



European Territorial Cooperation Programme

**Greece - Italy  
2007-2013**

**INVESTING IN OUR FUTURE**

Co-funded by the European Union (ERDF)  
and by National Funds of Greece & Italy



ΕΡΧΕΙΡΙΑΙΟ ΜΕΔLS ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΈΚΔΟΣΗ







## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

# MEDITERRANEAN LIFE STYLE - MEDLS ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ





Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί παραδοτέο του έργου MedLS : Mediterranean Life Style (Μεσογειακός Τρόπος Ζωής) το οποίο υλοποιείται μέσω του **Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Ελλάδα – Ιταλία 2007 -2013**. Η Πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΤΠΑ) κατά ποσοστό 75% και από Εθνικούς Πόρους της Ελλάδας και της Ιταλίας κατά ποσοστό 25%. Ειδικότερα, το εγχειρίδιο αντιστοιχεί στο παραδοτέο της Ενέργειας **3.3 Σύνταξη Εγχειριδίου MedLS (MedLS manual drafting)**. Το παρόν εγχειρίδιο είναι διαθέσιμο και σε ηλεκτρονική μορφή, στον επίσημο διαδικτυακό τόπο του έργου: <http://www.mediterraneanlifestyle.eu>

**Αρχικό κείμενο στην Ιταλική Γλώσσα :** Τεχνική Επιτροπή αποτελούμενη από τους : Prof. Oronzo Trio, Dott.ssa Pamela De Liquori, Dott. Antonio Romano, Dott.ssa Francesca Font, Dott.ssa Barbara Zuccalà, Dott. Panos Vamvakaris

**Μετάφραση κειμένου στην Ελληνική Γλώσσα :** Περιφέρεια Ηπείρου / Π.Ε. Ιωαννίνων (Παραδοτέο 3.3.6)

**Γραφιστική Επιμέλεια:** Περιφέρεια Ιονίων Νήσων / Π.Ε. Κέρκυρας (Παραδοτέο 3.3.5)

**Έκδοση και Αναπαραγωγή :** Αναπτυξιακή Εταιρεία Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας (Παραδοτέο 3.3.7)





## Περιεχόμενα

Τι σημαίνει MedLS .....	7
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΟΥ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ</b> .....	8
1.1 Εισαγωγικές Σημειώσεις .....	8
1.2 Βασικές ιστορικές, ανθρωπολογικές και κοινωνικές πτυχές της Μεσογειακής διατροφής .....	9
1.3 Η προέλευση της αδράνειας και της βραδύτητας .....	13
1.4 Ο Μεσογειακός τρόπος ζωής και η Μεσογειακή διατροφή σήμερα .....	17
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</b> .....	19
2.1 Διατροφικές πτυχές .....	19
Σταφύλια και κρασί .....	21
Ελιά και λάδι .....	24
Φρούτα και λαχανικά .....	27
Δημητριακά και παράγωγά τους .....	31
Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες .....	33
Ψάρια και οι πρωτεΐνες τους .....	34
Κρέας και οι πρωτεΐνες του .....	35
Αυγά και οι πρωτεΐνες τους .....	36
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα .....	37
Φυτικές πρωτεΐνες : όσπρια και δημητριακά .....	41
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ</b> .....	44
3.1 Χαρακτηριστικά του Σήματος MedLS .....	44
3.2 Γεωγραφικά όρια .....	47
3.3 Κανόνες υποβολής αιτήματος .....	48
3.4 Γενικές απαιτήσεις επιλεξιμότητας .....	48
3.5 Απονομή και τρόπος χρήσης του Σήματος .....	51
3.6 Μέθοδος χρήσης του Σήματος MedLS .....	52
3.7 Εγγυήσεις από τον ιδιοκτήτη του Σήματος MedLS .....	53
3.8 Το σύστημα Ελέγχου .....	54
3.9 Ποινές και ανάκληση χρήσης του Σήματος .....	54
3.10 Περί Ιδιοκτησίας .....	55
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ – ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ MEDLS</b> .....	56
A. Γενικές απαιτήσεις .....	56
B. Απαιτήσεις ανά κατηγορία επιχειρήσεων .....	58
Γ. Οδηγίες προωθητικής επικοινωνίας και ενημέρωσης .....	63
Δ. Οδηγίες Διαχείρισης Προορισμών .....	65





## Τι σημαίνει MedLS

Η Μεσόγειος είναι ένα σταυροδρόμι πολιτισμών, επιστημών, τεχνών και ιστορίας. Το όνομα, καθώς και η γεωγραφική θέση της περιοχής αυτής, υποδηλώνουν το ενδιαμέσο, την ισορροπία και έναν τρόπο ζωής που χαρακτηρίζεται από υγιείς και απλές αξίες. Η απόλαυση και η χαρά της ζωής είναι βασικά στοιχεία τα οποία βοηθούν τον άνθρωπο να γευτεί με ηρεμία κάθε μικρό συναίσθημα. Με λίγα λόγια, είναι ένας διαφορετικός τρόπος ζωής. Ένα ανανεωμένο και με κίνητρο όραμα ζωής που ενθαρρύνει την αναζήτηση για την αυθεντικότητα και την εμπειρία της πραγματικής ζωής προκειμένου να απολαύσει κανείς την κουλιτούρα, το τοπίο, τους ανθρώπους, τις γεύσεις και να εμπληρακεί σε δραστηριότητες ενός ήρεμου τρόπου ζωής.

Ο **Μεσογειακός τρόπος ζωής** προέρχεται από έναν αρχαίο και πρωτότυπο τρόπο ζωής ανάκτησης των θεμελιωδών αξιών, προκειμένου να βρει ο κάθε άνθρωπος το νόημα της δικής του ζωής (παράδοση / χρόνος, βραδύτητα, μέτρο, φύση / αειφορία, κοινωνικότητα, συναισθήματα).

Το **Medls** είναι ένα δίκτυο στο οποίο οι τοπικές επιχειρήσεις μπορούν να συμμετάσχουν με τα προϊόντα ή / και τις υπηρεσίες τους, αποτελώντας αναπόσπαστο μέρος ενός συστήματος που έχει ως στόχο - αποτέλεσμα ένα διαφορετικό τρόπο ζωής, τον Μεσογειακό. Το MedLS έχει βρει τρόπους προσέλευσης νέου τύπου τουριστών. Πρόκειται για ένα έργο που απευθύνεται σε όλους εκείνους που επιθυμούν να επωφεληθούν από μια νέα προσέγγιση στο μάρκετινγκ του τουρισμού, σύμφωνα με μια αυστηρή μεθοδολογία, στρατηγικές και τακτικές που βασίζονται στα χαρακτηριστικά της «Μεσογειακότητας».

Το **MedLS είναι ένα σήμα κατατεθέν της πολιτιστικής και χωρικής ταυτότητας της περιοχής, και χαρακτηρίζεται από αρχαίες και υγιείς αξίες**. Οι επιχειρήσεις που ενστερνίζονται τη φιλοσοφία του μεσογειακού τρόπου ζωής, επωφελούνται από ένα ολοκληρωμένο δίκτυο περιοχών κατάλληλο για την ανάπτυξη και την προώθηση της μεσογειακής ζωής. Αυτό σημαίνει ότι στηρίζονται σε ένα σύστημα τουρισμού και μια ενιαία στρατηγική μάρκετινγκ και επικοινωνίας προκειμένου να ικανοποιήσουν την αυξημένη ζήτηση για τον τουρισμό.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΟΥ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

### 1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



Ο ακριβής ορισμός του Μεσογειακού τρόπου ζωής δεν είναι εύκολο να δοθεί, δεδομένου ότι περιλαμβάνει μια σειρά ανθρωπολογικών, κοινωνικών και γεωγραφικών χαρακτηριστικών. Παρόλα αυτά το βασικότερο χαρακτηριστικό του Μεσογειακού τρόπου ζωής είναι η Μεσογειακή διατροφή.

Η πέμπτη σύνοδος της Διακυβερνητικής Επιτροπής για την Προστασία της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO, στις 17 Νοεμβρίου του 2010, εισήγαγε τη Μεσογειακή Διατροφή στον Διεθνούς Κύρους κατάλογό της. Αν και ο κατάλογος αποτελούνταν αρχικά από 166 στοιχεία άυλης κληρονομιάς, μόνο 2 από αυτά ήταν Ιταλικά : το κουκλοθέατρο της Σικελίας και τα ποιμαντικά τραγούδια της Σαρδηνίας, ενώ στη συνέχεια εντάχθηκε και η Μεσογειακή διατροφή (σε συνεργασία με Ελλάδα – Κύπρο – Ισπανία – Πορτογαλία – Κροατία – Μαρόκο). Η σημαντική αυτή καταξίωση επιτρέπει την αναγνώριση της υπεροχής της Μεσογειακής διατροφής που εκφράζει την ισορροπημένη συνύπαρξη της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς που χαρακτηρίζει το Μεσογειακό τρόπο ζωής.

Η έννοια της διατροφής αποτελεί μέρος της θεωρίας της χυμοπαθολογίας ή των τεσσάρων χυμών του σώματος, αντίληψη κατά την οποία το σώμα βρίσκεται σε δυσκρασία όταν η ισορροπία των χυμών (αίμα, φλέγμα, λευκή και μαύρη χολή) έχει χαθεί. Οι διαθέσεις αντανakλώνται στα τέσσερα βασικά στοιχεία από τα οποία εκείνη την εποχή πιστευόνταν ότι αποτελείται η ύπαρξη (αέρας, νερό, φωτιά, γη) και η καλύτερη δυνατή ευεξία του ατόμου θεωρούνταν ότι προέρχεται ακριβώς από τη βέλτιστη ισορροπία τους. Ένας από τους πρώτους που ασχολήθηκε με τη σχέση μεταξύ υγείας και διατροφής και υποστηρικτής της θεωρίας των χυμών ήταν ο Ιπποκράτης από την Κω, ο πατέρας της Ιατρικής. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, η διατροφή και η άσκηση έχουν στην πραγματικότητα αντίθετες επιδράσεις, οι οποίες συνδυασμένες συμβάλλουν στην υγεία του ατόμου. Από τη φύση της η άσκηση καταναλώνει τη διαθέσιμη ενέργεια, ενώ τα τρόφιμα και τα ποτά αντισταθμίζουν την απώλεια αυτή (Ιπποκράτης, Περί δίαιτας I, 1-2).





## 1.2 Βασικές ιστορικές, ανθρωπολογικές & κοινωνικές πτυχές της Μεσογειακής διατροφής

Ο όρος «δίαιτα» προέρχεται από την Ελληνική διαίτα, τρόπο ζωής που περιλαμβάνει ένα σύνολο από πρακτικές, αναπαραστάσεις, εκφράσεις, γνώσεις, δεξιότητες και πολιτιστικούς χώρους με τους οποίους οι λαοί της Μεσογείου, με την πάροδο των αιώνων, έχουν δημιουργήσει και αναδημιουργήσει ένα έξυπνο μείγμα πολιτιστικών, κοινωνικών και θρησκευτικών χαρακτηριστικών γύρω από την κουλτούρα της διατροφής.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι, ως εκ τούτου, ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων από τον αγρό ως το οικογενειακό τραπέζι, συμπεριλαμβάνοντας την καλλιέργεια, τη συγκομιδή, την αλιεία, αλλά και τη διατήρηση, τη μεταποίηση, την προετοιμασία και, ιδιαίτερα, την κατανάλωση των τροφίμων.

Η γυναίκα με την έννοια αυτή συνιστά το βασικό στοιχείο της Μεσογειακής διατροφής, δεδομένου ότι διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στη μετάδοση της τεχνογνωσίας, καθώς και στη γνώση των τελετουργιών, των παραδοσιακών εορτών, καθώς και στη διατήρηση των τεχνικών προετοιμασίας, επιλογής και αποθήκευσης των τροφίμων.

Η έννοια της δίαιτας που διατυπώθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα τον πέμπτο αιώνα π.Χ., αρχικά δεν αναφερόταν σε μια περιοριστική διαίτα, αλλά σε ένα σύνολο διατροφικών συνθηκών και στην οργάνωσή τους με στόχο την επίτευξη και τη διατήρηση της καλής κατάστασης της ανθρώπινης υγείας. Αναφέρεται σε ένα τρόπο ζωής τόνωσης του πνεύματος και της ευεξίας του ανθρώπου, συμπεριλαμβάνοντας τον αέρα, το νερό, τη φύση (που ορίζεται ως ένα μέρος ανανέωσης του πνεύματος και του σώματος), τη σωματική δραστηριότητα, την ποιότητα του ύπνου, τη σεξουαλική και συναισθηματική ζωή.

Η κοινωνική συνιστώσα αποτελεί ένα θεμελιώδες μέρος της Μεσογειακής Διατροφής, επειδή τα κοινά γεύματα είναι η βάση των εθίμων και εκδηλώσεων των κοινοτήτων, μέσω των οποίων έχει διατηρηθεί σημαντικό μέρος των γνώσεων, τραγουδιών, γλωσσικών, μύθων και θρύλων.

Η Μεσογειακή διατροφή, είναι συσφασμένη με το γλήντι, καθώς από την αρχαιότητα το να καθίσει κάποιος στο τραπέζι για φαγητό θεωρούνταν ανταμοιβή από τους κόπους της



ημέρας, ένα διάλειμμα, μια στιγμή ευτυχίας και κοινωνικότητας, μια ευκαιρία να συναντηθούν με τους ανθρώπους που αγαπούν, να μοιραστούν δηλαδή ευτυχισμένοι το χρόνο τους με τους άλλους. Ο Andrew Steptoe, ένας από τους συντάκτες της μελέτης σχετικά με τη Μεσογειακή Διατροφή, δήλωσε : «Η ευτυχία είναι στενά συνδεδεμένη με τις καλές κοινωνικές σχέσεις και ίσως τα πράγματα όπως αυτό είναι υπεύθυνα για τη σχέση μεταξύ της ευτυχίας και της υγείας». Η αντίληψη ότι η ευτυχία παρατείνει τη διάρκεια ζωής έχει επιβεβαιωθεί από την επιστήμη. Μια μελέτη που διεξήχθη από το University College του Λονδίνου και υπογράφεται από τους Andrew Steptoe και Jane Wardle και η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό PNAS, αποκαλύπτει ότι το να είσαι ευτυχισμένος μειώνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου κατά 35% σε σύγκριση με εκείνους που είναι δυστυχισμένοι και ανικανοποίητοι.

Στον ελληνικό πολιτισμό αναδεικνύεται με ιδιαίτερη έμφαση η σημασία της συνεστίας, ενώ οι τελετουργίες που συνδέονται με το φαγητό και το ποτό, είναι τέτοιες, ώστε εμφανίζεται ως μία από τις πιο σημαντικές μορφές κοινωνικοποίησης και αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικο-πολιτικής οργάνωσης. Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την έννοια της συνεστίας μεταξύ των Ελλήνων, έχουν μεγάλη κοινωνική αξία και περιλαμβάνουν εκδηλώσεις όπως το συμπόσιο, τις τελετουργίες της φιλοξενίας, κοινωνικές και θρησκευτικές εκδηλώσεις. Όλες ακολουθούν συγκεκριμένα τελετουργικά στα οποία περιλαμβάνεται και ο τρόπος συμμετοχής των μελών της ομάδας στην εμπειρία της ευχαρίστησης και της γιορτής στην οποία συμμετέχουν τόσο οι άνθρωποι, όσο και οι θεοί.

Στα ομηρικά έπη όλος ο ελληνικός κόσμος είναι δομημένος σύμφωνα με τις τελετουργίες της συνεστίας. Στην Ιλιάδα προκειμένου να τονιστεί το μέγεθος του θυμού του Αχιλλέα, αυτός αρνείται να συμμετέχει στο κοινό γεύμα. Στην Ελλάδα, αλλιώς και στη «Μεγάλη Ελλάδα» του πέμπτου αιώνα π.Χ., το τελετουργικό της συνεστίας εκφράζεται μέσω του διαχωρισμού των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τα τρόφιμα (και περιλαμβάνει το δείπνο), αυτών που συνδέονται με τα ποτά (δηλαδή, το Συμπόσιο), ενώ ορισμένες συνήθειες παραμένουν αμετάβλητες με την πάροδο των χρόνων. Ήταν κοινή πρακτική να δειπνούν ξαπλωμένοι σε ανάκλιτρα σύμφωνα με το έθιμο (δανεισμένο ίσως από το φοινικικό κόσμο). Κατά τη διάρκεια των γευμάτων δε σερβίρονταν κρασί, δε χρησιμοποιούνταν τραπεζομόντιλα, χαρτοπετσέτες ή μαχαιροπήρουνα, αλλά τα τρόφιμα που είχαν ήδη κοπεί, σερβίρονταν σε δίσκους διαφόρων ειδών, και τρώγονταν με τα χέρια. Ακολουθούσαν από το Συμπόσιο, όπου σερβίρονταν γλυκά και κρασί σε αφθονία.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι η Μεσογειακή Διατροφή βασίζεται στο σεβασμό για το έδαφος και τη βιοποικιλότητα και εξασφαλίζει τη διατήρηση και ανάπτυξη



των παραδοσιακών δραστηριοτήτων και επαγγελματιών που συνδέονται με την αλιεία και τη γεωργία στις μεσογειακές κοινωνίες.

Χαρακτηρίζεται από ένα διατροφικό μοντέλο που παρέμεινε σταθερό με την πάροδο του χρόνου, που αποτελείται κυρίως από ελαιόλαδο, δημητριακά, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, λαχανικά, μέτρια ποσότητα ψαριών, γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, πολλά καρυκεύματα και μπαχαρικά, όλα αυτά, συνοδευόμενα από κρασί ή αφεψήματα, με σεβασμό πάντα στις παραδόσεις της κάθε κοινωνίας.

Η ελιά είναι ένα στοιχείο, που χαρακτηρίζει την περιοχή της Μεσογείου και εισήχθη στην περιοχή από τη Μικρά Ασία. Μάλιστα, σύμφωνα με τον Fernard Braudel: «η Μεσόγειος τελειώνει εκεί όπου τελειώνουν τα ελαιόδεντρα». Από τα ιστορικά στοιχεία που βρέθηκαν και τα θρησκευτικά κείμενα που έχουν διασωθεί επιβεβαιώνεται η παρουσία της ήδη πριν από 6.000 χρόνια, ενώ η ελληνική μυθολογία την αποδίδει στη θεά Αθηνά, η οποία τη χάρισε στους ανθρώπους. Στην περιοχή της Μεσογείου, η ελιά έχει βρει τις ιδανικές συνθήκες, μορφολογικές και κλιματολογικές, για να αναπτυχθεί. Η καλλιέργειά της έχει εξαπλωθεί και έχει γίνει ένα στήριγμα της τοπικής οικονομίας, κυρίως λόγω του ελληνικού αποικισμού και της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Αξίζει να αναφερθεί ότι η παραγωγή του ελαιολάδου βρίσκει εφαρμογή και σε άλλες χρήσεις πέραν των τροφίμων, από καλλυντικές έως φωτιστικές (λάδι φωτισμού), έχει ιστορία αιώνων και αποτελεί μέρος του πολιτισμού και της κληρονομιάς των λαών της Μεσογείου.

Η καλλιέργεια των δημητριακών όπως το κα-



**Η ελιά είναι ένα στοιχείο,  
που χαρακτηρίζει  
την περιοχή της Μεσογείου  
και εισήχθη στην περιοχή  
από τη Μικρά Ασία.  
Μάλιστα, σύμφωνα  
με τον Fernard Braudel:  
«η Μεσόγειος τελειώνει  
εκεί όπου τελειώνουν  
τα ελαιόδεντρα».**



λαμπόκι και το σιτάρι, αποδίδεται στην αρχαία Αίγυπτο και συγκεκριμένα στο Φαραώ Άμμων Ι σύμφωνα με όσα αναφέρονται σε επιγραφές στον τάφο του: «Εγώ, καλλιέργησα το σιτάρι, λατρεύετε το θεό του σιταριού σε κάθε κοιλάδα του Νείλου». «Κα- νείς δεν έχει γνωρίσει την πείνα ή τη δίψα κατά τη διάρκεια της βασιλείας μου».

Η καλλιέργεια των σιτηρών εισήχθη στην περιοχή της Αιγύπτου και της Μεσογείου γύρω στο 8.000 π.Χ., και αποτελεί σημαντικό κεφάλαιο στην ιστορία της γεωργίας, ώστε να συνεπάγεται τη δημιουργία μιας νέας σχέσης των ανθρώπων με τη γη. Η προέλευση της αμπελοκαλλιέργειας χάνεται στα βάθη του χρόνου, και είναι ακό- μη άγνωστη. Όσον αφορά στο μεσογειακό πλαίσιο, τα πρώτα ίχνη μεγάλης κλίμακας καλλιέργειας της αμπέλου επιβεβαιώνονται κατά τους Αιγύπτιους γύρω στο 3.000 π.Χ. Η εξάπλωση της παραγωγής οίνου, στις περιοχές της Μεσογείου, ωστόσο, οφεί- λεται κυρίως στους Φοίνικες και τους Έλληνες.

Οι τελευταίοι έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση των τεχνικών παραγωγής οίνου και επιλογής των καλύτερων ποικιλιών σταφυλιού.

Αν και η καλλιέργεια των αμπελιών εδραιώθηκε στην Ιταλία γύρω στη δεύτερη χιλι- ετία π.Χ., είναι βαθιά συνδεδεμένη με τη χώρα σε σημείο που ένα από τα ονόματα με τα οποία ταυτίζεται η Ιταλία είναι «Οινότρια» (χώρα του κρασιού).

Τα τρόφιμα της Μεσογειακής διατροφής, σε όλη της την ιστορία, έχουν αποτελέσει από καιρό σε καιρό: θρησκευτικό σύμβολο λατρείας, σημαντικά στοιχεία της ανθρω- πίνης ταυτότητας, στοιχεία για το σχηματισμό της προσωπικής ταυτότητας και της εθνικότητας των λαών, σύμβολα της αφθονίας και της ευημερίας, αντικείμενα της καλλιτεχνικής αναπαράστασης και στοιχεία επικοινωνίας.

Η παραγωγή και επεξεργασία τροφίμων, έχει μια ανθρωπολογική έννοια, χαρακτη- ριστική της εξέλιξης του πολιτισμού. Το ψωμί αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα, δεδομένου ότι αν και θεωρείται φυσικό προϊόν απαιτεί ιδιαίτερες γνώσεις και τεχνι- κές για την παραγωγή του. Υπό την έννοια αυτή, η τροφή αντιπροσωπεύει ένα στοι- χείο γύρω από το οποίο, ο κάθε πολιτισμός διαμορφώνει τη δική του ταυτότητα βά- σει της οποίας είναι δυνατόν να χαρακτηριστεί σε σχέση με άλλους. Κατά τη διάρκεια των αιώνων, εξάλλου, μέρος της «Κοινής Μεσογειακής Κουζίνας» έχουν γίνει, πολ- λά τρόφιμα από άλλες περιοχές. Ιδιαίτερα σημαντική επιρροή στη Μεσογειακή κου-ζίνα είχε η επαφή με τον ισλαμικό κόσμο, μέσω του οποίου εισήχθησαν οι αγκινά- ρες, τα βερνίκια, το μάραθο, η μελιτζάνα, το σπανάκι, τα εσπεριδοειδή, τα πεπόνια, τα κολοκυθάκια, τα μπαχαρικά, η ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, το ρύζι. Χάρη στην ανακάλυψη της Αμερικής εισήχθησαν οι ντομάτες, οι πατάτες, οι πιπεριές, τα φασό- λια, το καλαμπόκι, η σοκολάτα, ο καφές και το τσάι.

Η Μεσόγειος, λόγω της γεωγραφικής διαμόρφωσής της χαρακτηρίζεται από παρά-



γοντες κοινούς σε όλους τους λαούς που βρέχονται από τη λεκάνη της Μεσογείου. Το μεσογειακό κλίμα χαρακτηρίζεται από μεγάλα, ηλιόλουστα καλοκαίρια και ήπιους χειμώνας σχετικά σύντομης διάρκειας, γεγονός που διευκόλυνε την επικοινωνία μεταξύ των διαφορετικών πολιτισμών και την ανταλλαγή συγκεκριμένων διατροφικών συνθειών.

Ωστόσο, με δεδομένη τη διαφοροποίηση της Μεσογειακής Διατροφής μεταξύ των λαών της λεκάνης της Μεσογείου σύμφωνα με τις διαφορετικές παραδόσεις, καλλιέργειες, μεθόδους αποθήκευσης και προετοιμασίας των τροφίμων, θα ήταν ορθότερο να αναφερόμαστε στη Μεσογειακή διατροφή στον πληθυντικό.

### 1.3 Η προέλευση της αδράνειας και της «βραδύτητας»

Ένα θεμελιώδες στοιχείο της Μεσογειακής ζωής είναι η βραδύτητα στις διάφορες ερμηνείες της, λαμβάνοντας υπόψη την ξεκούραση στη βάση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας μετά το φαγητό.



Η επεξήγηση της έννοιας της βραδύτητας στην ιστορία δεν είναι εύκολη. Θα μπορούσε να αποδοθεί με μια υποκειμενική ερμηνεία της Λατινικής έννοιας «otium» - ανάπαυση. Ο όρος «αδράνεια» έχει πάρει στο πέρασμα των αιώνων μια αρνητική ερμηνεία.

Συνήθως χρησιμοποιείται ως συνώνυμο για την τεμπελιά και την αεργία, σε τέτοιο βαθμό ώστε να χρησιμοποιείται στη φράση ότι «η αδράνεια είναι η μητέρα όλων των ελλειψμάτων». Στην πραγματικότητα, αυτή η λέξη προέρχεται από τη λατινική λέξη otium που χρησιμοποιούνταν για να δηλώσει το επάγγελμα κατά κύριο λόγο ως πνευματική ασχολία σε αντίθεση με την έννοια της negotium, δηλαδή της βιοποριστικής εργασίας (δηλαδή περισσότερο από ανάγκη παρά από επιλογή).

Η αντίθεση μεταξύ otium («αδράνειας») και negotium («έργο») έχει προκύψει από την κλασική παράδοση, ως απαραίτητη εναλλαγή μεταξύ της διασκέδασης και των δεσμεύσεων του δημόσιου βίου. Η λογική της αδράνειας «παλαιού τύπου», αφορά στο να



**Τι είναι πιο γλυκό από την πραγματική αδράνεια;  
Παραπέμπω σε όλες αυτές τις μελέτες, με τις οποίες  
γνωρίσαμε την απέραντη φύση και τους ουρανούς.**

**Κικέρωνας**

διαβάζεις ένα βιβλίο, να πηγαίνεις στον κινηματογράφο ή στο μουσείο ή να βλέπεις μια ταινία. Με λίγα λόγια, να επικεντρώνεσαι σε πνευματικές δραστηριότητες και στην αναζήτηση ευχαρίστησης μέσω του πολιτισμού, στην ίδια λογική του *otium* των εύπορων κοινωνικών ομάδων του τέλους της Ρωμαϊκής Δημοκρατικής περιόδου και των πρώτων αιώνων της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Η αδράνεια αναφερόταν σε πνευματική κατάσταση της εποχής, που φιλοδοξούσε να είναι ένας τρόπος ζωής και συνδύαζε τη φιλιαναγνωσία, το φιλοσοφικό γούστο για την τέχνη, την άσκηση, την κοινωνική ζωή και τη συμμετοχή στην πολιτική ζωή που με την έλευση του αυτοκρατορικού καθεστώτος, θα μετατραπεί σε δέσμευση των δημοσίων υπηρεσιών και του στρατού.

Η αδράνεια είναι αφιερωμένη σε πολιτιστικές δραστηριότητες, του *Humanæ litteræ*, και σύμφωνα με τη θεωρία του Κικέρωνα στο *Tuscolanæ Disputationes* «*Autem quid east Dulcius otio lettered? litteris say is, infirmitatem quibus rerum naturæ et atque ipso in hoc mundo Caelum terras maria cognoscimus*».

[Στρ. 36: « Τι είναι πιο γλυκό από την πραγματική αδράνεια; Παραπέμπω σε όλες αυτές τις μελέτες, με τις οποίες γνωρίσαμε την απέραντη φύση και τους ουρανούς, τη γη και τις θάλασσες, ενώ είμαστε ακόμα στον κόσμο»].

Για τον Seneca, στην Αυτοκρατορική περίοδο, *otium* δεν είναι μόνο ένα καταφύγιο, αλλά είναι ένα ιδανικό της ζωής, η μόνη αξία του μορφωμένου ανθρώπου, του



εκλεπτυσμένους πνευματικά, σε αντίθεση με τον εκφυλισμό της ζωής των πολιτών, όπου υπερτερούν τα «νέα πλούτη». Ωστόσο, η θεώρηση αυτής της «φιλοσοφίας» ως ιδανικού της ζωής, που πήρε ως πρότυπα τον Στωικισμό και τον Επικουρισμό, δεν ήταν πάντα παραδοσιακή κληρονομιά του Λατινικού πολιτισμού. Πράγματι, στην εποχή της Δημοκρατίας, οι Λατίνοι είχαν ως αρνητικές αναφορές λαούς όπως οι Ετρούσκοι, οι οποίοι κατηγορούνταν ότι είχαν χάσει την αρχική τους στρατιωτική αρετή για έναν τρόπο ζωής αφιερωμένο στις απολαύσεις.

Η περιφρονητική άποψη για τους Ετρούσκους ως λαού αφιερωμένου όχι μόνο στην πολυτέλεια και τις απολαύσεις, αλλά και στη σεξουαλική ανηθικότητα, δειλό με άγρια κοστούμια, σχηματίστηκε αρχικά από τους αρχαίους Έλληνες, αλλά εμφανίζεται και στις ιταλικές παραδόσεις στα τέλη της Δημοκρατικής περιόδου.

Στην ουσία, το ζήτημα τρυφής των Ετρούσκων δεν είναι απλά Ελληνική εχθρική προπαγάνδα, αλλά έχει τις ρίζες της σε μια πιο γενική εκτίμηση των Ρωμαίων, καθώς φυσικά και των άλλων ιταλικών λαών, από την κυριαρχία των νομάδων Ετρούσκων στην Ιταλία, που στη συνέχεια έχασαν τη δύναμη και το κύρος τους.

Οι Ετρούσκοι πρίγκιπες επιδείκνυαν την εξουσία και τον πλούτο τους από τα τέλη του όγδοου αιώνα ως τον έκτο αιώνα π.Χ., όταν κυριαρχούσαν στη Ρώμη, περίοδο πολιτικού απόγειου των Ετρούσκων στην Ιταλία. Όταν αυτό το επίπεδο διαβίωσης δεν ήταν πλέον αντίστοιχο της πολιτικής τους εξουσίας, η ρωμαϊκή αριστοκρατία αντιμετώπισε αυτόν τον τρόπο ζωής υποτιμητικά. Η ρωμαϊκή άρχουσα τάξη αντέδρασε στην ολιγαρχική αρπαγή εξουσίας κατά τον πέμπτο αιώνα, καταδικάζοντας τις εκδηλώσεις πολυτέλειας. Με την επικράτηση της δημοκρατίας και τη μετάβαση προς την εποχή της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, οι Ρωμαίοι ευγενείς υιοθέτησαν ένα νέο τρόπο ζωής, τον οποίο ανέκτησαν εν μέρει από τις παραδόσεις της αριστοκρατίας των Ετρούσκων. Επιπλέον, πολλές από τις μεγάλες ετρουσκικές οικογένειες ενσωματώθηκαν σταδιακά στον ιστό της ρωμαϊκής αριστοκρατίας επηρεάζοντάς την. Εν κατακλείδι, μπορούμε να πούμε ότι η αδράνεια γίνεται αποδεκτή ως τρόπος ζωής των προνομιούχων τάξεων, χάρη στη διπλή επίδραση στη Ρώμη από την ετρουσκική πολιτιστική παράδοση και τη φιλοσοφία του Ελληνισμού.

Η εξύψωση της αποσυρμένης ζωής, η επιθυμία της *otium* ως μια ευκαιρία για προβληματισμό και μελέτη αποτελεί το αντικείμενο ενός από τα πιο διάσημα έργα του Πετράρχη, «*De solitaria vita*». Σε μια ζωή βυθισμένη στο χάος και το θόρυβο της πόλης, ο ποιητής αντιπαρθέτει την απόσυρση και την ειρήνη στη χώρα, η οποία επιτρέπει την ήρεμη πρακτική της αδράνειας εξ ολοκλήρου αφιερωμένη στην ανάγνωση και τη γραφή, σε συνεχή διάλογο με τους αρχαίους και τα έργα τους. Η αδράνεια έχει διπλή σημασία, είτε θετικά, είτε αρνητικά και σε αυτή την περίπτωση ονομάζεται *otiositas*, όπως ορίζεται στο «*Ανθολόγιο*»:



«Quum quis peace necessary greetings corporis accepta, vacat ab aliquo spiritual works vel corporal, et filia east acediae» («όταν κάποιος φτάνει στην ειρήνη απαραίτητη για την υγεία του σώματος, παραμένει χωρίς να κάνει κάτι πνευματικό ή υλικό, γίνεται παιδί της νωθρότητας»).

Ως εκ τούτου η αδράνεια σχετίζεται με τη νωθρότητα, που οδηγεί στην τεμπελιά και στην εξάντληση του πνεύματος. Συνεχίζει λέγοντας: «Otiium east vacatio to toil, deceased contrarium negotium east. Aliquando otium pro literarum study capitur» («Αδράνεια είναι η αναστολή των εργασιών, και το αντίθετό του είναι η δραστηριότητα. Μερικές φορές παραμένει ανενεργός για να αφοσιωθεί στη λογοτεχνία»).

Ακόμη και ο ALBERTI ασχολείται με την έννοια της αδράνειας, αλλά ως μια κατάσταση στιγματισμού: «η μήτρα της αδράνειας ήταν πάντα φωλιά εκκόλλησης ελαττωμάτων, τίποτα, δεν είναι τόσο επιβλαβές και αντιπαθητικό όσο οι οκνηροί και ανίκανοι πολίτες. Από την Αδράνεια γεννήθηκαν λάγνοι, γεννήθηκαν από τον πόθο να περιφρονούν τους νόμους, εάν δεν τηρείτε τους νόμους της γης ακολουθεί η καταστροφή και η εξόντωση [ II, 70]».

Παρόλα αυτά, ο Alberti μιλά για μια «έντιμη αδράνεια» (III 290), αναφερόμενος στην ουμανιστική otium της μελέτης: ως συνώνυμο για την πνευματική δραστηριότητα, η αδράνεια αναφέρεται σε εκείνους οι οποίοι, στα δικαστήρια του παιδιού καθεστώτος, ασχολούνταν με τα γράμματα για να αποκτήσουν φήμη και τα οφέλη της, τιμή και κέρδος. Υπό την έννοια αυτή, η αδράνεια γίνεται ειλικρινής απασχόληση και, ως εκ τούτου τιμάται.

Έχει αρνητική έννοια για τον Μακιαβέλι, διότι ελλοχεύει ο κίνδυνος, όπως ο κίνδυνος της καταστροφής του κράτους, «διότι η αιτία του διχασμού των δημοκρατιών είναι τις περισσότερες φορές η αδράνεια και η ειρήνη, η αιτία της Ένωσης είναι ο φόβος και ο πόλεμος» (Λόγοι για την πρώτη δεκαετία του Λίβιος, II, 25).

Ο Castiglione επιβεβαιώνει ότι «η αδράνεια οδηγεί πολύ εύκολα σε κακές συνήθειες τα μυαλά των ανθρώπων» (IV 28). Στις «Μνήμες» του Saba καταδικάζεται ως ένα κοινωνικό κακό. Αυτή η αρνητική εικόνα της αδράνειας μεταβάλλεται, στη Μεταρρύθμιση του δεκάτου έκτου αιώνα, του ανθρωπιστικού ιδεώδους, και η εικόνα που παράγεται στο «dall'Iconologia» του Ripa αντιστοιχεί σε μια φαύλη συμπεριφορά, με εικονογραφικά στοιχεία: «Παχύσαρκος νέος, σε μια σκοτεινή σπηλιά, κάθεται και ακουμπά στον αριστερό αγκώνα του πάνω από ένα γουρούνι που είναι ξαπλωμένο στο έδαφος, και με το ίδιο χέρι ξύνει το κεφάλι σου, όλα θα είναι νυσταλέα». Ο Ripa θυμάται, τότε, τους ακόλουθους στίχους του Ariosto, όπου παρουσιάζεται μια παρόμοια αλληγορία της αδράνειας: «Σε αυτό το ξενοδοχείο οι σοβαροί κοιμούνται / η αδράνεια αφενός είναι ισχυρή και από την άλλη χοντρή» (Orlando Furioso, XIV 93).





## 1.4 Ο Μεσογειακός Τρόπος Ζωής και η Μεσογειακή διατροφή σήμερα

Από την ιστορική αυτή αναδρομή προκύπτει ότι ο Μεσογειακός τρόπος ζωής ως πολιτιστική έννοια, αναφέρεται σε μια εμπειρία κοινής ζωής, γεγονός που δημιουργεί εννοιολογικές προεκτάσεις και αισθητικές προδιαγραφές, οι οποίες διαμορφώθηκαν κατά τους προηγούμενους αιώνες, από τους ανθρώπους που κατοικούσαν στα εδάφη που βρέχονται από τη Μεσόγειο.

Αυτή η θάλασσα που γεωγραφικά οριοθετείται από δύο συνδέσμους ανατολικά και δυτικά, υπήρξε το προσκήνιο της συνάντησης (συχνά αντιφατικών μεταξύ τους) παραδόσεων και πολιτισμών, σε μια διαδικασία συνεχούς ανταλλαγής υλικών αγαθών, ιδεών, αξιών, παραδόσεων και θρησκευτικών πεποιθήσεων.

Η Μεσόγειος καλύπτει μια ευρεία περιοχή, συχνά διαφορετική από γεωγραφική άποψη και σχετικά ομοιογενή ως προς το κλίμα, η οποία επίσης έχει ισχυρά κοινά κοινωνικά στοιχεία, ειδικά σε ό,τι αφορά στη διατροφή, στις καλλιεργητικές μεθόδους, στην προετοιμασία και την κατανάλωση τροφίμων, ως βασικά συστατικά της πολιτιστικής της ταυτότητας. Όλα τα στοιχεία είναι στενά συνδεδεμένα με τη χρήση της γης και τον αντίκτυπο της ανθρώπινης δραστηριότητας στο περιβάλλον, έχοντας κοινά χαρακτηριστικά όσον αφορά στο τοπίο, όχι μόνο το φυσικό, αλλά ιδιαίτερα το γεωργικό και αστικό.

Οι πιο πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι ο «Μεσογειακός τρόπος ζωής», ή ακόμη καλύτερα η «Μεσογειακή διατροφή» - προβλέπει υψηλή κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, όσπριων, ξηρών καρπών, ελαιόλαδου και δημητριακών (κυρίως σπύρων στο παρθένο), μέτρια κατανάλωση ψαριών, τυριού και κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος και κορεσμένων λιπαρών. Πέραν του ότι είναι η κατάλληλη επιλογή για την προστασία από τις πιο κοινές χρόνιες ασθένειες, είναι επίσης σε θέση να ενεργοποιήσει την αειφόρο διαχείριση μέσω της κατανάλωσης τοπικών προϊόντων, τη διασφάλιση της διατήρησης των πολιτιστικών παραδόσεων και της παραδοσιακής κουζίνας, οι οποίες βρίσκονται τώρα σε κίνδυνο εξαφάνισης, όχι μόνο στερώντας μας από μια ανεκτίμητη κληρονομιά εμπειριών που εδραιώθηκαν στο πέρασμα των αιώνων, αλλά και εισάγοντας ένα τρόπο ζωής που δεν έχει τίποτα να κάνει με την ιστορία και τον πολιτισμό μας και



πάνω απ' όλα με την ίδια τη φύση των εδαφών μας. Ο πολιτισμός μας, σήμερα περισσότερο από ποτέ, είναι στραμμένος προς τη λογική της αγοράς και του κέρδους, σε μια διαδικασία απώλειας της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς που συχνά είναι μη αναστρέψιμη.

Οι πολιτισμοί της Μεσογείου, από την άποψη των διατροφικών επιλογών τους, είναι πιο υγιεινοί, προσέχουν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα τρόφιμα, νοιάζονται όχι μόνο για τη σύνθεσή τους, αλλά και την πηγή προέλευσης των συστατικών τους και τη διατήρηση της ποιότητάς τους. Ειδικότερα αποτέλεσαν ευκαιρία για κοινωνικοποίηση, ενώ νοιάζονται για την κοινωνική τους ευθύνη, την αισθητική διάσταση των τροφίμων, αλλά και για την ιερή σημασία τους.

Σήμερα όλα αυτά φαίνεται να μην μπορούν να αναγνωριστούν από τις νέες γενιές, ιδιαίτερα σε χώρες όπως η Ισπανία και η Ιταλία, όπου η Μεσογειακή διατροφή αναπτύσσεται. Οι νέοι δε φαίνεται να συνειδητοποιούν την περιουσία που παρέλαβαν από την προηγούμενη γενιά, και έχουν την τάση να κατευθύνουν τις διατροφικές τους επιλογές σε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Όλα αυτά έχουν σημαντικό αντίκτυπο όχι μόνο στις επιλογές τροφίμων και κατά συνέπεια στη σωματική υγεία, αλλά έχουν επίσης σημαντικό αντίκτυπο από την άποψη των πολιτιστικών επιλογών και τελικά έχουν επιπτώσεις στο περιβάλλον.





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

#### 2.1 Διατροφικές πτυχές

Η Μεσογειακή διατροφή είναι ένα διατροφικό μοντέλο εμπνευσμένο από τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες χωρών της Μεσογείου από τις οποίες οι τρεις βρίσκονται στην Ευρώπη (Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία) και η μία στην Αφρική (Μαρόκο).

Το 2008, η Ιταλία υπέβαλε αίτηση στην UNESCO με την οποία η Μεσογειακή διατροφή εισηχθη μεταξύ της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας, και έλαβε την αναγνώριση αυτή το 2010. Σύμφωνα με τον ιστότοπο της UNESCO ενεργά το 2013 στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας. Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει μεγάλη κατανάλωση ψωμιού και ζυμαρικών (κατά προτίμηση ολικής άλεσης), φρούτων, λαχανικών, βοτάνων, σιτηρών, ελαιολάδου, ψαριών και κρασιού (μέτρια κατανάλωση). Σύμφωνα με διάφορες μελέτες, η Μεσογειακή διατροφή μειώνει τη θνησιμότητα από τη στεφανιαία νόσο (CHD) κατά 50% και την παχυσαρκία (ιδίως την παιδική). Τα αποτελέσματα αυτά ερμηνεύονται από την τεράστια σημασία που αποδίδεται στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, δημητριακών, όσπριων, και ψαριών και στον περιορισμό του κόκκινου κρέατος, του τυριού και των καρυκευμάτων, των λιπαρών και κορεσμένων λιπαρών. Αυτά τα τρόφιμα, περιορίζονται αυστηρά στη μεσογειακή διατροφή, ενώ αντίθετα αποτελούν βασικά στοιχεία διατροφής των Ηνωμένων Πολιτειών και της Φινλανδίας, χώρες με το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιακές παθήσεις. Αποτέλεσμα των συμπερασμάτων αυτών ήταν στη συνέχεια να προετοιμαστεί η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, η οποία έχει ως σκοπό να δώσει προτεραιότητα στα τρόφιμα που είναι πιο κατάλληλα για:

- ▶ τη διατήρηση της καλής λειτουργίας και της υγείας της καρδιάς και των αρτηριών,
- ▶ τη μείωση των ποσοστών παχυσαρκίας, ιδίως μεταξύ των παιδιών, τα οποία διαρκώς αυξάνονται και
- ▶ τη μείωση των ποσοστών όλων των ασθενειών της καλοζωίας (διαβήτης, δυσλιπιδαιμία, υπέρταση, κλπ).

Η διατροφική πυραμίδα βασίζεται στη συχνότητα και την ποσότητα της κατανάλωσης τροφίμων και επομένως, μπορεί να περιγραφεί ως εξής:

- ▶ δημητριακά (κατά προτίμηση ολικής αλέσεως) και φυτικά λίπη (ελαιόλαδο) που καταναλώνονται σε κάθε γεύμα,
- ▶ φρούτα και λαχανικά που λαμβάνονται κατά 3-5 μερίδες ανά ημέρα,
- ▶ ψάρια, πουλερικά και αυγά, που εναλλάσσονται κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, καθώς και τυρί με χαμηλά λιπαρά το οποίο είναι πλούσιο σε ασβέστιο,
- ▶ κόκκινο κρέας, βούτυρο, επεξεργασμένα δημητριακά, αρτοσκευάσματα, γλυκά που καταναλώνονται με μέτρο,
- ▶ υγρά κάθε μέρα 1,5 - 2 λίτρα νερό και ποτά χωρίς ζάχαρη και
- ▶ καθημερινή σωματική δραστηριότητα (30 λεπτά γρήγορο περπάτημα).

Καθένα από τα τρόφιμα που αναφέρονται παραπάνω έχει τη δική του διαθρεπτική αξία, που ενισχύει τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής, την υγεία και ευεξία του κάθε ατόμου κάθε ηλικίας, όπως και προλαμβάνει ασθένειες που προκαλεί η καλοζωία και η παχυσαρκία. Ακολουθεί περιγραφή, συμπεριλαμβανομένης της διαθρεπτικής αξίας, της ποικιλίας και του τύπου παραγωγής των προϊόντων που καλύπτονται από τη Μεσογειακή διατροφή και παράγονται σε ελληνικά και ιταλικά εδάφη.





## Σταφύλια και κρασί



Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει την καθημερινή κατανάλωση ενός ποτηριού κόκκινου κρασιού στα γεύματα. Το κρασί είναι το ποτό που λαμβάνεται από την πίεση του καρπού της αμπέλου. Αποτελείται από περίπου 85% νερό και το εναπομείναν ποσοστό αποτελείται από αλκοόλη, σάκχαρα, ανόργανα άλατα, πρωτεΐνες και αντιοξειδωτικά, τα οποία είναι σημαντικά για την καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών που ευθύνονται για τη γήρανση του δέρματος και την οξείδωση.

Μεταξύ των οινοπνευματωδών ποτών, το κρασί είναι το ποτό που συνδέεται περισσότερο με τη μειωμένη συχνότητα εμφάνισης αθηροσκλήρωσης και εκδήλωσης καρδιαγγειακής νόσου, χάρη στην ικανότητά του να μειώνει την αρτηριακή πίεση, λόγω των διαφόρων στοιχείων που περιέχονται σε αυτό.

Υπεύθυνες για τις ευεργετικές ιδιότητες του κόκκινου κρασιού είναι οι πολυφαινόλες, οι ενώσεις πανταχού παρούσες στον κόσμο των φυτών, τις οποίες το κόκκινο κρασί, σε αντίθεση με το λευκό, περιέχει σε συγκεντρώσεις 20 φορές υψηλότερες, ειδικά σε φλαβονοειδή. Μέλος της οικογένειας των φλαβονοειδών αποτελούν η κερκετίνη, η ρουτίνη, η κατεχίνη και η επικατεχίνη που αναστέλλουν τη συσσωμάτωση των αιμοπεταλίων και την ανάπτυξη θρόμβων με επιδράσεις 20 φορές πιο ισχυρές σε σύγκριση με τη βιταμίνη E. Επιπλέον μεταξύ των πολυφαινόλων είναι παρούσα η ρεσβερατρόλη και η ανθοκυανίνη σημαντικές για την πρόληψη καρδιαγγειακών βλαβών.

Στα σταφύλια η ρεσβερατρόλη είναι παρούσα στο φλοιό τους κατά περίπου 50-100 μικρογραμμάρια ανά γραμμάριο ξηρού βάρους, με συγκεντρωση στο κόκκινο κρασί 1,5-3 χιλιοστόγραμμα ανά λίτρο. Το περιεχόμενο αυτής της ουσίας εξαρτάται από την ποικιλία των σταφυλιών, των μεθόδων επεξεργασίας και των κλιματικών συνθηκών και του εδάφους. Οι ανθοκυανίνες είναι σάκχαρα ή παράγωγα της ζάχαρης, και έχουν επιπτώσεις στην ανοσοενισχυτική θεραπεία του διαβήτη, με θετικές επιδράσεις στην όραση, καθώς και με αντιοξειδωτικές ιδιότητες και ως αναστολείς των

ελευθέρων ριζών. Ακόμη οι συμπυκνωμένες τανίνες είναι σημαντικά φλαβονοειδή που βρίσκονται στο κόκκινο κρασί, με αντιοξειδωτική δράση που περιέχονται στους σπόρους των σταφυλιών και απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια της ζύμωσης.

Τα φλαβονοειδή είναι ένα βασικό μέρος της ανθρώπινης διατροφής, που προσλαμβάνονται καθημερινά όχι μόνο από το κρασί, αλλά κυρίως μέσα από άλλες πηγές τροφίμων. Τα πλουσιότερα τρόφιμα σε φλαβονοειδή είναι τα κρεμμύδια, το πράσινο τσάι και τα μήλα. Προκειμένου να αποκτήσει το κρασί υψηλό ποσοστό αυτών των στοιχείων πρέπει ο χυμός να βρεθεί σε παρατεταμένη επαφή με τη φλούδα των σταφυλιών για αρκετές ημέρες. Γι' αυτό εμφανίζονται κυρίως στο κόκκινο κρασί, δεδομένης της διαφορετικής μεθόδου οινοποίησης. Τα φλαβονοειδή είναι επίσης υπεύθυνα για τον χρωματισμό του οίνου. Αυτές οι ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού έχουν σήμερα επιβεβαιωθεί από πολλές και εκτεταμένες έρευνες.

Στις Μεσογειακές χώρες όπου η χρήση των οινοπνευματωδών ποτών, κυρίως του κρασιού, υπάρχει βαθιά ριζωμένη στην κουλτούρα, τα έθιμα και την αγροτική οικονομία, είναι σημαντικό να παρέχεται κατάλληλη και σωστά κατευθυνόμενη ενημέρωση στον καταναλωτή.

Η κατανάλωση κρασιού πρέπει να γίνεται με μέτρο, περίπου δύο ποτήρια κατ' ανώτατο όριο ανά ημέρα (για ενήλικες), αλλιώς η βλάβη που προκαλείται από την κατανάλωση αλκοόλ είναι πολύ μεγαλύτερη από τις ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού.

**Πίνακας 1. Ποικιλίες και περιοχές παραγωγής οίνων στην Ελληνική περιοχή συνεργασίας**

Οινοπαραγωγές περιοχές Ελλάδας	Τύποι παραγόμενων οίνων	Τοπικές ποικιλίες σταφυλιών
Πελοπόννησος (ΠΕ Αχαΐας)	Ερυθροί οίνοι	Αγιοργήτικο Μαυροδάφνη
	Λευκοί οίνοι	Μοσχοφίλερο Λευκό
		Μοσχάτο Λευκό
		Ασπρούδι
Ηπειρος (ΠΕ Ιωαννίνων)	Λευκοί οίνοι	Ροδίτης
	Ερυθροί οίνοι	Ντεμπίνα
		Βλάχικο
		Μπεκάρι
Ιόνια Νησιά (ΠΕ Κέρκυρας)	Λευκοί οίνοι	Κακοτρύγης Μοσχάτο
	Ερυθροί οίνοι	Πετροκύριο Σκοπελίτικο



Ποικιλίες και περιοχές παραγωγής οίνων στην Ιταλική περιοχή συνεργασίας

Οινοπαραγωγές περιοχές Ιταλίας	Τύποι παραγόμενων οίνων	Τοπικές ποικιλίες σταφυλιών
Απουλία	Ροζέ και ερυθροί οίνοι	Negroamaro, Primitivo, Uva di Troia, Malvasia Nera di Brindisi e Lecce, Sussumaniello.
	Λευκοί οίνοι	Verdeca, Bombino bianco, Bianco d'Alessano, Malvasia Bianca lunga
Σικελία	Ερυθροί οίνοι	Nero D'Avola, Frappato, Nerello Cappuccio, Nerello Mascalese, Perticone
	Λευκοί οίνοι	Cataratti (bianco comune e bianco lucido), Grecanico, Grillo, Inzolia, Damaschino.
Καλαβρία	Ερυθροί οίνοι	Gaglioppo, Magliocco canino, Nerello Cappuccio e Nerello Mascalese, Greco Nero, Mantónico Nero e Nocera
	Λευκοί οίνοι	Greco Bianco, Greco di Bianco, Malvasia bianca lunga, Montónico Bianco, Guarnaccia Bianca e Pecorello
Μπαζιλικάτα (ή Λουκανία)	Ερυθροί οίνοι	Aglianico, Malvasia nera di Basilicata, Bombino nero, Ciliegìolo
	Λευκοί οίνοι	Moscato Bianco, Fiano



## Ελιά και λάδι



Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τη χρήση λιπαρών συστατικών και κύρια από τη χρήση έξτρα παρθένου ελαιόλαδου. Έχει αποδειχθεί ότι όσοι κάνουν χρήση ζωικού λίπους (βούτυρο) είναι πιο επιρρεπείς στην παχυσαρκία, στεφανιαία νόσο, αρτηριοσκλήρωση και ασθένειες του ήπατος. Το ελαιόλαδο προστατεύει την καρδιά και τις αρτηρίες, επιβραδύνει τη γήρανση του εγκεφάλου, μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης (LDL) και αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη (HDL).

Λαμβάνεται από τον καρπό της ελιάς και είναι ένα υγρό σε θερμοκρασία δωματίου. Η σύνθεσή του και τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά, ενισχύονται από τη χρήση καρυκευμάτων και έχει υψηλή θρεπτική αξία.

Το Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο προέρχεται από ελιές που υπόκεινται σε μηχανική συμπίεση και μόνο και δεν υπόκειται περαιτέρω επεξεργασία, σε αντίθεση με τα έλαια που λαμβάνονται από άλλες κατεργασίες (όπως η εκχύλιση με διαλύτη) ή με ανάμειξη φυσικών ελαίων με μηχανικά βιομηχανικά έλαια (π.χ. πυρηνέλαιο). Το ελαιϊκό οξύ (μονοακόρεστο λιπαρό οξύ) αντιπροσωπεύει το 60-80% των λιπαρών οξέων που βρίσκονται στο ελαιόλαδο. Το λάδι κατηγοριοποιείται σύμφωνα με την οξύτητά του, αν και δεν είναι η μόνη παράμετρος που χαρακτηρίζει τη θρεπτική του αξία, σε : έξτρα παρθένο, παρθένο, εξευγενισμένο.

Το περιεχόμενό του σε αντιοξειδωτικά είναι μια παράμετρος που καθιστά την ημερήσια πρόσληψή του ακόμη πιο σημαντική. Μεταξύ των αντιοξειδωτικών στο παρθένο ελαιόλαδο περιλαμβάνονται:

- ▶ α-Τοκοφερόλη (ομόλογο της βιταμίνη E)
- ▶ Πολυφαινόλες: το περιεχόμενο των οποίων ποικίλλει ανάλογα με το βαθμό ωριμότητας της ελιάς (μειώνεται με την ηλικία).

Σε αντίθεση με τα ζωικά λίπη, το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο δεν περιέχει χοληστερόλη.





Το χρώμα του είναι από κίτρινο-πράσινο έως κίτρινο - χρυσό και οφείλεται στην περιεκτικότητα σε δύο (2) διαφορετικούς τύπους χρωστικών που είναι:

- ▶ η χλωροφύλλη (α και β): πράσινο
- ▶ τα καροτενοειδή (β - καροτένιο πρόδρομο της βιταμίνης Α): κίτρινο - χρυσό

Τα αντιοξειδωτικά που υπάρχουν στο ελαιόλαδο έχουν διττό ρόλο: αυξάνουν τη σταθερότητα του ελαίου και τα αρώματά του και έχουν ευεργετική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες. Ειδικότερα, οι ευεργετικές ιδιότητες του έξτρα παρθένου ελαιολάδου είναι οι ακόλουθες:

- ▶ Μειώνει τα επίπεδα στο αίμα της «κακής» χοληστερόλης ή LDL χοληστερόλη και αυξάνει την «καλή» χοληστερόλη (HDL).
- ▶ Βοηθά στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης και της καρδιαγγειακής νόσου λόγω της παρουσίας αντιοξειδωτικών που εξουδετερώνουν τη δράση των ελεύθερων ριζών.
- ▶ Αυξάνει την πρόσληψη της βιταμίνης E, της βιταμίνης D και της βιταμίνης A (βελτιώνει την όραση και ωφελεί το δέρμα, επειδή σταθεροποιεί την ακεραιότητα των επιδερμικών ιστών).
- ▶ Διευκολύνει την εντερική απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (βιταμίνες A, D, E, K) που υπάρχουν σε άλλα τρόφιμα.
- ▶ Αυξάνει την έκκριση της χολής, διευκολύνοντας την πέψη του διατροφικού λίπους και την προστασία κατά των χολόλιθων.
- ▶ Βελτιώνει την ανοχή στη γλυκόζη και την ευαισθησία στην ινσουλίνη σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη.

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι το ελαιόλαδο λόγω της παρουσίας αντιοξειδωτικών προστατεύει έναντι ορισμένων τύπων καρκίνου (καρκίνος του μαστού) και λόγω της παρουσίας σκουαλενίου, φαίνεται να έχει προστατευτική δράση έναντι του καρκίνου του πνεύμονα και του καρκίνου του παχέος εντέρου. Επιπλέον:

- ▶ Μεταξύ των διατροφικών λιπαρών είναι το πιο ανεκτό από το στομάχι
- ▶ Έχει γαστρο-προστατευτική δράση έναντι της υπερέκκρισης οξέων
- ▶ Αυξάνει τις περισταλτικές κινήσεις του εντέρου
- ▶ Βελτιώνει τη μεταγευματική φάση πέψης, έχει ιδιότητες που συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του ήπατος, έχει θετική επίδραση στην ανοργανοποίηση των οστών, και κατά συνέπεια στην ανάπτυξη, φαίνεται μάλιστα ότι το ελαιϊκό οξύ, υπό την παρουσία μίας μικρής ποσότητας των απαραίτητων λιπαρών οξέων, είναι απαραίτητο για την κανονική οστική πρόσφυση.

Κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής είναι σημαντικό να περιοριστεί η απώλεια ασβεστίου λόγω της γήρανσης. Όλες οι θετικές ιδιότητες του έξτρα παρθένου ελαιόλαδου αποσαφηνίζουν το λόγο για τον οποίο η μεσογειακή διατροφή συνιστά την κατανάλωσή του σε καθημερινή βάση, όπως αναφέρεται στη διατροφική πυραμίδα. Προφανώς όλες οι ιδιότητές του είναι ευεργετικές με μέτρια και ισορροπημένη χρήση, σε σχέση με την ηλικία του κάθε ατόμου, αλλά και με τις ενεργειακές του ανάγκες.

**Πίνακας 2. Ποικιλίες και περιοχές ελαιοπαραγωγής στην περιοχή συνεργασίας Ελλάδας - Ιταλίας**

Ελαιοπαραγωγές περιοχές στην Ελλάδα	Τοπικές ποικιλίες	Ελαιοπαραγωγές περιοχές στην Ιταλία	Τοπικές ποικιλίες
Δυτική Ελλάδα ΠΕ Αχαΐας	Κορωνέικη, Πατρινολιά Κορωνέικη, Ματσολιά	Περιοχή Απουλίας:  Βόρεια Ζώνη Μπάρι  Λέτσε - Τάραντας - Μπρίντζι	Coratina  Cellina di Nard
Ήπειρος ΠΕ Άρτας ΠΕ Θεσπρωτίας ΠΕ Πρεβέζης	Χονδρολιά ή Άμφισσας Λαδολιά, Χονδρολιά Λιανιλιά	Λέτσε - Μπρίντζι - Τάταντας & Μπάρι	Ogliarola Barese e Lecce
Ιόνια Νησιά ΠΕ Κέρκυρας	Ασπρολιά, Κερκυρα- ϊκή Λιανολιά, Μαυρολιά	Murgia της Απουλίας  Agro Bitonto και διά- φορες περιοχές της επαρχίας Μπάρι	Cima di Mola  Cima di Bitonto



## Φρούτα και λαχανικά



Όλα τα τρόφιμα έχουν θρεπτικές ιδιότητες που ικανοποιούν τις καθημερινές ανάγκες του ατόμου σε βιταμίνες, ανόργανα άλατα και πολλά άλλα. Ωστόσο για να αφομοιωθούν όλα τα θρεπτικά συστατικά πρέπει να καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της σωστής εποχής όταν είναι ακόμη φρέσκα. Τα φρούτα, που είναι αναγκαία στη διατροφή, είναι παρόντα στο δεύτερο επίπεδο της πυραμίδας τροφίμων και αυτό υποδεικνύει ότι η κατανάλωσή τους πρέπει να είναι καθημερινή.

Η συχνή πρόσληψη αυτών εξασφαλίζει την αφομοίωση των περισσότερων από τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός. Μεταξύ των πιο σημαντικών μπορούμε να αναφέρουμε τις βιταμίνες, τις πρωτεΐνες, τα διάφορα μέταλλα, τα απλά σάκχαρα, το νερό και τις φυτικές ίνες. Τα περισσότερα πλεονεκτήματα μπορούν να προκύψουν από την πρόσληψη φρούτων τις πρωινές ή απογευματινές ώρες. Ο συνδυασμός των βιταμινών και ανόργανων συστατικών εξασφαλίζει υψηλή αντιοξειδωτική δράση, έτσι ώστε να προστατεύεται το σώμα από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες. Η κατανάλωση φρούτων συμβάλλει επίσης στην πρόληψη του καρκίνου. Με την εξαίρεση ορισμένων φρούτων όπως το αβοκάντο, όλα είναι σχεδόν χωρίς λιπαρά και κατά συνέπεια αποτελούν τρόφιμο που πρέπει να λαμβάνεται στις δίαιτες χαμηλών θερμίδων. Είναι σχεδόν αδύνατο να πει κανείς ποιο είναι το καλύτερο αποτέλεσμα από θρεπτικής άποψης, δεδομένου ότι υπάρχουν πολλές ποικιλίες που χαρακτηρίζονται από μοναδικό συνδυασμό θρεπτικών συστατικών (νερό, φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και φυτοχημικά). Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο οι διατροφολόγοι συνιστούν να καταναλώνονται καθημερινά διαφορετικά είδη φρούτων. Τα φρούτα επίσης, είναι πολύ πλούσια σε νερό, που είναι απαραίτητο για την εύρυθμη λειτουργία του σώματος και προάγουν την ενυδάτωσή του, ιδίως κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων. Είναι επίσης μια καλή πηγή φυτικών ινών, που είναι χρήσιμες για την αύξηση του αισθήματος κορεσμού, τη μείωση της εντερικής απορρόφησης του λίπους, της χοληστερόλης και των υδατανθράκων.

κών, καθώς συντελούν και στην τακτική εντερική κινητικότητα και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Η περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες είναι πολύ υψηλή, όπως έχει ήδη αναφερθεί, η βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ) και η βιταμίνη A (β-καροτένιο) είναι κυριάρχες, αλλά παρατηρούνται επίσης σε καλές ποσότητες τοκοφερόλες (βιταμίνη E) και μικρές ποσότητες θειαμίνης, ριβοφλαβίνης, νιασίνης, φολικού οξέως και βιταμίνης K. Όσον αφορά στα αλκαλικά στοιχεία, τα φρέσκα φρούτα μαζί με τα λαχανικά και τα δημητριακά ολικής άλεσης, αποτελούν την ομάδα τροφίμων που συμβάλλει περισσότερο στην πρόσληψη αλκαλικών ιόντων και ιδιαίτερας Μαγνησίου (Mg). Περιλαμβάνουν επίσης, κάλιο (K), ψευδάργυρο (Zn), σελήνιο (Se) και χαλκό (Cu).

Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες των φρέσκων φρούτων, σε κυτταρικό επίπεδο είναι πολύ σημαντικές, καθώς αποτελούν μια πραγματική ασπίδα ενάντια στο οξειδωτικό στρες, στην αντι-γήρανση, στην καρκινογένεση και στην αθηρογένεση.

Τα πιο συχνά αντιοξειδωτικά στα φρούτα περιλαμβάνουν τη βιταμίνη C, τη βιταμίνη A, τη βιταμίνη E, το σελήνιο, τον ψευδάργυρο, τις φαινολικές ουσίες (ρεσβερατρόλη, κ.α.), φυτοοιστρογόνα (ισοφλαβόνες) και άλλα.

Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί ιδιαίτερη βαρύτητα σε ορισμένες ενώσεις που περιέχονται στα φρούτα, γνωστά ως φυτοχημικά και περιλαμβάνουν πολυφαινόλες, ανθοκυανίνες, καροτενοειδή και χλωροφύλλες, δηλαδή ομάδες μορίων που είναι υπεύθυνα για το χαρακτηριστικό χρώμα του κάθε καρπού. Μολονότι τα φυτοχημικά δεν είναι απαραίτητα θεραπευτικά συστατικά για τον ανθρώπινο οργανισμό, έχουν προστατευτική δράση, χάρη στις αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές τους ιδιότητες και για το λόγο αυτό συστήνεται η συχνή κατανάλωσή τους.

Η υπερβολική κατανάλωση βέβαια αντενδείκνυται δεδομένου ότι αν και ευεργετική για την υγεία, συμβάλλει στην πρόσληψη βάρους.

Η ομάδα των λαχανικών περιλαμβάνει πολλά είδη φυτών που καλλιεργούνται. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα πλέον γνωστά και ευρέως διαδεδομένα :

- ▶ **Καρποφόρα λαχανικά:** καρποί φρούτων και λαχανικών, όπως μούρα, ντομάτες, κολοκυθάκια, μελιτζάνες, αγγούρια, κολοκύθες και πιπεριές.
- ▶ **Άνη λαχανικών:** αγκινάρα, κουνουπίδι, μπρόκολο, σπαράγγια, λουλούδια κολοκύθας κλπ.
- ▶ **Λαχανικά με σπόρους οσπρίων:** φασόλια, ρεβίθια, αρακάς, φακές, μπιζέλια, λούπινα.
- ▶ **Φυλλώδη λαχανικά:** μαρούλι, ραπανάκι (πράσινο και κόκκινο), ρόκα, βόραγο, σπανάκι, λάχανο, σέσκουλα, ραδίκια, πικραλίδα, κλπ.



- ▶ **Στελέχη λαχανικών ή βομβώδη λαχανικά:** σέλινο, μάραθο, γαϊδουράγκαθο, κηφ.
- ▶ **Κονδυλώδη λαχανικά:** πατάτα, γλυκοπατάτα, ηλίανθος, κηφ.
- ▶ **Βομβώδη λαχανικά:** σκόρδο, κρεμμύδι, πράσο κηφ.

**Τα λαχανικά σε γενικές γραμμές είναι φυτικές τροφές που είναι γνωστά για την πρόσληψη:**

- ▶ Νερού.
- ▶ Φυτικών ινών και υδατανθράκων ΔΕΝ διατίθενται: τόσο οι διαλυτοί, όσο και οι αδιάλυτοι.
- ▶ Διαθέσιμων Υδατανθράκων: Απλοί (φρουκτόζη) και σύνθετοι (άμυλο).
- ▶ Πρωτεϊνών χαμηλής και μέσης βιολογικής αξίας: μέσης ΜΟΝΟ όσπρια, χαμηλής για όλα τα άλλα λαχανικά.
- ▶ Τύπων των ακόρεστων λιπαρών οξέων: μονοακόρεστα και πολυακόρεστα μη ουσιώδη (ιδιαίτερα το ωμέγα-9 ελαϊκό οξύ) και πολυακόρεστα ουσιώδη (ειδικά το ωμέγα -6 λινολιαϊκό οξύ και το α-λινοληνικό ωμέγα-3).
- ▶ Φυτικών στερόλην, λεκιθίνης, αντιοξειδωτικών και άλλων χρήσιμων μόριων: φυτοστερόλες / φυτοοιστρογόνα (που εμποδίζουν την απορρόφηση της χοληστερόλης και μειώνουν τα συμπτώματα της κλιμακτηρίου), λεκιθίνη (βελτιώνει τη χοληστερόλη του αίματος), αντιοξειδωτικά πολυφαινόλες και ούτω καθεξής.
- ▶ Υδατοδιαλυτών και λιποδιαλυτών βιταμινών: ειδικά βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ), βιταμίνη A (ρετινόλη ισοδύναμα) και φολικό οξύ.
- ▶ Μεταλλικών αλάτων: ιδιαίτερα κάλιο (Κ) και μαγνήσιο (Μg), σιδήρο και σίδηρο (Fe - αν και μικρής βιοδιαθεσιμότητας) και ασβέστιο (Ca).
- ▶ Μορίων αντι-διατροφικών και παραγόντων χηλίωσης: για παράδειγμα, το φυτικό οξύ, το οξαλικό οξύ, τανίνες, κηφ., τα οποία δεσμεύουν ορισμένα μέταλλα (σίδηρο, ασβέστιο, ψευδάργυρο και σεληνίο) και προκαλούν αναστολή της απορρόφησης.

Είναι προφανές ότι τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν αναπόσπαστο και ουσιαστικό μέρος μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής. Οι περισσότεροι διατροφολόγοι προτείνουν την κατανάλωση τουλάχιστον πέντε (5) μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα (πρωινό, με το γεύμα ή ως σνακ). Για να αποκομίσουν τα μέ-

γιστα οφέλη από θρεπτικής άποψης, το μυστικό είναι μόνο ένα, να καταναλώνονται κατά το δυνατόν νωπά.

**Πίνακας 3. Ποικιλίες και περιοχές καλλιέργειας φρούτων και λαχανικών στην περιοχή συνεργασίας Ελλάδας – Ιταλίας**

Ελαιοπαραγωγές περιοχές στην Ελλάδα	Τοπικές ποικιλίες
Δυτική Ελλάδα (ΠΕ Αχαΐας)	Εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, μανταρίνια, λεμόνια), κηπευτικά (πατάτες, ντομάτες, μελιτζάνες, καρότα, μαρούλια κ.α.), φρούτα (φράουλες, καρπούζια, πεπόνια, μήλα, κεράσια, ακινίδια), βαβάνια, μηδική, αραβόσιτος
Ήπειρος (ΠΕ Ιωαννίνων)	Εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, μανταρίνια, λεμόνια), ακινίδια, πατάτες, κηπευτικά (αγγούρια, ντομάτες), καρπούζια, πεπόνια, μαρούλια
Ιόνια νησιά (ΠΕ Κέρκυρας)	Κουμ - κουατ (ΠΟΠ), πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, περγαμόντο, ντομάτες, αγγούρια, μελιτζάνες, πιπεριές, τζίτζιφα, φράουλες
Περιοχές της Απουλίας όπου καλλιεργούνται φρούτα και λαχανικά	Καλλιεργούμενα είδη
Όλη η περιοχή της Απουλίας	Λαχανικά: Βιομηχανική τομάτα (επαρχία Φότζια), αγκινάρες (επαρχία Μπρίντζι), σαλάτες, κουνουπίδι, (επαρχία Βαρι), πατάτες (επαρχίες Μπάρι και Λέτσε). Φρούτα: επιτραπέζια σταφύλια (οι επαρχίες Μπάρι και Τάραντα, ιδιότητα που ονομάζεται Ιταλία και η βασίλισσα), αμύγδαλο (επαρχία του Βαρι), κεράσι (επαρχία του Βαρι), ροδάκινο, εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, μανταρίνια στις επαρχίες Τάραντα, Λέτσε και Μπρίντζι)



## Δημητριακά και παράγωγά τους

Ως δημητριακά, αναφέρονται όλα εκείνα τα τρόφιμα που οφείλουν την προέλευσή τους σε φυτά που ανήκουν στην ομάδα των αγρωστωδών. Ένα από τα είδη που σπέρνεται σε μεγαλύτερο βαθμό είναι το σιτάρι, από το οποίο μπορεί κανείς να αντλήσει δύο πολύ σημαντικές ποικιλίες αλεύρων, μαλακού και σκληρού σίτου.

Το σιτάρι είναι μια σημαντική πηγή υδατανθράκων. Οι υδατάνθρακες μπορούν να βρεθούν στο σιτάρι σε μορφή αμύλου και σακχαρόζης. Το υπόλοιπο 12% του σιταριού, παρέχει πρωτεΐνες περιορισμένης βιολογικής ποιότητας, η σημαντικότερη των οποίων είναι η γλουτένη. Όσον αφορά στις βιταμίνες και τα μέταλλα στο σιτάρι βρίσκουμε : σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, βιταμίνη E, προβιταμίνη A και βιταμίνες που ανήκουν στην ομάδα B.

Μεταξύ των προϊόντων που παρασκευάζονται από αλεύρι σίτου, το πιο γνωστό στο οποίο χρησιμοποιείται είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά και τα προϊόντα αρτοποιίας: μπισκότα, δημητριακά πρωινού, και πολλά άλλα.

Τα δημητριακά είναι ένα τρόφιμο με πολλές ευεργετικές και θρεπτικές ιδιότητες, πολύ σημαντικά για τη διατροφή και συμπεριλαμβάνονται στη Μεσογειακή διατροφή. Η τακτική πρόσληψη επαρκών μερίδων δημητριακών, είναι σημαντική για να παρέχει ενέργεια στο σώμα, αλλά και για την πρόληψη ορισμένων προβλημάτων υγείας. Τα δημητριακά περιέχουν τα λεγόμενα σύνθετα σάκχαρα που, σε αντίθεση με τα απλά σάκχαρα παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό με σταδιακό τρόπο και γι' αυτό ένα καλό φλιτζάνι δημητριακών με γάλα για πρωινό είναι ο ιδανικός συνδυασμός για να ξεκινήσει κανείς την ημέρα του.

Άλλα δημητριακά πέραν του σίτου είναι:

- ▶ Καλαμπόκι: καλλιεργείται κυρίως στη Βόρεια και τη Νότια Αμερική και στην Αφρική
- ▶ Σιτάρι: καλλιεργείται σε εύκρατες περιοχές, όπως η Ιταλία
- ▶ Κριθάρι: χρησιμοποιείται κυρίως ως ζωοτροφή, αλλά και για την παραγωγή μπύρας

- ▶ Ρύζι: καλλιεργείται σε περιοχές με τροπικό κλίμα
- ▶ Σόργο και κεχρί: καλλιεργείται σε Ασία και Αφρική, η βρώμη καλλιεργείται στη Σκωτία και η σίκαλη σε ψυχρά κλίματα.

Το κύριο χαρακτηριστικό των σιτηρών είναι η παροχή ενέργειας «βραδείας απελευθέρωσης», που δίνει στο σώμα μια αίσθηση πληρότητας. Τα δημητριακά είναι ένας θησαυρός θρεπτικών ουσιών, ιδιαίτερα πλούσια σε υδατάνθρακες (με τη μορφή του αμύλου), πρωτεΐνες και φυτικές ίνες (κυρίως τα δημητριακά ολικής άλεσης), ωστόσο έχουν και μια ορισμένη ποσότητα λίπους.

Σε συνδυασμό με λαχανικά, σαλάτα, κρέας, ψάρια, ακόμα και με φρούτα μετατρέπονται σε ένα μοναδικό νόστιμο και χορταστικό γεύμα. Όπως με κάθε φαγητό, είναι σημαντικό, ωστόσο, να αποφεύγονται οι υπερβολές και να λαμβάνονται κατά προτίμηση εκείνα τα δημητριακά τα οποία, μεταξύ άλλων, συμβάλλουν στη βελτίωση της λειτουργίας του εντέρου και είναι λιγότερο πλούσια σε λιπαρά.

**Πίνακς 4. Ποικιλίες και περιοχές παραγωγής δημητριακών και προϊόντων αυτών στην περιοχή συνεργασίας Ελλάδα – Ιταλίας**

Περιοχές παραγωγής δημητριακών και προϊόντων τους (ψωμί, ζυμαρικά, προϊόντα άρτου)			
Ελλάδα	Είδη προϊόντων	Απουσία	Είδη προϊόντων
Η καλλιέργεια του σκληρού σιταριού εντοπίζεται κυρίως στις Περιφερειακές Ενότητες Έβρου, Χαλκιδικής, Θεσσαλονίκης, Κιλκίς, Λάρισας και Μαγνησίας, ενώ του μαλακού κυρίως στις περιφερειακές Ενότητες Κοζάνης, Γρεβενών, Θεσσαλονίκης και Κιλκίς. Η περιοχή μελέτης δεν εμφανίζει σημαντική παραγωγή σ' αυτόν τον τομέα.	Σιτάρι	Στις περιοχές της επαρχίας Φότζια και Μπάρι και σε μικρότερο βαθμό στις άλλες επαρχίες	Σκληρό σιτάρι





## Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι τα δομικά στοιχεία που συνθέτουν τους ζωντανούς οργανισμούς. Επιπλέον συνθέτουν τις ορμόνες, τα ένζυμα και τους ιστούς (ειδικά τους μύες) και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Από χημικής άποψης, οι πρωτεΐνες είναι μακρομόρια που αποτελούνται από 22 βασικές μονάδες. Οκτώ από αυτά τα αμινοξέα είναι απαραίτητα επειδή το σώμα δεν μπορεί να τα συνθέσει αρκετά γρήγορα για να ανταποκριθεί στις μεταβολικές απαιτήσεις. Αυτά τα αμινοξέα (λευκίνη, ισολευκίνη, λυσίνη, μεθειονίνη, βαλίνη, θρεονίνη, φαινυλαλανίνη, τρυπτοφάνη), θα πρέπει να προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα, ούτως ώστε να αποφεύγονται ειδικές διατροφικές ελλείψεις. Οι πρωτεΐνες είναι παρούσες σε διαφορετικές ποσότητες σε όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και επίσης σε ορισμένα φυτικής προέλευσης τα οποία περιέχουν ακριβώς τη λεγόμενη φυτική πρωτεΐνη.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι ένα διατροφικό πρότυπο που συνίσταται από την κατανάλωση:

- ▶ Υψηλής ποσότητας έξτρα παρθένου ελαιόλαδου, οσπρίων, δημητριακών, φρούτων και λαχανικών.
- ▶ Μέτριας ποσότητας κρασιού (κατά προτίμηση κόκκινου), γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.
- ▶ Μικρής ποσότητας κρέατος και των παραγώγων του.

Στη Μεσογειακή διατροφή η πρόσληψη πρωτεϊνών είναι καλά κατανομημένη μεταξύ πρωτεϊνών ζωικής προέλευσης (κρέας, ψάρι, αυγά και τυρί) και λαχανικών (όσπρια, δημητριακά).

Οι πρωτεΐνες είναι τα δομικά στοιχεία που συνθέτουν τους ζωντανούς οργανισμούς. Επιπλέον συνθέτουν τις ορμόνες, τα ένζυμα και τους ιστούς (ειδικά τους μύες) και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Από χημικής άποψης, οι πρωτεΐνες είναι μακρομόρια που αποτελούνται από 22 βασικές μονάδες. Οκτώ από αυτά τα αμινοξέα

είναι απαραίτητα επειδή το σώμα δεν μπορεί να τα συνθέσει αρκετά γρήγορα για να ανταποκριθεί στις μεταβολικές απαιτήσεις. Αυτά τα αμινοξέα (λευκίνη, ισολευκίνη, λυσίνη, μεθειονίνη, βαλίνη, θρεονίνη, φαινυλαλανίνη, τρυπτοφάνη), θα πρέπει να προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα, ούτως ώστε να αποφεύγονται ειδικές διατροφικές ελλείψεις. Οι πρωτεΐνες είναι παρούσες σε διαφορετικές ποσότητες σε όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και επίσης σε ορισμένα φυτικής προέλευσης τα οποία περιέχουν ακριβώς τη λεγόμενη φυτική πρωτεΐνη.

Μόνο με βάση την ποσότητα της πρωτεΐνης, και ιδίως το περιεχόμενο των βασικών αμινοξέων, τα τρόφιμα αυτά διαχωρίζονται σε πλήρη (κρέας, αυγά, ψάρι, γάλα και τυρί) και ελλιπή σε πρωτεΐνες (δημητριακά, όσπρια, ξηροί καρποί), από τις οποίες λείπει ένα ή περισσότερα από τα απαραίτητα αμινοξέα και θα πρέπει να συνδυάζονται με άλλα τρόφιμα για να αντισταθμίσουν αυτές τις ελλείψεις.

Η καθημερινή απαίτηση ποικίλλει ανάλογα με το φύλο του ατόμου, την ηλικία, τον τρόπο ζωής, το μεταβολισμό και τη φυσική του δραστηριότητα. Αυτές οι πρωτεΐνες θα πρέπει να είναι κατά τα δύο τρίτα ζωικής προέλευσης και κατά το ένα τρίτο φυτικής προέλευσης. Πολλά τρόφιμα ζωικής προέλευσης εκτός από τις πρωτεΐνες, ωστόσο, περιέχουν υψηλές ποσότητες χοληστερόλης (κόκκινο κρέας, λουκάνικα, κρόκος αυγού, λίπος τυριού) και θα ήταν καλύτερα να προσλαμβάνονται από ζωικές πρωτεΐνες, από ψάρια, πουλερικά και τυριά με χαμηλά λιπαρά.

### ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΤΟΥΣ



Το ψάρι, μαζί με τα άλλα αλιευτικά προϊόντα, το κρέας και τα αυγά, ανήκουν στην πρώτη από τις επτά ομάδες τροφίμων. Τα ψάρια παρέχουν καλές ποσότητες σιδήρου και Β βιταμινών, αλλά και βιταμίνες Α, D και Κ, μέταλλα (νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο), ενώ οι προαναφερθείσες πρωτεΐνες είναι υψηλής βιολογικής αξίας. Το ψάρι περιέχει επίσης χοληστερόλη, κορεσμένα λιπαρά και την οικογένεια των απαραίτητων ωμέγα -3 λιπαρών (EPA και DHA) που είναι χρήσιμα για τη μείωση της χοληστερόλης και την πρόληψη του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου. Αυτός είναι και ο λόγος που η κατανάλωσή τους στη μεσογειακή διατροφή συστήνεται να γίνεται με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα.

**Τα ιχθυρά μπορούν να διαχωριστούν σε:**

#### ΓΟΦΑΡΙΑ

Είναι μικρά, έχουν σκούρο μπλε χρώμα στην πλάτη και ασημί στην κοιλιά. Αφθονούν



στη Μεσόγειο θάλασσα. Τα πιο γνωστά είδη είναι : σαρδέλλα, γαύρος, σκουμπρί, ρέγγα, ζαργάνα. Περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ασβέστιο (στο γάυρο είναι περισσότερο απ' ό τι στο γάλα), σίδηρο και ω-3 λιπαρά.

#### **ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**

**ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ:** Μύδια, καλαμάρια, σουπιές, χταπόδια, θαλασσινά σαλιγκάρια, κυδώνια, στρείδια.

**ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ:** Γαρίδες, καραβίδες, αστακοί, καβούρια.

Διατροφικά Χαρακτηριστικά : Υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, καλές πρωτεΐνες, λίγα λίπη, υψηλή χοληστερόλη, βιταμίνες και μέταλλα.

#### **ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΤΟΥ**

Ο όρος «κρέας» περιλαμβάνει τα βρώσιμα μέρη των ζώων προς σφαγή όπως βοοειδή, χοίροι, πρόβατα, άλογα, κασίκια, πουλερικά, κουνέλια και θηράματα. Το κρέας μπορεί να είναι «λευκό» ή «ερυθρό». Το μόριο το οποίο δίνει στο κρέας ένα χρώμα περισσότερο ή λιγότερο κόκκινο είναι η μυοσφαιρίνη. Συγκεκριμένα, η πρωτεΐνη αυτή χρησιμεύει για την αποθήκευση του οξυγόνου σε αναμονή της σωματικής καταπόνησης. Για το λόγο αυτό, τα ζώα, όπως το κοτόπουλο ή η γαλοπούλα χαρακτηρίζονται από κρέας με λιγότερο έντονο κόκκινο χρώμα σε σύγκριση με τα ζώα που συνηθίζουν να κάνουν σημαντική μυϊκή προσπάθεια (π.χ. άλογο ή μοσχάρι). Το κόκκινο κρέας έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε σίδηρο, αλλά επίσης και σε λίπος. Το άσπρο κρέας αντίθετα, έχει μικρότερη περιεκτικότητα σε σίδηρο, με μια ελαφρώς υψηλότερη συγκέντρωση πρωτεΐνης.

Ο εμπορικός διαχωρισμός των κρεάτων γίνεται με βάση το χρώμα τους:

- ▶ λευκό κρέας: αρνί, κασίκι, χοιρινό, κουνέλι, πουλερικά,
- ▶ κόκκινο κρέας: βόειο κρέας, άλογο, πρόβατα, βουβάλια, μοσχάρια,
- ▶ σκούρο κρέας: θηράματα (αγριογούρουνο, ελάφι, ζαρκάδι, φασιανός, πέρδικα, ορτύκι, άγρια πάπια).

Οι πρωτεΐνες είναι το κυριότερο θρεπτικό συστατικό που περιέχει το κρέας. Είναι επίσης υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς περιέχει όλα τα αμινοξέα. Ιδιαίτερα σημαντικά είναι τα βασικά αμινοξέα (π.χ. θυσίνη, τρυπτοφάνη και θειούχα αμινοξέα) τα οποία αφομοιώνονται μόνο με δίαιτα που περιλαμβάνει κρέας και με αυτή την έννοια το κρέας, αντιπροσωπεύει την κύρια πηγή τροφής. Το νερό και το λίπος διαφέρει σημαντικά από ζώο σε ζώο (π.χ. το μοσχάρι είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε νερό, ενώ το αρνί και η χήνα είναι αρκετά λιπαρά). Τα κυριότερα μεταλλικά στοιχεία που περιέχονται στο κρέας είναι το κάλιο, το φώσφορο, το σίδηρο, το μαγνήσιο και ο ψευδάργυ-



ρος. Επίσης σημαντική είναι η παρουσία των βιταμινών και ειδικότερα εκείνων της ομάδας Β (συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης Β12). Οι πρωτεΐνες του κρέατος είναι υψηλής βιολογικής αξίας, και χρησιμοποιούνται στο μεταβολισμό διάφορων λειτουργιών (π.χ. σύνθεση πρωτεϊνών, σύνθεση ανοσοσφαιρινών, πήξη του αίματος, προστασία έναντι μολύνσεων, μετάδοση σημάτων του νευρικού συστήματος, δομικές λειτουργίες, ρύθμιση της γονιδιακής έκφρασης). Τα ανόργανα στοιχεία είναι ιδιαίτερα βιοδιαθέσιμα και για το λόγο αυτό, δεδομένης της σημαντικής παρουσίας του σιδήρου, το κρέας θεωρείται ως ένα τρόφιμο κατά της αναιμίας. Ειδική μνεία αξίζει η βιταμίνη Β12, σημαντική για την ανάπτυξη των ιστών του σώματος, την αποθήκευση του λίπους, αλλά και την υποστήριξη της ηπατικής λειτουργίας. Μία άλλη πτυχή είναι ο ρόλος στη λειτουργία του μυελού των οστών και, ως εκ τούτου, στην παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Είναι επίσης σημαντικό για την παραγωγή των πρωτεϊνών εντός του πυρήνα του κυττάρου και για τη λειτουργία των νευρώνων, καθώς βελτιώνει τη συγκέντρωση, τη μνήμη, και επιπλέον, τη χρήση της ενέργειας για τη σωματική άσκηση. Υπερβολική πρόσληψη κρέατος, ωστόσο, μπορεί να προωθήσει κόπωση στους νεφρούς (λόγω της υπερβολικής παραγωγής αζωτούχων αποβλήτων) και ουρική αρθρίτιδα. Επίσης, το υπερβολικά παρατεταμένο μαγείρεμά τους (όπως στα κάρβουνα) παράγει καρκινογόνες ουσίες.

### **ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΤΟΥΣ**

Τα αυγά είναι τρόφιμο που καταναλώνονται σε μεγάλο βαθμό στην Ιταλία: στην πραγματικότητα, εκτιμάται ότι η ετήσια κατά κεφαλήν κατανάλωση αυγών είναι μεταξύ 10 και 15 kg.

Τα αυγά αποτελούνται κυρίως από τρία μέρη: το κέλυφος, το ασπράδι αυγού και τον κρόκο. Βρώσιμα είναι μόνο το ασπράδι και ο κρόκος που διαφέρουν αρκετά στη θρεπτική τους σύνθεση: η λευκωματίνη (ασπράδι αυγού), ειδικότερα, είναι μια πολύ πλούσια πρωτεΐνη (10,9 g/100 g). Οι πρωτεΐνες του είναι υψηλής βιολογικής αξίας και τα απαραίτητα αμινοξέα θείου βρίσκονται σε μεγάλες συγκεντρώσεις. Η αλβουμίνη περιέχει επίσης πολλά μέταλλα, όπως νάτριο (166 mg/100 g), κάλιο (163 mg/100 g) και μαγνήσιο (11 mg/100 g).

Επίσης περιέχει βιταμίνη Β2 (0,439 mg/100 g), αλλά και σε μικρές συγκεντρώσεις, γλυκόζη (0,73 g/100 g). Ο κρόκος αυγού, αντ' αυτού, αποτελείται από λιποπρωτεΐνες, πρωτεΐνες (15,86 g/100 g) και λίπος (26,54 g/100 g) διεσπαρμένα σε πλάσμα. Το στοιχείο που διαχωρίζει τον κρόκο από το ασπράδι είναι το τμήμα του λίπους, κυρίως τριγλυκερίδια, λεκιθίνη και χοληστερόλη (1085 mg/100 g) και είναι



ο λόγος που τα αυγά περιέχουν αρκετές θερμίδες (322 Kcal/100g). Ωστόσο, περιέχουν επίσης σίδηρο (2,73 mg/100 g), ασβέστιο (129 mg/100 g) και βιταμίνη B2 (0.528 mg/100 g).

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες, τα αυγά είναι μια καλή εναλλακτική λύση έναντι της κατανάλωσης ζωικών προϊόντων στη χορτοφαγική διατροφή (ειδικά όταν συνδυάζεται με πηγές τροφίμων πλούσιες σε θειούχα αμινοξέα). Οι πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το σώμα σε διάφορες μεταβολικές λειτουργίες (σύνθεση πρωτεϊνών, σύνθεση των ανοσοσφαιρινών, πήξη του αίματος, προστασία από μολύνσεις, μετάδοση νευρικών σημάτων, δομικές λειτουργίες, έκφραση γονιδίων διαμόρφωσης). Τα μεταλλικά στοιχεία επίσης βοηθούν στη βελτίωση του ισοζυγίου του νερού - αλάτων στο σώμα. Τα αυγά, όταν συνδυάζονται με πηγές υδατανθράκων (π.χ. ψωμί και ζυμαρικά) και βιταμίνη C (π.χ. λεμόνι), συνθέτουν ένα άκρως θρεπτικό γεύμα. Τα βραστά ή ποσέ αυγά είναι πιο εύπεπτα σε σχέση με την ομελέτα. Τα αυγά είναι γενικά συνδεδεμένα με υπερβολική περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Αυτό είναι εν μέρει αλήθεια, αλλά θα πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι το μεγαλύτερο μέρος της χοληστερόλης παράγεται ενδογενώς, οπότε η κατανάλωση αυγών με μέτρο, δε δημιουργεί προβλήματα που σχετίζονται με την κατανάλωσή τους. Σε ένα Μεσογειακό τρόπο ζωής η κατανάλωσή τους συστήνεται να γίνεται δύο (2) φορές την εβδομάδα. Θα πρέπει επίσης να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη διατήρηση των αυγών στο ψυγείο, λόγω της πιθανότητας επιμόλυνσής τους με σαλμονέλλα και να αποφεύγεται η άμεση επαφή τους με άλλα τρόφιμα που αποθηκεύονται στο ψυγείο.

### ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Το γάλα αποτελείται από πολύ σημαντικά θρεπτικά συστατικά. Περιέχει το κλάσμα πρωτεΐνης το οποίο είναι σημαντικό για να κάνει τα τρόφιμα να παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες. Σε ποσοστιαίους όρους οι πρωτεΐνες είναι παρούσες σε ένα ποσοστό περίπου 3,5%, από τις οποίες η πιο αντιπροσωπευτική είναι η καζεΐνη 3% (η πρωτεΐνη αυτή προωθεί και επιτρέπει τη μετατροπή του γάλακτος σε τυρόπηγμα και στη συνέχεια σε τυρί) και η πρωτεΐνη ορού γάλακτος (λακταλβουμίνη, λακτογλοβουλίνη). Στο γάλα υπάρχουν επίσης σάκχαρα, σε περιεκτικότητα ίση με 5%, με τη μορφή λακτόζης.

Τα λιπίδια μπορεί να είναι παρόντα σε ποικίλες ποσότητες, ανάλογα με το αν το γάλα είναι πλήρες (3,5%), ημι-αποβουτυρωμένο (1,8%), ή αποβουτυρωμένο (0,2-

0,3%). Το λίπος γάλακτος αποτελείται κυρίως από τριγλυκερίδια, όπου επικρατούν τα κορεσμένα λιπαρά οξέα.

Άλλες ουσίες που είναι σημαντικές στο γάλα είναι : το ασβέστιο και το φώσφορο, στοιχεία σημαντικά για τη δύναμη και αντοχή των οστών και των δοντιών. Ο φωσφόρος ενισχύει επίσης τα οστά και είναι σημαντικός για τη σωστή λειτουργία των νευρικών ιστών. Η καθημερινή απαίτηση πρόσληψης του στοιχείου αυτού είναι 600 χιλιοστόγραμμα και για το λόγο αυτό η πρόσληψη γάλακτος, τυριού και γιαουρτιού είναι πολύ σημαντική. Για τον ίδιο λόγο, αυτά τα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται για τις ανάγκες πρόσληψης του ασβεστίου τους, η οποία είναι ίση με 1.220 χιλιοστόγραμμα ανά ημέρα. Το ασβέστιο είναι θεμελιώδες για όλες τις ηλικιακές ομάδες, χωρίς καμία εξαίρεση, και επίσης σημαντικό για τα οστά, για την πήξη του αίματος, του καρδιακού ρυθμού, και τη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων. Ανάμεσα στις βιταμίνες που βρίσκονται στο γάλα είναι οι A, D, E και K.

#### **Τα παρακάτω είναι πολύ σημαντικά για το γιαούρτι και το τυρί:**

Γιαούρτι: Είναι παράγωγο του παστεριωμένου γάλατος – λαμβάνεται με την προσθήκη των βακτηρίων «Lactobacillus bulgaricus» και «Streptococcus termophilus» (που ονομάζονται προβιοτικά) στο γάλα και ξεκινούν τη διαδικασία της ζύμωσης.

#### **Τυπικά χαρακτηριστικά:**

- ▶ Εύπεπτο.
- ▶ Καταπολεμά τα εντερικά παθογόνα.
- ▶ Ρυθμίζει το pH του εντέρου.
- ▶ Περιέχει λακτόζη που διεγείρει την εντερική χλωρίδα.
- ▶ Μόλις αφομοιωθούν τα κύρια συστατικά του, όπως τα λιπίδια, τα ανόργανα άλατα, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B και τα προβιοτικά βακτήρια, αυτά φτάνουν ανέπαφα στο έντερο, όπου επηρεάζουν θετικά τη λειτουργία του: βοηθούν στην ισορροπία της εντερικής χλωρίδας ( και ως εκ τούτου αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα ή τη διάρροια).
- ▶ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα όταν είναι εξασθενημένο από ασθένειες και άγχος με την αύξηση της άμυνας του οργανισμού.

#### **Τυρί**

Το τυρί είναι ένα μείγμα από πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες και μέταλλα. Η πρώτη ύλη, η παραγωγή και η τεχνική της γήρανσης μπορεί να αλλάξουν τη σύνθεση του τυριού και στη συνέχεια, επίσης τα θεραπευτικά του χαρακτηριστικά. Τα τυριά μπορεί να είναι:



**Νωπά τυριά:** Καρθουσιανό, κατσικίσιο τυρί, τυρόπηγμα, κλπ.

**Ωριμα τυριά:** παρμεζάνα, grana padano κλπ.

Τα κύρια συστατικά του τυριού είναι το νερό, το λίπος, η λακτόζη, οι πρωτεΐνες, τα ανόργανα άλατα.

Η παρουσία του νερού μειώνεται με την ωρίμανση. Στο φρέσκο τυρί η παρουσία του είναι πολύ αισθητή.

**Στο νερό υπάρχουν διαλυτές ουσίες του γάλακτος:** διαλυτή λακτόζη, κάποιες βιταμίνες του συμπλέγματος Β, Γ, και ένα τμήμα των πρωτεϊνών, των λεγόμενων πρωτεϊνών ορού γάλακτος που δημιουργούν το τυρόγαλο. Το τυρί μπορεί να είναι λιπαρό αν αυτό γίνεται με πλήρες γάλα ή ημίπαχο γάλα, ή μειωμένων λιπαρών.

Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες είναι:

- ▶ VIT Α σχηματίζει προστατευτικό επιθήλιο,
- ▶ VIT D αντιραχιατική,
- ▶ VIT Ε αντιοξειδωτική,
- ▶ VIT Κ αντιαιμορραγική.

Η παρουσία λίπους στο τυρί, εκτός της αύξησης της ενεργειακής του αξίας, καθιστά τη δομή του μαλακή. Η λακτόζη, χαρακτηριστικό της ζάχαρης του γάλακτος, βρίσκεται μόνο στα φρέσκα τυριά, επειδή κατά τη διάρκεια της ωρίμανσης μετατρέπεται σε γλυκόζη – γαλακτόζη - γαλακτικό οξύ. Η κύρια πρωτεΐνη του γάλακτος είναι η Καζεΐνη. Είναι τρόφιμα πλούσια σε ζωικές πρωτεΐνες και θα πρέπει να καταναλώνονται κατά κύριο λόγο καθημερινά για μεσημεριανό γεύμα και συνδυασμένα στο δείπνο με δημητριακά, αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να επιλέξουμε τους σωστούς συνδυασμούς και την κατάλληλη συχνότητα πρόσληψής τους.

**Πίνακας 5. Τρόφιμα πλούσια σε ζωικές πρωτεΐνες  
(λευκό κρέας, κόκκινο κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα)**

Περιοχές παραγωγής στην Ελλάδα	Είδη προϊόντων
<b>Δυτική Ελλάδα (ΠΕ Αχαΐας)</b>	<p><b>Κρέας:</b> Εκτρέφονται κυρίως πρόβατα και αίγες, καθώς και κοτόπουλα και χοίροι.</p> <p><b>Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα:</b> Στην περιοχή παράγονται φέτα (ΠΟΠ), κεφαλογραβιέρα (ΠΟΠ), ανθότυρο, γραβιέρα, φορμασέλα, μυζήθρα γιασούρτι, βούτυρο γάλακτος.</p> <p><b>Η ελληνική φέτα είναι το πιο δημοφιλές τυρί. Είναι λευκό επιτραπέζιο τυρί που παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα ή από μείγμα πρόβειου και κατσικίσιου γάλακτος.</b></p>
<b>Ήπειρος (ΠΕ Ιωαννίνων)</b>	<p><b>Κρέας:</b> εκτρέφονται κυρίως αιγοπρόβατα, βοοειδή, κοτόπουλα, χοίροι.</p> <p><b>Σημαντικά γαλακτοκομικά προϊόντα:</b> γάλα αγελαδινό και αιγοπρόβειο, γιασούρτι, φρέσκο βούτυρο, γαλοτύρι (ΠΟΠ), φέτα (ΠΟΠ), Μετσοβόνε (ΠΟΠ), Κεφαλογραβιέρα (ΠΟΠ), ανθότυρος, μετσοβέλλα, ούρδα.</p>
<b>Ιόνια Νησιά (ΠΕ Κέρκυρας)</b>	<p><b>Κρέας:</b> βοοειδή, αιγοπρόβατα, χοίροι.</p> <p><b>Σημαντικά κτηνοτροφικά και γαλακτοκομικά προϊόντα:</b> βούτυρο και γραβιέρα Κέρκυρας, σαλάμι, νούμπουλα, πανσέτα (μπέικον).</p>
<b>Τρόφιμα πλούσια σε ζωικές πρωτεΐνες (ψάρια)</b>	
<b>Δυτική Ελλάδα (ΠΕ Αχαΐας)</b>	<p>Στην Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας η ιχθυοκαλλιέργεια αποτελεί τον δυναμικότερο κλάδο πρωτογενούς παραγωγής. Κύρια αλιευτικά προϊόντα : τσιπούρα, λαβράκι, χέλια, κεφαλοειδή.</p>
<b>Ήπειρος (ΠΕ Ιωαννίνων)</b>	<p>Στην περιφέρεια Ηπείρου διενεργείται αλιεία στο Ιόνιο Πέλαγος, στον Αμβρακικό Κόλπο και στα εσωτερικά της νερά (λίμνες - ποτάμια).</p> <p>Κύρια αλιευτικά προϊόντα: γαρίδες, σαρδέλες, κουτσομούρες, μπακαλιάρος, μαρίδες, γόπες, μύδια, χάβαρα, σουπιές, χτένια, τσιπούρες, χέλια, πέστροφες, λαβράκια, αυγοτάραχο - χαβιάρι.</p>
<b>Ιόνια Νησιά (ΠΕ Κέρκυρας)</b>	<p>Η αλιεία είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη στην Κέρκυρα.</p> <p><b>Κύρια αλιευτικά προϊόντα :</b> κοκκινόψαρο, μπακαλιάρος, μπαμπούνη, γόπα, λαβράκι, τσιπούρα, φαγκρί, πέρκα, χέλι, κέφαλος, καβούρια, στρείδια, κόκκινη γαρίδα, αυγοτάραχο, χταπόδι, καλαμάρι, θράψαλο, Ξιφίας.</p>





**Τρόφιμα πλούσια σε ζωικές πρωτεΐνες  
(λευκό κρέας, κόκκινο κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια)**

Μεγάλο μέρος των εδαφών της Απουλίας. Οι επαρχίες, με φθίνουσα σειρά του αριθμού των γεωργικών εκμεταλλεύσεων περιλαμβάνουν: Τάραντο, Μπάρι, Μπρίντζι, Φότζια, Λέτσε

Περιοχή Taranto

Οι παράκτιες περιοχές του Ιονίου και της Αδριατικής Θάλασσας

Παραγωγή κόκκινου κρέατος (όπως το βοδινό και το άλογο) και λευκού (κατόπουλο, γαλοπούλα, χοιρινό).

Καλή και η παραγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων - γάλα: Burrata (Andria), τυρί άλογο (Gargano), caciottina Λέτσε, Πούγκλια τυρί ρικότα, μοτσαρέλα ΠΟΠ, ΠΟΠ Canestrato, πεκορίνο, και η χαρακτηριστική Fallone (Gravina).

Αλιευτικά προϊόντα: τα εκτρεφόμενα μύδια και τα στρείδια.

Τα ψάρια της ανοικτής θάλασσας: σαρδέλα, γαύρος, σκουμπρί, χταπόδι, σκουρίνες, μπαρμπούνια, μύδια, κυδώνια, σουπιές, καλαμάρια.

**ΦΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**

Οι πρωτεΐνες είναι τα δομικά στοιχεία για το σχηματισμό των μυών, των οστών, του δέρματος, των χόνδρων και του αίματος. Τα όσπρια, τα δημητριακά και οι ξηροί καρποί είναι καλές πηγές φυτικών πρωτεϊνών και παρέχουν, στο σύνολό τους, όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Επιπλέον πλούσια σε πρωτεΐνες είναι τα τρόφιμα που προέρχονται από σόγια και ίνες σιταριού, με την προϋπόθεση ότι οι ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες καλύπτονται μέσω της πρόσληψης ποικιλίας τροφίμων.

Οι ευγενείς πρωτεΐνες βρίσκονται κατά κύριο λόγο στο κρέας, τα ψάρια, τα κρέατα, τα αυγά, το τυρί, το γάλα και το γιαούρτι, αλλά συχνά αυτά τα τρόφιμα είναι επίσης πολύ πλούσια σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη. Γι' αυτό θα ήταν καλύτερα να επιλέγονται πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, όπως αυτές που περιέχονται στα φασόλια, τις φακές, τα μπιζέλια, και - αν και σε μικρότερες δόσεις - στο σιτάρι, τη σόγια και τη βρώμη.

Οι φυτικές πρωτεΐνες έχουν πολλά πλεονεκτήματα σε σύγκριση με τις ζωικές. Πρέπει οπωσδήποτε να συνδυάζονται με ορισμένα τρόφιμα, επειδή δεν έχουν περαιτέρω διατροφική αξία. Οι ζωικές πρωτεΐνες, σε σύγκριση με τις φυτικές, αποτελούνται από λιπαρά που είναι συχνά επιβλαβή για την ισορροπία και την υγεία του οργανισμού, είναι πιο όξινες από εκείνες των φυτών, προκαλούν αυξημένη λειτουργία των νεφρών και του ήπατος και τέλος, έχουν υψηλότερες εμπορικές τιμές και η παραγωγή τους είναι σημαντικά δαπανηρή για το περιβάλλον.



Το σώμα αντλεί μεγαλύτερα οφέλη από την αφομοίωση των πρωτεϊνών αυτών, αποφεύγοντας κάθε είδους κινδύνου. Οι ζωικές πρωτεΐνες, ωστόσο, δεν θα πρέπει να αποκλειστούν εντελώς. Πρέπει να τις αντιμετωπίζουμε ως ουσιαστικά συστατικά της εύρυθμης λειτουργίας του σώματος, αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι φυτικές πρωτεΐνες είναι ακριβώς ισοδύναμες των ζωικών ελλοχεύοντας μικρότερους κινδύνους.

Τα όσπρια που περιέχουν περισσότερες πρωτεΐνες είναι τα εξής: τα ρεβίθια, τα οποία περιέχουν περίπου είκοσι γραμμάρια πρωτεΐνης, και μπορούν να συνδυαστούν με τα ζυμαρικά, ή άλλους σπόρους στην παρασκευή σουπών που καταναλώνονται ιδιαίτερα κατά τη χειμερινή περίοδο, τα φασόλια που περιέχουν ίδια ποσότητα πρωτεΐνης σε γραμμάρια με τα ρεβίθια και μπορούν να καταναλωθούν μαζί με ένα πιάτο ζυμαρικών αποτελώντας έτσι ένα πλούσιο και νόστιμο πιάτο, τα μπιζέλια, ανάλογα με το αν είναι φρέσκα ή αποξηραμένα, έχουν μια πολύ καλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, και ακόμη υψηλότερη περιεκτικότητα έχουν οι φακές τόσο σε φυτικές πρωτεΐνες, όσο και σε σίδηρο, ενώ συγκρινόμενες με το κρέας έχουν την ίδια θρεπτική αξία. Τα δημητριακά ωστόσο, περιέχουν πολύ χαμηλότερο ποσοστό, αλλά μπορούν να συνδυαστούν με όσπρια, όπως περιγράφεται παραπάνω.

#### **Τα δημητριακά που περιέχουν περισσότερες φυτικές πρωτεΐνες είναι:**

το κριθάρι, το σιτάρι, η σόγια.

#### **Τα πλεονεκτήματά τους, σε σύγκριση με το κρέας είναι:**

- ▶ τα αζωτούχα απόβλητα τους είναι λιγότερο επιβλαβή,
- ▶ προκαλούν μικρότερη οξίνιση,
- ▶ είναι εξαιρετικά πλούσια σε φυτικές ίνες,
- ▶ έχουν χαμηλό κόστος και
- ▶ είναι εύκολη η διατήρησή τους στο ράφι σε ξηρή κατάσταση.

Τα όσπρια είναι ένα καταπληκτικό τρόφιμο, γιατί μαζί με τα σιτηρά έχουν καλλιεργηθεί εδώ και χιλιετίες απ' όλα τα Ινδο-ευρωπαϊκά φύλλα και τον αμερικανικό πληθυσμό, δημιουργώντας πιάτα που αποτελούν τη βάση της κουζίνας πολλών λαών. Πρέπει να θεωρηθούν, σε συνδυασμό με τα σιτηρά, η πιο συχνή πηγή πρωτεΐνης, το πιο υγιεινό τρόφιμο και αυτό που φέρει τους μικρότερους κινδύνους.

Η προοδευτική μείωσή τους στη διατροφή (σε πολλές περιπτώσεις ακόμη και η εξαφάνισή τους) θα πρέπει να θεωρείται ως μία από τις αιτίες ασθενειών που σχετίζονται με τα τρόφιμα.



Πίνακας 6. Είδη και περιοχές παραγωγής τροφίμων πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης στην περιοχή συνεργασίας Ελλάδα – Ιταλία

Περιοχές παραγωγής τροφίμων πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης στην περιοχή συνεργασίας της Ελλάδας	Είδη προϊόντων	Περιοχές παραγωγής τροφίμων πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης στην περιοχή της Ιταλίας	Είδη προϊόντων
Δυτική Ελλάδα (ΠΕ Αχαΐας)	Στην περιοχή της Αχαΐας παράγονται αρακάς, φακές, ρεβίθια και φασόλια	Περιοχή Altamura (BA)	Φακές
Ήπειρος (ΠΕ Ιωαννίνων)	Ιδιαίτερα φημισμένοι είναι οι Γίγαντες Ζαγορίου	Άλλες περιοχές της Απουλίας	Διαφορετικοί τύποι των λαχανικών σύμφωνα με τις τοπικές παραδόσεις
Ιόνια Νησιά (ΠΕ Κέρκυρας)	Λαθήρι, φασόλια, ρεβίθια		

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

#### 3.1 Χαρακτηριστικά του σήματος «MEDLS»

Στόχος του σήματος είναι η προώθηση των τυπικών αξιών της Μεσογείου μέσω της δημιουργίας ενός δικτύου που θα ενθαρρύνει, προωθήσει και αναπτύσσει τουριστικές, βιοτεχνικές και γαστρονομικές δραστηριότητες που σχετίζονται με τη Μεσογειακή διατροφή. Η κυριότητα του σήματος «MedLS» ανήκει στην πόλη του Leverano η οποία διατηρεί και ασκεί όλα τα δικαιώματα και αρμοδιότητες χρήσης του, συμπεριλαμβανομένης της απονομής και της απόσυρσής του.

Το σήμα MedLS μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλες οι επιχειρήσεις που έχουν τις προϋποθέσεις που ορίζονται στα επόμενα άρθρα και που έχουν υποβάλει επίσημη αίτηση, έχουν κριθεί κατάλληλες από το Δήμο Leverano και έχουν λάβει τη σχετική άδεια εντός των όρων και προϋποθέσεων που ορίζονται στο συμφωνητικό παραχώρησης χρήσης του.

Οι εταιρείες που επιτρέπεται να χρησιμοποιούν το σήμα MedLS πρέπει να είναι εγγεγραμμένες στο μητρώο του αρμόδιου Εμπορικού Επιμελητηρίου της κάθε περιοχής. Πρέπει να ασκούν μία ή περισσότερες από τις δραστηριότητες που αναφέρονται ακολούθως και να συμμορφώνονται με τους περιορισμούς που ο παρών κανονισμός προβλέπει για κάθε οικονομική δραστηριότητα, όπως αναφέρεται ανά τομέα:

#### ΕΠΙΛΕΞΙΜΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

- ▶ Καλλιέργεια δημητριακών (εκτός ρυζιού)
- ▶ Καλλιέργεια οσπρίων
- ▶ Καλλιέργεια λαχανικών στον αγρό (συμπεριλαμβανομένων των πεπονιών - με εξαίρεση τα ζαχαρότευτλα και τις πατάτες)
- ▶ Καλλιέργεια λαχανικών σε προστατευόμενες καλλιέργειες (συμπεριλαμβανομένων των πεπονιών - εκτός από τα ζαχαρότευτλα και τις πατάτες)



- ▶ Καλλιέργεια ζαχαρότευπλων
- ▶ Καλλιέργεια πατάτας
- ▶ Καλλιέργεια σταφυλιών
- ▶ Καλλιέργεια εσπεριδοειδών
- ▶ Καλλιέργεια μηλοειδών και πυρηνόκαρπων
- ▶ Καλλιέργεια άλλων οπωροφόρων δένδρων, φρούτων και καρπών με κέλυφος
- ▶ Καλλιέργεια ελαιωδών καρπών
- ▶ Καλλιέργεια φυτών για την παραγωγή ποτών
- ▶ Καλλιέργεια μπαχαρικών, αρωματικών, θεραπευτικών και φαρμακευτικών φυτών
- ▶ Εκτροφή πουθερικών (μόνο εάν συνδέεται με την παραγωγή και την πώληση των αυγών και με την προϋπόθεση ύπαρξης χώρων αναπαραγωγής)
- ▶ Εκτροφή κουνελιών
- ▶ Μελισσοκομία
- ▶ Δραστηριότητες συγκομιδής
- ▶ Αλιεία σε θαλάσσια ή λιμναία ύδατα και συναφείς υπηρεσίες
- ▶ Υδατοκαλλιέργεια σε θαλάσσια ή λιμναία ύδατα και συναφείς υπηρεσίες
- ▶ Επεξεργασία και συντήρηση ψαριών, καρκινοειδών και μαλακίων σε κατάψυξη
- ▶ Επεξεργασία και συντήρηση πατατών
- ▶ Παραγωγή χυμών φρούτων και λαχανικών
- ▶ Επεξεργασία και συντήρηση φρούτων και λαχανικών
- ▶ Παραγωγή ελαιολάδου από ελιές (με την προϋπόθεση ότι η πρώτη ύλη προέρχεται από τις επιλέξιμες περιοχές)
- ▶ Παραγωγή επεξεργασμένου ρευστού γάλακτος
- ▶ Παραγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων
- ▶ Παραγωγή προϊόντων αλευρόμυλου

- ▶ Παραγωγή νωπών προϊόντων αρτοποιίας
- ▶ Παραγωγή παξιμασδιών, μπισκότων (εκτός διατηρημένων ειδών ζαχαροπλαστικής)
- ▶ Παραγωγή μακαρονιών, λιαζανιών, κουσκούς και παρόμοιων αλευρωδών προϊόντων
- ▶ Παραγωγή επιτραπέζιων οίνων και οίνων ποιότητας
- ▶ Παραγωγή αναψυκτικών, μεταλλικού νερού και άλλων εμφιαλωμένων νερών
- ▶ Παραγωγή διαφόρων προϊόντων από ξύλο
- ▶ Κατασκευή ειδών καθαθοποιίας και σπαρτοπλεκτικής
- ▶ Ξενοδοχεία και παρόμοια καταλύματα
- ▶ Υπηρεσίες καταλυμάτων διακοπών και άλλων τύπων καταλύματος σύντομης διάρκειας
- ▶ Ξενώνες νεότητας
- ▶ Ενοικιαζόμενα διαμερίσματα βραχείας διαμονής, εξοχικές κατοικίες και διαμερίσματα διακοπών, πανδοχείο με διατροφή και αγροτουριστικά καταλύματα
- ▶ Υπηρεσίες εστιατορίων και κινητών μονάδων εστίασης
- ▶ Αναψυκτήρια με προετοιμασία τροφίμων σε πακέτο
- ▶ Έκδοση βιβλίων (υπό την προϋπόθεση ότι τουλάχιστον το 80 % του κύκλου εργασιών προέρχεται από τα προϊόντα που σχετίζονται με την επιλέξιμη περιοχή)
- ▶ Διαφημιστικές Εταιρείες
- ▶ Δραστηριότητες εμπόρων και άλλων μεσαζόντων των διαφημιστικών υπηρεσιών
- ▶ Δραστηριότητες ταξιδιωτικών γραφείων
- ▶ Δραστηριότητες ταξιδιωτικών πρακτόρων
- ▶ Άλλες δραστηριότητες υπηρεσιών κρατήσεων και άλλες δραστηριότητες παροχής τουριστικής βοήθειας που δεν πραγματοποιούνται από τους ταξιδιωτικούς πράκτορες



- ▶ Δραστηριότητες οδηγών και ξεναγών
- ▶ Δραστηριότητες μουσείων
- ▶ Λειτουργία ιστορικών χώρων και κτιρίων και παρόμοιων πόλων έλξης
- ▶ Δραστηριότητες βοτανικών και ζωολογικών κήπων και φυσικών βιοτόπων
- ▶ Σπα

## 3.2 Γεωγραφικά Όρια

Οι υποψήφιας επιχειρήσεις, πέραν των προαναφερόμενων προϋποθέσεων καθόλη τη διάρκεια του έργου, θα πρέπει να διατηρούν την έδρα τους σε μια από τις ακόλουθες επαρχίες της Λέτσε, Μπάρι, Μπρίντζι και Τάραντα, ή σε μία από τις ακόλουθες περιοχές της Ελλάδας: Περιφέρεια Ηπείρου, Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, Περιφέρεια Ιονίων Νήσων.

Οι απαιτήσεις που αναφέρονται στην προηγούμενη παράγραφο, και στο άρθρο 3.1, θα πρέπει να ικανοποιούνται καθόλη τη διάρκεια της πιστοποίησης / διατήρησης του σήματος.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου ισχύος της απόφασης απονομής του σήματος, εφόσον δεν καλύπτονται οι ανωτέρω υποχρεώσεις, ο ιδιοκτήτης ή ο νόμιμος εκπρόσωπος του δικαιούχου πρέπει να ειδοποιεί έγκαιρα την πόλη του Leverano, προκειμένου να προχωρήσει σε ενέργειες ανάκλησης.

Μετά τη λήξη του έργου, αίτηση για τη χορήγηση του σήματος, μπορούν να υποβάλουν επίσης εταιρείες που δραστηριοποιούνται σε οποιαδήποτε περιοχή Ιταλική ή Ελληνική ή σε οποιαδήποτε άλλη χώρα της Μεσογείου, με την προϋπόθεση ότι ανήκουν στην Ευρωπαϊκή Ένωση.



### 3.3 Κανόνες Υποβολής αιτήματος

Οι επιχειρήσεις προκειμένου να κάνουν αίτηση για τη χορήγηση της χρήσης του σήματος «MedLS», έχουν στην κατοχή τους τις απαιτήσεις του παρόντος κανονισμού, ενώ πρέπει να υποβάλουν ειδική αίτηση χρησιμοποιώντας τη φόρμα που είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του Δήμου Leverano ([www.comune.leverano.le.it](http://www.comune.leverano.le.it)) και στην ιστοσελίδα του έργου ([www.mediterraneanlifestyle.eu](http://www.mediterraneanlifestyle.eu)).

Στη φόρμα, που θα πρέπει να συμπληρωθεί στο σύνολό της και υπογράφεται από το νόμιμο εκπρόσωπο της εταιρείας ή, εάν πρόκειται για ατομική επιχείρηση, από τον ιδιοκτήτη, θα πρέπει να επισυνάπτεται δήλωση που να βεβαιώνει τις δραστηριότητες που διεξάγονται, όπως αναφέρονται από το Μητρώο του Επιμελητηρίου και την κατοχή των γενικών απαιτήσεων επιλεξιμότητας που ορίζονται από το ακόλουθο άρθρο.

### 3.4 Γενικές απαιτήσεις επιλεξιμότητας

**Οι εταιρείες που εισάγονται στο δίκτυο MedLS, εκτός του να εμπíπτουν σε μία από τις δραστηριότητες που αναφέρονται παραπάνω, πρέπει:**

- ▶ Να έχουν καταστατική έδρα και τα κεντρικά τους γραφεία στις περιοχές που προβλέπεται από τον παρόντα κανονισμό.
- ▶ Να έχουν κάνει έναρξη της επιχείρησής τους όχι λιγότερο από 6 μήνες κατά το χρόνο υποβολής της αίτησης (ημερομηνία εγγραφής στο μητρώο επιχειρήσεων).
- ▶ Να είναι φορολογικά και ασφαλιστικά ενήμερες.





- ▶ Να είναι σε συμμόρφωση με τις ισχύουσες προδιαγραφές της βιομηχανίας, όπως ισχύουν ανά τομέα.
- ▶ Να μην έχει υποβληθεί η οριστική ποινική απόφαση καταδίκης ή να έχει εκκρεμείς ποινικές διαδικασίες για τις οποίες έχει ήδη εκδοθεί μια απόφαση καταδίκης για αδικήματα που δεν οφείλονται σε υπαιτιότητά της, φυλάκισης μέχρι τριών ετών ή ποινής για αδικήματα κατά της δημόσιας πίστης ή κληρονομιά, ή πρόσθετη ποινή αποκλεισμού από την άσκηση ενός επαγγέλματος ή τέχνης ή απαγόρευση από τα εκτελεστικά γραφεία των επιχειρήσεων, εκτός και αν έχει αποκατασταθεί.
- ▶ Να διαθέτουν άδεια λειτουργίας.
- ▶ Να βεβαιώνουν ότι η επιχείρηση δε βρίσκεται ή δεν έχει κινηθεί σε βάρος της διαδικασία πτώχευσης ή εκκαθάρισης, ή παύσης εργασιών, ή αναγκαστική διαχείρισης ή πτωχευτικός συμβιβασμός ή ανάλογη κατάσταση.
- ▶ Να μην έχουν εντοπισμένες περιβαλλοντικές παραβάσεις.
- ▶ Να μην έχουν καταδικαστεί για αδικήματα που διαπράττονται κατά την άσκηση εμπορικών δραστηριοτήτων.

Οι προϋποθέσεις αξιοπιστίας που αναφέρονται στα προηγούμενα εδάφια πρέπει να τηρούνται από τους ιδιοκτήτες επιχειρήσεων ή σε περίπτωση εταιριών από τα πρόσωπα που έχουν εξουσιοδοτηθεί να τις εκπροσωπούν σύμφωνα με το νόμο ή το καταστατικό.

**Επιπλέον οι επιχειρήσεις υποχρεούνται :**

- ▶ Στην εκπαίδευση του προσωπικού τουλάχιστον για τις θεματικές Marketing προϊόντων & Διοίκηση επιχειρήσεων, Αγγλική γλώσσα και μια ακόμα γλώσσα πέραν της μητρικής τους γλώσσας.
- ▶ Να συμμετέχουν σε ενέργειες προώθησης του Σήματος.
- ▶ Να διευκολύνουν τη διενέργεια ελέγχων από τους αρμόδιους φορείς.

**Πρόσθετα στοιχεία επιβράβευσης, κατά την αξιολόγηση των αιτήσεων, για την εισαγωγή στις απαιτήσεις του δικτύου που πρέπει να τεκμηριώνονται δεόντως, είναι τα εξής:**

- ▶ Εγκατάσταση επιχειρήσεων σε ιστορικό κτήριο (κατασκευή πριν το 1920).
- ▶ Επικράτηση ενδημικών φυτών στους χώρους πρασίνου των εγκαταστάσεων.
- ▶ Χρήση φυσικών και παραδοσιακών υλικών και επίπλων.
- ▶ Χρήση συσκευών κατά τουλάχιστον 70%, ενεργειακής κλάσης Α, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οδηγία 94/2/ΕΚ.



- ▶ Υιοθέτηση μέτρων για την εξοικονόμηση ενέργειας και τη συμμόρφωση με το οικολογικό σήμα Ecolabel και το πρότυπο ISO 9001.

**Η επιβράβευση που αναφέρεται στην προηγούμενη παράγραφο θα κλιμακώνεται ανάλογα με τον ακόλουθο πίνακα στην περίπτωση που αυξηθούν τα αιτήματα για χρήση του λογότυπου και της μάρκας:**

ΚΡΙΤΗΡΙΟ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
Συμμόρφωση με τους κανόνες βιολογικής παραγωγής για τις δραστηριότητες παραγωγής οίνου και ελαιολάδου	5 ΒΑΘΜΟΙ
Πιστοποιητικά κατάρτισης για τους εργαζομένους ή / και τους ιδιοκτήτες / μετόχους που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των τριών τελευταίων ετών στο μάρκετινγκ, τις επικοινωνίες και τα Αγγλικά	4 ΒΑΘΜΟΙ
Χρήση συσκευών κατά τουλάχιστον 70%, ενεργειακής κλάσης Α σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οδηγία 94/2/ΕΚ, υιοθέτηση μέτρων εξοικονόμησης ενέργειας και συμμόρφωση με τα πρωτόκολλα για το οικολογικό σήμα και ISO 9001	3 ΒΑΘΜΟΙ
Βρίσκονται σε ιστορικά κτήρια (που κατασκευάστηκαν πριν το 1920), ή γίνεται χρήση παραδοσιακών υλικών και επίπλων	2 ΒΑΘΜΟΙ
Χρήση κυρίως ενδημικών φυτών στους χώρους πρασίνου των εγκαταστάσεων	1 ΒΑΘΜΟΣ



### 3.5 Απονομή και τρόπος χρήσης του σήματος

Η άδεια χρήσης του σήματος δίνεται έπειτα από διερεύνηση στις επιχειρήσεις που υπέβαλλαν σχετική αίτηση, από ομάδα ειδικών της Τεχνικής Επιτροπής του Δήμου Λεβεράνο. Οι ειδικοί επαληθεύουν την καταλληλότητα και πληρότητα της τεκμηρίωσης της αίτησης που υποβλήθηκε σύμφωνα με την προδιαγραφή και θα δημιουργηθεί μια πρώτη λίστα από τουλάχιστον 10 επιχειρήσεις, η οποία θα λάβει την τελική έγκριση για τη χρήση του Σήματος από το Δημοτικό Συμβούλιο Λεβεράνο.

Οι επιχειρήσεις που θα υποβάλλουν αίτηση σε δεύτερη φάση του προγράμματος θα υποβάλλονται σε αντίστοιχη διαδικασία ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Στο διάστημα που θα ακολουθήσει μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, η επαλήθευση θα ανατεθεί σε έναν ή περισσότερους επαγγελματίες και οι όροι συνεργασίας θα καθοριστούν από τη Δημοτική Αρχή Leberano. Μετά την έγκριση της απονομής του Σήματος απαιτείται η υπογραφή σχετικού συμφωνητικού για να εκχωρηθεί η άδεια χρήσης του. Οποιαδήποτε χρήση του σήματος από την εταιρεία, πριν από την υπογραφή της συμφωνίας, παρά την απόφαση για τη χορήγηση, θεωρείται παράνομη και καταχρηστική. Η χρήση του Σήματος θα έχει διάρκεια 2 έτη από την υπογραφή του συμφωνητικού και θα ανανεώνεται ανά διετία με τους ακόλουθους όρους:

- ▶ Τουλάχιστον 3 μήνες πριν τη λήξη του σήματος η επιχείρηση υποχρεούται να ενημερώσει το Δήμο Leberano ότι επιθυμεί να διατηρήσει το Σήμα υποβάλλοντας ξανά τα αρχικά δικαιολογητικά ή βεβαιώνοντας τη διατήρηση των προβλεπόμενων απαιτήσεων.
- ▶ Σε περίπτωση που η επιχείρηση δεν εκδηλώσει ενδιαφέρον εμπρόθεσμα (3 μήνες) θα πρέπει να επανυποβληθεί στην προαναφερόμενη διαδικασία.
- ▶ Ο Δήμος μπορεί να ζητήσει αντίτιμο από τις επιχειρήσεις που θα συμμετέχουν στο δίκτυο και θα χρησιμοποιούν το Σήμα, με εξαίρεση εκείνες που θα ενταχθούν στο δίκτυο για τα πρώτα δυο χρόνια που καλύπτονται από το πρόγραμμα και μόνο για το χρονικό αυτό διάστημα.



### 3.6 Μέθοδος χρήσης του σήματος «MEDLS»

Το σήμα θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε προϊόντα ή υπηρεσίες που σχετίζονται με μία από τις δραστηριότητες που προσδιορίζονται στη συνέχεια του παρόντος κανονισμού.

Το σήμα θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε προϊόντα ή υπηρεσίες που σχετίζονται με μία από τις δραστηριότητες που προσδιορίζονται στη συνέχεια του παρόντος κανονισμού.

Η χρήση του Σήματος σε προϊόντα ή σήματα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τους κανόνες παρουσίασης και τις οδηγίες αναπαραγωγής του λογότυπου που δίνονται από το Δήμο Leverano, σχετικά με το μέγεθος, τη χρήση του σήματος και άλλες λεπτομέρειες. Σε κάθε περίπτωση, δεν επιτρέπεται η εισαγωγή καμίας αλλαγής στην ελάχιστη ένδειξη ως προς τη μορφή με την οποία έχει καταχωρηθεί, ούτε θα χρησιμοποιήσει ποτέ μόνο τμήματα ή τα γραφικά αυτού, μπορεί δηλαδή να το χρησιμοποιήσει μόνο πλήρες και ακέραιο.

Επίσης η χρήση του είναι περιορισμένη στις περιοχές δράσης του δικτύου.

Στη χρήση του Σήματος απαγορεύεται ρητά:

- ▶ Να γίνεται χρήση του Σήματος σε περιοχές όπου υπάρχουν παρόμοια σήματα τα οποία μπορούν να μπερδευτούν με αυτά.
- ▶ Να γίνεται χρήση σε πινακίδες, σήματα κλπ. με τρόπο που να μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση ή κίνδυνο σε σχέση με το Σήμα.
- ▶ Να γίνεται χρήση του Σήματος με τρόπο που να θίγει το κύρος και τη φήμη του Σήματος.
- ▶ Να γίνεται χρήση του σε δραστηριότητες πέραν αυτών που αναφέρονται στην παράγραφο 3.1.
- ▶ Να ενοικιαστεί το Σήμα ή να ανατεθεί η χρήση του σε άλλες επιχειρήσεις.

Ο Δήμος διατηρεί το δικαίωμα να δίνει διαρκώς οδηγίες για τη χρήση του Σήματος, ακόμα και μετά την απονομή του.



### 3.7 Εγγυήσεις από τον ιδιοκτήτη του σήματος «MEDLS»

Η επιχείρηση που της απονέμεται το Σήμα αναγνωρίζει ότι αποτελεί ιδιοκτησία του Δήμου Λεβεράνο και δεσμεύεται να μην προκαλέσει την ισχύ του. Η χρήση του Σήματος υπόκεινται στις αρχές της παρούσας προδιαγραφής.

Ο Δήμος Λεβεράνο δεν έχει λάβει γνώση ή δε φέρει ευθύνη για τυχόν τρίτους που ενίστανται ή επιθυμούν να εμποδίσουν τη χρήση του Σήματος. Παρ'όλα αυτά δεν παρέχουν καμία εγγύηση ως προς την απουσία πραγματικών περιστατικών ή αντιθέσεις που μπορούν να προκύψουν από τρίτους για να εμποδίσουν την καταχώριση ή τη χρήση του Σήματος.

Ο Φορέας δε φέρει ευθύνη για ζημιές ή διεκδικήσεις που προκλήθηκαν από τρίτους εξαιτίας της χρήσης τους Σήματος. Η επιχείρηση που επωφελείται από τη χρήση του Σήματος ειδικά στον αγροτοδιατροφικό τομέα σε συνδυασμό με άλλα σήματα (π.χ. ΠΟΠ, ΠΓΕ) θα απέχει από τη χρήση σε περίπτωση ρίσκου παρεμβολής στις αρχές των άλλων σημάτων.

Ο Φορέας απονομής του Σήματος διατηρεί το δικαίωμα να δίνει οδηγίες για τη χρήση του Σήματος ειδικά σε περιπτώσεις κινδύνου δυσφήμισης του Σήματος.



## 3.8 Το σύστημα ελέγχου

Ο έλεγχος της προδιαγραφής και της συμμόρφωσης με τις απαιτήσεις που περιγράφονται αποτελεί ευθύνη του Δήμου Λεβεράνο ο οποίος:

- ▶ Παρέχει πληροφόρηση για τυχόν αλλαγές / νέα νομοθεσία.
- ▶ Παρέχει οδηγίες αυτοελέγχου ανά τύπο επιχείρησης.
- ▶ Παρέχει Τεχνική βοήθεια στην εφαρμογή των οδηγιών και προβαίνει σε απαραίτητες διορθώσεις.

Ο Δήμος Λεβεράνο διενεργεί άμεσα ή μέσω τρίτων επιθεωρήσεις σε χώρους παραγωγής και εμπορίας ή παροχής υπηρεσιών που φέρουν άδεια χρήσης του Σήματος και έχει το δικαίωμα να ζητά ανά πάσα στιγμή στοιχεία τεκμηρίωσης για την ορθή χρήση του Σήματος.

Τα άτομα που θα διεξάγουν τις επαληθεύσεις θα ενημερώνουν για το αποτέλεσμα και το κατά πόσο οι επιχειρήσεις τηρούν ή μη εξουσιοδοτημένη χρήση του λογότυπου κατά παράβαση των διατάξεων του παρόντος κανονισμού, και θα συντάσσουν τα σχετικά έγγραφα συμπεριλαμβάνοντας τυχόν παρατηρήσεις του ενδιαφερομένου.

## 3.9 Ποινές και ανάκληση χρήσης του σήματος

Ο Δήμος Λεβεράνο διατηρεί το δικαίωμα σε περίπτωση εντοπισμού μη συμμόρφωσης με τις απαιτήσεις του Σήματος να το ανακαλέσει ανάλογα με τη σοβαρότητα της απόκλισης είτε αόριστα, είτε για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Στην τελευταία περίπτωση, ενεργοποιείται ο αυτόματος τερματισμός της σύμβασης χρήσης του Σήματος που ισχύει από τη στιγμή ανακοίνωσης της ανάκλησής του.



### 3.10 | Περί διατησίας

---

Όλες οι διαφωνίες που θα προκύψουν κατά την εφαρμογή, ισχύ, ερμηνεία και λήξη ισχύος της συμφωνίας χρήσης του Σήματος, επιλύονται μεταξύ του Φορέα απονομής του Σήματος (Δήμος) και της επιχείρησης που απονεμήθηκε το Σήμα σύμφωνα με το ισχύον νομικό πλαίσιο (Ιταλικό).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ - ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ <<MEDLS>>

Α

#### Γενικές απαιτήσεις

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΟΔΗΓΙΕΣ / ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ
Χρόνος	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αφιερώστε χρόνο για να συνδεθείτε με τους πελάτες σας ακούγοντας τις ανάγκες τους, τις προσδοκίες και τις απορίες τους.</li> <li>Διενεργείστε τακτικές συναντήσεις με το προσωπικό για να συζητήσετε πώς θα ανταποκριθείτε με μεγαλύτερη συνέπεια στις ανάγκες των πελατών και πώς θα βελτιώσετε το εργασιακό περιβάλλον.</li> <li>Προσφέρετε ευκαιρίες επαλήθευσης (άμεση, έμμεση) των παρεχόμενων υπηρεσιών.</li> <li>Αναλάβετε άμεσα διορθωτικές δράσεις, αλλά οι διαδικασίες βελτίωσης του σχεδιασμού θα πρέπει να υλοποιούνται σε μεσομακροπρόθεσμο χρονικό ορίζοντα.</li> <li>Αφιερώστε χρόνο για τον καθορισμό στόχων (ποσοτικών και ποιοτικών) και επαληθεύστε τα αποτελέσματα σε σχέση με τα αναμενόμενα.</li> <li>Προβλέψτε τη συμμετοχή όλου του προσωπικού σε δράσεις κατάρτισης και εκπαίδευσης για τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών.</li> <li>Προσφέρετε βασική εκπαίδευση στο σύνολο του προσωπικού με στόχο ένα πρώτο προσανατολισμό στα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία του προορισμού (παραδοσιακές εκδηλώσεις, φαγητό και κρασί, ιστορικά / πολιτιστικά αξιοθέατα κ.λπ.).</li> <li>Αφιερώστε χρόνο για την επιλογή και τον έλεγχο της συνέπειας των προμηθευτών (ιδιαίτερα εκείνων που προσφέρουν βασικές υπηρεσίες), ώστε να αποφευχθούν αμφίβολες καταστάσεις από ηθικής, ποιοτικής και περιβαλλοντικής πλευράς.</li> <li>Δομείστε κατάλληλα από πλευράς χρόνου τις παρεχόμενες υπηρεσίες, έτσι ώστε ο πελάτης να εξυπηρετείται εγκαίρως.</li> </ul>
Προσδοκία	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ευαισθητοποιείστε μέσα από διάφορα μέσα (πίνακες ανακοινώσεων, οθόνες προβολής, Hotel TV, ενημερωτικά φυλλάδια κ.λπ.) τον επισκέπτη να βιώσει «διαφορετικούς» προορισμούς: μονοπάτια, εκδρομές, εκδηλώσεις και ασυνήθιστα αξιοθέατα, ξεχωριστές εμπειρίες.</li> <li>Πρωωθήστε άλλα συμπληρωματικά δίκτυα (τροφίμων, μεταφορών, ξεναγών, κλπ.).</li> </ul>





Επικοινωνία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Υιοθετήστε τις κατάλληλες λύσεις ώστε τα άτομα με μειωμένη κινητικότητα να απολαμβάνουν τις παρεχόμενες υπηρεσίες και εγκαταστάσεις (ηλικιωμένοι, ΑμΕΑ κλπ.).</li><li>• Συμπεριλάβετε στις προτεινόμενες πρωτοβουλίες, τη συνάθροιση και την ενεργή ανταλλαγή απόψεων μεταξύ επισκεπτών και μελών της τοπικής κοινότητας.</li><li>• Ενθαρρύνετε - τόσο επιτόπου, όσο και μέσω διαδικτύου – την ανταλλαγή εμπειριών, συμβουλών, εντυπώσεων και εκτιμήσεων ανάμεσα στους πελάτες.</li><li>• Διατηρείστε τις σχέσεις σας με τους πελάτες, ακόμη και μετά το πέρας της διαμονής τους, τόσο με τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media, blogs, κ.λπ.), όσο και με προσωπική επαφή.</li></ul>
Αυθεντικότητα	<ul style="list-style-type: none"><li>• Προσφέρετε πληροφορίες στους τουρίστες (π.χ. μικρή βιβλιοθήκη / κέντρο ενημέρωσης) σχετικά με τον πολιτισμό, τις παραδόσεις και το τοπικό περιβάλλον γενικότερα.</li><li>• Τηρείστε λίστα «ειδικών» των διαφόρων πτυχών του τοπικού περιβάλλοντος, που μπορεί να ενεργοποιηθεί άμεσα για παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης στη διαμόρφωση τουριστικής εμπειρίας.</li><li>• Οργανώστε συναντήσεις για πελάτες (ενδεχομένως περιοδικών) που θα παρουσιάζουν / προβάλουν πτυχές της τοπικής κουλτούρας (αναγνώσεις, προβολές, γευσσιγνωσία κρασιού, μικρές παραστάσεις, εκθέσεις έργων τέχνης, κλπ.).</li><li>• Χρησιμοποιείτε αντικείμενα (έπιπλα, διακοσμητικά, φωτογραφίες, κλπ.) και υλικά (υφάσματα, κ.λπ.) σε μεσογειακό στιλ ειδικά στους εσωτερικούς χώρους διέλευσης / χρήσης των τουριστών και στο προσωπικό με το οποίο έρχονται σε επαφή οι πελάτες.</li></ul>
Λειφορία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ικανοποιείτε τη δέσμευση της δομής υποδοχής για βιώσιμη ανάπτυξη, με υπευθυνότητα και σεβασμό στο περιβάλλον και τις αξίες της Μεσογείου.</li><li>• Τηρείτε τα κριτήρια της ποιότητας του περιβάλλοντος, της ενέργειας, της οικονομίας και της κοινωνίας.</li><li>• Ενθαρρύνετε τους τοπικούς φορείς στην τήρηση εμπορικών σημαντικών ποιότητας, ως προαιρετική απαίτηση.</li></ul>
Συναισθήματα	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σχεδιάστε προσεκτικά τις αναπτυσσόμενες εμπειρίες των επισκεπτών (τοπίο, περιβάλλον, οργάνωση, χώροι).</li><li>• Προωθείστε από πλευράς προσωπικού την ενεργή συμμετοχή των επισκεπτών κατά την υλοποίηση διαφόρων δραστηριοτήτων.</li><li>• Διασφαλίστε ότι τα αποτελέσματα είναι μόνιμα, μέσω ερευνών ικανοποίησης πελατών.</li></ul>

## Β Απαιτήσεις ανά κατηγορία επιχειρήσεων

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ	
ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΟΔΗΓΙΕΣ / ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ
Χρόνος	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προσφορά στον πελάτη περισσότερου χρόνου κατά την αναχώρηση.</li> </ul>
Προσδοκία	<ul style="list-style-type: none"> <li>Παρουσίαση αποσπασμάτων από συγγραφείς που έχουν γράψει για την περιοχή (π.χ. σε βιβλίο αποσπασμάτων).</li> </ul>
Επικοινωνία	<ul style="list-style-type: none"> <li>Οργάνωση (περιοδικά τουλάχιστον) μιας βραδιάς για τους επισκέπτες, όπου θα προωθείται ανάμεσα στους καλεσμένους η ανταλλαγή εμπειριών, συμβουλών, εντυπώσεων κλπ. Διοργάνωση μικρών σεμιναρίων / εργαστήριων (μαγειρικής, οινογευσίας, χειροτεχνίας κλπ.), με την ενεργό συμμετοχή των επισκεπτών.</li> <li>Παροχή πληροφοριών για χώρους και ημέρες παραστάσεων και εκδηλώσεων χαρακτηριστικών του πολιτισμού του τόπου, τις οποίες μπορεί να παρακολουθήσει ο επισκέπτης προκειμένου να ζήσει μια εμπειρία ως «ντόπιος».</li> </ul>
Αυθεντικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση τοπικών προϊόντων στα προϊόντα περιποίησης (π.χ. φυσικά σαπούνια, κεραμικά δοχεία, κ.α.).</li> </ul>
Αειφορία	<ul style="list-style-type: none"> <li>Επιδεικτικές ενέργειες συνεχούς βελτίωσης στην εξοικονόμηση ενέργειας και στη χρήση αναληθαικτικών πηγών παραγωγής ενέργειας (λευκά πιστοποιητικά, πράσινα πιστοποιητικά κ.λπ.).</li> </ul>
Συναισθήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>Παροχή σπιτικής ατμόσφαιρας στους επισκέπτες.</li> </ul>



### ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΟΔΗΓΙΕΣ / ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ
Χρόνος	<ul style="list-style-type: none"> <li>Φροντίδα για τον (επαν-) προσδιορισμό του συνηθισμένου μενού προϊόντων / συνταγών ή / και παραδοσιακών και μεσογειακών τροφίμων.</li> <li>Στις περιπτώσεις ξενοδοχείων και εστιατορίων να γίνεται εκ των προτέρων συμφωνία, προσφέροντας στον επισκέπτη τη δυνατότητα να αγοράσει τοπικά προϊόντα και να τα μαγειρέψει στον εξωτερικό χώρο.</li> <li>Προσεκτικός σχεδιασμός της διατάξης και των περιεχομένων του μενού εισάγοντας ιστορίες και εικόνες των τοπικών παραδόσεων, ενώ μπορούν επίσης να ενταχθούν πληροφορίες για τοπικά προϊόντα και συνταγές.</li> </ul>
Προσδοκία	<ul style="list-style-type: none"> <li>Το μενού να περιλαμβάνει μια ενότητα «MedLS» που να περιέχει πιάτα εμπνευσμένα από τη Μεσόγειο. Αυτή η ενότητα μπορεί να είναι ανεξάρτητη από το μενού, και θα πρέπει να περιλαμβάνει τα χαρακτηριστικά στοιχεία των πιάτων / προϊόντων (τα μέρη της παραγωγής, της μεταποίησης, συνταγές, εναλλακτική παράδοση κλπ.).</li> <li>Υπαρξη ενός «μεγάλου» καταλόγου / μενού γευσιγνωσίας (ακόμα κι αν προσφέρεται μόνο σε συγκεκριμένες ημέρες ή / και βάρδιες), που θα αποτελείται από δείγματα διαφορετικών κατηγοριών εδεσμάτων και μπορούν να συνθέσουν μια γαστρονομική διαδρομή στην τοπική κουζίνα.</li> <li>Χρήση διάφορων μέσων (μενού, τοίχοι, υφάσματα στα τραπέζια, έπιπλα, κ.λπ.), για περιγραφή των στοιχείων που σχετίζονται με το κρασί και τα παραδοσιακά προϊόντα.</li> <li>Παραμονή του μενού στο τραπέζι καθόλη τη διάρκεια του γεύματος, για να διευκολυνθεί η ανάγνωση και η κατανόηση από τον επισκέπτη σχετικά με το τι τρώει.</li> </ul>
Επικοινωνία	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προώθηση όταν είναι δυνατόν (π.χ. σε συγκεκριμένες περιπτώσεις) της συνάθροισης μεταξύ των πελατών, χρησιμοποιώντας κοινό τραπέζια.</li> <li>Σε ειδικές περιπτώσεις, παρουσίαση από τον μάγειρα της προετοιμασίας των τοπικών συνταγών, παρουσίαση των τελετουργικών και των παρασκευασμάτων της τοπικής κουζίνας με τη βοήθεια μελών της τοπικής κοινότητας.</li> </ul>
Αυθεντικότητα	-
Λειφορία	-
Συναισθήματα	-

**ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ**

<b>ΚΡΙΤΗΡΙΑ</b>	<b>ΟΔΗΓΙΕΣ / ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ</b>
Χρόνος	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σχεδιασμός εύκολων μονοπατιών, όχι πολύ μακρινών, που ευνοούν την παρατήρηση των σημείων θέας.</li><li>• Παροχή μέσων (από την κοινότητα) που επιτρέπουν την εξερεύνηση της περιοχής ή / και το θέμα του ταξιδιού (έντυπο υλικό, οπτικο-ακουστικά μέσα, κ.λπ.).</li><li>• Προσδιορισμός των προμηθευτών / ενοικιαστών οχημάτων.</li></ul>
Προσδοκία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Προετοιμασία εμπορικών προσφορών που παρέχουν οφέλη για το κόστος διαβίωσης στην περίπτωση χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς προς τον τουριστικό προορισμό (π.χ. ταξίδι με το τρένο, το λεωφορείο).</li><li>• Εξασφάλιση ύπαρξης επαρκών χώρων στάθμευσης ή ανάπτυξη συνεργασιών με ιδιωτικούς χώρους στάθμευσης για την εξυπηρέτηση όσων φθάνουν με αυτοκίνητο.</li><li>• Ενθάρρυνση της χρήσης ποδηλάτων για κοντινές μετακινήσεις, καθιστώντας τα διαθέσιμα στους επισκέπτες, με συμμετοχή τοπικών προμηθευτών.</li><li>• Σύντομες στάσεις σε περιπτώσεις διαδρομών άνω των 60 λεπτών ώστε να δίνεται η δυνατότητα στους επισκέπτες να γνωρίσουν καλύτερα την περιοχή.</li><li>• Παροχή μέσων και λύσεων που εξασφαλίζουν την πρόσβαση ατόμων με μειωμένη κινητικότητα.</li></ul>
Επικοινωνία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενθάρρυνση της κοινής χρήσης οχημάτων μεταφοράς (π.χ. από κοινού χρήση αυτοκινήτου).</li><li>• Χρήση της δυναμικής ομάδας για τη διευκόλυνση της ανταλλαγής απόψεων και διαλόγου μεταξύ των ταξιδιωτών.</li><li>• Διευκόλυνση της χρήσης από τους επισκέπτες των μέσων μαζικής μεταφοράς που χρησιμοποιούνται από τους κατοίκους.</li></ul>



Αυθεντικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση μέσω μεταφοράς χαρακτηριστικών της παράδοσης και της ιστορίας της Μεσογείου (άλλα, γαϊδούρια, μουλάρια, βόδια).</li> </ul>
Λειτουργία	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση μέσω μαζικής μεταφοράς και μορφών ενέργειας που καθιστούν τις μεταφορές λιγότερο ρυπογόνες.</li> <li>Διασφάλιση ότι τα χρησιμοποιούμενα ορυκτέλαια, μπαταρίες, ελαστικά, ανταλλακτικά ή άλλου είδους σχετικά με τα οχήματα μεταφοράς διαχειρίζονται κατάλληλα, προκειμένου να προωθηθεί η «ανακύκλωση».</li> <li>Χρήση φιλικών μεθόδων προς το περιβάλλον, καθαρισμού / συντήρησης των οχημάτων.</li> </ul>
Συναισθήματα	-

### ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΟΔΗΓΙΕΣ / ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ
Χρόνος	<ul style="list-style-type: none"> <li>Επαναπροσδιορισμός ή / και ανακατασκευή νέων μονοπατιών, θεματικών διαδρομών, ιστοριών, εμπειριών και συναρπαστικών δραστηριοτήτων.</li> <li>Γνωριμία με την ιστορία, τον πολιτισμό, τις ιδιαιτερότητες του τόπου. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες πρέπει να εντάσσουν τέτοια στοιχεία για τη διαμόρφωση εμπειριών και την ανάπτυξη δραστηριοτήτων.</li> <li>Ανάπτυξη συνδέσεων, σχέσεων, δικτύων με παρόχους δραστηριοτήτων που εμπλέκονται στο δίκτυο «MedLS» προκειμένου να τους ευαισθητοποιήσουν και να τους προσανατολίσουν δυναμικά.</li> </ul>
Προσδοκία	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προκειμένου να διευκολυνθεί η εμπειρία των προορισμών «MedLS» (συμπεριλαμβανομένων των αστικών), το εύρος των προτάσεων θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει διαμονή, εκδρομές, περιηγήσεις στα αξιοθέατα και γενικά δραστηριότητες που θα αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια αρκετών ημερών.</li> <li>Το περιεχόμενο των περιηγήσεων που προσφέρονται να είναι συνάρτηση της διάρκειας και σε γενικές γραμμές να δίνεται βαρύτητα στο στόχο της εκδρομής και όχι στον αριθμό των χώρων επίσκεψης (π.χ. οι τυποποιημένες περιηγήσεις είναι περιορισμένης διάρκειας, με συνέπεια τη δραστική μείωση των επισκεπτών στα αξιοθέατα).</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση εξειδικευμένων ξεναγών ανά θεματική στην προτεινόμενη διαδρομή. Να αποφεύγονται οι οδηγοί / εμπειρογνώμονες γενικών γνώσεων. Στις ομάδες «εξελιγμένων» επισκεπτών απαιτείται αυξημένος βαθμός εξειδίκευσης από τους ξεναγούς.</li> <li>• Παροχή δυνατότητας για δημιουργία εξατομικευμένων και «ευελικτων» προτάσεων, ανάλογα με τις απαιτήσεις (χρόνος, το περιεχόμενο / τα συμφέροντα) των τουριστών.</li> <li>• Αποφύγετε τα συνηθισμένα αξιοθέατα. Προτείνετε μια επίσκεψη σε πρωτότυπο προορισμό.</li> <li>• Να είστε έτοιμοι να αλλιάξετε / προσαρμόσετε την ξενάγηση ανάλογα με τη σύνθεση της ομάδας, ειδικά με την παρουσία ατόμων μειωμένης κινητικότητας.</li> </ul>
Επικοινωνία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενθαρρύνετε την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων (ανάθεση ρόλων, ανταλλαγή σχολίων και προτάσεων σχετικά με τα πιο δημοφιλή αξιοθέατα, κλπ.).</li> <li>• Εμπλουτίστε την ξενάγηση με χαρακτηριστικά στοιχεία του αξιοθέατου (τεχνίτες, μέλη της αγροτικής κοινότητας, εμπειρογνώμονες / θεματοφύλακες του τοπικού πολιτισμού, κλπ) με τα οποία οι επισκέπτες μπορούν να αλληλεπιδρούν ενεργά.</li> </ul>
Αυθεντικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παροχή στους επισκέπτες πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά από μια επίσκεψη, υλικού μελέτης χρήσιμου για να σχηματίσουν μια εναλλακτική εικόνα για το αξιοθέατο.</li> <li>• Το σκηνικό των ξεναγήσεων / της προσφερόμενης εμπειρίας που χρησιμοποιεί εγχώρια στοιχεία και ιστορίες δεν πρέπει να είναι επιτηδευμένο ώστε να υποβαθμίσει, μειώσει, σατιρίσει καταστάσεις με ψευδά και τεχνητά στοιχεία.</li> </ul>
Αειφορία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευαισθητοποιήστε τους τουρίστες να σεβαστούν τις θέσεις που επισκέφονται αποφεύγοντας συμπεριφορές που μπορεί να είναι επιβλαβείς για το περιβάλλον (ρούχα, σκουπίδια, καπνό / αλκοόλη, σύγχυση / θόρυβος, τη διάσταση με τα τοπικά έθιμα, κλπ.).</li> <li>• Αποφύγετε τις ποηλές ομαδικές επισκέψεις.</li> <li>• Προωθείστε κατά την ξενάγηση την αγορά αγαθών και υπηρεσιών στην τοπική κοινότητα (π.χ. επίσκεψη εκμεταλλεύσεων, αγορών, καταστημάτων αναψυχής, κ.λπ.).</li> </ul>
Συναισθήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη ενός κατευθυντήριου θέματος ανά ταξίδι / εμπειρία, που θα εξασφαλίσει τη συνοχή με τα διάφορα αξιοθέατα.</li> <li>• Επιλέξτε και αναπτύξτε τις διάφορες συνιστώσες της προσφοράς σύμφωνα με τη δομή και τις αρχές της ιστορίας του επιλεγμένου θέματος.</li> </ul>



- Χρησιμοποιείτε παθιασμένους ξεναγούς, καλούς γνώστες της περιοχής.
- Ο ενθουσιασμός και το παιχνίδι είναι απαραίτητα στοιχεία για τη μάθηση και τη δημιουργία αξέχαστων στιγμών.

## Οδηγίες προωθητικής επικοινωνίας και ενημέρωσης

### ΚΡΙΤΗΡΙΑ

### ΟΔΗΓΕΣ / ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

#### Χρόνος

- Αφιερώστε χρόνο για το σχεδιασμό και την ανάπτυξη πλήρους και ακριβούς σχεδίου προώθησης (που ευνοεί τη μελέτη, τη φροντίδα, τη λεπτομέρεια, την αρχική ανάγνωση, την ηθική δέσμευση και την αποφυγή της κοινοτοπίας). Αφιερώστε χρόνο για τη συλλογή του υλικού (φωτογραφίες, κείμενα, ιστορίες), που μπορεί να υποστηρίξει επαρκώς την προώθηση της περιοχής δράσης του «MedLS».
- Αφιερώστε χρόνο για να προετοιμάσετε όλα τα υλικά σε τουλάχιστον τρεις γλώσσες (σύμφωνα με τις συμμετέχουσες περιοχές και χώρες προέλευσης των τουριστών) θέστε σε υψηλή προτεραιότητα τη φιλική και προσιτή χρήση της τεχνολογικής υποστήριξης σε όλους τους δυναμικούς χρήστες (απλότητα, πρότυπα προβασιμότητας, κλπ.).
- Οι φορείς που συμμετέχουν στο δίκτυο θα διαθέτουν στους πελάτες υπηρεσία πληροφοριών και παροχής στήριξης σχετικά με την τοποθεσία, που θα περιλαμβάνει μεταξύ άλλων social media, chat, κλπ.

#### Προσδοκία

- Σε όλες τις δράσεις για την προώθηση της εσωτερικής και εξωτερικής επικοινωνίας, να κοινοποιείτε τη δέσμευση του τουριστικού προορισμού για την ανάπτυξη του τουρισμού σύμφωνα με τις αρχές του «MedLS».
- Στα γραφεία τουριστικών πληροφοριών να εξασφαλίζεται η παρουσία υπαλλήλου με γνώσεις της εφοδιαστικής αλυσίδας του «MedLS».
- Στην ιστοσελίδα / πύλη προορισμού, να υπάρχει ένα ειδικό τμήμα αφιερωμένο στον τουρισμό «MedLS» σχετικά με τους πόρους, τα δρομολόγια, τις δραστηριότητες και τους φορείς.



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Στην ιστοσελίδα, να παρέχονται διαφορετικά επίπεδα λεπτομέρειας των πληροφοριών, σύμφωνα με τις γνωστικές ανάγκες του χρήστη / επισκέπτη (περισσότερες λεπτομέρειες, πιο εκτεταμένα και πλήρη μονοπάτια, τα υλικά, συνημμένα κλπ).</li><li>• Να ενθαρρύνετε την προετοιμασία του ταξιδιού «MedLS» από τον ταξιδιώτη, καθιστώντας διαθέσιμα υλικά στην ιστοσελίδα συνεπή με τον προορισμό (παρουσιάσεις, ταινίες, μουσική, φωτογραφίες, έγγραφα).</li><li>• Ανάπτυξη λύσεων για την παροχή πληροφοριών με βάση τις τεχνολογίες επικοινωνιών που μπορούν να διευκολύνουν μια πιο πλούσια εμπειρία του τοπικού περιβάλλοντος (συγκεκριμένες τοποθεσίες στόχευσης).</li></ul>
Επικοινωνία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ο ταξιδιωτικός πράκτορας βοηθά με πολλούς τρόπους τους πελάτες να γράψουν σχόλια και παρατηρήσεις σχετικά με την εμπειρία τους, δημοσιεύει τα σχόλια αυτά - με την προϋπόθεση ότι δεν είναι ανώνυμα - κατά τρόπο διαφανή.</li><li>• Στην παρουσίαση του προορισμού, ευνοεί μια παρουσίαση όσο το δυνατόν πιο «ουδέτερης» εμπειρίας, χρησιμοποιώντας επίσης τις παρατηρήσεις και σχόλια από τους υπόλοιπους επισκέπτες και δημοσιογράφους (δημοσιεύσεων που κρίνονται κατάλληλες).</li><li>• Ο ταξιδιωτικός πράκτορας «MedLS» είναι ενεργός στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης σε χώρους που αφορούν τον «αργό» τουρισμό.</li><li>• Συνέχιση του διαλόγου και των σχέσεων με τους πελάτες μετά από την διαμονή τους, διατηρεί, αν είναι δυνατόν, μακροχρόνιες σχέσεις.</li></ul>
Αυθεντικότητα	<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι εικόνες που χρησιμοποιούνται για την προώθηση του «MedLS» αναφέρονται σε πραγματικές καταστάσεις, χωρίς να καταφεύγουν σε εικόνες από άλλες περιπτώσεις, από τις τράπεζες εικόνων και μοντέλων.</li></ul>
Αειφορία	<ul style="list-style-type: none"><li>• Στα καθήκοντά τους που αφορούν την προώθηση επικοινωνίας να υιοθετούν λύσεις που ελαχιστοποιούν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις (χάρτινη ετικέτα, μείωση κατανάλωσης μελανιού, μελάνι φυτικής προέλευσης, εμπνευματοποίηση της τοπικής παραγωγής, e-φυλλάδια, κ.λπ.).</li><li>• Διαθέστε το μεγαλύτερο δυνατό μέρος του προωθητικού υλικού μέσω των αποθηκευτικών μέσων του υπολογιστή που μπορεί να επιτρέψει τη μετέπειτα επαναχρησιμοποίηση και την εκτύπωση μόνο κατόπιν αιτήματος (e-mail, downloads, CD, DVD).</li></ul>





<p><b>Συναισθήματα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το προωθητικό υλικό πρέπει να περιλαμβάνει ενδείξεις συμπεριφοράς των τουριστών σε σχέση με τη κλωρίδα, την πανίδα και το σεβασμό των τοπικών παραδόσεων.</li> <li>• Στη σήμανση, στοχεύστε στην ελαχιστοποίηση της ρύπανσης από τη χρήση οπτικών μορφών, μεγεθών, χρωμάτων, μέσων ενημέρωσης και των υλικών, σύμφωνα με το πλαίσιο χρήσης τους.</li> <li>• Κάντε χρήση φωτογραφιών και εικόνων που προκαλούν συναισθήματα.</li> </ul>
----------------------------	---



## Οδηγίες διαχείρισης προορισμών

(Δημόσια Διοίκηση και Δημόσιος Τομέας)

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΟΔΗΓΙΕΣ / ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ
<p><b>Χρόνος</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η ανάπτυξη προϊόντων «MedLS» είναι μια σύνθετη, χρονοβόρα και σταθερή δράση από πλευράς μάρκετινγκ / διαχείρισης προορισμών.</li> <li>• Η προσέγγιση «MedLS» δεν εξαρτάται τόσο από τις οργανωτικές απαιτήσεις, όσο από τους ανθρώπους του συστήματος τροφοδοσίας και την ενεργό συμμετοχή τους, τον ενθουσιασμό και την προετοιμασία τους. Αυτοί οι παράγοντες απαιτούν κατάρτιση, βελτίωση των εργασιακών σχέσεων και περισσότερο χρόνο προετοιμασίας.</li> <li>• Το προϊόν «MedLS» είναι πρώτα και κύρια ένα εκπαιδευτικό προϊόν: λειτουργεί με την επιμονή.</li> </ul>
<p><b>Προσδοκία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το να είσαι «MedLS» είναι μια αξία: χρησιμοποιήστε το προϊόν «MedLS» ως στοιχείο τοποθέτησης και διαφοροποίησης της τουριστικής προσφοράς.</li> <li>• Κατά το σχεδιασμό του τουριστικού προϊόντος στην περιοχή «MedLS» πρέπει να παρέχονται λύσεις, υπηρεσίες και δρομολόγια και για άτομα με μειωμένη κινητικότητα.</li> <li>• Ενθαρρύνετε εναλλακτικές μορφές καταλυμάτων με βάση φυσικές λύσεις (καταφύγια, δεντρόσπιτα κλπ.).</li> <li>• Κατά το σχεδιασμό να περιλαμβάνονται ορισμένες πρακτικές στη λογική του «MedLS» (αδιόμορφωτες διαδρομές, εκ νέου ανάγνωση των αρχικών, ασυνήθιστων εμπειριών κλπ.).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιλέξτε Τουριστικούς Πράκτορες και γενικά εμπορικούς εταίρους που λειτουργούν με την ίδια φιλοσοφία.</li> </ul>
Επικοινωνία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η διαχείριση του τουρισμού στο «MedLS» τείνει να ευνοεί: τα δίκτυα μεταξύ των φορέων, την ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των τουριστών, τη συνάντηση μεταξύ τουριστών και της κοινότητας που επισκέπτονται, τη συμμετοχή αυτών από την τοπική τουριστική βιομηχανία. Οι δραστηριότητες Διαχείρισης Τουριστικού Προορισμού (DMO), συνεχώς τείνουν να υποστηρίζουν αυτό το σύστημα των σχέσεων.</li> </ul>
Αυθεντικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δουλεύοντας με το «MedLS» τα μέλη του δύνανται να αντιταχθούν στην τυποποίηση, στην παγκοσμιοποίηση και στην ομογενοποίηση, τουλάχιστον σε επιλεγμένες υπηρεσίες που κατ' ανάγκη συμμετέχουν στο δίκτυο. Η αναζήτηση, η ανακάλυψη, η επιβεβαίωση των ιθαγενών στοιχείων που γίνεται κατά κανόνα δεν είναι μόνο ένας παράγοντας διαφοροποίησης προς εναλλακτικούς προορισμούς, αλλά «τροφή» για τις ιστορίες και τις εμπειρίες που έχουν μετατραπεί σε τουριστικά προϊόντα.</li> </ul>
Αειφορία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένας προορισμός «MedLS» συμμετέχει ενεργά στη δέσμευση για την αειφορία και τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Θα πρέπει να παρακολουθούνται και να πιστοποιούνται συστηματικά η πρόοδος προς αυτή την κατεύθυνση στους διάφορους τομείς της τουριστικής βιομηχανίας.</li> </ul>
Συναίσθημα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένας προορισμός «MedLS» δεν μετρά απλώς την ικανοποίηση των πελατών (σχετικά με τη διαθεσιμότητα των υπηρεσιών), θα προσπαθήσει να αξιολογήσει το συναίσθημα και τη μοναδικότητα της εμπειρίας, που είναι ο τελικός σκοπός της διαχείρισης / εμπορίας.</li> </ul>





**Ιστοσελίδα Έργου MedLS**  
<http://www.mediterraneanlifestyle.eu>



Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΤΠΑ) κατά ποσοστό 75% και από Εθνικούς Πόρους της Ελλάδας και της Ιταλίας κατά ποσοστό 25%, στο πλαίσιο του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Ελλάδα – Ιταλία 2007-2013



COMUNE DI  
LEVERANO



PROVINCIA DI  
LECCE



G.A.L.  
TERRE DEL PRIMITIVO



ISTITUTO PUGLIESE  
DI RICERCHE  
ECONOMICHE  
E SOCIALI



OLYMPIAKI



REGION OF IONIAN  
ISLANDS REGIONAL  
UNIT OF CORFU



HELLENIC REPUBLIC  
REGION OF EPIRUS

