



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

---

## Πτυχιακή Εργασία

Η δράση και οι προοπτικές του ευρωπαϊκού έργου “MD net”  
Mediterranean Diet-When Brand Meets People

Γεωργάκη Δωροθέα

AM: 2168

Επιβλέπων: Δρ. Τσικαλάκης Γεώργιος

ΣΗΤΕΙΑ, Δεκέμβριος 2019



**TECHNOLOGICAL EDUCATIONAL INSTITUTE OF CRETE**  
**SCHOOL HEALTH SCIENCES**  
**DEPARTMENT OF NUTRITION & DIETETICS SCIENCES**

---

**THESIS**

**For the Undergraduate Degree**

«Actions and Perspectives of the European Project “MD.net  
Mediterranean Diet-When Brand Meets people»

Dorothea Georgaki

YD: 2168

SUPERVISOR: «Dr. Georgios Tsikalakis»

SITIA «December 2019»

*«Ευχαριστώ την οικογένεια μου για την στήριξη τους,  
και την κα Ρούλα Παπαδοπούλου για την σημαντική της βοήθεια.»*

## Περίληψη

Η μεσογειακή διαίτα είναι η κληρονομιά πολλών χιλιετιών που έχει προκύψει από τις διάφορες ανταλλαγές μεταξύ των πολιτισμών, των ανθρώπων αλλά και του φαγητού σε όλες της χώρες της Μεσογείου. Με τον όρο “Μεσογειακή Διατροφή” δηλώνουμε την ύπαρξη ορισμένων κοινών διαιτητικών χαρακτηριστικών στις χώρες αυτές. Το 2009, στο Διεθνές Συνέδριο στην Ιταλία με θέμα «Η μεσογειακή διαίτα ως μοντέλο βιώσιμης διατροφής», αναλύθηκε ως μοντέλο βιώσιμης διατροφής λόγω των θρεπτικών, περιβαντολλογικών, οικονομικών και κοινωνικοπολιτισμικών της διαστάσεων στον πυρήνα λογικής της βιωσιμότητας, και το 2010 καταχωρήθηκε στο κατάλογο της UNESCO ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά.

Η Κρητική Δίαιτα είναι η επιτομή της Μεσογειακής Δίαιτας και έχει πρωταρχικό ρόλο στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, του διαβήτη, των νεοπλασιών κ.α. Για τις ευρωπαϊκές κοινωνίες του 21<sup>ου</sup> αιώνα είναι κεκτημένο ο στρατηγικός σχεδιασμός της Πολιτικής να προηγείται των θεσμικών και νομοθετικών παρεμβάσεων. Στόχος του συνόλου της νομοθεσίας και των προτύπων που έχει θεσπίσει η Ε.Ε στους τομείς της γεωργίας, της εκτροφής ζώων και της παραγωγής τροφίμων είναι η προστασία της υγείας. Ένα εκτενές σύνολο νομοθεσίας σε ευρωπαϊκό επίπεδο καλύπτει ολόκληρη την αλυσίδα παραγωγής και επεξεργασίας τροφίμων στο εσωτερικό της Ευρώπης καθώς και στα εισαγόμενα και εξαγόμενα προϊόντα. Το 2014 δημιουργήθηκε το Διεθνές Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής (IFMeD) που στοχεύει στην ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την υγιεινή και βιώσιμη διατροφή ως κεντρικό ζήτημα και στην προώθηση των διεθνών συμφωνιών συνεργασίας με δημόσιους ή ιδιωτικούς φορείς για την υποστήριξη και επιδίωξη αξιών και ωφελειών της Μεσογειακής Διατροφής. Η Ε.Ε χρηματοδοτεί ένα ευρύ φάσμα έργων και προγραμμάτων σε διάφορους τομείς. Ένα από τα μεγαλύτερα διαρθρωτικά και επενδυτικά ταμεία είναι το ΕΤΠΑ που χρηματοδοτεί και προγράμματα εδαφικής συνεργασίας γνωστά και ως INTERREG. Η εδαφική συνεργασία είναι ένα από τα βασικά μέσα της Ε.Ε. που υποστηρίζει τη διασυνοριακή συνεργασία μέσω της χρηματοδότησης σχεδίων. Το Interreg Mediterranean είναι ένα διακρατικό πρόγραμμα (Interreg B) της ευρωπαϊκής συνεργασίας για τη μεσόγειο, με βασικό στόχο τη προώθηση της αειφόρο ανάπτυξης στη μεσογειακή περιοχή, προωθώντας καινοτόμες ιδέες, πρακτική

και λογική χρήση των πόρων, υποστηρίζοντας την κοινωνική ενσωμάτωση μέσω μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης της εδαφικής συνεργασίας.

Το έργο “MD net” «Mediterranean Diet - When brand Meets People –Διατροφή στη Μεσόγειο – Όταν το Brand Name συναντά τους πολίτες» εντάσσεται στον Άξονα Προτεραιότητας (1), του προγράμματος “Πρόωθηση της ικανότητας καινοτομίας στη Μεσόγειο για την ανάπτυξη έξυπνης και βιώσιμης ανάπτυξης”. Έχει ως στόχο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και να ανάδειξη τη Μεσογειακή Δίαιτα. Οι δράσεις του αφορούν ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων και παραδόσεων σχετικά με τον πολιτισμό, το τοπίο, τον τρόπο ζωής, τους τρόπους εργασίας για την παραγωγή των τοπικών προϊόντων (καλλιέργειες, συγκομιδή, αλιεία, κτηνοτροφία, διατήρηση, επεξεργασία, μαγείρεμα, διανομή και κατανάλωση τροφίμων). Χρησιμοποιεί παραδοσιακά και δημιουργικά μέτρα ξεκινώντας με την συνεργασία των ομάδων του τετραπλού έλικα και σε ομάδες δραστηριοτήτων, ώστε να παράγει γνώση και στρατηγικές κοινής χρήσης, τρόπους ευφυούς μάρκετινγκ για την ενίσχυση της κοινής ταυτότητας και των τοπικών (π.χ. κρητικών) ιδιαιτεροτήτων, ενίσχυση της δημιουργικότητας, τη καινοτομία στην οικονομία, τις συνεργατικές εκπαιδεύσεις για την καινοτομία, τη κεφαλαιοποίηση αποτελεσμάτων σε σχέση και με την εφαρμογή των θεματικών προτεραιοτήτων της Στρατηγικής Έξυπνης Εξειδίκευσης.

Πιστεύω λοιπόν πως τέτοιου είδους προγράμματα δίνουν αρκετές ευκαιρίες, αλλά θα πρέπει να έχουν μια συνεχόμενη ροή οι δράσεις και οι εκδηλώσεις ώστε να δίνουν πληροφορίες χωρίς να ξεχαστούν. Στο τέλος του προγράμματος όσοι έχουν πάρει μέρος θα έχουν αποκομίσει αρκετές γνώσεις που θα μπορούν να τις αξιοποιήσουν ο καθένας πάνω στον τομέα του. Τα αποτελέσματα τέτοιων προγραμμάτων εξελίσσονται αργά αλλά σταθερά γιατί οι βάσεις υπάρχουν.

### **Λέξεις – Κλειδιά**

Μεσογειακή Δίαιτα, INTERREG, MD net, βιώσιμης ανάπτυξης, Στρατηγική Έξυπνης Εξειδίκευσης, Interreg Mediterranean, βιώσιμης διατροφής

## **Abstract**

Mediterranean diet is the heritage of many millennia which is the result of many exchanges not only among cultures and people but also derives from the cuisine of the countries of the Mediterranean. The term “Mediterranean diet” signifies the existence of specific common dietary characteristics in these countries. In 2009, in the International Congress in Italy the topic discussed was “The Mediterranean diet as a model of sustainable nutrition”. It was analysed as a model of such a nutrition because of its nutrients, environmental, financial and sociocultural aspects within the scope of sustainability, and in 2010 it was registered as insubstantial cultural heritage.

Cretan diet is the epitome of the Mediterranean diet and plays a cardinal role in the prevention of cardiovascular diseases, diabetes, neophasia, etc. .The planning of the policy which precedes the institutional and legislative interferences is a vested right in the European communities of the 21st century. The main goal of the legislation in its entity and the prototypes which the European Union has laid down in the sectors of agriculture, animal breeding and production of foods is the protection of health. The European legislation covers the whole procedure of production and processing, imported and exported goods all over Europe. In 2014 the International Foundation of Mediterranean Diet (IFMeD) was established. Its main target is to raise people’s awareness concerning the healthy and sustainable nutrition and the promotion of the international cooperation agreements either with public or private agents with a view to supporting and pursuing values and benefits of the Mediterranean Diet. European Union finances a wide range of works and programmes in various sectors. One of the biggest investment factors is the ETPA which provides the funds to territorial cooperation programmes, known as INTERREG. Territorial cooperation is one of the basic media of the U.N. that supports the cooperation across borders through funding. Interreg Mediterranean is a programme among countries of the European cooperation for the Mediterranean (Interreg B) with the principal aim to promote development in the Mediterranean area, boost innovative ideas and the practical and sensible use of the sources while at the same time it supports the social integration through the complete approach of the territorial cooperation.

The work “MDnet Mediterranean Diet-When brand Meets People” is incorporated in the priority axis 1 of the programme “Promotion of the novel ability in the Mediterranean for the clever and sustainable development. The aim is to encounter the challenges and demonstrate the Mediterranean Diet. Its activity concerns a total of skills, knowledge and traditions regarding civilization, scenery, way of life, work conditions for the production of the local products (farming, harvest, fishing, cattle rearing, preservation, cooking distribution and consumption of foods). It also uses traditional and creative measures starting with the cooperation of the groups in activity groups in order to produce knowledge and common use strategies, ways of smart marketing for the reinforcement of the common identity and the local distinctive features, reinforcement of creativity, novelty in finance, training for the novelty, capitalization of the results in connection to the application of thematic priorities of the Clever Strategic Expertise.

Therefore, it is my belief that such programmes offer plenty of opportunities, although their actions should be continuous in order to provide information without being forgotten. The participants at the end of the programme should have gained enough knowledge to be utilized by each one separately. The results may develop slowly but the bases exist.

### **Keywords**

Mediterranean Diet, INTERREG, MD net, sustainable development, Smart Specialization Strategy, Interreg Mediterranean

# Περιεχόμενα

Περίληψη.....	iv
Abstract .....	vi
Περιεχόμενα.....	viii
Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων .....	x
Κατάλογος Πινάκων .....	xi
Συνομογραφίες & Ακρωνύμια.....	xii
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	1
Εισαγωγή.....	1
1. Μεσογειακή Δίαιτα .....	3
1.1. Τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Δίαιτας .....	3
1.2. Γιατί Μεσογειακή και όχι Κρητική Δίαιτα .....	12
1.3. Τα Οφέλη και οι αναγκαιότητες της Μεσογειακής Διατροφής για τον άνθρωπο ...	17
2. Τροφή και Πολιτική.....	20
2.1. Διαμόρφωση της Εθνικής Πολιτικής για τα τρόφιμα .....	20
2.2. Η πολιτική της ΕΕ για τα τρόφιμα .....	24
2.3. Πολιτική προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στα πλαίσια της ΕΕ. ....	39
3. Ευρωπαϊκά προγράμματα και το πρόγραμμα Interreg Mediterranean .....	44
3.1. Η πολιτική της ΕΕ για τα τρόφιμα .....	44
3.2. Το πρόγραμμα Interreg Mediterranean. ....	52
4. Το έργο “MD net” Mediterranean Diet- When brand Meets People .....	54
4.1. Περιγραφή και στόχοι του έργου .....	54
4.2. Η δράση και η ανάπτυξη του προγράμματος.....	61



5. Αξιολόγηση του έργου “MD net” Mediterranean Diet-When Brand Meets People και οι προοπτικές αυτού του είδους προγραμμάτων .....	79
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	83
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	84

## Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων

Εικόνα 1-1 Η Νέα Ανανεωμένη Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής: οδηγίες – συστάσεις για τους ενήλικες με βάση τον μεσογειακό τρόπο ζωής .....	11
Εικόνα 2-1 10 συμβουλές για μείωση της σπατάλης των τροφίμων .....	38
Εικόνα 2-2 Το πλαίσιο Med Diet 4.0 που εφαρμόζει τις αρχές της βιωσιμότητας στις τέσσερις βιώσιμες διαστάσεις της μεσογειακής διατροφής.....	43
Εικόνα 4-1 Συνάντηση των μελών του έργου.....	62
Εικόνα 4-2 Η τέταρτη συντονιστική επιτροπή MD.net .....	64
Εικόνα 4-3 Ομιλία από το διαδραστικό εργαστήριο.....	65
Εικόνα 4-4 Τοπικά προϊόντα της Σεβίλλης.....	65
Εικόνα 4-5 Προϊόντα που παρουσιάστηκαν στην 30η Πνεπιστημιάδα στη Νάπολη .....	66
Εικόνα 4-6 Εικόνες από την γευσιγνωσία στις Βρυξέλλες με την Κρητική συμμετοχή. ...	72
Εικόνα 4-7 Φεστιβάλ Κρητικής Διατροφής.....	73
Εικόνα 4-8 Ομιλία από κ. Ελευθέριου Βενιαμάκη στο MINOS BEACH.....	74
Εικόνα 4-9 Παρασκευή των ιδιαίτερων γαστρονομικών προτάσεων με βάση το χαρούπι.78	
Σχήμα 1-1 Η εξέλιξη των εννοιών γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή.....	7
Σχήμα 1-2 Μελέτη των 7 χωρών για τους θανάτους από καρδιακές νόσους .....	18
Σχήμα 2-1 Πως λειτουργεί το RASFF .....	28
Σχήμα 3-1 Χρηματοδοτική κατανομή ανά κράτος μέλος.....	47
Σχήμα 3-2 Η ευρωπαϊκή συνεργασία για το έδαφος.....	49

## **Κατάλογος Πινάκων**

Πίνακας 1-1 Οι συνήθειες των ανθρώπων που ζούνε σε χώρες που συνορεύουν με τη Μεσόγειο Θάλασσα. ....	4
Πίνακας 1-2 Οι διατροφικές διαφορές ανάμεσα στην Κρήτη και την ΗΠΑ .....	13
Πίνακας 2-1 Δυνητικοί δείκτες για την αξιολόγηση της βιωσιμότητας της μεσογειακής διατροφής .....	39
Πίνακας 3-1 Η εξέλιξη της ευρωπαϊκής εδαφικής συνεργασίας από το 1990-2020 .....	50

## **Συντομογραφίες & Ακρωνύμια**

CHD	Στεφανιαία Νόσος
PUFA	Πολυακόρεστα Λιπαρά Οξέα
LNA	Α-λινολενικό Οξύ
Π.Ο.Υ	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
WHO	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
E.E.	Ευρωπαϊκή Ένωση
EFSA	Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων
BTSF	Καλύτερη Κατάρτιση για Ασφαλέστερα Τρόφιμα
QMS	Σύστημα Διαχείρισης Ποιότητας
ISO	Διεθνής Οργανισμός Τυποποίησης
HSE	Σύστημα Διαχείρισης Υγείας, Ασφάλειας και Περιβάλλοντος
MDP	Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή
MD	Μεσογειακή Διατροφή

## ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

# Εισαγωγή

Για πρώτη φορά ο όρος “Μεσογειακή διατροφή” χρησιμοποιήθηκε από τον Ancel Keys<sup>5</sup>, με αυτόν τον όρο αναφερόμαστε στο τρόπο διατροφής των λαών που συνορεύουν στη μεσόγειο θάλασσα. Είναι ένας υγιές διατροφικό πρότυπο<sup>2</sup>, καθώς έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και είναι υψηλή σε φυτικά έλαια που παρατηρήθηκε στην Ελλάδα και τη Νότια Ιταλία κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1960. Στις Μελέτες των Επτά Χωρών, αυτό το σχέδιο διατροφής συσχετίστηκε με μειωμένο κίνδυνο στεφανιαίας καρδιοπάθειας σε σύγκριση με τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης και τις Ηνωμένες Πολιτείες μετά από 25 χρόνια παρακολούθησης<sup>5</sup>. Στις ίδιες μελέτες παρουσιάστηκε και μείωση του μεταβολικού συνδρόμου, Σακχαρώδης Διαβήτης 2, νευροεκφυλιστικές ασθένειες καθώς και του καρκίνου<sup>2</sup>. Αυτή η Μεσογειακή Δίαιτα διαδόθηκε το 1995 χρησιμοποιώντας τη διάσημη πυραμίδα που έδειχνε γραφικά τις ομάδες τροφίμων που καταναλώνονται καθημερινά, εβδομαδιαία ή λιγότερο συχνά<sup>2</sup>. Αυτή η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα βασίζεται στα πρότυπα τροφίμων της Ελλάδας και ιδιαίτερα της Κρήτης, όπως και της νότιας Ιταλίας, όπου το προσδόκιμο ζωής των ενηλίκων ήταν από τα υψηλότερα στον κόσμο και οι χρόνιες ασθένειες που σχετίζονταν με τη διατροφή ήταν από τις χαμηλότερες<sup>8</sup>. Ο τρόπος ζωής τους περιελάμβανε τακτική σωματική δραστηριότητα που συνδέεται με τα χαμηλά ποσοστά παχυσαρκίας, επερκή ανάπαυση όπως και κοινωνικότητα<sup>2</sup>. Η μεσογειακή διατροφή είναι ένα μοτίβο, όπου τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά (κατά προτίμηση δημητριακά ολικής άλεσης), τα όσπρια και τα καρύδια πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα και συχνότητα. Το μεσογειακό πρότυπο διαίτας (MDP) περιλαμβάνει επίσης μέτρια κατανάλωση ψαριών και οστρακοειδών, λευκού κρέατος, αυγών και γαλακτοκομικών προϊόντων. Αντίθετα, η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, επεξεργασμένων κρεάτων και τροφών πλούσιων σε σάκχαρα και λίπη θα πρέπει να είναι μικρή τόσο σε ποσότητα όσο και σε συχνότητα. Η κύρια πηγή διαιτητικών λιπιδίων του MDP είναι το ελαιόλαδο και η επαρκής ημερήσια πρόσληψη νερού, καθώς και η μέτρια κατανάλωση κρασιού. Η εποχικότητα, η βιοποικιλότητα και η χρήση παραδοσιακών όπως και τοπικών προϊόντων διατροφής είναι επίσης σημαντικά στοιχεία σε αυτό το μοτίβο<sup>63</sup>.

Το Ευρωπαϊκό έργο “MD net” Mediterranean diet –When Brand Meets People έχει στόχο την ανάδειξη της διατροφής στις χώρες της μεσογείου σαν αναπόσπαστο θέμα της μεσογειακής ταυτότητας που είναι εγγεγραμμένο στον κατάλογο της UNESCO για την άυλη πολιτιστική κληρονομιά. Οι δράσεις του σχετίζονται με τον πολιτισμό, το τοπίο, τον τρόπο ζωής, τους τρόπους εργασίας για την παραγωγή των τοπικών προϊόντων. Θα χρησιμοποιήσει παραδοσιακά και δημιουργικά μέτρα ώστε να παράγει γνώση, τρόπους ευφυούς μάρκετινγκ για την ενίσχυση της κοινής ταυτότητας και των τοπικών (πχ κρητικών) ιδιαιτεροτήτων, ενισχύοντας την οικονομία, την καινοτομία, την κεφαλαιοποίηση και την εφαρμογή των στρατηγικών έξυπνης εξειδίκευσης. Σε αυτό το έργο συνεργάζονται 13 εθνικοί & περιφερικοί έτεροι με την υλοποίηση του σε 48 μήνες<sup>50</sup>. Ο στόχος του MD.net είναι να βοηθήσει στην ανάδειξη της Μεσογειακής Διατροφής ως ευκαιρία για έξυπνη οικονομική ανάπτυξη στις αγροτικές περιοχές. Θέλει να ισχυροποιήσει και να εκμεταλλευτεί το εμπορικό σήμα MD, να το προωθήσει στις διεθνείς αγορές και να δημιουργήσουμε ανθεκτικά δίκτυα μεταξύ χρηστών, κοινοτήτων, επιχειρήσεων, πανεπιστημίων και δημόσιων οργανισμών, προωθώντας νέες ευκαιρίες για προϊόντα και υπηρεσίες MD για τις νέες γενιές. Όπως επίσης και την προώθηση των μεσογειακών δυνατοτήτων καινοτομίας για την παροχή έξυπνης και βιώσιμης ανάπτυξης. Στη υλοποίηση του έργου συμμετέχει και η Περιφέρειας Κρήτης με καινοτόμα κρητικά προϊόντα βασισμένα στην παράδοση<sup>57</sup>.

# Μεσογειακή Δίαιτα

## 1.1. Τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Δίαιτας

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Δίαιτα είναι η κληρονομιά πολλών χιλιετιών, που έχει προκύψει από τις διάφορες ανταλλαγές μεταξύ των πολιτισμών, των ανθρώπων αλλά και του φαγητού όλων των χωρών που περιβάλλουν την λεκάνη της μεσογείου. Είχε γίνει η βάση των διατροφικών συνηθειών κατά τον 20ο αιώνα σε όλες τις χώρες της περιοχής βασισμένο αρχικά στα γεωργικά και αγροτικά μοντέλα της μεσογείου<sup>2</sup>. Το 1956 η αρχή έγινε από τον δρ. Ancel Keys γιατρό καρδιολόγο από τη Μινεσότα που είχε την ιδέα και οργάνωσε την πρώτη διακρατική μελέτη για την εξέταση των καρδιαγγειακών παθήσεων σε σχέση με τον τρόπο ζωής και τη διατροφή των ανθρώπων<sup>10</sup>. Η μεσογειακή διατροφή καθορίστηκε για πρώτη φορά από τον Keys ως χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά και υψηλή σε φυτικά έλαια που παρατηρήθηκε στην Ελλάδα και την Νότια Ιταλία κατά τη διάρκεια του 1960<sup>5</sup>. Την ίδια περίοδο σύμφωνα με τις κλινικές παρατηρήσεις του Dr. Grande Covian και άλλων τα ποσοστά στη Νότια Ευρώπη Καρδιακής νόσου ήταν εξαιρετικά χαμηλά που οδήγησαν στην ανάπτυξη της πλέον διάσημης μελέτης των επτά χωρών<sup>4</sup>. Δεκαπέντε χρόνια αργότερα ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα της μελέτης όπου φάνηκε πως η Κρήτη ήρθε τελευταία σε αριθμό θανάτων και με μεγάλη διαφορά από οποιαδήποτε άλλη χώρα ακόμα και από τις άλλες μεσογειακές χώρες της έρευνας. Τα αποτελέσματα αποδόθηκαν ότι οφείλεται στη δίαιτα και διατροφή των κατοίκων των περιοχών που εξετάστηκαν<sup>10</sup>. Η πρωτοποριακή αυτή μελέτη των 7 χωρών αλλά και οι πρόσφατες πολυάριθμες, αυξανόμενες επιδημιολογικές μελέτες έδειξαν τα οφέλη για την υγεία που συνδέονται με την τήρηση του μεσογειακού τρόπου διατροφής, κυρίως σε σχέση με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης του μεταβολικού συνδρόμου, του διαβήτη τύπου 2, των νευροεκφυλιστικών νόσων και του καρκίνου. Αυτό το υγιές παραδοσιακό μεσογειακό πρότυπο διατροφής που διαδόθηκε το 1995 χρησιμοποιεί την παγκοσμίου φήμης πυραμίδα που αναπαριστά και αναδεικνύει γραφικά τις ομάδες τροφίμων που καταναλώνονται καθημερινά, εβδομαδιαία ή λιγότερο. Επιπλέον, το 95, εισήχθη και ο δείκτης ή βαθμολογία για την αξιολόγηση της τήρησης του μεσογειακού πρότυπου διατροφής, επιτρέποντας τη μελέτη των σχετικών επιπτώσεων της στην υγεία<sup>2</sup>.

Με τον όρο “μεσογειακή διατροφή” δηλώνουμε την ύπαρξη ορισμένων κοινών διαιτητικών χαρακτηριστικών σε αυτές τις χώρες όπως: υψηλές ποσότητες σε ελαιολάδου (ως το διαδεδομένο ορατό λίπος) αλλά και ελιές, φρούτα, λαχανικά, δημητριακά(κυρίως ακατέργαστα), όσπρια, ξηροί καρποί, μέτριες ποσότητες ψαριών, γαλακτοκομικών προϊόντων και χαμηλές ποσότητες κρέατος όπως και προϊόντα με βάση το κρέας. Η μέτρια κατανάλωση κρασιού και ιδιαίτερα κόκκινου ενδιάμεσα από τα γεύματα είναι η κύρια πηγή αλκοόλης και αποδεκτή όταν δεν έρχεται σε αντίθεση με θρησκευτικούς αλλά και κοινωνικούς κανόνες<sup>1,8</sup>. Δεν υπάρχει μία ενιαία μεσογειακή διατροφή αλλά διατροφικές πρακτικές των χωρών που συνορεύουν στη Μεσόγειο Θάλασσα και ποικίλλουν σημαντικά, ακόμα και εντός των ίδιων χώρων, παρατηρώντας έτσι διαφορές στα διαιτολόγια τους.

### Πίνακας 1-1 Οι συνήθειες των ανθρώπων που ζούνε σε χώρες που συνορεύουν με τη Μεσόγειο Θάλασσα.

Table 1 Food groups among the different Mediterranean countries

	Bread	Pasta	Other cereals	Fruit	Vegetables	Fish	Legumes	Cheese	Wine	Olive oil
Italy	✓	✓	+	++	++	++	+	+	++	✓
Greece	✓	-	+	++	✓	++	+	✓	+	✓
France	✓	-	+	+	++	+	+	✓	✓	++
Spain	+	+	+	++	++	++	+	+	+	✓
North Africa	+	-	✓	+	++	+	++	+	-	++
East basin	+	-	++	+	++	+	+	+	-	++

-, not common; +, moderately common; ++, highly common; ✓, peculiar.

(Πηγή: Francesco Sofi “The Mediterranean diet revisited: evidence of its effectiveness grows” *Current Opinion in Cardiology* 2009, 24(5):442-446}

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το Μεσογειακό στυλ διατροφής δεν είναι μια ειδική δίαιτα αλλά μια συλλογή από παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες ακολουθούμενη από τους πληθυσμούς των χωρών που συνορεύουν με τη Μεσόγειο Θάλασσα<sup>8</sup>. Για δεκαετίες σε μελέτες που έγιναν προσπάθησαν να αξιολογήσουν την σημασία μεμονωμένων διατροφικών συστατικών της μεσογειακής διατροφής και της σχέσης τους με τα αποτελέσματα στην υγεία. Η βιβλιογραφία που έχει συσσωρευτεί υποστήριξε πως η αυξημένη κατανάλωση οπωροκηπευτικών, ψαριών ή δημητριακών ολικής άλεσης είναι ευεργετική για την υγεία. Τέτοιες αναλύσεις αντανakλούσαν την αντίληψη ότι, εάν ένα διαιτητικό πρότυπο περιλαμβάνει αφθονία μιας συγκεκριμένης ομάδας τροφίμων, η προκύπτουσα διατροφή θα είναι επωφελής για την υγεία. Μια τέτοια αναγωγική



προσέγγιση παρουσιάζει αρκετούς εννοιολογικούς και μεθοδολογικούς περιορισμούς όχι μόνο επειδή τα συστατικά μιας οποιασδήποτε διατροφής συμμετέχουν σε μια σειρά συνεργιστικών και ανταγωνιστών αλληλεπιδράσεων, αλλά επίσης το κυριότερο επειδή οι άνθρωποι τρώνε ένα σύμπλεγμα θρεπτικών συστατικών και δεν επικεντρώνονται γενικά σε απομονωμένα τρόφιμα. Επιπλέον, η αποτυχία αρκετών πρόσφατων κλινικών δοκιμών των ενιαίων θρεπτικών συμπληρωμάτων υποδηλώνει ότι είναι το παγκόσμιο διατροφικό μοτίβο, και όχι συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, που μπορεί να έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην πρόληψη της νόσου. Έτσι, οι ερευνητικές προσπάθειες σε αυτόν τον τομέα αντικατοπτρίζουν πλέον τη μετάβαση στην αξιολόγηση ενός βαθμού προσκόλλησης στο μεσογειακό διαιτολόγιο, και όχι στον εντοπισμό και την αξιολόγηση των μεμονωμένων θρεπτικών ουσιών σε οποιαδήποτε ενιαίο σύνολο διαιτητικών συμπεριφορών<sup>8</sup>.

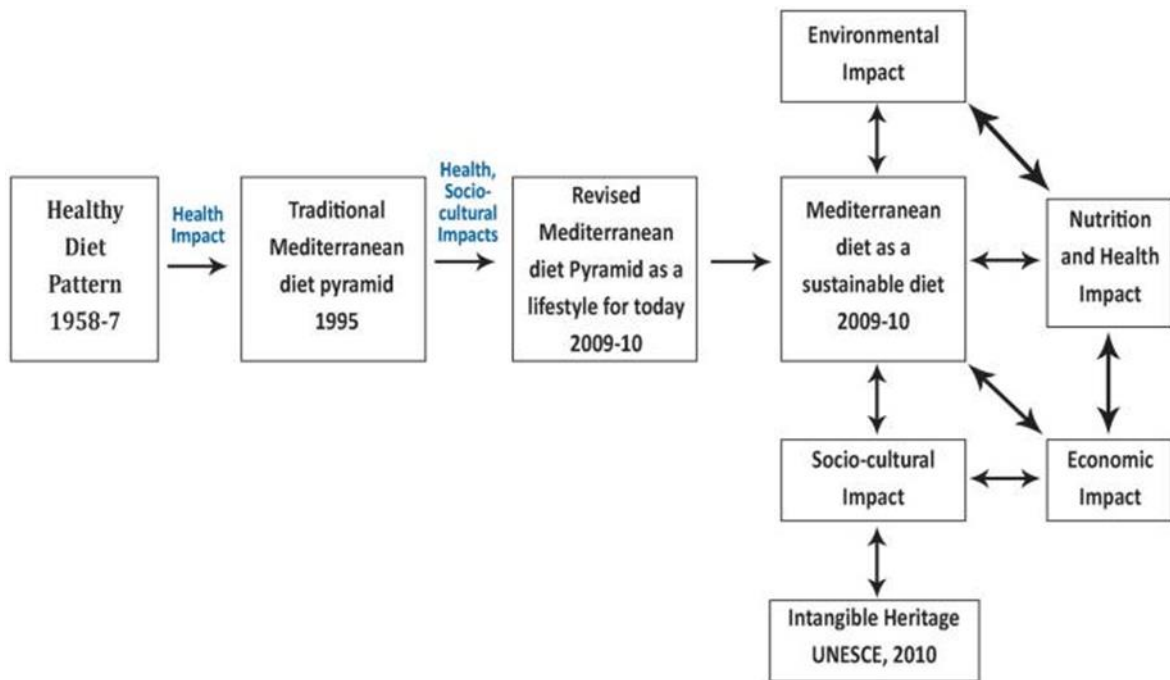
Το 2009, το Διεθνές Συνέδριο με θέμα «Η μεσογειακή διαίτα ως μοντέλο βιώσιμης διατροφής» διοργανώθηκε στην Πάρμα της Ιταλίας από το Διεθνές Διαπανεπιστημιακό Κέντρο Μελετών Μεσογειακών Τροφίμων (CIISCAM), με την τεχνική συνεργασία του FAO, του Ιταλικού Εθνικού Ινστιτούτου Τροφίμων και Διατροφής (INRAN) και του Διεθνούς Κέντρου Προηγμένων Μεσογειακών Αγρονομικών μελετών (CIFEAM) του Μπάρι. Το CIFEAM είναι ένας διακυβερνητικός οργανισμός που αποτελείται από υπουργούς γεωργίας των 13 κρατών μελών του. Σε αυτή τη διάσκεψη, η μεσογειακή διατροφή αναλύθηκε ως μοντέλο βιώσιμης διατροφής λόγω των θρεπτικών, περιβαλλοντικών, οικονομικών, κοινωνικών και πολιτισμικών της διαστάσεων στον πυρήνα της λογικής της βιωσιμότητας. Με την ευκαιρία αυτή, επιτεύχθηκε επίσης διεθνής συναίνεση σχετικά με μια νέα αναθεωρημένη μεσογειακή διατροφική πυραμίδα στην οποία, για πρώτη φορά, εισήχθη η βιοποικιλότητα και τα φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα με μικρότερο αντίκτυπο στο περιβάλλον μαζί με τα κύρια τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής. Ως επακόλουθο, το 2010, η FAO και η Bioversity International διοργάνωσαν, σε συνεργασία με την CIFEAM-Bari και την INRAN, ένα διεθνές επιστημονικό συμπόσιο με θέμα «βιοποικιλότητα και βιώσιμη διατροφή», στο οποίο επιτεύχθηκε η συναίνεση όσον αφορά τον ορισμό της «βιώσιμης διατροφής», ως εξής: «Οι βιώσιμες δίαιτες είναι εκείνες οι δίαιτες με χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις που συμβάλλουν στην ασφάλεια των τροφίμων, της διατροφής, της υγιεινής ζωής για τις σημερινές και τις μελλοντικές γενιές. Προστατεύουν και σέβονται τη βιοποικιλότητα και

το οικοσυστήματα. Είναι αποδεκτές από πολιτιστική άποψη, προσβάσιμες, οικονομικά δίκαιες, ασφαλής και υγιής, ενώ βελτιστοποιούν φυσικούς και ανθρώπινους πόρους». Στο πλαίσιο αυτού του ορισμού, με αυτή την ευκαιρία, η μεσογειακή διατροφή αναγνωρίστηκε ως ένα βιώσιμο παράδειγμα διατροφής. Ως εκ τούτου, η FAO και η CIHEAM-Bari ξεκίνησαν κοινή συνεργασία για τη μεσογειακή διατροφή ως μελέτη περίπτωσης για την ανάπτυξη και επικύρωση μεθόδων και δεικτών για την αξιολόγηση της βιωσιμότητας των διαιτολογίων και των τρόπων κατανάλωσης τροφίμων στη μεσογειακή περιοχή. Σύμφωνα με τον ορισμό, εντοπίστηκαν τέσσερις κύριοι θεματικοί τομείς:

- η διατροφή, η υγεία και ο τρόπος ζωής
- το περιβάλλον συμπεριλαμβανομένης της βιοποικιλότητας
- η οικονομία και
- η κοινωνία και ο πολιτισμός.

Στο τέλος του 2010, η Μεσογειακή διατροφή εγγράφεται στον αντιπροσωπευτικό κατάλογο της UNESCO για την άυλη πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας και περιγράφηκε ως: «Η Μεσογειακή Δίαιτα που προέρχεται από την ελληνική λέξη *díaita*, ο τρόπος ζωής είναι το σύνολο των δεξιοτήτων, των γνώσεων, των τελετουργικών, των συμβόλων και των παραδόσεων, που κυμαίνονται από το τοπίο μέχρι το τραπέζι, το οποίο στη λεκάνη της Μεσογείου αφορά τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, τη συλλογή, την αλιεία, την κτηνοτροφία, τη συντήρηση, την επεξεργασία, το μαγείρεμα και ιδιαίτερα τη κοινή χρήση και τη κατανάλωση τροφίμων». Αυτή της η αναγνώριση επεσήμανε ότι η έννοια της μεσογειακής δίαιτας περιελάμβανε μια κοινωνική πολιτιστική έκφραση των διαφορετικών διατροφικών συνηθειών της Μεσογείου και η σημασία της δεν ήταν μόνο στα συγκεκριμένα τρόφιμα και θρεπτικά της συστατικά, αλλά στον τρόπο με τον οποίο τα χαρακτηριστικά της φαγητά παράγονται, μαγειρεύονται και καταναλώνονται<sup>1</sup>. Λαμβάνοντας υπόψη λοιπόν το παγκόσμιο ενδιαφέρον για το μεσογειακό πρότυπο δίαιτας αλλά και όλες τις αναφερόμενες πτυχές του οι επιστήμονες παρουσίασαν ένα συναινετικά ανανεωμένο εργαλείο επικοινωνίας για το ευρύ κοινό, τους επαγγελματίες υγείας και τους ενδιαφερόμενους. Πρόκειται για μια νέα πυραμίδα με την οποία οι επιστήμονες ελπίζουν να συμβάλουν σε μια πολύ καλύτερη τήρηση αυτού του υγιές διαιτητικού μοτίβου αλλά

και τον τρόπο ζωής στην περιοχή της Μεσογείου όπως και σε άλλες χώρες στο εγγύς μέλλον<sup>2</sup>.



### Σχήμα 1-1 Η εξέλιξη των εννοιών γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή

(Πηγή: Sandro Dernini, Elliot M. Berry “Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern” *Frontiers in Nutrition* 2015, doi: 10.3389/fnut.2015.00015)

Μια ισορροπημένη σύνθεση που πρέπει να περιλαμβάνουν τα κυριώς γεύματα είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά, που συμπληρώνουν την καθημερινή κατανάλωση ενέργειας. Η πυραμίδα θεσπίζει ημερήσιες, εβδομαδιαίες και περιστασιακές οδηγίες διατροφής για να τηρηθεί μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Κάθε μέρα τα κύρια γεύματα θα πρέπει να περιέχουν τρία βασικά στοιχεία, τα οποία μπορούν να βρισκονται καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας:

- Δημητριακά: μία ή δύο μερίδες ανά γεύμα με τη μορφή ψωμιού, ζυμαρικών, ρυζιού, κουσκούς και άλλων. Κατά προτίμηση ολόκληροι κόκκοι, δεδομένου ότι η επεξεργασία απομακρύνει και ορισμένα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά (Mg, Fe, βιταμίνες, κλπ.)

- **Λαχανικά:** δύο ή περισσότερες μερίδες ανά γεύμα. Για να εξασφαλιστεί καθημερινή πρόσληψη βιταμινών και ανόργανων ουσιών, τουλάχιστον η μία από τις μερίδες θα πρέπει να καταναλώνεται ωμή (ένα γεύμα / d).
- **Φρούτα:** μία ή δύο μερίδες ανά γεύμα, ως το πιο συχνά επιλεγμένο επιδόρπιο. Η έννοια της "ποικιλίας χρωμάτων και υφών" επισημαίνεται, στην περίπτωση των σποροκηπευτικών, προκειμένου να εξασφαλιστεί μεγάλη ποικιλία αντιοξειδωτικών και προστατευτικών ενώσεων.
- Πρέπει να εξασφαλίζεται ημερήσια πρόσληψη 1,5-2 λίτρα νερού (ισοδύναμη με έξι έως οκτώ ποτήρια). Η σωστή ενυδάτωση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της σωματικής ισορροπίας του σώματος, αν και οι ανάγκες μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των ανθρώπων λόγω ηλικίας, σωματικής δραστηριότητας, προσωπικών συνθηκών και καιρικών συνθηκών. Πρέπει να καταναλώνεται ελεύθερα, εμφιαλωμένο ή από τη βρύση νερό, όταν το επιτρέπουν οι συνθήκες υγιεινής. Εκτός από το νερό, χωρίς ζάχαρη ροφήματα, τσάι, καθώς και οι ζωμοί χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο και σε λιπαρά μπορούν να βοηθήσουν στην ολοκλήρωση των απαιτήσεων.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να υπάρχουν σε μέτριες ποσότητες (δύο μερίδες την ημέρα), προτιμώντας τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, παραδοσιακά με τη μορφή γιαούρτι, τυριού και άλλων γαλακτοκομικών προϊόντων που έχουν υποστεί ζύμωση. Αν και ο πλούτος τους στο Ca είναι σημαντικός για την υγεία των οστών και της καρδιάς, τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορούν να αποτελέσουν σημαντική πηγή κορεσμένων λιπαρών ουσιών.
- Το ελαιόλαδο βρίσκεται στο κέντρο της πυραμίδας. Θα πρέπει να είναι η κύρια πηγή διατροφικών λιπιδίων λόγω της υψηλής διατροφικής ποιότητάς του (ιδιαίτερα το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο). Η μοναδική του σύνθεση δίνει υψηλή αντοχή στις υψηλές θερμοκρασίες και συνιστάται τόσο για το μαγείρεμα όσο και για τα dressings. Το ελαιόλαδο έχει αναφερθεί ότι είναι αντιστρόφως συσχετισμένο με ορισμένους καρκίνους και είναι γνωστό ότι επηρεάζει θετικά τα λιπίδια του αίματος και τα καρδιαγγειακά συστήματα. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με την υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα ελαϊκά οξέα και την αφθονία των αντιοξειδωτικών ενώσεων, οι οποίες είναι κυρίως παρούσες στο παρθένο ελαιόλαδο. Παραδοσιακά, λαχανικά και άλλες φυτικές τροφές μαγειρεύονται με ελαιόλαδο, ενισχύοντας έτσι τη διατροφική τους αξία.

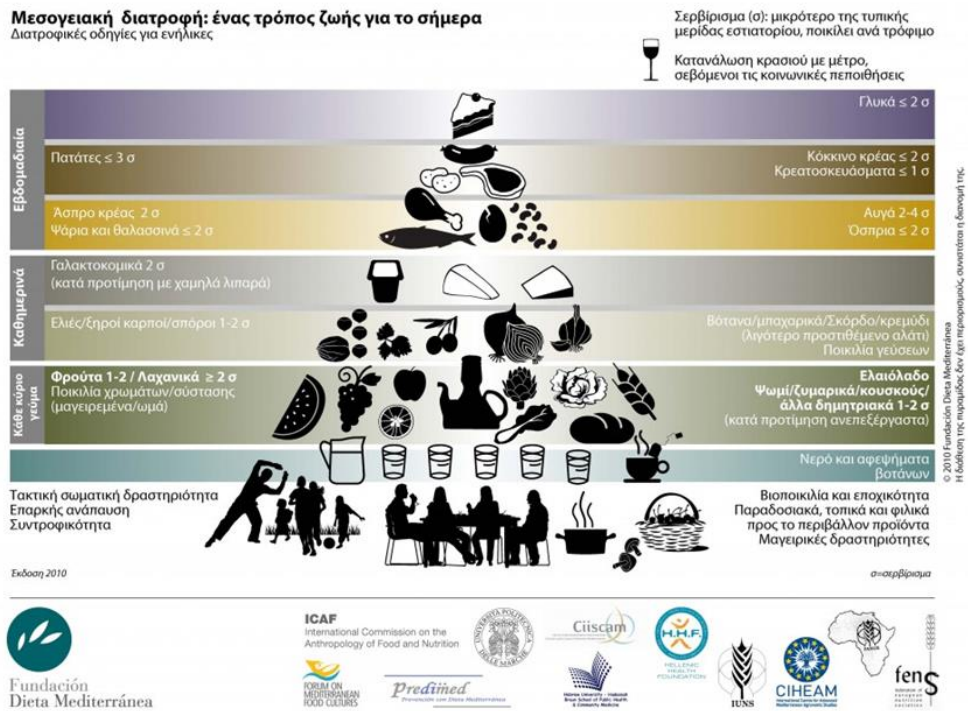
- Οι ελιές, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι καλές πηγές υγιών λιπιδίων, πρωτεϊνών, βιταμινών, ανόργανων συστατικών και ινών. Μια λογική κατανάλωση από ελιές, ξηρούς καρπούς και σπόρους (όπως μια χούφτα) είναι μια υγιεινή επιλογή για σνακ.
- Τα μπαχαρικά, τα βότανα, το σκόρδο και τα κρεμμύδια είναι ένας καλός τρόπος για να εισαγάγει μια ποικιλία γεύσεων και νοστιμιές στα πιάτα και να επιτρέψει τη μείωση της χρήσης αλατιού. Καθώς το αλάτι είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της υπέρτασης μεταξύ των ατόμων με προδιάθεση. Τα βότανα και τα μπαχαρικά είναι καλές πηγές μικροθρεπτικών συστατικών και αντιοξειδωτικές ενώσεις και συμβάλλουν επίσης στην ταυτότητα των μεσογειακών πιάτων.
- Ο σεβασμός των θρησκευτικών και κοινωνικών πεποιθήσεων, παρουσιάζει τη μέτρια κατανάλωση κρασιού και άλλων ποτών που έχουν υποστεί ζύμωση κατά τη διάρκεια των γευμάτων (ένα ποτήρι την ημέρα για τις γυναίκες και δύο ποτήρια την ημέρα για τους άνδρες, ως γενική αναφορά) είναι παρόν στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής.

Εβδομαδιαία συνιστάται η κατανάλωση μιας ποικιλίας πρωτεϊνών φυτικής και ζωικής προέλευσης, και τα παραδοσιακά μεσογειακά πιάτα δεν έχουν συνήθως πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης ως κύριο συστατικό.

- Τα ψάρια και τα οστρακοειδή δύο ή περισσότερες μερίδες, το λευκό κρέας δύο μερίδες και τα αυγά δύο έως τέσσερις μερίδες είναι καλές πηγές ζωικής πρωτεΐνης. Τα ψάρια, το λευκό κρέας (πουλερικά, γαλοπούλα, κουνέλι κ. λπ.) και τα αυγά παρέχουν πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας. Τα ψάρια και τα οστρακοειδή είναι μια καλή πηγή υγιών πρωτεϊνών και λιπιδίων. Συνιστάται κατανάλωση ποικιλίας από λιπαρά ψάρια, άπαχο ψάρι και οστρακοειδή. Τα ψάρια (ειδικά τα λιπαρά) και η κατανάλωση οστρακόδερμων έχουν αναφερθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο του CHD και έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες λόγω του ότι περιέχουν μακράς αλύσου ω-3 PUFA. Το λευκό κρέας είναι επίσης μια καλή πηγή άπαχης πρωτεΐνης χωρίς τα υψηλά επίπεδα κορεσμένου λίπους που βρέθηκαν σε ορισμένες τομές κόκκινου κρέατος. Η κατανάλωση αυγών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα καθώς και το ψήσιμο, θα πρέπει να είναι μεταξύ δύο και τεσσάρων φορές την εβδομάδα.

- Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος λιγότερο από δύο μερίδες, κατά προτίμηση να είναι άπαχο και το επεξεργασμένο κρέας λιγότερο από μία μερίδα θα πρέπει να είναι μικρή τόσο σε ποσότητα όσο και σε συχνότητα, καθώς η πρόσληψη αυτού του κρέατος έχει συσχετιστεί με ορισμένες χρόνιες παθήσεις (καρκίνους και CHD)
- Ο συνδυασμός των οσπρίων περισσότερο από δύο μερίδες και των σιτηρών είναι μια υγιή φυτική πρωτεΐνη και πηγή λιπιδίων που θα πρέπει να θεωρείται ως εναλλακτική λύση κρέατος.
- Οι πατάτες περιλαμβάνονται επίσης σε εβδομαδιαία βάση τρεις ή λιγότερες μερίδες την εβδομάδα, κατά προτίμηση νωπά, καθώς αποτελούν μέρος πολλών παραδοσιακών συνταγών με κρέας και ψάρια. Θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, δεδομένου ότι έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και είναι συνήθως παρασκευασμένες τηγανητές<sup>2</sup>.

Ενίοτε στην κορυφή της πυραμίδας είναι οι τροφές πλούσιες σε σάκχαρα και τα γλυκά. Η ζάχαρη, τα ζαχαρωτά, τα αρτοσκευάσματα και τα ποτά, όπως οι ζαχαρούχοι χυμοί φρούτων και τα αναψυκτικά, πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και να τα αφήνουμε στην άκρη για ειδικές περιπτώσεις. Αυτά τα τρόφιμα είναι πλούσια σε ενέργεια και είναι πιθανό να συμβάλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους. Οι μονοσακχαρίτες, αφθονούν σε γλυκά, αρτοσκευάσματα, χυμούς φρούτων και αναψυκτικά, έχουν συσχετιστεί με μια αυξημένη εμφάνιση της τερηδόνας.



### Εικόνα 1-1 Η Νέα Ανανεωμένη Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής: οδηγίες – συστάσεις για τους ενήλικες με βάση τον μεσογειακό τρόπο ζωής

(Πηγή: Anna Bach-Faig, Elliot M Berry, Denis Lairon, et al. “Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates” *Public Health Nutrition* 2011, 14(12A), 2274–2284)

Πολιτιστικά στοιχεία του τρόπου ζωής μαζί με συστάσεις σχετικά με την αναλογία και τη συχνότητα της κατανάλωσης τροφίμων και η ενσωμάτωση των πολιτιστικών στοιχείων και του τρόπου ζωής είναι μία από τις καινοτομίες της πυραμίδας. Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και η διατήρηση των πολιτιστικών στοιχείων θα πρέπει επίσης να εξεταστούν προκειμένου να αποκτηθούν όλα τα οφέλη από τη Μεσογειακή Διατροφή και να διατηρηθεί αυτή η πολιτιστική κληρονομιά. Αυτές οι έννοιες που εκπροσωπούνται εκτός της πυραμίδας, αλλά και στη βάση της είναι: το μέτρο, η κοινωνικοποίηση, οι μαγειρικές δραστηριότητες, η φυσική δραστηριότητα, η επαρκής ανάπαυση και η εποχικότητα<sup>2</sup>. Ο μεσογειακός τρόπος ζωής περιλαμβάνει μια σειρά από πολύ καλά χαρακτηρισμένη συμπεριφορά (σωματική δραστηριότητα, κοινωνικότητα, σιέστα κ. λπ.) που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μεσολαβητής για μια συνολική αξιολόγηση του τρόπου ζωής πέραν της διαίτας. Στην πραγματικότητα, η νέα πυραμίδα μεσογειακής διαίτας που

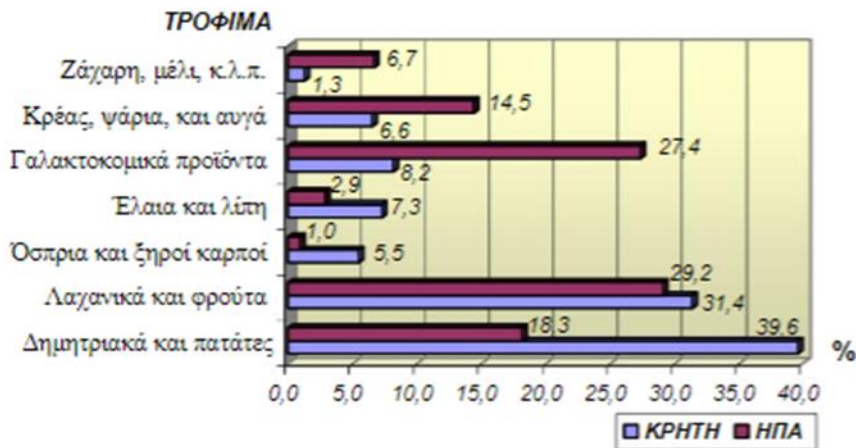
αναπτύχθηκε πρόσφατα στην Ισπανία από το Ίδρυμα Μεσογειακής διατροφής περιλαμβάνει κατευθυντήριες γραμμές για πολιτιστικά, κοινωνικά και γαστρονομικά χαρακτηριστικά που καθορίζουν έναν μεσογειακό τρόπο ζωής<sup>7</sup>. Αυτή η Μεσογειακή πυραμίδα υποστηρίζεται από έναν αριθμό διεθνών θεσμών, κοινωνιών, και από εμπειρογνώμονες από διάφορους κλάδους. Βασίζεται στην τελευταία έρευνα στον τομέα της διατροφής και της υγείας, με επιστημονικά στοιχεία γύρω από την υγεία του διαιτητικού μοτίβου της Μεσογειακής Διατροφής και το ρόλο του στην πρόληψη πολλών χρόνιων νόσων από μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες που δημοσιεύτηκαν σε εκατοντάδες επιστημονικά άρθρα επιστημονικών περιοδικών κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών. Όπου και μεταφράστηκε σε πολλές γλώσσες όπως Αγγλικά, Γαλλικά, Ιταλικά, Ισπανικά, Καταλανικά, Βασκικά, Ελληνικά, Πορτογαλικά και Αραβικά<sup>7,2</sup>.

## 1.2. Γιατί Μεσογειακή και όχι Κρητική Δίαιτα

Η έννοια της Μεσογειακής διαίτας είναι εξαιρετικά επίκαιρη στις μέρες μας, αφού όλο και περισσότεροι επιστήμονες υγείας αλλά και ενημερωμένοι πολίτες διαπιστώνουν ότι η χαρακτηριστική δίαιτα των Κρητικών συγκεντρώνει τα στοιχεία εκείνα που την καθιστούν ως υγιεινή διατροφή<sup>9</sup>. Το συμπέρασμα ότι η Κρητική διατροφή είναι μια ειδική περίπτωση διαιτητικής συνήθειας με εξαιρετικά αποτελέσματα, τεκμηριώθηκε για πρώτη φορά από τη μελέτη Rockefeller το 1948, και στη συνέχεια η πολύ σημαντική, και τεκμηριωμένη μελέτη του καθηγητή Ancel Keys, του πανεπιστημίου της Μινεσότα, που πραγματοποιήθηκε την δεκαετία του 1950 και 1960, περιελάμβανε 11.500 άτομα από 7 χώρες. Η μελέτη αυτή είναι γνωστή ως “Η μελέτη των 7 χωρών. Πρόκειται για 16 υποομάδες πληθυσμού και συγκεκριμένα 3 ομάδες πληθυσμού από την Ιταλία, 5 ομάδες από την πρώην Γιουγκοσλαβία, 2 από την Ιαπωνία, 2 από τη Φινλανδία, 1 από τις Κάτω Χώρες, 1 από τις ΗΠΑ και 2 από την Ελλάδα. Από την Ελλάδα οι περιοχές που μελετήθηκε ο πληθυσμός ήταν των χωρών της Μεσογείου είχαν καλύτερη υγεία από εκείνους άλλων χωρών. Για την Κρήτη τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά αφού παρατηρήθηκε η χαμηλότερη θνησιμότητα από στεφανιαία και άλλα καρδιακά νοσήματα σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες.



Πίνακας 1-2 Οι διατροφικές διαφορές ανάμεσα στην Κρήτη και την ΗΠΑ



(Πηγή: Αγοραστάκης Γ. “Η Κρητική Διατροφή ” Κασσιμάτης Α.Ε. 2005, β έκδοση σελίδες 14-24)

Τι ήταν όμως αυτό που ξεχώρισε την Κρητική Δίαιτα από αυτήν της υπόλοιπης Ελλάδας, της Ιταλίας, ακόμη και της Ιαπωνίας, η οποία είχε 11% ενεργειακή πρόσληψη από λίπη έναντι του υψηλού ποσοστού του 37% της Κρήτης. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η προστατευτική δράση της Κρητικής Δίαιτας οφείλονταν στην υψηλή πρόσληψη ελαιόλαδου και τη χαμηλή κορεσμένου λίπους, χωρίς να δώσουν έμφαση στη διαφορά πρόσληψης λιπαρών μεταξύ Ιαπωνίας και Κρήτης, ούτε να συζητηθεί περαιτέρω ο ρόλος των πολυακόρεστων ω-3 λιπαρών οξέων, παρότι παρατηρήθηκε κατανάλωση ψαριού από τους Κρητικούς 30 φορές υψηλότερη από αυτήν του πληθυσμού των ΗΠΑ. Οι Κρητικοί έτρωγαν μεγάλε ποσότητες φρούτων, λαχανικών (συμπεριλαμβανομένων και των άγριων χόρτων), ξηρών καρπών και οσπρίων, εκ των οποίων όλα αποτελούν πλούσιες πηγές φυλικού οξέος, ασβεστίου, αντιοξειδωτικών, βιταμινών Ε και C, και ιχνοστοιχείων. Επιπλέον, επειδή το κρέας το οποίο καταναλώνονταν προέρχονταν από ζώα ελεύθερης βοσκής περιείχε περισσότερα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως και το γάλα τους, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το τυρί. Επίσης οι Κρητικοί έτρωγαν σαλιγκάρια κατά τη διάρκεια της νηστείας, αλλά και καθ' όλη την διάρκεια του έτους. Ο Serge Renaud έχει δείξει ότι τα σαλιγκάρια της Κρήτης περιείχαν περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα και λιγότερα ω-6 λιπαρά οξέα από αυτά της Γαλλίας. Ακόμη περιέχει πολλά άγρια χόρτα, τα οποία είναι πλούσια σε ω-3 και αντιοξειδωτικά. Η γλιστρίδα για

παράδειγμα, ένα φυτό που καταναλώνετε συχνά σε σαλάτες, σούπες και είναι πλούσιο σε α-λινολενικό οξύ καθώς επίσης σε βιταμίνες E και C. Τα αιγοπρόβατα και τα κοτόπουλα ήταν ελεύθερα στην εξοχή τρώγοντας γρασίδι, γλιστρίδα, έντομα, σκουλήκια, σύκα, γενικά πλούσιες πηγές ω-3. Ως αποτέλεσμα τα αυγά είχαν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 και λόγο ω6/ω3 ίσο με 1,3 έναντι του 19,4 που είχαν τα αυτά των ΗΠΑ. Επομένως και τα χειροποίητα ζυμαρικά που φτιάχνονταν στην Κρήτη με αυγά και γάλα πιθανόν να περιείχαν επίσης ω-3. Ένα παραδοσιακό γλύκισμα ήταν τα σύκα γεμισμένα με καρύδια τα οποία περιέχουν LNA. Εν ολίγοις, η διατροφή στην Κρήτη μέχρι το 1690 περιείχε ω-3 λιπαρά οξέα στο πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και στα ενδιάμεσα γεύματα. Αυτές οι μελέτες διεξήχθησαν μεταξύ του 1980 και 1986 και περαιτέρω ανάλυση δειγμάτων αίματος από τη «Μελέτη των Επτά Χωρών», που δημοσιεύτηκε το 1993 από τον Sandker G.W. και τους συνεργάτες του, έδειξε υψηλή περιεκτικότητα, στον μέσο ορό πληθυσμού της Κρήτης, σε α-λινολενικό οξύ και χαμηλή σε λινολεϊκό οξύ. Εδώ λοιπόν ίσως μπορεί και να βρίσκεται μέρος της απάντησης στο ερώτημα. Η υψηλότερη πρόσληψη σε ω-3 ήταν πού ίσως προσέφερε στους Κρητικούς κάποια επιπρόσθετη προστασία έναντι στα καρδιαγγειακά νοσήματα και τον καρκίνο, πέραν των πολλαπλών επιδράσεων του ελαιολάδου, του κρασιού, των φρούτων και των λαχανικών<sup>6</sup>. Γιατί όμως ονομάζεται “Μεσογειακή” και όχι “Κρητική” η δίαιτα; Η ιστορία ξεκινά το 1987 και την προσπάθεια του Αμερικανού γεροϋσιαστή Dun Gifford. Ο ίδιος εντυπωσιασμένος από την παραδοσιακή κινέζικη διατροφή ίδρυσε το 1988 στη Βοστώνη το ίδρυμα “Oldways” το οποίο με τη σειρά του εφευρίσκει τον όρο “Μεσογειακή” Δίαιτα. Αργότερα το ίδρυμα σε συνεργασία με το πανεπιστήμιο του Harvard δημιουργούν ένα πρόγραμμα διατροφής για τους γιατρούς και οργανώνοντας συνέδρια στην Ευρώπη για το σκοπό αυτό. Η ιδέα είναι από την αρχή εξαιρετικά δημοφιλής και για το λόγο αυτό υιοθετείται αμέσως από το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου για να στηρίξει το ελαιόλαδο όλων των κρατών μελών του. Έτσι, παρά το γεγονός ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου είναι πολύ διαφορετική, ακόμα και στην ίδια την Ελλάδα η διατροφή του Κρητικού διαφέρει κατά πολύ από τη διατροφή π.χ. του Μακεδόνα. Από το έτος 2000 το διεθνές συνέδριο για τη Μεσογειακή διατροφή που έγινε στο Λονδίνο εξέδωσε κοινή δήλωση αποδοχής του όρου που προβλέπει: “Ο όρος παραδοσιακή Μεσογειακή Δίαιτα χρησιμοποιείται για να καθορίσει τις διατροφικές συνήθειες που χαρακτηρίζαν ορισμένες περιοχές της

Μεσογείου στις αρχές της δεκαετίας του 1960, όπως είναι η Κρήτη, ορισμένα μέρη της Ελλάδας και η Νότια Ιταλία και περιλαμβάνει μια σειρά από φαγητά”<sup>9</sup>.

Η διατροφή των Κρητικών είναι γνωστή ήδη από τον εποχή του Χαλκού με ευρήματα όπως οστά ζώων, υπολείμματα καρπών, σπόρων και φύλλων. Βασικό στοιχείο σε όλες την περίοδο και τον κορμό στη διατροφή των κρητικών αποτέλεσε το Ελαιόλαδο. Αυτό που περιγράφουμε λοιπόν, ως μεσογειακή διατροφή είναι ζητούμενο αν εφαρμόζεται στις μέρες μας από τα νέα παιδιά και ειδικά τους εφήβους. Οι σημερινοί έφηβοι κατακλύζονται από ξένα πρότυπα ζωής και διατροφής με όσα μέχρι σήμερα θεωρούσαμε παραδοσιακά. Τα αποτελέσματα είναι εμφανή ειδικά στο σωματότυπο των παιδιών με την αύξηση του σωματικού βάρους. Κατά πόσο όμως οι μαθητές είναι επηρεασμένοι από αυτό. Στοιχεία όπως ο δείκτης φυσικής κατάστασης των μαθητών αλλά κυρίως η ίδια η φυσική δραστηριότητα τους και του δείκτη αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας, έδειξε ότι σε βαθμό πάνω από 55% των αγοριών που είναι μαθητές του Λυκείου περιλαμβάνονται στους δείκτες με μη ικανοποιητικό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας. Ακόμα πιο ανησυχητικός ο δείκτης για τα κορίτσια που φοιτούν στο λύκειο με 67% να βρίσκονται στο δείκτη με μη ικανοποιητική φυσική δραστηριότητα. Στην ίδια έκθεση παρατηρείται ότι ο χρόνος ενασχόλησης των μαθητών με δραστηριότητες είναι υψηλός χωρίς όμως να είναι υπερβολικός ειδικά στο ζήτημα της παρακολούθησης τηλεόρασης ή βιντεοπαιχνίδια και διαδικτύο. Περίπου το 30% των αγοριών κι το 22% των κοριτσιών υπερβαίνει τα επιθυμητά όρια παρακολούθησης τηλεόρασης, βιντεοπαιχνιδιών και διαδικτύου, όπως αυτή προέκυψε με βάση τις διεθνείς συμβάσεις<sup>9</sup>. Το γενετικό «προφίλ» των ανθρώπων δεν έχει αλλάξει τα τελευταία 10.000 χρόνια, ενώ τεράστιες διαφορές έχουν επιτελεστεί στη διάθεση της τροφής, στην ενεργειακή κατανάλωση και τη φυσική δραστηριότητα. Σήμερα οι βιομηχανοποιημένες κοινωνίες χαρακτηρίζονται από: αύξηση ενεργειακής πρόσληψης και μείωση ενεργειακής κατανάλωσης, αύξηση κατανάλωσης κορεσμένων, trans, ω-6, μείωση πρόσληψης ω-3, μείωση στην πρόσληψη σύνθετων υδατανθράκων και φυτικών ινών, κυρίως μέσω της μειωμένης πρόσληψης φρούτων και λαχανικών και μείωση στην κατανάλωση ασβεστίου και αντιοξειδωτικών. Επιπλέον η αναλογία πρόληψης ω-6:ω-3 λιπαρών οξέων είναι περίπου 17:1, ενώ κατά την παλαιολιθική εποχή ήταν 0,7:1 και καθ’ όλη την ανθρώπινη εξέλιξη ήταν 2:1. Συνεπώς, η παραδοσιακή Δίαιτα στην Κρήτη πριν το 1960 με αναλογία ω-6:ω-3 περίπου 1-2:1, διαπιστώνεται να μοιάζει με την Παλαιολιθική με μονοακόρεστο λίπος και στην αναλογία ω-6:ω-3 λιπαρών οξέων.

Αυτά τα χαρακτηριστικά της έδωσαν ισχυρή προστατευτική δράση έναντι χρόνιων ασθενειών, σε αντίθεση με τις Δυτικές δίαιτες, οι οποίες απομακρύνονται όλο και περισσότερο από την Παλαιολιθική Δίαιτα και σχετίζονται με υψηλούς ρυθμούς καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη, παχυσαρκίας και καρκίνου<sup>6</sup>. Ο πολιτισμός της τροφής είναι μία έννοια που τα τελευταία χρόνια δείχνει όλο και περισσότερο να συνδέεται με την πολιτιστική ταυτότητα ενός λαού που δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την πολιτιστική διαφορετικότητα του. Δεν είναι τυχαίο ότι το τελευταίο καιρό ανθρωπολογικές έρευνες θεωρούν τις αλλαγές των διατροφικών μας συνηθειών ως μια πολιτισμική διαδικασία μέσα από την οποία τα άτομα και οι ομάδες συγκροτούν τη δράση τους μέσα σε ένα δυναμικό σύστημα αντιθέσεων. Οι αλλαγές αυτές συμβαίνουν στο σύνολο της κοινωνίας και δεν αφήνουν εκτός το σχολείο. Οι μαθητές ζουν σε μια παγκοσμιοποιημένη κοινωνία με ερεθίσματα διαφορετικά από τη διατροφή των παλαιότερων χρόνων. Η κρητική κουζίνα ή “μεσογειακή δίαιτα” κατ’ άλλους, όλο και περισσότερο απομακρύνεται από την καθημερινότητα των μαθητών<sup>9</sup>. Η Μεσογειακή Δίαιτα ήδει από το 1995 έχει θεωρηθεί ότι κινδυνεύει να γίνει «απειλούμενο είδος»<sup>1</sup>. Πληθώρα ερευνών τα τελευταία χρόνια δείχνουν ότι ο πληθυσμός της Κρήτης και της Ελλάδας γενικότερα απομακρύνεται όλο και περισσότερο από την παραδοσιακή Κρητική/Ελληνική διατροφή υιοθετώντας τη Δυτικού τύπου Δίαιτα. Ως αποτέλεσμα αυξάνονται οι ασθενείς στον Κρητικό και Ελλαδικό πληθυσμό, με κυρίαρχες την παχυσαρκία και τα συνοδά μεταβολικά νοσήματα. Στη μελέτη MEDIS ο βαθμός υιοθέτησης της μεσογειακού τύπου Δίαιτας (δηλαδή ποσοστό ατόμων που ακολουθούσαν την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής) από ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες από διάφορα νησιά της Ελλάδας και από την Κύπρο ήταν μόλις 55-60%, με την Κρήτη να εμφανίζεται σε μέσα επίπεδα 58%. Έπειτα από τουλάχιστον εικοσιπέντε χρόνια παρακολούθησης του φαινομένου «δυτικοποίησης» της δίαιτας του κρητικού πληθυσμού και καταγραφής των σχετιζόμενων προβλημάτων υγείας, είναι καιρός να ανατραπούν τα θλιβερά στατιστικά και να αναδείξουμε τον πλούτο της άυλης πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Έχουν ήδη συλλεχτεί επαρκεί και πειστικά δεδομένα που αναδεικνύουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Κρητικής/ Μεσογειακής Δίαιτας η οποία βασίζεται στην ποικιλία, την ισορροπία, το μέτρο και τη σοφία χιλιάδων χρόνων<sup>6</sup>.

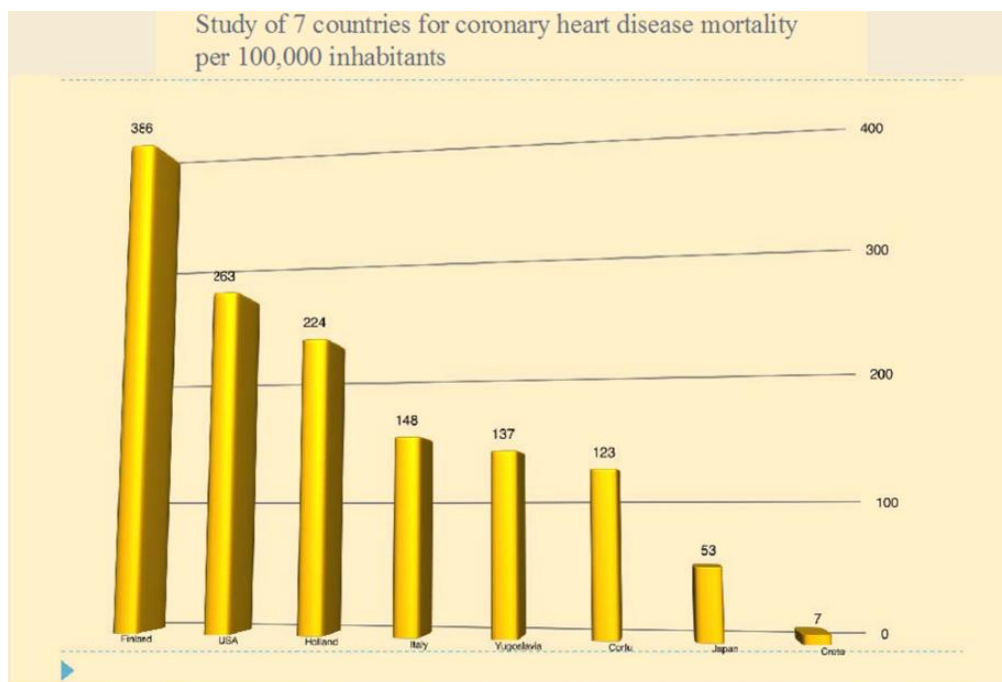
### 1.3. Τα Οφέλη και οι αναγκαιότητες της Μεσογειακής Διατροφής για τον άνθρωπο

Η Κρητική Δίαιτα ως επιτομή της Μεσογειακής τύπου Διατροφή, είναι πλούσια σε τρόφιμα ολικής άλεσης αντί των επεξεργασμένων. Μπορεί να έχει πρωταρχικό ρόλο στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, αλλά και του διαβήτη, των νεοπλασιών, της νόσου Alzheimer, των αυτοάνοσων ασθενειών, του αυξημένου σωματικού βάρους κ.λπ.<sup>6,11</sup>. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι βοηθά τον οργανισμό με πολλούς άλλους τρόπους. Πέντε από τα κυριότερα οφέλη της Μεσογειακής Δίαιτας στην υγεία, είναι:

1. Προστασία της καρδιάς. Ήδη από τη δημοσίευση των πρώτων αποτελεσμάτων της μελέτης των επτά χωρών, έγινε μεγάλη συζήτηση στο συμπέρασμα που έδειχνε ότι οι κάτοικοι των μεσογειακών χωρών, είχαν γενικότερα καλύτερη υγεία από τους κατοίκους των βόρειων χωρών. Ειδικά όμως στην Κρήτη αυτό που συνέβαινε ήταν εντυπωσιακό. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν σχεδόν άγνωστα. Αυτό επιβεβαιώνεται με μελέτη του 2015 από το Αμερικανικό Κολέγιο Καρδιολογίας που παρακολούθησε πάνω από 2.500 Έλληνες ενήλικες για περισσότερο από 10 χρόνια. Εκείνοι που ακολούθησαν τη μεσογειακή διατροφή ήταν 47% λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις σε σύγκριση με τους συνομήλικούς τους που δεν ήταν πιστοί σε ένα μεσογειακό πρόγραμμα διατροφής. Είναι ενδιαφέρον γιατί οι ερευνητές διαπίστωσαν πως η προσκόλληση στη Κρητική δίαιτα προσέφερε μεγαλύτερη προστασία και από τη σωματική άσκηση.
2. Καλύτερη εγκεφαλική δραστηριότητα. Έρευνα του 2016 διαπίστωσε ότι η κατανάλωση τροφών ολικής άλεσης και «καλών» λιπαρών μπορεί να βελτιώσει τη εγκεφαλική λειτουργία, να επιβραδύνει τον ρυθμό με τον οποίο μειώνεται η λειτουργία του εγκεφάλου και να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου του Alzheimer.
3. Απώλεια βάρους. Πολλές μελέτες έχουν επικεντρωθεί στην ικανότητα της μεσογειακής διατροφής να βοηθήσει τους ανθρώπους να χάσουν τα ανεπιθύμητα κιλά. Το 2011 δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Metabolic Syndrome and Related Disorders» έρευνα που διαπίστωσε ότι οι συμμετέχοντες που ακολούθησαν μεσογειακό πρόγραμμα διατροφής έχασαν περίπου 4 κιλά περισσότερα συγκριτικά με τους συμμετέχοντες στην ομάδα

ελέγχου. Τα αποτελέσματα ήταν ακόμη πιο σημαντικά, όταν οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα άσκησης και υιοθέτησαν τη μεσογειακή διατροφή για περισσότερο από έξι μήνες.

4. Πρόληψη χρόνιων ασθενειών. Είναι πλέον γνωστή η σύνδεση της μεσογειακής διατροφής με την πρόληψη χρόνιων παθήσεων. Πρώτον, όσοι την ακολουθούν τείνουν να έχουν λιγότερο σωματικό λίπος και μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου. Δεύτερον, η μεσογειακή διατροφή και η κατανάλωση εξαιρετικά παρθένου ελαιόλαδου μπορούν επίσης να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη.
5. Αυξημένη μακροβιότητα. Ήδη από τη μελέτη των επτά χωρών, είχε συνδεθεί η Μεσογειακή διαίτα με τη μακροζωία όμως νεότερη μελέτη διαπίστωσε κυτταρικές διαφορές μεταξύ των γυναικών που ακολούθησαν το μεσογειακό πρόγραμμα διατροφής και εκείνων που έτρωγαν περισσότερο κρέας και γαλακτοκομικά, ειδικά όσον αφορά στο μήκος των τελομερών, που είναι αλληλουχίες DNA που βρίσκονται στο τέλος των χρωμοσωμάτων. Το μήκος των τελομερών έχει μια ενδιαφέρουσα σχέση με τη γήρανση: τα μικρά τελομερή έχουν συνδεθεί με συντομότερη ζωή, ενώ τα μακρά τελομερή μπορεί να ισοδυναμούν με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Οι οπαδοί της μεσογειακής διατροφής είχαν μεγαλύτερα σε μήκος τελομερή<sup>11</sup>.



**Σχήμα 1-2 Μελέτη των 7 χωρών για τους θανάτους από καρδιακές νόσους**

(Πηγή: Tsikalakis Georgios J. “The Mediterranean Diet as a Factor in Environmental

*Education” Journal of Environmental Science and Engineering 2018, 316-323)*

Μία από τις πιο γνωστές μελέτες δευτερογενούς πρόληψης κλινική μελέτη όπου χρησιμοποιήσαν Κρητικού τύπου διαίτα είναι η μελέτη της Lyon Heart που πραγματοποιήθηκε σε καρδιοπαθείς ασθενείς από το Γάλλο Καθηγητή Serge Renaud στη Λυών. Το 1988 ήρθε να επιβεβαιώσει την ορθότητα των αποτελεσμάτων της προηγούμενης μελέτης του Keys και να διαλύσει τις όποιες αμφιβολίες είχαν διατυπωθεί για αυτήν. Μία προοπτική, τυχαιοποιημένη, δευτερογενούς πρόληψη κλινική μελέτη σε 605 ασθενής η οποία συνέκρινε την επίδραση μιας τροποποιημένης Κρητικής Δίαιτας εμπλουτισμένης με LNA με αυτήν την διατροφή της πρώτης βαθμίδας της American Heart Association. Η μελέτη έδειξε μια εντυπωσιακή μείωση του ρυθμού θανάτων κατά 70% στην πειραματική ομάδα και κατέστησε σαφές ότι μια Κρητικού-τύπου Δίαιτα είναι χαμηλή σε βούτυρο και κρέατα, αλλά υψηλή σε φρούτα, λαχανικά, ψάρια και εμπλουτισμένη με LNA. Είναι πιο αποτελεσματική από τη διαίτα της American Heart Association, στη δευτερογενή πρόληψη των στεφανιαίων συμβαμάτων και των συνολικών θανάτων. Παρόλο που ο στόχος της μελέτης Λυών ήταν να διερευνήσει την επίδραση της Κρητικού τύπου Δίαιτας στα καρδιαγγειακά νοσήματα, κατά την 4ετή παρακολούθηση αυτών των ασθενών οι ερευνητές ανέφεραν ότι παρατηρήθηκε επίσης μείωση του κινδύνου εμφάνισης νεοπλασιών κατά 61%<sup>6,10</sup>. Γενικά αναγνωρίζεται ότι η κριτική διατροφή συνδυάζει όλα εκείνα τα στοιχεία της υγιεινής διαίτας που όταν γίνονται τρόπος ζωής εξασφαλίζουν την υγεία<sup>10</sup>. Τα οφέλη αποδεδειγμένα είναι σε επίπεδο σωματικής και ψυχικής υγείας, στην ποιότητα ζωής και εν τέλει και οικονομικά. Η έρευνα έχει πολλά ακόμη να προσφέρει όσον αφορά στις γνώσεις μας για την επίδραση της Κριτικής Διατροφής σε μοριακό και γονιδιακό επίπεδο. Παράλληλα, οι επαγγελματίες υγείας (γιατροί, διαιτολόγοι κ.α.) πρέπει να συμβάλουν καθοριστικά στην προώθηση της ως «εργαλείο» πρόληψης και θεραπείας<sup>6</sup>.

# Τροφή και Πολιτική

## 2.1. Διαμόρφωση της Εθνικής Πολιτικής για τα τρόφιμα

Σύμφωνα με το άρθρο 2 του Κώδικα τροφίμων και ποτών, ως “τρόφιμα γενικά, νοούνται όλα τα στερεά και υγρά προϊόντα, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τροφή για τον άνθρωπο. Ο όρος τρόφιμα περιλαμβάνει τα κάθε είδους ποτά και ευφραντικά, το νερό, τα κόμμεα και τις μαστίχες, καθώς και κάθε ουσία ή μίγμα ουσιών που προορίζονται για προσθήκη σε τρόφιμα”. Αν ο ανωτέρω ορισμός συνδεθεί και με τη σύσταση των τροφίμων, τότε μπορεί ποιο αναλυτικά να επαναδιατυπωθεί ως εξής: “τρόφιμα είναι τα μίγματα θρεπτικών υλών (πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπιδίων, βιταμινών, ανόργανων στοιχείων και άλλων μικροσυστατικών), που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τροφή του ανθρώπου και καταναλώνονται σε στερεά ή υγρή μορφή”<sup>13</sup>. Για τις ευρωπαϊκές κοινωνίες του 21ου αιώνα, είναι κεκτημένο ο στρατηγικός σχεδιασμός της πολιτικής να προηγείται των θεσμικών και νομοθετικών παρεμβάσεων. Με την πρακτική αυτή, τα σύγχρονα ευρωπαϊκά κράτη εξασφαλίζουν την ενσωμάτωση των θέσεων της Κοινωνίας των Πολιτών στην επίσημη πολιτική, κατοχυρώνουν τη διασύνδεση ανθρώπινων και οικονομικών πόρων για την υλοποίηση προγραμματικών στόχων, διασφαλίζουν τη γρήγορη εφαρμογή της νομοθεσίας και εγγυώνται τη δημιουργία απλών και διάφανων διαδικασιών.

Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία 2008 - 2012 είναι η πρώτη προσπάθεια που γίνεται στη χώρα μας για να αποκτήσουμε στοχευμένη και στρατηγικά σχεδιασμένη πολιτική για τη Δημόσια Υγεία. Η πολιτική για τη διατροφή στην Ελλάδα έχει ως κύρια κατεύθυνση τη διασφάλιση της υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων, καθώς και των επιχειρήσεων τροφίμων και εστίασης<sup>12</sup>. Κεντρική Αρμόδια Αρχή ορίζεται το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων (ΥΠΑΑΤ) δια των αρμοδίων, κατά περίπτωση κεντρικών υπηρεσιών του, και του εποπτευόμενου από αυτό Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.), κατ'εφαρμογή των διατάξεων των ενωσιακών κανονισμών (ΕΚ)



178/2002 και 882/2004 για τη διενέργεια των επισήμων ελέγχων για τα τρόφιμα, τις ζωοτροφές, την υγεία και την ευζωία των ζώων και την υγεία των φυτών<sup>14</sup>. Στον τομέα αυτό, ο κύριος φορέας σχεδιασμού και άσκησης της πολιτικής τροφίμων είναι ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.). Ιδρύθηκε με το Ν. 2741/1999, ως Ν.Π.Δ.Δ. που τελεί υπό την εποπτεία του Υπουργείου Ανάπτυξης. Σύμφωνα με τον ιδρυτικό του νόμο, η αποστολή του Ε.Φ.Ε.Τ. είναι:

- Η προστασία του καταναλωτή με τη διασφάλιση της εισαγωγής, της παραγωγής και της διακίνησης υγιεινών τροφίμων.
- Η πιστοποίηση της ποιότητας και η ποιοτική αναβάθμιση των τροφίμων.
- Η αποτροπή φαινομένων νοθείας, καθώς και η μέριμνα για την αποτροπή της παραπλάνησης και η προστασία των οικονομικών συμφερόντων του καταναλωτή. Επιπλέον, από το 2000, ορίστηκε ως ο αρμόδιος φορέας για την εφαρμογή των συστημάτων διασφάλισης υγιεινής των τροφίμων (H.A.C.C.P.) στις επιχειρήσεις τροφίμων. Η οργανική διάρθρωση του Ε.Φ.Ε.Τ. περιλαμβάνει (α) την κεντρική και (β) τις 13 περιφερειακές του υπηρεσίες. Η αποστολή του υλοποιείται με τις ακόλουθες κατηγορίες ενεργειών:
  - Συστηματικούς ελέγχους και επιθεωρήσεις σε τρόφιμα και επιχειρήσεις τροφίμων.
  - Παροχή τεχνικής βοήθειας προς τους παραγωγικούς κλάδους.
  - Καθορισμό και έλεγχο της εφαρμογής προτύπων και διαδικασιών ποιότητας και ασφάλειας.
  - Διαμόρφωση θέσεων, εισηγήσεων και πολιτικών σε θέματα ασφάλειας τροφίμων.
  - Πληροφόρηση και εκπαίδευση του καταναλωτή.

Το 1999, αναπτύχθηκε από ειδική επιτροπή του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης ένα σύνολο συστάσεων και οδηγιών υγιεινής διατροφής για τους ενήλικες (Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας 1999). Στη διάρκεια της Ελληνικής Προεδρίας το 2003, οργανώθηκε στην Αθήνα μια συνάντηση του Ευρωπαϊκού τμήματος του Π.Ο.Υ. με αντικείμενο την αξιολόγηση της προόδου του πρώτου Σχεδίου Δράσης. Παράλληλα,

συγκροτήθηκε εθνική επιτροπή διατροφικής πολιτικής, πορίσματα και συστάσεις της οποίας έχουν ενταχθεί λεπτομερώς στο παρόν σχέδιο δράσης. Οι ελλείψεις στον τομέα αυτό αφορούν:

- Την απουσία επαρκούς πολιτικής πρωτοβουλίας.
- Την απουσία ενός επιστημονικού συμβουλευτικού οργάνου της πολιτείας.
- Την έλλειψη ενός μηχανισμού συλλογής και επεξεργασίας των στοιχείων για τη διατροφή και την υγεία.
- Την απουσία μέτρων και πολιτικών για την πληροφόρηση, τη σήμανση, την προώθηση υγιεινών προτύπων κ.λπ.
- Την περιορισμένη διατομεακή συνεργασία.

Από το Σεπτέμβριο του 2000, το ευρωπαϊκό τμήμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, με το «Πρώτο Σχέδιο Δράσης για τη Διατροφική Πολιτική και Πολιτική Τροφίμων» (WHO 2001), ανέπτυξε μια συνολική στρατηγική στα ζητήματα της διατροφής και της ασφάλειας των τροφίμων, με σκοπό να μεγιστοποιήσει τα οφέλη για τη Δημόσια Υγεία. Η προσέγγιση αυτή περιλαμβάνει μια ενιαία πολιτική τροφίμων και διατροφής, με τρεις διακριτές στρατηγικές:

1. στρατηγική προώθησης της υγιεινής διατροφής
2. στρατηγική προώθησης της ασφάλειας των τροφίμων και
3. στρατηγική για την εξασφάλιση του εφοδιασμού στα ενδεδειγμένα τρόφιμα<sup>12</sup>.

Οι στρατηγικοί στόχοι του Πολυετούς Ολοκληρωμένου Εθνικού Σχεδίου Ελέγχων (ΠΟΕΣΕ) της χώρας ορίζεται στα πέντε έτη(2015 - 2019). Οι οποίοι βρίσκονται σε πλήρη εναρμόνιση με τις απαιτήσεις του Κανονισμού 882/2004/EK διαμορφώνονται, ως εξής :

- ❖ Παρακολούθηση και αντιμετώπιση ζωνοδόσων και ζωνοσογόνων παραγόντων. Εκρίζωση συγκεκριμένων ζωνοδόσων.
- ❖ Πρόληψη και αντιμετώπιση χημικών και βιολογικών παραγόντων κινδύνου στην αλυσίδα τροφίμων και ζωοτροφών.
- ❖ Προστασία των συμφερόντων των καταναλωτών και καταπολέμηση των φαινομένων απάτης σε όλο το εύρος της διατροφικής αλυσίδας.

- ❖ Διασφάλιση της αποτελεσματικής εφαρμογής της ενωσιακής νομοθεσίας περί φυτοϋγειονομικού ελέγχου για την προστασία του εθνικού κεφαλαίου, των φυσικών πόρων και του περιβάλλοντος.
- ❖ Βελτίωση της οργάνωσης και άσκησης του επισήμου ελέγχου σε θέματα που αφορούν στην ευζωία των ζώων.
- ❖ Προστασία της δημόσιας υγείας, της υγείας των ζώων και του περιβάλλοντος μέσω της ορθότερης διαχείρισης και βέλτιστης αξιοποίησης των ζωικών υποπροϊόντων.
- ❖ Βελτίωση της οργάνωσης και άσκησης του επισήμου ελέγχου για την ενιαία εφαρμογή της νομοθεσίας και την ισοδυναμία των επισήμων ελέγχων, ήτοι:
  - Άρση των αλληλοεπικαλύψεων
  - Ομοιομορφία άσκησης του επισήμου ελέγχου
  - Αποτελεσματικότερη εποπτεία του συστήματος επισήμων ελέγχων με τη χρήση κατάλληλων συστημάτων επαλήθευσης

Οι ανωτέρω εθνικοί στρατηγικοί στόχοι εξειδικεύονται διαχρονικά και συστηματικά σε κάθε τομέα του Π.Ο.Ε.Σ.Ε. με καθορισμό επιμέρους στόχων και προτεραιότητες ελέγχων, αλλά και όπου και όταν αυτό είναι αναγκαίο, όπως :

- Υγεία και Ευζωία Ζωικού Κεφαλαίου (εκρίζωση / εξάλειψη / περιορισμός νοσημάτων, ευζωία των ζώων στην εκτροφή, κατά τη μεταφορά και σφαγή)
- Ανάπτυξη εργαλείων αξιολόγησης αποτελεσμάτων ελέγχων στο πλαίσιο της επιβολής μέτρων διαχείρισης αυτών.
- Προστασία και καταπολέμηση πρακτικών ιδιοποίησης προέλευσης (ελληνοποιήσεις) προϊόντων εθνικής σημασίας, ήτοι : ελαιολάδου, επιτραπέζιων ελιών, μελιού, φέτας, οίνου. ο Χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την πληροφόρηση του καταναλωτή.

Βασικές προϋποθέσεις για την επίτευξη των εθνικών στρατηγικών στόχων είναι :

- Η επαρκής στελέχωση των υπηρεσιών των επισήμων ελέγχων καθώς και η κατανομή του προσωπικού ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτεραιότητες. Η διαρκής αποδυνάμωση σε ανθρώπινους πόρους που παρατηρείται τα

τελευταία έτη ενδέχεται να θέσει σε κίνδυνο την επίτευξη των τιθέμενων στόχων.

- Η εξασφάλιση των αναγκαίων χρηματοδοτικών πόρων για την κάλυψη του κόστους των επισήμων ελέγχων. Στην κατεύθυνση αυτή, επιβάλλεται η νομοθετική προσαρμογή του συνόλου των τελών καθώς και η ανταποδοτικότητα τους, ώστε αυτά να αποδίδονται για την κάλυψη των αναγκών του επίσημου ελέγχου.
- Η κατάρτιση του προσωπικού των αρμοδίων αρχών μέσω της διαμόρφωσης και υλοποίησης στοχοθετημένων και πιστοποιημένων προγραμμάτων εκπαίδευσης<sup>14</sup>.

## 2.2. Η πολιτική της ΕΕ για τα τρόφιμα

Η Ευρωπαϊκή οικονομική κοινότητα (πρόδρομος της ευρωπαϊκής ένωσης ) που ιδρύθηκε το 1957, προσέφερε οφέλη στους πολίτες της καθώς εργάζεται συνεχώς για την ειρήνη και την ευημερία. Συμβάλλει στην προστασία των βασικών πολιτικών, κοινωνικών και οικονομικών μας δικαιωμάτων<sup>15</sup>. Ο στόχος της είναι να δίνεται στους πολίτες της ΕΕ η δυνατότητα να σπουδάζουν, να ζουν, να κάνουν αγορές, να εργάζονται και να συνταξιοδοτούνται σε οποιαδήποτε χώρα της ΕΕ επιθυμούν, καθώς και να προμηθεύονται προϊόντα από όλη την Ευρώπη. Για τον σκοπό αυτό, εγγυάται την ελεύθερη κυκλοφορία αγαθών, υπηρεσιών, κεφαλαίων και προσώπων στην ενιαία εσωτερική αγορά της ΕΕ. Με την άρση των τεχνικών, νομικών και γραφειοκρατικών εμποδίων, παρέχει επίσης στους πολίτες τη δυνατότητα να ασχολούνται ελεύθερα με το εμπόριο και τις επιχειρήσεις<sup>16</sup>. Επειδή οι χώρες της ΕΕ συνεργάζονται τόσο στενά, τα τρόφιμα και το περιβάλλον μας πληρούν ορισμένα από τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας στον κόσμο. Οι αδίστακτες εταιρείες δεν μπορούν να πουλούν ανεξέλεγκτα μολυσμένα τρόφιμα ή να ρυπαίνουν τους ποταμούς και την ύπαιθρο<sup>15</sup>. Στόχος του συνόλου της νομοθεσίας και των προτύπων που έχει θεσπίσει η ΕΕ στους τομείς της γεωργίας, της εκτροφής ζώων και της παραγωγής τροφίμων είναι η προστασία της υγείας. Ένα εκτενές σύνολο νομοθεσίας σε επίπεδο ΕΕ καλύπτει ολόκληρη την αλυσίδα παραγωγής και επεξεργασίας τροφίμων στο εσωτερικό της ΕΕ καθώς και τα εισαγόμενα και εξαγόμενα προϊόντα<sup>17</sup>.

Η πολιτική της ΕΕ για την ασφάλεια των τροφίμων καθώς και οι δράσεις της επικεντρώνονται σε 4 κύριους τομείς προστασίας:

1. Υγιεινή των τροφίμων: όλες οι επιχειρήσεις τροφίμων, από το αγρόκτημα στα εστιατόρια, καθώς και οι επιχειρήσεις εισαγωγής τροφίμων στην ΕΕ, πρέπει να τηρούν τη νομοθεσία της ΕΕ για τα τρόφιμα.
2. Υγεία των ζώων: υγειονομικοί έλεγχοι και μέτρα για τα ζώα συντροφιάς, τα ζώα εκτροφής και τα άγρια ζώα με σκοπό την παρακολούθηση και τη διαχείριση των ασθενειών, καθώς και την καταγραφή των μετακινήσεων όλων των ζώων εκτροφής.
3. Υγεία των φυτών: ανίχνευση και εξάλειψη επιβλαβών οργανισμών σε πρώιμο στάδιο ώστε να προλαμβάνεται η εξάπλωσή τους και να διασφαλίζεται η ύπαρξη υγιών σπόρων.
4. Μολυσματικοί παράγοντες και κατάλοιπα: παρακολούθηση ώστε οι μολυσματικές προσμείξεις να μην υπεισέρχονται στα τρόφιμα και στις ζωοτροφές. Ισχύουν μέγιστα επιτρεπόμενα όρια τόσο για τα εγχώρια όσο και για τα εισαγόμενα τρόφιμα και τις ζωοτροφές<sup>17</sup>.

Το 2000 ανακοινώθηκε από την Επιτροπή η προσφυγή στην αρχή της προφύλαξης όπου προβλέπει :

- την ταχεία αντίδραση ενόψει ενδεχομένου κινδύνου για την υγεία των ανθρώπων, των ζώων και των φυτών ή για την προστασία του περιβάλλοντος.
- Πράγματι, σε περίπτωση στην οποία τα επιστημονικά δεδομένα δεν επιτρέπουν πλήρη αξιολόγηση του κινδύνου, η προσφυγή σε αυτή την αρχή επιτρέπει, π.χ., την απαγόρευση της διανομής ή ακόμη και την απόσυρση από την αγορά προϊόντων που ενδεχομένως είναι επικίνδυνα.
- Θεσπίζει κοινές κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με την εφαρμογή της αρχής της προφύλαξης.

Η αρχή της προφύλαξης αναφέρεται στο άρθρο 191 της συνθήκης για τη λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στόχος της είναι να διασφαλίσει υψηλό επίπεδο προστασίας του περιβάλλοντος μέσω προληπτικής λήψης αποφάσεων σε περιπτώσεις κινδύνου. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μπορεί να γίνει επίκληση της αρχής της προφύλαξης όταν

ένα φαινόμενο, ένα προϊόν ή μία διεργασία ενδέχεται να έχει επικίνδυνα αποτελέσματα, τα οποία έχουν προσδιοριστεί μέσω επιστημονικής και αντικειμενικής αξιολόγησης, εάν η αξιολόγηση αυτή δεν επιτρέπει να προσδιοριστεί ο κίνδυνος με επαρκή βεβαιότητα. Η προσφυγή στην αρχή της προφύλαξης εντάσσεται συνεπώς στο γενικό πλαίσιο της ανάλυσης του κινδύνου (που περιέχει εκτός από την αξιολόγηση, τη διαχείριση και την κοινοποίηση του κινδύνου), και ειδικότερα στο πλαίσιο της διαχείρισης του κινδύνου που αντιστοιχεί στο στάδιο της λήψης αποφάσεων. Η Επιτροπή υπογραμμίζει ότι δεν μπορεί να γίνει προσφυγή στην αρχή της προφύλαξης παρά μόνο στην υποθετική περίπτωση ενός δυνητικού κινδύνου και ότι σε καμία περίπτωση δεν μπορεί αυτό να δικαιολογήσει την αυθαίρετη λήψη αποφάσεων<sup>24</sup>. Η αρχή της προφύλαξης αναφέρεται σε ειδικές περιπτώσεις όπου:

- υπάρχουν βάσιμοι λόγοι ανησυχίας ότι υπάρχει ένα απαράδεκτο επίπεδο κινδύνου για την υγεία
- οι διαθέσιμες πληροφορίες και δεδομένα υποστήριξης δεν είναι επαρκώς πλήρεις για να επιτρέψουν τη διεξαγωγή μιας περιεκτικής εκτίμησης κινδύνου.

Όταν αντιμετωπίζουν αυτές τις ειδικές περιστάσεις, οι υπεύθυνοι για τη λήψη αποφάσεων ή οι διαχειριστές κινδύνου μπορούν να λάβουν μέτρα ή άλλες ενέργειες βάσει της αρχής της προφύλαξης, αναζητώντας πληρέστερα επιστημονικά και άλλα δεδομένα. Τα μέτρα αυτά πρέπει να συμμορφώνονται με τις αρχές της μη διάκρισης και της αναλογικότητας και πρέπει να είναι προσωρινά έως ότου συλλεχθούν και αναλυθούν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον κίνδυνο<sup>30</sup>. Στις αρχές του 2003, οι επίσημοι έλεγχοι σε διάφορα κράτη μέλη αποκάλυψαν ότι ορισμένα προσυσκευασμένα προϊόντα, όπως χάμπουργκερ, περιείχαν κρέας αλόγου το οποίο δεν είχε δηλωθεί στον κατάλογο των συστατικών που αναγράφονται απευθείας στη συσκευασία ή στην ετικέτα της συσκευασίας. Η ετικέτα των εν λόγω τροφίμων ανέφερε παραπλανητικά ότι το προϊόν περιείχε μόνο βοδινό κρέας, συστατικό η τιμή του οποίου είναι σημαντικά υψηλότερη από την τιμή του κρέατος αλόγου. Το κρέας αλόγου είναι νόμιμο συστατικό από μόνο του, εάν προκύπτει από άλογα παραγωγής τροφίμων τα οποία έχουν οδηγηθεί σε σφαγή σε εγκεκριμένα σφαγεία, και εάν έχει περάσει επιτυχώς από τις απαραίτητες κτηνιατρικές επιθεωρήσεις. Το ζήτημα επιδεινώθηκε από το γεγονός ότι επιτρέπεται η χρήση του

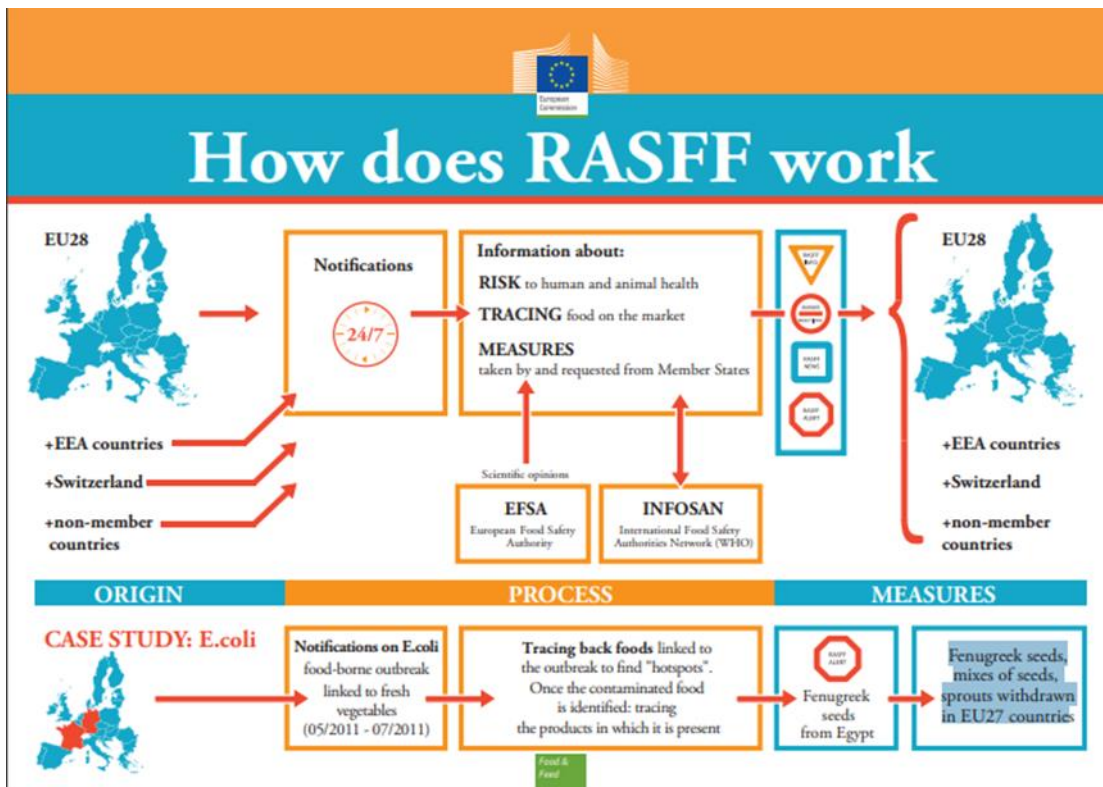
κτηνιατρικού φαρμάκου φαινυλοβουταζόνη, στην περίπτωση των μη τροφοπαραγωγικών αλόγων. Υπήρχε ο φόβος ότι κρέας αλόγου τέτοιας προέλευσης εισήλθε στην ανθρώπινη τροφική αλυσίδα. Οι εν λόγω περιστάσεις οδήγησαν τις ευρωπαϊκές αρχές (Ευρωπαϊκή Επιτροπή και Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των τροφίμων), σε συνεργασία με τις αρμόδιες αρχές των κρατών μελών και με τη βοήθεια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, να συνεργαστούν στενά προκειμένου να διερευνήσουν την έκταση του προβλήματος, να αναπτύξουν πρόγραμμα για την αντιμετώπισή του, και να αποκαταστήσουν την εμπιστοσύνη των καταναλωτών στα τρόφιμα που αγοράζουν. Εκπονήθηκε συντονισμένο πρόγραμμα που να καλύπτει το σύνολο της ΕΕ με σκοπό τη διάγνωση της συχνότητας των δόλιων πρακτικών από την Επιτροπή, και οι εθνικές αρχές όφειλαν να υλοποιήσουν 2 δράσεις:

1. ελέγχους τροφίμων που διατίθενται στο εμπόριο και/ή φέρουν επισήμανση ως τρόφιμα που περιέχουν βοδινό κρέας για να διαπιστωθεί εάν περιέχουν κρέας αλόγου.
2. ελέγχους κρέατος αλόγου που προορίζεται για ανθρώπινη κατανάλωση με σκοπό την ανίχνευση καταλοίπων φαινυλοβουταζόνης.

Όλα τα θετικά αποτελέσματα έπρεπε να αναφέρονται αμέσως στην Επιτροπή, και διαβιβάστηκαν σε ολόκληρη την ΕΕ μέσω του συστήματος ταχείας προειδοποίησης για τα τρόφιμα και τις ζωοτροφές (RASFF).

Τι είναι το RASFF;

Είναι το σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης για τα τρόφιμα και τις ζωοτροφές. Είναι ένα βασικό εργαλείο για τη διασφάλιση της ροής πληροφοριών ώστε να επιτραπεί η ταχεία αντίδραση όταν εντοπίζονται κίνδυνοι για τη δημόσια υγεία στην τροφική αλυσίδα. Δημιουργήθηκε το 1979 και επιτρέπει την αποτελεσματική κατανομή των πληροφοριών μεταξύ των μελών της (εθνικές αρχές ασφαλείας των κρατών μελών της ΕΕ, Επιτροπή, EFSA, ESA, Νορβηγία, Λιχτενστάιν, Ισλανδία και Ελβετία) και παρέχει μια υπηρεσία 24 ώρες το 24ωρο. Οι ειδοποιήσεις αποστέλλονται, λαμβάνονται και ανταποκρίνονται συλλογικά και αποτελεσματικά. Χάρη στον RASFF, πολλοί κίνδυνοι για την ασφάλεια των τροφίμων είχαν αποφευχθεί προτού να είναι επιβλαβείς για τους ευρωπαίους καταναλωτές. Οι ζωτικές πληροφορίες που ανταλλάσσονται μέσω του RASFF μπορούν να οδηγήσουν σε ανάκληση προϊόντων από την αγορά. Ένα ισχυρό σύστημα, το οποίο έχει ωριμάσει τα τελευταία χρόνια, το RASFF εξακολουθεί να δείχνει την αξία του για να εξασφαλίσει την ασφάλεια των τροφίμων στην ΕΕ και πέρα από αυτήν<sup>2</sup>



Σχήμα 2-1 Πως λειτουργεί το RASFF

(Πηγή: [https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/rasff\\_how\\_does\\_it\\_work.pdf](https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/rasff_how_does_it_work.pdf))

Η Πύλη RASFF διαθέτει μια διαδραστική ηλεκτρονική βάση δεδομένων που μπορεί να αναζητηθεί. Παρέχει δημόσια πρόσβαση σε συνοπτικές πληροφορίες σχετικά με τις πιο πρόσφατα διαβιβαζόμενες ειδοποιήσεις RASFF, καθώς και τη δυνατότητα αναζήτησης πληροφοριών σχετικά με τυχόν ειδοποιήσεις που έχουν εκδοθεί στο παρελθόν<sup>20</sup>. Οι κοινοποιήσεις RASFF που εμφανίζονται στην πύλη RASFF είναι οι αποκαλούμενες " αρχικές κοινοποιήσεις ", που αντιπροσωπεύουν μια νέα περίπτωση που αναφέρθηκε σε έναν κίνδυνο για την υγεία που εντοπίστηκε σε μία ή περισσότερες αποστολές ενός τροφίμου ή ζωοτροφής. Το πεδίο κοινοποίησης αντιπροσωπεύει τη δράση που έχει ήδη ληφθεί ή πρόκειται να ληφθεί από την κοινοποιούσα χώρα κατά τη στιγμή της κοινοποίησης. Εάν για μια ειδοποίηση προειδοποίησης δίδεται "μη ανάληψη δράσης", αυτό συνήθως υποδηλώνει ότι το προϊόν δεν κυκλοφορεί στην αγορά της κοινοποιούσας χώρας (συνεπώς: δεν αναλαμβάνεται δράση από την κοινοποιούσα χώρα) αλλά μπορεί να διατίθεται στην αγορά άλλων χωρών μελών<sup>21</sup>.



Πύλη Καταναλωτών RASFF· Η Πύλη Καταναλωτών ξεκίνησε τον Ιούνιο του 2014, η πύλη των καταναλωτών RASFF είναι ένα φιλικό προς τον καταναλωτή εργαλείο διαδικτύου το οποίο παρέχει τις τελευταίες πληροφορίες σχετικά με τις ανακοινώσεις ανάκλησης τροφίμων. Περιλαμβάνει επίσης προειδοποιήσεις για την δημόσια υγεία που εκδίδονται από αρχές ασφάλειας τροφίμων και εταιρείες τροφίμων. Χρησιμοποιώντας αυτό το δωρεάν εργαλείο, οι καταναλωτές της Ε.Ε. είναι σε θέση να προσδιορίσουν τα τρόφιμα που έχουν επισημανθεί στο σύστημα, επιτρέποντάς τους να κάνουν πιο ενημερωμένες επιλογές. Οι χρήστες έχουν πρόσβαση σε πρακτικές πληροφορίες σχετικά με τις ανακλήσεις προϊόντων και τις προειδοποιήσεις για την δημόσια υγεία σε οποιαδήποτε δεδομένη χώρα της Ε.Ε.<sup>22</sup>. Αυτή η συντονισμένη δράση που κάλυψε το σύνολο της Ε.Ε. απέδωσε γρήγορα αποτελέσματα με την ταυτοποίηση των εμπλεκόμενων στην αλυσίδα παραγωγής τροφίμων και την ανάκληση των προϊόντων που ταυτοποιήθηκαν. Περαιτέρω δράσεις που υλοποιήθηκαν περιλαμβάνουν:

- δημιουργία, εντός του τμήματος της Επιτροπής που είναι αρμόδιο για την υγεία και τους καταναλωτές (ΓΔ Υγείας και Καταναλωτών), ομάδας για την απάτη στον τομέα των τροφίμων.
- έγκριση, τον Μάιο 2013, εκ μέρους της Επιτροπής δέσμης προτάσεων για την ενίσχυση της εφαρμογής των προτύπων υγείας και ασφάλειας σε ολόκληρη την αγροδιατροφική αλυσίδα. Οι εν λόγω προτάσεις απαιτούν, μεταξύ άλλων, από τις χώρες μέλη να ενσωματώσουν πλήρως ελέγχους κατά της απάτης στα εθνικά προγράμματά τους και να διασφαλίσουν ότι το ύψος των οικονομικών κυρώσεων σε περίπτωση απάτης ορίζεται σε αποτρεπτικά επίπεδα.
- έκθεση για τη δυνατότητα επέκτασης της υποχρεωτικής επισήμανσης προέλευσης για το κρέας που χρησιμοποιείται ως συστατικό σε προσυσκευασμένα τρόφιμα, η οποία συντάσσεται από την Επιτροπή δυνάμει ενός νέου νόμου της Ε.Ε. για την ενημέρωση των καταναλωτών σχετικά με τα τρόφιμα, που τίθεται σε ισχύ τον Δεκέμβριο του 2014 και μεταφέρθηκε νωρίτερα τον Δεκέμβριο του 2013. Η Επιτροπή εξετάζει το ενδεχόμενο υποβολής νομοθετικής πρότασης<sup>18</sup>.

Σύμφωνα με τον Κανονισμό (Ε.Ε.) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, η ελεύθερη κυκλοφορία ασφαλών και υγιεινών τροφίμων στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Ε.) έχει σημαντικό όφελος για τη δημόσια υγεία και ευεξία και αποτελεί απαραίτητο στοιχείο της ενιαίας αγοράς. Πέρα από την εγγύηση ενός υψηλού επιπέδου προστασίας της υγείας, η νομοθεσία της Ε.Ε. διασφαλίζει ότι οι καταναλωτές έχουν κατάλληλη πληροφόρηση προκειμένου να μπορούν να επιλέγουν ενήμεροι τα τρόφιμα που αγοράζουν και καταναλώνουν. Εγγυάται στους καταναλωτές το δικαίωμά τους σε κατάλληλη πληροφόρηση θεσπίζοντας τις γενικές αρχές, απαιτήσεις και υποχρεώσεις για την επισήμανση των τροφίμων που καταναλώνουν. Παρέχει επαρκή ευελιξία προκειμένου να ανταποκριθεί στις μελλοντικές εξελίξεις στον τομέα των τροφίμων. Συγχωνεύει την προηγούμενη νομοθεσία, τις οδηγίες 2000/13/ΕΚ σχετικά με την επισήμανση των ειδών διατροφής και 90/496/ΕΟΚ σχετικά με την επισήμανση όσον αφορά τις τροφικές ιδιότητες. Τα βασικά σημεία του κανονισμού:

- Η νομοθεσία ισχύει για τις επιχειρήσεις σε όλα τα στάδια της τροφικής αλυσίδας και για όλα τα τρόφιμα που προορίζονται για τον τελικό καταναλωτή. Το παραπάνω περιλαμβάνει τα τρόφιμα που διατίθενται από τις μονάδες ομαδικής εστίασης ή που προορίζονται να παραδοθούν σε αυτές.
- Η ευθύνη της παροχής των αναγκαίων πληροφοριών και η διασφάλιση ότι είναι ακριβείς βαρύνει τους κατασκευαστές που διαθέτουν στην αγορά τα τρόφιμα με την επωνυμία τους. Εάν η έδρα τους βρίσκεται εκτός Ε.Ε., τότε βαρύνει τον εισαγωγέα.
- Κάποιες πληροφορίες είναι υποχρεωτικές. Σε αυτές περιλαμβάνονται η ονομασία του τροφίμου, ο κατάλογος των συστατικών, η καθαρή ποσότητα, η τελική ημερομηνία ανάλωσης, οι οδηγίες χρήσης, εφόσον είναι απαραίτητες, το όνομα και η διεύθυνση του υπευθύνου καθώς και η διατροφική δήλωση.
- Οι υποχρεωτικές πληροφορίες θα πρέπει να διατίθενται, χωρίς επιπλέον χρέωση, στους καταναλωτές που χρησιμοποιούν την πώληση εξ αποστάσεως προκειμένου να αγοράσουν τρόφιμα, προτού προβούν στην αγορά τους.

- Ο αποκτηθείς αλκοολικός τίτλος θα πρέπει να αναγράφεται για κάθε ποτό με περιεκτικότητα σε αιθυλική αλκοόλη μεγαλύτερη από 1,2 % κατ’ όγκον.
- Επιπλέον υποχρεωτικές πληροφορίες θα πρέπει να αναγράφονται για συγκεκριμένα είδη τροφίμων, όπως αυτά που περιέχουν γλυκαντικά, μετά αμμωνίου άλας ή έχουν υψηλή περιεκτικότητα καφεΐνης.
- Η καθαρή ποσότητα τροφίμων και υγρών εκφράζεται σε λίτρα, εκατοστόλιτρα, χιλιοστόλιτρα, χιλιόγραμμα ή γραμμάρια.
- Ορισμένα τρόφιμα εξαιρούνται από την υποχρεωτική διατροφική δήλωση, όπως τα βότανα και τα μπαχαρικά, αρωματικές ύλες και φυτικά αφεψήματα.
- Σε τρόφιμα όπως νωπά φρούτα και λαχανικά, αεριούχα νερά, ξίδια και γαλακτοκομικά προϊόντα όπως τυρί, βούτυρο, γάλα και κρέμα γάλακτος δεν απαιτείται κατάλογος συστατικών.
- Οι πληροφορίες για τα τρόφιμα δεν θα πρέπει να παραπλανούν το κοινό, υπονοώντας ιδίως ότι κατέχουν ειδικά χαρακτηριστικά ή αποτελέσματα τα οποία δεν διαθέτουν. Θα πρέπει να είναι ακριβείς, σαφείς και εύκολα κατανοητές από τον καταναλωτή.

Ο κανονισμός εφαρμόστηκε από τις 13 Δεκεμβρίου 2014, με την εξαίρεση της εισαγωγής της διατροφικής δήλωσης (από τις 13 Δεκεμβρίου 2016) και των ειδικών απαιτήσεων που αφορούν την ένδειξη «κιμάς» οι οποίες ισχύουν από την 1η Ιανουαρίου 2014<sup>19</sup>. Σύμφωνα με το Κανονισμό (Ε.Ε.) αριθ. 2017/625 επίσημοι έλεγχοι σε ολόκληρη την αγροδιατροφική αλυσίδα που εφαρμόστηκε στις 14 Δεκεμβρίου 2019 έχει σαν σκοπό:

- Να θεσπίζει κοινούς κανόνες για τους επίσημους ελέγχους της Ε.Ε., ώστε να διασφαλιστεί η ορθή εφαρμογή και επιβολή της νομοθεσίας σχετικά με την αγροδιατροφική αλυσίδα για την προστασία της ανθρώπινης υγείας, της υγιάς και καλής μεταχείρισης των ζώων και της υγείας των φυτών.
- Ο κανονισμός προβλέπει μια καλύτερα εναρμονισμένη και συνεκτική προσέγγιση όσον αφορά τους επίσημους ελέγχους και τα μέτρα

επιβολής σε ολόκληρη την αγροδιατροφική αλυσίδα και ενισχύει την αρχή της διενέργειας ελέγχων βάσει του κινδύνου.

Ο κανονισμός καλύπτει τους επίσημους ελέγχους που διενεργούνται από τις εθνικές αρχές επιβολής του νόμου για την επαλήθευση της συμμόρφωσης με τους κανόνες της αγροδιατροφικής αλυσίδας σε διάφορους τομείς, όπως:

- στον τομέα των τροφίμων και της ασφάλειας των τροφίμων, της ακεραιότητας και της θρεπτικότητας καθ’ όλη τη διαδικασία παραγωγής, μεταποίησης και διανομής των τροφίμων,
- στον τομέα σκόπιμης ελευθέρωσης στο περιβάλλον γενετικώς τροποποιημένων οργανισμών με σκοπό την παραγωγή τροφίμων και ζωοτροφών,
- στον τομέα των ζωοτροφών και της ασφάλειας των ζωοτροφών, καθ’ όλη τη διαδικασία παραγωγής, μεταποίησης, διανομής και χρήσης των ζωοτροφών,
- στον τομέα της υγείας και της καλής μεταχείρισης των ζώων,
- στον τομέα της βιολογικής παραγωγής και επισήμανσης των βιολογικών προϊόντων.
- Ο κανονισμός καλύπτει επίσης τις εισαγωγές ορισμένων ζώων και αγαθών από χώρες που δεν είναι μέλη της Ε.Ε. και υπόκεινται σε ελέγχους στους συνοριακούς σταθμούς ελέγχου της Ε.Ε.
- αγαθών που πωλούνται μέσω διαδικτύου.

Ορίζει ένα σύστημα ελέγχου με βάση τον κίνδυνο, το οποίο επιτρέπει στις εθνικές αρχές επιβολής του νόμου να διενεργούν ελέγχους στις περιοχές όπου υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη. Γενικά, για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα των επίσημων ελέγχων, οι εν λόγω έλεγχοι θα είναι αιφνιδιαστικοί<sup>23</sup>. Στις 21 Φεβρουαρίου του 2002 εφαρμόστηκε ο κανονισμός για τον καθορισμό των γενικών αρχών και απαιτήσεων της νομοθεσίας για τα τρόφιμα, για την ίδρυση της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων και τον καθορισμό διαδικασιών σε θέματα ασφαλείας των τροφίμων. Που είχε σαν στόχο

- ❖ Να Ενισχύσει τους κανόνες για την ασφάλεια των τροφίμων και των ζωοτροφών στην Ε.Ε.

- ❖ Να Δημιουργείσαι επίσης την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (efsa), η οποία παρέχει υποστήριξη για την επιστημονική δοκιμή και αξιολόγηση τροφίμων και ζωοτροφών. Η EFSA ακολουθεί μια σειρά αρχών και πρακτικών που αποσκοπούν στην αριστεία του έργου. Αυτά περιλαμβάνουν:
  - Την ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου συνόλου ορθών πρακτικών αξιολόγησης κινδύνου που θα καθοδηγούν την επιστημονική επιτροπή και τους εμπειρογνώμονες των επιτροπών.
  - Ένα σύστημα διαχείρισης ποιότητας (QMS) που παρακολουθεί συνεχώς και ενισχύει την ποιότητα του επιστημονικού έργου της EFSA. Αυτό περιλαμβάνει συστήματα αυτοανασκόπησης και ανατροφοδότησης πελατών, τα οποία διασφαλίζουν ότι οι επιστημονικές διαδικασίες αναπτύσσονται συνεχώς και συνεχώς βελτιώνονται. Το QMS της EFSA έλαβε πιστοποιητικό ISO 9001: 2015, στο διεθνές πρότυπο διαχείρισης ποιότητας.
  - Γίνονται ανασκοπήσεις και επιθεωρήσεις που διενεργεί ένας εσωτερικός ελεγκτής που υποβάλλει έκθεση στην Επιτροπή Ελέγχου του Διοικητικού Συμβουλίου της EFSA, η οποία συμβουλεύει τα ανώτερα στελέχη για πιθανές βελτιώσεις στις εργασιακές πρακτικές.
  - Γίνεται εξωτερική αξιολόγηση: Ο ιδρυτικός κανονισμός της EFSA υποχρεώνει την Αρχή να αναθέτει ανεξάρτητες εξωτερικές αξιολογήσεις των εργασιακών και εργασιακών πρακτικών της.
  - Σύστημα διαχείρισης υγείας, ασφάλειας και περιβάλλοντος (HSE) που στοχεύει στη συνεχή βελτίωση των συνθηκών εργασίας και στην εξασφάλιση μιας βιώσιμης επιχειρηματικής δραστηριότητας. Οι τακτικοί έλεγχοι από τρίτους πιστοποιούν ότι το σύστημα είναι πλήρως ευθυγραμμισμένο με τα σχετικά πρότυπα και κανονισμούς στον τομέα<sup>26</sup>.
- ❖ Να μην καλύπτει την πρωτογενή παραγωγή για ιδιωτική οικιακή χρήση ή το χειρισμό τροφίμων στο σπίτι<sup>25</sup>.

Ο κανονισμός για τη γενική νομοθεσία για τα τρόφιμα θεσπίζει την αρχή της ανάλυσης κινδύνου σε σχέση με τα τρόφιμα και τις ζωοτροφές και καθορίζει τις δομές και τους μηχανισμούς επιστημονικών και τεχνικών αξιολογήσεων που αναλαμβάνει η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA). Ανάλογα με τη φύση του μέτρου που πρέπει να χρησιμοποιηθεί, η νομοθεσία για τα τρόφιμα και ιδίως τα μέτρα που αφορούν την ασφάλεια των τροφίμων πρέπει να στηρίζονται σε ισχυρή επιστήμη. Η Ένωση βρισκόταν στην πρώτη γραμμή της ανάπτυξης των αρχών ανάλυσης κινδύνου και της επακόλουθης διεθνούς αποδοχής τους. Ο νόμος για τα τρόφιμα βασίζεται στις τρεις αλληλένδετες συνιστώσες της ανάλυσης κινδύνου:

- αξιολόγηση κινδύνου
- διαχείριση κινδύνου
- επικοινωνία κινδύνου.

Η εκτίμηση κινδύνου πρέπει να διεξάγεται κατά τρόπο ανεξάρτητο, αντικειμενικό και διαφανή, βάσει των βέλτιστων διαθέσιμων επιστημονικών γνώσεων.

Η διαχείριση κινδύνων είναι η διαδικασία σταθμίσεως των εναλλακτικών πολιτικών υπό το πρίσμα των αποτελεσμάτων της εκτίμησης κινδύνου και, εάν απαιτείται, η επιλογή των κατάλληλων ενεργειών που είναι απαραίτητες για την πρόληψη, μείωση ή εξάλειψη του κινδύνου. Στη φάση διαχείρισης του κινδύνου, οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων πρέπει να εξετάσουν μια σειρά άλλων πληροφοριών πέραν της επιστημονικής αξιολόγησης κινδύνου. Αυτά περιλαμβάνουν, για παράδειγμα:

- πιο αποτελεσματικές δράσεις μείωσης των κινδύνων, ανάλογα με το τμήμα της αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων όπου παρουσιάζεται το πρόβλημα
- σκοπιμότητα ελέγχου του κινδύνου
- κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις
- περιβαλλοντική επίπτωση
- ένα ευρύ φάσμα άλλων παραγόντων θεμιτών στο υπό εξέταση θέμα.

Η επικοινωνία σχετικά με τον κίνδυνο είναι η διαλογική ανταλλαγή πληροφοριών και γνώμης σε όλη τη διαδικασία ανάλυσης κινδύνου μεταξύ των αξιολογητών κινδύνου, των

διαχειριστών κινδύνων, των καταναλωτών, των επιχειρήσεων ζωοτροφών και τροφίμων, των πανεπιστημιακών και άλλων ενδιαφερομένων<sup>30</sup>.

Οι κανόνες της Ένωσης σχετικά με ισχυρισμούς για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες έχουν καθοριστεί με τον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Ο κανονισμός άρχισε να εφαρμόζεται την 1η Ιουλίου 2007. Ο κανονισμός αυτός είναι το νομικό πλαίσιο που χρησιμοποιούν οι υπεύθυνοι επιχειρήσεων τροφίμων όταν θέλουν να επισημάνουν τις ιδιαίτερες ευεργετικές επιπτώσεις των προϊόντων τους σε σχέση με την υγεία και τη διατροφή στην ετικέτα του προϊόντος ή στη διαφήμισή του. Ο κανονισμός ισχύει για διατροφικούς ισχυρισμούς (όπως «χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά», «υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες») και για τους ισχυρισμούς υγείας (όπως η «Βιταμίνη D είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική ανάπτυξη και ανάπτυξη των οστών στα παιδιά»). Στόχος του είναι να εξασφαλιστεί ότι κάθε ισχυρισμός που γίνεται σχετικά με την επισήμανση, την παρουσίαση ή τη διαφήμιση ενός τροφίμου στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι σαφής, ακριβής και βασισμένη σε επιστημονικά στοιχεία. Τα τρόφιμα που φέρουν ισχυρισμούς που θα μπορούσαν να παραπλανήσουν τους καταναλωτές απαγορεύονται στην αγορά της ΕΕ. Αυτό όχι μόνο προστατεύει τους καταναλωτές, αλλά και προωθεί την καινοτομία και διασφαλίζει θεμιτό ανταγωνισμό. Οι κανόνες διασφαλίζουν την ελεύθερη κυκλοφορία των τροφίμων που φέρουν ισχυρισμούς, καθώς κάθε εταιρεία τροφίμων μπορεί να χρησιμοποιεί τις ίδιες απαιτήσεις στα προϊόντα της οπουδήποτε στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Υπάρχει βέβαια και το BTSF (καλύτερη κατάρτιση για ασφαλέστερα τρόφιμα) που είναι μια πρωτοβουλία κατάρτισης της Επιτροπής που καλύπτει τη νομοθεσία για τα τρόφιμα και τις ζωοτροφές, τους κανόνες για την υγεία, την καλή διαβίωση των ζώων, τους υγειονομικούς κανόνες, παρέχοντας εκπαίδευση για την κατάλληλη κατάρτιση στη ασφάλεια τροφίμων<sup>28</sup>.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή στοχεύει στη διασφάλιση υψηλού επιπέδου ασφάλειας των τροφίμων και της υγείας των ζώων και των φυτών εντός της ΕΕ μέσω συνεκτικών μέτρων από το αγρόκτημα σε τραπέζι και κατάλληλης παρακολούθησης, εξασφαλίζοντας παράλληλα μια αποτελεσματική εσωτερική αγορά. Η εφαρμογή της περιλαμβάνει διάφορες δράσεις, συγκεκριμένα:

- να διασφαλίσουν αποτελεσματικά συστήματα ελέγχου και να αξιολογήσουν τη συμμόρφωση με τα πρότυπα της ΕΕ στους τομείς της

ασφάλειας των τροφίμων και της ποιότητας, της υγείας των ζώων, της καλής διαβίωσης των ζώων, της διατροφής των ζώων και της υγείας των φυτών εντός της ΕΕ και σε τρίτες χώρες σε σχέση με τις εξαγωγές τους στην ΕΕ,

- να διαχειρίζονται τις διεθνείς σχέσεις με τρίτες χώρες και διεθνείς οργανισμούς σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων, την υγεία των ζώων, την καλή διαβίωση των ζώων, τη διατροφή των ζώων και την υγεία των φυτών,
- να διαχειρίζεται τις σχέσεις με την European Food Safety Authority (EFSA) και να εξασφαλίζει τη διαχείριση κινδύνων με βάση την επιστήμη<sup>29</sup>.

Η ασφάλεια των τροφίμων και η προστασία των συμφερόντων των καταναλωτών προκαλούν μεγάλη ανησυχία για το ευρύ κοινό, τις μη κυβερνητικές οργανώσεις, τις επαγγελματικές ενώσεις, τους διεθνείς εμπορικούς εταίρους και τις επαγγελματικές οργανώσεις. Ως εκ τούτου, η διαφάνεια στη λήψη αποφάσεων είναι υψίστης σημασίας. Ο κανονισμός για τη γενική νομοθεσία για τα τρόφιμα προβλέπει τους απαραίτητους μηχανισμούς για την αύξηση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών στη νομοθεσία για τα τρόφιμα:

- Αποτελεσματικές δημόσιες διαβουλεύσεις κατά την προετοιμασία, την αξιολόγηση και την αναθεώρηση της νομοθεσίας για τα τρόφιμα και τις ζωοτροφές
- Υποχρέωση των δημόσιων αρχών να ενημερώνουν το ευρύ κοινό, όταν υπάρχουν βάσιμοι λόγοι να υποψιαστεί ότι ένα τρόφιμο ή ζωοτροφή μπορεί να παρουσιάσει κίνδυνο για την υγεία του ανθρώπου ή των ζώων<sup>30</sup>.

Στην Ε.Ε. περίπου 88 εκατομμύρια τόνοι απορριμμάτων τροφίμων παράγονται ετησίως με σχετικό κόστος που εκτιμάται σε 143 δισεκατομμύρια ευρώ. Η σπατάλη τροφίμων δεν είναι μόνο ηθικό και οικονομικό ζήτημα, αλλά εξαντλεί επίσης το περιβάλλον περιορισμένων φυσικών πόρων. Όλοι οι παράγοντες της τροφικής αλυσίδας πρέπει να διαδραματίσουν ένα ρόλο στην πρόληψη και τη μείωση των αποβλήτων τροφίμων, από εκείνους που παράγουν και επεξεργάζονται τρόφιμα (αγρότες, παρασκευαστές τροφίμων



και μεταποιητές) σε εκείνους που διαθέτουν τρόφιμα για κατανάλωση (τομέας φιλοξενίας, λιανοπωλητές) τους εαυτούς τους. Ο κεντρικός στόχος της πολιτικής της ΕΕ για την ασφάλεια των τροφίμων είναι η προστασία τόσο της ανθρώπινης υγείας όσο και της υγείας των ζώων. Δεν μπορούμε να κάνουμε συμβιβασμούς σε αυτά τα πρότυπα αλλά, σε συνεργασία με τα κράτη μέλη και τους ενδιαφερόμενους φορείς, αναζητούμε κάθε ευκαιρία για την πρόληψη της σπατάλης τροφίμων και την ενίσχυση της βιωσιμότητας του συστήματος τροφίμων<sup>31</sup>. Σε παγκόσμιο επίπεδο, περίπου το ένα τρίτο όλων των τροφίμων που παράγονται για ανθρώπινη κατανάλωση χάνονται ή σπαταλούνται, σε ολόκληρη την αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων (στο αγρόκτημα, στη μεταποίηση και στην κατασκευή, στα καταστήματα, στα εστιατόρια και στα καντίνες και στο σπίτι). Οι παράγοντες που συμβάλλουν στα απόβλητα τροφίμων είναι :

- Ανεπαρκής σχεδιασμός αγορών και γευμάτων και προωθητικές ενέργειες όπως "αγοράστε ένα πάρτε ένα δωρεάν" οδηγώντας σε πάρα πολλά τρόφιμα που αγοράζονται ή προετοιμάζονται
- Παρανοήσεις σχετικά με το νόημα των σημείων ημερομηνίας "καλύτερη πριν" και "χρήση μέχρι" που οδηγούν σε απομάκρυνση των βρώσιμων τροφίμων
- Τυποποιημένα μεγέθη μερίδων σε εστιατόρια και κυλικεία
- Δυσκολία στην πρόβλεψη του αριθμού των πελατών (πρόβλημα για τις υπηρεσίες τροφοδοσίας).
- Θέματα διαχείρισης αποθεμάτων για κατασκευαστές και λιανοπωλητές
- Υψηλά πρότυπα ποιότητας (π.χ. για τα προϊόντα που πωλούνται στο λιανικό εμπόριο)
- Υπερπαραγωγή ή έλλειψη ζήτησης για ορισμένα προϊόντα σε ορισμένες περιόδους του έτους. βλάβη προϊόντων και συσκευασιών (αγρότες και βιομηχανία τροφίμων)
- Ανεπαρκής αποθήκευση/ μεταφορά σε όλα τα στάδια της τροφικής αλυσίδας<sup>32</sup>.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αντιμετωπίζει πολύ σοβαρά το θέμα της αντιμετώπισης της σπατάλης τροφίμων. Η μείωση των απορριμμάτων τροφίμων έχει τεράστιες δυνατότητες για τη μείωση των πόρων που χρησιμοποιούμε για την παραγωγή των τροφίμων που

καταναλώνουμε. Η αποτελεσματικότητά του θα εξοικονομήσει τρόφιμα για ανθρώπινη κατανάλωση, θα εξοικονομήσει χρήματα και θα μειώσει τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της παραγωγής και της κατανάλωσης τροφίμων. Η πρόληψη αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της νέας δέσμης κυκλικής οικονομίας της Επιτροπής για την τόνωση της μετάβασης της Ευρώπης σε μια κυκλική οικονομία που θα ενισχύσει την παγκόσμια ανταγωνιστικότητα, θα προωθήσει τη βιώσιμη ανάπτυξη και θα δημιουργήσει νέες θέσεις εργασίας. Η ΕΕ και οι χώρες της δεσμεύονται να επιτύχουν το στόχο του Αειφόρου Ανάπτυξης να μειώσουν στο ήμισυ τα κατάλοιπα τροφίμων σε κατά κεφαλή επίπεδο λιανικής και καταναλωτών μέχρι το 2030 και να μειώσουν τις απώλειες τροφίμων κατά μήκος της αλυσίδας παραγωγής και εφοδιασμού<sup>36</sup>.



**STOP FOOD WASTE**

Τι μπορώ να κάνω στην καθημερινή μου ζωή για να περιορίσω τη σπατάλη των τροφίμων;

Ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές για να μειώσετε τη σπατάλη των τροφίμων, να εξοικονομήσετε χρήματα και να προστατέψετε το περιβάλλον:

- 1 Προγραμματίστε τα ψώνια σας:** Προγραμματίστε τα μικρά της εβδομάδας. Ελέγξτε τα τρόφιμα που έχετε στο ψυγείο και στα νταβλίτσια σας, και στη συνέχεια φτιάξτε έναν κατάλογο μόνο με τα τρόφιμα που σας λείπουν. Όταν θα πάτε για ψώνια, πάστε τον κατάλογο μαζί σας και αγοράστε τον αυστηρά. Μην επηρεάζεστε από διάφορες προσφορές και μην ηθιγίνετε για ψώνια όταν είστε πεινασμένοι, γιατί θα αγοράσετε περισσότερο από όσα χρειάζεστε. Προσμίξτε κύμα αντί για προσκυμασμένα φρούτα και λαχανικά, ώστε να αγοράσετε ακριβώς την ποσότητα που χρειάζεστε.
- 2 Ελέγξτε τις ημερομηνίες λήξης:** Αν δεν έχετε σκοπό να καταναλώσετε ένα προϊόν του οποίου η ημερομηνία λήξης πλησιάζει, εδείτε για ένα άλλο με πιο μακρινή ημερομηνία λήξης ή απλά αγοράστε το την ημερομηνία που αγοράζετε να το καταναλώσετε. Προσοχή στις ενδείξεις των ημερομηνιών λήξης. "Κατανάλωση μέχρι" σημαίνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια μέχρι την αναφερόμενη ημερομηνία (π.χ. τα κρέας ή το ψάδι). "Κατά προτίμηση μέχρι" δείχνει την ημερομηνία μέχρι την οποία το προϊόν διατηρεί όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του, πράγμα που σημαίνει ότι το προϊόν μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια ακόμα και μετά την αναφερόμενη ημερομηνία.
- 3 Μην ξεκινάτε τον προϋπολογισμό σας:** Σπατάλη τροφίμων σημαίνει σπατάλη χρημάτων.
- 4 Διατηρείτε το ψυγείο σας σε καλή κατάσταση:** Ελέγξτε τη στεγανότητα και τη θερμοκρασία του ψυγείου. Τα τρόφιμα κερδίζουν θερμοκρασία 1-5 βαθμών Κελσίου για να διατηρούνται όσο το δυνατόν πιο φρέσκα και για μεγαλύτερο διάστημα.
- 5 Διατηρείτε** τις τροφές σύμφωνα με τις οδηγίες που υπάρχουν στη συσκευασία.
- 6 Αλλάξτε τη θέση των τροφίμων:** Όταν φωνίζετε νέα τρόφιμα, φροντίστε να τοποθετήσετε στο μπροστινό μέρος τα παλιότερα που υπάρχουν στα νταβλίτσια και στο ψυγείο σας. Βάζετε τα νέα τρόφιμα στο πίσω μέρος, ώστε να μην κινδυνεύετε να βρείτε αντίστροφα στα ράφια σας μούλιασμένες τροφές.
- 7 Σερβίρετε μικρές ποσότητες τροφίμων,** αφού ο καθένας μπορεί να βανανεύσει το μέτρο του όταν τα τελειώσει.
- 8 Χρησιμοποιείτε τα υπολείμματα των τροφών:** Αντί να πετάτε τα υπολείμματα των τροφών στον απορριμματοκιβώτιο, χρησιμοποιήστε τα για το γέλυμα ή το δείπνο στις επόμενες μέρες ή καταμύξτε τα για μελλοντική χρήση. Τα φρούτα που αφήνουν να χαλάει μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε γλυκά ή τάρτες φρούτων, και τα λαχανικά για να φτιάξετε σαλάτες.
- 9 Καταμύξτε:** Αν τρώτε μικρά ποσότητα ψωμιού, καταμύξτε το και, όταν το κρατάτε, βγάλτε μικρές φέτες λίγες ώρες πριν το καταναλώσετε. Αντίστροφα, μπορείτε να καταμύξτε μαγειρεμένες τροφές ώστε να έχετε έτοιμα γεύματα τα βράδια που δεν έχετε διάθεση να μαγειρέψετε.
- 10 Κάντε τις τροφές σας λίπασμα:** Είναι αναπόφευκτο να υπάρχουν κάποια υπολείμματα τροφών, όπως φλούδες από φρούτα και λαχανικά, τα οποία μπορούμε να βάλουμε σε ειδικούς κάδους λιπασματοποίησης. Σε λίγους μήνες θα έχετε ένα άριστο λίπασμα για το φυτά σας. Για τα υπολείμματα μαγειρευμένων τροφών, η καλύτερη λύση είναι ο κομποστοποιητής κηφίας. Δεν είναι παρά να τον γεμίσετε με υπολείμματα τροφών να προσθέσετε μια ποσότητα ειδικών μικροβίων και να τα αφήσετε να υποστούν ζύμωση. Το προϊόν που θα προκύψει μπορεί να χρησιμοποιηθεί για φυτά εσωτερικού χώρου και για τον κήπο σας.

Πίνακς πηγή: [http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm)

Εικόνα 2-1 10 συμβουλές για μείωση της σπατάλης των τροφίμων

(Πηγή: [http://www.minagric.gr/images/stories/docs/politis/Trofima\\_Ygeia/spatali-trofimon/10tipis\\_daily\\_life\\_limit\\_food\\_waste\\_el.pdf](http://www.minagric.gr/images/stories/docs/politis/Trofima_Ygeia/spatali-trofimon/10tipis_daily_life_limit_food_waste_el.pdf))

## 2.3. Πολιτική προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής στα πλαίσια της ΕΕ.

Η μεσογειακή Διατροφή επιβεβαιώθηκε το 2010 ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας που αναγνωρίστηκε από την UNESCO, το 2011 ο FAO και το Διεθνές Κέντρο Προηγμένων Μεσογειακών Αγρονομικών Μελετών (CIHEAM) ξεκίνησαν μια κοινή συνεργασία για την αξιολόγηση της βιωσιμότητας της μεσογειακής διατροφής. Ως μελέτη περίπτωσης για τη βελτίωση των μεσογειακών συστημάτων στα βιώσιμα τρόφιμα. Το 2012, κατά την ένατη συνεδρίαση CIHEAM των υπουργών γεωργίας στη Μάλτα, αυτό οδήγησε στην αναγνώριση του ρόλου της μεσογειακής διατροφής ως «κινητήριας δύναμης των βιώσιμων συστημάτων διατροφής στη Μεσόγειο». Από το 2011 έως το 2015, μέσω μιας σειράς διεθνών εργαστηρίων και συναντήσεων, μια μεθοδολογική προσέγγιση αναπτύχθηκε και ένα πρώτο σύνολο των πιθανών δεικτών για την αξιολόγηση της βιωσιμότητας της μεσογειακής διατροφής έχει αναγνωριστεί. Οι πληροφορίες κάθε δείκτη περιεγράφηκαν λεπτομερώς σχετικά με τον ορισμό, τη μεθοδολογία, το υπόβαθρο, τις πηγές δεδομένων, τους περιορισμούς του δείκτη και τις αναφορές<sup>34</sup>.

**Πίνακας 2-1 Δυνητικοί δείκτες για την αξιολόγηση της βιωσιμότητας της μεσογειακής διατροφής**

Thematic area	Proposed indicators
A. Nutrition and health	A1. Diet-related morbidity/mortality A2. Fruit and vegetable consumption/intake A3. Vegetable:animal protein consumption ratio A4. Average dietary energy adequacy A5. Dietary diversity score A6. Dietary energy density score A7. Nutrient density A8. Food biodiversity composition and consumption A9. Nutritional anthropometry A10. Physical activity/physical inactivity prevalence A11. Adherence to the Mediterranean dietary pattern A12. Rate of local/regional foods and seasonality A13. Rate of eco-friendly food production and/or consumption
B. Environment	B1. Water footprint B2. Carbon footprint B3. Nitrogen footprint B4. Biodiversity
C. Economy	C1. Food consumer price index (FCPI): cereals, fruit, vegetables, fish and meat C2. Cost of living index (COLI) related to food expenditures: cereals, fruit, vegetables, fish and meat C3. Distribution of household expenditure per groups: food C4. Food self-sufficiency: cereals, fruit and vegetables C5. Intermediate consumption in the agricultural sector: nitrogen fertilizers C6. Food losses and waste
D. Society and culture	D1. Proportion of meals consumed outside home D2. Proportion of already prepared meals D3. Consumption of traditional products (e.g. proportion of product under PDO or similar recognized traditional foods) D4. Proportion of mass media initiatives dedicated to the knowledge of food background cultural value

(Dernini S, et al. *Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. Public Health Nutrition*.2017; 2(7): 1322-1330 doi.org/10.1017/S1368980016003177)

Το 2012 συμπεριλήφθηκε επίσης από τον FAO στο πλαίσιο της πιο βιώσιμης διαίτας στον πλανήτη. Αυτή η διπλή αναγνώριση έχει δημιουργήσει μια νέα προσέγγιση σε αυτή την κληρονομιά που είναι όλο και πιο σημαντική για τις πράσινες οικονομίες και για την ανάπτυξη πολλών περιοχών που απέχουν πολύ από τον μαζικό τουρισμό ή τη γεωργία μεγάλης κλίμακας. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ο στόχος της αναγνώρισης της UNESCO δεν ήταν η διατροφική πυραμίδα, με τις ιδανικές αναλογίες μεταξύ υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών. Στην πραγματικότητα, αυτό που αναγνώρισε επισήμως είναι ότι «η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων που κυμαίνονται από το τοπίο μέχρι το τραπέζι». Ήταν το ανθρωπολογικό πρότυπο που αφορά την κουλτούρα των τροφίμων, ότι όλες οι κοινότητες που αναφέραμε έχουν δημιουργηθεί, εφευρεθεί και μεταδοθεί για αιώνες. Οι ρητορείες και η κοινωνική πολιτική έχουν μετατρέψει το απλό φαγητό ως συμβολικό χειριστή, παράγοντα της κοινότητας, δείκτη ταυτότητας. Αυτό που δημιούργησαν είναι ένας μοναδικός τρόπος να χρησιμοποιηθούν τα τρόφιμα ως εργαλείο για την οικοδόμηση ενός κοινοτικού ενδιαφέροντος. Δεν αποτελεί έκπληξη ότι για τους αρχαίους Έλληνες το MD σήμαινε κανόνα ζωής, τρόπο ζωής όπως επίσης σπίτι, βιότοπο και έρευνα. Και η αυθεντική απλότητα του ελαιολάδου, του ψωμιού και του κρασιού, ιερών στοιχείων του μεσογειακού πολιτισμού, γίνεται το σύμβολο μιας σύγχρονης λιτής αφθονίας. Αυτή είναι η νέα συνταγή θεωρημένη από πολλούς διανοούμενους που κοιτάζουν πίσω στο παρελθόν μπορεί να είναι μια επιστροφή στο μέλλον<sup>33</sup>. Το 2014 δημιουργήθηκε το Διεθνές Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής (IFMeD) που στοχεύει στην ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την υγιεινή και βιώσιμη διατροφή καθιστώντας το κεντρικό ζήτημα και στην προώθηση των διεθνών συμφωνιών συνεργασίας με φορείς τόσο δημόσιους όσο και ιδιωτικούς για την υποστήριξη και επιδίωξη των αξιών και των ωφελειών της Μεσογειακής Διατροφής<sup>35</sup>. Από το 2014 έως το 2015 αναπτύχθηκε το πλαίσιο Med Diet 4.0 και εφαρμόστηκε περαιτέρω από «μακροχρόνιες» συνεργασίες μεταξύ των συγγραφέων ως μέλη της επιστημονικής επιτροπής του Διεθνούς Ιδρύματος Μεσογειακής Διατροφής (IFMeD). Σύμφωνα με τον συμφωνημένο ορισμό του 2010 για τις «βιώσιμες δίαιτες», τα ακόλουθα τέσσερα βιώσιμα οφέλη από τη μεσογειακή διατροφή υπογραμμίστηκαν και ενσωματώθηκαν σε ένα ενιαίο ολοκληρωμένο πλαίσιο του Med Diet 4.0:

- ❖ Σημαντικά οφέλη για την υγεία και τη διατροφή.

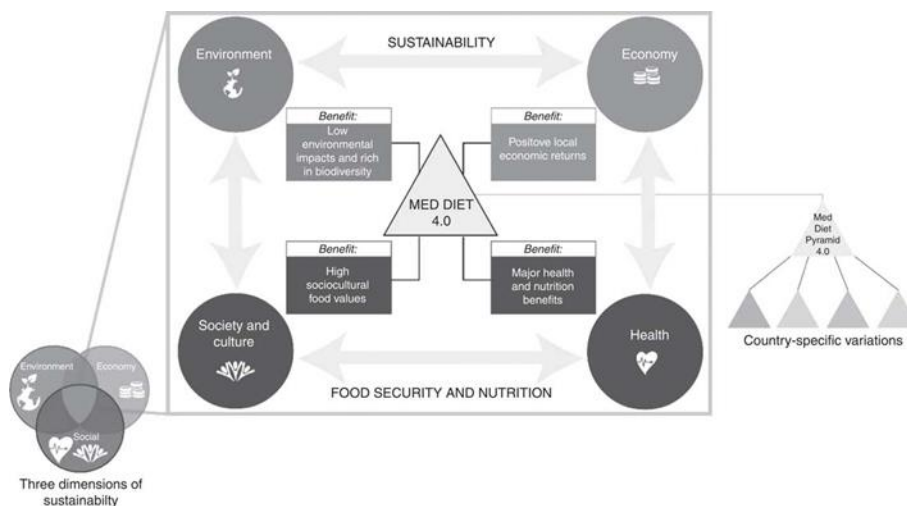
- ◆ Από την πρωτοπόρο μελέτη “ Επτά Χωρών” του Δρ Keys, πολλά επιστημονικά στοιχεία ήρθαν στην επιφάνεια, τα οποία ανέδειξαν την προστατευτική δράση της μεσογειακής διατροφής για την καρδιακή νόσο καθώς επίσης και τα οφέλη για την υγεία στη πρόληψη διαφόρων χρόνιων εκφυλιστικών ασθενειών. Πιο αναλυτικά, έχει αποδειχθεί πως η υψηλή πρόληψη τροφής της χαρακτηριστικής Παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής (MDP), συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου. Επιπροσθέτως, τα άτομα που υιοθετούν το μοντέλο διατροφής “MDP” εκπληρώνουν τις απαιτήσεις των μικροθρεπτικών συστατικών τους καλύτερα από ότι τα άτομα που ακολουθούν μια τυπική δυτική διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή, επομένως βρίθκει πλεονεκτημάτων για την υγεία καθώς συμβάλει όχι μόνο στην πρόληψη ή αντιμετώπιση σωματικών ασθενειών, αλλά και ψυχικών, καταλήγουμε λοιπόν, πως η υιοθέτηση ενός υγιούς μοντέλου διατροφής “MDP”, μπορεί να αποτελέσει εφαλτήριο για την βελτίωση του κόστους της υγειονομικής περίθαλψης.
- ❖ Χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις και πλούτο στη βιοποικιλότητα.
  - ◆ Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η μεσογειακή διατροφή έχει μικρότερο περιβαλλοντικό αντίκτυπο σε σχέση με άλλα διατροφικά πρότυπα. Και αυτό οφείλεται ότι είναι κυρίως φυτική διατροφή με χαμηλή κατανάλωση ζωικών προϊόντων και, κατά συνέπεια, έχει μικρότερο αποτύπωμα νερού και χαμηλότερες εκπομπές αερίων θερμοκηπίου σε σύγκριση με άλλα διαιτητικά πρότυπα. Η λεκάνη της Μεσογείου έχει αναγνωριστεί ως ένα "hotspot" της βιοποικιλότητας, μια περιοχή που χαρακτηρίζεται από εξαιρετικές συγκεντρώσεις ενδημικών ειδών και αντιμετωπίζει εξαιρετικές απώλειες οικοτόπων. Η μεσογειακή διατροφή ενθαρρύνει τη χρήση μιας ευρείας γκάμας δημητριακών, φρούτων και λαχανικών, όχι μόνο καλλιεργούμενων προϊόντων αλλά και άγριων ειδών, διατηρώντας τα έτσι μαζί με τις τοπικές, και παραδοσιακές γνώσεις σχετικά με τη χρήση τους. Επομένως, η διαφύλαξη και η προώθηση της μεσογειακής διατροφής είναι υψίστης σημασίας για τη διατήρηση της εξαιρετικά πλούσιας βιολογικής

ποικιλομορφίας στην περιοχή και αντιστρόφως. Η εποχιακή κατανάλωση φρέσκων και τοπικών προϊόντων, η ποικιλία των τροφίμων (ιδίως τα φρούτα και τα λαχανικά διαφορετικών χρωμάτων), οι παραδοσιακές μαγειρικές δραστηριότητες, η ευεξία και η λιτότητα αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της διατήρησης της μεσογειακής διατροφής.

- ❖ Υψηλές κοινωνικοπολιτισμικές αξίες τροφίμων.
  - ◆ Γενική αρχή της Μεσογειακής δίαιτας είναι η λιτότητα της, ως προς την προετοιμασία των τροφίμων, το μέγεθος της μερίδας και την αποφυγή των αποβλήτων. Βέβαια η συγκεκριμένη διατροφή συνδέεται αναπόσπαστα με την πολιτισμική, κοινωνική & οικονομική αξία που έχουν τα τρόφιμα για τους λαούς της Μεσογείου. Χαρακτηριστικό είναι πως για τους πολιτισμούς της Μεσογείου η διατροφή δεν είναι απλώς η καθημερινή βιολογική ανάγκη είναι κάτι πού παραπάνω. Τα γεγονότα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τη ζωή με την ζωή των ανθρώπων, τα ήθη, τα έθιμα, τις παραδόσεις, καθώς αποτελούν μια καθημερινή ευκαιρία για κοινωνική ανταλλαγή και επικοινωνία. Έτσι η Μεσογειακή διατροφή είναι ένα σύνθετο δίκτυο κοινωνικοπολιτισμικών πτυχών και πρέπει πάντα να θεωρείται αναπόσπαστο μέρος των μεσογειακών συστημάτων διατροφής. Έχουμε συμπεράνει, πως η διατροφή των πολιτισμών της λεκάνης της Μεσογείου αγκαλιάζει την βιοποικιλότητα, την βιωσιμότητα, την υγεία, την ευτυχία, την πολιτισμική κληρονομιά. Εν κατακλείδι, έχουμε ένα ουσιαστικό παράδειγμα αμοιβαίας πολυπολιτισμικής εκτίμησης που διαμεσολαβείται μέσω της μαγειρικής και της κοινωνικής αξίας των τροφίμων.
- ❖ Θετικές τοπικές οικονομικές αποδόσεις.
  - ◆ Η Μεσογειακή Διατροφή, με σεβασμό στις τοπικές ιδιαιτερότητες, εξασφαλίζει την ανάπτυξη των παραδοσιακών βιοτεχνιών καθώς και την ισορροπία μεταξύ της επικράτειας και του λαού. Παρόλα αυτά το μοντέλο διατροφής της Μεσογείου είναι ελάχιστα γνωστό σε νότιες και ανατολικές χώρες, ιδιαίτερα για τις χώρες της Β. Αφρικής και Εγγύς

Ανατολής. Η τήρηση του MDP σ’ αυτές θα μπορούσε να αποφέρει σημαντικά οικονομικά οφέλη. Αυτό συνάμα θα απαιτούσε την αξιοποίηση των τοπικών προϊόντων διατροφής και την ενδυνάμωση των παραγωγών τους. Έτσι λοιπόν, η προώθηση του, επισημαίνοντας την οικονομία που αποτελεί τον πυρήνα της, ως παραδοσιακά «καλλιέργεια εξοικονόμησης τροφίμων », μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της ποσότητας σπατάλης τροφίμων.

Λαμβάνοντας υπόψη την ποικιλομορφία των μεσογειακών καλλιεργειών και συστημάτων διατροφής, που εκφράζονται μέσα στην έννοια της μεσογειακής διατροφής. Το εννοιολογικό πολυδιάστατο πλαίσιο της Med Diet 4.0 σχεδιάστηκε για να επιτρέψει τις κατάλληλες παραλλαγές ανά χώρα<sup>34</sup>.



**Εικόνα 2-2 Το πλαίσιο Med Diet 4.0 που εφαρμόζει τις αρχές της βιωσιμότητας στις τέσσερις βιώσιμες διαστάσεις της μεσογειακής διατροφής**

(πηγή : Dermeni S, et al. *Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. Public Health Nutrition.*2017; 2(7): 1322-1330 doi.org/10.1017/S1368980016003177)

# Ευρωπαϊκά προγράμματα και το πρόγραμμα Interreg Mediterranean

## 3.1. Η πολιτική της ΕΕ για τα τρόφιμα

Η ΕΕ χρηματοδοτεί ένα ευρύ φάσμα έργων και προγραμμάτων σε διάφορους τομείς, όπως: την περιφερειακή και αστική ανάπτυξη, την απασχόληση και κοινωνική ένταξη, την γεωργία και την αγροτική ανάπτυξη, την θαλάσσια και αλιευτική πολιτική, την έρευνα, την καινοτομία, και την ανθρωπιστική βοήθεια. Η διαχείριση των χρηματοδοτικών κονδυλίων καθορίζονται από αυστηρούς κανόνες που διασφαλίζουν ότι η διάθεσή τους παρακολουθείται στενά και χαρακτηρίζεται από διαφάνεια και υπευθυνότητα. Υπάρχουν 28 επίτροποι της ΕΕ που έχουν συλλογικά την τελική πολιτική ευθύνη για τη χρηστή διάθεση των κονδυλίων της ΕΕ. Δεδομένου ότι η διαχείριση των περισσότερων χρηματοδοτήσεων γίνεται από τις χώρες, που είναι ενταγμένες στο πρόγραμμα η ευθύνη για την πραγματοποίηση των επιθεωρήσεων και των ετήσιων ελέγχων βαρύνει τις εθνικές κυβερνήσεις. Η διαχείριση του 76% και πλέον του προϋπολογισμού της ΕΕ γίνεται σε συνεργασία με τις εθνικές και περιφερειακές αρχές μέσω ενός συστήματος «κοινής διαχείρισης», κατά κύριο λόγο μέσω 5 μεγάλων διαρθρωτικών και επενδυτικών ταμείων.

- Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) – κοινωνική ένταξη και χρηστή διακυβέρνηση
- Ταμείο Συνοχής (ΣΤ) – οικονομική σύγκλιση των λιγότερο αναπτυγμένων περιφερειών
- Ευρωπαϊκό Γεωργικό Ταμείο Αγροτικής Ανάπτυξης (ΕΓΤΑΑ)
- Ευρωπαϊκό Ταμείο Θάλασσας & Αλιείας (ΕΤΘΑ)
- Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ) – περιφερειακή και αστική ανάπτυξη

Κάποια άλλα κονδύλια, τα οποία διαχειρίζεται απευθείας η Ε.Ε., χορηγούνται υπό μορφή:

- Επιχορηγήσεων για συγκεκριμένα έργα που εντάσσονται σε πολιτικές της Ε.Ε., συνήθως μετά από δημόσια προκήρυξη, γνωστή ως "πρόσκληση υποβολής



προτάσεων". Ένα τμήμα αυτής της χρηματοδότησης προέρχεται από την ΕΕ και ένα άλλο από άλλες πηγές.

- Συμβάσεων που συνάπτουν τα όργανα της Ε.Ε. για την αγορά υπηρεσιών, προϊόντων ή έργων που χρειάζονται για τη λειτουργία τους π.χ. εκπόνηση μελετών, παροχή κατάρτισης, διοργάνωση συνεδρίων. Οι συμβάσεις ανατίθενται μέσω προκήρυξης διαγωνισμών<sup>37</sup>.

Το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) επενδύει σε ανθρώπους και στοχεύει στη βελτίωση των ευκαιριών για απασχόληση και εκπαίδευση σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Έχει ως σκοπό να βελτιώσει την κατάσταση των πιο ευάλωτων ανθρώπων που διατρέχουν τον κίνδυνο της φτώχειας. Οι παρεμβάσεις του καλύπτουν όλες τις περιφέρειες της ΕΕ. Στην περίοδο 2014-2020 έχει επικεντρωθεί σε τέσσερις στόχους της πολιτικής συνοχής :

- Την προώθηση της απασχόλησης και στήριξη της κινητικότητας των εργαζομένων.
- Την προώθηση της κοινωνικής ένταξης και καταπολέμηση της φτώχειας.
- Επενδύσεις στην εκπαίδευση, στις δεξιότητες και στη δια βίου μάθηση.
- Ενίσχυση της θεσμικής επάρκειας και της αποτελεσματικής δημόσιας διοίκησης<sup>39</sup>.

Το Ταμείο Συνοχής (ΣΤ) απευθύνεται στα Κράτη Μέλη των οποίων το Ακαθάριστο Εθνικό Εισόδημα (ΑΕΕ) ανά κάτοικο είναι λιγότερο από 90 % του ευρωπαϊκού μέσου όρου. Στοχεύει στη μείωση της οικονομικής και κοινωνικής ανισότητας και προωθεί τη βιώσιμη ανάπτυξη. Σήμερα υπόκειται στους ίδιους κανόνες προγραμματισμού, διαχείρισης και παρακολούθησης όπως το ΕΤΠΑ και το ΕΚΤ μέσω του κανονισμού κοινών διατάξεων<sup>40</sup>.

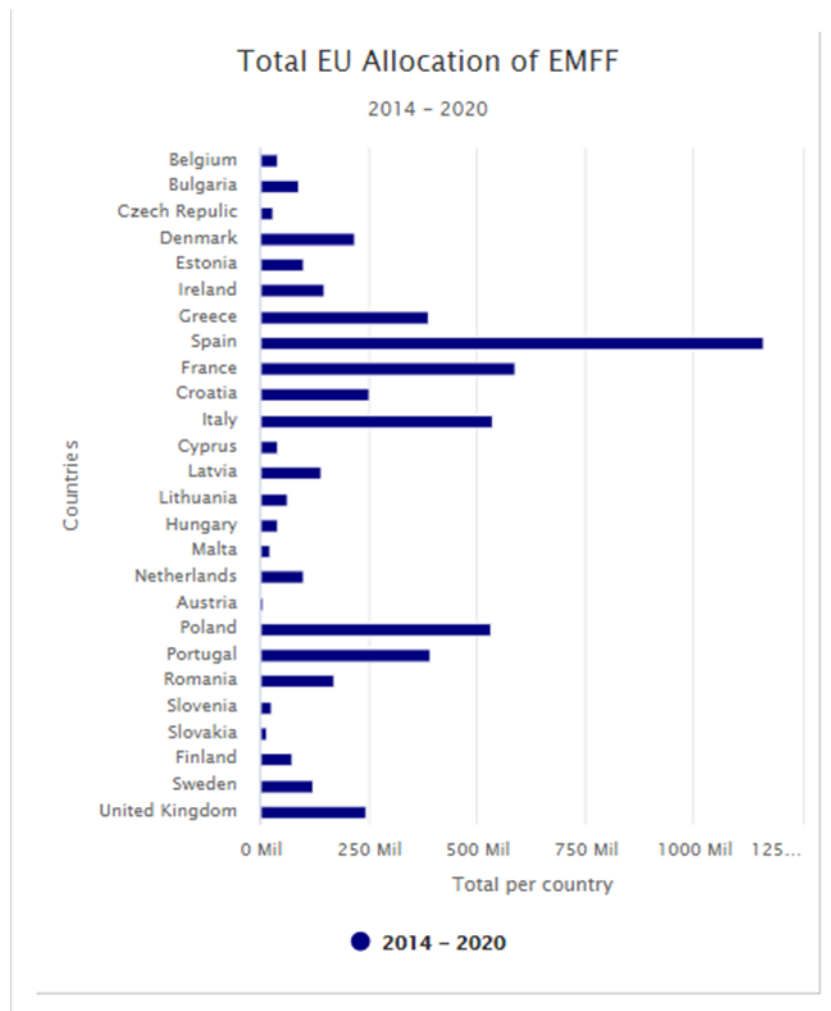
Το Ευρωπαϊκό Γεωργικό Ταμείο Αγροτικής Ανάπτυξης (ΕΓΤΑΑ) χρηματοδοτεί τη συνεισφορά της ΕΕ στα προγράμματα αγροτικής ανάπτυξης αυτό το ταμείο μαζί με το Ευρωπαϊκό Γεωργικό Ταμείο Εγγυήσεων (ΕΓΤΕ), αποτελούν μέρος του γενικού προϋπολογισμού της Ε.Ε., που χρηματοδοτούν την Κοινή Γεωργική Πολιτική (ΚΓΠ). Η ΚΓΠ για περισσότερα από 50 χρόνια ήταν η σημαντικότερη κοινή πολιτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης που έλαβε ένα μεγάλο μέρος του προϋπολογισμού της με ένα μειούμενο ποσοστό τα τελευταία χρόνια<sup>41</sup>. Το Ευρωπαϊκό Ταμείο Θάλασσας & Αλιείας (ΕΤΘΑ) είναι ένα από τα Ευρωπαϊκά Διαρθρωτικά και Επενδυτικά Ταμεία, στηρίζει την

εφαρμογή της μεταρρύθμισης της Κοινής Αλιευτικής Πολιτικής (ΚΑΛΠ) και την Ολοκληρωμένη Θαλάσσια Πολιτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Για την περίοδο 2014-2020 έχει συνολικό προϋπολογισμό άνω των 6 δυσ. Ευρώ. Η στήριξη αυτή παρέχεται στους τομείς :

- της Αλιείας (συμπεριλαμβανομένης της συλλογής δεδομένων και ελέγχου),
- της υδατοκαλλιέργειας και της μεταποίησης,
- στην αειφόρο ανάπτυξη των περιοχών αλιείας, υδατοκαλλιέργειας και
- της ολοκληρωμένης θαλάσσιας πολιτικής.

Η στήριξη μέσω του ΕΤΘΑ παρέχεται από επιχορηγήσεις και, όλο και περισσότερο από τα μέσα Χρηματοοικονομικής Τεχνικής. Αυτά μπορούν να συμβάλλουν στην επίτευξη των ακόλουθων του ταμείου :

- προώθηση ανταγωνιστικής, περιβαλλοντικά, οικονομικά και κοινωνικά υπεύθυνης βιώσιμης αλιείας και υδατοκαλλιέργειας
- ενίσχυση εφαρμογής της Κοινής Αλιευτικής Πολιτικής (ΚΑΛΠ)
- προώθηση της ισορροπημένης και χωρίς αποκλεισμούς εδαφικής ανάπτυξης των περιοχών αλιείας και υδατοκαλλιέργειας
- ενίσχυση ανάπτυξης και εφαρμογής της Ολοκληρωμένης Θαλάσσιας Πολιτικής της Ένωσης (ΟΘΠ), κατά τρόπο συμπληρωματικό προς την πολιτική συνοχή και την Κοινή Αλιευτική Πολιτική<sup>46</sup>.



**Σχήμα 3-1 Χρηματοδοτική κατανομή ανά κράτος μέλος**

(πηγή: European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; European Maritime and Fisheries Fund (EMFF). Available at: <https://ec.europa.eu/fisheries/cfp/emff> )

Για τον επόμενο μακροπρόθεσμο προϋπολογισμό για την περίοδο 2021-2027 η επιτροπή προτείνει τη διάθεση 6,14 δις ευρώ στο πλαίσιο ενός απλούστερου, πιο ευέλικτου ταμείου για την ευρωπαϊκή αλιεία και την θαλάσσια οικονομία<sup>43</sup>. Το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ) έχει ως στόχο την ενίσχυση της οικονομικής και της κοινωνικής συνοχής στην Ευρωπαϊκή Ένωση διορθώνοντας τις ανισορροπίες μεταξύ περιφερειών. Επικεντρώνει τις επενδύσεις του στην έρευνα & καινοτομία, στην ψηφιακή θεματολογία, την στήριξη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων και την οικονομία με μειωμένη χρήση άνθρακα. Οι πόροι του Ευρωπαϊκού Ταμείου Περιφερειακής Ανάπτυξης

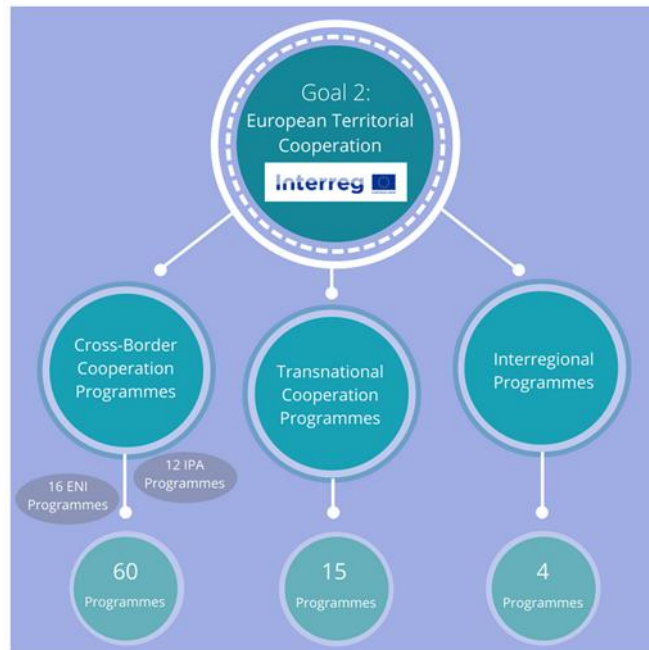
κατανέμονται σε αυτές τις προτεραιότητες ανάλογα με την κατηγορία της περιφέρειας, δηλαδή :

- Στις πιο ανεπτυγμένες περιφέρειες, τουλάχιστον το 80 % της χρηματοδότησης πρέπει να εστιάζει το λιγότερο σε δυο, από τις προτεραιότητες.
- Στις περιφέρειες μετάβασης, αυτό ισχύει για 60 % της χρηματοδότησης.
- Ενώ στις λιγότερο ανεπτυγμένες περιφέρειες, το ποσοστό είναι 50 %.

Επιπλέον, μερικοί από τους πόρους του ΕΤΠΑ πρέπει να διοχετεύονται σε συγκεκριμένα έργα που προωθούν την οικονομία με μειωμένη χρήση άνθρακα. Το ΕΤΠΑ δίνει επίσης ιδιαίτερη σημασία σε ειδικά εδαφικά χαρακτηριστικά. Οι δράσεις του έχουν σχεδιαστεί να μειώσουν τα οικονομικά, περιβαλλοντικά και κοινωνικά προβλήματα σε αστικές περιοχές, με ειδική εστίαση στην βιώσιμη αστική ανάπτυξη. Τουλάχιστον το 5 % των πόρων του ΕΤΠΑ τίθενται κατά μέρος για αυτόν τον τομέα, μέσω «ολοκληρωμένων δράσεων» που διαχειρίζονται οι πόλεις. Οι περιοχές που είναι φυσικά μειονεκτικές λόγω γεωγραφικών χαρακτηριστικών (απομακρυσμένες, ορεινές ή αραιοκατοικημένες περιοχές) ωφελούνται από ειδική μεταχείριση. Όπως επίσης οφείλονται από ειδική βοήθεια οι απομακρυσμένες περιφέρειες για την αντιμετώπιση πιθανών μειονεκτημάτων. Παράλληλα χρηματοδοτεί προγράμματα της ευρωπαϊκής εδαφικής συνεργασίας γνωστά και ως interreg<sup>38</sup>. Το interreg είναι ένα από τα βασικά μέσα της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) που υποστηρίζει τη διασυνοριακή συνεργασία μέσω της χρηματοδότησης σχεδίων. Στόχος του είναι να αντιμετωπίσει από κοινού τις κοινές προκλήσεις και να βρει κοινές λύσεις σε τομείς όπως η υγεία, το περιβάλλον, η έρευνα, η εκπαίδευση, οι μεταφορές, η βιώσιμη ενέργεια κλπ<sup>45</sup>. Είναι ένας από τους δυο στόχους της πολιτικής συνοχής και παρέχει ένα πλαίσιο για την εφαρμογή κοινών δράσεων, και ανταλλαγών πολιτικής μεταξύ εθνικών, περιφερειακών & τοπικών φορέων από διάφορα κράτη μέλη. Το 1990 αναπτύχθηκε ως κοινοτική πρωτοβουλία με προϋπολογισμό μόλις 1 δις που κάλυπτε αποκλειστικά τη διασυνοριακή συνεργασία. Ο πρωταρχικός στόχος της ευρωπαϊκής εδαφικής συνεργασίας είναι η προώθηση μιας αρμονικής, οικονομικής, κοινωνικής και εδαφικής ανάπτυξης της Ένωσης στο σύνολό της<sup>44</sup>. Το πρόγραμμα Interreg είναι χτισμένο γύρω από τρία σκέλη συνεργασίας:

- το διασυνοριακό (Interreg A) 60 προγράμματα,
- το διακρατικό (Interreg B) 15 προγράμματα,

- και το διαπεριφερειακό (Interreg C) 4προγράμματα<sup>45</sup>.

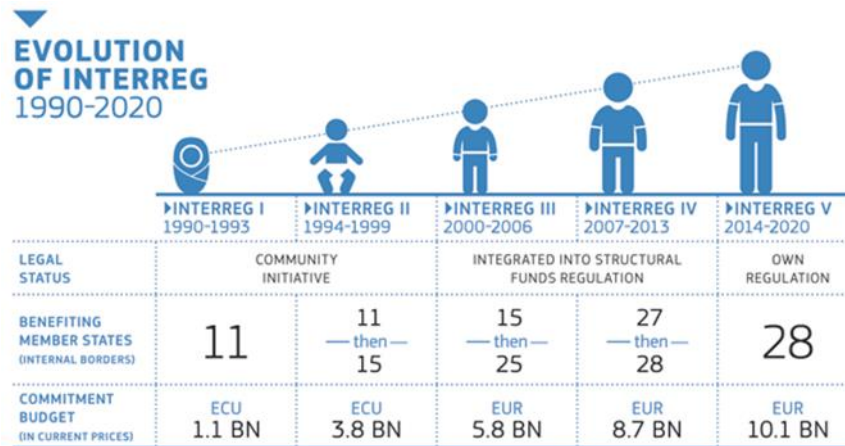


**Σχήμα 3-2 Η ευρωπαϊκή συνεργασία για το έδαφος.**

(πηγή: Interreg. About interreg. Available at: <https://interreg.eu/about-interreg/> )

Αποτελείτε από πέντε περιόδους προγραμματισμού που διαδέχτηκαν το ένα το άλλο η πρώτη περίοδος προγραμματισμού ήταν το 1990-1993 INTERREG I, η δεύτερη περίοδος ήταν το 1994-1999 INTERREG II, η τρίτη περίοδος 2000-2006 INTERREG III, η τέταρτη περίοδος 2007-2013 INTERREG IV και η πέμπτη περίοδος 2014-2020 INTERREG V.

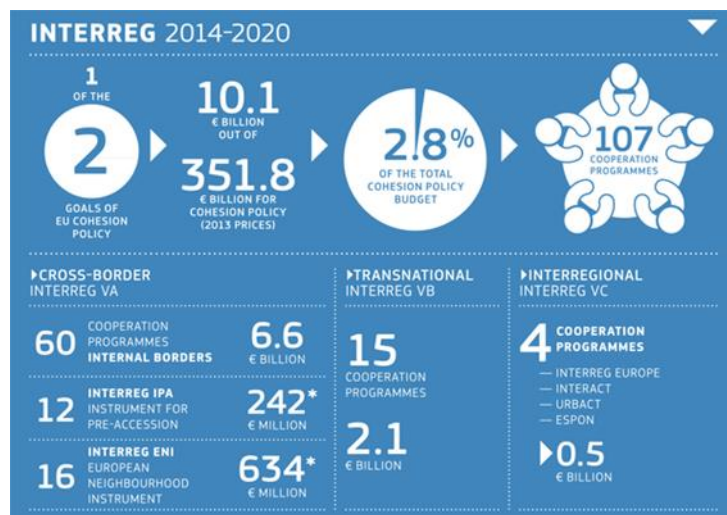
**Πίνακας 3-1 Η εξέλιξη της ευρωπαϊκής εδαφικής συνεργασίας από το 1990-2020**



(πηγή: European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; Interreg: European Territorial Co-operation. Available at: [https://ec.europa.eu/regional\\_policy/EN/policy/cooperation/european-territorial/](https://ec.europa.eu/regional_policy/EN/policy/cooperation/european-territorial/))

Σύμφωνα με τον νέο σχεδιασμό της ευρωπαϊκής πολιτικής συνοχής για την περίοδο 2014-2020 και τους στόχους που τέθηκαν στη στρατηγική «Ευρώπη 2020», το Interreg έχει αναδιαμορφωθεί σημαντικά για να επιτύχει μεγαλύτερο αντίκτυπο και ακόμη πιο αποτελεσματική χρήση των επενδύσεων. Βασικά στοιχεία της μεταρρύθμισης 2014-2020 είναι: η συγκέντρωση, η απλούστευση, ο προσανατολισμός προς τα αποτελέσματα<sup>45</sup>. Η πέμπτη περίοδος του Interreg βασίζεται σε 11 επενδυτικές προτεραιότητες που καθορίζονται στον κανονισμό του ΕΤΠΑ που συμβάλλουν στην υλοποίηση της στρατηγικής Ευρώπη 2020 για έξυπνη, βιώσιμη και χωρίς αποκλεισμούς ανάπτυξη. Η πέμπτη περίοδος προγραμματισμού του προγράμματος Interreg έχει προϋπολογισμό 10,1 δισεκατομμυρίων ευρώ που επενδύθηκε σε περισσότερα από 100 προγράμματα συνεργασίας μεταξύ περιφερειών και εδαφικών, κοινωνικών και οικονομικών εταίρων. Αυτός ο προϋπολογισμός περιλαμβάνει επίσης την κατανομή του ΕΤΠΑ στα κράτη μέλη προκειμένου να συμμετάσχουν στα προγράμματα συνεργασίας της ΕΕ για τα εξωτερικά σύνορα που υποστηρίζονται από άλλα μέσα: μέσο προενταξιακής βοήθειας (IPA) και ευρωπαϊκό μέσο γειτονίας (ENI).

- Τα 60 Διασυνοριακά προγράμματα - Interreg VA, σε 38 εσωτερικά σύνορα της Ε.Ε. με τη συνεισφορά του ΕΤΠΑ στα 6,6 δισ. Ευρώ.
  - 12 Διασυνοριακό IPA
  - 16 Διασυνοριακή ENI
- Τα 15 Διακρατικά προγράμματα - Interreg VB, η οποία καλύπτει μεγαλύτερες περιοχές συνεργασίας, όπως οι περιφέρειες της Βαλτικής Θάλασσας, των Άλπεων και της Μεσογείου, καθώς και ορισμένες τρίτες χώρες. Συνεισφορά του ΕΤΠΑ: 2,1 δισ. Ευρώ.
- Το πρόγραμμα διαπεριφερειακής συνεργασίας, INTERREG Europe, και 3 προγράμματα δικτύωσης ( Urbact III, Interact III και ESPON ) που καλύπτουν όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ, καθώς και τη Νορβηγία και την Ελβετία, ενώ στην περίπτωση του URBACT η Ισλανδία και το Λιχτενστάιν. Παρέχουν ένα πλαίσιο ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ περιφερειακών και τοπικών φορέων στις διάφορες χώρες. Συνεισφορά του ΕΤΠΑ: 500 εκατ. Ευρώ<sup>44</sup>.
- 



**Εικόνα 3-1.7:** Η πέμπτη περίοδος προγραμματισμού του Interreg 2014-2020

(πηγή: European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union;

Interreg: European Territorial Co-operation. Available at:

[https://ec.europa.eu/regional\\_policy/EN/policy/cooperation/european-territorial/](https://ec.europa.eu/regional_policy/EN/policy/cooperation/european-territorial/))

## **3.2. Το πρόγραμμα Interreg Mediterranean.**

Το Interreg Mediterranean είναι ένα διακρατικό πρόγραμμα (Interreg B) της ευρωπαϊκής συνεργασίας για τη μεσόγειο<sup>47</sup>. Η διακρατική συνεργασία περιλαμβάνει περιφέρειες από διάφορες χώρες της Ε.Ε. που σχηματίζουν μεγαλύτερες εκτάσεις. Έχει ως στόχο την προώθηση της καλύτερης συνεργασίας και της περιφερειακής ανάπτυξης στο εσωτερικό της Ευρωπαϊκής Ένωσης από μια κοινή προσέγγιση για την αντιμετώπιση των κοινών προβλημάτων. Υποστηρίζει ένα ευρύ φάσμα επενδυτικών έργων που σχετίζονται με την καινοτομία, το περιβάλλον, την προσβασιμότητα, τις τηλεπικοινωνίες, την αστική ανάπτυξη κλπ. Τα διακρατικά προγράμματα προσθέτουν μια σημαντική πρόσθετη ευρωπαϊκή διάσταση στην περιφερειακή ανάπτυξη, η οποία αναπτύχθηκε από την ανάλυση σε ευρωπαϊκό επίπεδο, οδηγώντας σε συμφωνημένες προτεραιότητες και συντονισμένη στρατηγική αντίδραση<sup>48</sup>. Στο Interreg Mediterranean συνεργάζονται τα κράτη εταίροι από 13 χώρες. Ο βασικός στόχος αυτού του προγράμματος είναι η προώθηση της αειφόρο ανάπτυξης στη μεσογειακή περιοχή, προωθώντας καινοτόμες ιδέες, πρακτική και λογική χρήση των πόρων, υποστηρίζοντας την κοινωνική ενσωμάτωση μέσω μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης της εδαφικής συνεργασίας. Σκοπός του είναι να βελτιστοποιήσει τα υπάρχοντα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν κατά την προηγούμενη περίοδο καθώς και να διευκολύνει τη δημιουργία νέων πλαισίων συνεργασίας για όλους τους εταίρους που βρίσκονται στο χώρο συνεργασίας του Προγράμματος. Κατά συνέπεια, το πρόγραμμα Interreg MED θεσπίζει τις ακόλουθες βασικές αρχές συνεργασίας με στόχο την εδραίωση του χαρακτήρα των μελλοντικών έργων και των σχετικών δραστηριοτήτων τους. Αυτές οι θεμελιώδεις αρχές αντιπροσωπεύουν τη δομή του προγράμματος, είναι συνεπείς με την προώθηση της ανάπτυξης, της χρηστής διακυβέρνησης και υποστηρίζονται από την πολιτική συνοχής της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ο συνολικός προϋπολογισμός για την περίοδο 2014-2020 ανέρχεται σε 265 εκατ. €, που αποτελείται από 224 εκατ. € ΕΤΠΑ (Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης), 9 εκατ. € ΜΠΒ (μέσο προενταξιακής βοήθειας) και εθνική συγχρηματοδότηση. Το ποσοστό συγχρηματοδότησης για τους εταίρους που δεν αφορούν



κρατικές ενισχύσεις είναι 85%. Το ποσοστό συγχρηματοδότησης για τους οικονομικούς φορείς και τις δομές που αφορούν κρατικές ενισχύσεις είναι 85% ή 50%<sup>47</sup>.

Η «Ευρώπη 2020», μαζί με την εδαφική ατζέντα 2020, περιέχουν το στρατηγικό πλαίσιο για την πολιτική συνοχής της ΕΕ για την περίοδο 2014-2020 και, συνεπώς, για το πρόγραμμα Interreg MED. Το πλαίσιο παρέχεται από τους κανονισμούς για την πολιτική συνοχή αυτής της περιόδου. Αυτά συνοδεύονται από ένα κοινό στρατηγικό πλαίσιο (ΚΣΠ) το οποίο καθορίζει βασικές δράσεις για την αντιμετώπιση των προτεραιοτήτων της ΕΕ και παροχή καθοδήγησης για τον συντονισμό των κονδυλίων. Για την περίοδο αυτή, η Επιτροπή πρότεινε ορισμένες σημαντικές αλλαγές στον τρόπο εφαρμογής της πολιτικής συνοχής. Μια σημαντική πτυχή για το σχεδιασμό μελλοντικών έργων είναι η ζήτηση για λιγότερα, αλλά περισσότερο προσανατολισμένα στα αποτελέσματα και υψηλής ποιότητας έργα. Πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην πλευρά της ζήτησης ώστε να προσδιοριστούν με σαφήνεια οι πραγματικές ανάγκες των ομάδων-στόχων και των τελικών χρηστών, για να εξασφαλιστεί μια πιο αποτελεσματική χρήση στα τελικά αποτελέσματα των έργων<sup>49</sup>.

## 4. Το έργο “MD net” Mediterranean Diet- When brand Meets People

### 4.1. Περιγραφή και στόχοι του έργου

Το έργο “MD net” «Mediterranean Diet - When brand Meets People –Διατροφή στη Μεσόγειο – Όταν το Brand Name συναντά τους πολίτες» εντάσσεται στον Άξονα Προτεραιότητας (1), του προγράμματος “Πρώθηση της ικανότητας καινοτομίας στη Μεσόγειο για την ανάπτυξη έξυπνης και βιώσιμης ανάπτυξης”. Ο στόχος του είναι να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις για την ανάδειξη της διατροφής στις Μεσογειακές χώρες, ως αναπόσπαστο θέμα της Μεσογειακής ταυτότητας, που είναι εγγεγραμμένη στον κατάλογο της UNESCO για την άυλη πολιτιστική της κληρονομιά<sup>50</sup>. Οι περιοχές της Μεσογείου που έκαναν την αίτηση για να ενταχθεί η Μεσογειακή Διατροφή ήταν η Ιταλία, Ισπανία, Μαρόκο, και από την Ελλάδα η Κορώνη. Αλλά και να βοηθήσει στην αναγνώριση της ως ευκαιρία για έξυπνη οικονομική ανάπτυξη στις αγροτικές περιοχές. Θέλουν να ισχυροποιήσουν και να εκμεταλλευτούν το εμπορικό σήμα MD, να το προωθήσουν στις διεθνείς αγορές και να δημιουργήσουν ανθεκτικά δίκτυα μεταξύ χρηστών, κοινοτήτων, επιχειρήσεων, πανεπιστημίων και δημόσιων οργανισμών, προωθώντας νέες ευκαιρίες για προϊόντα και υπηρεσίες MD για τις νέες γενιές<sup>51</sup>. Οι δράσεις του αφορούν ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων και παραδόσεων σχετικά με τον πολιτισμό, το τοπίο, τον τρόπο ζωής, τους τρόπους εργασίας για την παραγωγή των τοπικών προϊόντων (καλλιέργειες, συγκομιδή, αλιεία, κτηνοτροφία, διατήρηση, επεξεργασία, μαγείρεμα, διανομή και κατανάλωση τροφίμων)<sup>50</sup>. Χρησιμοποιεί παραδοσιακά και δημιουργικά μέτρα ξεκινώντας με την συνεργασία των ομάδων του τετραπλού έλικα που είναι<sup>50</sup>:

- Οι φορείς της δημόσιας διοίκησης και τοπικής αυτοδιήκησης (κράτος)

- Τους φορείς συλλογικής εκπροσώπησης του επιχειρείν, δηλαδή των επιμελητηρίων (αγορά)
- Τα πανεπιστήμια και τα τεχνολογικά εκπαιδευτικά ιδρύματα (γνώση)
- Τους φορείς της κοινωνίας των πολιτών (κοινωνία)<sup>53</sup>.

Και σε ομάδες δραστηριοτήτων, ώστε να παράγει γνώση και στρατηγικές κοινής χρήσης, τρόπους ευφυούς μάρκετινγκ για την ενίσχυση της κοινής ταυτότητας και των τοπικών (π.χ. κρητικών) ιδιαιτεροτήτων, ενίσχυση της δημιουργικότητας, τη καινοτομία στην οικονομία, τις συνεργατικές εκπαιδεύσεις για την καινοτομία, τη κεφαλαιοποίηση αποτελεσμάτων σε σχέση και με την εφαρμογή των θεματικών προτεραιοτήτων της Στρατηγικής Έξυπνης Εξειδίκευσης.

Στρατηγική έξυπνης εξειδίκευσης νοούνται οι εθνικές ή περιφερειακές, καινοτόμες στρατηγικές που θέτουν προτεραιότητες για τη αξιοποίηση ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος με την ανάπτυξη και την αντιστοίχιση της δικής τους έρευνας και καινοτομίας με τις ανάγκες των επιχειρήσεων ώστε να αντιμετωπίσουν τις αναδυόμενες ευκαιρίες και τις εξελίξεις της αγοράς με συνεκτικό τρόπο, ενώ αποφεύγουν την περιττή επανάληψη και τον κατακερματισμό των προσπαθειών<sup>53</sup>.

Η περιφέρεια Κρήτης υλοποιεί ως εταίρος στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος INTERREG V-B Mediterranean (MED) Cooperation Programme 2014-2020. Συμμετέχει μέσω του έργου “MD net” «Mediterranean Diet- When brand Meets People- Διατροφή στη Μεσόγειο- Όταν το Brand Name συναντά τους Πολίτες» που υλοποιείται από τη Διεύθυνση Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής της Περιφερικής Ενότητας Λασιθίου. Το έργο ξεκίνησε 2/2018 έως 1/2022 με διάρκεια 48 μήνες και έχουν πάρει μέρος 13 εθνικοί και περιφερικοί εταίροι από 9 χώρες. Πρόκειται να συγκροτηθούν θεματικές ομάδες εργασίας που θα αναλύσουν τα αποτελέσματα των έργων MED καθώς και εκείνα που αναπτύσσονται από άλλα προγράμματα/ οργανισμούς/ δίκτυα που δραστηριοποιούνται στη Μεσόγειο προκειμένου να εντοπίσουν τα κενά και τις ελλείψεις που έχουν εντοπιστεί ή ακόμη και να προσδιορίσουν τα πλαίσια πολιτικής και σχετικά στρατηγικά σχέδια που πρόκειται να χρηματοδοτηθούν. Ο συνολικός προϋπολογισμός του έργου ανέρχεται στα 3.727.330 ευρώ, και ο προϋπολογισμός για την Περιφέρεια Κρήτης αντιστοιχεί σε 323.287,50 ευρώ. Η Κοινοτική συμμετοχή για την Περιφέρεια Κρήτης είναι στο 85% που χρηματοδοτήστε από την Ε.Ε. αντιστοιχεί στο συνολικό ποσό των

274,794.38 ευρώ ενώ το 15% απο το Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων. Στην υλοποίηση του έργου θα συμμετέχουν :

1. Περιφέρεια Καμπάνιας που αποτελεί και τον Γενικό Συντονιστή (Ιταλία)
2. Πανεπιστήμιο Alganre (Πορτογαλία)
3. Δημόσιο Ίδρυμα RERA S.D. για Συντονισμός και Ανάπτυξη (Κροατία)
4. Περιφέρεια Κρήτης (Ελλάδα)
5. Πανεπιστήμιο Mostar (Βοσνία-Ερζεγοβίνη)
6. Μεσογειακό Ίδρυμα Διατροφής (Ισπανία)
7. Επιμελητήριο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Ναυτιλίας Σεβίλλης (Ισπανία)
8. Περιφέρεια Εμίλια Ρομάνια (Ιταλία)
9. E-zavod Συμβουλευτική έργου, έρευνα και ανάπτυξη ολοκληρωμένων λύσεων (Σλοβενία)
10. Επιτροπή Ευρωμεσογειακής Συνεργασίας Τοπικών και Περιφερειακών Αρχών (Ιταλία)
11. Ένωση Δήμων Αλβανίας (Αλβανία)
12. Υπουργείο Γεωργίας, Κτηνοτροφίας, Αλιείας και Διατροφής (Ισπανία)
13. Αναπτυξιακή Εταιρεία Τροόδους (Κύπρος)<sup>50</sup>

Την περιφέρεια Κρήτης εκπροσωπεί η συντονίστρια του έργου Ρούλα Παπαδοπούλου Αν. Προϊσταμένη Τμήματος Εμπορίου της Διεύθυνσης Ανάπτυξης Περιφερειακής Ενότητας Λασιθίου, και την ομάδα εργασίας αποτελούν ο Γεώργιος Σκουλικάρης Προϊστάμενος Τεχνικού Τμήματος της Διεύθυνσης Μεταφορών & Επικοινωνιών Π.Ε.Λασιθίου και ο οικονομικός διαχειριστής του έργου Μανώλης Μεθυμάκης υπάλληλος Τμήματος Εμπορίου της Π.Ε. Ηρακλείου, Ελένη Λαμπράκη, υπάλληλος του τμήματος Φυτικής και Ζωικής Παραγωγής της Διεύθυνσης Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής της Περιφερειακής Ενότητας Λασιθίου, Ελένη Δρακωνάκη, υπάλληλος του τμήματος Φυτικής και Ζωικής Παραγωγής της Διεύθυνσης Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής της Περιφερειακής Ενότητας Λασιθίου, Ευστάθιος Γραφανάκης, Αν. Προϊστάμενος του Τμήματος Κτηνιατρικής Διεύθυνσης Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής της Περιφερειακής Ενότητας Λασιθίου<sup>45</sup>. Η υλοποίηση του πακέτου εργασίας «WP 3 Stunding» με την συμπλήρωση των απαραίτητων templates, δίνει την πλήρη εικόνα των προβλημάτων της Μεσογειακής Διατροφής: ανάλυση προϊόντων, προκλήσεις αγοράς, ανάλυση των ενδιαφερομένων μερών, αναθεώρηση πολιτικής και καλύτερες εμπορικές πρακτικές Μεσογειακής Διατροφής, στοιχεία που χρησιμοποιήθηκαν για την κατασκευή

μιας σταθερής βάσης για την διαμόρφωση διακρατικής και περιφερειακής συνεργασίας, με τελικό στόχο την δημιουργία διαδικασίας, λογοτύπου και συνθήματος με την επωνυμία Μεσογειακή Διατροφή και την προετοιμασία σχεδίου σκοπιμότητας για την σύνδεση με τα επόμενα παραδοτέα, του έργου<sup>61</sup>. Επίσης συλλέχθηκαν στοιχεία για δυνητικές επιχειρήσεις που ασχολούνται με προϊόντα σχετικά με την Μεσογειακή Διατροφή, για τους ενδιαφερόμενους φορείς που ασχολούνται με αυτή, όπως το ΤΕΙ, το ΜΑΙΧ, οινολόγος, chef, χημικός, συνεταιρισμός γυναικών που παράγει παραδοσιακά γλυκά, πολιτισμική ένωση που ασχολείται με τα έθιμα της περιοχής. Σχετικά με την προβολή του έργου έχουν τυπωθεί φυλλάδια, αφίσες και roll up banner. Όπως υπάρχει και σχετική ιστοσελίδα στο facebook md.net που μπορεί ο κόσμος να ενημερώνεται για την δράση του έργου. Το αντικείμενο του συγκεκριμένου έργου, αφορά στην παροχή υπηρεσιών αναδόχου για την υλοποίηση των δράσεων

- «3.1» του πακέτου εργασίας 3. Η μελέτη του Πακέτου Εργασίας WP 3 θα θέσει τη βάση για τις ακόλουθες ενέργειες κάτω από τα πακέτα εργασίας δοκιμών, μεταφοράς και κεφαλαιοποίησης (WPs). Πρώτον, η γνώση για την MD θα συγκεντρωθεί μέσω της εφαρμογής 5 διαφορετικών μελετών / αναλύσεων που θα δώσουν την πλήρη εικόνα των προβλημάτων της MD: ανάλυση προϊόντων MD, προκλήσεις αγοράς MD, ανάλυση των ενδιαφερομένων μερών MD, αναθεώρηση πολιτικής MD και καλύτερες εμπορικές πρακτικές MD. Η ανωτέρω μελέτη θα συγκεντρώσει επιλεγμένη τεχνογνωσία, βέλτιστες πρακτικές που αποκτήθηκαν από προηγούμενα έργα και πρωτοβουλίες που επιλέχθηκαν από τους εταίρους. Η συλλογή των στοιχείων αποσκοπεί στον εντοπισμό του συνδέσου στην αλυσίδα της Μεσογειακής Διατροφής που απαιτεί καινοτομία, αναλύοντας μεταξύ των βέλτιστων πρακτικών, τη δημιουργική ικανότητα ορισμένων επιχειρήσεων και των ευκαιριών που έχουν κατακτήσει ορισμένες ΜΜΕ στο πλαίσιο της MD: υγεία, αγροδιατροφή, τουρισμός, ψυχαγωγία και αναψυχή. Η ανάλυση θα αφορά ειδικότερα τις οικονομικές πτυχές της παραγωγής, της επωνυμίας (διανομή, εμπορία και μάρκετινγκ) για τη βελτίωση της απόδοσης της MD στη διεθνή αγορά. Δεύτερον, θα δημιουργηθούν οι περιφερειακές και διακρατικές δομές συνεργασίας. Σε περιφερειακό επίπεδο, ο τετραπλός έλικας MD θα δημιουργηθεί σε κάθε περιοχή, ακολουθούμενη τη δημιουργία του διακρατικού δικτύου MD. Τρίτον θα δημιουργηθεί μια σταθερή βάση για την δημιουργία διακρατικής και περιφερειακής συνεργασίας, με τελικό στόχο την δημιουργία

διαδικασίας, λογοτύπου και συνθήματος με την επωνυμία Μεσογειακή Διατροφή και την προετοιμασία σχεδίου σκοπιμότητας για την σύνδεση με τα επόμενα παραδοτέα.

- «3.2» του πακέτου εργασίας 3. Η δραστηριότητα θα επικεντρωθεί στην οικοδόμηση μιας σταθερής βάσης για τη διακρατική συνεργασία. Σε περιφερειακό επίπεδο, θα δημιουργηθούν εδαφικές ομάδες τετραπλού έλικα για να εξασφαλιστεί συνεργασία από τη βάση προς την κορυφή. Κοινοτικές Ομάδες Τοπικής Ανάπτυξης θα χρησιμοποιηθούν ως μεθοδολογικές γραμμές. Οι πληροφορίες από τις εδαφικές ομάδες τετραπλού έλικα θα μεταφερθούν στο διακρατικό επίπεδο μέσω του διακρατικού δικτύου MD. Αυτό θα βοηθήσει στον καθορισμό ενός κοινού οράματος για την πολιτική αξιοποίησης, την εμπορευματοποίηση και την εμπορία, την ανάπτυξη του τουρισμού, το δυναμικό καινοτομίας. Τέλος, η πλατφόρμα MD knowledge & cluster θα δημιουργηθεί και θα συμπληρωθεί με τις γνώσεις που συγκεντρώθηκαν στο WP 3.1. Η πλατφόρμα θα χρησιμοποιηθεί επίσης ως εργαλείο συμμετοχής για τη διακρατική συνεργασία με τα ενδιαφερόμενα μέρη.
- «3.3» του πακέτου εργασίας 3. Ένας από τους κύριους στόχους του έργου είναι να θέσει τις ερευνητικές μελέτες με την επωνυμία MD που έχουν αναπτυχθεί μέχρι τώρα σε σαφέστερο πλαίσιο που θα τους συνδέει πιο στενά για να ενισχύσουν το διεθνές μάρκετινγκ τους και να βελτιώσουν την MD και ως branding προορισμού. Στο Studying WP θα γίνουν ορισμένες βασικές εργασίες για μεταγενέστερη εφαρμογή στη φάση της δοκιμής. Κατάλογος κριτηρίων θα καταρτιστεί, συμπεριλαμβανομένων μοντέλων για την αξιολόγηση δεξιοτήτων, τελετουργιών, συμβόλων, παραδόσεων και εμβληματικών κοινοτήτων. Θα αναπτυχθούν μεθοδολογικές διαδικασίες για τη διαδικασία μαρκαρίσματος MD καθώς και λογότυπο MD και σύνθημα. Η δραστηριότητα θα ολοκληρωθεί με την προετοιμασία σχεδίων σκοπιμότητας για το (WP4), συμπεριλαμβανομένης της μεθοδολογίας για τη φάση εφαρμογής, δοκιμών και αξιολόγησης, τη δυνατότητα μεταφοράς (WP5) και την κεφαλαιοποίηση (WP6) <sup>61</sup>.

Η Μεσογειακή διατροφή αναγνωρίζεται ως ένας τρόπος ζωής γενικότερα όπου κάθε γενιά μαθαίνει από την προηγούμενη τα ήθη, τα έθιμα, τις παραδόσεις, την δομή της ευρύτερης οικογένειας και της κοινωνίας. Αποτελεί στοιχείο της πολιτιστικής ταυτότητας αφού η καθημερινή ενασχόληση με την παραγωγή και μεταποίηση των προϊόντων ήταν ευκαιρία για γιορτή (καζανέματα, κούρεμα προβάτων, ζύμωμα ψωμιού παξιμαδιού κ.λ.π.). Όπως και το αναπτυξιακό εργαλείο που εκφράζει έναν ιδιαίτερο και μοναδικό τρόπο ζωής,

βασίζεται στη γνώση για την σωστή διαχείριση των πόρων ώστε να είναι εξασφαλισμένη η επάρκεια αγαθών με το μικρότερο οικολογικό κόστος<sup>{54}</sup>. Για το 2019 σύμφωνα με το αμερικάνικο περιοδικό “U.S.A. News & World Report” η καλύτερη διατροφή, είναι η Μεσογειακή Διατροφή και κατέχει την πρώτη θέση έχοντας συλλέξει τις μεγαλύτερες βαθμολογίες στις εξής κατηγορίες: "καλύτερη συνολική διατροφή του 2019", "καλύτερη διατροφή για υγιεινή διατροφή", "καλύτερη διατροφή βάσει σχεδίου", "καλύτερη διατροφή για διαβήτη" "ευκολότερη διατροφή για να ακολουθήσει κάποιος". Στο πρώτο βιοματικό εργαστήριο που έγινε στον Άγιο Νικόλαο με θέμα το Χαρούπι απεύθυνε χαιρετισμό ο Αντιπεριφερειάρχης Λασιθίου κος Γουλιδάκης Γιάννης, όπου ανέφερε μεταξύ των άλλων στο πρόγραμμα της Μεσογειακής Διατροφής που η Περιφέρεια Κρήτης στηρίζει συνεχώς για να γίνει γνωστή η Κρητική μας διατροφή. Έμαθα λοιπόν από όλο το Λασιθί ότι το κυριότερο όσον αφορά τις διάφορες εποχές, είναι ότι σήμερα υπάρχει μεγάλη αναγκαιότητα να επαναφέρουμε όλες εκείνες τις γεύσεις των παιδικών μας χρόνων που ακόμη και σήμερα δοκιμάζουμε, όμως να τις προσφέρουμε με ένα καλύτερο τρόπο θα έλεγα. Γιατί με την τουριστική πλέον ανάπτυξη σε όλο τον κόσμο το ίδιο πρωινό μπορεί να προσφέρεται με ένα άλλο “περιτύλιγμα”. Θέλουμε να προβάλουμε τη Μεσογειακή Διατροφή με σεβασμό προς την κρητική παράδοση, και φυσικά να μπορέσει να διαδοθεί ο τρόπος παραγωγής των προϊόντων, των υλικών αλλά και η μέθοδος παρασκευής τους. Μέσα από αυτό το πρόγραμμα η ομάδα εργασίας θέλει να βρει κάποιες επιχειρήσεις με παραδοσιακά προϊόντα, αλλά και με σύγχρονες μεθόδους, ώστε να υπάρχει καινοτομία για να μπορέσουν να τα υποστηρίξουν. Ένας ακόμα στόχος του προγράμματος είναι να γίνει η Μεσογειακή Διατροφή- Κρητική Διατροφή, Brand. Όστε να μπορέσουν οι καταναλωτές να γνωρίσουν καλύτερα τα προϊόντα και να μάθουν για αυτά. Όμως το Brand είναι κάτι περισσότερο από ένα οπτικό σύμβολο· Εδραιώνει την αποστολή, το όραμα, τις αρχές λειτουργίας και τις τακτικές μιας οργάνωσης<sup>54</sup>. Ο Skinner όρισε ως Brand ένα όνομα, όρο, σχέδιο, σύμβολο ή οποιοδήποτε άλλο χαρακτηριστικό που προσδιορίζει το αγαθό ή τις υπηρεσίες ενός πωλητή ξεχωριστές από αυτές των άλλων<sup>55</sup>. Ξεπερνάει τα προγράμματα, τις υπηρεσίες και τα προϊόντα, αντίθετα περιλαμβάνει οτιδήποτε άλλο αφορά έναν οργανισμό που περιλαμβάνει την φήμη του πολιτισμού και τις βασικές αξίες<sup>54</sup>. Το branding είναι ένα μέσο ανταλλαγής μηνυμάτων που εξυπηρετεί την επιχείρηση να επιτύχει τους στόχους της αλλά και την προώθηση των δραστηριοτήτων της. Στις λειτουργίες του περιλαμβάνονται, η δημιουργία ταυτότητας και

η αναγνωρισιμότητα του που εγγυάται ένα ορισμένο επίπεδο ποιότητας, ποσότητας και ικανοποίησης που θα βοηθήσουν με την προώθηση του. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως εκπρόσωπος του οργανισμού ως μέρος αναζήτησης της νομιμότητας της οργάνωσης. Επηρεάζει τη συμπεριφορά και τις αντιλήψεις των καταναλωτών απέναντι στο προϊόν και, ιδιαίτερα όσον αφορά τις δημόσιες σχέσεις, προς την οργάνωση που παράγει το προϊόν<sup>55</sup>. Υπάρχει μια κοινή εσφαλμένη αντίληψη ότι το Brand και το μάρκετινγκ είναι συνώνυμοι όροι. Το μάρκετινγκ διαφοροποιείται είναι « η διαδικασία σχεδιασμού και εκτέλεσης της σύλληψης, τιμολόγησης, προώθησης και διανομής ιδεών, αγαθών και υπηρεσιών για τη δημιουργία ανταλλαγών που ικανοποιούν ατομικούς και οργανωτικούς στόχους». Ενώ ο ρόλος του μάρκετινγκ, οι έννοιες και ο σχεδιασμός της αγοράς δεν έχουν αλλάξει στο σημερινό επιχειρηματικό περιβάλλον, ο τρόπος με τον οποίο οι επιχειρήσεις και οι πελάτες τους επικοινωνούν έχει αλλάξει δραματικά. Σε αυτή την προοπτική αναγνωρίζεται ότι η εμπορική επικοινωνία στο σημερινό επιχειρηματικό περιβάλλον είναι μια αμφίδρομη διαδικασία. Τα κοινωνικά μέσα ενθαρρύνουν και διευκολύνουν σε μεγάλο βαθμό αυτόν τον τρόπο επικοινωνίας, ενώ η ταχεία ανάπτυξη του Διαδικτύου και των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης παρουσιάζουν μεγαλύτερες δυνατότητες να συνδεθούν με τους πολίτες. Η επέκταση του αυτή απαιτεί επίσης από τους οργανισμούς να παρακολουθούν την «ηλεκτρονική μάρκα» τους, δηλαδή τι λένε οι χρήστες online σχετικά με το εμπορικό σήμα τους. Εξίσου σημαντική είναι η αυξημένη κοινωνική συνείδηση μεταξύ των καταναλωτών, η οποία διευκολύνεται σε μεγάλο βαθμό από τα κοινωνικά μέσα {54}. Τα εσωτερικά και εξωτερικά μηνύματα του brand πρέπει να λένε την ίδια ιστορία, να θεωρηθούν ως μέρος της ίδιας αφήγησης και θα πρέπει να σχετίζονται με τα ακόλουθα:

- Αξίες- βασικές πεποιθήσεις της οργάνωσης.
- Συμπεριφορές- πως ο οργανισμός αλληλοεπιδρά με εσωτερικούς και εξωτερικούς φορείς.
- Θέση- τι θέλει ο οργανισμός να σκέφτονται οι ενδιαφερόμενοι σχετικά με το brand.
- Ταυτότητα, όνομα, λογότυπο, οπτικά πρότυπα και λεκτικά θέματα<sup>56</sup>.

Τα επιθυμητά αποτελέσματα του έργου

- Ανταλλαγή επιστημονικών γνώσεων και ερευνών για τη Μεσογειακή διατροφή μεταξύ των συμμετεχουσών περιοχών και αξιολόγηση των ομοιοτήτων και των διαφορών.
- Καλύτερη προώθηση των προϊόντων με την δημιουργία του brand name.



- Δημιουργία νέων προϊόντων και υπηρεσιών γύρω από τη Μεσογειακή Διατροφή και κατ’ επέκταση ενίσχυση της επιχειρηματικότητας
- Δημιουργία μαθημάτων και εργαστηρίων για την εκπαίδευση νέων μελλοντικών επαγγελματιών και καταναλωτών
- Ένταξη διαφορετικών επαγγελμάτων στον τομέα του τουρισμού όπως κλωστοϋφαντουργίας, πολιτισμός κ.λ.π.
- Προώθηση νέων βιοματικών εργαστηρίων με τοπικούς φορείς για την υλοποίηση της ΜΔ και την μετάβαση από την παραδοσιακή σε μια σύγχρονη προσέγγιση.
- Κεφαλαιοποίηση της γνώσης της ΜΔ που θα οδηγήσει σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής σε παραδοσιακά και ασφαλή τρόφιμα μέσω της καινοτομίας και των συμπληρωματικών υπηρεσιών (διατήρηση, παραγωγή, παράδοση, branding, προώθηση<sup>54</sup>).

Τα οφέλη από την συμμετοχή στο έργο παρατηρούνται στην

- Ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών
- Δικτύωση- Προβολή- Εξωστρέφεια
- Διεύρυνση επαγγελματικών δυνατοτήτων, ευκαιριών βελτίωσης επιχειρηματικής ανταγωνιστικότητας και
- Συμβολή στην αξιοποίηση, ανάδειξη και διάδοση της Μεσογειακής Διατροφής ως αναπόσπαστο κομμάτι της μεσογειακής ταυτότητας με σεβασμό στην Κρητική Διατροφή και Κουλτούρα<sup>58</sup>.

## 4.2. Η δράση και η ανάπτυξη του προγράμματος

Στο πλαίσιο του έργου στις 14 Φεβρουαρίου 2019, στην Αίθουσα Περιφερειακής Ενότητας Λασιθίου Αντώνης Στρατάκης, στον Άγιο Νικόλαο, πραγματοποιήθηκε συνάντηση με τα ενδιαφερόμενα μέλη του παραπάνω έργου. Τα μέλη της ομάδας εργασίας του έργου για λογαριασμό της Περιφέρειας Κρήτης ήταν παρόντα, καθώς και ορισμένοι εξωτερικοί εμπειρογνώμονες και μερικοί ενδιαφερόμενοι φορείς. Εν συντομία παρουσιάστηκε: το έργο, οι στόχοι του, τα πακέτα εργασίας, τα ορόσημα και τα επιθυμητά αποτελέσματα, καθώς και τα οφέλη από τη συμμετοχή των ενδιαφερόμενων μερών στο έργο. Προτάθηκαν από τους παρευρισκόμενους η υλοποίηση των πακέτων

εργασίας, η πρόοδος και το χρονοδιάγραμμα των δράσεων. Το έργο ήταν στην αρχική του φάση και είχε υλοποιηθεί μόνο ένα μέρος των παραδοτέων<sup>51</sup>.



**Εικόνα 4-1 Συνάντηση των μελών του έργου**

Η πρώτη συνάντηση έγινε στις 16 και 17 Απριλίου στη Βαρκελώνη. Οι εταίροι συναντήθηκαν για πρώτη φορά στη Βαρκελώνη, στο πλαίσιο της έκθεσης Alimentaria Fair, δίνοντας στους εταίρους την ευκαιρία να συμμετάσχουν στην έκθεση για να μάθουν περισσότερα για τα διάφορα τρόφιμα που παράγονται στην περιοχή της Μεσογείου. Κατά τη διάρκεια αυτής της διήμερης συνάντησης συζήτησαν τα βήματα για την έναρξη και υλοποίηση του έργου MD.net” Mediterranean Diet, συμβάλλοντας έτσι στην επιτυχία του.

Η δεύτερη συνάντηση έγινε τον περασμένο Σεπτέμβριο στις 17-18 στην Ιταλία. Πραγματοποιήθηκε ένα Living Lab στη Pollica, κατά τη διάρκεια αυτής της εκδήλωσης, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε εργαστήρια όπου θα μπορούσαν να αναγνωρίσουν τα προϊόντα της Μεσογειακής Διατροφής μεταξύ των παραδόσεων, των κανονισμών και της καινοτομίας ή να διαμορφώσουν τη μεσογειακή επικράτεια: υδάτινοι

πόροι, βιώσιμη κινητικότητα και οικισμός, γεωργία και διαχείριση του τοπίου. Το διήμερο πρόγραμμα παρουσίασε μια εξαιρετική ευκαιρία να συγκεντρωθούν διεθνικοί εταίροι, εταίροι της Campania και τοπικοί ενδιαφερόμενοι φορείς για να παρουσιάσουν τους στόχους, την κατάσταση της δράσης και τη συζήτηση σχετικά με τα επόμενα βήματα για την προώθηση της ολοκλήρωσης του σχεδίου.

Τον περασμένο Φεβρουάριο, οι εταίροι του MD.net και οι ενδιαφερόμενοι φορείς από την Αλβανία συναντήθηκαν στο Lezha Αλβανίας, για να παρουσιάσουν την συμμετοχή που θα έχουν στο έργο και να συζητήσουν για τη γενική κατάσταση των αξιών της Μεσογειακής Διατροφής στην περιοχή Zadrima, την περιοχή με την ενδεχόμενη οικονομική ανάπτυξη, τη γεωργική ποικιλομορφία. Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, οι συνεργάτες του MD.net επισκέφθηκαν το εστιατόριο «Rapsodia» και το αγροτουριστικό κέντρο «Mrizi i Zanave Agrotourism», και οι δύο οργανισμοί επιλέχθηκαν από το MD.net ως καλές πρακτικές προώθησης της μεσογειακής διατροφής στην Αλβανία<sup>51</sup>.

Η τέταρτη συντονιστική επιτροπή MD.net πραγματοποιήθηκε στη Βοσνία-Ερζεγοβίνη, με το πανεπιστήμιο του Μόσταρ ως έταίρο φιλοξενίας. Εκεί συζητήθηκαν τα αποτελέσματα προηγούμενων δραστηριοτήτων, διαφορετικές μορφές πολιτιστικών χώρων που εντοπίστηκαν σε κάθε περιοχή του έργου, παραδοσιακά έθιμα, φεστιβάλ και γεύματα που συνδέονται με τη Μεσογειακή Διατροφή. Σε συνεργασία με τον Οργανισμό Οικονομικής Ανάπτυξης του Prijedor “PREDA-PD”, στο πλαίσιο του έργου “TALIA-Delivering Territories and Territories Leading in the Field of Innovation Development”, οργανώθηκε το Διεθνές Σεμινάριο “Mediterranean Food & Creative Industry – From UNESCO World Heritage for Immaterial Culture to an active and Creative Sustainable Growth Factor” στις 12 Ιουνίου στο Medjugorje Ethno Village “Herceg”. Σύμφωνα με τους στόχους του σχεδίου, το σεμινάριο συνεχίστηκε με γευσιγνωσία τοπικών πιάτων, παρουσιάζοντας τους λαϊκούς χορούς της Ερζεγοβίνης και με ένα ταξίδι στους καταρράκτες της Kravica και το οινοποιείο Nuić. Το MD.net συμμετείχε, μαζί με άλλα έργα, στο συνέδριο «Made in Balkans», μια εκδήλωση κεφαλαιοποίησης IPA στο Σεράγεβο, που διοργανώθηκε από τη Διεύθυνση Ευρωπαϊκής Ενοποίησης της Βοσνίας και Ερζεγοβίνης στις 13 Ιουνίου<sup>57</sup>.



**Εικόνα 4-2 Η τέταρτη συντονιστική επιτροπή MD.net**

Στις 2 Ιουλίου το εμπορικό επιμελητήριο της Σεβίλλης φιλοξένησε το διαδραστικό εργαστήριο “Πολιτισμός της Terra, τουρισμός και Μεσογειακή Διατροφή”. Το εμπορικό επιμελητήριο συγκέντρωσε εμπειρογνώμονες από την Ανδαλουσιανή και Μεσογειακή Γαστρονομία, τον Τουρισμό και εκπροσώπους τοπικών φορέων τουρισμού και φιλοξενίας για να συζητήσει πως συνδέετε έντονα ο Τουρισμός και η Γαστρονομία και πως αυτοί οι τομείς είναι καθοριστικοί για την οικονομική ανάπτυξη της περιοχής. Πραγματοποιήθηκαν συναντήσεις με τους εμπειρογνώμονες αυτούς με σκοπό την ανάμειξη εκπροσώπων όλων των τομέων σε αυτές, με την εισαγωγή των σημερινών ανησυχιών σχετικά με την μεσογειακή διατροφή, τη γαστρονομία, τον τουρισμό και την προσπάθεια να βρεθούν κατευθυντήριες γραμμές που πρέπει να ακολουθηθούν για την ενίσχυση αυτών των τομέων. Ως αποτέλεσμα αυτών των στρογγυλών τραπεζιών ήταν μια Γαστρονομική Επιτροπή Τουρισμού για τον καθορισμό και την εφαρμογή ενός Σχεδίου Δράσης για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στην πόλη, συμπεριλαμβανόμενης της δράσης των αξιών της Μεσογειακής Διατροφής. Εκτός από τα εργαστήρια οι είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τοπικό ελαιόλαδο, κρασί καθώς και εμβληματικά πιάτα από τη Σεβίλλη<sup>57</sup>.



**Εικόνα 4-3 Ομιλία από το διαδραστικό εργαστήριο**



**Εικόνα 4-4 Τοπικά προϊόντα της Σεβίλλης**

Φέτος η Μεσογειακή Διατροφή προβλήθηκε παγκοσμίως στο πλαίσιο της 30ης διοργάνωσης της Πανεπιστημιάδας. Η Νάπολη και η Περιφέρεια της Καμπανίας φιλοξένησαν την καλοκαιρινή Πανεπιστημιάδα από 3 έως 14 Ιουλίου, το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Πάνω από δέκα χιλιάδες αθλητές πανεπιστημίων και εκπρόσωποι από 128 χώρες συμμετείχαν σε δεκαοκτώ αθλήματα. Η

εκδήλωση ήταν μια ευκαιρία να εξαπλωθούν οι αξίες και τα πλούτη της Καμπανίας σε ολόκληρο τον κόσμο - της γης και των προϊόντων της - και της μεσογειακής διατροφής μέσω του έργου MD.net. Η Περιφέρεια της Καμπανίας τίμησε τους αθλητές και τους δημοσιογράφους που κέρδισαν: το MedNetBox, ένα διαφημιστικό πακέτο που έχει δημιουργήσει η Cooperativa Sociale Stalker, η Cooperativa Sociale "Al di lai Sogni", η SEME DI PACE cooperative social Onlus και η Cooperativa Bambù, τα προϊόντα, όλες τις πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα MD.net και τη Μεσογειακή Διατροφή και τη σύνδεση με τα πέντε εκπαιδευτικά βίντεο για να μάθουν πώς να μαγειρεύουν τα τυπικά πιάτα της Κομπανίας<sup>59</sup>.



#### Εικόνα 4-5 Προϊόντα που παρουσιάστηκαν στην 30η Πνευματική Διάσκεψη στη Νάπολη

(πηγή: Interreg Mediterranean. MD.NET AT THE XXX UNIVERSIADE IN NAPLES. 2019 July 12.

Available at: <https://mdnet.interreg-med.eu/news-events/news/detail/actualites/mdnet-at-the-xxx-universiade-in-naples/>)

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε ότι το MD.net συμμετείχε στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Περιφερειών και Πόλεων, που πραγματοποιήθηκε στις Βρυξέλλες στις 7-10 Οκτωβρίου 2019. Διοργανώθηκε ένα συμμετοχικό σεμινάριο στις 8 Οκτωβρίου και μια βραδιά Μεσογειακής Γευσιγνωσίας. Οι συμμετέχοντες απόλαυσαν μια ευχάριστη στιγμή μαζί με το MD.net, συζητώντας για τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής και δοκιμάζοντας μερικά θαυμάσια εκλεκτά τρόφιμα & κρασί που προέρχονται από τους

εταίρους του έργου. Ο κύριος στόχος του Εργαστηρίου ήταν να αξιοποιήσει το MD.net και να συζητήσει με το κοινό πώς να αξιοποιήσει καλύτερα τη Μεσογειακή Διατροφή για την οικονομική ανάπτυξη των αγροτικών περιοχών της Μεσογείου. Η συζήτηση επικεντρώθηκε σε 3 θεματικά πεδία: Καινοτομία, Διακυβέρνηση και Branding. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης για καθεμιά από τις τρεις ομάδες, ο ακροατής επανέλαβε διάφορες προσεγγίσεις για την καλύτερη εκμετάλλευση της μεσογειακής διατροφής για την οικονομική ανάπτυξη των αγροτικών περιοχών στην περιοχή της Μεσογείου. Στο πλαίσιο της Συνόδου Tasting, οι συνεργάτες του MD.net προσέφεραν στους συμμετέχοντες μια εξαιρετική επιλογή από μεσογειακά φαγητά και ποτά σε ένα χαλαρό κοινωνικό περιβάλλον που περιελάμβανε συζητήσεις για τον εκπληκτικό τρόπο ζωής και τον πολιτισμό της περιοχής της Μεσογείου και χορό ως γιορτή της ζωής. Η εταιρική σχέση που επιχειρεί να δημιουργήσει το MD.net, ελπίζει ότι οι φιλοξενούμενοί της να επιστρέψουν στην πατρίδα τους, πρόθυμοι να υιοθετήσουν τη Μεσογειακή Διατροφή μας<sup>60</sup>. Η Περιφέρεια Κρήτης με τους εκπροσώπους της, συμμετείχε σε συζήτηση στοργυλής τραπέζης με συμμετέχοντες από όλη την Ευρώπη οι οποίοι ανέλυσαν πως η Μεσογειακή Διατροφή μπορεί μέσω της καινοτομίας να οδηγήσει σε διαρκή ανάπτυξη των τοπικών επιχειρήσεων συναφών με την διατροφή, καθώς και την δημιουργία δικτύωσης με άλλες επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στην λεκάνη της Μεσογείου. Την ίδια μέρα πραγματοποιήθηκε η μεγάλη εκδήλωση- έκθεση όπου έλαβε μέρος προϊόντων από τους εταίρους που συμμετέχουν στο έργο με τίτλο «Regions’ evening with Mediterranean regions tasting». Εκεί οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να γευτούν παραδοσιακά προϊόντα της κάθε περιοχής, τυροκομικά, αλλαντικά, γλυκά και κρασιά. Ο κος Γραφανάκης μέλος της ομάδας εργασίας που εκπροσώπησε την Περιφέρεια Κρήτης τόνισε “... στις Βρυξέλες που είχαμε πάει με τους εταίρους του προγράμματος παραδέχτηκαν όλοι ότι: α)ναι η Κριτική Διατροφή είναι αυτή που τα οφέλη της έχουν αποδειχθεί και β)υπάρχουν κάποιοι βασικοί πυλώνες στους οποίους θα πρέπει να πέσει το βάρος μιας και όσον αφορά το κομμάτι της διατροφής και του τρόπου ζωής. Το σημαντικότερο από όλα είναι οι πολιτικές αποφάσεις δηλαδή να αποφασίσουμε ότι θέλουμε να τσιρίζουμε αυτό το πρόγραμμα. Ας πούμε για παράδειγμα το κομμάτι του τουρισμού, είναι πολύ σημαντικό να καταφέρουμε να ξεφύγουμε από ένα οικονομικό φτηνό πλαίσιο στο οποίο τα ξενοδοχεία δεν μπορούν να ξεφύγουν βγάζοντας ίσως ακριβότερα και ποιοτικότερα προϊόντα. Αυτό είναι μία πολιτική απόφαση, είναι η

εκπαίδευση η οποία υπάρχει σε όλα τα στάδια της ζωής από την νηπιακή ηλικία έως την ενηλικίωση. Αυτό που βλέπουμε το τελευταίο διάστημα είναι στις εφηβικές ηλικίες αλλά και μέχρι την ηλικία των 40 ετών να επικρατεί το junk food. Ψάχνουμε για κάτι γρήγορο, εύκολο χωρίς ταλαιπωρηθούμε. Και μετά τα 40 επειδή αρχίζουν τα προβλήματα υγείας, κάνουνε στροφή σε παραδοσιακούς τρόπους παρασκευής τροφίμων, σε ποιοτικότερες πρώτες ύλες και ότι αυτό μπορεί να συνεπάγεται. Ένας άλλος πυλώνας πολύ σημαντικός είναι και αυτός της διαφήμισης διότι καλός ή κακός μάσα από την διαφήμιση δημιουργούνται πρότυπα, τα οποία είναι πολύ σημαντικά ειδικά στην εφηβεία. Είναι αναγκαίο να τους πείσουμε να χρησιμοποιούν ελαιόλαδο αντί για βιταμ, και αυτό να καταφέρουμε να το περάσουμε στα πρότυπα διατροφής, στα πρότυπα ζωής! Στη γευστική δοκιμή που έγινε και μαγείρεψαν όλες οι χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Όλοι φέρανε προϊόντα και chef που μαγείρεψαν gourmet, οι καλεσμένοι όμως περνούσαν από τις άλλες χώρες και τρώγανε μιας και ήταν 8:00 μμ και πεινούσαν. Όταν έφτασαν σε εμάς αυτό ήταν και το μεγάλο στοίχημα που προσωπικά χάρηκα πάρα πολύ γιατί το κερδίσαμε είναι ότι σταθήκανε στα προϊόντα τα οποία είχαμε και τα περιεργάστηκαν, ρωτούσαν τι είχαν μέσα, πως φτιάχτηκαν. Τα προϊόντα ήταν:

1. Εκχύλισμα αμυγδάλου (σουμάδα) σερβιρισμένη ζεστή με κανέλα,



2. εφτάζυμο ψωμί,





3. άλειμμα με χαρουπάλευρο, ταχίνι ολικής άλεσης, μέλι, αμύγδαλα



4. και μέλι με σφαιρίδια ελαιολάδου.



Τα δικά μας προϊόντα τους εντυπωσίασαν, τους προκάλεσαν το ενδιαφέρον ήταν κάτι το διαφορετικό δεν ήρθαν μόνο για να φάνε και να χορτάσουν. Ένα μεγάλο στοίχημα για μας τουλάχιστον το κερδίσαμε αλλά θα πρέπει να έχει και συνέχεια από εδώ και πέρα”. Για ακόμα μια φορά η Περιφέρεια Κρήτης απέδειξε πως διαθέτει τόσο το ανθρώπινο δυναμικό, τις ποιοτικές πρώτες ύλες αλλά και την ικανότητα να συνθέτει τα παραπάνω προκειμένου να πρωταγωνιστεί στον ευρωπαϊκό χώρο μέσα από την υλοποίηση καινοτόμων προτάσεων στο πεδίο της μεσογειακής διατροφής, βάση της οποίας αποτελεί η Κρητική διατροφή, η μοναδική, τα οφέλη της οποίας στην υγεία έχουν αποδειχτεί μέσα από επιστημονικά τεκμηριωμένες μελέτες (Η Μελέτη των επτά χωρών, Η Μελέτη “Lyon Heart”, Η Μελέτη Καφάτου). Στη συνάντηση την Περιφέρεια Κρήτης εκπροσώπησε η συντονίστρια του έργου Ρούλα Παπαδοπούλου Αν. Προϊσταμένη Τμήματος Εμπορίου της Διεύθυνσης Ανάπτυξης Περιφερειακής Ενότητας Λασιθίου, ένα μέλος από την ομάδα εργασίας του έργου ο Στάθης Γραφανάκης Αν. Προϊστάμενος Τμήματος Κτηνιατρικής της Διεύθυνσης Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής της Περιφερειακής Ενότητας Λασιθίου και η Ελένη Δρακωνάκη υπάλληλος Τμήματος Φυτικής Παραγωγής της Διεύθυνσης Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής Περιφερειακής Ενότητας Ηρακλείου.







**Εικόνα 4-6** Εικόνες από την γευσσιγνωσία στις Βρυξέλλες με την Κρητική συμμετοχή.

Η Περιφέρεια Κρήτης ως εταίρος υλοποίησης του ευρωπαϊκού προγράμματος συμμετείχε με μέλη της ομάδας εργασίας στις παρακάτω εκδηλώσεις: Φεστιβάλ Κρητικής Διατροφής που διοργανώθηκε στο Ρέθυμνο στις 1-7 Ιουλίου 2019



**Εικόνα 4-7 Φεστιβάλ Κρητικής Διατροφής**

Γιορτή Χαρουπιού που διοργανώθηκε στις Πινές Ελούντας στις 23 Αυγούστου 2019



**Εικόνα 4-2.15: Γιορτή Χαρουπιού στις Πινές Ελούντας**

Στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Τουρισμού στον Άγ. Νικόλαο στις 27/9/2019 διοργανώθηκαν τα «μαγειρέματα του δρόμου» με το συντονισμό του μάγειρα

Γιάννη Μπαξεβάνη, την ενεργή παρουσία και στήριξη της Λέσχης Αρχιμαγείρων Κρήτης και την φιλοξενία διακεκριμένων μαγείρων της σύγχρονης ελληνικής κουζίνας. Είναι μια καταπληκτική δουλειά, καθώς οι chef βγαίνουν κυριολεκτικά στο δρόμο μαγειρεύοντας αποκλειστικά με προϊόντα από το Νομό Λασιθίου, και έτσι δίνεται η δυνατότητα να έρθουν σε επαφή οι τουρίστες με τα τοπικά Κρητικά Προϊόντα.

Επίσης στις 14/10/2019 διοργάνωσε στο ξενοδοχείο MINOS BEACH στον Άγιο Νικόλαο το πρώτο βιωματικό εργαστήριο με θέμα το χαρούπι με τη συμμετοχή φορέων και επιχειρήσεων της περιοχής. Από το Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου ο κος Ελευθέριος Βενιαμάκης μας παρουσίασε αναλυτική περιγραφή των φυσικοχημικών χαρακτηριστικών και της θρεπτικής αξίας του προϊόντος.



#### **Εικόνα 4-8 Ομιλία απο κ. Ελευθέριου Βενιαμάκη στο MINOS BEACH**

Τόνισε πως η Ελλάδα είναι η 4η χώρα σε παραγωγή, και τα προϊόντα που μπορούν να παρασκευαστούν είναι το μέλι ( χαρουπόμελο, βαλσάμικη σάλτσα), αλεύρι (μπισκότα, κριτσίνια, ψωμί, παξιμάδι και μακαρόνια), ροφήματα (τσάι και σιρόπι), και σοκολάτα/ γλυκίσματα (μπάρες, τσιπς και κέικ). Χρησιμοποιείτε στην παρασκευή Ενεργού Άνθρακα, σε φαρμακευτικά προϊόντα, και σε γλυκίσματα καθώς έχει γλυκιά γεύση. Το χαρούπι αποτελείται από 40-50% Διαλυτικά Σάκχαρα, 20% Τατίνες και Κυκλιτόλη. Είναι πλούσια πηγή: Ρετινόλης (Βιτ. Α), Ριβοφλαβίνης (Β2), Νιασίνη (Β3), Πυριδοξίνη (Β6), Μαγνήσιο, Νάτριο, Σελήνιο, Κάλιο, Ασβέστιο και Χαλκό. Και η θεραπευτική του δράση είναι:

1. Βοηθάει στα επίπεδα χοληστερίνης (μπορεί να μειώσει όταν είναι αυξημένη).
2. Αποτρέπει καρδιακές παθήσεις.
3. Βοηθάει σε στομαχικές διαταραχές.

4. Στη Διάρροια.
5. Έχει Αντιοξειδωτική Δράση.
6. Βοηθά στη καλή λειτουργία του Εντέρου.
7. Δεν προκαλεί Αλλεργίες.
8. Και έχει Αντικαρκινική Δράση.

Ενώ ο διακεκριμένος chef Μπαξεβάνης Γιάννης, πρωτοπόρος στην χρήση αποκλειστικά ελληνικών πρώτων υλών στον χώρο της μαζικής εστίασης, ανέλυσε τα μοναδικά χαρακτηριστικά των ελληνικών προϊόντων αλλά και τις τεράστιες δυνατότητες χρήσης τους στον χώρο ενός ξενοδοχείου. Εκ μέρους της Περιφέρειας Κρήτης χαιρετισμό απεύθυνε ο Αντιπεριφερειάρχης Λασιθίου κος Γουλιδάκης Γιάννης. Αξίζει να σταθούμε σε κάποια σημεία της ομιλίας του ως ένθερμος υποστηρικτής της Μεσογειακής Διατροφής ιδιαίτερα του προγράμματος “...υπάρχουν λοιπόν απίστευτες γεύσεις σε όλο το Νομό Λασιθίου αλλά και σε όλη την Κρήτη και χαίρομαι που μέσα από αυτό το πρόγραμμα μπορούν να αναδειχτούν και να γίνουν γνωστές. Βεβαίως και μετά την συνεργασία ανθρώπων όπως ο κος Μπαξεβάνης και όλους όσους έχουν συνεργαστεί και θα συνεργαστούν στο μέλλον. Κατά καιρούς η προσπάθεια μας είναι να βάλουμε το δικό μας στίγμα από την πλευρά του Νομού Λασιθίου. Είναι ένα ξεχωριστό κομμάτι της Κρητικής Διατροφής γιατί όλοι, κρίνοντας εδώ με την δική μου τοποθέτηση ότι έχουμε ιδιαίτερες γεύσεις. Έχουμε δώσει πρωτοπορία από τον τρόπο που διατηρούσαμε τα τρόφιμα μας αλλά και από τον τρόπο που τα καταναλώνουμε. Όταν δεν υπήρχαν τα ψυγεία και όλες αυτές οι τεχνολογίες έπρεπε κάτι να κάνουμε, οτιδήποτε ήταν διαθέσιμο έπρεπε να το καταναλώνουμε γρήγορα είτε αυτό ήταν ρόδια, κυδώνια ή ένα μεγάλο ζώο που σφάζαμε για να το είχαμε στη διάθεση μας. Έτσι προσπαθήσαμε να βρούμε τρόπους για να διατηρήσουμε ιδιαίτερα τα ζώα. Με τη μεθοδολογία του τσιγαριαστού, τα παστά για να τα φέρουμε σήμερα εδώ. Οι γεύσεις είναι αναλλοίωτες στο χρόνο και το απάκι, το σύγκλινο και όλα μας τα γλυκά πραγματικά είναι αναλλοίωτα. Απλά είναι αναγκαιότητα μέσα από αυτό το πρόγραμμα να δούμε πως θα το προσφέρουμε, με ένα νέο τρόπο που θα έχει εμπορική ανταπόκριση και ιδιαίτερα ελκυστικό τρόπο για να το προωθήσουμε. Η καλύτερη γεύση αν την προσφέρουν με έναν μη ελκυστικό τρόπο δεν θα φέρει θετικά αποτελέσματα. Άρα σε κάθε περίπτωση όλες αυτές οι δράσεις βοηθούν στη σταδιακή δημιουργία και ανάπτυξη του Brand name Crete. Ωστε να μπει στο τραπέζι της

Γαστρονομίας αλλά και σε όλα όσα έχουμε ανάγκη. Συνεχίζω και επιμένω ότι «καλό φαγητό» είναι αυτό που έχει αγνά υλικά που έχουμε στο νομό μας. Θα συνεχίσω να το τιμώ, ιδιαίτερα όταν προβάλλεται από διακεκριμένους chef που μας το προσφέρουν με καινούριο και πολύ δελεαστικό τρόπο”. Επιπλέον η συντονίστρια του προγράμματος κα Παπαδοπούλου, ανέλυσε τα χαρακτηριστικά και τους στόχους του. Τόνισε τη στήριξη των άμεσων ενδιαφερόμενων δηλαδή των επιχειρηματιών “... η υποστήριξη θα είναι μέσω σεμιναρίων που θα εκπαιδεύουν οι επιχειρηματίες από έμπειρους εκπαιδευτές. Στη συνέχεια θα υπάρχει μια υποστήριξη που δεν θα είναι άμεσα χρηματική αλλά ενδεχόμενος να είναι μια δημιουργία ιστοσελίδας, ένα Business plan από το σύμβουλό μας κος Τσακονάκη. Μια ανάγκη που θα μπορούσαμε να καλύψουμε είτε στην εξέλιξη των προϊόντων τους για να τα βελτιώσουν ή στην προώθηση των προϊόντων τους. Θα επιλέξουμε όσους περισσότερους μπορούμε, ακριβώς για να βρούμε τα καινοτόμα προϊόντα, που θα μπορέσουν να ξεχωρίσουν σε επίπεδο Κρήτης ώστε να τους στηρίξουμε και ουσιαστικά”. Στην συνέχεια ο κος Γραφανάκης Στάθης, Κτηνίατρος-Υγιεινολόγος τροφίμων και μέλος της ομάδας διαχείρισης του προγράμματος ανέλυσε παραδοσιακές μεθόδους συντήρησης των τροφίμων. Χαιρετισμό απεύθυνε και ο διευθυντής του ξενοδοχείου MINOS BEACH, που φιλοξένησε την εκδήλωση, κος Στρατής Πατσάκης, ο οποίος έκανε ενδιαφέρουσες επισημάνσεις για τη σύνδεση της κρητικής διατροφής με το τουριστικό προϊόν του τόπου τόνισε πως “... με τον chef κο Μπαξεβάνη από φέτος ξεκίνησαν και υιοθέτησαν ένα concept 100% ελληνικό σε όλα τα προϊόντα και τα επίπεδα. Είμαστε από τα πρώτα ξενοδοχεία που το τόλμησαν και ο chef το πίστεψε. Ήταν απόφαση της διοίκησης να ακολουθήσουν αυτό το δρόμο με όποιο κόστος και εμείς το εφαρμόσαμε πειραματικά. Δεν κρύβω πως και εγώ σαν διεύθυνση είχα τους ενδοιασμούς μου στην αρχή της σεζόν, αλλά διαψεύστηκα και μάλιστα ευχάριστα. Ναι μεν υπήρχε ένα μικρό κόστος παραπάνω σε όλο αυτό το εγχείρημα, αλλά αν το κάνεις ισορροπημένα με το τι όφελος έχεις και τι feedback παίρνεις από τον πελάτη πιστεύω αξίζει”. Ακολούθησε συζήτηση μεταξύ των εκπροσώπων των επιχειρήσεων που παρευρίσκονταν στην εκδήλωση και των ομιλητών. Η βραδιά έκλεισε με την επίδειξη παρασκευής από τον κο Μπαξεβάνη ιδιαίτερων γαστρονομικών προτάσεων με βάση το χαρούπι.







**Εικόνα 4-9 Παρασκευή των ιδιαίτερων γαστρονομικών προτάσεων με βάση το χαρούπι.**

Και στις 13-14 Νοεμβρίου: Συμμετοχή της Περιφέρειας Κρήτης στη Διεθνή Έκθεση Βιολογικών Προϊόντων «ECO LIFE SCANDINAVIA & NORDIC ORGANIC FOOD FAIR» στο Μάλμε της Σουηδίας<sup>57</sup>.

## **5. Αξιολόγηση του έργου “MD net” Mediterranean Diet-When Brand Meets People και οι προοπτικές αυτού του είδους προγραμμάτων**

Είναι πολύ σημαντικό να γίνονται τέτοια έργα ώστε να εξελισσόμαστε. Στον 21ο αιώνα που ζούμε βλέπουμε πως η Μεσογειακή Δίαιτα αρχίζει να εξαφανίζεται από την ζωή των ανθρώπων. Αυτό το πρόγραμμα αλλά και άλλα Ευρωπαϊκά προγράμματα σαν και αυτό έρχονται να μας θυμίσουν την αξία αλλά και το όφελος που μας προσφέρει. Η μεσογειακή δίαιτα είναι ένα Brand name από μόνη της, έχουν γίνει διάφορες μελέτες κατά καιρούς και αυτό έχει συμβάλει στη διάδοση και διαφήμιση της. Μέσα από αυτό το πρόγραμμα μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα branding και να προωθήσουμε τα τοπικά προϊόντα της χώρας μας. Θα δώσει κίνητρο σε πολλές μικρές ή μεγάλες επιχειρήσεις, σε παραγωγούς, σε γυναικείους συνεταιρισμούς με τοπικά προϊόντα και εδέσματα να ανθήσουν και να αυξήσουν τη οικονομικά τους έσοδα. Στις 14/ 10/ 2019 έγινε ένα διαδραστικό εργαστήριο στον Άγιο Νικόλαο όπου παραβρέθηκα. Μπορώ να πω ότι με την παρουσία μου εκεί μπόρεσα να καταλάβω καλύτερα το πρόγραμμα. Από όλες τις συναντήσεις του εξωτερικού που είχαν γίνει μέχρι εκείνη την περίοδο η πιο σημαντική κατά τη γνώμη μου ήταν στις Βρυξέλες στη γευσιγνωσία που έγινε η κριτική αποστολή με προϊόντα απλά και καθημερινά όπως μέλι, λάδι, ψωμί κ.α. μπόρεσε να εντυπωσιάσει τους παρευρισκόμενους και να τους κινήσει το ενδιαφέρον. Και αυτό είναι το πιο σημαντικό η καινοτομία να συνδυάζεις γεύσεις της καθημερινότητας και να παρουσιάζονται με ένα ευφάνταστο τρόπο. Έτσι θα μπορέσουν να στηριχθούν και να προωθηθούν καλύτερα από το πρόγραμμα. Αυτό φάνηκε αφού οι παραβρισκόμενοι στην γευσιγνωσία ενθουσιάστηκαν. Σαν συνέπια λοιπόν θα μπορεί να δώσει στους ευρωπαίους μια νέα οπτική για τα προϊόντα μας. Θα καταφέρει να ανοίξει νέες πόρτες στον εμπορικό τομέα. Στη συνέχεια του εργαστηρίου μιλήσαμε για το πόσο εύκολα βάζουμε τα ξένα προϊόντα στη καθημερινότητα και τη ζωή μας, γιατί αυτό είναι μόδα. Αν και στη συνάντηση ήταν ελάχιστες επιχειρήσεις που πήραν μέρος, αναφέρθηκαν στη στήριξη που θα τους παρέχει το πρόγραμμα. Θα τους προσφέρει βοήθεια στη δημιουργία ενός Bisnes Plan, ιστοσελίδα κ.α. παροχές απαραίτητες για μία επιχείρηση που θέλει να εξελιχτεί. Πρέπει να υπάρξει καινοτομία και πρωτοπορία και αυτό θα γίνει με ενημέρωση και εκπαίδευση που γίνεται μέσα από ειδικούς στο πρόγραμμα. Στην ερώτηση που έθεσα στην κος Γραφανάκη αν πιστεύει ότι θα βγει κάτι θετικό από αυτό το πρόγραμμα και ποιο θα είναι αυτό· τόνισε

πως «... ναι γιατί αλλιώς δεν θα γίνονταν τέτοιου είδους δράσεις. Δεν έχουν ένα εντυπωσιακό αποτέλεσμα αλλά μακροπρόθεσμα μπορεί να προσφέρει κάτι θετικό. Έχει σημασία να γίνονται συνεχόμενες δράσεις όπως στο τέλος του Νοέμβρη 27-29 στο Φάρο της Πορτογαλίας στο πανεπιστήμιο Algave θα γίνει μία εκπαίδευση στη φιλοσοφία του προγράμματος. Δηλαδή θα εκπαιδευτούμε για να μεταφέρουμε και εμείς με την σειρά μας μετά στην Ελλάδα και να εκπαιδύσουμε τους ενδιαφερόμενους επιχειρηματίες».

Πιστεύω λοιπόν πως τέτοιου είδους προγράμματα δίνουν αρκετές ευκαιρίες, αλλά θα πρέπει να έχουν μια συνεχόμενη ροή οι δράσεις και οι εκδηλώσεις ‘ώστε να δίνουν πληροφορίες χωρίς να ξεχαστούν. Στο τέλος του προγράμματος όσοι έχουν πάρει μέρος θα έχουν αποκομίσει αρκετές γνώσεις που θα μπορούν να τις αξιοποιήσουν ο καθένας πάνω στον τομέα του. Τα αποτελέσματα τέτοιων προγραμμάτων εξελίσσονται αργά αλλά σταθερά γιατί οι βάσεις υπάρχουν. Τελειώνοντας το πρόγραμμα Mediterranean Diet-When Brand Meets People καλό θα ήταν να γίνουν γνωστά τα αποτελέσματα και στην υπόλοιπη Ελλάδα εκτός της Κρήτης καθώς τόσο σημαντικές δράσεις πρέπει να γίνονται γνωστές.

### **Θετικά σημεία στην αξιολόγηση στις δράσεις του προγράμματος**

- Η συνάντηση που έγινε στις Βρυξέλες ήταν μία από τις σημαντικότερες. Όλοι οι εταίροι που συμμετείχαν προσέφεραν στο κοινό τοπικά τους προϊόντα και εδέσματα. Τα προϊόντα που προσέφερε στο κοινό η ομάδα της Περιφέρειας Κρήτης ήταν απλά και παραδοσιακά, είχαν όμως και την καινοτομία. Αυτό ήταν που κέντρισε το ενδιαφέρον των παραβρισκόμενων όπως μας πληροφόρησαν στην συνάντηση που έγινε στον Άγιο Νικόλαο.
- Μέσα από τις δράσεις του Med net έχουν καταφέρει να αναδείξουν σημαντικά την μεσογειακή διαίτα και την Μεσογειακή κουλτούρα και αυτό φαίνεται σε όλες τις δράσεις και τις συναντήσεις των εταίρων μέχρι και σήμερα.
- Η πρόταση η Μεσογειακή διαίτα να γίνει πράξη μέσα από σειρά διατροφικών προϊόντων που θα έχουν το brand της Μεσογειακής διατροφής. Θα μπορέσει να δώσει προστιθέμενη αξία σ’ αυτά και ν’ αποτελέσει οδηγό για δημιουργία νέων διατροφικών προτάσεων.

## **Προβληματική-προβληματισμοί ή προβλήματα στις δράσεις του προγράμματος**

- Είναι ένα πολλά υποσχόμενο έργο αλλά δημιουργείται σοβαρός προβληματισμός αν μπορεί να υλοποιήσει την ισχυροποίηση και εκμετάλλευση του εμπορικού σήματος MD ώστε να προωθηθεί στη διεθνή αγορά. Δεν θα ήταν υπερβολή οι στόχοι του προγράμματος να χαρακτηριστούν Φαραωνικοί!
- Από Φλεβάρη 2018 έχουν γίνει 6 Διακρατικές Συνάντησης Εταίρων ενώ τα φεστιβάλ και οι εκδηλώσεις των χωρών που έχουν λάβει μέρος άρχισαν να γίνονται από το 2019. Στην ουσία ο πρώτος χρόνος περίπου είχε πού λίγες δράσεις πέρασε ένα μεγάλο διάστημα χαμένου χρόνου που δεν φαίνεται να αναπληρώθηκε σε οργάνωση ή προετοιμασία.
- Χαρακτηριστικό της αργοπορίας και των καθυστερήσεων είναι και η δημιουργία σελίδας σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η δημιουργία της σελίδας του προγράμματος στο Facebook και η πρώτη ανάρτηση έγιναν στις 7 Απριλίου 2019 αρκετά μετά από την αρχή του έργου.
- Στο πρώτο βιωματικό εργαστήριο στον Άγιο Νικόλαο δεν υπήρχε διάχυση προς τους ενδιαφερόμενους επιχειρηματίες του έργου αφού ήταν πάρα πολύ λίγα τα άτομα που παραβρέθηκαν. Ο χρόνος προετοιμασίας της δράσης ήταν σύντομος και όπως φάνηκε, δεν δόθηκε η απαιτούμενη ενημέρωση.
- Στη συνάντηση που έγινε στις Βρυξέλες, όπου έγινε μια ολοκληρωμένη παρουσίαση, δεν υπήρξε μια συνολική ενημέρωση της δράσης όλων των συμμετεχόντων. Γνωρίζουμε μόνο τα τρόφιμά της ελληνική αποστολής στη γευσιγνωσία που έγινε και δεν έχουμε κάποιες πληροφορίες για τα υλικά και τις παρασκευές των άλλων χωρών.
- Τα προϊόντα που παρουσιάστηκαν στις Βρυξέλες δεν ήταν αντιπροσωπευτικά της Κριτικής Διατροφής. Θα μπορούσαν σε όλες τις περιπτώσεις να θεωρηθούν ως ιδιαίτερα brand αλλά ήταν περιορισμένα γεωγραφικά (περιοχή πρώην επαρχίας Μεραμβέλλου) και μπορούμε μόνο να τα θεωρήσουμε ως διατροφική πρόταση προώθησης προϊόντος και όχι ως brand της Μεσογειακής Δίαιτας.

## Κατάλογος κρητικών παραδοσιακών προϊόντων

- **Αρωματικά φυτά** → Δίκταμο ή Έρωντας, Φασκόμηλο, Μαντζουράνα, Μαλοτήρα, Ρίγανη, Θυμάρι, Θρούμπα, Χαμομήλι, Μέντα, Τίλιο, Δάφνη, Δεντρολίβανο, Βασιλικός, Αγιόκλημα, Βρώμη, Το κρινάκι” της θάλασσας, Λυγαριά, Μυρτιά, Λαδανιά.
- **Βότανα** → Δίκταμο, Φασκόμηλο, Τσάι του Βουνού (Μαλοτήρα), Ρίγανη, Θυμάρι, Θρούμπα, Αντωνιάδα- Καλοκοιμηθία (Κρητική Ματζουράνα), Λουίζα, Χαμομήλι, Λεβάντα.
- **Εκχυλίσματα Βοτάνων**
- **Χόρτα** → σταμναγκάθι, ραδίκιο, γλιστρίδα, παπούλες ή ψαρές ή καμπυλιές, Αγκινάρα (αγρια), Κρεμμυδια Κασσάνων, Βολβοί (ασκορδουλακκοί), Ασκόλυμπος, Μάραθο, Αγριόπρασο ή σχινόπρασο, Σκούλος: Τραγοπώγων, Ζοχός: Σογχός, Καυκαλήθρα, Σταφυλίνακας: Δαύκος, Πεντάνευρο: Αρνόγλωσσον-Πλαντάγον, Αχάτζικας: Σκάνδιξ, το χτένι της Αφροδίτης, Λαγουδοπαξιμάδο: Γλήχωμα, Γοργογιάννης: Βερβένα η φαρμακευτική ή ιεροβοτάνη, Στρουφούλι: Σιληνή, Μαρουλίδα, Κοφτό, Αγριοραδίκι κ.λπ., Γαλατσίδα, Κάππαρη, Κρίταμος, Κουτσουνάδα,
- **Τυριά Κρήτης** → Ανθότυρος, Γαλομυζήθρα, Γραβιέρα Κρήτης, Πηχτόγαλο Χανίων, Κεφαλοτύρι, Μαλάκα, Μυζήθρα, Ξίγαλα Σητείας, Ξινομυζήθρα, Στάκα, Τυροζούλι
- **Ελιές & άλυμα ελιάς**
- **Λάδι αρωματισμένο με βότανα ή εσπεριδοειδή**
- **Χαρούπι** → Χαρουπάλευρο, Χαρουπόμελο, Παξιμάδια από χαρούπι, Γλυκίσματα χαρουπιού, ρόφημα από χαρούπι.
- **Τοπική μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη**
- **Μέλι & παστέλι**
- **Άλειμμα από λιαστό πελτέ ντομάτας**
- **Τουρσί λαχανικών**

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Ανακεφαλαιώνοντας λαμβάνοντας υπόψη τα όσα αναφέραμε, αντιλαμβανόμαστε τη σπουδαιότητα και τη συμβολή της Μεσογειακής Διατροφής, όχι μόνο ως τρόπος διατροφής, αλλά και ως τρόπος ζωής. η ανάδειξη της και η διασφάλιση της ταυτότητας της, ιδιαίτερα μέσα από τέτοιου είδους προγράμματα, μας ωθεί σε πολλαπλούς δρόμους: αυτόν της ανταλλαγής γνώσεων και εμπειριών, σε ένα συνεχόμενο “δούναι και λαβείν” μεταξύ ανθρώπων που ξέρουν κάθε κομμάτι της παράδοσης μας και των ανθρώπων της επιστήμης που μελετούν, με σεβασμό, την Κρητική Διατροφή και κουλτούρα. Επιπλέον διανοίγεται ο δρόμος της δικτύωσης, της προβολής και της εξωστρέφειας μεταδίδοντας τις γνώσεις μας και τον τρόπο ζωής μας, τόσο στην υπόλοιπη Ελλάδα, όσο και στις υπόλοιπες χώρες. Ως εκ τούτου, δίνει την ευκαιρία και τη δυνατότητα ανάπτυξης της επιχειρηματικής ανταγωνιστικότητας, βάζοντας στο «παιχνίδι» της επιχειρηματικής ανάπτυξης τοπικούς παραγωγούς με αγνά προϊόντα της Κρητικής γης.

Ας μην ξεχνάμε πως βρισκόμαστε σε μια εποχή όπου οι γεύσεις αλλοιώνονται, τα πρότυπα της Μεσογειακής Δίαιτας έχουν ισοπεδωθεί κ’ ως αντίβαρο αυτής της κατάστασης είναι η προβολή και η υιοθέτηση της Δίαιτας των Κρητών.

Καταλήγουμε λοιπόν, ότι η Μεσογειακή Δίαιτα δεν έχει να κάνει μόνο με το πολιτισμό και τα οφέλη προς την υγεία μας, αλλά αποτελεί ένα διατροφικό μοντέλο φιλικό προς το περιβάλλον. Είναι επιτακτική ανάγκη να στραφούμε στην παραδοσιακή κουζίνα, για να διασφαλίσουμε όχι μόνο την υγεία μας αλλά και το ίδιο μας το περιβάλλον. Όπως άλλωστε είχε πει κι ο ίδιος ο Σωκράτης « οι άλλοι ζουν για να τρώνε, αλλά εγώ τρώω για να ζήσω».

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### *Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία*

1. Sandro Dernini, Elliot M. Berry Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern *Frontiers in Nutrition* 2015, doi: 10.3389/fnut.2015.00015
2. Anna Bach-Faig, Elliot M Berry, Denis Lairon, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates *Public Health Nutrition* 2011, 14(12A), 2274–2284
3. Piet A van den Brandt The impact of a Mediterranean diet and healthy lifestyle on premature mortality in men and women *Am J Clin Nutr* 2011, 94(3):913-20
4. Willett WC The Mediterranean diet: science and practice. *Public Health Nutrition*. 2006, 9(1A):105-10
5. Courtney Davis, Janet Bryan, Jonathan Hodgson, and Karen Murphy Definition of the Mediterranean Diet: A Literature Review *Nutrients* 2015, 7(11): 9139–9153
7. Mercedes Sotos-Prieto, Belén Moreno-Franco, Jose M Ordovás, Montse León, Jose A Casasnovas and Jose L Peñalvo “Design and development of an instrument to measure overall lifestyle habits for epidemiological research: the Mediterranean Lifestyle (MEDLIFE) index” *Public Health Nutrition* 2014, 18(6), 959–967
8. Francesco Sofi “The Mediterranean diet revisited: evidence of its effectiveness grows” *Current Opinion in Cardiology* 2009, 24(5):442–446
11. Tsikalakis Georgios J. “The Mediterranean Diet as a Factor in Environmental Education” *Journal of Environmental Science and Engineering B* 7 (2018) 316-323 doi:10.17265/2162-5263/2018.08.005
20. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; RASFF- Food and Feed Safety Alerts. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/rasff\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/rasff_en)
21. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; RASFF portal. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/rasff/portal\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/rasff/portal_en)



22. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; RASFF consumers’ portal. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/rasff/for\\_consumers\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/rasff/for_consumers_en)
26. efsa[Internet]. Europe eu. How we work. Available at: <http://www.efsa.europa.eu/en/about/howwework>
28. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; Better Training for Safer Food. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/btsf\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/btsf_en)
29. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; Food Safety: overview. Available at: [https://ec.europa.eu/food/overview\\_en](https://ec.europa.eu/food/overview_en)
30. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; Food Law General Principles. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/general\\_food\\_law/principles\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/general_food_law/principles_en)
31. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; Food waste. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/food\\_waste\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en)
32. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; Stop Food waste. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/food\\_waste/stop\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/stop_en)
36. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; EU actions against food waste. Available at: [https://ec.europa.eu/food/safety/food\\_waste/eu\\_actions\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/eu_actions_en)
33. Elisabetta M. The Mediterranean Diet from Ancel Keys to the UNESCO Cultural Heritage. A Pattern of Sustainable Development between Myth and Reality. Science Direct. 2016; 223: 655- 661 doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.05.380
34. Dernini S, Berry EM, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina FX, Aranceta-Bartrina J, Belahsen R, Burlingame B, Calabrese G, Corella D, Donini LM, Lairon D, Meybeck A, Pekcan AG, Piscopo S, Yngve A, Trichopoulou A.

- Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*.2017; 2(7): 1322-1330 doi.org/10.1017/S1368980016003177
35. ifmed. Who we are. Available at: <https://www.ifmed.org/the-foundation/#2>
41. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; Financing the Common Agricultural Policy. Available at: [https://ec.europa.eu/agriculture/cap-funding\\_en](https://ec.europa.eu/agriculture/cap-funding_en)
42. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; European Maritime and Fisheries Fund (EMFF). Available at: <https://ec.europa.eu/fisheries/cfp/emff>
43. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; EU budget: Commission proposes a new fund to invest in the maritime economy and support fishing communities; 2018 June 12. Available at: <https://ec.europa.eu/fisheries/cfp/emff>
44. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; Interreg: European Territorial Co-operation. Available at: [https://ec.europa.eu/regional\\_policy/EN/policy/cooperation/european-territorial/](https://ec.europa.eu/regional_policy/EN/policy/cooperation/european-territorial/)
45. Interreg. About interreg. Available at: <https://interreg.eu/about-interreg/>
47. Interreg Mediterranean. What is interreg MeD. Available at: <https://interreg-med.eu/about-us/what-is-interreg-med/>
48. European Commission [Internet]. An official website of the European Union: European Union; Interreg B - Transnational cooperation. Available at: [https://ec.europa.eu/regional\\_policy/en/policy/cooperation/european-territorial/trans-national/](https://ec.europa.eu/regional_policy/en/policy/cooperation/european-territorial/trans-national/)
49. Interreg Mediterranean. Programme Thematic Objectives. Available at: <https://interreg.eu/programme/mediterranean/>
59. Interreg Mediterranean. MD.NET AT THE XXX UNIVERSIADE IN NAPLES. 2019 July 12. Available at: <https://mdnet.interreg-med.eu/news-events/news/detail/actualites/mdnet-at-the-xxx-universiade-in-naples/>

60. Interreg Mediterranean. MD.NET WAS INVOLVED IN THE EUROPEAN WEEK OF REGIONS & CITIES IN BRUSSEL, 2019 Octo 21. Available at: <https://mdnet.interreg-med.eu/news-events/news/detail/actualites/mdnet-was-involved-in-the-european-week-of-regions-cities-in-brussels/>
54. Mikáčová L, Gavlaková P. The Role of Public Relations in Branding. ScienceDirect. 2014; 110:832-840. doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.928
55. Prindle R. A Public Relations Role in Brand Messaging. International Journal of Business and Social Science. 2011; 2 (18): 32-33
56. Clifton R, Simmons J, Sameena Ahmad, Allen T, Anholt S, Thompson A B, Barwise P, Blackett T, Bowker D, Brymer C, Doane D, Faulkner K, Feldwick P, Hilton S, Lindemann J, Poulter A, Smith S. BRANDS AND BRANDING. London: The Economist; c 2003. 143-147
63. Itandehui CQ, Blanca RV, Lluís SM. The Mediterranean Diet and Nutritional Adequacy: A Review. Nutrients. 2013; 6 (1): 231-248 doi: 10.3390/nu6010231

#### *Ελληνική Βιβλιογραφία*

6. Μαρκάκη Α.Γ., Χατζή Β., Γκούσκου Κ. “ Ιστορική και πολιτιστική διάσταση της Κρητικής Διατροφής”, Πρακτικά 1ου Διεθνούς Συνεδρίου 19-20 Ιονίου 2015, Σητεία εκδ. Δήμος Σητείας 2015, 33-45
9. Τσικαλάκης Γ.Ι., Χατζή Β., “Αξιολόγηση Διατροφικών συνηθειών μαθητών Λυκείου στα πλαίσια δράσης: ευαισθητοποίησης των μαθητών για ανάδειξη και αξιοποίηση της Κρητικής Διατροφής” Πρακτικά του 2ου Πανελλήνιου Συνεδρίου της ΠΔΕ Κρήτης "Εκπαίδευση & Πολιτισμός: Σχέσεις και Προοπτικές”, Ηράκλειο 2018, ISBN: 978-618-83694-0-5.
10. Αγοραστάκης Γ. “Η Κρητική Διατροφή ” Κασσιμάτης Α.Ε. 2005, έκδ. β’ σελ. 14-24
12. Ζορμπάς Α, Σίμου Ε. Εθνικό Σχέδιο Σχέδιο Δράσης για την Διατροφή & τις Διατροφικές Διαταραχές 2008- 2012. Αθήνα: Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης; 2008, σελ. 10-38
13. Κυρανάς Ε. Τρόφιμα. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΤΖΙΟΛΑ; 2011. σελ. 11

14. Πολυετές ολοκληρωμένο Εθνικό Σχέδιο Ελέγχων 2015- 2019. Αθήνα: Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων; Οκτώμβριος 2015, σελ. 7-9
15. Europa.eu [Internet]. Επίσημος ιστότοπος της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2019. Τι κάνει η ΕΕ για τους πολίτες της; 2019 Αυγ 6. Διαθέσιμο μέσω: [https://europa.eu/european-union/about-eu/what-the-eu-does-for-its-citizens\\_el](https://europa.eu/european-union/about-eu/what-the-eu-does-for-its-citizens_el)
16. Europa.eu [Internet]. Επίσημος ιστότοπος της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2019. Ενιαία αγορά; 2019 Μαρτ 13. Διαθέσιμο μέσω: [https://europa.eu/european-union/topics/single-market\\_el](https://europa.eu/european-union/topics/single-market_el)
17. Europa.eu [Internet]. Επίσημος ιστότοπος της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2019. Ασφάλεια των τροφίμων στην Ε.Ε; 2019 Νοε 11. Διαθέσιμο μέσω: [https://europa.eu/european-union/topics/food-safety\\_el](https://europa.eu/european-union/topics/food-safety_el)
18. EuR- Lex [Internet]. Πρόσβαση στο δίκαιο της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2013. Καταπολέμιση δόλιων πρακικών στην εμπορία ορισμένων τροφίμων- αποκατάσταση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών; 2014 Φλεβ 5. Διαθέσιμο μέσω: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:3001\\_1&from=EL](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:3001_1&from=EL)
19. EuR- Lex [Internet]. Πρόσβαση στο δίκαιο της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2011. Καταπολέμιση δόλιων πρακικών στην εμπορία ορισμένων τροφίμων- αποκατάσταση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών; 2015 Νοε 23. Διαθέσιμο μέσω: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:co0019&from=EL>
23. EuR- Lex [Internet]. Πρόσβαση στο δίκαιο της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2019. Επιβολή των κανόνων της Ε.Ε για την αγροδιατροφική αλυσίδα; 2019 Οκτ 10. Διαθέσιμο μέσω: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:4300993&from=EL>
24. EuR- Lex [Internet]. Πρόσβαση στο δίκαιο της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2000. Η αρχή της Προφύλαξης; 2016 Νοε 30. Διαθέσιμο μέσω: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:l32042&from=EL>
25. EuR- Lex [Internet]. Πρόσβαση στο δίκαιο της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2002. Ευρωπαϊκή αρχή για την ασφάλεια των τροφίμων και των

- ζωοτροφών στην Ε.Ε; 2017 Οκτ 12. Διαθέσιμο μέσω: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:f80501&from=EL>
27. EuR- Lex [Internet]. Πρόσβαση στο δίκαιο της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2007. Ισχυρισμοί Διατροφής και υγείας στα τρόφιμα; 2016 Αυγ 16. Διαθέσιμο μέσω: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:l21306&from=EL>
37. Europa.eu [Internet]. Επίσημος ιστότοπος της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; 2019. Χρηματοδοτήσεις της Ε.Ε; 2019 Αυγ 7. Διαθέσιμο μέσω: [https://europa.eu/european-union/about-eu/funding-grants\\_el](https://europa.eu/european-union/about-eu/funding-grants_el)
38. Europa.eu [Internet]. Επίσημος ιστότοπος της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης. Διαθέσιμο μέσω: [https://ec.europa.eu/regional\\_policy/el/funding/erdf/](https://ec.europa.eu/regional_policy/el/funding/erdf/)
39. Europa.eu [Internet]. Επίσημος ιστότοπος της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο. Διαθέσιμο μέσω: [https://ec.europa.eu/regional\\_policy/el/funding/social-fund/](https://ec.europa.eu/regional_policy/el/funding/social-fund/)
40. Europa.eu [Internet]. Επίσημος ιστότοπος της ευρωπαϊκής ένωσης: ευρωπαϊκή ένωση; Ταμείο συνοχής. Διαθέσιμο μέσω: [https://ec.europa.eu/regional\\_policy/el/funding/cohesion-fund/](https://ec.europa.eu/regional_policy/el/funding/cohesion-fund/)
46. Το Ευρωπαϊκό Ταμείο Θάλασσας και Αλιείας, Μέσα χρηματοοικονομικής τεχνική Ευρωπαϊκή ένωση: if- compass; 2019 Νοε 25, σελ 2-3 Διαθέσιμο μέσω: [https://www.fi-compass.eu/sites/default/files/publications/EMFF\\_The\\_european\\_maritime\\_and\\_fisheries\\_fund\\_EL\\_0.pdf](https://www.fi-compass.eu/sites/default/files/publications/EMFF_The_european_maritime_and_fisheries_fund_EL_0.pdf)
50. Πρόγραμμα INTERREG MED “MD.net” Mediterranean Diet - When Brand Meets People- Διατροφή στη Μεσόγειο-Όταν το Brand Name συναντά τους Πολίτες. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ MD.net” Mediterranean Diet, σελ 1-2
51. Cotrone C. 1<sup>ο</sup> ενημερωτικό Δελτίο Μεσογειακής Διατροφής. Περιφέρεια της Καμπανίας. MD net Επικεφαλής εταίρος
52. Καρβούνης Α. Ευρωπαϊκοί Όμιλοι εδαφικής Συνεργασίας. Αθήνα: Ελληνική

- Δημοκρατία Υπουργείο Εσωτερικών; 2017, σελ 59
53. Εθνικές/Περιφερειακές στρατηγικές καινοτομίας για έξυπνη εξειδίκευση(RIS3), Πολιτική συνοχή 2014-2020, σελ 5
58. MD.Net Διατροφή στη Μεσόγειο- Όταν το brand name συναντά τους πολίτες. INTERREG MED 2014-2020. Project co-financed by the European Regional Development Fund, σελ 2-14
61. Απόσπασμα Πρακτικού Ν° 31/10- 10- 2018, αριθμός απόφασης: 1292/2018, σελ 3,5
57. Cotrone C. 3ο ενημερωτικό Δελτίο Μεσογειακής Διατροφής. Περιφέρεια της Καμπανίας. MD net Επικεφαλής εταίρος Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

