

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ  
2012 - 2013

ΘΕΜΑ

# Η ΗΘΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΚΑΙΗΣ ΤΡΟΦΗΣ



*Food Ethics*

Εμπνευσμένο από το βιβλίο: **The World Peace Diet** – του **Will Tuttle, Ph.D**

*«Σε ένα βαθύτερο επίπεδο ξέρουμε ότι μας έχει δοθεί το πολύτιμο δώρο ενός σώματος που δεν απαιτεί να υποφέρει, να φοβάται, ή να πεθάνει κανένα ζωντανό ον για την διατροφή του. Αλλά απορρίπτουμε το δώρο αυτό του καλοπροαίρετου σύμπαντος με τη βία που απαιτείται από τις διατροφικές επιλογές μας.»*

### ΘΕΜΑ: **Η ΗΘΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**



#### ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ ΘΕΜΑΤΟΣ

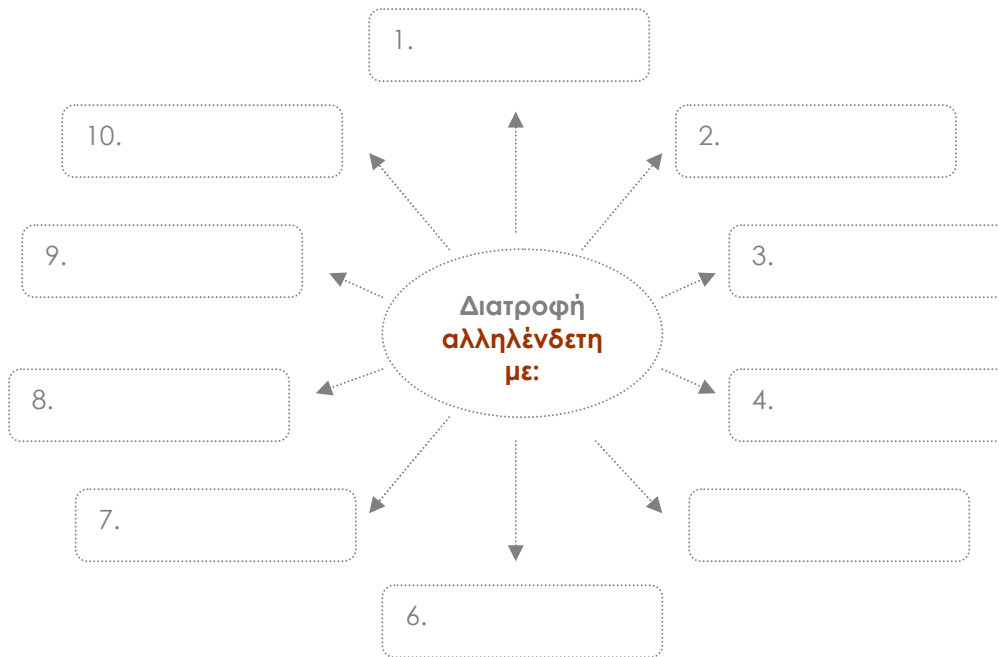
- **Αειφόρες καλλιέργειες**
- **Σεβασμός των ζώων**
- **Εναλλακτικός τρόπος ζωής**

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΘΕΜΑ

1. Τι είναι ηθική; Υπάρχει η διάσταση της ηθικής στο κυρίαρχο διατροφικό μοντέλο; Σε ποιες διατροφικές επιλογές και σε ποια κατάσταση οδηγεί την ανθρωπότητα;
2. Τι είναι το δικαίωμα στην τροφή; Διασφαλίζεται αυτό μέσα στο τρέχον διατροφικό μοντέλο;
3. Ποια καθημερινή μας πράξη είναι η βάση της σχέσης μας με τον κόσμο;
4. Είναι σήμερα η διατροφή μας δίκαιη; Ποιες οι συνέπειες της στους ανθρώπους, στα ζώα, και στο οικοσύστημα;
5. Περίπου το 1/3 της παγκόσμιας παραγωγής τροφής πετιέται. Σχεδόν 1 δις άνθρωποι πεινούν. Που οφείλεται η λεγόμενη επισιτιστική κρίση;
6. Στην σημερινή εποχή είναι ηθικό να χρησιμοποιούμε τα ζώα για να καλύψουμε την ανάγκη της τροφής και άλλες ανάγκες;
7. Το κυρίαρχο διατροφικό μοντέλο προωθεί/επιβάλλει συγκεκριμένες τροφές (επεξεργασμένες, μεταλλαγμένες, κρεατοφαγία). Μπορούμε επομένως να μιλάμε για ένα διατροφικό δόγμα και μια ατζέντα πίσω από το σημερινό διατροφικό μοντέλο;
8. Μέσα στο παρόν πλαίσιο ασφυκτικού ελέγχου της διατροφής τι είναι τελικά η πράξη της τροφής; είναι κάτι ουδέτερο και ξεκομμένο που σχετίζεται μόνο με τον κορεσμό της πείνας ή μήπως μια ιδεολογική, οικονομική, πολιτική πράξη η οποία συνδέεται άρρηκτα με τις ηθικές αξίες;
9. Πέρα από την αποδεδειγμένη αρνητική επίδραση στην υγεία, μπορεί η τρέχουσα διατροφή να μας αλώσει στο:
  - ηθικό επίπεδο (θεμελιώδεις πεποιθήσεις και αξίες),
  - πνευματικό επίπεδο (σύγχυση, μείωση της νοημοσύνης),
  - ψυχολογικό επίπεδο (αποσύνδεση, αδιαφορία, απάθεια, μεταλλαγμένη συνείδηση),
  - κοινωνικό επίπεδο (ομογενοποίηση συμπεριφορών) και
  - στο επίπεδο της ποιότητας ζωής μας (οικολογική καταστροφή);
10. Μπορεί η τροφή μας να γίνει δίκαιη; Ποια η δυναμική μιας τέτοιας προοπτικής στο να μεταμορφώσει τον σημερινό κόσμο;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1<sup>η</sup>: τροφή - το πρωτεύον ζήτημα

**Η κάλυψη της ανάγκης της τροφής**  
είναι αλληλένδετη, φανερά ή μη,  
με όλα τα υπόλοιπα ζητήματα της ζωής μας



1. Για ποιο λόγο η διατροφή έχει αυτή την αλληλοσύνδεση με όλα τα παραπάνω ζητήματα;
2. Σε ποιο βαθμό μπορεί η διατροφή να επηρεάζει όλα αυτά τα ζητήματα;  
 Ελάχιστα;                       Μέτρια;                       Καταλυτικά;
3. Ποιος καθορίζει σήμερα το πως θα απαντηθεί η κάλυψη της ανάγκης της τροφής;  
 Εμείς, οι άνθρωποι – η κοινωνία;                       Η κυρίαρχη οικονομικο-πολιτική δομή;
4. Με ποια κριτήρια και κίνητρα γίνεται αυτό;  
 Με την αγνή πρόθεση της κάλυψης αυτής της ανάγκης  
 Με το συγκαλυμμένο σχέδιο του ελέγχου των ανθρώπων μέσα από την διατροφή

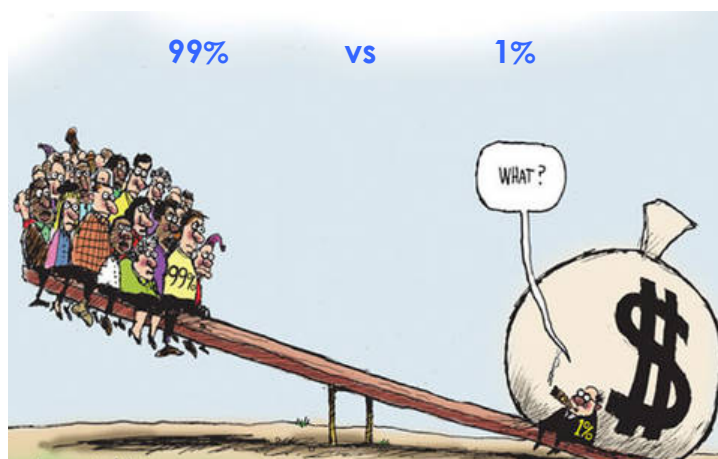


**Η διατροφή είναι η βάση** πάνω στην οποία εδράζονται όλα τα άλλα ζητήματα

Ο τρόπος που απαντάται η κάλυψη της ανάγκης της τροφής, διαμορφώνει το τοπίο του κόσμου που ζούμε.

Επίσης επηρεάζει τον τρόπο που απαντώνται τα άλλα ζητήματα.

**Παίκτες και πιόνια** - Ποιος είναι ποιος στο διατροφικό τοπίο σήμερα;



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2<sup>η</sup> : Η σημασία των διατροφικών επιλογών



Η διατροφή είναι η **αόρατη δύναμη** που επηρεάζει όλα τα παραπάνω

Αφού η διατροφή έχει τέτοια δύναμη επιρροής, τότε έχουν τεράστια σημασία οι διατροφικές μας επιλογές.

Από αθώες και ουδέτερες επιλογές κάποιων γεύσεων, συνταγών και τροφών μετατρέπονται σε:

	επιλογές	παραδείγματα
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

### 1 – Μέσα από τις διατροφικές μας επιλογές:

**Μπορούμε να είμαστε καθημερινά παρόντες στο γίνεσθαι αυτού του κόσμου;**

**Μπορούμε να επηρεάζουμε και να διαμορφώνουμε τον κόσμο μας;**

(Ας το συγκρίνουμε αναλογικά με την ψήφο και την παρέμβασή μας στα πολιτικά πράγματα)

Άρα η τροφή δεν είναι μόνο κάτι υλικό για να κορέσουμε το αίσθημα πείνας.

Ανάλογα με τις διατροφικές μας επιλογές μπορεί να είναι και **σύμβολο**:

#### α) της κουλτούρας της ζωής:

δικαιοσύνη προς τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα και το οικοσύστημα,

#### β) της κουλτούρας του θανάτου:

αδικία,

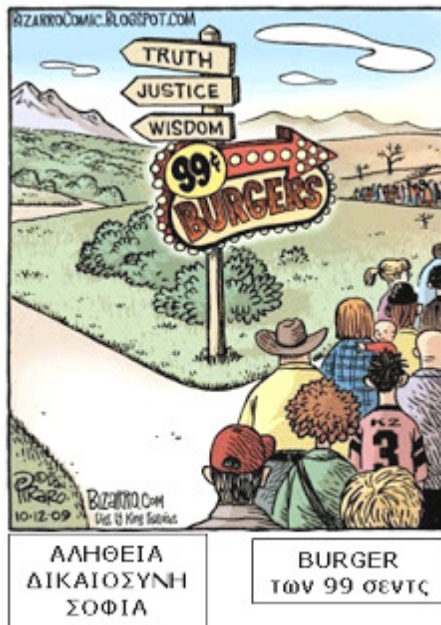
### 2 – Με βάση τα παραπάνω μπαίνουν ηθικά διλήμματα που αφορούν την διατροφική μας συμπεριφορά:

- Θα επιλέξω αυτήν ή εκείνη την τροφή;

- Με ποια κριτήρια θα επιλέξω;

- Υπάρχει αντικειμενικός τρόπος να καθορίσουμε τι είναι και τι δεν είναι ηθικό (δίκαιο);

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3<sup>η</sup>: Διατροφική παιδεία



⇒ Τροφή: το πρωτεύον ζήτημα

⇒ Η σημασία των διατροφικών επιλογών

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Δεν μπορούμε να κάνουμε τυχαίες και παρορμητικές, ανεύθυνες, ή απερισκεπτες επιλογές.

Για να το καταφέρουμε αυτό χρειαζόμαστε μια **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ** (ΔΠ), μια μετατόπιση προτύπου (paradigm shift) σε μιαν άλλη διατροφική κουλτούρα

1. Τι είναι η ΔΠ; Πως θα την ορίζαμε;

2. Αν ο βασικός της στόχος της ΔΠ είναι να θέσει ηθικά διλήμματα (μια σειρά από γιατί) ποια είναι αυτά;

Γιατί;



3. Υπάρχει σήμερα ΔΠ; Αν, όχι, τι υπάρχει άντ' αυτής;

4. Γιατί έχει ζωτική σημασία και προτεραιότητα η ΔΠ; Πως μπορεί να μας βοηθήσει;

Στο να:

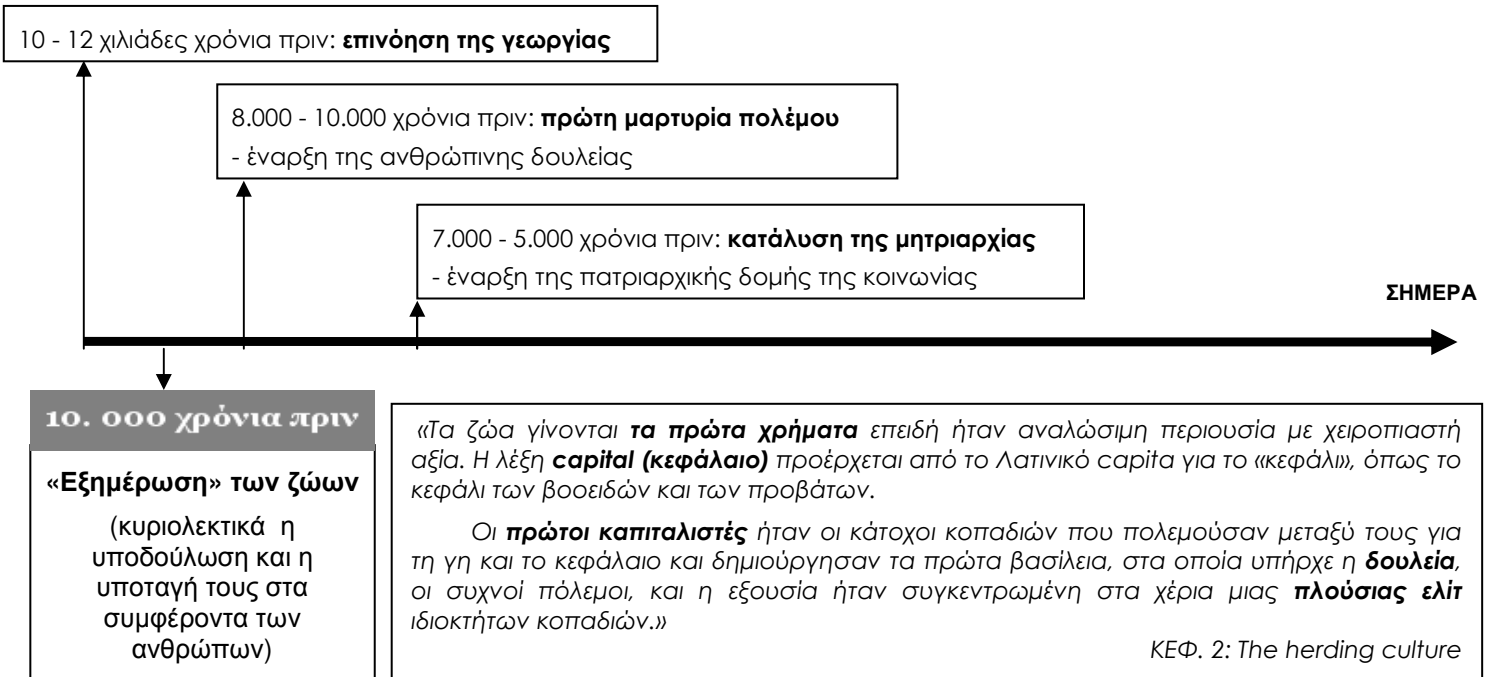


## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4<sup>η</sup> : Απαιτούμενο βιβλίο του προγράμματος (Required material)

ΒΙΒΛΙΟ: Η Παγκόσμια Ειρηνική Διατροφή - Will Tuttle, Ph.D.

### Τι πραγματεύεται; 1<sup>ο</sup>: Την αγελαία κουλτούρα (herding culture)

η οποία ξεκίνησε με την εξημέρωση των ζώων (domestication of animals) και φτάνει μέχρι σήμερα



Η αγελαία κουλτούρα καθιερώνει τον βασικό μύθο και θεώρηση των πραγμάτων που υπάρχει μέχρι σήμερα στην καρδιά της κουλτούρας μας και είναι η αντίληψη της κυριαρχίας και της καταπίεσης.

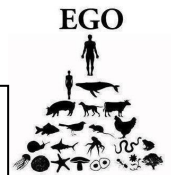
### 2<sup>ο</sup>: Την μεταμόρφωση της συνείδησης

και την επανασύνδεση τόσο με την έμφυτη σοφία της ανθρώπινης υπόστασης, όσο και με την σοφία του οικοσυστήματος



Από την **κουλτούρα του θανάτου**  
(απαξίωση της ζωής)

στην **κουλτούρα της ζωής**  
(σεβασμός της ζωής)



«Σαν κουλτούρα, μόνιμα παραλείπουμε να κάνουμε την σύνδεση μεταξύ των δεινών που άμεσα επιβάλλονται στους άλλους και της προνομιακής μας θέσης.

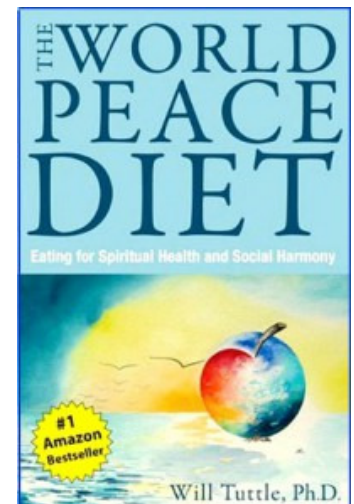
Οι άλλοι μπορεί να είναι ψάρια, κότες, χοίροι, ή σκλάβοι στις φυτείες σοκολάτας. Με την άρνησή μας να κυριαρχήσουμε στα ζώα, κάνουμε την βασική σύνδεση και ανοίγουμε εσωτερικές πόρτες στην κατανόηση και στην αποδόμηση της κατάχρησης του προνομίου στη ζωή μας.

Η δικαιοσύνη, η ισότητα, η ηθική φυτοφαγία (veganism), η ελευθερία, η πνευματική εξέλιξη, και η καθολική συμπόνια είναι άρρηκτα συνδεδεμένα.»

ΚΕΦ. 15: Privilege and Slavery

### ΚΕΦΑΛΑΙΑ

1. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ
2. ΟΙ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ ΜΑΣ
3. Η ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΕΦΥΙΑΣ
4. ΚΛΗΡΟΝΟΜΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
5. Η ΕΦΥΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ
6. ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΚΑΙ Η ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ ΖΩΗΣ
7. Η ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΕΠΙ ΤΟΥ ΘΗΛΥΚΟΥ
8. Η ΜΕΤΑΦΥΣΙΚΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ
9. ΥΠΟΒΑΘΜΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ
10. ΤΟ ΔΙΛΗΜΜΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
11. ΚΕΡΔΙΖΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ
12. ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΝΤΙΡΡΗΣΕΙΣ
13. ΑΣ ΕΞΕΛΙΧΘΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΧΑΘΟΥΜΕ
14. ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ
15. ΖΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5<sup>η</sup> : Ντοκιμαντέρ του προγράμματος

### 1. Τρώγοντας, 3η έκδοση – Eating, 3rd edition (2009) (90 λεπτά)

Μια καταγραφή των προβλημάτων υγείας και όχι μόνο που δημιουργούνται από την ακατάλληλη διατροφή και η θεραπεία τους με την RAVE diet (φυτικά βασισμένη διατροφή).

### 2. Παχύς, άρρωστος, και σχεδόν πεθαμένος – Fat, sick, and nearly dead (2010) (90 λεπτά)

Η προσωπική ιστορία μεταμόρφωσης και επανεκκίνησης του οργανισμού στην υγεία.

### 3. Κάνοντας τη σύνδεση – Making the connection (2010) (30 λεπτά)

Η επανασύνδεση με τον εαυτό μας, με τα ζώα, με τη γη και το οικοσύστημα μέσα από έναν πραγματικά ηθικό τρόπο ζωής ο οποίος σέβεται το δικαίωμα όλων να ζουν, να ευημερούν και να είναι ευτυχισμένοι.

#### Τι κοινό έχουν τα παραπάνω ντοκιμαντέρ;

Μας δείχνουν την απόλυτη δύναμη της τροφής να καθορίζει το είδος του κόσμου που ζούμε:

- η δήθεν τροφή γεμίζει το σώμα μας και τον κόσμο με ασθένεια, αδικία, καταστροφή
- η πραγματική τροφή αποκαθιστά την ιδανική εικόνα του σώματος και του κόσμου

Επισημαίνουν την ανάγκη:

- της αλλαγής προσέγγισης πραγμάτων τα οποία θεωρούμε δεδομένα και τα οποία δεν είναι παρά συλλογικές πλάνες και μύθοι.
- της προσωπικής πρώτα μεταμόρφωσης και εν συνεχεία της κοινωνικής
- ενός άλλου τρόπου ζωής και μιας άλλης λογικής με βάση την ηθική (δικαιοσύνη).

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6<sup>η</sup>: Ηθική της τροφής - ΟΡΙΣΜΟΣ

Η ηθική της τροφής είναι η κάλυψη της βασικής βιολογικής ανάγκης **μέσα σε ένα πλαίσιο ηθικών αρχών** (δικαιοσύνη, ελευθερία, σεβασμός της αξίας της ζωής, αειφορία) σε κάθε στάδιο (από την παραγωγή έως την κατανάλωση) και σε κάθε επίπεδο του τεραστίου ζητήματος της τροφής:



**A) στο επίπεδο του ευρύτερου οικοσυστήματος της Γης** → συνεπάγεται την προστασία της φύσης και της βιοποικιλότητας, τον σεβασμό των μη ανθρώπινων ζώων, την συνετή χρήση των πόρων και την επίτευξη της αειφορίας



**B) στο επίπεδο της ανθρωπότητας** → συνεπάγεται την παραγωγή πραγματικής τροφής, την διατροφική ασφάλεια, την διασφάλιση του δικαιώματος στην τροφή, την αποκατάσταση της συνολικής υγείας (σωματική, πνευματική, συναισθηματική) και την δικαίωση της πεπτικής ανατομίας του ανθρώπου και της προδιάθεσής του για το καλό.

### Η ηθική της τροφής ως θεωρία

προσπαθεί να μελετήσει συνολικά το ζήτημα της τροφής από ηθική άποψη και θέτει το ερώτημα «είναι δίκαιο;» σε ότι κάνουμε.

Μπορεί να θεωρηθεί ως η απόπειρα αυτοκριτικής της ανθρωπότητας μετά από τις τελευταίες δεκαετίες διατροφικού χάους και αδιεξόδου.

**Η ηθική της τροφής δεν προκύπτει αυθαίρετα αλλά καθορίζεται από:**

→ τις αξίες και τον Χρυσό Κανόνα:

«Να κάνουμε στους άλλους ό,τι καλό θα θέλαμε κι οι άλλοι να κάνουν σε μας.»  
«Ο συ μισείς ετέρω μη ποιήσεις.» Κλεόβουλος ο Ρόδιος (6<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.)

→ τους φυσικούς νόμους:

- 1. ο νόμος της ελευθερίας:** κάθε πλάσμα γεννιέται ελεύθερο μέσα στο οικοσύστημα - πουθενά η Φύση δεν επιτρέπει την στέρηση της ελευθερίας και αυτός είναι ο βασικός λόγος που το οικοσύστημα της Γης υπάρχει και εξελίσσεται για δισεκατομμύρια χρόνια.
- 2. η πεπτική ανατομία:** ο άνθρωπος είναι το μοναδικό είδος που παραβίασε την φυσιολογία του ενώ τώρα έχει παραβιάσει και την φυσιολογία των ζώων που έχει υπό την κυριαρχία του.
- 3. η διατροφική αλυσίδα:** κάθε πλάσμα ενστικτωδώς τρώει από ένα καθορισμένο σύνολο ή γκάμα (μερικές δεκάδες τροφών). Στη Φύση υπάρχει πληθώρα τροφών, όμως τα είδη δεν τρώνε ότι νάνε και δεν θεωρούν τα πάντα τροφή τους όπως ο άνθρωπος - υπάρχει ένας καταμερισμός όπου το κάθε είδος έχει το δικό του κομμάτι από την «πίτα» για να επιβιώσει.
- 4. η πυραμίδα των διατροφικών πεδίων του οικοσυστήματος:** Όλη η ζωή στη Γη στηρίζεται στα φυτά, τα οποία μετατρέπουν μόλις το 1% της ηλιακής ακτινοβολίας σε συγκεκριμένη ποσότητα βιομάζας κάθε χρόνο. Αυτό δημιουργεί μια πυραμίδα με τροφικά πεδία όπου στην βάση βρίσκονται οι παραγωγοί (τα φυτά), εν συνεχεία οι πρωτογενείς καταναλωτές (φυτοφάγα ζώα), οι δευτερογενείς καταναλωτές (μικρά σαρκοφάγα), και στην κορυφή οι τριτογενείς καταναλωτές (μεγάλα σαρκοφάγα). Σε κάθε επόμενο τροφικό πεδίο περνάει μόλις το 10% της ενέργειας του προηγούμενου λόγω του μεταβολισμού (ζωτικές λειτουργίες) των οργανισμών.

### Η ηθική της τροφής ως πράξη

- ☞ είναι η ατομική μεταμόρφωση: εγώ ατομικά τι πρέπει να κάνω → είναι η ενεργή παρέμβαση όπου γνωρίζουμε με λεπτομέρειες τι ακριβώς συμβαίνει (έχουμε εντοπίσει την αδικία) και κάνουμε τις απαιτούμενες διορθωτικές κινήσεις, κάνουμε δηλαδή αυτό που απαιτείται, το χρέος μας.
- ☞ είναι μια δυναμική συμπεριφορά και σε κοινωνικό επίπεδο η οποία αλλάζει την μορφή του κόσμου με την δημιουργία νέων ηθών και συνθηκών

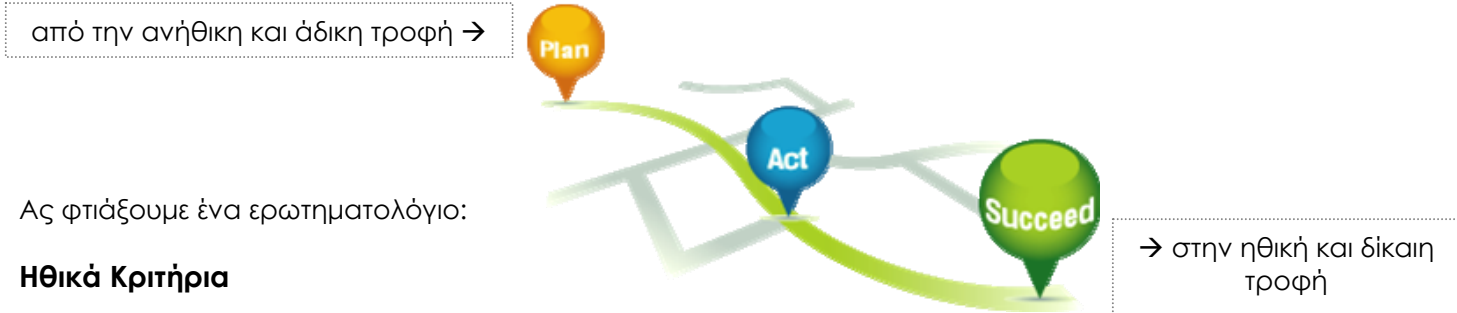
**ΕΡΩΤΗΣΗ: Υπάρχουν σήμερα φωνές, οργανώσεις, κινήματα που να εκφράζουν την ηθική της τροφής;**



## Αναπτύσσοντας → ένα ηθικό σκεπτικό (ethical mindset)

Εστιάζουμε στην εξάλειψη ενός ανεπιθύμητου και επικίνδυνου «συστατικού» που αφθονεί στο τρέχον διατροφικό μοντέλο (mainstream food paradigm): αδικία

## → και ένα ηθικό σχέδιο δράσης (ethical roadmap)



## Ηθικά Κριτήρια

- ⇒ **είναι η συγκεκριμένη τροφή δίκαιη και τίμια απέναντί μου;**
  1. Σέβεται την υγεία μου,
  2. την νοημοσύνη μου,
  3. τις αρχές μου,
  4. την πεπτική ανατομία του ανθρώπου,
  5. το δικαίωμά μου στην πραγματική τροφή;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΡΟΣ ΜΕΛΕΤΗ (case study): Επεξεργασμένα τρόφιμα – processed food, junk food
- ⇒ **είναι η συγκεκριμένη τροφή δίκαιη και τίμια απέναντι στο οικοσύστημα και στον πλανήτη;**
  1. Σέβεται την βιοποικιλότητα,
  2. τους πόρους,
  3. την αειφορία,
  4. το δικαίωμα όλων σε ένα άθικτο, ανέπαφο και χωρίς εκμετάλλευση περιβάλλον;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΡΟΣ ΜΕΛΕΤΗ: fast food
- ⇒ **είναι η συγκεκριμένη τροφή δίκαιη και τίμια απέναντι στα μη ανθρώπινα ζώα;**
  1. Σέβεται το γεγονός ότι είναι αισθανόμενα όντα (sentient beings);
  2. τα φυσικά τους δικαιώματα: ζωή, ελευθερία, επιδίωξη της ευτυχίας;
  3. το γεγονός ότι τα ζώα δεν μας έχουν δώσει την συγκατάθεσή τους να τα χρησιμοποιούμε;
  4. τον φυσικό τους χώρο (Habitat);

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΡΟΣ ΜΕΛΕΤΗ: Ζωικά προϊόντα
- ⇒ **είναι η συγκεκριμένη τροφή δίκαιη και τίμια απέναντι σε άλλους ανθρώπους ως ομάδες, κοινωνίες και έθνη;**
  1. Σέβεται την διατροφική τους αυτάρκεια και κυριαρχία,
  2. το δικαίωμά τους να παράγουν την τροφή τους,
  3. το δικαίωμά τους να μην πεινούν προτού εξάγουν τροφή;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΡΟΣ ΜΕΛΕΤΗ: Εξαγωγή τροφίμων προς τις δυτικές χώρες από χώρες που δεν θρέφουν τους πληθυσμούς τους
- ⇒ **είναι η συγκεκριμένη τροφή δίκαιη και τίμια απέναντι στους εργαζόμενους στον χώρο της παραγωγής τροφής;**
  1. Σέβεται τα εργασιακά τους δικαιώματα,
  2. Μήπως παράγεται υπό συνθήκες δουλείας (sweat shops),
  3. Μήπως μεσολαβεί παιδική εργασία;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΡΟΣ ΜΕΛΕΤΗ: Παιδική εργασία, δουλεία, βρώμικη εργασία χωρίς μέτρα ασφάλειας από τεχνητά αποδυναμωμένες και εξαθλιωμένες ομάδες
- ⇒ **Η συγκεκριμένη τροφή ανταποκρίνεται πραγματικά στις ανάγκες των ανθρώπων και στην ανατομία τους;**
  1. Μήπως έχει παραπλανητικά εισαχθεί ως τροφή επειδή υπηρετεί ένα σχέδιο;
  2. Μήπως σκόπιμα υπηρετεί τα κατεστημένα συμφέροντα (vested interests) κάποιων;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΡΟΣ ΜΕΛΕΤΗ: Η τροφή ως όπλο ενάντια στους ανθρώπους – η έμμεση εκπαίδευση και εμφύτευση στην συνείδηση της αντίληψης της καταπίεσης

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8<sup>η</sup>: Τι είδους τροφή καταναλώνουμε;

Από τι είδους παραγωγή προέρχεται η τροφή μας;



	ΑΓΡΙΑ – wild food	ΦΥΣΙΚΗ	ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ	ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΧΗΜΙΚΗ	ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΗ
<b>Ιδιότητες τροφής</b>	φυσική, φρέσκια, πρωτογενής, ανεπεξεργαστη	φυσική, φρέσκια, πρωτογενής, ανεπεξεργαστη	Σε μεγάλο βαθμό φυσική, φρέσκια, πρωτογενής, ανεπεξεργαστη	Αλλοιωμένη, μολυσμένη, ακατάλληλη	Υπερ- αλλοιωμένη, υπέρ-μολυσμένη ακατάλληλη
<b>Βρείτε παραδείγματα τροφής σε κάθε στάδιο;</b>					

Από ποιο στάδιο επεξεργασίας προέρχεται η τροφή μας;

Στάδιο επεξεργασίας	Καθόλου επεξεργασία	Ελαφρά επεξεργασία	Μεσαία επεξεργασία	Μεγάλη επεξεργασία	Υπερ-επεξεργασία
<b>Κατάσταση τροφής</b>	Ζωντανή, φυσική, πρωτογενής, ανεπεξεργαστη τροφή				(junk food / non-food) Τροφή χωρίς θρεπτικά συστατικά – μόνο θερμίδες
<b>Βρείτε παραδείγματα τροφής σε κάθε στάδιο;</b>					

## Η βιολογική γεωργία μπορεί να θρέψει τον κόσμο

### 30-ετής μελέτη δείχνει ανώτερη απόδοση

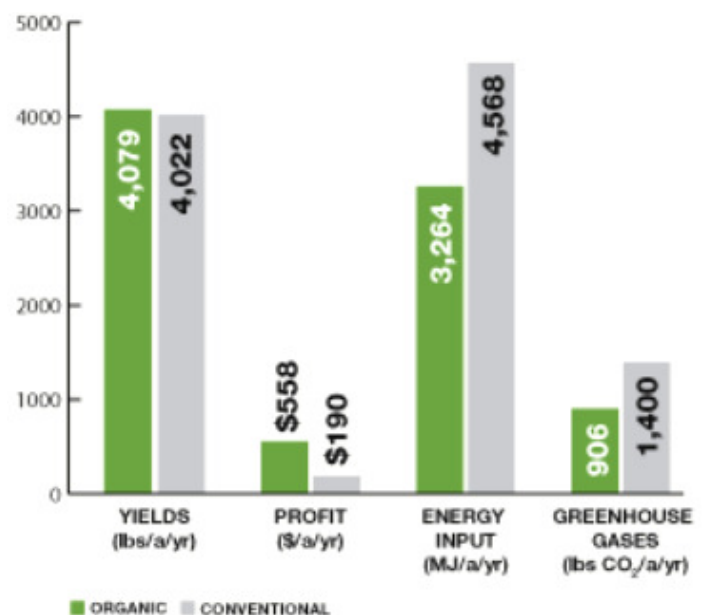
Μια ενδιαφέρουσα και εμπειρισταωμένη μελέτη από το Ινστιτούτο Rodale (μια οργάνωση που λειτουργεί από το 1947 και για πάνω από 60 χρόνια ερευνά τις βέλτιστες πρακτικές της βιολογικής γεωργίας) αποδεικνύει την βιωσιμότητα, την υγεία, και τα περιβαλλοντικά οφέλη της βιολογικής καλλιέργειας στην πιο μακρόχρονη μελέτη που έγινε ποτέ.

**ΟΡΙΣΜΟΣ: Η βιολογική γεωργία είναι ένα σύστημα παραγωγής που βασίζεται σε οικολογικές διαδικασίες, όπως η ανακύκλωση των φυτικών αποβλήτων, αντί για τη χρήση των συνθετικών ουσιών, όπως τα χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα.**

Το 2012 το Ινστιτούτο Rodale ολοκλήρωσε μια 30-χρονη δοκιμή η οποία σύγκρινε την βιολογική γεωργία, με την χημική και την γεωργία με ΓΤΟ, που δείχνει ότι οι αποδόσεις και τα κέρδη ήταν υψηλότερα για τις βιολογικές καλλιέργειες.

#### Fast Facts

- Οι αποδόσεις της βιολογικής καλλιέργειας είναι οι ίδιες με της συμβατικής γεωργίας.
- Η βιολογική καλλιέργεια ξεπερνά την συμβατική στις χρονιές ξηρασίας.
- Τα συστήματα βιολογικής γεωργίας χτίζουν αντί να καταστρέφουν την οργανική ύλη του εδάφους, καθιστώντας τα ένα πιο αειφόρο σύστημα.
- Η βιολογική γεωργία χρησιμοποιεί 45% λιγότερη ενέργεια και είναι πιο αποτελεσματική.
- Τα συστήματα βιολογικής γεωργίας είναι πιο κερδοφόρα από ό, τι τα συμβατικά.

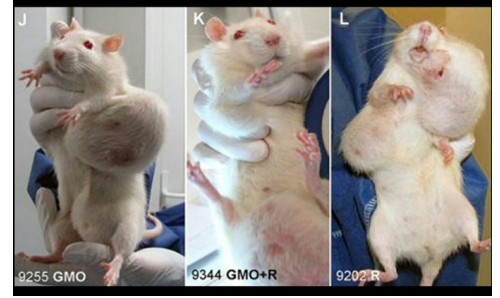


Το σήμα κατατεθέν ενός πραγματικά βιώσιμου συστήματος είναι η ικανότητά του να αναγεννιέται. Και όταν πρόκειται για καλλιέργεια, το κλειδί για τη βιώσιμη γεωργία είναι η υγεία του εδάφους, γιατί αυτή είναι το θεμέλιο για την παρούσα και μελλοντική ανάπτυξη.

Η βιολογική γεωργία είναι κατά πολύ ανώτερη από τα συμβατικά συστήματα, όταν πρόκειται για την οικοδόμηση, τη διατήρηση και την αναπλήρωση της υγείας του εδάφους. Όταν κάποιος λάβει επίσης υπόψη τις αποδόσεις, την οικονομική βιωσιμότητα, την χρήση ενέργειας, και την ανθρώπινη υγεία, είναι σαφές ότι η βιολογική γεωργία είναι βιώσιμη, ενώ οι τρέχουσες συμβατικές πρακτικές δεν είναι.

#### Επιπλέον στοιχεία από το Worldwatch Institute

- Η βιολογική γεωργία χρησιμοποιεί έως και 50% λιγότερη ενέργεια από πετρέλαιο από την συμβατική γεωργία.
- Οι πρακτικές της βιολογικής γεωργίας σταθεροποιούν τα εδάφη και βελτιώνουν την κατακράτηση του νερού, με αποτέλεσμα τη μείωση της ευπάθειας σε σκληρές καιρικές συνθήκες.
- Κατά μέσο όρο, τα βιολογικά αγροκτήματα έχουν 30% υψηλότερη βιοποικιλότητα σε πτηνά, έντομα και φυτά απ' όσο τα συμβατικά αγροκτήματα.
- 84 χώρες τώρα εφαρμόζουν κανονισμούς βιολογικής γεωργίας
- Μη πιστοποιημένη βιολογική καλλιέργεια ασκείται στις αναπτυσσόμενες χώρες από εκατομμύρια αγροτών



### **1. Τα Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα δεν θα λύσουν την επισιτιστική κρίση**

Σήμερα στην Γη υπάρχει δεν έλλειψη τροφής αλλά παράγεται πλεόνασμα τροφής. Η διαδικασία παραγωγής διατηρώντας τον φυσικό σπόρο είναι ανέξοδη, ενώ η αγορά Γ.Τ. σπόρων κοστίζει πολύ ακριβά αφού απαιτεί και χημικά φυτοφάρμακα.

### **2. Οι Γ.Τ. καλλιέργειες δεν αυξάνουν τις δυνατότητες απόδοσης**

Παρά τις υποσχέσεις, οι Γ.Τ.Ο. δεν έχουν αυξήσει τη δυνατότητα απόδοσης των εμπορικών καλλιεργειών. Στην πραγματικότητα, οι μελέτες δείχνουν ότι η πιο ευρέως καλλιεργούμενη Γ.Τ. καλλιέργεια, η Γ.Τ. σόγια, έχει υποστεί μείωση των αποδόσεων.

### **3. Οι Γ.Τ. καλλιέργειες αυξάνουν τη χρήση φυτοφαρμάκων**

Επίσημα στοιχεία δείχνουν ότι στις ΗΠΑ οι Γ.Τ. καλλιέργειες έχουν προκαλέσει μια γενική μέση αύξηση, και όχι μείωση, στη χρήση φυτοφαρμάκων, σε σύγκριση με συμβατικές καλλιέργειες.

### **4. Υπάρχουν καλύτεροι τρόποι για να τραφεί ο κόσμος**

Μια σημαντική, πρόσφατη έκθεση 400 επιστημόνων κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι Γ.Τ. καλλιέργειες έχουν λίγα να προσφέρουν στη παγκόσμια γεωργία και τις προκλήσεις της φτώχειας και της πείνας, καθώς υπάρχουν διαθέσιμες καλύτερες εναλλακτικές λύσεις.

### **5. Άλλες γεωργικές τεχνολογίες είναι περισσότερο επιτυχημένες**

Μέθοδοι χαμηλών εισροών ή οι βιολογικές μέθοδοι ελέγχου παρασίτων και ενίσχυσης των αποδόσεων, έχουν αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματικές, ιδιαίτερα στον αναπτυσσόμενο κόσμο.

### **6. Τα Γ.Τ. τρόφιμα δεν έχουν αποδειχθεί ασφαλή προς κατανάλωση**

Η γενετική τροποποίηση είναι μια χονδροειδής και ανακριβής ενσωμάτωση ξένου γενετικού υλικού (π.χ. από ιούς, βακτήρια) σε φυτά, με απρόβλεπτες συνέπειες. Τα Γ.Τ. τρόφιμα που προκύπτουν έχουν υποστεί ελάχιστα αυστηρές και μη μακροπρόθεσμες δοκιμές ασφαλείας, καθώς επίσης δοκιμές σε ζωοτροφές έχουν δείξει ανησυχητικά αποτελέσματα για την υγεία.

### **7. Λαθραίοι Γ.Τ.Ο. στις ζωοτροφές χωρίς τη συγκατάθεση των καταναλωτών**

Κρέας, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα από ζώα που εκτρέφονται με εκατομμύρια τόνους Γ.Τ. ζωοτροφών που εισάγονται στην Ευρώπη χωρίς να φέρουν επισήμανση. Μελέτες έχουν δείξει πως όταν ζώα τρέφονται με Γ.Τ. φυτά, το Γ.Τ. υλικό μπορεί να εμφανιστεί στα προϊόντα. Όπως τα Γ.Τ. τρόφιμα έχουν αποδειχθεί ότι επηρεάζουν την υγεία των ζώων, η κατανάλωση Γ.Τ.Ο. μέσω αυτού του "λαθραίου" τρόπου μπορεί να επηρεάσει την υγεία των καταναλωτών.

### **8. Κανείς δεν παρακολουθεί τις επιπτώσεις των Γ.Τ. τροφίμων στην υγεία**

Υποστηρίζεται ότι οι Αμερικανοί εδώ και χρόνια καταναλώνουν Γ.Τ. τρόφιμα χωρίς αρνητικές συνέπειες στην υγεία τους. Ωστόσο όλα αυτά τα τρόφιμα κυκλοφορούν χωρίς σήμανση στις ΗΠΑ και κανείς δεν έχει παρακολουθήσει τις συνέπειες. Με άλλα νέα τρόφιμα όπως τα τρανς-λιπαρά οξέα, είχε πάρει δεκαετίες για να συνειδητοποιήσουμε πως είχαν προκαλέσει εκατομμύρια πρόωρους θανάτους.

### **9. Γ.Τ.Ο. και μη-Γ.Τ.Ο. δεν μπορούν να συνυπάρξουν**

Η μόλυνση με Γ.Τ.Ο. των συμβατικών και βιολογικών τροφών αυξάνεται. Μια μη εγκεκριμένη Γ.Τ. ποικιλία ρυζιού που καλλιεργήθηκε για μια μόνο χρονιά στο πλαίσιο πειραμάτων σε πειραματικούς αγρούς βρέθηκε να έχει μολύνει ευρέως την παραγωγή ρυζιού και τα αποθέματα σπόρων στις Η.Π.Α. Στον Καναδά, η παραγωγή βιολογικής ελαιοκράμβης έχει ουσιαστικά καταστραφεί λόγω της επιμόλυνσης με αντίστοιχες Γ.Τ. ποικιλίες. Στην Ισπανία, μια μελέτη έδειξε ότι το Γ.Τ. καλαμπόκι "έχει προκαλέσει δραστική μείωση της βιολογικής καλλιέργειας καλαμποκιού κάνοντας πρακτικά αδύνατη τη συνύπαρξή τους".

### **10. Δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε τις εταιρείες**

Οι μεγάλες εταιρείες βιοτεχνολογίας που προωθούν τα Γ.Τ. τρόφιμα τους, έχουν ένα τρομακτικό ιστορικό τοξικής μόλυνσης και δημόσιας εξαπάτησης. Μέσω διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας των Γ.Τ.Ο. τους επιτρέπεται ο μονοπωλιακός έλεγχος της παγκόσμιας παραγωγής τροφίμων. Παρενοχλούν και εκφοβίζουν αγρότες μόνο και μόνο για τα "εγκλήματα" της φύλαξης πατενταρισμένων σπόρων ή της "κλοπής" πατενταρισμένων γονιδίων - ακόμα και αν αυτά τα γονίδια βρέθηκαν στα χωράφια των γεωργών μέσω τυχαίας μόλυνσης από τον άνεμο και τα έντομα.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11η: Από την ηθική της τροφής στην ηθική της εργασίας

Τι είναι εργασία;  
Ωφελεί το κοινό καλό;



Τι είναι επάγγελμα;  
'Η γίνεται μόνο για βιοποριστικούς λόγους;

Τα περισσότερα επαγγέλματα είναι εγκλωβισμένα στον ιστό του κυρίαρχου συστήματος και του κυρίαρχου τρόπου ζωής.

Είναι δηλαδή ενταγμένα στον καταμερισμό εργασίας αυτού του συστήματος και υπάρχουν για να το υπηρετούν.

Χρειαζόμαστε μια εκ βάθρων αναθεώρηση της έννοιας της εργασίας, η οποία θα πρέπει να γίνεται όχι υποχρεωτικά όπως σήμερα για να βιοποριστεί κάποιος αλλά μόνο όταν είναι πραγματικά αναγκαία για το κοινωνικό σύνολο και το οικοσύστημα.

Χρειαζόμαστε εργασία που να μας πηγαίνει στο επόμενο κεφάλαιο της ανθρώπινης εξέλιξης:  
της ηθικής εξέλιξης,  
εκεί όπου όλα θα γίνονται στη βάση της δικαιοσύνης και της μη καταπίεσης

### Όχι απλά εργασία αλλά δίκαιη εργασία

Αυτό ουσιαστικά σημαίνει ότι μια μελλοντική δίκαιη τάξη πραγμάτων θα πρέπει επιτέλους να κάνει το αυτονόητο:

- να απελευθερώσει τον άνθρωπο από την καταναγκαστική εργασία
- Και επιπλέον να επιδοτεί την **μη εργασία**

αφού οι περισσότεροι κλάδοι του τρέχοντος συστήματος είναι περιττοί και σε μια ορθολογική και δίκαιη κοινωνία δεν θα υπήρχαν όπως π.χ. η πολεμική βιομηχανία, η καπνοβιομηχανία, το μεγαλύτερο μέρος της βιομηχανίας διατροφής, της χημικής βιομηχανίας, της φαρμακοβιομηχανίας, κλπ. Η ύπαρξή τους διευρύνει συνεχώς μια πολύπλοκη, παρασιτική δομή που προωθεί την αδικία και την καταστροφή της Γης.

Ο αμερικανός οικονομολόγος J.W. Smith στο βιβλίο του *The World's Wasted Wealth* (Ο χαραμισμένος πλούτος του κόσμου) μας δείχνει την παρασιτικότητα του συστήματος με τους πολλούς περιττούς κλάδους και πως σε μια πραγματική οικονομία 500 χιλιάδες άνθρωποι είναι ικανοί να παράγουν τις υπηρεσίες και τα προϊόντα του πλανήτη.

Επομένως είναι ζωτικής σημασίας να δουλεύουν μόνο όσοι είναι απαραίτητο. Όμως όλοι θα πρέπει να είναι εξασφαλισμένοι αντί να εξαναγκάζονται όπως τώρα σε εργασία που τελικά «τρώει» τη Γη (καταστρέφοντας το οικοσύστημα της που αποτελεί και την βάση της ζωής) αλλά και τις ηθικές αξίες.

Ο επιβαλλόμενος εγκλωβισμός σε σχέσεις χρήματος δηλαδή σε σχέσης δουλείας με το σύστημα, δεν μας επιτρέπει να αναπτύξουμε την δίκαιη εργασία.



### Επαγγέλματα που σχετίζονται με το πρόγραμμα:

	Private Practice - freelance	Links
1.	Organic food producer βιοκαλλιεργητής	<a href="http://orangeblossomfarmgreece.blogspot.gr">orangeblossomfarmgreece.blogspot.gr</a>
2.	Nutritionist Διατροφολόγος	<a href="http://integrativenutrition.com">integrativenutrition.com</a>
3.	Vegan chef	Colleen Patrick-Goudreau
4.	Raw food chef – instructor Σεφ / εκπαιδευτής ωμοφαγίας	Alissa Cohen
5.	Raw food guru	David Wolfe, Frederic Patenaude
6.	Naturopath - Holistic healer Φυσικοπαθητική Θεραπευτική	<a href="http://naturopathygreece.wordpress.com">naturopathygreece.wordpress.com</a> - <a href="http://naturopathy-uk.com">naturopathy-uk.com</a>
7.	Life coach – health coach	<a href="http://lifecoachinggreece.gr">lifecoachinggreece.gr</a>
8.	Food writer	
9.	Investigative journalist Ερευνητική δημοσιογραφία	

THE THREE STAGES OF  
TRUTH

«Κάθε αλήθεια περνάει από τρία στάδια.

Πρώτα γελοιοποιείται.

Μετά βρίσκει σφοδρή αντίθεση.

Και στο τέλος θεωρείται αυτονόητη.»

1. RIDICULE  
2. VIOLENT OPPOSITION  
3. ACCEPTANCE

Άρθουρ Σοπενχάουερ

Η ηθική της τροφής είναι μία απ' αυτές τις αλήθειες και ο καθένας από εμάς μπορεί με τον τρόπο ζωής του να γίνει ο καταλύτης που θα επιταχύνει την μετάβαση της ανθρωπότητας στο 3<sup>ο</sup> στάδιο της αλήθειας.

### Σύνοψη

Στο πρόγραμμα εστιάσαμε:

- στην τροφή ως το πρωτεύον ζήτημα που μπορεί έμμεσα και αόρατα να επηρεάζει κάθε άλλη πτυχή της ζωής μας
- στην σημασία των διατροφικών επιλογών και στην διατροφική παιδεία που χρειαζόμαστε
- στην ηθική της τροφής: την αδικία που υπάρχει στον χώρο και στο ζήτημα της τροφής
- στο πως να εξαλείψουμε αυτή την αδικία θέτοντας ηθικά κριτήρια στην διατροφή μας

Ουσιαστικά προσπαθήσαμε να προσδιορίσουμε και να αναγνωρίσουμε

**τι είναι καλό και τι κακό.**

Μπορεί η σχηματοποίηση να ακούγεται απλοϊκή και γενικευμένη αλλά είναι η βασική διάκριση:

αν δεν ταξινομήσουμε τις αντιλήψεις, τις πρακτικές και τις διαδικασίες που τρέχουν γύρω μας σε αυτές τις 2 κατηγορίες τότε όλα γίνονται αποδεκτά

(με τον ίδιο τρόπο για παράδειγμα που η mainstream διατροφολογία αποδέχεται τα πάντα ως τροφές).

Χωρίς σαφή γνώση και εν συνεχεία καταδίκη του κακού δεν μπορούμε να διορθώσουμε ακόμη και το παραμικρό λάθος της υπάρχουσας πραγματικότητας. Το μόνο που κάνουμε είναι να ενισχύουμε την **δυσεκπαίδευση** και την **γνωστική δυσαρμονία**.

Αν δεν ξεχωρίσουμε πραγματικά στην συνείδησή μας το καλό και το κακό τότε γινόμαστε μέρος αυτού του άδικου συστήματος και κατεστημένου και το διατηρούμε μέχρι τελικής πτώσης (η οποία όπως όλα δείχνουν φαίνεται να είναι κοντά και η πτώση αυτή είναι αναστρέψιμη μόνο μέσα από την αποδοχή της αλήθειας).

### Αξιολόγηση του προγράμματος

- Ως συμμετέχοντες τι αποκομίσατε από αυτά που κάναμε φέτος; Τι είναι αυτό που σας έμεινε;
- Υπάρχουν τα ερεθίσματα εκείνα ώστε να κρατηθούν στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός σας αυτά τα οποία πραγματευτήκαμε;
- Υπάρχει η έμπνευση για πράγματα που θα θέλατε να κάνετε ή να αλλάξετε μετά από αυτό το πρόγραμμα;
- Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος πιστεύετε πλέον ότι η ηθική της τροφής έχει εφαρμογή στη ζωή μας ή είναι ουτοπία;
- Κάθε μεγάλο ταξίδι ξεκινάει με ένα βήμα. Νοιώθετε ότι με το πρόγραμμα αυτό έχετε κάνει το πρώτο βήμα σε ένα τόσο ζωτικής σημασίας ζήτημα για την ζωή μας (η ηθική της τροφής) με το οποίο ξεκινάει ένα υπέροχο ταξίδι ανακαλύψεων, γνώσης, επίγνωσης και συνειδητοποίησης;

Ένα μεγάλο ευχαριστώ

σε όλες και όλους σας για την συμμετοχή σας

και ένα μεγάλο μπράβο

για την επιλογή σας και την δέσμευσή σας σ' αυτό το πρόγραμμα!

Thank you

FOR  
YOUR  
ATTENTION