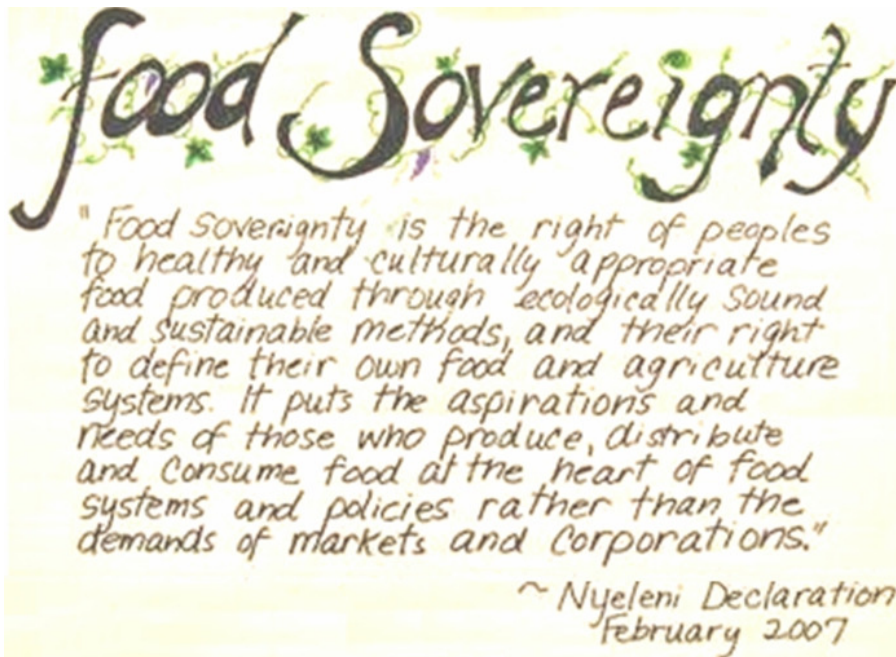


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ 2013 - 2014

ΘΕΜΑ:

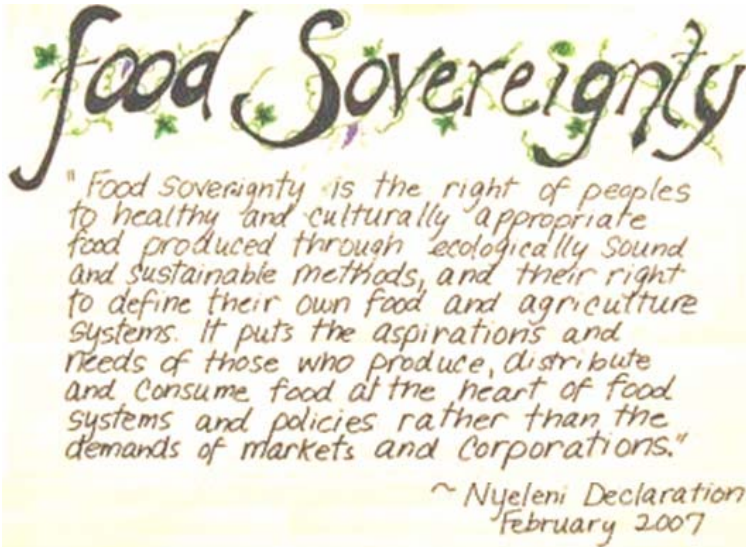
ΑΕΙΦΟΡΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ



Εμπνευσμένο από το ντοκιμαντέρ: **Seeds of freedom** – Οι Σπόροι της Ελευθερίας

«Ο πιο σημαντικός λόγος που βρισκόμαστε εδώ στη Τη, είναι για να παίξουμε τον δικό μας ρόλο στην διατήρηση της ποικιλομορφίας της ζωής.»

## ΘΕΜΑ: **ΑΕΙΦΟΡΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ**



### ΥΠΟ-ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΘΕΜΑΤΟΣ

- ➔ Υγεία
- ➔ Ηθική της τροφής
- ➔ Σεβασμός των ζώων
- ➔ Νέος τρόπος ζωής

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΘΕΜΑ

1. Ποια καθημερινή μας πράξη είναι η βάση της σχέσης μας με τον κόσμο;
2. Τι είναι αειφόρες καλλιέργειες και διατροφική κυριαρχία;
3. Ποιες από τις παρακάτω καλλιέργειες γνωρίζετε:  
*φυσική καλλιέργεια, δάση τροφής, περμακουλτούρα, veganic καλλιέργεια, βιολογική καλλιέργεια*
4. Τι είναι το δικαίωμα στην τροφή; Διασφαλίζεται αυτό μέσα στο τρέχον διατροφικό μοντέλο;
5. Τι γνωρίζετε για την μάχη των σπόρων, του νερού των εδαφών και γενικά των φυσικών πόρων η οποία δυστυχώς διεξάγεται μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας;
6. Το κυρίαρχο διατροφικό μοντέλο προωθεί και επιβάλλει συγκεκριμένες τροφές (επεξεργασμένες, μεταλλαγμένες, ζωικές). Επίσης χιλιάδες τοξικά χημικά και δηλητήρια χρησιμοποιούνται στην παραγωγή ή περιφέρονται ως τροφή μας. Είναι δυνατόν αυτή η διατροφή να υπηρετεί τον άνθρωπο ή μήπως υπάρχει ένα διατροφικό δόγμα και μια ατζέντα πίσω από το σημερινό διατροφικό μοντέλο;
7. Οι συνέπειες του σημερινού διατροφικού μοντέλου πλήττουν δραματικά τους ανθρώπους, τα ζώα, και το οικοσύστημα. Πάνω από 55 δις ζώα σφαγιάζονται κάθε χρόνο για τροφή. Πάνω από 1 δις άνθρωποι στον δυτικό κόσμο είναι παχύσαρκοι. Περίπου το 1/3 της παγκόσμιας παραγωγής τροφής πετιέται. Σχεδόν 1 δις άνθρωποι πεινούν. Που νομίζετε ότι οφείλεται όλο αυτό το διατροφικό χάος και η λεγόμενη επισιτιστική κρίση;
8. Υπάρχει διατροφική κυριαρχία και αειφορία στο κυρίαρχο διατροφικό μοντέλο; Σε ποια κατάσταση οδηγεί την ανθρωπότητα;
9. Πόσο ελεύθεροι είμαστε να επιλέγουμε την τροφή μας μέσα σε καθεστώς μη διατροφικής κυριαρχίας και μέσα στο παρόν πλαίσιο ασφυκτικού ελέγχου της διατροφής από ένα ανώμαλο και κακόβουλο σύστημα; Είναι τελικά δικές μας οι διατροφικές επιλογές που κάνουμε ή είναι κατευθυνόμενες και προγραμματιζόμενες;
10. Είναι εφικτό να ανακτήσουμε την διατροφική μας κυριαρχία και να ξανακάνουμε την τροφή μας δίκαιη; Ποια η δυναμική μιας τέτοιας προοπτικής στο να μεταμορφώσει τον σημερινό κόσμο;



**Τι είναι αειφορία;**

Η λέξη αειφορία αναφέρεται στο ευρύτερο οικοσύστημα του πλανήτη Γη,

**στο Μητρικό (γενεσιουργό) Οικοσύστημα**

Περιγράφει την ιδιότητά του να συνεχίζει εσαεί τις ζωτικές διαδικασίες του και να διατηρεί την ισορροπία του μέσα από μια κυκλική σπειροειδή πορεία: ο κύκλος του νερού, των εποχών, των θρεπτικών συστατικών, της παραγωγής φυτών και βιομάζας, κλπ. Η ατέρμονη αυτή κυκλική κίνηση αναπαράγει τις συνθήκες ζωής και έτσι αυτή ακμάζει και εξελίσσεται σε μια ασύλληπτη βιοποικιλότητα.

Η λέξη αειφορία περιγράφει την ικανότητα του οικοσυστήματος να λειτουργεί ως αεικίνητο ώστε να υπάρχουν συνεχώς και αδιάλειπτα οι συνθήκες που ευνοούν την ύπαρξη της ζωής.

Ως εικόνα η αειφορία θα μπορούσε να παρομοιαστεί με μια ροή (με ένα ποτάμι).

**Μια ροή ελευθερίας**

που (υπό κανονικές συνθήκες) δεν μπλοκάρεται από τίποτε και που δεν σταματάει ποτέ και κατά την οποία οι φυσικοί πόροι ανανεώνονται και ανακυκλώνονται, διατηρείται η γονιμότητα της γης και έτσι ευνοείται η ύπαρξη ζωής στον μοναδικό γνωστό πλανήτη που φιλοξενεί ζωή.

Έτσι παρόλο που οι πόροι της Γης είναι πεπερασμένοι και όχι άπειροι, εν τούτοις ανανεώνονται συνεχώς με τον ρυθμό αυτών των κύκλων.

**Τι είναι Αειφόρες καλλιέργειες;**

Γενικά είναι οι καλλιέργειες που σέβονται τη ροή του οικοσυστήματος και βρίσκονται σε σταθερή εναρμόνιση και προσήλωση με αυτήν.

➔ **Φυσική καλλιέργεια (natural farming)**

Εμπνευστής	<b>Masanobu Fukuoka (1913 - 2008)</b>
Τι είναι;	Είναι μία μέθοδος γεωργίας στην οποία <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ δεν χρησιμοποιούνται λιπάσματα και φυτοφάρμακα,</li> <li>➔ δεν γίνεται κατεργασία της γης,</li> <li>➔ ούτε βοτάνισμα ή ζιζανιοκτονία.</li> </ul>
Βασική Αρχή	«Η Φύση όταν αφεθεί μόνη της είναι σε τέλεια ισορροπία.»
Εφαρμογή στην Ελλάδα	Ο γεωπόνος Παναγιώτης Μανίκης υπήρξε μαθητής του Fukuoka και για δεκαετίες εφαρμόζει την φυσική καλλιέργεια στο κτήμα του έκτασης 35 στρεμμάτων στο Κλησσοχώρι Έδεσσας.
Διάσημη ρήση	<b>«Ο απώτερος στόχος της γεωργίας δεν είναι η καλλιέργεια των φυτών, αλλά η καλλιέργεια και η τελειότητα των ανθρώπων.» Masanobu Fukuoka</b>

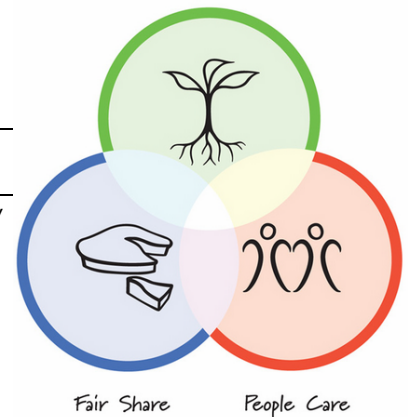
➔ **Δάσος τροφής (Food forest)**

Εμπνευστής	<b>Robert Hart (1913 - 2000)</b>
Τι είναι;	Το δάσος τροφής ή δασοκηπουρική είναι ένα σύστημα φυτικής παραγωγής που μιμείται την δομή και την λειτουργία του δάσους. Είναι μια προϊστορική μέθοδος εξασφάλισης τροφής σε τροπικές περιοχές. Στη δεκαετία του 1960, ο Robert Hart την προσάρμοσε και την εφάρμοσε σε εύκρατα κλίματα.
Βασική Αρχή	Τα 7 επίπεδα βλάστησης (Ψηλά δέντρα, χαμηλά δέντρα, θάμνοι, ποώδη φυτά, βολβώδη φυτά, οριζόντια φυτά, αναρριχώμενα φυτά) τα οποία δημιουργούν ένα πλούσιο οικοσύστημα πολυκαλλιέργειας.
Εφαρμογή στην Ελλάδα	Βρισκόμαστε ακόμη στο ξεκίνημα – παρόλα αυτά πολλά κυρίως ιδιωτικά κτήματα & κήποι εφαρμόζουν ασυνείδητα και χωρίς ίσως να το γνωρίζουν αυτή την καλλιέργεια.
Διάσημη ρήση	<b>«Η μόνη απάντηση στην κολοσσιαία βλάβη που το παρόν σύστημα προκαλεί στο περιβάλλον του πλανήτη είναι να το αντικαταστήσουμε με ένα αειφόρο σύστημα - προσανατολισμένο στα ευεργετικά για τη ζωή προϊόντα του ζωντανού κόσμου.» Robert Hart</b>

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2η : Αειφόρες καλλιέργειες (ΜΕΡΟΣ 2ο)

### ⇒ Αεικαλλιέργεια ή περμακουλτούρα (Permaculture)

Εμπνευστής	Ξεκίνησε στη δεκαετία του '70 από τους αυστραλούς οικολόγους <b>Bill Mollison</b> και <b>David Holmgren</b> .
Τι είναι;	<p>Η λέξη permaculture προέρχεται από την συγχώνευση των λέξεων "<b>permanent agriculture</b> (μόνιμη γεωργία / καλλιέργεια)".</p> <p>«Η αεικαλλιέργεια είναι μια οικολογική προσέγγιση σχεδιασμού: <b>ανθρώπινων καταυλισμών, τρόπου ζωής, παραγωγικών αγροτικών συστημάτων,</b> τα οποία όλα έχουν την ποικιλία, την σταθερότητα και την ανθεκτικότητα των φυσικών οικοσυστημάτων.» Βασίζεται σε <b>12 αρχές σχεδιασμού</b></p>
Βασική Αρχή	« ... αφού η φύση έχει λύσει πολλά προβλήματα γιατί να μην αντιγράψουμε τις λύσεις της;»
Εφαρμογή στην Ελλάδα	Σε μικρή κλίμακα από πρωτοπόρους καλλιεργητές
Διάσημη ρήση	<p><b>«Όλα τα προβλήματα του κόσμου μπορούν να λυθούν σε ένα κήπο.»</b> <b>Geoff Lawton</b></p> <p><b>Η περμακουλτούρα είναι η επανάσταση μεταμφιεσμένη ως οργανική κηπουρική.</b> <b>Graham Burnett</b></p> <p><b>"Η μεγαλύτερη αλλαγή που χρειάζεται να κάνουμε είναι από την κατανάλωση στην παραγωγή, ακόμη και αν είναι σε μικρή κλίμακα, στο δικό μας κήπο. Αν μόνο το 10% από εμάς το κάνει αυτό, θα υπάρχει αρκετή τροφή για όλους. Εξ ου και η ματαιότητα των επαναστατών που δεν έχουν κήπους, οι οποίοι εξαρτώνται από το ίδιο το σύστημα στο οποίο επιτίθενται, και οι οποίοι παράγουν λέξεις και σφαίρες, όχι τροφή και στέγη."</b> <b>Bill Mollison</b></p>



### ⇒ Veganic καλλιέργεια (stock free farming) – καλλιέργεια χωρίς ζωικά συστατικά και χωρίς εκμετάλλευση των ζώων

Εμπνευστής	Ο Donald Watson και οι ομοϊδεάτες του που το 1944 ίδρυσαν την Vegan Society
Τι είναι;	<p>Η Vegan-οργανική καλλιέργεια αποφεύγει όχι μόνο τη χρήση των παρασιτοκτόνων και χημικών, αλλά και τη χρήση ζωικών προϊόντων στον κήπο, όπως λιπάσματα, αίμα από ζώα και τα οστεάλευρα, κοπριά, ιχθυάλευρα, και γενικά λιπάσματα που προέρχονται από τις βιομηχανίες που εκμεταλλεύονται και υποδουλώνουν τα αισθανόμενα όντα.</p> <p>Η γονιμότητα του εδάφους διατηρείται με τη χρήση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ φυτικών κομπόστ,</li> <li>⇒ χλωρής λίπανσης,</li> <li>⇒ αμειψισποράς (η εναλλαγή καλλιεργειών στο ίδιο χωράφι),</li> <li>⇒ με ένα προστατευτικό στρώμα από φύλλα και κλαδέματα (mulch),</li> <li>⇒ και άλλες βιώσιμες, οικολογικές μεθόδους.</li> </ul>
Βασική Αρχή	Ο άνθρωπος θα πρέπει να ζει χωρίς να εκμεταλλεύεται τα ζώα
Εφαρμογή στην Ελλάδα	Το κτήμα orange blossom farm στην Άρτα
Διάσημη ρήση	<p><b>Η τροφή είναι επαναστατική αλλά και εξελικτική με την έννοια ότι οδηγεί σε έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στη μη βία και στη μη εκμετάλλευση.</b></p> <p style="text-align: right;"><b>veganorganic.net</b></p> <p><b>Εάν το vegan ιδανικό της μη-εκμετάλλευσης υιοθετούνταν γενικά, αυτό θα ήταν η μεγαλύτερη ειρηνική επανάσταση που έγινε ποτέ, καταργώντας απέραντες βιομηχανίες και καθιερώνοντας νέες για το καλύτερο συμφέρον και των ανθρώπων και των ζώων.</b> <b>Donald Watson</b></p>



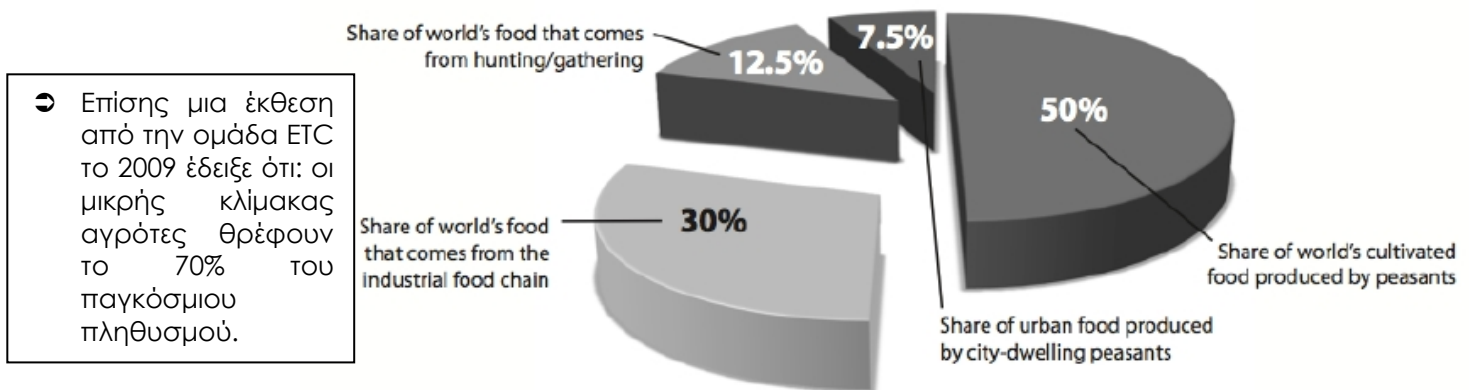
Το ντοκιμαντέρ «Σπόροι της Ελευθερίας» εστιάζει στην κατάλυση μιας πανάρχαιας διαδικασίας που επιχειρείται στις μέρες μας: αυτήν της διατήρησης των σπόρων από τους γεωργούς και την μονοπώλησή τους από την αγρο-βιομηχανία.



Το ντοκιμαντέρ αμφισβητεί το δόγμα (που προωθείται από το λόμπι υπέρ των ΓΤΟ) ότι η μεγάλης κλίμακας, βιομηχανική γεωργία είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίο μπορούμε να θρέψουμε τον κόσμο.

- Παρά την προπαγάνδα, το 2008, η έκθεση της Διεθνούς Αξιολόγησης της Γεωργικής Επιστήμης και Τεχνολογίας για την Ανάπτυξη (IAASTD) (μια μελέτη πάνω από 400 επιστημόνων από όλο τον κόσμο) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι αιεφόρες γεωργικές πρακτικές θα διαμορφώσουν το μέλλον της γεωργίας, και ότι οι αγρότες έχουν ξύπνια καλλιεργήσει τους δικούς τους προσαρμοσμένους στις τοπικές συνθήκες, ανθεκτικούς σπόρους για χιλιετίες.

### Peasants Feed at Least 70% of the World's Population



**Figure 2. Peasants feed the world today (ETC, 2009)**

<http://www.etcgroup.org/en/node/4921>

Ενότητες του ντοκιμαντέρ

- 1 - The evolution of diversity (Η εξέλιξη της ποικιλομορφίας)
- 2 - The road to industry (Ο δρόμος προς την εκβιομηχάνιση)
- 3 - Controlling the seed (Ο έλεγχος των σπόρων)
- 4 - Seeds of hope (Οι σπόροι της ελπίδας)

Ένα ντοκιμαντέρ-σταθμός από το [Ίδρυμα Gaia](#) και το [Αφρικανικό Δίκτυο για τη βιοποικιλότητα](#).

Αφήγηση από τον ηθοποιό Jeremy Irons. - Διάρκεια: 30 λεπτά

### Ντοκιμαντέρ για την ΔΙΑΤΡΟΦΗ

	ΤΙΤΛΟΣ	ΥΠΟΘΕΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
1	<b>Eating 3<sup>rd</sup> edition</b>	Η αντιστροφή και η θεραπεία των ασθενειών μέσω της διατροφής	90 λεπτά
2	<b>Fat, sick and nearly dead</b>	Η προσωπική ιστορία θεραπείας του Αυστραλού Joe Cross	90 λεπτά
3	<b>Making the connection</b>	Ο αντίκτυπος της διατροφής για τον άνθρωπο, τα ζώα και το περιβάλλον	30 λεπτά
4	<b>Processed people</b>	Η δυσεκπαίδευση των ανθρώπων στην διατροφή και όχι μόνο	60 λεπτά
5	<b>Food matters</b>	Τροφή: ο βασικός παράγοντας υγείας	90 λεπτά
6	<b>Hungry for change</b>	Αλλαγή διατροφικών συνθηκών	90 λεπτά
7	<b>Genetic roulette</b>	Η απειλή από τους ΓΤΟ (γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί)	90 λεπτά
8	<b>Forks over knives</b>	Οι κορυφικοί γιατροί των ΗΠΑ μιλούν για την πρόληψη μέσω της διατροφής	90 λεπτά
9	<b>Dir! The movie</b>	Η σημασία του χώματος και της διατήρησης της γονιμότητάς του	90 λεπτά

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4<sup>η</sup>: Ποιοι τύποι γεωργίας υπάρχουν σήμερα; Ποιος είναι ο βαθμός παρέμβασής τους στην φυσική διαδικασία παραγωγής τροφής;**



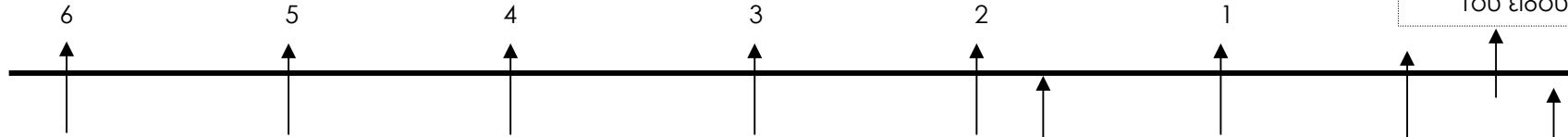
**ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ (συνεργιστική σχέση) & ΓΕΩΡΓΙΑ (παρέμβαση)**

Από την ΤΡΟΦΗ → → → στην → → → ΜΗ-ΤΡΟΦΗ (non-food)

ΤΥΠΟΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ	1-ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ	2-ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ	3 - ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	4 - ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΧΗΜΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	5 - ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΕ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ (ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ-GMOs)
	Η Φύση παραγωγός τροφής (Wild food)	Αεικαλιέργεια <b>permaculture</b> <b>veganic cultivation</b>	<b>organic</b> <b>agriculture</b>	Η λεγόμενη και «πράσινη επανάσταση»	
<b>ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ</b>	Αμελητέος	Ελάχιστος	Μέτριος	Πολύ μεγάλος & καταστροφικός	Απόλυτος & ενάντιος στην λογική της Φύσης
<b>ΕΜΦΑΝΙΣΗ</b>	ανέκαθεν	10 χιλιάδες χρόνια πριν	15 χρόνια πριν	6 δεκαετίες	15 χρόνια πριν
<b>ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗ-ΡΙΣΤΙΚΟ</b>	ΠΟΛΥΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ως φυσικό οικοσύστημα, όπου το ένα είδος προστατεύει το άλλο	ΠΟΛΥΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΣΠΟΡΟ & ΧΡΗΣΗ ΚΟΜΠΟΣΤ (φυτόχωμα)	ΠΟΛΥ & ΜΟΝΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ με ΥΒΡΙΔΙΑ ή ΦΥΣΙΚΟ ΣΠΟΡΟ χωρίς ΧΡΗΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ (λιπασμάτων και εντομοκτόνων)	ΜΟΝΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΥΒΡΙΔΙΩΝ & ΧΡΗΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ ΛΙΠΑΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΩΝ	ΜΟΝΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ πατενταρισμένων και με τροποποιημένο DNA σπόρων & ΧΡΗΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ ΛΙΠΑΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΩΝ
<b>ΠΟΣΟΣΤΟ</b>	Μικρό	Μικρό	Περίπου 10%	Περίπου 80%	
<b>ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ</b>	Διάφορα σημεία του πλανήτη	Διάφορα σημεία του πλανήτη	Κυρίως ΕΥΡΩΠΗ	ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΧΩΡΕΣ	Κυρίως ΗΠΑ, ΚΑΝΑΔΑΣ, ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ
<b>ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ</b>	Αειφορία – η σταθερότητα του κύκλου των διαδικασιών του οικοσυστήματος (νερό, γονιμότητα εδάφους, κλίμα, κλπ) και η ικανότητά του να ανανεώνεται απρόσκοπτα	Αειφορία και εξασφάλιση φυσικής, υγιεινής τροφής  Οικονομία πόρων, ενέργειας, & εργασίας	Εξασφάλιση τροφής με λιγότερη ποσότητα τοξικών καταλοίπων	Παράγει προϊόντα με τοξικό φορτίο - Διάβρωση και ερημοποίηση εδαφών, Αλόγιστη σπατάλη φυσικών πόρων, καταστροφή οικοσυστημάτων – Μπλοκάρει την αειφορία	Παράγει απόλυτα ακατάλληλα και επικίνδυνα προϊόντα – Απρόβλεπτες, πλήρως καταστροφικές συνέπειες - Απειλεί το οικοσύστημα με γενική κατάρρευση – Συγκεντρώνει τον έλεγχο της διατροφής σε χέρια λίγων Μπλοκάρει την αειφορία
<b>Ποιοι την εφαρμόζουν</b>	Μεμονωμένοι καλλιεργητές	Μεμονωμένοι καλλιεργητές	Μικρής κλίμακας γεωργικές επιχειρήσεις	Κυρίως μεγαλοαγρότες & πολυεθνικές (agribusiness)	Κυρίως μεγαλοαγρότες & πολυεθνικές (agribusiness)

**Η ανθρώπινη παρουσία στη Γη υπολογίζεται σε περίπου 5,8 εκατομμύρια χρόνια\***

**195 χιλιάδες χρόνια πριν:** εμφάνιση του είδους μας Homo sapiens



\* Συγκρίνετε το διάστημα αυτό με είδη όπως ο καρχαρίας τα οποία υπάρχουν για 400 εκατομμύρια χρόνια

**1.8 - 1,5 εκατομμύρια χρόνια πριν :** Ο Homo erectus βρίσκεται στην Ασία

**400 χιλιάδες χρόνια πριν:** ανακάλυψη της φωτιάς

**10 χιλιάδες χρόνια πριν:** επινόηση της γεωργίας & «εξημέρωση» των ζώων

- ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:** 1 – Υπάρχει ανάγκη σήμερα να καλλιεργούμε σε ατομικό και τοπικό επίπεδο; Για ποιους λόγους;  
2 – Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε πριν καλλιεργήσουμε την δική μας τροφή; Είναι απαραίτητο α) να γνωρίζουμε τους διαθέσιμους τρόπους καλλιέργειας και β) τι ορίζεται πραγματικά ως τροφή; Γιατί;

## 1 - Κοινωνικά Υποστηριζόμενη Γεωργία - **COMMUNITY SUPPORTED AGRICULTURE [CSA]**

Είναι μια εναλλακτική παραγωγή και διακίνηση αγροτικών προϊόντων, όπου οι αγρότες και οι καταναλωτές αναπτύσσουν στενή συνεργασία βασισμένη στην αμοιβαία εμπιστοσύνη, παρακάμπτοντας τους μεσάζοντες.

Ο βαθμός συμμετοχής των καταναλωτών στην γεωργική διαδικασία είναι αυξημένος και επιπλέον τις περισσότερες φορές, χρηματοδοτούν εξ αρχής την καλλιέργεια για το σύνολο της παραγωγικής περιόδου, με σκοπό να προμηθεύονται γεωργικά προϊόντα σε τακτά χρονικά διαστήματα. Πολλές φορές τα καλλιεργούμενα προϊόντα και οι καλλιεργητικές μέθοδοι συναποφασίζονται σε συνελεύσεις, χτίζοντας έτσι μια ισχυρή σχέση μεταξύ καταναλωτή και παραγωγού.

Το σύστημα έχει πολλές παραλλαγές. Σε όλες τις περιπτώσεις πάντως οι καταναλωτές λαμβάνουν άμεσα, γεωργικά προϊόντα υψηλής ποιότητας (βιολογικά/βιοδυναμικά) και οι γεωργοί διασφαλίζουν εξ αρχής τους απαραίτητους πόρους τόσο για τις καλλιεργητικές τους δραστηριότητες, όσο και για τη διαβίωσή τους χωρίς να παρεμβάλλονται μεσάζοντες.



## 2 - Αστική καλλιέργεια - Αυτοδιαχειριζόμενοι αγροί

### ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΕΝΟΣ ΑΓΡΟΣ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ

Ο Αυτοδιαχειριζόμενος Αγρός στο Ελληνικό είναι μια συλλογικότητα που διέπεται από τις αρχές της βιωσιμότητας, της εναλλακτικής, κοινωνικής και αλληλέγγυας οικονομίας.

Η «Πρωτοβουλία για έναν Αυτοδιαχειριζόμενο αγρό στο Ελληνικό» δημιουργήθηκε από μια ανεξάρτητη ομάδα πολιτών στην Συνέλευση της 17/1/ 2011 στο Πολιτιστικό Κέντρο Ελληνικού και εντάσσεται στις δράσεις για τη δημιουργία Μητροπολιτικού Πάρκου στο Ελληνικό.



### ΑΣΤΙΚΟΣ ΑΓΡΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Ο Αστικός Αγρός Χαλανδρίου δημιουργήθηκε από μία παρέα που κοινό στοιχείο είχε τη βιοδυναμική καλλιέργεια και τη διάθεση να εργαστεί μαζί σαν ομάδα, καλλιεργώντας τη γη και τις ανθρώπινες σχέσεις. Έτσι, πριν από 3 σχεδόν χρόνια, βρέθηκε ένα κτήμα μέσα στον αστικό ιστό (αλλά εκτός σχεδίου πόλεως!) στα όρια Χαλανδρίου και Αγίας Παρασκευής, όπου βρισκόμαστε, καλλιεργούμε φαρμακευτικά βότανα, εποχιακά λαχανικά, φροντίζουμε τα ήδη υπάρχοντα δέντρα (αμυγδαλιές και συκιές κυρίως), συζητάμε, αλλά κυρίως πειραματιζόμαστε και διδασκόμαστε από τη φύση.

### Δρυάδες - Δίκτυο για την παραγωγή και την διατήρηση σπόρων παραδοσιακών ποικιλιών.

Το Δίκτυο "Δρυάδες" είναι ένα δίκτυο μεταξύ ατόμων και ομάδων που ασχολούνται ή θέλουν να ασχοληθούν με τη καλλιέργεια -κυρίως αστική- και τη διατήρηση σπόρων παραδοσιακών ποικιλιών. Όποιος λοιπόν καλλιεργεί ή θέλει να καλλιεργήσει σε ταράτσα- μπαλκόνι, κήπο, χωράφι αστικά και περιαστικά μπορεί να συμμετέχει στο δίκτυο.

Όλοι έχουμε τις ίδιες ευθύνες απέναντι στην παγκόσμια βιοπολιτιστική κληρονομιά. Άλλωστε η ελευθερία των σπόρων είναι η βάση της ελευθερίας της τροφής. (Διακήρυξη της Ελευθερίας των Σπόρων από την Dr. Vandana Shiva). Το δίκτυο βασιζόμενο στις αρχές της αυτοοργάνωσης και της αυτομόρφωσης χωρίς κεντρική διαχείριση καλεί λοιπόν τα μέλη του, να έχουν ενεργή συμμετοχή. Στόχος μας είναι να αυξήσουμε την τάση για την παραγωγή της τροφής από παραδοσιακά σπόρια - όχι υβρίδια, όχι γενετικά τροποποιημένα και χωρίς αγροχημικά.

## 3 - Δημοτικοί λαχανόκηποι - **COMMUNITY GARDENS**

Σε πολλά αστικά κέντρα του εξωτερικού, και μάλιστα σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες της Δύσης, οι Δημοτικές Υπηρεσίες έχουν δημιουργήσει Κοινοτικούς Λαχανόκηπους. Η καλλιέργεια των αστικών λαχανόκηπων πραγματοποιείται με τρόπο βιολογικό.

Έναντι ενός μικρού τιμήματος ή δωρεάν παραχωρείται τους δημότες μικρή έκταση (50 - 100 τετραγωνικά μέτρα) σε ενιαίο κτήμα για να καλλιεργήσουν λαχανικά. Τους παρέχεται νερό και η αναγκαία τεχνογνωσία με ειδικά σεμινάρια σε όσους αναλαμβάνουν για πρώτη φορά να καλλιεργήσουν λαχανικά. Ο καλλιεργητής μυείται στη διαδικασία της φύτευσης, της καλλιέργειας και παραγωγής, εκπαιδεύεται και εκπαιδεύει τους οικείους του, αλλά και εισπράττει τους καρπούς της προσπάθειάς του.



Αυτή την στιγμή έχουμε Δημοτικούς λαχανόκηπους στους δήμους Χανίων, Ηρακλείου, Λουτρακίου, Αλεξανδρούπολης, Δράμας, Βέροιας, Θέρμης Θεσσαλονίκης, Έδεσσας, Αμαρούσιου, Τρίπολης, και Καλαμάτας.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6<sup>η</sup> : Οι συνέπειες του κυρίαρχου μοντέλου τροφής

Το κυρίαρχο μοντέλο παραγωγής τροφής είναι απόλυτα άδικο, μη αειφόρο και καταστροφικό. Έχουμε να κάνουμε με ένα από κάθε άποψη αρρωστημένο, αποτυχημένο και αδιέξοδο μοντέλο το οποίο:

- ☞ αποτελεί την βασική αιτία απορρύθμισης και ανισορροπίας στον πλανήτη
- ☞ έχει οδηγήσει σε έναν φαύλο κύκλο ανεξέλεγκτων διαστάσεων που απειλεί με σαρωτικές συνέπειες την ανθρωπότητα γιατί συνεχώς μπλοκάρει το οικοσύστημα μέχρι τελικής πτώσης: πλήρη αναστολή των ζωτικών του λειτουργιών, αδυναμία υποστήριξης της ζωής και μαζική εξάλειψη ειδών.

### Συνέπειες στους Ανθρώπους

☞ Διατροφική κρίση: εκτόξευση της πείνας - 1 δις πεινασμένοι (το 50% των δημητριακών του κόσμου πηγαίνει στα ζώα εκτροφής). Χρειάζονται κατά μέσο όρο 10 κιλά φυτικής πρωτεΐνης για ένα κιλό κρέας. Έτσι το τρέχον μοντέλο ουσιαστικά στερεί τροφή από τους ανθρώπους. Μια φυτική διατροφή μπορεί να μας θρέψει όλους.

	Για 1 φυτοφάγο	Για 1 κρεατοφάγο
Έδαφος που απαιτείται για να παραχθεί η τροφή ενός χρόνου	650 μέτρα	13 στρέμματα

☞ Εκτόξευση της ασθένειας – πάνω από 1 δις παχύσαρκοι. Επιπλέον πάνω από το μισό των αντιβιοτικών δίνονται στα εκτρεφόμενα ζώα με αποτέλεσμα ανθεκτικά στα αντιβιοτικά μικρόβια (το θανατηφόρο βακτήριο e. coli) και επικίνδυνες ασθένειες όπως η γρίπη των πτηνών και των χοίρων, σπογγώδης εγκεφαλοπάθεια, σαλμονέλα, κλπ

☞ Μεροληπτική και προκλητική επιδότηση αυτού του μοντέλου διατροφής (Το 50% του προϋπολογισμού της ΕΕ δίνεται για την βιομηχανική κτηνοτροφία και γεωργία) και στέρση αυτών των χρημάτων από άλλες κοινωνικές ανάγκες. Επίσης με αυτά τα χρήματα η Ευρώπη εισάγει το 70% των ζωοτροφών της από χώρες που δεν θρέφουν τους πληθυσμούς τους. Ακόμη, με τα δικά μας χρήματα μας επιβάλλονται έμμεσα οι ΓΤΟ μέσω των ζωοτροφών (μεταλλαγμένο καλαμπόκι και σόγια που δίνονται στα ζώα).

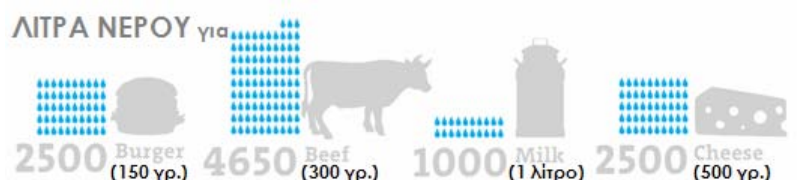


☞ Δυσεκπαίδευση της κοινωνίας στην αντίληψη του σπισισμού (speciesism) που είναι ο ρατσισμός προς τα ζώα. Εξοικειώνει τους ανθρώπους με την αντίληψη ότι η πρόκληση πόνου και θανάτου στα άλλα αισθανόμενα όντα είναι φυσιολογική. Δημιουργία μιας κουλτούρας του θανάτου.

☞ Εξάπλωση του μοντέλου αυτού σε όλο τον κόσμο με επιθετικές εξαγορές εταιρειών σε άλλες χώρες. Εκδίωξη των μικρών αγροτών, ανεργία, φτωχοποίηση και συγκέντρωση του ελέγχου της τροφής σε 5-6 πολυεθνικές.

### Συνέπειες στο Οικοσύστημα

- ☞ Γενική υποβάθμιση και καταστροφή των εδαφών και των οικοσυστημάτων της Γης
- ☞ Τεράστια και μη διαχειρίσιμη ποσότητα αποβλήτων με αντίστοιχα τεράστια ρύπανση των υδάτων
- ☞ Καταστροφή του Αμαζονίου και άλλων δασών και εξαφάνιση της βιοποικιλότητας και της άγριας ζωής
- ☞ Κατασπατάληση των πεπερασμένων φυσικών πόρων (νερό, ωκεανοί, ατμόσφαιρα ανώτατο στρώμα χώματος, τροπικά δάση, κλπ)
- ☞ Κατάληψη και χρήση ενός όλο και πιο μεγάλου μέρους της επιφάνειας της Γης
- ☞ Τεράστια ανάγκη για ενέργεια που προέρχεται από το πετρέλαιο και που επειδή δεν φτάνει, καλύπτεται με τον απόλυτο κίνδυνο για τη ζωή στη Γη: με νέα πυρηνικά εργοστάσια



### Συνέπειες στα Ζώα

Τραγωδία πρωτοφανής στα χρονικά του πλανήτη:

Πάνω από 55 δισεκατομμύρια ζώα σκοτώνονται κάθε χρόνο στο κόσμο χωρίς να υπολογίζονται τα ψάρια.

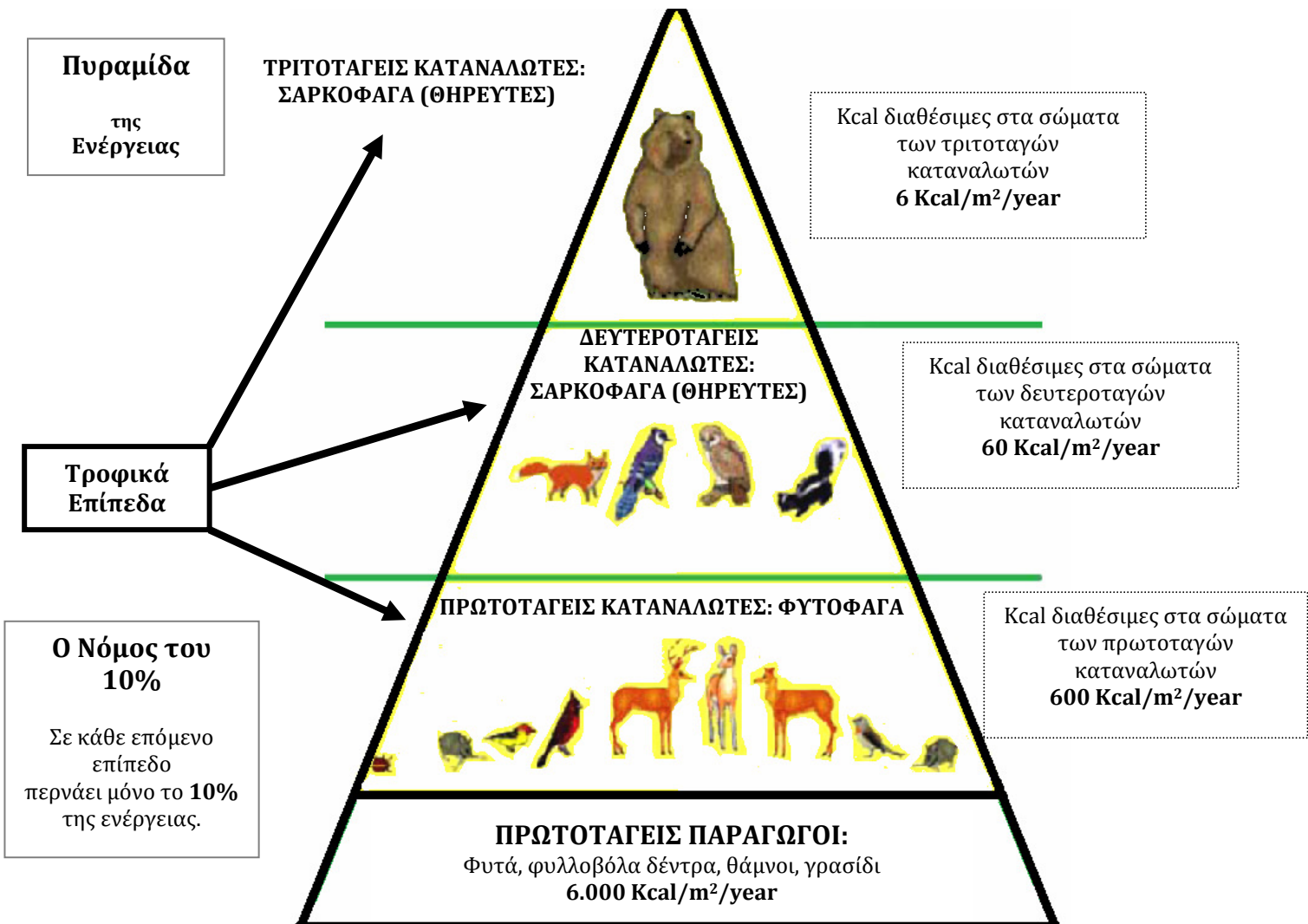
Αυτό σημαίνει 150 εκατομμύρια ζώα / ημέρα

Πάνω από 6 εκατομμύρια ζώα / ώρα

Η καταπίεση του ανθρώπου απέναντι στα ζώα έχει γίνει η «βαριά βιομηχανία» του είδους μας και έχει μετατρέψει τη Γη σε κολαστήριο ζώων. Στην τρέχουσα συγκυρία το 98% των ζώων που σκοτώνονται είναι επειδή το κυρίαρχο μοντέλο τα θεωρεί «τροφή» μας. Αυτό σημαίνει ότι στα 100 ζώα που σκοτώνονται τα 98 είναι για τροφή ενώ κυκλοφορούν πάνω από 11 χιλιάδες ζωικά συστατικά σχεδόν σε όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα.

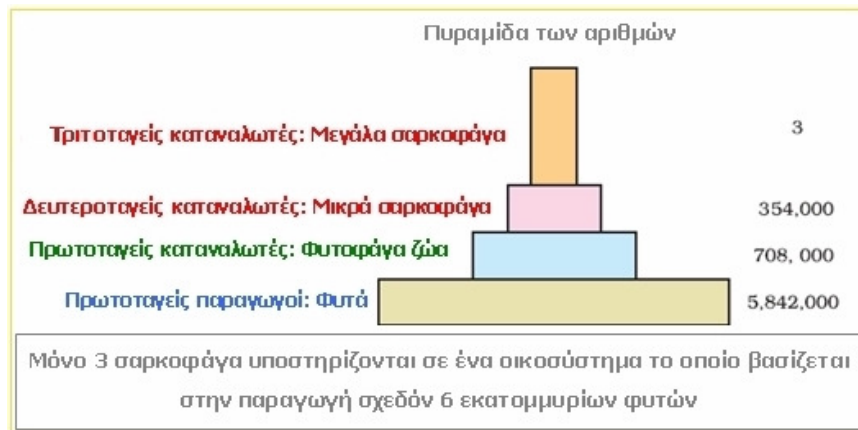


## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7<sup>η</sup>: Οικολογικές Πυραμίδες



### Γη: Πλανήτη των φυτών και των φυτοφάγων

Ο τρόπος λειτουργίας του οικοσυστήματος της Γης δίνει ολοφάνερα στα φυτά πρωτεύοντα ρόλο. Όλη η ζωή στον πλανήτη στηρίζεται σ' αυτά, τα οποία αξιοποιώντας μόλις το 1% της ηλιακής ακτινοβολίας, το μετατρέπουν σε συγκεκριμένη ποσότητα βιομάζας κάθε χρόνο. Μέσω των φυτών η ενέργεια του ήλιου μετατρέπεται σε τροφή η οποία μπορεί να υποστηρίξει την ζωή των ζώων. Και αφού η φυτική τροφή αφθονεί στο οικοσύστημα, τα ζώα που κατά κύριο λόγο ευνοούνται είναι τα φυτοφάγα, τα οποία είναι η πλειοψηφία, ενώ τα σαρκοφάγα προορίζονται να είναι η μειοψηφία. Άρα μπορούμε επίσης να μιλάμε για έναν πλανήτη των φυτοφάγων.



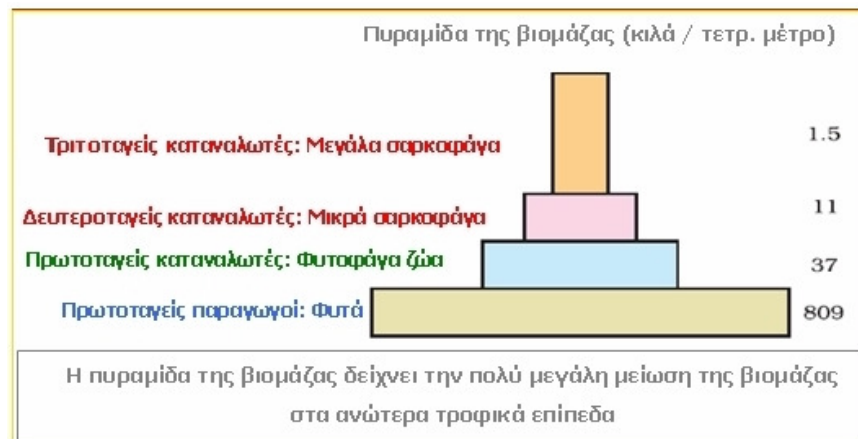
**Η Φύση ως παραγωγός τροφής:**  
Στο οικοσύστημα της Γης μόνο τα φυτά παράγουν τροφή.

#### ΒΑΣΙΚΟΣ ΝΟΜΟΣ του ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

τα φυτά γίνονται τροφή για τα φυτοφάγα ζώα κι αυτά με τη σειρά τους για τα σαρκοφάγα (Τροφική Αλυσίδα/Τροφικός Ιστός).

**Χωρίς φυτά δεν μπορεί να υπάρξει ζωή!**

- 1 - Που τοποθετεί τον άνθρωπο στην πυραμίδα η κυρίαρχη (αλλά εσφαλμένη) άποψη;
- 2 - Ποια είναι η πραγματική θέση του ανθρώπου στην πυραμίδα;
- 3 - Πως θα μεταμορφωθεί το οικοσύστημα της Γης αν ο άνθρωπος επανέλθει στην πραγματική του θέση στην πυραμίδα;



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8<sup>η</sup>: Τι είναι Πραγματική Τροφή;



Το σώμα θα μας κρατήσει ζωντανούς και υγείς υπό τον όρο ότι του παρέχουμε "**πραγματική τροφή**".  
Η πραγματική τροφή είναι αυτή που είναι συμβατή με το σώμα.

Αυτή σε καμία περίπτωση δεν παίρνει από το σώμα, αλλά συμβάλλει στην ενίσχυση της υγείας και στην διατήρηση της ζωής. Δεν περιέχει τίποτα που είναι επιβλαβές, τοξικό ή μη-χρησιμοποίησιμο από το σώμα.

### Η πραγματική τροφή καθορίζεται για μας από τη φύση ως εξής:

1. Κάτι φαγώσιμο που μεγαλώνει από τη φύση – από το Βασίλειο των Φυτών
2. Τροφές που μπορούν να φαγωθούν χωρίς να έχουν υποστεί επεξεργασία με οποιοδήποτε τρόπο.
3. Τροφές που φτάνουν σε μας από τη φύση ως "πλήρεις συσκευασίες", δηλαδή περιέχουν εκ του φυσικού τους όλα τα απαραίτητα που χρειάζεται το σώμα για να τα επεξεργαστεί και να τα αφομοιώσει.

### ΓΙΑΤΙ ΤΡΩΜΕ ΤΡΟΦΗ;

Οι μόνες ιδιότητες τροφής που απαιτεί το σώμα σε μια πλήρη συσκευασία είναι οι ακόλουθες:

**ΓΛΥΚΟΖΗ, ΠΡΩΤΕΪΝΗ, ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ, ΜΕΤΑΛΛΑ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΕΝΖΥΜΑ, ΝΕΡΟ**

Εάν όλα αυτά τα συστατικά είναι στην τροφή, τότε η τροφή είναι πλήρης. Εάν οποιαδήποτε από αυτά λείπουν, η τροφή δεν είναι "πραγματική τροφή".

Η Πραγματική Τροφή παρέχεται από τη Φύση σε αυτήν την μορφή ως ωμά φρούτα και λαχανικά. Τα ωμά φρούτα και λαχανικά περιέχουν όλα τα προαναφερθέντα. Εάν τα τρόφιμα έχουν υποβληθεί σε επεξεργασία, έχουν μαγειρευτεί ή έχουν αλλάξει με οποιοδήποτε τρόπο ώστε να αλλαχτούν ή να αποβληθούν οποιαδήποτε από τα ανωτέρω συστατικά, δεν είναι πλέον "Πραγματική Τροφή" όσον αφορά το Ανθρώπινο Σώμα.

### ΤΑ ΦΥΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΗΓΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΟΡΦΕΣ ΖΩΗΣ

Το βασίλειο των Φυτών χρησιμοποιεί την ηλιοφάνεια, το διοξείδιο του άνθρακα, το οξυγόνο, το νερό και τα οργανικά μέταλλα στη διαδικασία της φωτοσύνθεσης για να τραφούν τα ίδια και να αναπτυχθούν. Το αποτέλεσμα είναι ένα ζωντανό φυτό που περιέχει:

**γλυκόζη - πρωτεΐνη - λιπαρά οξέα - οργανικά μέταλλα - οργανικά ένζυμα (βιταμίνες) - νερό**

**Ανόργανο Μέταλλο από τη Γη + Φωτοσύνθεση = Οργανικά Μέταλλα από Φυτά**  
που παρέχουν Πρωτεΐνη και Ένζυμα για τα ζώα και τους ανθρώπους.

Το ζωικό βασίλειο δεν έχει τη δυνατότητα να κάνει φωτοσύνθεση, επομένως πρέπει να στηριχθεί στο βασίλειο των φυτών να του ετοιμάσει τη τροφή του.

Οποιαδήποτε μορφή επεξεργασίας των τροφών της φύσης (όπως παστερίωση, μαγείρεμα, πρόσθεση συντηρητικών, κ.λπ) σπάει τους δεσμούς μεταξύ των συστατικών των τροφών και των συνημμένων ενζύμων τους και επίσης καταστρέφει και το ένζυμο. Το αποτέλεσμα είναι ανόργανα ή μετουσιωμένα συστατικά τροφών και έτσι ανόργανη τροφή.

Όσο περισσότερο επεξεργάζομαστε τις τροφές, τόσο λιγότερο θρεπτική αξία διατηρούν. Αυτό συμβαίνει επειδή οι τροφές είναι ζωντανές οργανικές τροφές. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα, σε διάφορους βαθμούς, είναι **ανόργανα ή "νεκρά" τρόφιμα**.

## Η ΙΕΡΑΡΧΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

### Καθόλου επεξεργασία:

αφήνει στα τρόφιμα την πλήρη περιεκτικότητα των θρεπτικών συστατικών τους

### Πολύ μεγάλη επεξεργασία:

κάνει τα τρόφιμα νεκρά και άχρηστα στο σώμα – ελάχιστη ή καμία θρεπτική αξία δεν διατηρείται

### **ΩΜΑ και ΟΛΟΚΛΗΡΑ (ΠΛΗΡΗ) – ΩΜΟΦΑΓΙΑ (RAW FOOD DIET)**

ΑΠΟΧΥΜΩΣΗ και κατανάλωση αμέσως

μόλις το δέρμα των φρούτων ή των λαχανικών σπάσει, το οξυγόνο συνδυάζεται με τα ένζυμα και τα σκοτώνει (αυτή η διαδικασία ονομάζεται "οξειδωση")

### **ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΑ ή ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ**

Χάνεται το 2-5% της θρεπτικής αξίας

αποξηραμένα χωρίς χημικές ή πρόσθετες ουσίες (οι ξηροί καρποί του εμπορίου περιέχουν διοξείδιο του θείου - εξαίρεση: σταφίδες)

### **ΠΑΓΩΜΕΝΑ**

πρόσφατα κομμένα που παγώνονται αμέσως

Χάνεται το 5-30% της θρεπτικής αξίας

### **ΒΡΑΣΜΕΝΑ στον ατμό**

Χάνεται το 15 - 60% της θρεπτικής αξίας

βρασμένα στον ατμό σημαίνει ότι το πράσινο φασόλι είναι ακόμα λίγο τριζάτο (εάν είναι μαλακό λιώμα, τότε είναι μαγειρεμένο)

### **ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ**

ψημένα, ψημένα στη σχάρα, βραστά, ψημένα στο γκριλ, βρασμένα στον ατμό πάρα πολύ, κονσερβοποιημένα στο σπίτι

πχ το πράσινο φασόλι είναι μαλακό λιώμα

Χάνεται το 40 - 90% της θρεπτικής αξίας, ανάλογα με το πόση ώρα μαγειρεύεται

### **ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ**

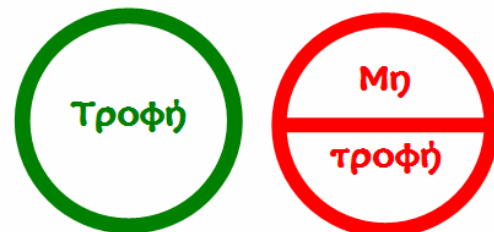
Χάνεται το 90 - 99% της θρεπτικής αξίας

### **ΚΟΝΣΕΡΒΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ - ΤΗΓΝΙΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΡΟΦΙΜΑ με ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΟΥΣΙΕΣ**

Αυτά όχι μόνο έχουν χάσει το 100% της θρεπτικής αξίας τους, αλλά έχουν και τοξίνες που έχουν προστεθεί πάνω τους



- ⇒ **τροφή και μη τροφή**
- ⇒ **γεύση και ψευδο-γεύση**
- ⇒ **θρέψη και ψευδο-θρέψη**



Στο οικοσύστημα της Γης  
μόνο η Φύση παράγει τροφή μέσω των φυτών

**Ο άνθρωπος δεν παράγει τροφή:** η πρωτογενής παραγωγή (γεωργία) είναι ουσιαστικά παρέμβαση στην διαδικασία της Φύσης, στη γονιμότητα του εδάφους και στη διαχείριση των πόρων είτε με αειφόρες μεθόδους (φυσική καλλιέργεια, περμακουλτούρα, βιολογική καλλιέργεια) ή με μη αειφόρες (συμβατική / χημική, μεταλλαγμένη γεωργία).

Κατόπιν ο άνθρωπος παίρνει την πρωτογενή τροφή (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κλπ) και ανάλογα με τον βαθμό που την επεξεργάζεται, την αλλοιώνει σε σημείο που να είναι μη-τροφή (non-food).

**Η βιομηχανία τροφίμων δημιούργησε ένα ολόκληρο σύμπαν επεξεργασμένων τροφίμων  
έτσι ώστε οι άνθρωποι να ξεχνούν τις τροφές της Φύσης.**

Βλέπουμε ένα τεράστιο σύστημα που δραστηριοποιείται στο χώρο της τροφής αλλά που όμως τελικά δεν παράγει τροφή. Αυτό που καταφέρνει να παράγει είναι τεράστιες ποσότητες τοξικής ύλης και άπειροι κωδικοί «προϊόντων» με τον ισχυρισμό ότι είναι τροφή.

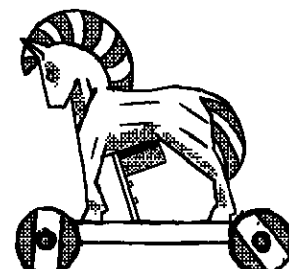
Μέσα στο σύστημα αυτό η Φύση είναι απύσχα αλλά γίνεται συνεχώς κατάχρηση της λέξης φυσικό.

## Ορισμός της μη τροφής (non food)

Δεν είναι μόνο οι συνήθεις ύποπτοι όπως οι επεξεργασμένες τροφές και το Junk food αλλά **οτιδήποτε ξεφεύγει της ανθρώπινης πεπτικής ανατομίας** θεωρείται μη τροφή από τον οργανισμό μας.

## Τι είναι πραγματική γεύση και που οφείλεται;

Οφείλεται στον πλούτο των θρεπτικών συστατικών (βιταμίνες, μέταλλα, ίνες, ένζυμα, κλπ) σε αντίθεση με την **ψευδογεύση** της μη τροφής που οφείλεται σε επικίνδυνα χημικά (βελτιωτικά γεύσης και υφής).



Ο Δούρειος Ίππος της ψευδο-γεύσης

## Θρέψη και ψευδο-θρέψη

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν πρόσθετα και συντηρητικά τα οποία είναι ανθυγιεινά και ακόμη πολύ αλάτι. Αυτά τα τρόφιμα αποκαλούνται **«άδειες θερμίδες»** επειδή έχουν πάρα πολλές θερμίδες με ελάχιστα ή καθόλου θρεπτικά. Η θρέψη που αναφέρουν στις ετικέτες τους είναι παραπληροφόρηση και ο οργανισμός θα δαπανήσει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για να τα αποβάλει. Επιπλέον το κόστος τους είναι το ίδιο με την πραγματική τροφή όπως είναι τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά.

**Ερώτημα:** ποιος τελικά χρειάζεται αυτή την απέραντη γκάμα non food;

Ευτυχώς το «μαγαζί» της φύσης υπάρχει ακόμα – Ας ψωνίζουμε λοιπόν από το μαγαζί της φύσης!

## Επεξεργασμένα τρόφιμα εναντίον Φυσιικών Τροφών



### 1) Τι είναι η επεξεργασία τροφίμων;

Η διαδικασία μεταποίησης μιας φυσικής τροφής που ανάλογα με τον βαθμό φτάνει μέχρι την αλλοίωση των φυσικών ιδιοτήτων της:

Ελαφρώς επεξεργασμένα

Μέτρια επεξεργασμένα

Υπερ-επεξεργασμένα (Non-food)

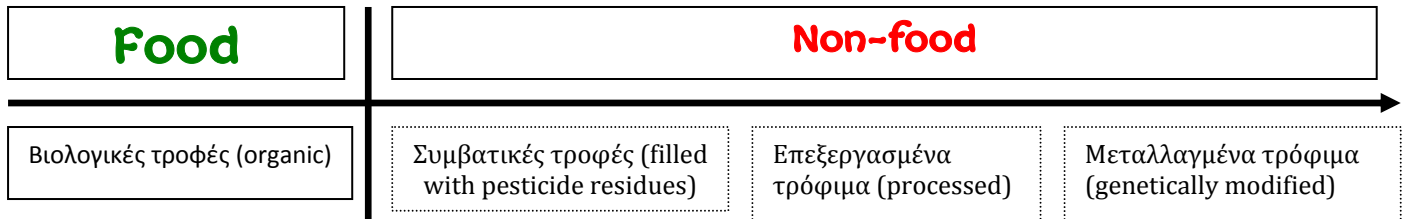
### 2) Ποιες είναι οι μορφές επεξεργασίας;

Θέρμανση, επεξεργασία με επικίνδυνα χημικά, αφαίρεση των φυσικών θρεπτικών συστατικών, πρόσθεση συνθετικών χημικών ουσιών, παστερίωση, ακτινοβολήση με ραδιενέργεια, γενετική αλλοίωση του DNA, κλπ.

### 3) Γιατί υπάρχει αυτή η τεράστια γκάμα επεξεργασμένων τροφίμων και γιατί δεν πρέπει να καταναλώνονται;

Πολύ απλά γιατί ο χώρος της τροφής έχει αλωθεί και εξυπηρετεί ένα διατροφικό δόγμα αλλά όχι τα συμφέροντα της κοινωνίας. Επιπλέον η υποκατάσταση της τροφής από την μη τροφή πέρα από τον αντίκτυπο στην υγεία σημαίνει περαιτέρω αλλοίωση του ανθρώπου σε κάθε επίπεδο.

### 4) Ποιες κατηγορίες τροφής είναι σήμερα διαθέσιμες σε εμάς;



### 5) Τι είναι οι παρακάτω ουσίες; Πόσο επικίνδυνες είναι και γιατί υπάρχουν στη διατροφή μας;

- **Ασπαρτάμη /aspartame**, εμπορικά ονόματα: Equal, NutraSweet, κλπ– τοξικότατη ουσία που χρησιμοποιείται ως γλυκαντικό. Μεταξύ των πολλών της συνεπειών είναι ότι σκοτώνει τα εγκεφαλικά κύτταρα και προκαλεί καρκίνο.
- **Γλουταμινικό Μονονάτριο /MSG, or yeast extract, or torula yeast/** ή "νόστιμο" - Το MSG δρα ως διεγερτική τοξίνη η οποία διεγείρει τον εγκέφαλο, έτσι πιστεύουμε ότι κάτι έχει καλύτερη γεύση (από ό, τι στην πραγματικότητα) και κατά συνέπεια καταναλώνουμε περισσότερο.
- **Υδρογονωμένα λίπη/Τρανς-λιπαρά/ Transfats** -- προκαλούν καρδιακές παθήσεις, θρεπτικές ανεπάρκειες, γενική επιδείνωση της υγείας του κυττάρου και πολλά άλλα. Βρίσκονται στα μπισκότα, στα κράκερ, στις μαργαρίνες και σε πολλά "επεξεργασμένα" τρόφιμα. Χρησιμοποιούνται κυρίως για να παρατείνουν τη ζωή του προϊόντος στο ράφι. Μερικές φορές επίσης αποκαλούνται "πλαστικό λίπος."
- **Σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης/ HFCS - High-fructose corn syrup**,
- **Νιτρώδες νάτριο/sodium nitrite** -- βρίσκεται στα επεξεργασμένα κρέατα όπως χοτ ντογκ, μπέικον, λουκάνικο. Χρησιμοποιείται για να κάνει τα κρέατα να φαίνονται κόκκινα (μια χημική ουσία που ρυθμίζει το χρώμα) και προκαλεί καρκίνο.
- **Τεχνητά χρώματα/artificial colours**
- **Βελτιωτικά γεύσης/ taste enhancers**



**Κανένα από τα παραπάνω δεν θα έπρεπε να είναι νόμιμο και να χρησιμοποιείται στα τρόφιμα και στα ποτά.**

- Επίσης λευκό αλεύρι/ λευκή ζάχαρη (Καλό είναι να παίρνουμε την ζάχαρή μας κατευθείαν από τα φρούτα)
- Έντονα επεξεργασμένα τρόφιμα, κονσέρβες και τροφές στις οποίες έχουν αλλοιώσει τις φυσικές τους ιδιότητες – (Non-food)
- **Τοξικοί διεγέρτες (excitotoxins)** -- ασπαρτάμη, MSG και άλλα. Αυτά τα νευροτοξικά χημικά πρόσθετα βλάπτουν άμεσα τα νευρικά κύτταρα, υπερδιεγείροντας τα στο σημείο του θανάτου των κυττάρων, σύμφωνα με το Dr Russell Blaylock. Βρίσκονται στα αναψυκτικά διαίτης, στις κονσέρβες και ακόμη σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα. Χρησιμοποιούνται για να προσθέσουν γεύση στα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα από τα οποία έχουν αφαιρεθεί τα ζωτικά θρεπτικά συστατικά.

### Πώς οι εταιρίες τροφίμων κατορθώνουν να κρύψουν αυτές τις επικίνδυνες ουσίες;

Αλλάζουν συνεχώς ονόματα για να προκαλούν σύγχυση τους καταναλωτές. Μόλις οι καταναλωτές έμαθαν να αποφεύγουν το **MSG**, οι εταιρίες τροφίμων άρχισαν να χρησιμοποιούν τον όρο: **εγκύλισμα ζύμης**. Και τώρα έχουν περάσει στον όρο "**μαγιά torula**", **Αυτολυμένη / υδρολυμένη φυτική πρωτεΐνη**

1. Τι υπάρχει σε 1 κουτάκι αναψυκτικού;
2. Ποια η διαφορά των εμπλουτισμένων τροφίμων (enriched/fortified) από το να πάρουμε τα θρεπτικά συστατικά άμεσα από μια φυσική τροφή;
3. Γάλα: ποια η σχέση του με τις αλλεργίες, το άσθμα, την οστεοπόρωση;

Πως, με ποια κριτήρια καθορίζουμε τι είναι τροφή για τον άνθρωπο;

- Με βάση το τι είναι διαθέσιμο τώρα στην αγορά; (αυθαίρετο κριτήριο)
- Ή με βάση την πεπτική του ανατομία; (αντικειμενικό κριτήριο)

### Πεπτική ανατομία: το πραγματικό «Γνώθι σ' αυτόν»

Η πεπτική ανατομία είναι η ταυτότητα κάθε είδους;

Ο τρόπος που έχει φτιαχτεί να τρώει είναι η βάση της οντότητας και της ύπαρξής του.

Καθορίζει πλήρως τον τρόπο ζωής του και την θέση του στο οικοσύστημα, και είναι παράγοντας σταθερότητας και ισορροπίας μέσα σ' αυτό.

Καθορίζει τελικά μια συγκεκριμένη συμπεριφορά και ηθική μέσα σε αυτό.

Η διατροφή των ειδών πατάει σε φυσικούς νόμους και όχι στις επιταγές ενός προσωρινού τεχνητού ανθρώπινου συστήματος.

Επιπλέον ο πλανήτης Γη ευνοεί τα φυτοφάγα (φυτά: παραγωγοί τροφής, πυραμίδα των αριθμών, νόμος του 10% της ενέργειας που περνάει στο επόμενο τροφικό πεδίο)



Αντικειμενικά, η πεπτική ανατομία του ανθρώπου έχει τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των **φυτοφάγων** και κατατάσσεται στο τροφικό επίπεδο των **πρωτοταγών καταναλωτών**.

### Γιατί είναι απόλυτα κρίσιμη και ζωτικής σημασίας η γνώση της πεπτικής ανατομίας;

Είναι απόλυτα σημαντική για την υγεία μας αλλά

- επειδή η τροφή είναι αλληλένδετη με όλα τα άλλα ζητήματα της ζωής μας - έχει την δύναμη να διαμορφώνει το είδος του κόσμου και της κουλτούρας που ζούμε.

Επιπλέον είναι σημαντική για να καθορίσουμε

**Τι είναι τροφή για κάθε είδος**

**Τι είναι τροφή και μη τροφή**

και έτσι να δικαιώσουμε την ανατομία μας και να πορευόμαστε με την αειφόρο ροή του οικοσυστήματος, αλλιώς μεταμορφωνόμαστε σε μια καρικατούρα που δημιουργεί κάθε λογής ανισοροπία, και που μπλοκάρει το οικοσύστημα της Γης μέχρι τελικής πτώσης.

### Είναι όλα τα φυτοφάγα και όλα τα σαρκοφάγα ίδια;

Η κατάταξη σε μια από τις δύο κατηγορίες δεν σημαίνει ότι όλα τα φυτοφάγα ή όλα τα σαρκοφάγα έχουν ακριβώς ίδια όλα τα χαρακτηριστικά, αλλά ότι μοιράζονται και έχουν κοινά, κάποια βασικά από αυτά. Δεν σημαίνει ταυτοποίηση και ακριβή ομοιότητα μεταξύ όλων των σαρκοφάγων και όλων των φυτοφάγων, αλλά ότι υπάρχουν μικροδιαφορές και υποκατηγορίες, αφού η φύση αρέσκεται στην ποικιλότητα και στην εξειδίκευση.

Σχηματικά, αυτό θα μπορούσαμε να το παραλληλίσουμε με τον διαχωρισμό ανάμεσα στα δίτροχα και στα τετράτροχα: δεν είναι όλα τα αυτοκίνητα τα ίδια, αλλά όλα μοιράζονται το βασικό χαρακτηριστικό να έχουν 4 τροχούς. Για παράδειγμα, ο άνθρωπος μπορεί να μην έχει τα πολλαπλά στομάχια των μηρυκαστικών, αλλά έχει πχ την ίδια αναλογία μήκους εντέρου σε σχέση με τον κορμό και με τον ίδιο τρόπο μοιράζεται σχεδόν όλα τα βασικά χαρακτηριστικά με αυτά.

Επιπλέον, δεν ισχύει εξειδικευμένη ανατομία για τον άνθρωπο η οποία ξεφεύγει από αυτές τις δύο γενικές κατηγορίες. Γιατί, όπως φαίνεται στην συγκριτική ανατομία των θηλαστικών, τα παμφάγα είναι υποκατηγορία των σαρκοφάγων, αφού ουσιαστικά μοιράζονται με αυτά τα βασικότερα χαρακτηριστικά τους.



## Διανοούμεστε να έχουμε άγνοια ή αμφιβολία για την ομάδα του αίματός μας;

Η μη συμμόρφωση προς την ανατομία του αίματός μας που είναι ασύμβατο με το αίμα άλλων ειδών και των άλλων ομάδων αίματος έχει τραγικές, άμεσες συνέπειες. Το ίδιο και η μη συμμόρφωση προς την αναπνευστική μας ανατομία την οποία δεν είναι δυνατόν να αγνοήσουμε και να επιχειρήσουμε να ανασάνουμε μέσα στο νερό.

Όπως ακόμη δεν διανοούμεστε να μην γνωρίζουμε το φύλλο μας έτσι δεν γίνεται να αγνοούμε την πεπτική μας ανατομία και να πηγαίνουμε κόντρα σ' αυτήν. Γιατί αυτή είναι ένα θεμελιώδες βιολογικό γνώρισμα με το οποίο γεννιόμαστε (επιπλέον γνωρίσματά μας πέρα από το φύλο, είναι ότι είμαστε θηλαστικά, σπονδυλωτά, κλπ.). Αυτό το γνώρισμα είναι μια σταθερά και ένα σημείο αναφοράς. Έχουμε δηλαδή να κάνουμε με ένα αντικειμενικό ανατομικό γεγονός (η πληροφορία που είναι γραμμένη και έμφυτη στην υπόστασή μας) και ένα δεδομένο που δεν μπορεί να παραβιαστεί χωρίς ατομικές αλλά και ευρύτερες συνέπειες.

Όμως στη περίπτωση της τροφής παραβαίνουμε επιλεκτικά τον φυσικό νόμο γιατί εκεί η επίπτωση δεν είναι ορατή και άμεση.

## Οι συνέπειες της παραβίασης της πεπτικής μας ανατομίας

Σπάζοντας το φράγμα της διατροφικής ανατομίας δεν καταργείται μόνο το όριο μεταξύ τροφή και μη τροφή.

Καταργούνται ταυτόχρονα οι αξίες, οι αναστολές και οι ηθικοί φραγμοί για να εξασφαλιστεί αυτή η τροφή. Και το αποτέλεσμα είναι το τρέχον σύστημα της καταπίεσης και ένα κόσμος όπου κυριαρχεί μια κουλτούρα του θανάτου.

Όλη η καταπίεση (οι επεμβάσεις στα ζώα, σε ανθρώπους και στο οικοσύστημα) αποκτούν νόημα και τυγχάνουν της συναίνεσης ή της ανοχής με την πεποίθηση του «σαρκοφάγου» ανθρώπου.

Αν οι άνθρωποι αναγνώριζαν την πραγματική ανατομία του φυτοφάγου που διαθέτουν, τότε όλες αυτές οι επεμβάσεις αυτόματα χάνουν το άλλοθί τους και εκλαμβάνονται για αυτό που πραγματικά είναι: αφύσικες, αδικαιολόγητες, εγκληματικές.

## Η παρέκκλιση σε έναν ξένο ρόλο: Ζώντας τον μύθο του ψευδοσαρκοφάγου

Πόσοι γνωρίζουν την πεπτική ανατομία και πόσοι τρώνε με βάση αυτή; Βλέπουμε την πλειοψηφία (με λάθος πληροφόρηση για την ανατομία μας) να τρέφεται με μη τροφή και να κάνει κατευθυνόμενες επιλογές με επιφανειακά κριτήρια (ψευδογεύση, ευκολία, κλπ).

Επομένως αυτό που βλέπουμε να κυριαρχεί γύρω μας ως διατροφή **δεν είναι το πρότυπο** αλλά η παγίδα που πρέπει να αποφύγουμε.

Το διατροφικό χάος μπαίνει σε τάξη μόλις εφαρμοστεί ο νόμος της πεπτικής ανατομίας.

Ζούμε τον μύθο του ψευδοσαρκοφάγου και η επιζήμια αυτή ψευδαίσθηση σημαίνει χειραγώγηση και ότι ο άνθρωπος πλέον πείθεται για κάτι που δεν είναι και γίνεται υποχείριο και πόνι εσφαλμένων αντιλήψεων ώστε να στραφεί ως εχθρός απέναντι στον εαυτό του και στο οικοσύστημα που τον φιλοξενεί.

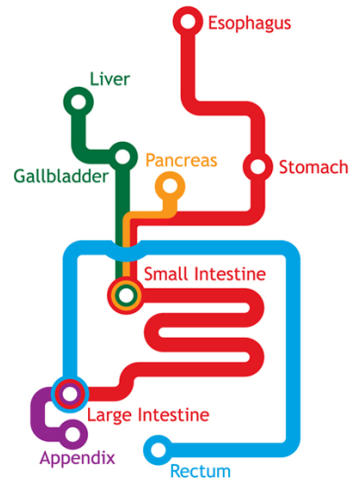
Έτσι ιωθούμεστε σε έναν άλλο δρόμο: αυτόν της έντασης και του διχασμού με τον εαυτό μας και κατά συνέπεια με τον κόσμο γύρω μας. Άλλο θέλει το σώμα και άλλο του δίνει η αλωμένη μας σκέψη.

Ο επιβεβλημένος ρόλος του σαρκοφάγου είναι μια μόνιμη πηγή εσωτερικού διχασμού και νοητικής δυσαρμονίας, είτε το καταλαβαίνουμε, είτε όχι.


Αναστατώνει και συγχέει συνεχώς την σκέψη μας.

Και επειδή ακριβώς δεν πηγάει από την πραγματική βάση μιας σαρκοφάγου ανατομίας, οδηγεί σε μια αλλοπρόσαλλη συμπεριφορά. Μας μεταμορφώνει σε καρικατούρες και υποκατάστατα των πραγματικών εαυτών μας: σε ένα ανθρωπόμορφο όν με τα επιθυμητά γνωρίσματα που θέλουν κάποιοι για εμάς.

Το κυριότερο από αυτά είναι η εξοικείωση ή η ανοχή της καταπίεσης, και η απάθεια για όποιον την υφίσταται. Γι αυτό και ο άνθρωπος πλέον μπορεί να κάνει πράγματα τόσο ξένα με την πραγματική του φύση: μπορεί να ανέχεται το κακό, να συμμορφώνεται στο άδικο της εξουσίας, να απαξιώνει τις αξίες, κλπ.



**"Εκείνοι που μπορούν να σας κάνουν να πιστεύετε σε παραλογισμούς, μπορούν να σας κάνουν να διαπράξετε φρικαλεότητες".**



**Βολταίρος (Φρανσουά - Μαρί Αρουέ)**  
1694 - 1778



## 1. Τροφή συμβατή με την Πεπτική Ανατομία του οργανισμού:

### Φυτική διατροφή από τις 4 μεγάλες ομάδες τροφών



**Φρούτα** **Λαχανικά** **Όσπρια** **Δημητριακά**

#### Υποκατηγορίες:

5-ΚΕΛΥΦΩΤΟΙ ΚΑΡΠΟΙ (καρύδια, αμύγδαλα, κλπ)

7-ΕΛΑΙΑ

6-ΣΠΟΡΟΙ (σουσάμι, ηλιόσπορος, λιναρόσπορος, κλπ)

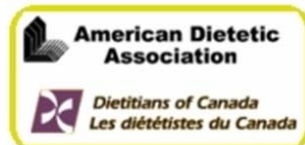
8- ΔΙΑΦΟΡΑ (Μανιτάρια, φύτρα, κλπ)

«Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου.»  
ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

### Κοινή θέση της Αμερικανικής Ένωσης Διατροφολόγων και των Διατροφολόγων του Καναδά:

"Η καλά σχεδιασμένη vegan διατροφή και οι άλλοι τύποι φυτικών διατροφών είναι κατάλληλες για όλα τα στάδια του κύκλου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας της εγκυμοσύνης, της γαλακτοπαραγωγής, της νηπιακής ηλικίας, της παιδικής ηλικίας, και της εφηβείας."

Περιοδικό της Αμερικανικής Διαιτολογικής Ένωσης (JADA)  
Ιούνιος 2003 - Τόμος 103 - Σελίδες: 748-765



και  
Ιούλιος 2009 - Τόμος 109 - Σελίδες: 1266-1282

Σύμφωνα με τον Colin Campbell, PhD, καθηγητή Θρεπτικής Βιοχημείας στο πανεπιστήμιο Cornell και κύριο ερευνητή της μεγαλύτερης μελέτης για την διατροφή που έγινε ποτέ (The China Study):

**"Η ζωική πρωτεΐνη είναι απολύτως κατώτερη από την φυτική πρωτεΐνη για τις ανθρώπινες ανάγκες."**



## 2. φυσική, πρωτογενής, πλήρης, ανεπεξέργαστη τροφή

Προσπαθώντας να ευθυγραμμιστούμε ξανά με το φυσικό μας πρότυπο: Τα 5 κριτήρια που απλουστεύουν την επιλογή τροφής και τα οποία δεν είναι απόλυτα ούτε ακραία, αλλά το αντικειμενικά και βιολογικά απαιτούμενο.

Φυσική	φυτική	ανεπεξεργαστη	φρέσκια	ηθική
από φυσική καλλιέργεια περμακουλτούρα ή βιολογική καλλιέργεια	προέλευση από φυτά	πρωτογενής αγνή		δίκαιη

## 3. ωμή (σε μεγάλο ποσοστό) αντί μαγειρεμένη

Τα φρούτα και λαχανικά τα οποία μπορούμε να φάμε ωμά περιέχουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε στην κορυφαία τους κατάσταση.

## 4. 80-10-10

Αναφέρεται στο ποσοστό των ημερήσιων θερμίδων που προσλαμβάνουμε από υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος.

## 5. αλκαλική αντί όξινη τροφή

Τα κύτταρα του σώματος μας λειτουργούν με ελαφρά αλκαλικό pH και δεν είναι τυχαίο ότι γενικά οι ασύμβατες με την πεπτική μας ανατομία τροφές (ζωικά) είναι όξινες.

## 6. σωστός συνδυασμός τροφών

Η ποικιλία είναι ο εχθρός του πεπτικού συστήματος και της διαδικασίας της πέψης. Ένα πράγμα τη φορά είναι η καλύτερη προσέγγιση.

#### ΒΙΝΤΕΟ

**Η αποτοξινωτική και θεραπευτική δύναμη της φυτικής διατροφής με βάση τις παραπάνω αρχές.**



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 12<sup>η</sup>: Γενικές οδηγίες για τη διατροφή

1. Η πέψη είναι η πιο επίπονη λειτουργία για τον ανθρώπινο οργανισμό. Έχει 3 στάδια: α) Πρόπεψη η οποία ξεκινά στο στόμα με την καλή μάσηση (μηχανική πέψη) β) Πέψη στο στομάχι (χημική πέψη) και γ) Μετάπεψη στο λεπτό και παχύ έντερο και απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

2. Για να επιτύχει η πέψη πρέπει να τρώμε τις κατάλληλες για τη φυσιολογία του ανθρώπου τροφές δηλ. φυτικές τροφές και σε μέτριες ποσότητες. Αν π.χ. το 10 είναι το μέγιστο της χωρητικότητας του στομάχου εμείς θα πρέπει να τρώμε μέχρι το 8 ή 9 και ποτέ μέχρι να φουσκώσουμε.

3. Ο σωστός συνδυασμός τροφών είναι βασικός παράγοντας στην επιτυχία της πέψης. Τα φρούτα χωνεύονται το πολύ σε 30 λεπτά και πρέπει να τρώγονται πάντα με άδειο στομάχι. Και αυτό γιατί τα φρούτα δεν χωνεύονται στο στομάχι αλλά στο λεπτό έντερο. Οπότε δεν πρέπει να τρώμε φρούτα μετά τα γεύματα γιατί δεν μπορούν να κατέβουν στο λεπτό έντερο αλλά παγιδεύονται στο στομάχι και υφίστανται ζύμωση. Μπορούμε να φάμε φρούτα 3 ώρες μετά τα γεύματα.

4. Ο μόνος τρόπος για να χάσουμε αποτελεσματικά και μόνιμα τα περιττά κιλά είναι η φυτοφαγία με φυσικές, πρωτογενείς, πλήρεις, ανεπεξέργαστες, φρέσκιες τροφές.

5. Οι τροφές που μας παχαίνουν είναι τα κρεατικά, τα γαλακτοκομικά, τα γλυκά, τα κάθε είδους επεξεργασμένα τρόφιμα, το αλκοόλ και τέλος τα μαγειρευτά φαγητά (σε αντίθεση με τα ωμά).

6. Καταργώντας τα παραπάνω όχι μόνο δεν περιορίζουμε τις επιλογές μας αλλά αντίθετα τις πολλαπλασιάζουμε. Έχουμε να φάμε από μια τεράστια ποικιλία φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και οσπρίων που μπορούμε να φάμε είτε ωμά είτε να τα μαγειρέψουμε με απεριόριστους τρόπους. Αυτή εξάλλου είναι κατά βάση η αυθεντική ελληνική κουζίνα.

7. Η φυτοφαγία που εμπεριέχει και την ωμοφαγία (κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών σε ωμή μορφή) δεν βάζει περιορισμούς στις ποσότητες τροφής που τρώμε καθημερινά και δεν μας αφήνει να αισθανόμαστε πεινασμένοι. Εξάλλου επειδή ακριβώς ο οργανισμός παίρνει πλούσιες ποσότητες των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται πεινάμε σπανιότερα.

8. Η φυτοφαγία, αλλά κυρίως η ωμοφαγία και η νηστεία (1 ημέρας) με φυσικούς χυμούς που φτιάχνουμε οι ίδιοι και καταναλώνουμε αμέσως, προτού οξειδωθούν, βοηθούν σημαντικά την αποτοξίνωση του οργανισμού και συνεπώς την καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

9. Τα μαγειρευτά φαγητά τα μαγειρεύουμε πάντα σε χαμηλή θερμοκρασία για περισσότερη ώρα. Έτσι θα διατηρήσουμε πιο πολλά θρεπτικά συστατικά. Το ελαιόλαδο (1 κουταλιά μόνο) προστίθεται πάντα στο τέλος αφού σβήσουμε το φαΐ.

10. Καταργούμε τα τηγανητά φαγητά, το φούρνο μικροκυμάτων και τα τηγάνια με αντικολητική στρώση. Για το ζέσταμα του φαγητού χρησιμοποιούμε σκεύη από ανοξείδωτο ατσάλι.

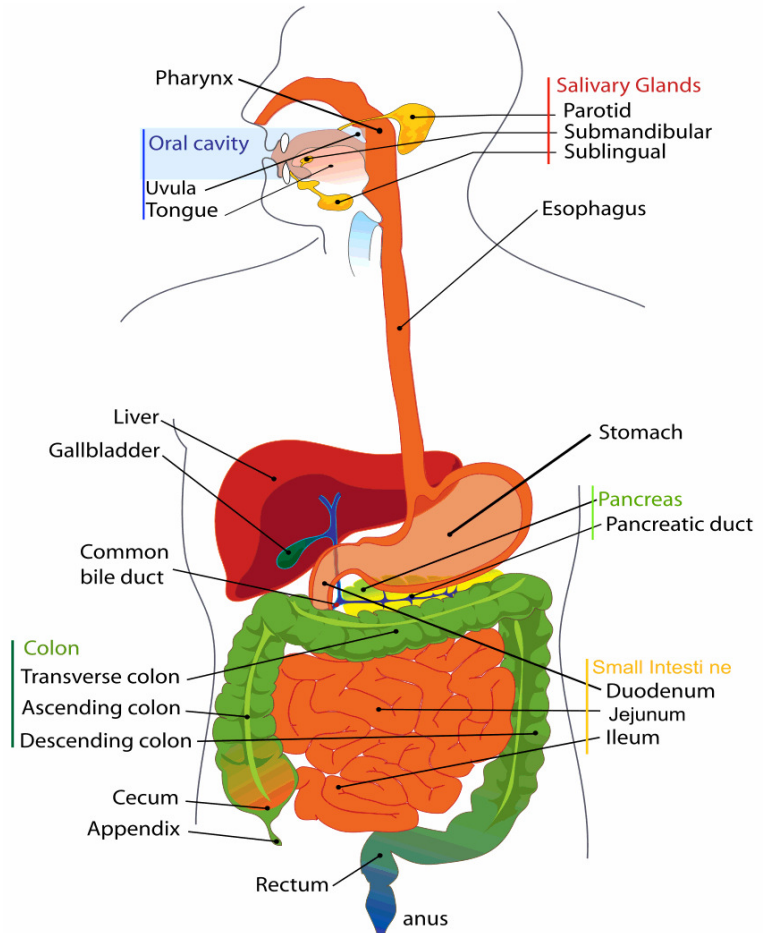
11. Πίνουμε νερό χωρίς χλώριο. Για να φύγει το χλώριο βάζουμε το νερό σε μια γυάλινη κανάτα και σε λίγες ώρες το χλώριο έχει εξατμιστεί.

12. Δεν βλέπουμε τη διατροφή ως στέρηση ή περικοπή γευμάτων αλλά φροντίζουμε να τρώμε όσο πιο μεγάλη πληθώρα φυτικών τροφών στα πλαίσια των παραπάνω οδηγιών.

13. Βαθαίνουμε τη γνώση μας στη διατροφή και κρίνουμε τη κάθε τροφή ολοκληρωμένα και όχι μόνο βάσει της γεύσης της. Καταργούμε για πάντα τις επεξεργασμένες τροφές που με το Δούρειο ίππο της ψευδογεύσης προσπαθούσαν να μας εξαπατήσουν και να μας βλάψουν. Επικεντρώνουμε κατά κύριο λόγο στην φρέσκια, πλήρη, ζωντανή (με ένζυμα), πρωτογενή φυσική τροφή όπως την δίνει η Φύση.

14. Εξοπλισμένοι με τη νέα μας γνώση αποδίδουμε πλέον τα του καίσαρος τω καίσαρι δηλ. βγάζουμε από το μυαλό μας τη πλασματική αίσθηση ευχαρίστησης που συνδυαζόταν με τις μη τροφές και στη θέση της βάζουμε την αίσθηση της δυσφορίας και της απέχθειας που τους αξίζει λόγω της απάτης που παίζουν εις βάρος της υγείας μας.

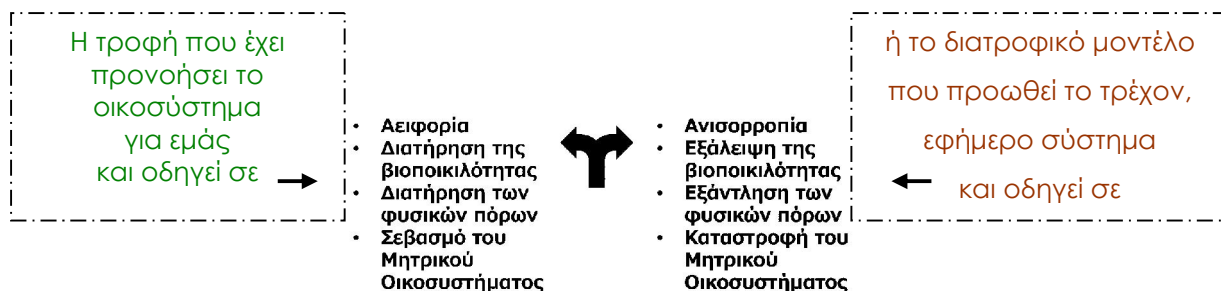
15. Τέλος όλα μας τα υλικά να προέρχονται από αειφόρες καλλιέργειες (φυσική, περμακουλτούρα, βιολογική).



## ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «Αειφόρες καλλιέργειες & Διατροφική κυριαρχία»

Ο τύπος της διατροφής μας θα καθορίσει αν θα υπάρξει μέλλον για τη ζωή στη Γη.

Αυτό που τρώμε θα κρίνει ποια από τις 2 πορείες τελικά θα ακολουθήσουμε:



### Στο πρόγραμμα εστιάσαμε:

- ⇒ στην ζωτική σημασία των αειφόρων καλλιεργειών και στην αναγκαιότητα της Διατροφικής κυριαρχίας
- ⇒ στην τεράστια δύναμη της τροφής (το πρωτεύον ζήτημα που μπορεί να επηρεάζει κάθε άλλη πτυχή της ζωής μας)
- ⇒ στην σημασία των υπεύθυνων και ενημερωμένων διατροφικών επιλογών
- ⇒ στο απελευθερωτικό μήνυμα: *έχουμε την εμπειρία, τη σοφία και τις λύσεις για να αποκαταστήσουμε την υγεία του πλανήτη και επομένως και την υγεία μας*

### Αξιολόγηση του προγράμματος

- ⇒ Ως συμμετέχοντες τι αποκομίσατε από αυτό το πρόγραμμα; Ποιος ήταν ο αντίκτυπός του; Υπήρξε κάτι που σας εντυπωσίασε ή σας άγγιξε ιδιαίτερα; Τι είναι αυτό που σας έμεινε;
- ⇒ Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος υπάρχουν τα ερεθίσματα εκείνα που θα σας κάνουν να ενδιαφέρεστε για το ζήτημα της τροφής;
- ⇒ Έχετε σκεφτεί πράγματα που θα θέλατε να κάνετε ή να αλλάξετε μετά από αυτό το πρόγραμμα;
- ⇒ Πιστεύετε πλέον στη δύναμη της τροφής για μεταμόρφωση (του ατόμου και της κοινωνίας) μέσα από τις υπεύθυνες/ηθικές διατροφικές επιλογές;
- ⇒ Κάθε μεγάλο ταξίδι ξεκινάει με ένα βήμα. Νοιώθετε ότι με το πρόγραμμα αυτό έχετε κάνει το πρώτο βήμα για ένα υπέροχο ταξίδι ανακαλύψεων, γνώσης, και συνειδητοποίησης;

**Ο κόσμος μας έχει ανάγκη από δίκαιη εργασία**  
και από εργασία που θα επουλώσει τον πλανήτη  
και θα μας πηγαίνει στο επόμενο κεφάλαιο της ανθρώπινης εξέλιξης

**GOOD JOBS  
FOR GOOD  
PEOPLE**

### Επαγγέλματα που σχετίζονται με το πρόγραμμα:

	Private Practice - freelance	Link
1.	Organic food producer - Φυσικός καλλιεργητής Αεικαλλιεργητής - βιοκαλλιεργητής	<a href="http://orangeblossomfarmgreece.blogspot.gr">orangeblossomfarmgreece.blogspot.gr</a>
2.	Naturopath - Holistic healer Φυσικοπαθητικός Γιατρός – Ολιστικός Θεραπευτής	<a href="http://naturopathyingreece.wordpress.com">naturopathyingreece.wordpress.com</a> <a href="http://naturopathy-uk.com">naturopathy-uk.com</a>
3.	Nutritionist - Διατροφολόγος	<a href="http://integrativenutrition.com">integrativenutrition.com</a>
4.	Vegan chef – Σεφ φυτοφαγίας	<a href="http://Colleen Patrick-Goudreau">Colleen Patrick-Goudreau</a>
5.	Raw food chef – instructor - Σεφ / εκπαιδευτής ωμοφαγίας Raw food guru – Ειδικός στην ωμοφαγία	<a href="http://Alissa Cohen">Alissa Cohen</a> , <a href="http://David Wolfe">David Wolfe</a> , <a href="http://Frederic Patenaude">Frederic Patenaude</a> , <a href="http://www.dowhatyoulove.com/">http://www.dowhatyoulove.com/</a>
6.	Food Investigative journalist / writer - Ερευνητική δημοσιογραφία	<a href="http://johnrobbins.info/">http://johnrobbins.info/</a> <a href="http://worldpeacediet.org/">http://worldpeacediet.org/</a>
7.	Personal Development - Ειδικός στην Προσωπική ανάπτυξη	<a href="http://www.stevepavlina.com/">http://www.stevepavlina.com/</a>
8.	Life coach – health coach - Ειδικός στην Προσωπική υποστήριξη	<a href="http://lifecoachinggreece.gr">lifecoachinggreece.gr</a>

Thank you

Ένα μεγάλο ευχαριστώ  
σε όλες και όλους σας για την συμμετοχή σας  
και ένα μεγάλο μπράβο  
για την επιλογή σας και την δέσμευσή σας

FOR  
YOUR  
ATTENTION

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ

### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ

[La Via Campesina : International Peasant Movement](#)

[www.nyeleni.org](http://www.nyeleni.org)

### ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Παναγιώτης Μανίκης

### ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ

Περμακουλτούρα (Μόνιμη καλλιέργεια): <http://permaculture-greece.org/>

[Kangouro](#)

### VEGANIC ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

[ORANGE BLOSSOM FARM ARTA](#)

<http://www.goveganic.net/>

### ΔΑΣΗ ΤΡΟΦΗΣ – FOOD FORESTS

<http://www.beaconfoodforest.org/>

<http://www.agroforestry.co.uk/>

### ΔΙΑΣΩΣΗ ΝΤΟΠΙΩΝ ΠΟΙΚΙΛΙΩΝ ΣΠΟΡΩΝ - ΤΡΑΠΕΖΕΣ ΣΠΟΡΩΝ

Εναλλακτική κοινότητα "Πελίτι" -: <http://www.peliti.gr/>

Διάσωση Ντόπιων Ποικιλιών σπορών: <http://www.archipelago.gr/>

Οργάνωση για τη Βιοποικιλότητα και την Οικολογία στη Γεωργία ΑΙΓΙΛΟΠΑΣ: <http://www.aegilops.gr/live/>

[ΣΠΟΡΟΙ ΕΥΒΟΙΑΣ](#)

Δίκτυο "Δρυάδες"

### ΔΙΑΦΟΡΑ

Φτιάχνω μόνος μου - Σπορά φύτεμα καλλιέργεια: <http://www.ftiaxno.gr/>

Πληροφόρηση και κριτική για θέματα Βιοτεχνολογίας και Γενετικής Μηχανικής: [biotechwatch.gr](http://biotechwatch.gr)

Ο Σπόρος - Εναλλακτικό/αλληλέγγυο εμπόριο: <http://sporos.org/>

Μητέρα Γη: <http://motherearth.gr/>

Τοπικό νόμισμα - Δίκτυο Μαγνησίας : [www.tem-magnisia.gr](http://www.tem-magnisia.gr)

Οικολογική Δόμηση: <http://www.cob.gr>

Οίκο-κοινότητα **Τελαίθριον** <http://www.indiegogo.com/Free-and-Real>

Ωμοφαγία: [www.omofagia.gr](http://www.omofagia.gr)

Ιστολόγιο για την αιεφορία: <http://live-sustainably.blogspot.com/>

Ιστολόγιο για την δικαιοσύνη και τον σεβασμό προς τα ζώα: [www.veganism-now.blogspot.com](http://www.veganism-now.blogspot.com)

[Σύλλογος Βιοκαλλιεργητών](#)

[ΗΛΕΣΙΟΝ | ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ](#)

[Αχυρόκηπος](#)

[Βιομόντια | Η φύση διαθέτει τις απαντήσεις και όχι μόνο...](#)

### Στα ΑΓΓΛΙΚΑ

Plants for a future - <http://www.pfaf.org>

Planting Justice- grow food, grow jobs, grow community: <http://plantingjustice.org/>

The Fruit Tree Planting Foundation - planting fruitful trees to alleviate world hunger: <http://www.ftpf.org/>

[Edible Landscapes London](#)

*Food Sovereignty*  
*Διατροφική Κυριαρχία*

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ του ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

<http://blogs.sch.gr/sirchris/>

Google → sirchris blog