωσταίνουν από το φαγητό που τρώνε, με αποτέλεσμα 5000 θανάτους από ακατάλληλα τρόφιμα». Συνεπώς, η πρακτική διασφάλιση της καταλληλότητας είναι απαραίτητη για την υγεία και την ευεξία και για να προληφθούν ασθένειες που αποδίδονται στα τρόφιμα. Η δηλητηρίαση προκαλείται όταν το άτομο καταναλώνει φαγητό που οδηγεί σε ασθένεια. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι κάποια από τα επόμενα: ναυτία, έμετος, στομαχόπονος, διάρροια, κοιλόπονος, πυρετός ή κρυάδες, πονοκέφαλοι. Σε γενικές γραμμές οι άνθρωποι αναρρώνουν γρήγορα και οι επιπλοκές δεν διαρκούν, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις, συμβαίνουν σοβαρές επιπλοκές που οδηγούν στον θάνατο. Η ασφάλεια των τροφίμων είναι η διαδικασία εκείνη που διασφαλίζει ότι τα τρόφιμα προφυλάσσονται από μολύνσεις, προλαμβάνοντας τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων και μέσω της κατασκευής των επικίνδυνων βακτηρίων.

### Καθαριότητα

Το να καθαρίζεται οτιδήποτε έρχεται σε επαφή με τρόφιμα βοηθά να εξολοθρευθούν τα βακτήρια και μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών από τρόφιμα: χέρια, επιφάνειες της κουζίνας, εργαλεία, φρούτα και λαχανικά, καθώς και επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες για ψώνια.

Πλένετε τα χέρια τρίβοντάς τα με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, πριν και αφού έρθετε σε επαφή με τρόφιμα. Η κακή υγιεινή, όπως το να μην πλένετε τα χέρια έπειτα από την επαφή με ωμό φαγητό, το χάιδεμα κατοικιδίων, το άλλαγμα μωρών, η χρήση της τουαλέτας, το κάπνισμα, ο βήχας και το άγγιγμα κάθε μολυσμένης επιφάνειας μπορεί να αποτελέσει αιτία για ασθένεια σχετική με τρόφιμα. Ενθαρρύνετε και θυμίστε το στους εθελοντές σας.

Πλύντε καλά τα μαχαίρια, τις σανίδες κοπής και τις χρησιμοποιούμενες επιφάνειες με ζεστό νερό και σαπούνι μετά την Παρασκευή του φαγητού, ειδικά μετά την κοπή και την προετοιμασία ωμού κρέατος, πουλερικών ή ψαριού. Απολυμάνετε τις σανίδες κοπής και τους πάγκους με ξύδι. Είναι το ασφαλέστερο προϊόν για ό,τι έρχεται σε επαφή με τρόφιμα, όπως μαχαίρια, σανίδες, επιφάνειες, επίσης για το πλύσιμο των μυρωδικών, των φρούτων και των λαχανικών. Εναλλακτικά, για τους πάγκους, τα μαχαίρια, τις επιφάνειες κοπής χρησιμοποιείστε ένα απολυμαντικό κουζίνας ή διάλυμα χλωρίνης ως ακολούθως: μια κουταλιά σούπας χλωρίνη σε 3,8 λίτρα νερό. το διάλυμα αυτό μπορεί να τοποθετηθεί σε μπουκάλι ψεκασμού για ευκολία. Προσέξτε πολύ ώστε οτιδήποτε πλυθεί με χλωρίνη να ξεπλυθεί στη συνέχεια με άφθονο νερό.

Χρησιμοποιείστε χαρτί κουζίνας για τις επιφάνειες. Σε διαφορετική περίπτωση, αλλάζετε καθημερινά τις πετσέτες για να αποφύγετε την επιμόλυνση και την εξάπλωση βακτηριδίων. Αντικαταστήστε και πλύντε τις πετσέτες και τα σφουγγάρια των πιάτων συχνά, ώστε να αποφύγετε την εξάπλωση επικίνδυνων βακτηριδίων στην κουζίνα. Χρησιμοποιείστε χαρτί κουζίνας για να στεγνώσετε τα χέρια σας μετά την επαφή με ωμά τρόφιμα. Αποφύγετε τη χρήση σφουγγαριού,



καθώς τα βακτήρια απομακρύνονται δύσκολα από αυτά.

Πλύντε τις επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες για ψώνια συχνά. Μουλιάστε και πλύντε τα μυρωδικά, τα φρούτα και τα λαχανικά με σχολαστικότητα, χρησιμοποιώντας διάλυμα ξυδιού που είναι η ασφαλέστερη λύση. Βυθίστε τα λαχανικά, ιδίως αυτά που έχουν πράσινο φύλλωμα, σε βραστό νερό για ένα λεπτό, καθώς ο βρασμός εξοντώνει και το βακτήριο E-κόλι και τη σαλμονέλα. Εάν είναι δυνατόν, επιλέξτε οργανικά, τοπικά, εποχιακά προϊόντα.

### **Ψώνια**

Εξετάστε προσεκτικά τα φρούτα και τα λαχανικά και αποφύγετε προϊόντα που δείχνουν σημάδια ξεφλουδίσματος, φθοράς ή χτυπήματος.

Αγοράστε καταψυγμένα και κρύα προϊόντα μετά την αγορά αυτών που δεν φθείρονται, στο τέλος των αγορών σας.

Ελέγξτε την ημερομηνία λήξης. Μην αγοράζετε προϊόντα ληγμένα.

Μην αγοράζετε ποτέ πουλερικά που η συσκευασία τους είναι φθαρμένη ή έχει διαρροές.

Φυλάξτε το ωμό κρέας, τα πουλερικά και τα ψαρικά μακριά από τα υπόλοιπα τρόφιμα.

Αν χρησιμοποιείτε επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες για ψώνια, κρατήστε μία ειδικά για κρέας, πουλερικά ή ψαρικά.

### **Αποθήκευση**

Φυλάξτε χωριστά τις σανίδες κοπής για να αποφύγετε την επιμόλυνση. Χρησιμοποιείτε διαφορετικές σανίδες για κρέας, πουλερικά, ψαρικά και ψάρια. Κάθε επιφάνεια που έρχεται σε επαφή με ωμό ζωικό τρόφιμο μπορεί να φέρει θανατηφόρα βακτήρια, παράσιτα και ιούς. Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιείτε μια κόκκινη σανίδα κοπής μόνο για ωμά ζωικά τρόφιμα. Μην τοποθετείτε τρόφιμα στην ίδια επιφάνεια όπου πριν υπήρχε ωμό κρέας, πουλερικά ή ψαρικά, εκτός και αν η επιφάνεια έχει πλυθεί σχολαστικά στη συνέχεια και έχει απολυμανθεί.

Καθαρίστε τα καπάκια μετά τη χρήση των συσκευασιών και εφαρμόστε τα καλά. Τυλίξτε τα τρόφιμα που αντέχουν για να διατηρήσετε τη φρεσκάδα τους. Αποθηκεύστε το ωμό κρέας και τα ψαρικά καλά τυλιγμένα σε χωριστά σφραγισμένα δοχεία ή πλαστικές σακούλες, μακριά από άλλα τρόφιμα στο ψυγείο, ώστε να αποφύγετε τη διαρροή χυμών ή αυγών βακτηρίων σε άλλα τρόφιμα που προκαλούν πιθανόν, σοβαρές διατροφικές ασθένειες.

Μην μαγειρεύετε το ωμό κρέας, τα πουλερικά και τα ψαρικά περισσότερο από τρεις μέρες μετά την αγορά τους. Αν δεν σκοπεύετε να τα μαγειρέψετε εντός αυτού του διαστήματος, πρέπει να καταψυχθούν.

Εξασφαλίστε ότι μαγειρεμένα και ωμά τρόφιμα δεν έρχονται σε επαφή.

Αποθηκεύστε τα προπαρασκευασμένα γεύματα στην ψύξη και χρησιμοποιείτε τα εντός τεσσάρων ημερών, ή δύο- τρεις ημέρες μετά το άνοιγμα της συσκευασίας.

Αποθηκεύστε τα πλυμένα μυρωδικά, τα κομμένα φρούτα και λαχανικά στο ψυγείο.

Όταν καταψύχετε κρέας, εφαρμόστε ειδικά χρησιμοποιούμενο πλαστικό περιτύλιγμα πάνω από την αρχική του συσκευασία.

Οι κονσέρβες είναι ασφαλείς για πολύ μεγάλα διαστήματα εφόσον δεν εκτεθούν σε χαμηλές θερμοκρασίες ή υψηλές άνω των 32 βαθμών Κελσίου. Αν οι κονσέρβες δείχνουν εξωτερικά καλά, είναι ασφαλείς. Πετάξτε τις κονσέρβες που είναι σκουριασμένες, χτυπημένες ή φθαρμένες. Οι τομάτες σε κονσέρβα, τα φρούτα και άλλα τρόφιμα που είναι αρκετά όξινα, διατηρούνται από 12 έως 18 μήνες. Το κρέας και τα λαχανικά σε κονσέρβα αντέχουν από 2 έως 5 χρόνια.

Μην κρατάτε τρόφιμα στο ψυγείο για περισσότερο από μία εβδομάδα.

Όταν έχετε αμφιβολία, καλύτερα πετάξτε το τρόφιμο!

### **Αποψύχοντας καταψυγμένα τρόφιμα**

Ποτέ μην αποψύχετε τρόφιμα στο επάνω ράφι του ψυγείου. Χρησιμοποιείτε πάντα το κάτω τελευταίο ράφι του ψυγείου, το φούρνο μικροκυμάτων ή κρύο τρεχούμενο νερό σε λιγότερο από μια ώρα.

Ψύξη: η ψύξη επιτρέπει την αργή, ασφαλή απόψυξη. Βεβαιωθείτε ότι τα προς απόψυξη κρέατα/ πουλερικά/ ψαρικά δεν στάζουν πάνω σε άλλα τρόφιμα.

Κρύο νερό: για γρηγορότερη απόψυξη, τοποθετήστε το τρόφιμο σε στεγανή πλαστική σακούλα και βυθίστε την σε κρύο νερό. αλλάζετε το νερό κάθε 20-30 λεπτά. Μαγειρέψτε αμέσως μετά την απόψυξη.

Φούρνος μικροκυμάτων: μαγειρέψτε αμέσως τα τρόφιμα αν τα έχετε αποψύξει εκεί.

Ποτέ μην καταψύχετε εκ νέου ένα αποψυγμένο τρόφιμο. Πλύντε τα χέρια σας, καθαρίστε και απολυμάνετε κάθε επιφάνεια, συμπεριλαμβανομένου του νιπτήρα, των εργαλείων και των πιάτων που χρησιμοποιήθηκαν για την απόψυξη.

### **Θερμοκρασίες φύλαξης**

Επιλέξτε την θερμοκρασία ψύξης του ψυγείου σας στους 0-4 βαθμούς και της κατάψυξης στους -18 ή και χαμηλότερα.

Το κρύο φαγητό πρέπει να διατηρείται κάτω από τους 4 βαθμούς και το ζεστό πάνω από τους 60. Τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται ταχέως στην επικίνδυνη ζώνη μεταξύ των 4-60.

Κρατήστε το ωμό κρέας, τα πουλερικά και τα ψαρικά κρύα. Ψύξτε ή καταψύξτε τα το συντομότερο δυνατόν ή εντός δύο ωρών, και οπωσδήποτε εντός μίας ώρας εάν η θερμοκρασία δωματίου υπερβαίνει τους 32 βαθμούς.

Πάντα μαρινάρετε τα τρόφιμα στο ψυγείο, όχι στο επάνω ράφι. Πετάξτε τα υπολείμματα μαρινάδας που χρησιμοποιήθηκαν για ωμό κρέας, πουλερικά και ψάρι.

Μην επιχειρείτε να κρυώσετε ένα ζεστό φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου- χρησιμοποιείστε ένα αβαθές σκεύος στο επάνω μέρος του ψυγείου. Τα ζεστά φαγητά πρέπει να φτάνουν σε θερμοκρασία 4 βαθμών εντός δύο ωρών. Ψύξτε ή καταψύξτε διατηρήσιμα τρόφιμα, προμαγειρεμένα και υπολείμματα εντός δύο ωρών. Το κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, τα αυγά, τα κομμένα καρπούζια, το ρύζι, τα φασόλια, το τόφου και οι σπόροι προσφέρονται για γρήγορη ανάπτυξη βακτηρίων πριν και μετά το μαγείρεμα.

## Μαγείρεμα

Μαγειρέψτε το φαγητό με σχολαστικότητα ώστε να διασφαλίσετε ότι είναι ασφαλές για κατανάλωση. Βακτήρια όπως το Ε-κόλι, η σαλμονέλα και η λιστέρια εξοντώνονται με τη θερμότητα. Κρεατικά και ψαρικά γενικά μαγειρεύονται στους 77 βαθμούς για να σκοτωθούν τα βακτήρια, τα παράσιτα και οι ιοί που προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις. Χρησιμοποιείστε ένα καθαρό θερμόμετρο με μεταλλική ακίδα για να βεβαιωθείτε ότι υπάρχει η σωστή θερμοκρασία μετά το μαγείρεμα. Ελέγξτε την εσωτερική θερμοκρασία των πυκνότερων κομματιών του φαγητού και εισάγετε το ψηφιακό θερμόμετρο μέχρι τη μέση, αποφεύγοντας την επαφή με τα κόκκαλα. Πριν το μαγείρεμα φρούτων και λαχανικών, απομακρύνετε κάθε χαλασμένη ή αλλοιωμένη επιφάνεια, καθώς βλαβερά βακτήρια ανθούν σε τέτοιες περιοχές.

Μαγειρεμένο φαγητό	Προτεινόμενη ασφαλής εσωτερική θερμοκρασία
Κοτόπουλο και γαλοπούλα στήθος	77 βαθμοί
Κοτόπουλο και γαλοπούλα μπουτί, φτερούγες, πλευρά	82 βαθμοί
Κοτόπουλο και γαλοπούλα ψιλοκομμένα	74 βαθμοί
Μοσχάρι ψιλοκομμένο	70 βαθμοί
Μοσχάρι, βοδινό και αρνί (ψητά, κομμάτια και μπριζόλες)	70-77 βαθμοί
Χοιρινό και χοιρομέρι	70 βαθμοί
Αυγά	Μαγειρέψτε μέχρι ο κρόκος και το ασπράδι να αποκτήσουν στερεότητα
Πιάτα με αυγά	70 βαθμοί
Ψαρικά	63 βαθμοί ή μαγειρέψτε μέχρι η σάρκα να διαχωρίζεται εύκολα από το ψαροκόκκαλο
Υπολείμματα	77 βαθμοί

### **Βασιστείτε σε ορατά σημάδια αν δεν χρησιμοποιείτε θερμόμετρο**

Οι ζυμοί που τρέχουν από το κρέας και τα πουλερικά είναι διαυγείς και όχι ροζ

Το χοιρινό, το βοδινό και τα πουλερικά είναι λευκά στο εσωτερικό και όχι κόκκινα ή ροζ

Τα όστρακα είναι γυαλιστερά και η σάρκα διαχωρίζεται εύκολα με το πιρούνι

Οι κρόκοι των αυγών είναι σταθεροί και το ασπράδι γυαλίζει

Πριν μαγειρέψετε φρούτα και λαχανικά, κόψτε και πετάξτε κατεστραμμένες περιοχές, καθώς βλαβερά βακτήρια ανθούν σε τέτοιες περιοχές.

Βεβαιωθείτε ότι μαγειρεμένα και ωμά τρόφιμα δεν έρχονται σε επαφή.

### **Υπολείμματα**

Πετάξτε οποιοδήποτε υπόλειμμα έχει μείνει σε θερμοκρασία δωματίου για πάνω από 2 ώρες, ή 1 ώρα αν η θερμοκρασία υπερβαίνει τους 32 βαθμούς.

Τοποθετήστε τα υπολείμματα σε αβαθή δοχεία και παγώστε ή καταψύξτε τα αμέσως.

Αποφύγετε το παραγέμισμα του ψυγείου, ώστε να διασφαλίζεται η ομαλή κυκλοφορία του αέρα ψύξης.

Χρησιμοποιείτε τα υπολείμματα εντός 2-4 ημερών.

Ξαναζεστάνετε τα υπολείμματα στους 77 βαθμούς. Αποφύγετε να ξαναζεστάνετε τα υπολείμματα πάνω από μία φορά.

### **Links**

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/food-safety/news/news/2015/12/more-than-23-million-people-in-the-who-european-region-fall-ill-from-unsafe-food-every-year>

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/food-safety/publications>

[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/273578/5keys\\_en.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/273578/5keys_en.pdf)

<http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Documents/Education/safefood%20for%20life/ROI/section1.pdf>



**Editing**  
Diciannove Soc.Coop  
**Graphics**  
Nest comunicazione  
Samuele Badino



*Healthnic*  
HEALTHY & ETHNIC DIET  
— FOR INCLUSION —