

Διατροφή – Μάθημα 1

ΜΟΟΣ

*ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ*





Περίληψη

Βιώσιμη διατροφική κατανάλωση και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση	2
εισαγωγή	2
Μάθημα 1- Βιώσιμη κατανάλωση και παραγωγή: Τί σημαίνει;	2
Μάθημα 2 - Παρορμητικές αγορές και αποτροπή σπατάλης: πώς να την αποτρέπουμε;	3
Μάθημα 3 - Η Αξιολόγηση του Κύκλου Ζωής	4
Μάθημα 4 - Οικολογικές σημάνσεις και βιωσιμότητα	6

Από το 1987, με την έκδοση της έκθεσης Brundtland "Το Κοινό μας Μέλλον" της Διεθνούς Επιτροπής για το Περιβάλλον και την Ανάπτυξη (World Commission on Environment and Development -WCED), η ιδέα της βιώσιμης ανάπτυξης ορίζεται για πρώτη φορά ως το αναπτυξιακό μοντέλο που εγγυάται την κάλυψη των αναγκών της παρούσας γενιάς, χωρίς να θίγει την κάλυψη των αναγκών των μελλοντικών γενεών. Η ιδέα της βιωσιμότητας επομένως αποσυνδέεται από την καθαρά οικονομική σφαίρα και αγκαλιάζει μια πιο διευρυμένη διάσταση που περιλαμβάνει εξίσου την προστασία του περιβάλλοντος και την κοινωνική ευμάρεια, μαζί και τον τρόπο ζωής του πληθυσμού μιας περιοχής.

Ό,τι, λοιπόν, ονομάζουμε "τουριστική βιομηχανία" καλείται να ανταποκριθεί και να εγγυηθεί αυτή την βιωσιμότητα. Για αυτό τον λόγο οι τουριστικές δραστηριότητες έχουν συχνά αλλάξει την δομή περιοχών, καθώς χρησιμοποιούν τους πόρους τους και τροποποιούν την παραγωγική οργάνωση με πολύ άσχημες συνέπειες στους τοπικούς πληθυσμούς. Είναι επομένως καλό να εκπαιδεύεται η τουριστική βιομηχανία, τόσο οι επαγγελματίες όσο και οι τουρίστες, ώστε να υιοθετούν βιώσιμες συμπεριφορές ξεκινώντας από την υπεύθυνη επιλογή και κατανάλωση αγαθών και υπηρεσιών. Στο Μάθημα 1 θα επικεντρωθούμε στην υπεύθυνη παραγωγή και κατανάλωση τροφίμων και πώς ο τουρισμός θα πρέπει να κινηθεί προς πιο βιώσιμες διατροφικές συνήθειες.

1. Μάθημα - Βιώσιμη κατανάλωση και παραγωγή: Τί σημαίνει;

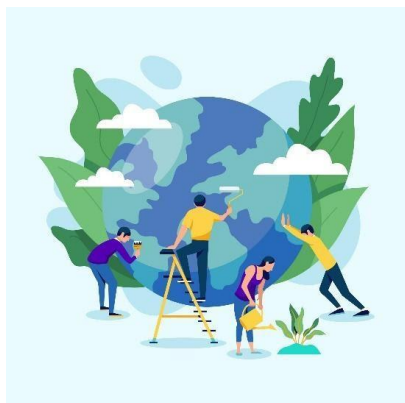
Σύμφωνα με το Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών "Βιώσιμη Κατανάλωση και Παραγωγή" (**Sustainable Consumption and Production – SCP**) σημαίνει "να κάνουμε περισσότερα και καλύτερα με λιγότερα. Σημαίνει επίσης να αποδεσμεύσουμε την οικονομική ανάπτυξη από την περιβαλλοντική υποβάθμιση, την αύξηση της αποδοτικότητας των πόρων και την προώθηση τρόπων ζωής που να υποστηρίζουν την βιωσιμότητα".

Το SCP επομένως αφορά στην παραγωγή, την χρήση και την κατανάλωση όλων των αγαθών (μαζί και των τροφίμων), ώστε να έχουν μικρή περιβαλλοντική επίπτωση και ενώ παράλληλα η διατήρηση των φυσικών πόρων και η φροντίδα των περιοχών γίνονται σεβαστές. Για αυτό τον λόγο, μία ενότητα πολιτικών έχουν οριστεί για την ενεργειακή και περιβαλλοντική απόδοση αλλά και για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα όλων των προϊόντων, συμπεριλαμβανομένων των τροφίμων και οι οποίες απευθύνονται σε όλες τις οικονομικές δραστηριότητες συμπεριλαμβανομένου και του τουρισμού.

Σήμερα, η κύρια πρόκληση είναι να ενσωματωθούν τα θέματα βιωσιμότητας στον τουρισμό, καθώς ο τουρισμός ως μαζική βιομηχανία μπορεί να αυξήσει δραματικά την συνολική του επίπτωση στο περιβάλλον αλλά και στις τοπικές κοινωνίες. Έτσι, υπάρχει η ανάγκη να υιοθετηθούν πιο βιώσιμοι τρόποι κατανάλωσης και παραγωγής στον τουρισμό εξίσου. Η κύρια επιδίωξη θα είναι η **συζήτηση και η αύξηση της ευαισθητοποίησης** στο πώς ένα άτομο, ως καταναλωτής, μπορεί να συνεισφέρει στην βιωσιμότητα.

Το SCP αφορά επίσης την κατανάλωση προϊόντων που σέβονται τα δικαιώματα των εργαζόμενων στην αλυσίδα παραγωγής, καθώς και τα δικαιώματα των κατοίκων των περιοχών από όπου προέρχονται οι πρωτογενείς πόροι.

Προκειμένου να εγγυάται η ευμάρεια τόσο του περιβάλλοντος, όσο και των καταναλωτών αλλά και των τοπικών κοινωνιών, είναι απαραίτητο να ελαχιστοποιείται η χρήση των φυσικών πόρων, αλλά και τοξικών και μολυσματικών υλικών.



Η υποστήριξη όλων των πολιτών και των καταναλωτών πρέπει να είναι ο πυλώνας της μετάβασης προς μία πιο βιώσιμη κοινωνία.

Αναφερόμενοι στον τουριστικό τομέα και στον βιώσιμο τουρισμό η “Πολιτική για την Βιώσιμη Κατανάλωση και Παραγωγή και το Σχέδιο Δράσης για την Βιώσιμη Βιομηχανία” (Sustainable Consumption and Production and Sustainable Industrial Policy Action Plan -SCP/SIP) (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2008) επιδιώκει την καλύτερη εμπλοκή των επαγγελματιών του τουρισμού στην αύξηση της βιώσιμης κατανάλωσης και παραγωγής στις δραστηριότητές τους, αντίστοιχα και των τουριστών.

Οπότε, ποιές στρατηγικής πρέπει να υιοθετηθούν στον τουρισμό σήμερα; Για να υποστηρίξουμε το SCP, είναι απαραίτητο:

1. Να ενημερώσετε και να εκπαιδεύσετε τους πελάτες σας για υπεύθυνη παραγωγή και κατανάλωση
2. Να υποστηρίξουμε την υπεύθυνη κατανάλωση, μέσα από την συνεργασία με τοπικούς παραγωγούς, με αγορές από μηδενική απόσταση ώστε να μειωθεί η περιβαλλοντική επίπτωση που προκαλεί η παραγωγή αλλά και η μεταφορά των αγαθών
3. Να αναδιοργανώσουμε την επιχείρηση υιοθετώντας μια σειρά από οικολογικές συμπεριφορές που αποτρέπουν την σπατάλη

2. Μάθημα - Παρορμητικές αγορές και αποτροπή σπατάλης: πώς να την αποτρέψουμε;

Βιωσιμότητα στην διατροφή, σημαίνει, μεταξύ άλλων θεμάτων, η μείωση ή ακόμα και η κατάργηση των τροφικών απορριμμάτων.

Ένας τρόπος για να το πετύχουμε, είναι να αποφεύγουμε τις παρορμητικές αγορές. Η μέθοδος BISOU δημιουργήθηκε για να βοηθά τον κόσμο ώστε να συμπεριφέρεται πιο υπεύθυνα ως καταναλωτής, με 5 απλές αρχές που βασίζονται σε 5 ερωτήματα που πρέπει να μας απασχολούν πριν από κάθε αγορά. Η μέθοδος BISOU μπορεί επίσης να γίνει κατανοητή ως ένα μονοπάτι προς την οικολογική πρόκληση και την προσπάθεια ενάντια στην υπερβολική κατανάλωση αγαθών, συμπεριλαμβανομένων και των τροφίμων. Η προσπάθεια ενάντια στην υπερβολική κατανάλωση και ειδικά ενάντια στην σπατάλη τροφίμων θα είναι το αντικείμενο των επόμενων μαθημάτων σε αυτό το MOOC.

Η μέθοδος BISOU με λίγα λόγια:



- **B, όπως στην Besoin - Ανάγκη:** Ποιά ανάγκη βρίσκεται πίσω από την αγορά;
- **I, όπως στο Immédiat - άμεσα:** η επιτακτικότητα συνδέεται άμεσα με μία ακαταμάχητη αγορά, και μπορεί να επηρεάζεται από τις διαφημίσεις και τις προωθητικές στρατηγικές των παραγωγών. Το χρειάζεστε πραγματικά τώρα; Ίσως και όχι.
- **S, όπως στο Semblable - παρόμοια:** ίσως τελικά να το έχω, ή να έχω κάτι παρόμοιο, οπότε δεν χρειάζομαι ακόμα ένα.
- **O, όπως στην Origine - προέλευση:** Ποιά είναι η προέλευση του προϊόντος; Κάτω από ποιές συνθήκες παρασκευάστηκε; Ποιά είναι η περιβαλλοντική επίπτωση από την αγορά μου;
- **U, όπως στο Utile - χρήσιμο:** θα μου είναι χρήσιμο μακροπρόθεσμα; Μήπως να το νοικιάσω αντί να το αγοράσω;

3. Μάθημα - Η Αξιολόγηση του Κύκλου Ζωής

Τα τρόφιμα ακολουθούν μία σειρά σταδίων ξεκινώντας από την παραγωγή, μέχρι την συσκευασία και διανομή, για να καταλήξουν στην κατανάλωση και την απόρριψη, όπως και κάθε άλλο προϊόν.

Όπως όλα τα προϊόντα, που προέρχονται από επεξεργασίες και μεταποιήσεις, τα τρόφιμα μπορεί να είναι δυνητικά πηγές ή το αποτέλεσμα διαδικασιών που προκαλούν μόλυνση. Ας λάβουμε υπόψη κάποιες μορφές εντατικής αγροτικής παραγωγής που απαιτούν μεγάλο βαθμό ενέργειας αλλά και ασκούν μεγάλη πίεση στους φυσικούς πόρους, με συνέπεια την υποβάθμιση των εδαφών, την ερημοποίηση, κλπ. Κατά την διάρκεια την αλυσίδας παραγωγής, χρησιμοποιούμε λιπάσματα και άλλα υλικά που μολύνουν, όπως πλαστικά συσκευασίας που συνεισφέρουν στην μόλυνση του υπεδάφους αλλά και του αέρα.

Για να καταλάβουμε πώς η αγρο-τροφική αλυσίδα προκαλεί σημαντικές επιπτώσεις στο περιβάλλον, συνήθως ανατρέχουμε στην Αξιολόγηση του Κύκλου Ζωής (Life Cycle Assessment -LCA), ένα εργαλείο που αξιολογεί την ροή των υλικών και της ενέργειας στο σύνολο της ζωής ενός προϊόντος, από την παραγωγή μέχρι την απόρριψη.

Οι μικρές προμηθευτικές αλυσίδες και για την ακρίβεια οι απευθείας πωλήσεις, από τον παραγωγό στον καταναλωτή, θεωρούνται σημαντική πηγή περιβαλλοντικής βιωσιμότητας, μειώνοντας την μόλυνση κατά την επεξεργασία, τον μετασχηματισμό και την μεταφορά των προϊόντων.

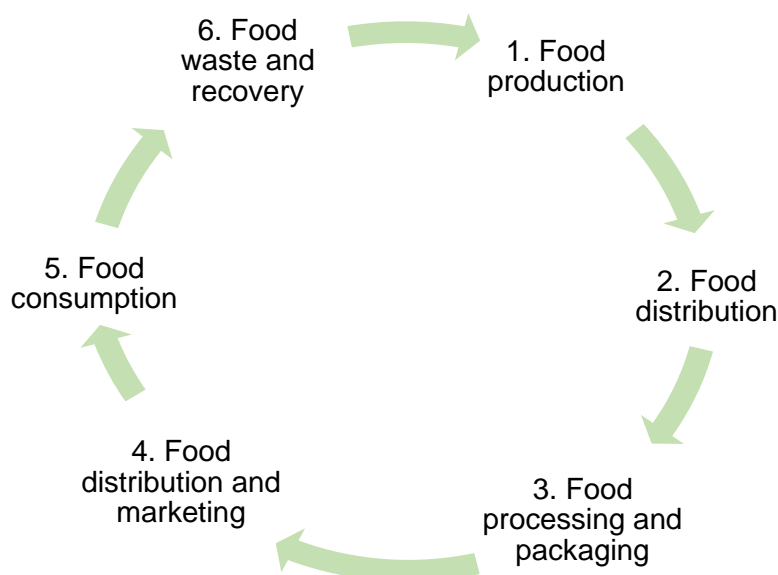
Επιπλέον, θα πρέπει να προτιμάμε τα προϊόντα που πλησιάζουν την “λήξη” τους, δηλαδή, προϊόντα κοντά στο τέλος του “βιολογικού” κύκλου ζωής τους. Ενθαρρύνετε προωθητικές στρατηγικές, όπως την επιλογή “δύο στην τιμή του ενός” που αποσκοπούν στην προώθηση προϊόντων που πρέπει να καταναλωθούν πριν την λήξη τους. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγουμε την πλεονάζουσα αποθήκευση. Αντίθετα, μπορεί να προκληθούν απορρίμματα καθώς τα προϊόντα θα λήξουν πριν φτάσουν στον καταναλωτή. Έτσι, ο κίνδυνος απόρριψης μετατίθεται από την αποθήκευση, στον τελικό καταναλωτή εφόσον δεν καταναλώσει έγκαιρα το προϊόν. Επομένως, η αξιολόγηση του κύκλου ζωής των προϊόντων δεν είναι τόσο εύκολη και γίνεται ακόμα πιο δύσκολη όταν συνυπολογίζουμε την ημερομηνία λήξης και τον φυσικό κύκλο ζωής.

Ο τουρισμός, ως μία από τις κύριες οικονομικές δραστηριότητες, πρέπει να λαμβάνει υπόψη την Αξιολόγηση του Κύκλου Ζωής προκειμένου να κάνει σωστές επιλογές με όρους βιωσιμότητας, μείωσης της πίεσης στο περιβάλλον και της σπατάλης πόρων. Παρουσιάζεται εδώ ένα παράδειγμα Αξιολόγησης του Κύκλου Ζωής:

1. Παραγωγή τροφίμων



2. Διανομή τροφίμων
3. Επεξεργασία και συσκευασία τροφίμων
4. Διανομή και πώληση τροφίμων
5. Κατανάλωση τροφίμων
6. Απόρριψη και ανάκτηση τροφίμων



Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την Αξιολόγηση του Κύκλου Ζωής στον τουρισμό; Προκειμένου να εξασφαλίσουμε την σωστή χρήση της τροφής, αποτρέποντας την σπατάλη σε όλα τα σημεία της τροφικής αλυσίδας, ο επαγγελματίας του τουρισμού ή της εστίασης πρέπει να εξασφαλίζει την βιωσιμότητα στα τέσσερα βήματα:

- ❖ προμήθεια τροφών
- ❖ αποθήκευση τροφών
- ❖ προετοιμασία και μαγείρεμα τροφών
- ❖ υπηρεσίες σερβιρίσματος τροφών

4. Μάθημα - Οικολογικές σημάνσεις και βιωσιμότητα

Ορισμένα προϊόντα είναι οικολογικά φιλικότερα από άλλα και η Αξιολόγηση του Κύκλου Ζωής τους μπορεί να παρουσιάζει καλύτερα χαρακτηριστικά.

Σήμερα, ορισμένοι παραγωγοί επιλέγουν ειδικές οικολογικές σημάνσεις και περιβαλλοντικά λογότυπα, επιδιώκοντας να προωθήσουν τις προσπάθειές τους στην εγγύηση της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας. Δεν είναι ένα θέμα εντυπώσεων, αλλά αφορά την υιοθέτηση περιβαλλοντικών κριτηρίων, όπως την χρήση ανανεώσιμων πόρων, την μείωση των χημικών και όλων των αερίων, τις οργανικές καλλιέργειες, κλπ. Οι οικολογικές σημάνσεις αποτελούν ένα είδος “σήμανσης αριστείας που υποδεικνύει στους καταναλωτές τα είδη που ανταποκρίνονται σε πολλά περιβαλλοντικά κριτήρια κατά την διάρκεια του κύκλου ζωής τους”.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, όταν αναφερόμαστε στις τροφές και την διατροφή, γενικά χρησιμοποιούμε το λογότυπο της Ευρωπαϊκής πράσινης σήμανσης, το οποίο σημαίνει::

- Απαγόρευση της χρήσης ζιζανιοκτόνων και κάθε είδους συνθετικών χημικών λιπασμάτων,
- Εξουσιοδότηση να χρησιμοποιούνται τόσο βιολογικά όσο και μή βιολογικά στις ίδιες φάρμες, αλλά για διαφορετικά είδη και ποικιλίες,
- Ανοχή σε γενετικά τροποποιημένα είδη μέχρι 0,9%



Επιπρόσθετα, το 2017 το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενέκρινε ένα ψήφισμα για την μείωση των τροφικών απορριμμάτων και την βελτίωση της διατροφικής ασφάλειας. Το ψήφισμα προωθεί την χρήση του Προτύπου Υγιεινής και Θρεπτικότητας (**Healthy Nutritional Standard**) το οποίο αποσκοπεί στην παροχή καλύτερης πληροφόρησης στους καταναλωτές για τα τρόφιμα, μέσω εθελοντικής και συνεργατικά ρυθμιζόμενης σήμανσης στα εστιατόρια και τον τουριστικό τομέα.

Κάποια από τα σηματοδοτημένα προϊόντα, μπορεί να συμμετέχουν επίσης στο σύστημα δίκαιου εμπορίου, συμπεριλαμβάνοντας το σχετικό δίκτυο παραγωγών και εταιρειών ή όποιου άλλου παρόμοιου συστήματος. Τα προϊόντα δίκαιου εμπορίου έχουν ειδική σήμανση που τους επιτρέπει να ξεχωρίζουν καθώς είναι προϊόντα που τόσο κατά την παραγωγή όσο και κατά την διαδικασία πώλησης σέβονται τα δικαιώματα των εργαζόμενων και των τοπικών κοινωνιών και παράγονται σύμφωνα με τα κριτήρια περιβαλλοντικής και ανθρώπινης βιωσιμότητας.

Για να εξασφαλίζεται η ασφάλεια των τροφικών προϊόντων στην Ευρώπη, η υψηλή ποιότητα και η συμμόρφωση με τα πρότυπα βιωσιμότητας, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει υιοθετήσει μια στρατηγική “από την φάρμα στο πιρούνι” για να ενισχύσει την τοπική παραγωγή, τις βιολογικές καλλιέργειες, και κάθε άλλη μορφή τροφικής παραγωγής που σέβεται το περιβάλλον και εγγυάται την κοινωνική ευμάρεια και δικαιοσύνη για όλους. Αυτή η νέα ευρωπαϊκή στρατηγική θα προωθήσει την υγιεινή και ασφαλή διατροφή, προσβάσιμη σε όλους καθώς είναι τοπική και φτηνή (δεν διακινείται μέσα από μεγάλες προμηθευτικές αλυσίδες). Την ίδια στιγμή αυτή η στρατηγική θα εξασφαλίσει την σωστή αμοιβή για την εργασία των τοπικών παραγωγών.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.