

ΠΡΟΣΙΤΌ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΌ, ΚΑΤΑΛΥΤΙΚΌ: Η ΔΎΝΑΜΗ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΌΥ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΕΣ ΔΙΕΥΚΌΛΥΝΣΗΣ ΜΕ ΣΤΌΧΟ ΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΌ ΑΝΤΊΚΤΥΠΟ

Μια ευρωπαϊκή έκθεση για τις τεχνικές διευκόλυνσης
που αφορούν το φαγητό και στοχεύουν στη θετική
κοινωνική αλλαγή

elle

Δημιουργήθηκε από: Ieva Miltina, Maija Kale, Pasquale Davide Pennino,
Alexandra Chatzimimikou, Michail Chatzimimikos, Inese Minsi, Claudio Junior
Pennino, Anna Pignalosa, Valentina Ciciani, Gaia Giordano



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Jaunatnes starptautisko
programmu agentūra



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Jaunatnes starptautisko
programmu agentūra

Η παρούσα δημοσίευση έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο του προγράμματος NetFork for Impact υπ' αρ..2021-2-LV02-KA210-YOU-000050601 υπό την χρηματοδότηση του προγράμματος Erasmus+. Οι απόψεις εκφράζουν αποκλειστικά τους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

elle

Δημιουργήθηκε από

BARROOTS
association



Το παρόν έργο έχει λάβει αδειοδότηση από το Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. Για ένα αντίγραφο της άδειας, επισκεφθείτε τη σελίδα: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Εάν χρησιμοποιείτε κι εσείς μεθόδους διευκόλυνσης που σχετίζονται με το φαγητό και στοχεύουν στη θετική κοινωνική αλλαγή, και ενδιαφέρεστε να μοιραστείτε την εμπειρία σας ή να συνεργαστείτε σε διεθνές επίπεδο, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την ομάδα του NetFork και εκφράστε το ενδιαφέρον σας στη διεύθυνση mail@netfork.eu.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

eee

3 ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	3
1. Προλογικό σημείωμα	4
2. ΠΕΡΙΛΗΨΗ	6
3. Οι δυνατότητες του φαγητού ως κινητήριος δύναμη για την αλλαγή	9
4. Υπόβαθρο και εισαγωγή	12
5. Θεωρητικό υπόβαθρο	13
5.1. Μέθοδοι διευκόλυνσης και τεχνικές για τον κοινωνικό αντίκτυπο	13
5.2. Το φαγητό ως φορέας της κοινωνικής αλλαγής	16
6. Ερευνητική μεθοδολογία	18
6.1. Ορισμός της ερευνητικής στρατηγικής	18
6.2. Συλλογή και ανάλυση δεδομένων	20
7. Ευρήματα της έρευνας	24
7.1. Στόχοι της δραστηριότητας	24
7.2. Κοινό - στόχος	28
7.3. Θέματα και πεδία του κοινωνικού αντίκτυπου	29
7.4. Είδης των μεθόδων διευκόλυνσης και ο κοινωνικός αντίκτυπος του φαγητού ως μέσου	32
7.5. Απτά εργαλεία σε δραστηριότητες διευκόλυνσης που αφορούν το φαγητό	35
7.6. Γεωγραφικό εύρος και άλλες παρατηρήσεις	38
8. Συμπεράσματα και προτάσεις	39
Παραρτήματα	41

1

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΪΩΜΑ



Σας έχει συμβεί να νιώσετε αυτή τη στιγμιαία έμπνευση - αυτή τη σπίθα που σας ωθεί να λάβετε δράση και σας οδηγεί σε απρόσμενα μονοπάτια; Αυτό ακριβώς συνέβη σε εμένα, λίγο καιρό πριν, κατά τη διάρκεια ενός διεθνούς προγράμματος κατάρτισης (training) για Σύμβουλους Νέων (youth workers). Ήταν ένας ακόμη κρύος χειμώνας και είχα αγοράσει ένα κομμάτι ζύμης για gingerbread, από τη χώρα μου, τη Λετονία, μόνο και μόνο επειδή ήθελα να δημιουργήσω μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας αυτό το ξεχωριστό αίσθημα που έχει η συγκεκριμένη εποχή.

Το απόγευμα αυτό αποδείχθηκε μαγικό, πλάθαμε και πλάθαμε τη ζύμη - πάνω από είκοσι άτομα συμμετείχαν - φτιάχνοντας ο καθένας μπισκότα στο αγαπημένο του σχήμα και βάζοντάς τα στον καυτό φούρνο. Πέρα από τη μυρωδιά του ζεστού σπιτικού μπισκότου και από τα κάλαντα, που επίτηδες τραγουδούσαμε για να δημιουργήσουμε ατμόσφαιρα, υπήρχε και κάτι ακόμη που κατέλαβε το δωμάτιο. Ήταν εκείνο το αίσθημα της περιέργειας και της ομαδικότητας - άλλοι/ άλλες μοιράζονταν τις δικές τους αγαπημένες πολιτισμικές εμπειρίες από τις χριστουγεννιάτικες διακοπές τους, άλλοι/ άλλες άκουγαν, έβλεπαν και έψηναν με τόσο ενδιαφέρον, σαν να μην είχαν δει ποτέ ξανά, σαν να μην είχαν πιάσει ποτέ στα χέρια τους το πιο συνηθισμένο αστεράκι ή τις καρδιές και τα χριστουγεννιάτικα δέντρα που σχημάτιζαν τα μπισκότα. Πάνω απ' όλα, όμως, το δωμάτιο ήταν γεμάτο από γνήσια αγάπη κι από συναισθηματική σύνδεση.

Την επόμενη μέρα μόνο μπόρεσα να συνειδητοποιήσω τα πραγματικά αποτελέσματα αυτής της δραστηριότητας - τα συναισθήματα στην ομάδα είχαν αλλάξει εντελώς. Είχαμε έρθει πιο κοντά και νιώθαμε πιο ελεύθεροι και ελεύθερες, όλα χάρη σε ένα κιλό καφέ, εύπλαστο αλεύρι αναμειγμένο με ζάχαρη και μπαχαρικά. Εκείνη τη στιγμή σκέφτηκα - αν μια τόσο απλή δραστηριότητα μπορεί να έχει τέτοια επίδραση, **με ποιους ακόμη τρόπους το φαγητό και οι διαφορετικές του ιδιότητες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως μεθοδολογικό εργαλείο ώστε να επέλθει μια θετική αλλαγή;**

Πήρε λίγο καιρό για να δομήσω την ιδέα στο μυαλό μου και για να βρω το σωστό πλαίσιο, ώστε να μετατραπεί αυτή η αρχική αίσθηση σε κάτι πιο απτό. Κάπως έτσι γεννήθηκε η ιδέα για το NetFork for Impact, και τρεις οργανισμοί, από διαφορετικές χώρες, συγκεντρώθηκαν για να αναζητήσουν τι συμβαίνει στις δικές τους περιοχές και για να πυροδοτήσουν μια ευρύτερη συζήτηση, δίνοντας έμφαση σε κάτι τόσο προφανές, που, παραδόξως, ποτέ ξανά δεν είχε προσεγγιστεί με αυτόν τον τρόπο.

αναμειχθούμε σε αυτή τη διαδικασία μπορεί να χωριστεί σε τρεις άξονες: η αρχική περιέργεια, η επιθυμία για καινοτομία και το βαθύτερο ενδιαφέρον να βρούμε καινούριους, δημιουργικούς τρόπους εργασίας με νέους ανθρώπους, ώστε να αλλάξουν οι ζωές τους προς το καλύτερο. Εξάλλου, η αποτελεσματικότητα της εργασίας με στόχο την κοινωνική αλλαγή συνδέεται άμεσα με την ικανότητα καλλιέργειας του ενδιαφέροντος και της εμπλοκής, που συχνά μπορεί μόνο να πραγματοποιηθεί είτε κάνοντας κάτι εντελώς καινούριο (κίνητρο μέσω της περιέργειας), είτε κάνοντας κάτι που

αρέσει πραγματικά στους ανθρώπους (και σε περίπτωση που δεν το γνωρίζατε, οι άνθρωποι ΑΓΑΠΟΥΝ το φαγητό). Η προσέγγισή μας στη χρήση του φαγητού ως μέσου, ως κινήτρου, ως συνδετικού κρίκου και γενικότερα ως ενός ευρύτερα ευχάριστου μέρους της ζωής μας ήταν η προφανής απάντηση στο ερώτημα - **πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τον τρόπο που δουλεύουμε;**

Η παρούσα έκθεση βρισκόταν σε εξέλιξη για χρόνια, ξεκινώντας από μια ιδέα το 2019 και λαμβάνοντας μορφή μέσα από συζητήσεις που ακολούθησαν και μέσα από διαδικασίες καταιγισμού ιδεών με άτομα από την Ευρώπη που δραστηριοποιούνται στην κοινωνική αλλαγή. Και τώρα έχουμε φτάσει σε αυτό το σημείο - με χειροπιαστά αποτελέσματα, τα οποία είμαστε περήφανοι που τα μοιραζόμαστε μαζί σας! Στις επόμενες σελίδες μπορείτε να σχηματίσετε μια συνοπτική εικόνα, καθώς και να βρείτε παραδείγματα σχετικά με το πώς το φαγητό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτικό, απλό, αλλά συνάμα εξαιρετικά αποδοτικό και συναρπαστικό μέσο στο πλαίσιο της κοινωνικής αλλαγής.

Ελπίζουμε ειλικρινά πως αυτή η έκθεση θα σας φανεί χρήσιμη στην καθημερινή σας εργασία και πως θα δώσει έμπνευση για ακόμη περισσότερες εμπειρίες που θα γλείφετε τα δάχτυλά σας, με στόχο να ενσωματωθούν στη μη - τυπική εκπαίδευση, στη συμβουλευτική νέων (youth work) και σε άλλους τομείς που στοχεύουν στον κοινωνικό αντίκτυπο.

elle:

Εκ μέρους όλης της ομάδας του προγράμματος,
Ieva Miltina



2 ΠΕΡΙΛΗΨΗ



Η παρούσα έκθεση αφορά την έρευνα για καινοτομία στον τομέα της συμβουλευτικής νέων στηριζόμενη στην άποψη ότι το φαγητό, σε όλη του την πολυπλοκότητα, έχει τη δύναμη να κινητοποιήσει και να βοηθήσει στην κοινωνική αλλαγή - είναι το πρώτο βήμα προς την ανάπτυξη νέων προσεγγίσεων διευκόλυνσης (facilitation). Τα ευρήματα παρέχουν πληροφορίες για τις ήδη υπάρχουσες προσεγγίσεις του θέματος, ένα ευρύ φάσμα προσδοκώμενων πλεονεκτημάτων και θεμάτων που έχουν προσεγγιστεί, καθώς και πρακτικές της χρήσης τεχνικών εμπύχωσης που αφορούν το φαγητό, με στόχο να ωφεληθούν οι διευκολυντές/διευκολύντριες (facilitators), οι εκπαιδευτές/ εκπαιδευτριες και άλλοι φορείς της συμβουλευτικής νέων. Στη διάρκεια της έρευνας εντοπίστηκαν παραδείγματα από 74 υπάρχουσες προσεγγίσεις και εργαλεία, τα οποία αποτελούν ένα από εφόδιο για την περαιτέρω ανάπτυξη του θέματος, αλλά και μία πηγή έμπνευσης.

Συμπεραίνοντας, η αξιοποίηση τεχνικών διευκόλυνσης που σχετίζονται με το φαγητό μπορεί να οδηγήσει στην κοινωνική αλλαγή με τρεις κυρίως τρόπους:

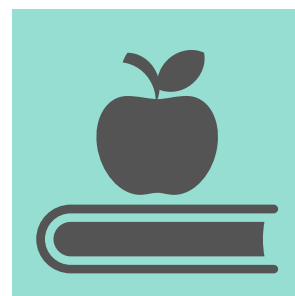
- Το φαγητό ως ένα από εργαλείο και οι αισθητηριακές του ποιότητες που χρησιμοποιούνται σε κάθε δραστηριότητα
- Η δύναμη του φαγητού να ενώνει τους ανθρώπους
- Η γνώση γύρω από το φαγητό και η σύνδεσή του με όλους τους υπόλοιπους τομείς της ζωής, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην προσέγγιση ενός συγκεκριμένου θέματος.



ΕΡΓΑΛΕΙΟ



ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ



ΓΝΩΣΗ

Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την αξιοσημείωτη ευελιξία του φαγητού ως μέσου για τους διευκολυντές και τις διευκολύντριες και μπορούν να αποκρυσταλλωθούν σε τέσσερα κύρια συμπεράσματα.

elle

1

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΘΙΣΤΑ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΟ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΗ/ ΤΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΡΙΑΣ

Η ενσωμάτωση του φαγητού ως κεντρικού στοιχείου σε δραστηριότητες με στόχο τον κοινωνικό αντίκτυπο μπορεί να ωφελήσει σημαντικά τους διευκολυντές/ τις διευκολύντριες. Το φαγητό έχει τη μοναδική ικανότητα να γεφυρώνει χάσματα και να δημιουργεί δεσμούς σε ένα κοινό ποικιλόμορφο, όπως διαφορετικών πολιτισμών, γενεών και κοινωνικών ομάδων. Επιπλέον, η αξιοποίηση του φαγητού ως μέσου μπορεί να βοηθήσει τους διευκολυντές και τις διευκολύντριες να προσεγγίσουν ένα δυσπρόσιτο κατά τα άλλα ακροατήριο και απλοποιεί τη διεξαγωγή και την προσέγγιση περίπλοκων ζητημάτων. Συνδυάζοντας το φαγητό με τις αρχές της συνδυαστικής σκέψης, μπορούν να βρεθούν, επίσης, αποτελεσματικές λύσεις για πιθανές προκλήσεις που αντιμετωπίζει μια κοινότητα.

2

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ

Το φαγητό δεν αποτελεί μόνο μία θεματική, αλλά και έναν καταλύτη στην αντιμετώπιση περίπλοκων προσκλήσεων που αφορούν τη σύγχρονη κοινωνία. Από την προώθηση της βιωσιμότητας για το περιβάλλον, τη συζήτηση γύρω από τις ανισότητες στην εργασία για περιθωριοποιημένες κοινωνικές ομάδες και το ζήτημα γύρω από το μέλλον του φαγητού, πολυάριθμες δράσεις έχουν ήδη προσπαθήσει να θίξουν τέτοιου είδους ζητήματα. Κατ' επέκταση, η αξία τέτοιων πρωτοβουλιών μπορεί να αναπτυχθεί περισσότερο μόνον εφόσον αναγνωριστεί η βαθύτερη σημασία του φαγητού για τον άνθρωπο. Στον πυρήνα της ύπαρξής μας κρύβονται βαθιά ριζωμένα νοήματα και συνήθειες που αφορούν το φαγητό, και η αξιοποίησή τους μπορεί να αποτελέσει το κλειδί στη λύση ορισμένων ζητημάτων.

3

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Το φαγητό κατέχει την αξιοσημείωτη ικανότητα να δημιουργεί δεσμούς, όχι μόνο με τους άλλους, αλλά και με τον ίδιο μας τον εαυτό. Η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, όπως η καλλιέργεια φαγητού, το μαγείρεμα, και το να τρώμε μαζί σε κοινωνικές κουζίνες μπορεί να προσεγγίσει αποτελεσματικά φλέγοντα θέματα σε κοινοτικό επίπεδο, ενώ παράλληλα ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και περιορίζει τα αισθήματα αποκλεισμού. Επιπροσθέτως, το φαγητό μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμο εργαλείο για την προώθηση της προσωπικής ευημερίας, μέσα από ποικίλες δραστηριότητες, που βασίζονται στις αρχές της θεραπείας μέσω των τεχνών, και υπαίθριες δράσεις. Η διευκόλυνση της δημιουργίας τέτοιων δεσμών μπορεί να συντελέσει στην αντιμετώπιση της έλλειψης επικοινωνίας, μια πρόκληση διάχυτη στη σύγχρονη κοινωνία.



4

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΕΧΕΙ ΤΕΡΑΣΤΙΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΓΝΩΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ

Το πεδίο έρευνας για τις πρακτικές που αφορούν δραστηριότητες διευκόλυνσης μέσω του φαγητού παραμένει εξαιρετικά γόνιμο, με απεριόριστες δυνατότητες στην αντιμετώπιση ζητημάτων, όπως η ψυχική υγεία, η εικόνα που έχουμε για το σώμα μας και η ψηφιοποίηση, μέσα από ένα μοναδικό πρίσμα. Ενώ πολλές υπάρχουσες τεχνικές μπορούν να προσαρμοστούν, ώστε να συμπεριλάβουν το φαγητό είτε ως θέμα είτε ως εργαλείο μέσα από την κατευθυνόμενη αφήγηση και τη γραφή κειμένου, οι πραγματικές δυνατότητες του φαγητού εντοπίζονται στην ευελιξία που διαθέτει ως μέσο για εντελώς νέες προσεγγίσεις. Υπάρχουν ακόμη πολλά για να αποκαλυφθούν και να ανακαλυφθούν, και το φαγητό ως μέσο μπορεί να αποτελέσει μια ισχυρή δύναμη για την καινοτομία και την πρόοδο.



3



ΟΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΎ ΩΣ ΚΙΝΗΤΗΡΙΟΣ ΔΎΝΑΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ

Από την **Astra Spalvėna**

Λετονή Ακαδημαϊκός, Ερευνήτρια και Συγγραφέας σε
θέματα που αφορούν την Κουλτούρα και την Ιστορία του
Φαγητού

elle

Μήπως το φαγητό παραείναι ένα καθημερινό θέμα για να αξίζει την προσοχή της έρευνας; Η τροφή είναι μια ανάγκη της ανθρώπινης ύπαρξης και, για τον λόγο αυτό, αποτελεί μια δράση που είμαστε υποχρεωμένοι/-ες να κάνουμε κάθε μέρα. Κατά βάση, όλες μας οι ενέργειες περιστρέφονται γύρω από το φαγητό: ο τρόπος με τον οποίο αναπτυσσόμαστε, κυνηγάμε ή αγοράζουμε κάτι, ο τρόπος που μεταμορφώνουμε κάτι μη βρώσιμο και ωμό σε κάτι γευστικό. Πολύ περισσότερο, ο τρόπος με τον οποίο καταναλώνουμε σύμφωνα με τις εκάστοτε συνθήκες. Η δυνατότητα διεξαγωγής των παραπάνω δραστηριοτήτων με ποικίλους τρόπους, οι οποίοι δεν καθορίζονται μόνο από μια πρακτική, αλλά και από μία συμβολική λογική, επιβεβαιώνει το γεγονός πως το φαγητό και η τροφή εντάσσονται στο πεδίο του πολιτισμού. Το μήλο από ένα δέντρο μετατρέπεται σε ένα πιάτο, όταν πλένεται, ξεφλουδίζεται, κόβεται και σερβίρεται. Τα αντικείμενα της φύσης μεταμορφώνονται σε πολιτισμικά αντικείμενα μέσα από την προετοιμασία, τη μαγειρική και την παρουσίαση με έναν ορισμένο τρόπο. Απλά χόρτα και εντόσθια μετατρέπονται από επιδέξια χέρια σε εξεζητημένα πιάτα. Οι ικανότητες των σεφ συνεχίζουν να τελειοποιούνται για αιώνες, και αυτό καταγράφεται στα βιβλία μαγειρικής, τα οποία είναι από τα πρώτα βιβλία που τυπώθηκαν μαζί με τη Βίβλο.





elle:

Το φαγητό αποτελεί αντικείμενο ενδιαφέροντος για την έρευνα, εξαιτίας του γεγονότος πως η αλλαγή στη μορφή του σχετίζεται και με μια αλλαγή στο νόημα που δημιουργείται. Πολύ περισσότερο, οι αλλαγές εκτείνονται και στο ίδιο το άτομο που τρώει. Το φαγητό επηρεάζει τόσο το σώμα, όσο και την ψυχή του καταναλωτή. Το κακό φαγητό μπορεί να κάνει το άτομο που το καταναλώνει υπέρβαρο, αδύναμο, άρρωστο, ή ακόμη και να το οδηγήσει στο θάνατο. Είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τις τροφές που καταναλώνουμε. Για χρόνια, τα γλυκά άρεσαν στους ανθρώπους επειδή η συλλογική σοφία μάς έλεγε ότι οι υδατάνθρακες που δομούν το σώμα μας έχουν γλυκιά γεύση και ότι η γλυκύτητα των φρούτων αποτελεί σημάδι των απαραίτητων βιταμινών. Έτσι, απομακρυνόμαστε από το αντίθετο - η αλμυρή γεύση μάς βοηθά να αναγνωρίσουμε δηλητηριώδεις ουσίες. Η διαδικασία του φαγητού εμπεριέχει, επίσης, και νόημα. Η συμβίωση είναι μια ιστορική αρετή: κόβουμε τη λεία για να

ταΐσουμε τα μικρότερα και τα μεγαλύτερα μέλη της κοινότητας. Τρώμε μαζί με αγνώστους για να αποφύγουμε τον πόλεμο. Και πάλι όμως, τους βλέπουμε ως ξένους μόνο και μόνο επειδή το φαγητό τους διαφέρει από το δικό μας. Το φαγητό είναι το καύσιμο που δίνει ενέργεια στο σώμα. Άλλα τι προκαλεί στην ψυχή; Είναι η όρεξη το αντίθετο της πνευματικότητας; Οι άγιοι του Μεσαίωνα απείχαν από το φαγητό όχι μόνο για μέρες, αλλά για μήνες, για αποδείξουν την αφοσίωσή τους στον Θεό και για να εξιλεωθούν από την αμαρτία της λαιμαργίας. Οι εύποροι Ολλανδοί έμποροι του 16ου αιώνα είχαν πίνακες με νεκρές φύσεις με θέμα το φαγητό στις τραπεζαρίες τους - όχι μόνο για να αυξήσουν το κοινωνικό τους στάτους, αλλά και για να θυμίζουν στους εαυτούς τους πως η αφθονία των πιάτων και των εδεσμάτων στις εικόνες υποδηλώνουν τον εφήμερο χαρακτήρα της ζωής. Το υπερβολικό φαγητό θεωρούταν θανάσιμο αμάρτημα και καταδικαζόταν από την εκκλησία για αιώνες. Σήμερα, όταν νηστεία σημαίνει όχι μόνο να απέχει κανείς από το κρέας και τα ζωικά προϊόντα, αλλά και να απέχει από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή άλλους πειρασμούς της εποχής μας, η κατανάλωση φαγητού παραμένει συνδεδεμένη με ηθικούς προβληματισμούς. Η κατάκριση συγκεκριμένων προϊόντων αναδεικνύει την κοινωνική αδικία, την περιβαλλοντική κρίση και άλλα σχετιζόμενα προβλήματα.



Το γεγονός πως το φαγητό μπορεί να κωδικοποιήσει μηνύματα δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί ως μέσο στη σύγχρονη τέχνη, αλλά και να προσεγγίσει τα προαναφερθέντα προβλήματα. Καθιστά την τέχνη πιο κατανοητή, ενώ το κοινό μπορεί να ταυτιστεί ευκολότερα, εφόσον η εμπειρία του φαγητού είναι κοινή σε όλους, ακόμη κι αν αυτό δεν ισχύει για τη γλώσσα της σύγχρονης τέχνης. Το φαγητό λειτουργεί ως διαμεσολαβητής, ο οποίος βοηθά τους ανθρώπους να επικοινωνούν, να εκφράζουν τις σκέψεις τους πιο καθαρά και κατανοητά. Η γλώσσα του φαγητού μάς βοηθά να συζητάμε ασαφείς και αφηρημένες έννοιες ή να εκφραστούμε γύρω από τη βία, τον θάνατο και το σεξ. Τα πράγματα μας έρχονται λουκούμι, ονειρευόμαστε καρβέλια, βράζουμε στο ζουμί μας, νηστικοί δεν χορεύουμε, ενώ περί ορέξεως... κολοκυθόπιτα! Μιλάμε για χωνευτήρια, αλλά και για “σαλάτες” πολιτισμών. Οι παραπάνω μεταφορές είναι εύκολα κατανοητές, λόγω της κοινής μας εμπειρίας γύρω από το φαγητό. Αυτή η εμπειρία βοηθά, ακόμη, τους συνομιλητές να διανθίσουν το μήνυμά τους με συναισθήματα και να αναμειχθούν ουσιαστικότερα στη συζήτηση.

Το φαγητό δεν απευθύνεται μόνο στο σώμα και την ψυχή, αλλά και στις αισθήσεις. “Τρώμε με τα μάτια”, οι γεύσεις και οι μυρωδιές μπορούν να ανακαλέσουν μνήμες και συναισθηματικές αντιδράσεις, ενώ απλά και μόνο η γεύση ενός οικείου φαγητού μπορεί να μας ταξιδέψει πίσω στην παιδική μας ηλικία ή την πατρίδα μας. Η επεξεργασία του φαγητού μπορεί να είναι θεραπευτική, ακόμη και ιαματική, όπως, για παράδειγμα, το ζύμωμα του ψωμιού. Το μαγείρεμα λαμβάνει και δημιουργικές διαστάσεις, οι οποίες εκφράζονται τόσο μέσα από την καινοτομία ενός ταλαντούχου σεφ, όσο και μέσα από την αμέριστη φροντίδα μιας μητέρας για την οικογένειά της. Το να τρώει κανείς κάτι που το έχει μαγειρέψει κάποιος άλλος αποτελεί δείγμα απόλυτης εμπιστοσύνης. Εάν εξετάσουμε το θέμα βαθύτερα, το φαγητό σχετίζεται με την εξουσία, όπως αυτή εκλαμβάνεται από τον αρχηγό μιας οικογένειας, αλλά και από την αρχή ενός κράτους. Η παροχή της κατάλληλης σίτισης σημαίνει την εγγύηση της επιβίωσης, ενώ ο περιορισμός της τροφής αποτελεί μια μορφή ελέγχου.

Το φαγητό αποτελεί ένα τεράστιο θέμα, βρίσκεται παντού γύρω μας - στο τραπέζι μας, στον κήπο, στην τσάντα για τα ψώνια, στα αχανή ράφια των σούπερ μάρκετ, σε πολυτελείς συσκευασίες, στα σκουπίδια. Είναι η γλώσσα της αγάπης, αλλά και της εξουσίας. Για τον λόγο αυτό, μέσα από το πρίσμα του φαγητού, μπορούμε να μάθουμε για την ίδια τη ζωή.

ellee



4 ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΚΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΉ

elle

Σε θεσμικό επίπεδο, η συγκεκριμένα έκθεση λειτουργεί ως ένα πρώτο βήμα για την περαιτέρω ανάπτυξη μεθοδολογιών διευκόλυνσης. Δεν αποτελεί μόνο μία εις βάθος εξέταση ενός νέου θέματος, αλλά και μια άμεση αντανάκλαση της διαρκούς ανάγκης για καινοτομία στον τομέα **της συμβουλευτικής νέων**. Ειδικότερα τα τελευταία χρόνια, ως αποτέλεσμα των παγκόσμιων αναταραχών, έχει αναδυθεί ένα πλήθος νέων προκλήσεων που επηρεάζουν τις ζωές, τις αξίες και τις συνήθειες κάθε μέλους της κοινωνίας. Πώς θα αντιμετωπίσουμε αυτές τις αβεβαιότητες και με ποια εργαλεία θα καταστεί αυτό εφικτό;

Μετά το τέλος της πανδημίας, στην Ευρώπη, η συμβουλευτική νέων πρέπει να αναζητά την καινοτομία και να προχωρά πέρα από τα γνωστά μονοπάτια¹.

Αν και το φαγητό είναι ενσωματωμένο σχεδόν σε όλους τους τομείς της ζωής μας, ενώ πολυδιάστατα αποτελέσματα θα μπορούσαν να επιτευχθούν στην κοινωνία μέσα από αλλαγές στον τρόπο παραγωγής και διανομής του φαγητού,, καθώς και στον τρόπο που καταναλώνουμε, δεν επιθυμούμε εδώ να λάβουμε τη μερίδα του λέοντος. Αντίθετα, έχουμε επιλέξει **να εστιάσουμε την έκθεσή μας σε τεχνικές εμπύχωσης**, ώστε να εξασφαλίσουμε ότι οι μέθοδοι που θα παρουσιαστούν βρίσκονται εντός του προσωπικού μας πεδίου εφαρμογής (βραχυπρόθεσμο και μικρής κλίμακας) και εντός της ικανότητάς μας να τις αξιολογήσουμε με όρους κοινωνικής επίδρασης (κι όχι πέρα από το ατομικό ή το κοινοτικό επίπεδο).

Με την επιλογή του συγκεκριμένου θέματος, επιδιώκουμε να διασφαλίσουμε, ακόμη, ότι η παρούσα έρευνα θα είναι προσιτή και κατανοητή από κάθε σύμβουλο νέων ή φορέα κοινωνικής αλλαγής, δίνοντάς μια νέα σπίθα στην καθημερινή τους εργασία για μια καλύτερη κοινωνία. Επιπλέον, **η επιλογή του φαγητού ως πρωταρχικού μέσου ανοίγει νέους δρόμους για κάθε κοινό, θεματική και διασύνδεση μεταξύ άλλων τομέων, ορίων και προοπτικών.**

Ο στόχος της παρούσας έκθεσης είναι να παρέχει μια διεισδυτική ματιά στην ποικιλία των εφαρμογών και των προοπτικών της χρήσης του φαγητού ως κεντρικού στοιχείου για την εμπύχωση διαδικασιών και δραστηριοτήτων σε κοινωνικά θέματα.

Τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα είναι τα εξής:

- Ποιες είναι οι ήδη υπάρχουσες τεχνικές εμπύχωσης που σχετίζονται με το φαγητό στην Ευρωπαϊκή Ένωση; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της χρήσης του φαγητού ως τεχνικής εμπύχωσης;

1 Ψυχοδιαιτητικό πρόγραμμα ενσυνείδητης διατροφής από το Fundacja Szkoła na wielcu.



5

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ



Στο παρόν κεφάλαιο πραγματοποιείται μια επισκόπηση της βιβλιογραφίας γύρω από τις τεχνικές διευκόλυνσης με στόχο τον κοινωνικό αντίκτυπο, που χρησιμοποιούν το φαγητό ως παράγοντα για την κοινωνική αλλαγή. Αρχικά, δίνεται ένας ορισμός της έννοιας “κοινωνικός αντίκτυπος”. Στη συνέχεια, μελετώνται οι συμμετοχικές μέθοδοι διευκόλυνσης, το φαγητό ως μέσο, ενώ, τέλος, το ενδιαφέρον στρέφεται στην ήδη υπάρχουσα έρευνα που αφορά το φαγητό ως μέσο διευκόλυνσης σε δραστηριότητες με στόχο τον κοινωνικό αντίκτυπο.

5.1. ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΝΤΪΚΤΥΠΟ

5.1.1. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΝΤΪΚΤΥΠΟΣ

Ο κοινωνικός αντίκτυπος μπορεί να επιτευχθεί σε ατομικό, κοινοτικό, οργανωσιακό και κοινωνικό επίπεδο. Στην παρούσα έκθεση, η έμφαση θα δοθεί σε προσεγγίσεις που αφορούν τα δύο πρώτα επίπεδα. Οι Epstein και Yuthas (2014) περιγράφουν τον όρο ως τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές αλλαγές που προκαλούνται μέσα από δραστηριότητες και επενδύσεις. Επεκτείνοντας τον παραπάνω ορισμό στο πλαίσιο της συγκεκριμένης έκθεσης, ο κοινωνικός αντίκτυπος μπορεί να οριστεί ως οι σημαίνουσες αλλαγές που λειτουργούν με τρόπο ώστε να λύνουν ή επιλύουν υπάρχουσες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες ομάδες ή κοινωνίες στο σύνολό τους.



Ο όρος χρησιμοποιείται συνήθως στο πλαίσιο συνειδητών και οργανωμένων δράσεων ατόμων, ΜΚΟ, κρατικών ιδρυμάτων ή εταιρειών σχετικά με έναν συγκεκριμένο σκοπό ή πρόκληση, και έχει συζητηθεί εκτεταμένα τα τελευταία χρόνια εξαιτίας της αυξανόμενης ευαισθητοποίησης και του μεγέθους της περιβαλλοντικής κρίσης και των κοινωνικών αδικιών που αντιμετωπίζουμε. Οργανισμοί από ολόκληρη την ΕΕ έχουν κινητοποιηθεί για να παρατηρήσουν και να αυξήσουν τον κοινωνικό αντίκτυπο μέσα από το Social Economy Action Plan, το European Green Deal, και πολλές ακόμη πρωτοβουλίες και προγράμματα. Έτσι, δεν μας φαίνεται περίεργο το γεγονός ότι αποτελεί έναν μάλλον ευρύ και αμφιλεγόμενο όρο και για τον λόγο αυτό συνδέεται συχνά με πιο χειροπιαστές παραμέτρους όπως η αξιολόγηση, η μέτρηση, ο υπολογισμός, η επένδυσή του κ.ά. Όλα τα παραπάνω χρησιμοποιούνται περισσότερο με στόχο να εξηγήσουν, να τυποποιήσουν, να αναβαθμίσουν και να ενθαρρύνουν δραστηριότητες για μια θετική αλλαγή στην κοινωνία.

Σε γενικές γραμμές, **ο κοινωνικός αντίκτυπος αντιστοιχεί σε μια συστημική αλλαγή, ενώ μπορεί να επιτευχθεί περισσότερο μέσα από μια σειρά δράσεων, παρά μέσω μιας μεμονωμένης δράσης (event)**. Παρόλα αυτά, κάθε αλλαγή ξεκινά από το ίδιο το άτομο, βασισμένη στο systems' thinking approach. Η περιγραφή των επιπέδων της ατομικής αλλαγής μπορεί να είναι μακρά και περίπλοκη λόγω της περιπλοκότητας της ανθρώπινης ψυχολογίας.



Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο οι δραστηριότητες διευκόλυνσης μπορούν να εκκινήσουν την κοινωνική αλλαγή σε τέτοιο επίπεδο μπορεί να στρέφεται γύρω από τα παρακάτω προσδοκώμενα αποτελέσματα:

- Ενίσχυση της ευαισθητοποίησης (κατανόηση νέων εννοιών, επέκταση της προοπτικής σε ένα θέμα)
- Μάθηση (ανάπτυξη της γνώσης, των δεξιοτήτων και της στάσης απέναντι σε ένα θέμα)
- Ισχυροποίηση της θέλησης (ενίσχυση της εμπλοκής, δημιουργία της αίσθησης της κοινότητας, και άλλα κίνητρα)
- Ενθάρρυνση για αλλαγή στη συμπεριφορά (αλλαγή συνηθειών)

Μια τέτοιου είδους αλλαγή συχνά ξεκινά μέσα από δραστηριότητες διευκόλυνσης – είτε από οργανισμούς είτε από άτομα που δραστηριοποιούνται γύρω από έναν ορισμένο και οριοθετημένο κοινωνικό στόχο με ένα ορισμένο κοινό.

5.1.2. ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ

Ο όρος “διευκόλυνση” (facilitation) χρησιμοποιείται ευρέως σε ποικίλα πεδία της έρευνας, ωστόσο, συνδέεται περισσότερο με την υγεία, τη συμβουλευτική, τη διοίκηση οργανισμών, την ανάπτυξη πρακτικών, την προώθηση της υγείας, της έρευνας - δράσης, του λογιστικού ελέγχου και της εκπαίδευσης (Harvey et al, 1998). Στην παρούσα έκθεση, **το ενδιαφέρον μας θα επικεντρωθεί στη διευκόλυνση που σχετίζεται με τη διαχείριση εμπειριών για νέους, με στόχο την πυροδότηση της κοινωνικής αλλαγής**. Έτσι, συχνά μπορεί να συνδεθεί με την εκπαίδευση και τη μάθηση, όχι όμως αποκλειστικά. Έχοντας λεπτές διαφορές σε ορισμένους τομείς, τέτοιου είδους μέθοδοι ή τεχνικές μπορούν να ονομαστούν “ομαδικές μέθοδοι διευκόλυνσης” ή “συμμετοχικές μέθοδοι διευκόλυνσης”.

Ιστορικά, ο στόχος της διευκόλυνσης αφορά τα πεδία της συμβουλευτικής και της μαθητοκεντρικής μάθησης. Ωστόσο, σύμφωνα με την ανάλυση του Gill Harvey (2002), “ο στόχος της διευκόλυνσης μπορεί να κυμαίνεται από την παροχή βοήθειας και την υποστήριξη μέχρι την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου που θα επιτρέψει στα άτομα και στις ομάδες να αναλύσουν, να αναστοχαστούν και να αλλάξουν τις δικές τους στάσεις, τη συμπεριφορά και τον τρόπο εργασίας τους.” Είναι σημαντικό να τονίσουμε πως η μετωπική διδασκαλία και οι παρουσιάσεις αποτελούν απλώς μια μέθοδο διευκόλυνσης - άλλες προσεγγίσεις περιλαμβάνουν μια διαδικασία όπου μια πληθώρα τεχνικών μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε το κοινό - στόχος να εμπλακεί, να εμπυχωθεί και να οδηγήσει προς μια ορισμένη κατεύθυνση.

Η μεθοδολογία της διευκόλυνσης αποτελεί ένα εργαλείο που βοηθά τον διευκολυντή/ τη διευκολύντρια να προετοιμάσει, να καθοδηγήσει και να αξιολογήσει τη διαδικασία της μάθησης. Μέσα στο πλαίσιο τόσο της τυπικής, όσο και της μη - τυπικής εκπαίδευσης μερικοί από τους κεντρικούς άξονες των τεχνικών διευκόλυνσης περιλαμβάνουν την αξιολόγηση και τον ορισμό των μαθησιακών αποτελεσμάτων, τον σχεδιασμό μιας δραστηριότητας και την παροχή ενός αισθήματος ολοκλήρωσης, όπως και επιλογών εργαλείων διευκόλυνσης (Smith et al., 2007). Λαμβάνοντας υπόψη τον μεγάλο αριθμό των πιθανών καταστάσεων, των πλαισίων και των κοινών - στόχων στα οποία η διευκόλυνση μπορεί να κρίνεται απαραίτητη για την κοινωνική αλλαγή, οι παραλλαγές των μεθοδολογιών είναι ατελείωτες. Βάσει της προαναφερθείσας περιγραφής, γίνεται εμφανές ότι τα κεντρικά στοιχεία που ορίζουν τη διευκόλυνση για την κοινωνική αλλαγή

είναι η πρόθεση, ο σχεδιασμός (ή η προετοιμασία), η αξιολόγηση (ή η εκτίμηση), και τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία που είναι απαραίτητα να ληφθούν υπόψη για τη σύνθεση μιας μεθόδου είναι κυρίως δύο - **ο στόχος της δραστηριότητας** (στην προκειμένη περίπτωση, το προσδοκώμενο εκπαιδευτικό αποτέλεσμα και η παράμετρος της κοινωνικής αλλαγής) και **το κοινό - στόχος** (το οποίο θα καθορίσει τη μέθοδο που θα χρησιμοποιηθεί, το είδος της διευκόλυνσης, το περιβάλλον και τα εργαλεία ως τα αποτελέσματα στο πλαίσιο του κοινωνικού αντίκτυπου. Τα τελευταία πρέπει πάντα να είναι κυρίως ωφέλιμα για τους συμμετέχοντες). Αυτά είναι, επίσης, και ορισμένα από τα κεντρικά στοιχεία που θα εξεταστούν στην ενότητα των ευρημάτων της έρευνας.

Μερικά συνηθισμένα παραδείγματα ομαδικών τεχνικών διευκόλυνσης περιλαμβάνουν ασκήσεις για το σπάσιμο του πάγου και την ενίσχυση του ομαδικού πνεύματος, ασκήσεις προσομοίωσης, ντιμπέιτ και συζητήσεις, μεθόδους αξιολόγησης, τεχνικές καταιγισμού ιδεών, προσεγγίσεις συνεργατικού σχεδιασμού και πολλά άλλα. Χρησιμοποιούνται ευρέως σε εργαστήρια, σε εκπαιδευτικά σεμινάρια, σε εκδηλώσεις και άλλους είδους δραστηριότητες, όπου μια ομάδα ανθρώπων καθοδηγείται προς έναν ορισμένο στόχο. Μια πιο λεπτομερής εισαγωγή στις όψεις και τα είδη των μεθόδων διευκόλυνσης μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα από τους πολλούς οδηγούς για διευκολυντές/διευκολύντριες και τους καταλόγους εργαλείων ή μεθόδων^{2,3}.

² *Εργαστήρια με περισσεύματα φαγητού* στην κουζίνα υπό την επιμέλεια του Rub&Stub.

³ *Workshops within Gastronomic Education Program* από το Municipality of Józsefváros, σε συνεργασία με την ομάδα της μη κερδοσκοπικής Etesd.



Λαμβάνοντας υπόψη τον αυξανόμενο αριθμό των προκλήσεων που έχει να αντιμετωπίσει η κοινωνία, όπως και τη μείωση του βαθμού της δια ζώσης επικοινωνίας λόγω των ψηφιακών τεχνολογιών, το έργο και η ανάγκη των διευκολυντών/διευκολυντριών, των συμβούλων νέων, και άλλων φορέων της κοινωνικής αλλαγής είναι να αναζητούν συνεχώς νέες μεθόδους και προσεγγίσεις για να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η διαρκής έρευνα για ελκυστικά και ενδιαφέροντα μέσα εξετάζεται στο πλαίσιο τέτοιου είδους μεθόδων, ενώ στην συγκεκριμένη περίπτωση - **το φαγητό έχει επιλεγεί ως ένα καθολικό και εύκολα προσβάσιμο στοιχείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ένα ευρύ και ποικίλο κοινό.**

5.2. ΤΟ ΦΑΓΗΤΌ ΩΣ ΦΟΡΈΑΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΉΣ ΑΛΛΑΓΉΣ

5.2.1. ΤΟ ΦΑΓΗΤΌ ΩΣ ΜΈΣΟ

Σε πολυάριθμα άρθρα έχει εξαχθεί το συμπέρασμα πως το φαγητό αποτελεί ένα ισχυρό μέσο για την εργασία με ανθρώπους (βλ. περισσότερα στην εισαγωγή από την A.Spalvena). Είναι ξεκάθαρο ότι το φαγητό είναι ένα αναντικατάστατο μέρος της ζωής των ανθρώπων - η διατροφή αποτελεί προϋπόθεση της επιβίωσης. Το γεγονός αυτό καθιστά φανερό τον λόγο για τον οποίο το φαγητό διαδραματίζει τόσο κεντρικό ρόλο σε κάθε πολιτισμό, ενώ, κατ' επέκταση, δημιουργεί μια πολύ προσωπική και συναισθηματική σύνδεση μεταξύ ενός ατόμου και του τι, το πώς και το πότε τρώει. Συνιστά, επίσης, ακρογωνιαίο λίθο των κοινωνικών σχέσεων - το να μοιραζόμαστε το φαγητό είναι μια

πτυχή της ζωής που είναι βαθιά χαραγμένη στα γονίδια μας από την αρχή της ύπαρξης (Jones, 2007). Όμως, πέρα από την ψυχολογική και την κοινωνική πλευρά, το φαγητό διαθέτει, επίσης, υλικές ποιότητες που ερεθίζουν τις αισθήσεις και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για θεραπευτικούς σκοπούς - τη γεύση, την όσφρηση, την αφή, την ακοή και αισθήσεις που αφορούν το εσωτερικό του σώματος (intra-body senses). Το φαγητό δεν γεμίζει απλώς το στομάχι μας, αλλά φέρνει στο προσκήνιο συναισθήματα απόλαυσης, διασκέδασης, περιέργειας και πολλά άλλα, μέσα από τις απτές ιδιότητες που διαθέτει.



5.2.2. Η έρευνα για το φαγητό ως μέρος διαδικασιών διευκόλυνσης με στόχο τον κοινωνικό αντίκτυπο

Στο πλαίσιο της παρούσας έκθεσης, μια από τις πιο ενδιαφέρουσες προσεγγίσεις του θέματος έχει πραγματοποιηθεί από τους Clare Pettingers' et al. (2019) στο άρθρο τους με τίτλο "Participatory food events as collaborative public engagement opportunities". Το άρθρο παρουσιάζει ευρήματα αναφορικά με τον τρόπο με τον οποίο καινοτόμες προσεγγίσεις (μέθοδοι) που σχετίζονται με το φαγητό μπορούν να ενισχύσουν την προσήλωση συγκεκριμένων ομάδων - στόχων (στην προκειμένη περίπτωση, άστεγων ατόμων που κατοικούσαν σε ένα ίδρυμα για αστέγους). Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξαν στην πρωταρχική τους έρευνα ήταν πως "το φαγητό μπορεί να λειτουργήσει ως ισχυρός καταλύτης για την κοινωνική ενσωμάτωση με την προοπτική να εμψυχώσει 'περιθωριοποιημένα' άτομα" (Pettinger et al., 2019). Αν και το άρθρο επικεντρώνεται περισσότερο στη συμμετοχική έρευνα - δράση και τη χρήση τέτοιου είδους μεθοδολογιών για ερευνητικούς σκοπούς, οι ίδιοι συγγραφείς αναλύουν τα ευρήματα για να εξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο παρόμοιες δημιουργικές προσεγγίσεις

μπορούν να βελτιώσουν δραστηριότητες σχετικές με τη συμμετοχή στη δημόσια ζωή και τελικά να οδηγήσουν σε αλλαγές που σχετίζονται με το φαγητό. Επιπλέον, τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τα πολυάριθμα οφέλη που θα μπορούσαν και θα έπρεπε να διαδοθούν για να εξηγήσουν τις μεθοδολογίες που σχετίζονται με το φαγητό και στοχεύουν στην εξήγηση των πολύπλοκων αποτελεσμάτων και του ευρέως φάσματος των δυνατοτήτων μιας τέτοιας χρήσης του μέσου. Ρίχνοντας κανείς μια ματιά σε διαθέσιμα άρθρα που αφορούν το φαγητό και συμμετοχικές μεθόδους έρευνας, μπορεί να εντοπίσει πολλές πληροφορίες και να καταλάβει περαιτέρω σχετικά τη χρήση του φαγητού ως μέσου.

Είναι αξιοπερίεργο το γεγονός πως κάτι που έχει επηρεάσει τόσο την ανθρωπότητα έχει αγνοηθεί στο πλαίσιο της κοινωνικής αλλαγής. Δίνοντας έμφαση σε έναν ή σε διάφορους παρόμοιους άξονες, το φαγητό έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και καιρό ως μέσο για την τέχνη (Kirshenblatt-Gimblett, 1999), ή για ερευνητικούς σκοπούς και, φυσικά, προς όφελος της επίλυσης κοινωνικών προκλήσεων. Ωστόσο, μια πιο εμπεριστατωμένη επισκόπηση των θεματικών, του κοινωνικού αντίκτυπου και των τεχνικών απουσιάζει, πράγμα που σκοπεύουμε να συζητήσουμε στα ευρήματα της παρούσας έκθεσης.



6

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΉ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΊΑ



Τα αποτελέσματα της έκθεσης συλλέχθηκαν, αρχικά, από μια δευτερογενή βάση δεδομένων, δηλ. μέσω της βιβλιογραφικής έρευνας. Συγκεντρώθηκαν στο σύνολό τους 155 διαφορετικές προσεγγίσεις/ μεθοδολογίες και, ύστερα, ταξινομήθηκαν σύμφωνα με τις παραμέτρους, όπως αυτές παρουσιάστηκαν στο θεωρητικό μέρος. Για τη διεξαγωγή των συμπερασμάτων, εντοπίστηκαν οι κυριότερες ομοιότητες που παρατηρήθηκαν μέσα από μια διεξοδική ανάλυση των ευρημάτων, ενώ μερικά από τα πιο συνήθη, όπως και μερικά από τα πιο ενδιαφέροντα παραδείγματα επιλέχθηκαν για να δοθεί έμφαση σε συγκεκριμένες ιδέες.

6.1. ΟΡΙΣΜΌΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΉΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΉΣ



Κατά την έναρξη της έρευνας, υπήρξε αβεβαιότητα σχετικά με τις μεθοδολογίες που θα έπρεπε να συμπεριληφθούν, λόγω της απουσίας συγκεκριμένης ορολογίας και της συγκεχυμένης συνολικής εικόνας που υπάρχει για τις πιθανές επιλογές. Η πρόκληση αυτή αντιμετωπίστηκε θέτοντας υποθέσεις για πιθανές λέξεις-κλειδιά που θα οδηγούσαν στις απαραίτητες πληροφορίες και που θα έδιναν τη δυνατότητα για μια πιο λεπτομερή προσέγγιση από το σημείο αυτό. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων απαιτούσε, επίσης, μακρές συζητήσεις σχετικά με το ποια παραδείγματα ταιριάζουν στο πεδίο έρευνας του παρόντος άρθρου και ποια όχι. Σε τελικό στάδιο, αποφασίστηκε η χρήση της παρακάτω εξήγησης για το στάδιο της έρευνας: “Μεθοδολογίες που χρησιμοποιούν το φαγητό ως κεντρικό στοιχείο για θετικές αλλαγές στην κοινωνία”.



Εικόνα 1. Εξήγηση των βασικών αξόνων της έρευνας για τη χρήση της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Τρεις βασικοί άξονες συζητήθηκαν εκτενώς και γύρω τους εκτυλίχθηκε η διατύπωση των αποτελεσμάτων της έρευνας. Οι άξονες είναι οι παρακάτω (με πιθανές εναλλακτικές επιλογές σε παρενθέσεις):

- Μεθοδολογίες (συμμετοχικές μεθοδολογίες, δραστηριότητες, μέθοδοι)
- Το φαγητό ως κεντρικό στοιχείο (φαγητό, το φαγητό ως μέσο, το φαγητό ως καταλύτης)
- Θετική κοινωνική αλλαγή (κοινωνικός αντίκτυπος, λύση σε υπάρχουσες κοινωνικές προκλήσεις, αλλαγή)

Ο ορισμός των επιθυμητών αποτελεσμάτων της έρευνας αποτέλεσε ένα απαιτητικό έργο, το οποίο αποκάλυψε ευρείες διαφοροποιήσεις στον τρόπο με τον οποίο τα μέλη της ομάδας αντιλαμβάνονταν το ζήτημα. Για τη διασφάλιση μιας πιο ομοιογενούς προσέγγισης στην κατανόηση του στόχου της συγκεκριμένης έκθεσης, χρησιμοποιήθηκαν πολλά παραδείγματα στο πεδίο των ερευνητικών εργαλείων. Επιπροσθέτως, στα πορίσματα της έρευνας, περιγράφονται αρκετά παραδείγματα με στόχο να υπάρξει μεγαλύτερη σαφήνεια.



6.2. ΣΥΛΛΟΓΉ ΚΑΙ ΑΝ΄ΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΈΝΩΝ

6.2.1. Η ΑΡΧΙΚΉ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΉ ΣΥΛΛΟΓΉΣ ΔΕΔΟΜΈΝΩΝ

Χάριν συνέχειας, είναι απαραίτητο να τονιστεί ότι η αρχική προσέγγιση ήταν διαφορετική - ένα σχολαστικά σχεδιασμένο ερωτηματολόγιο (βλ. Παράρτημα 1) δημιουργήθηκε από τους ερευνητές που συμμετείχαν και δημοσιεύθηκε στην πλατφόρμα του Tyreform για τη συλλογή δεδομένων από ένα ευρύ, γεωγραφικά, κοινό. Στη συνέχεια, στάλθηκαν 149 μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε Εθνικές Υπηρεσίες, Συμβούλια νέων και πολιτικούς συνασπισμούς, όπως και σε οργανισμούς που ασχολούνται με το φαγητό κατά μήκος της ΕΕ. Μετά την παρατήρηση μιας χαμηλής ανταπόκρισης, ένα απλοποιημένο ερωτηματολόγιο προωθήθηκε μέσω του newsletter του eitFood⁴. Δυστυχώς, ακόμη και με άμεσα ερωτήματα ή με την επικοινωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με ομάδες στο Facebook, ο αριθμός των απαντήσεων δεν επαρκούσε και για αυτόν τον λόγο αποφασίστηκε να αλλάξει ο σχεδιασμός της έρευνας προς μια διαφορετική μεθοδολογία.

Η μείωση των προσδοκιών στη συλλογή δεδομένων αποδείχθηκε μια επωφελής απόφαση και, σε αυτή την περίπτωση, μια καλύτερη προσέγγιση για την επίτευξη του στόχου, δηλαδή, την απόκτηση μιας πρώτης ιδέας των γενικών τάσεων, όπως και εξέχοντων παραδειγμάτων στο συγκεκριμένο θέμα. Αυτό ήταν και ένα από τα σημαντικότερα μαθησιακά αποτελέσματα για την ομάδα του project.

6.2.2. ΣΥΛΛΟΓΉ ΔΕΔΟΜΈΝΩΝ

Τη συγκέντρωση των δεδομένων ανέλαβαν οι τρεις ομάδες που συμμετείχαν, κάθε μία από τις οποίες ήταν υπεύθυνη για τη συλλογή πληροφοριών από 9 από τις 27 χώρες της ΕΕ. Οι χώρες ανατέθηκαν στα μέλη της ομάδας βάσει κριτηρίων, όπως οι γλώσσες που μιλούν οι ερευνητές/ερευνήτριες και η χώρα που διαμένουν αυτή την περίοδο ή που έχουν μείνει στο παρελθόν. Η επιλογή αυτή διασφάλισε πως το εμπόδιο για τη συλλογή πληροφοριών σε ξένες γλώσσες θα ήταν μικρότερο και αποτέλεσε μια εμπειρία μάθησης για τους ερευνητές/ερευνήτριες, καθώς αναζητούσαν οργανισμούς και πρωτοβουλίες στη δική τους γεωγραφική περιοχή και δημιουργούσαν συνδέσεις με τους ενδιαφερόμενους και ενδιαφερόμενες.

Σε ένα διάστημα δύο μηνών, τα μέλη της ομάδας εξέτασαν εκατοντάδες παραδείγματα από διαδικτυακές πηγές, με τη χρήση διαδικτυακών μηχανών αναζήτησης, σε συνδυασμό με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων μετάφρασης, ώστε να έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες. Οι αρχικές λέξεις-κλειδιά φαίνονται στην Εικόνα 2.

4 Με την υποστήριξη της ΕΕ, το eitFood ηγείται της μεγαλύτερης και πιο δυναμικής παγκόσμιας κοινότητας σχετικά με την καινοτομία στον τομέα του φαγητού. <https://www.eitfood.eu/>

elle



‘Κοινωνικός αντίκτυπος μέθοδος φαγητό’, ‘φαγητό εκπαιδευτική μέθοδος’, ‘εκπαιδευτικό παιχνίδι, ‘κοινωνική επιχειρηματικότητα φαγητό’, ‘μέθοδος φαγητό εκπαίδευση’, ‘παιχνίδι φαγητό’, ‘ΜΚΟ φαγητό’, ‘κοινωνικός αντίκτυπος εργαλεία’, ‘φαγητό εργαλεία εκπαίδευση’, φαγητό μέθοδος διευκόλυνσης κοινωνικός αντίκτυπος’.

Εικόνα 2. Λέξεις-κλειδιά για την εύρεση των αρχικών ευρημάτων

Τα παραπάνω εισαγωγικά σημεία οδήγησαν στον εντοπισμό πιο συγκεκριμένων λέξεων-κλειδιών, όπως ‘το μέλλον του φαγητού’ (future of food), ‘μεθοδολογίες για το φαγητό στα σχολεία’ (food methodologies in school), ‘κοινωνική κουζίνα’ (community kitchen) και άλλα. Για τη διασφάλιση καλύτερων αποτελεσμάτων, όλες οι λέξεις κλειδιά αναζητήθηκαν τόσο στα αγγλικά, όσο και στη γλώσσα κάθε χώρας αντίστοιχα. Ακόμη, περαιτέρω ευρήματα συλλέχθηκαν με την πρόσθεση του ονόματος μιας από τις χώρες της ΕΕ μπροστά από την αρχική λέξη-κλειδί.

Οι μεθοδολογίες που βρέθηκαν συγκεντρώθηκαν σε έναν πίνακα ταξινόμησης δεδομένων σύμφωνα με τους ακόλουθους άξονες:

- Περιγραφή της έννοιας
- Τυπολογία (δράση, εργαλείο, μεθοδολογία, εργαλειοθήκη, άλλο)
- Ο ρόλος που διαδραματίζει το φαγητό (ως θέμα, ως χειροπιαστό εργαλείο, για τη δημιουργία ατμόσφαιρας, άλλο)
- Το είδος του κοινωνικού αντίκτυπου (μεταξύ άλλων: συμπερίληψη, ενίσχυση του πνεύματος της κοινότητας, διατροφική αγωγή, διαπολιτισμική μάθηση, κοινωνική επαγρύπνυση, έρευνα, κτλ - η λίστα συμπληρωνόταν κατά τη διάρκεια της έρευνας)

- Κύριο κοινό - στόχος
- Γεωγραφική εμβέλεια [εάν ήταν σχετική].

Για τη διασφάλιση της συνοχής, οι καταχωρήσεις που δεν σχετίζονταν άμεσα με το συγκεκριμένο θέμα της έρευνας αποκλείονταν (βλ. την εξήγηση στην επόμενη παράγραφο).

6.2.3. ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Τα παραδείγματα μεθοδολογιών που εντοπίστηκαν αρχικά μελετήθηκαν, ώστε να εντοπιστούν ομοιότητες και γενικές τάσεις. Πολλά από τα παραδείγματα περιέγραφαν τύπους κοινωνικής επιχειρηματικότητας και τα λειτουργικά μοντέλα μη κυβερνητικών οργανισμών (ΜΚΟ) ή κοινοτικών πρωτοβουλιών. Στο σημείο αυτό λήφθηκε μια απόφαση για τον ορισμό ορισμένων παραμέτρων, με στόχο τον διαχωρισμό συγκεκριμένων μεθοδολογιών διευκόλυνσης - **ιδέες που μπορούν εύκολα να αναπαραχθούν εντός του πεδίου, ιδιαιτερότητες της δουλειάς και πόρους που είναι συνήθως διαθέσιμοι σε ΜΚΟ και που μπορούν να διερευνηθούν ουσιαστικά σε μια έκθεση αυτού του μεγέθους.**



Τα βασικά σημεία της λίστας ελέγχου ήταν τα ακόλουθα:

- Το φαγητό ως κεντρικό στοιχείο (σε αντίθεση με το φαγητό ως “διακοσμητικό στοιχείο” ή στοιχείο απλώς για την κάλυψη βιολογικών αναγκών)
- Ξεκάθαρος κοινωνικός στόχος και αποτελέσματα σε ένα ορισμένο κοινό (δράση που επικεντρώνεται στον κοινωνικό αντίκτυπο, λαμβάνοντάς τον υπόψη κατά τον σχεδιασμό, κι όχι ως ένα παράπλευρο θετικό αποτέλεσμα)
- Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε έχει μια ορισμένη αρχή και τέλος (απαραίτητο για τον σχεδιασμό της διευκόλυνσης), γεγονός που εγγυάται τη δυνατότητα υπολογισμού του άμεσου αντίκτυπου στους συμμετέχοντες/στις συμμετέχουσες
- Οι μεθοδολογίες είναι συμμετοχικές - οι επωφελούμενοι/επωφελούμενες εμπλέκονται ενεργά στη διαδικασία (σε αντίθεση με μεθοδολογίες όπου εμπλέκονται παθητικά, όπως μέσω διαλέξεων ή βίντεο)
- Υπάρχει καταγραφή (ύπαρξη πληροφοριών για την κατανόηση της ιδέας και την αξιολόγηση του βαθμού σχετικότητας με την έρευνα)
- Εάν ακόμη δεν χρησιμοποιείται από κάποια ΜΚΟ ή για κοινωνικούς σκοπούς, η σύνδεση και η πιθανή μεταφορά στο πεδίο αυτό είναι προφανής



Τα παραπάνω μάς επέτρεψαν να δημιουργήσουμε μια συλλογή 74 καταχωρίσεων (βλ. Παράρτημα 2), έτσι να ορίσουμε το αντικείμενο της έρευνας - **τεχνικές διευκόλυνσης που αφορούν το φαγητό με στόχο την κοινωνική αλλαγή.**

Οι καταχωρίσεις ταξινομήθηκαν ακολουθώντας κατά:

- Στόχο κοινωνικού αντίκτυπου (συμπερίληψη, ενίσχυση του ομαδικού πνεύματος, διατροφική αγωγή, διαπολιτισμική μάθηση, κοινωνική επαγρύπνηση, έρευνα)
- Κοινό - στόχος
- Διαφορετικοί ρόλοι του φαγητού στη μεθοδολογία
- Όψεις των θεμάτων που αντιμετωπίζονται μέσω αυτών των μεθόδων
- Είδος διευκόλυνσης

6.2.4. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Αν και στην παρούσα έκθεση έχει συγκεντρωθεί ένας αξιόλογος αριθμός πληροφοριών που αφορούν άμεσα όσους και όσες δραστηριοποιούνται στον τομέα του κοινωνικού αντίκτυπου, ορισμένοι περιορισμοί παραμένουν.

Οι πολιτισμικές, προσωπικές και ιστορικές εκφάνσεις του φαγητού, τόσο σε ατομικό, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, αποτελούν θέματα εξαιρετικά πολύπλοκα και πολυδιάστατα, που εξαρτώνται από τα εκάστοτε συμφραζόμενα. Επομένως, μπορούν να ερευνηθούν από ποικίλες οπτικές, όπως η ανθρωπολογική, η κοινωνιολογική, η ψυχολογική και άλλες. Δεδομένου ότι η συγγραφή της παρούσας έκθεσης αφορά τον κοινωνικό αντίκτυπο και τα άτομα που δραστηριοποιούνται στη συμβουλευτική νέων, στόχος είναι η παροχή πληροφοριών, έμπνευσης και μιας βάσης δεδομένων για μελλοντική έρευνα. Έτσι, δεν θα γίνει περαιτέρω εμβάθυνση σε πιο πολύπλοκα συμπεράσματα βασισμένα στα πεδία που προαναφέρθηκαν.

Από τα ευρήματα της έρευνας, γίνεται εμφανές πως οι μεθοδολογίες που χρησιμοποιούνται σήμερα μπορούν να θεωρούν ελαφρώς αμφιλεγόμενες. Μερικές αποτελούν ξεκάθαρες τεχνικές διευκόλυνσης ή εργαλεία, ενώ άλλες είναι ενσωματωμένες στον πυρήνα του λειτουργικού μοντέλου ενός οργανισμού, όπως τα μοντέλα κοινωνικής επιχειρηματικότητας κτλ. Για την παροχή μιας ευρύτερης εικόνας της χρήσης του φαγητού ως ένα ισχυρό μέσο σε αυτό το πλαίσιο, έχουμε παραβλέψει τα αυστηρά όρια που θέτουν οι ορισμοί και προσπαθήσαμε να αντιληφθούμε την ουσία ή/και τις δυνατότητες της μεθοδολογίας, διερευνώντας ενίοτε τεχνικές που επί του παρόντος δεν χρησιμοποιούνται στον τομέα του κοινωνικού αντίκτυπου.

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν περιορίζονται στις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες στα αγγλικά και, σε ορισμένες περιπτώσεις, σε άλλες γλώσσες με τη βοήθεια ηλεκτρονικών εργαλείων μετάφρασης. Οι πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν αφορούν το έργο οργανισμών και ατόμων σε 27 χώρες, οι περισσότεροι από τους οποίους επικοινωνούσαν σε διαφορετικές γλώσσες. Συνεπώς, μπορούμε να συναγάγουμε ότι τα δεδομένα που συλλέχθηκαν δεν είναι εξαντλητικά και μπορούν να δώσουν μόνο μια πρώτη εικόνα ή μια επισκόπηση του πεδίου. Ωστόσο, κρίνεται απαραίτητη μια πιο εστιασμένη έρευνα σε κάθε χώρα για την εξαγωγή πιο εμπεριστατωμένων συμπερασμάτων.



7

ΕΥΡΉΜΑΤΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ



Οι παρακάτω πληροφορίες έχουν κατανεμηθεί βάσει των κύριων αρχών σχεδιασμού μιας δραστηριότητας διευκόλυνσης - ξεκινώντας με τους στόχους και το κοινό στο οποίο απευθύνεται, και ολοκληρώνοντας με τα συγκεκριμένα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Θα ακολουθήσουν γενικά συμπεράσματα, ενώ παρουσιάζονται και σύντομες μελέτες περίπτωσης με στόχο να αναδειχθούν εξέχοντα παραδείγματα. Επιπλέον, τα περισσότερα συμπεράσματα περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία βιβλιογραφική παραπομπή ως παράδειγμα, όμως για μια πιο συνολική λίστα, παρακαλούμε να ανατρέξετε στην ιστοσελίδα Netfork.eu και στο Παράρτημα 1. Η διερεύνηση αυτών των παραδειγμάτων θα προσφέρει έμπνευση, αλλά και μια ευρύτερη οπτική.

7.1. ΣΤΌΧΟΙ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑΣ



Σκοπός της παρούσας έκθεσης είναι να παρουσιάσει τεχνικές διευκόλυνσης που στοχεύουν στην κοινωνική αλλαγή σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Λαμβάνοντας την παραπάνω παραδοχή ως βασικό περιορισμό, γίνονται εμφανείς ορισμένοι στόχοι των δραστηριοτήτων διευκόλυνσης - η σύνδεσή τους με τις πολιτισμικές και αισθητηριακές ποιότητες του φαγητού, όπως και με τον σημαίνοντα επίκαιρο ρόλο του φαγητού απέναντι στα υπάρχοντα κοινωνικά ζητήματα. Πλήθος δραστηριοτήτων διευκόλυνσης δημιουργούν οφέλη σε πολλαπλά επίπεδα και υπηρετούν ποικίλους στόχους ταυτόχρονα, όμως, για λόγους συνοχής, στις επόμενες παραγράφους θα επικεντρωθούμε στους πρωταρχικούς στόχους των δραστηριοτήτων, οι οποίοι συχνά ορίζονται από τους διοργανωτές/

τις διοργανώτριες ή τους/τις διευκολυντές/ διευκολύντριες. Με τη χρήση του φαγητού ως στοιχείου διευκόλυνσης, ένας από τους πιο κοινούς στόχους είναι **να έρθουν οι άνθρωποι κοντά και να δημιουργηθεί μία αίσθηση κοινότητας**. Όπως αναφέρει η Danielle Wilde (2018) - “το φαγητό αποτελεί έναν αισθητικά εκλεπτυσμένο, αισθητηριακά πλούσιο κοινωνικό συνδετικό κρίκο”



και η συγκεκριμένη του ιδιότητα έχει ήδη χρησιμοποιηθεί πολλές φορές, ξεκινώντας από απλά γεύματα σε κοινότητες, όπου το φαγητό σερβίρεται κυρίως για τη δημιουργία ισχυρότερων δεσμών, μέχρι ομαδικές δραστηριότητες κηπουρικής και άλλες πρωτοβουλίες, όπου το φαγητό οδηγεί σε μια στοχευμένη αλλαγή και μετατρέπεται σε δράση για την αντιμετώπιση ζητημάτων στο πλαίσιο της κοινότητας (περιέργως αυτό παρατηρείται και στις δύο περιπτώσεις - τόσο όταν σχετίζεται με τα συστήματα παραγωγής και διανομής του (food systems), όσο κι όταν δεν σχετίζεται με αυτά).

Δεδομένης της έμφασης που δίνει στα κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των ανθρώπων και της οικειότητας που το συνοδεύει, το φαγητό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σκόπιμα **ως ισχυρό εργαλείο για την προσέγγιση ενός περιθωριοποιημένου κοινού** και σε άτομα που δεν ανταποκρίνονται εύκολα σε άλλα μέσα ή τεχνικές. Από εργαστήρια που εξερευνούν τρόπους με τους οποίους μπορεί να βελτιωθεί η ζωή των αστέγων ατόμων που ζουν σε ιδρύματα για αστέγους (Pettinger et al., 2019), μέχρι

εργαστήρια θεραπευτικής κηπουρικής για άτομα με αναπηρίες και την ενσωμάτωση μεταναστών στις τοπικές κοινωνίες⁵- το φαγητό κατέχει τεράστια δύναμη, λόγω του γεγονότος ότι είναι προσιτό και κατέχει αισθητηριακές ποιότητες (με πιθανά οφέλη που προσομοιάζουν δραστηριότητες θεραπείας μέσω της τέχνης προς ένα κοινωνικά ευαίσθητο και νευροδιαφορετικό κοινό. Η απλότητα του φαγητού ως μέσου προσφέρει ευκαιρίες για εμφύχωση, καταπολέμηση εμποδίων, αναζήτηση, δημιουργικότητα και άλλους σημαντικούς άξονες που είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη κατά την εργασία με “δυσπρόσιτα” άτομα (είτε γεωγραφικά είτε ως προς την ικανότητα και την προθυμία να μοιραστούν την προοπτική τους).

5 Folkkitchen initiative για τη γειτονιά στην Husby Farm.

6 Cool Ukis- Πρόγραμμα κηπουρικής όπου ηλικιωμένοι μοιράζονται το οικόπεδο και την εμπειρία της κηπουρικής με τους συμμετέχοντες, ενώ τα νεότερα μέλη προσφέρουν συντροφιά στους οικοδεσπότες/οικοδέσποινες.

7 Zielne Babki - περίπατοι στην πόλη και εκπαιδευτικά εργαστήρια για την ποικιλία των φυτών και την υγεία των κατοίκων των πόλεων.

8 Refugee Food Festival, Refugee Food Education Days, και Open Kitchen, εβδομαδιαίες δράσεις στο Βερολίνο.

ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

HOMELESS VEGGIE DINNERS BERLIN

Με: μη κερδοσκοπικός οργανισμός Homeless Veggie Dinner
Για: Άστεγοι κάτοικοι του Βερολίνου και άλλα μέλη της κοινότητας
Στόχους κοινωνικού αντίκτυπου: κοινωνική ένταξη άστεγων ατόμων

Το Homeless Veggie Dinner είναι ένα κοινωνικό project που στοχεύει στην ενίσχυση της κατανόησης ανάμεσα στις φτωχότερες κοινότητες του Βερολίνου και στις σχετικά πιο εύπορες και οικονομικά άνετες. Το φαγητό προετοιμάζεται από εθελοντές, ενώ όλοι είναι ευπρόσδεκτοι να παρευρεθούν και να κάνουν μια δωρεά, με πρωταρχικό στόχο την παροχή ενός πιάτου φαγητού για τους άστεγους ανθρώπους σε ένα άνετο περιβάλλον, με καλή συζήτηση.

ΣΙΤΟΣΕΛΙΔΑ: www.facebook.com/groups/homelessveggiedinner

elle



ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Συνδυάζοντας τα δύο παραπάνω οφέλη, ένας από τους πιο απλούς στόχους που επετεύχθη με τη χρήση του φαγητού ως μέσου διευκόλυνσης ήταν η **διαπολιτισμική μάθηση**. Αν και ο πρωταρχικός στόχος τέτοιου είδους δραστηριοτήτων ήταν είτε η κοινωνική ενσωμάτωση (Ruge et al, 2006), είτε η δημιουργία ενός αισθήματος κατανόησης σε μια μικρότερη ή μεγαλύτερη ομάδα. Αυτή είναι μια εξέχουσα προσέγγιση που χρησιμοποιείται ευρέως και για αυτό γίνεται ξεχωριστή μνεία σε αυτή. Εστιάζοντας την προσοχή μας στην πολιτισμική διάσταση του φαγητού και στις παραδόσεις από διαφορετικές χώρες, οι περισσότερες δραστηριότητες που σχετίζονται με το φαγητό με στόχο τη διαπολιτισμική μάθηση είναι ήδη γνωστές στο πεδίο της συμβουλευτικής νέων και της μη - τυπικής εκπαίδευσης. Οι διαπολιτισμικές βραδιές αποτελούν ένα αγαπημένο μέρος των διεθνών προγραμμάτων, και σε διαφορετικό πλαίσιο η ιδέα αυτή μπορεί να προσαρμοστεί σε εργαστήρια όπου οι μετανάστες δεν σερβίρουν απλώς, ούτε μιλούν μόνο για τις γαστρονομικές τους παραδόσεις, αλλά εμπλέκουν την ομάδα στη διαδικασία της μαγειρικής⁹. Κατά συνέπεια, το φαγητό χρησιμοποιείται κι ως μια ευκαιρία για να ξεπεραστούν εμπόδια, ενώ πυροδοτεί και διευκολύνει τη διεξαγωγή ενός διαλόγου μεταξύ ανθρώπων, οι οποίοι μερικές φορές δεν μιλούν καν την ίδια γλώσσα.

9 MADMEKKA - μέρος όπου συγκεντρώνονται νέοι και νέες πρόσφυγες μαζί με άλλους νέους και νέες από τη Δανία και συζητούν, παίζουν και μαγειρεύουν μαζί./ Chiku workshops and events για παιδιά, με στόχο την κοινωνική ενσωμάτωση των Ρομά.

10 Mindful eating psychodietetic programme από το Fundacja Szkoła na widelcu.

11 Workshops with surplus goods στην κουζίνα από τους Rub & Stub.

12 Workshops within Gastronomic Education Program από το Municipality of Józsefváros, σε συνεργασία με την ομάδα της μη κερδοσκοπικής Etesd.

13 Cook, Eat & Talk από το Botildenborg.

14 Agroecology workshops από το Green Network of Activist Groups.

15 Stop Food Waste workshops di Stop MAD Waste.

16 Communal food aid model για την πόλη της Vantaa.

Σε πολλά παραδείγματα, το φαγητό ως θέμα, πέρα από ένα ευέλικτο μέσο, μπορεί να ανοίξει δρόμους στην **κοινωνική επαγρύπνηση για φλέγοντα κοινωνικά ζητήματα**. Είναι αδιαμφισβήτητο ότι ο ρόλος του φαγητού στη ζωή μας είναι τεράστιος - και οι 17 στόχοι των Ηνωμένων Εθνών για τη βιωσιμότητα συνδέονται με το φαγητό (Wilde, 2018). Από εκπαιδευτικές δραστηριότητες στα σχολεία με θέμα την υγεία και την ευεξία¹⁰, μέχρι εργαστήρια για τη διαχείριση των απορριμμάτων που απευθύνονται σε μάγειρες και ερασιτέχνες του φαγητού με οικολογική σκέψη¹¹ και εργαστήρια σχετικά με την αλληλεπίδραση ανθρώπου και φαγητού για να συζητηθεί ο διαρκώς αυξανόμενος ρόλος της τεχνολογίας και των δεδομένων στις ζωές των ανθρώπων (Dolejšová et al., 2019). Το φαγητό είναι ένα χαρακτηριστικό της ανθρώπινης ύπαρξης τόσο βαθιά χαραγμένο μέσα της, ώστε η γνώση για το φαγητό και οι σχετικές πρακτικές μπορούν, επίσης, να βελτιώσουν κι άλλες πτυχές της προσωπικής ή συλλογικής ζωής. Οι συνδέσεις αυτές και τα θέματα θα εξεταστούν με περισσότερη λεπτομέρεια στις ακόλουθες παραγράφους.

Εν προκειμένω, δεδομένου ότι η διατροφή αναγνωρίζεται ως ένας από τους βασικούς φορείς τη κλιματικής αλλαγής, εξαιτίας των αλλαγών στην εκμετάλλευση της γης, της μείωσης των πηγών πόσιμου νερού και της μόλυνσης των υδάτινων και χερσαίων οικοσυστημάτων (Wilde, 2018), η **διδασκαλία νέων, πιο υγιεινών και πιο βιώσιμων** συνηθειών είναι ένας ακόμη βασικός στόχος των μεθόδων διευκόλυνσης που αφορούν το φαγητό. Παιχνιδοποιημένες δραστηριότητες (gamified activities) στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας¹², αλλά και εργαστήρια καθοδηγούμενης μαγειρικής¹³, κηπουρικής¹⁴, ή μείωσης των απορριμμάτων τροφίμων¹⁵, καθώς και η συγκέντρωση γύρω από το τραπέζι για την υιοθέτηση πιο αειφόρων διατροφικών συνηθειών¹⁶- αυτές είναι μερικές από τις πιο συχνά εμφανιζόμενες μεθόδους διευκόλυνσης στην Ευρώπη.

SAPERE SENSORY FOOD EDUCATION

Με: SAPERE foundation

Για: παιδιά

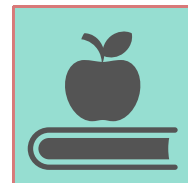
Στόχους κοινωνικού αντίκτυπου: προώθηση των γνώσεων γύρω από το φαγητό και υγιεινών συνηθειών σε παιδιά και νέους

Η μέθοδος της ενίσχυσης της ευαισθητοποίησης μέσω των αισθήσεων αποτελείται από ενότητες που δομούνται στη βάση της παράδοσης μαθημάτων γύρω από τη γεύση και τις πέντε αισθήσεις, και συνδέεται με τις ποικίλες όψεις της εκπαίδευσης. Από την πρώτη συνάντηση μέχρι την τελική μικρή εκπαιδευτική γιορτή στο τέλος των μαθημάτων, τα παιδιά ανακαλύπτουν και πειραματίζονται με τις γεύσεις. Μυρίζουν, γεύονται, ακουμπούν οικεία και ανοίκεια φαγητά και ανακαλύπτουν τις τοπικές σπεσιαλιτέ - όλα αυτά με στόχο την προώθηση των γνώσεων γύρω από το φαγητό στα μικρά παιδιά.

Σίτοσελίδα: www.sapere-association.com



ΕΡΓΑΛΕΙΟ



ΓΝΩΣΗ



Πέρα, όμως, από τους παραπάνω σημαντικούς κοινωνικούς στόχους που τίθενται συνήθως, υπάρχουν αρκετά ενδιαφέροντα παραδείγματα της χρήσης **του φαγητού ως ενός απτού εργαλείου ή θέματος για τη διευκόλυνση της έρευνας σε κοινωνικά ζητήματα**. Για παράδειγμα, υπάρχουν δημιουργικές προσεγγίσεις που συνδυάζουν το φαγητό με τον σχεδιασμό αρχών σκέψης για τη διερεύνηση μελλοντικών σεναρίων για τη διατροφή μας (Dolejšová, 2018), αλλά και εργαστήρια συμμετοχικής κοινοτικής έρευνας σχετικά με τον κοινωνικό αντίκτυπο (Pettinger et al., 2019). Ακόμη, παρατηρείται η χρήση συμμετοχικών δραστηριοτήτων έρευνας ως κίνητρο

για τη διερεύνηση αλλαγών που αφορούν τις διατροφικές μας συνήθειες και αειφόρες δράσεις που θα μπορούσε η κοινότητα να πραγματοποιήσει συνολικά¹⁷. Στο σημείο τομής ανάμεσα στην έρευνα, το φαγητό και τον κοινωνικό αντίκτυπο μπορούν να εντοπιστούν πολλές εμπνευσμένες διαθεματικές ιδέες, που είναι σε θέση να λειτουργήσουν ως ένα καλό παράδειγμα για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε το φαγητό σε ένα νέο πλαίσιο, πέρα από την προφανή διατροφική και πολιτισμική του αξία.

¹⁷ Research ReThinking Food in Denmark - Ενδυνάμωση πολιτών σε διαδικασίες κοινωνικής αλλαγής από το University of Southern Denmark & Danielle Wilde.

COOK IN NATURE

Με: σεφ Renars Purmalis

Για: μη συγκεκριμένο

Στόχους κοινωνικού αντίκτυπου: ευαισθητοποίηση γύρω από τη σχέση του φαγητού με τη φύση, ψυχική και σωματική υγεία

Πέρα από άλλες δραστηριότητες που σχετίζονται με το φαγητό, ο Renars οργανώνει πεζοπορίες στα δάση της Λετονίας για ομάδες φίλων, συνεργατών ή ομάδες που σχετίζονται με ΜΚΟ. Τα μέλη, αφού συγκεντρωθούν, χωρίζουν τις τροφές και τα αποθέματα για να τα μεταφέρουν μαζί τους και συνεχίζουν για ένα κοινό ταξίδι που συνοδεύεται από τις ιστορίες του Renars γύρω από τη φύση και το φαγητό. Αφού περπατήσουν για ένα διάστημα, οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες σταματούν σε ένα γραφικό μέρος και μαζί μαγειρεύουν και απολαμβάνουν το γεύμα τους - έρχονται σε στενότερη επαφή και συνειδητοποιούν τη βαθύτερη σύνδεση του φαγητού και της προέλευσής του.

Ιστοσελίδα: www.gatavodaba.lv



ΚΟΙΝΌΤΗΤΑ



ΓΝΩΣΗ



7.2. ΚΟΙΝΌ - ΣΤΌΧΟΣ

Τα ευρήματα οδηγούν σε ξεκάθαρα συμπεράσματα σχετικά με το κοινό στο οποίο απευθύνονται οι δραστηριότητες διευκόλυνσης. Το φαγητό είναι κάτι το οποίο κάθε άνθρωπος χρειάζεται, ενώ όλοι/ όλες έχουμε οικειότητα μαζί του. Για τον λόγο αυτό, μέσα από τη διερεύνηση των τεχνικών διευκόλυνσης, μπορεί να εύκολα να παρατηρηθεί πως έχει τη δυνατότητα να απευθυνθεί σε κάθε κοινό, λαμβάνοντας πρώτα υπόψη τις ανάγκες και τους στόχους των δραστηριοτήτων.

Εντούτοις, είναι θα μπορούσαμε εύλογα να ισχυριστούμε ότι, μεταξύ άλλων, το κοινό στο οποίο απευθύνονται οι περισσότερες μέθοδοι που μελετήθηκαν είναι **οι νέοι/νέες και τα παιδιά** (με στόχο την αειφορία και την διατροφική αγωγή), οι μετανάστες/μετανάστριες και οι κοινότητες στις οποίες διαμένουν

(με στόχο την κοινωνική ενσωμάτωση), **κοινωνικά ευαίσθητες ομάδες και άτομα που εργάζονται με αυτές** (με στόχο την ανάπτυξη ικανοτήτων, αυτοπεποίθησης και την εργασία σε άλλα κοινωνικά ζητήματα), καθώς και **άνθρωποι που εμπλέκονται στον τομέα της παραγωγής και της διανομής του φαγητού** - μάγειρες, επιχειρηματίες εστίασης και γεωπόνους (ως φορείς αλλαγής των υπαρχόντων πρακτικών που αφορούν το φαγητό). Περισσότερες πληροφορίες για κάποιο ορισμένο κοινό - στόχο υπάρχουν στην παρούσα έκθεση στις περιγραφές συγκεκριμένων δραστηριοτήτων και ιδεών, όμως, για μια πιο λεπτομερή καταγραφή, κρίνεται απαραίτητη μια εις βάθος έρευνα στο πλαίσιο ενός κοινωνικού στόχου, μιας γεωγραφικής περιοχής ή ενός άλλου άξονα.

7.3. ΘΈΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΕΔΊΑ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΎ ΑΝΤΊΚΤΥΠΟΥ

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, το φαγητό είναι άμεσα συνυφασμένο με όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής, γεγονός που καθιστά εξαιρετικά σημαντική τη συνοπτική εξέταση των θεμάτων και των πεδίων στα οποία απευθύνονται οι μέθοδοι διευκόλυνσης που αφορούν το φαγητό. Η εξέταση αυτή έχει ως στόχο όχι μόνο να υπογραμμίσει την ευελιξία του φαγητού, αλλά και να αποτελέσει πηγή έμπνευσης και ιδεών για τους διευκολυντές και τις διευκολύντριες, καθώς και σε όσους δραστηριοποιούνται στον τομέα του κοινωνικού αντίκτυπου, στους οποίους απευθύνεται πρωτίστως η παρούσα έκθεση.

elle



Ένα θέμα που αναλύθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο είναι ο τεράστιος και προφανής ρόλος του φαγητού στο πλαίσιο της βιωσιμότητας του πλανήτη. Αυτός είναι και ο λόγος που συχνά το φαγητό, **το κλίμα και το περιβάλλον** διαπλέκονται στις μεθόδους διευκόλυνσης που εντοπίστηκαν. Μερικές από αυτές εστιάζουν στην εκπαίδευση μαθητών/μαθητριών, δηλαδή,

ΜΕΛΈΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

COOKING WITH REFUGEES IRELAND

Με: Ιρλανδικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες

Για: οι αιτούντες ασύλου και οι τοπικές κοινωνίες

Στόχους κοινωνικού αντίκτυπου: η κοινωνική ενσωμάτωση των προσφύγων, η προώθηση της ψυχικής υγείας

Ομάδες ανθρώπων από τις τοπικές κοινωνίες και εταιρείες προσκαλούνται στην κουζίνα του Ιρλανδικού Συμβουλίου για τους Πρόσφυγες για να δημιουργήσουν δεσμούς με ανθρώπους που αναζητούν τη διεθνή προστασία στην Ιρλανδία, ενώ παρασκευάζουν γευστικά γεύματα. Συχνά, οι αιτούντες ασύλου δεν έχουν τη δυνατότητα και τον χώρο να μαγειρέψουν το δικό τους φαγητό, ενώ δυσκολεύονται με το ίδιο του φαγητό που τους παρέχεται. Ωστόσο, τέτοιου είδους δραστηριότητες ενισχύουν και δίνουν ερέθισμα για την κοινωνικοποίηση και την ενσωμάτωσή τους στην ιρλανδική κοινωνία και τις εργασιακές κουλτούρες.



ΚΟΙΝΌΤΗΤΑ

Ιστοσελίδα: www.irishrefugeecouncil.ie

στη διδασκαλία αειφόρων συνηθειών από την πρώιμη παιδική ηλικία¹⁸, ενώ άλλες βοηθούν τους ενήλικες να μάθουν νέες συνταγές και καταναλωτικές συνήθειες, ώστε να υιοθετήσουν περισσότερες χορτοφαγικές, τοπικές και ηθικά παραγμένες¹⁹ τροφές στην καθημερινή τους τροφή. Σε αυτήν την κατηγορία μπορούν να ενταχθούν και τα εργαστήρια κηπουρικής²⁰. Πέρα από την ευαισθητοποίηση και τη βελτίωση της υγείας, τα παραπάνω διδάσκουν, επίσης, ζωτικής σημασίας δεξιότητες για τη βιώσιμη παραγωγή φαγητού και ενημερώνουν για τα ποσά της ενέργειας και στο μόχθο που καταβάλλεται κατά την παραγωγή φαγητού (προαπαιτούμενο για τη μείωση των απορριμμάτων τροφίμων). Παράλληλα, δραστηριότητες και εργασίες για κρατικούς οργανισμούς²¹ και άτομα που εργάζονται στην παραγωγή και διανομή του φαγητού (όπως οι μάγειρες και οι επιχειρηματίες της εστίασης) έχουν σημαντικό αντίκτυπο που προσφέρει ένα μεγαλύτερο βεληνεκές και μακροπρόθεσμες αλλαγές. Ωστόσο, εργαλεία και δραστηριότητες που στοχεύουν σε ένα τέτοιο κοινό, όπως τα τελευταία δύο που αναφέρθηκαν, δεν αποτέλεσαν βασικό σημείο εστίασης της παρούσας έρευνας και απαιτούν περαιτέρω διερεύνηση.

18 [Educational workshops to combat food waste](#) από το Food Combat Waste.

19 [Culinary workshops: Grow, Cook, Eat](#) από το StratKIT project.

20 [Scenarios of garden therapy classes for people with disabilities](#) από τον Zielne Babki.

21 [Toolkit: How to cook up civic-driven food system governance?](#) Συνταγές για επαγγελματίες από το FoodShift 2030.

22 [MVM nutrition workshop: Workshop for young people](#). Η διατροφική και συναισθηματική υγεία από τον Pauls Stradiņš Medicine History Museum and OnPlate.

23 [The taste of biodiversity](#) από το Repositório Aberto da Universidade do Porto.

24 [Early Years Cookery and Food Play Toolkit](#) από τους Bath and North East Somerset Director of Public Health.

25 Παιχνίδι, [“Bakers Without Borders”](#).

Αν και η συζήτηση γύρω από **το φαγητό στο πλαίσιο της ψυχικής και σωματικής υγείας** έχει πολλές απαιτήσεις και μπορεί να ενέχει σοβαρά ρίσκα εάν δεν υπάρξει σωστός χειρισμός (και για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητο να εφαρμόζεται με εξαιρετική προσοχή ή σε στενή συνεργασία με πιστοποιημένο ειδικό σε θέματα υγείας²²), παραμένει μια πολύ σημαντική και συνηθής προσέγγιση. Χωρίς ειδικευση σε θέματα υγείας, εμείς, που δραστηριοποιούμαστε στον χώρο της μη - τυπικής εκπαίδευσης, μπορούμε να εστιάσουμε μόνο σε ένα μέρος των τεχνικών διευκόλυνσης που εντοπίστηκαν. Οι τεχνικές αυτές είναι συνδεδεμένες με την ευζωΐα και συμπεριλαμβάνουν ποικίλες δραστηριότητες συγκέντρωσης (mindfulness practices), τις καταπραϋντικές ιδιότητες του φαγητού ή την αίσθηση του ανήκειν που το φαγητό φέρει στο πλαίσιο της κοινότητας. Δίνοντας έμφαση σε συγκεκριμένα παραδείγματα, πολλές από τις μεθόδους διευκόλυνσης που μελετήθηκαν αφορούν συνηθίες υγιεινής διατροφής, συνηθώς μέσω εργαστηρίων για νέους/νέες και παιδιά σχετικά με πολύχρωμες και ισορροπημένες δίαιτες^{23,24} (κατά κύριο λόγο σχεδιασμένες από ειδικούς για εφαρμογή σε σχολεία). Μερικές άλλες τεχνικές χρησιμοποιούν το φαγητό και την εργασία γύρω από το φαγητό ως μια εμψυχωτική, θεραπευτική και ενσυνείδητη πρακτική ή την συλλογική κατανάλωση/ μαγείρεμα ως μια δυνατότητα για τη βελτίωση της ευεξίας μέσω της ενίσχυσης των κοινωνικών δεσμών (Ruge et al., 2016). Μια ευρείας αποδοχής τεχνική, η οποία δεν εντοπίστηκε στα ερευνητικά αποτελέσματα, αλλά θα μπορούσε να απευθύνεται στη συμβουλευτική νέων είναι οι δραστηριότητες σχετικά με την εικόνα που έχουμε για το σώμα μας και την επίγνωση πάνω στη σχέση μας με το φαγητό.

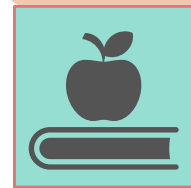
ZERO WASTE WORKSHOP

Με: Rub & Stub

Για: σχολεία, επαγγελματίες στον χώρο του φαγητού και του ποτού κ.ά.

Στόχους κοινωνικού αντίκτυπου: ευαισθητοποίηση σχετικά με τα απορρίμματα τροφών

Οι δραστηριότητες του Food & Talk περιλαμβάνουν εξατομικευμένα, διασκεδαστικά και νόστιμα γεύματα που δίνουν μια συναρπαστική εικόνα των μεθόδων μηδενικής σπατάλης τροφίμων και των απορριμμάτων στα οποία η κοινωνία μας ζει και αποτελεί μέρος τους. Τα γεύματα δημιουργούνται από προϊόντα που έχουν περισσέψει και παρασκευάζονται αυστηρά με τη χρήση μεθόδων μηδενικής σπατάλης. Οι διευκολυντές/ διευκολύντριες αφηγούνται τις διασκεδαστικές, ενδιαφέρουσες και συχνά απρόσμενες ιστορίες που αποτελούν τη βάση της γαστρονομικής εμπειρίας που πρόκειται να απολαύσετε.



ΓΝΩΣΗ

Ιστοσελίδα: www.spisrubogstub.dk

elle

Δεδομένου ότι το φαγητό αποτελεί ένα αναπόσπαστο μέρος της ταυτότητάς μας, οι σχετικές δραστηριότητες διευκόλυνσης γύρω από **την πολιτισμική ταυτότητα και την ένταξη σε μια ορισμένη ομάδα ή παράδοση** αποτελούν μια ακόμη τάση που εμφανίζεται συχνά στις μεθόδους που εντοπίστηκαν. Πέρα από δράσεις στις οποίες ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο να μοιραζόμαστε και να ανταλλάσουμε τις γαστρονομικές μας ταυτότητες με στόχο τη διαπολιτισμική μάθηση²⁶ κ.ά., το φαγητό χρησιμοποιείται, ακόμη, ως θέμα για τη διερεύνηση πολιτισμικών διαφορών, αξιών και συμπεριφορών σε πιο σύνθετα ερωτήματα και για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διαφορές στις διαθέσιμες πληροφορίες²⁷.

Όπως αναφέρθηκε και στην αρχή της έκθεσης - το φαγητό μπορεί να συνδεθεί με οποιοδήποτε σχεδόν θέμα, και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο εμφανίζονται μερικές από τις πιο απρόσμενες όψεις του μέσα στις μεθόδους διευκόλυνσης που εντοπίστηκαν. Για παράδειγμα, η χρήση των αισθητηριακών ποιοτήτων του φαγητού σε εργαστήρια για τη διευκόλυνση της ευαισθητοποίησης και της προώθησης μιας **θετικής στάσης απέναντι στο σεξ (sex positivity)**²⁸, η χρήση της κηπουρικής ή θεμάτων που σχετίζονται με το φαγητό ως μέσο για τη διευκόλυνση ενός **διαγενεακού διαλόγου**²⁹ ή η διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους το φαγητό μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο των **ψηφιακών τεχνολογιών**³⁰.

26 Workshops on teaching Arabic recipes από το Humusa komanda (The Hummus Team).

27 The Right to Food: Ένα εγχειρίδιο για ΜΚΟ από το FIAN World.

28 Finger-Licking Experiences από το We Feast.

29 Cool Ukis - Gardening project, όπου ηλικιωμένη άνθρωποι μοιράζονται το οικόπεδό τους και την εμπειρία τους με τους συμμετέχοντες, ενώ οι νέοι και οι νέες τους κρατούν συντροφιά/ Επιτραπέζιο παιχνίδι "Regulation: The Coupons Game" από το National Remembrance Institute (IPN) / Karol Madaj.

30 Μεγάλος αριθμός δραστηριοτήτων από το Food Futures Group.

Αν και το συγκεκριμένο θέμα δεν έχει συζητηθεί μέχρι στιγμής εκτενώς, μερικές από τις μεθόδους που εντοπίστηκαν υπογραμμίζουν τη σημασία της διερεύνησης και του διαλόγου σχετικά με το μέλλον του φαγητού (Dolejšová, 2019) - δεδομένης της ραγδαίας αλλαγής στις καταναλωτικές μας συνήθειες (που σχετίζονται με την αυτοματοποίηση και την ψηφιοποίηση της παραγωγής και της

διανομής του φαγητού), τις επικείμενες επισιτιστικές κρίσεις που συνδέονται με την κλιματική αλλαγή και άλλες περιβαλλοντικές, επίσης ραγδαία εξελισσόμενες, καινοτομίες γύρω από το φαγητό. Ευελπιστούμε πως το παραπάνω αποτελεί ένα σημαντικό θέμα που έχει αναδυθεί και που θα προσεγγιστεί από μεθόδους διευκόλυνσης που αφορούν το φαγητό.

7.4. ΕΪΔΗΣ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΝΤΪΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΩΣ ΜΈΣΟΥ



Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η συμπερίληψη του φαγητού σε τεχνικές διευκόλυνσης είναι συχνά ζήτημα δημιουργικότητας και αφηγηματικής φαντασίας. Ανάμεσα στις μεθοδολογίες και τα εργαλεία που εντοπίστηκαν, παρατηρείται ένα μεγάλο εύρος μεθοδολογιών, που μπορεί να ταξινομηθεί βάσει των παραμέτρων που περιγράφηκαν στις προηγούμενες παραγράφους - ο στόχος, ο ρόλος του φαγητού, το υπό διερεύνηση θέμα και άλλα, για παράδειγμα:

- Παιχνίδια (επιτραπέζια παιχνίδια, διαδικτυακά παιχνίδια ή ομαδικά παιχνίδια) ή άλλες λύσεις παιχνιδοποίησης (gamification)
- Εργαστήρια (με ή χωρίς την συμπερίληψη του φαγητού ως αισθητηριακού στοιχείου, ενεργός συμμετοχή του κοινού)
- Άλλες ομαδικές δραστηριότητες διευκόλυνσης, energizers, δραστηριότητες ενίσχυσης του ομαδικού πνεύματος κτλ.)
- Εκπαιδευτικές ή ενημερωτικές εκδηλώσεις και ομιλίες (το κοινό εμπλέκεται παθητικά)

- Συλλογική κουζίνα και/η συλλογικά γεύματα
- Διαδικτυακά εργαλεία και εφαρμογές
- Ερευνητικές δραστηριότητες (έρευνα στο πλαίσιο μιας κοινότητας και μεθοδολογίες σχεδιασμού σκέψης)

Συνολικά, ένα από τα πιο χρήσιμα συμπεράσματα της παρούσας έκθεσης είναι η ευρεία συλλογή εργαλείων για τους διευκολυντές και τις διευκολύντριες που χρησιμοποιούν το φαγητό ως ένα από μέσο ή θέμα στις δραστηριότητές τους. Όποιος/ όποια ενδιαφέρεται για τις δυνατότητες της χρήσης του φαγητού με στόχο την αλλαγή θα επωφεληθεί σημαντικά εξετάζοντας τις καταχωρίσεις που υπάρχουν στο Παράρτημα 3 και είναι υπογραμμισμένες με κίτρινο χρώμα.

Μετά από την εξέταση όλων αυτών των διαφορετικών μεθοδολογιών, προκύπτει μια ξεκάθαρη διάκριση που επιτρέπει την κατηγοριοποίησή τους ανάλογα με τους **παράγοντες της κοινωνικής αλλαγής μέσα από τεχνικές διευκόλυνσης που αφορούν το φαγητό και στοχεύουν στον κοινωνικό αντίκτυπο.**

Μια εξέχουσα ομάδα μεθοδολογιών, όπως εντοπίστηκε στην έρευνα, χρησιμοποιεί το φαγητό ως στοιχείο για δραστηριότητες που συχνά αλληλεπικαλύπτονται με θεωρίες για την παρέμβαση της τέχνης ως θεραπευτικού μέσου ή συνδέονται με τη θεραπευτική διασκέδαση (therapeutic recreation) (Fitzsimmons et al., 2003). Για παράδειγμα, η θεραπεία μέσα από το ζύμωμα του ψωμιού χρησιμοποιείται για την ενασχόληση με ενήλικες και παιδιά

που έχουν υπάρξει θύματα βίας ή για ανθρώπους με ειδικές ανάγκες³¹, ενώ η γαστρονομική θεραπεία (culinary therapy) χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της επίγνωσης και την συναισθηματικής ισορροπίας³². Παρόμοιες δραστηριότητες σχετίζονται άμεσα με τα αισθητηριακά χαρακτηριστικά του φαγητού. Έτσι, θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι **ο παράγοντας της αλλαγής είναι το φαγητό ως ένα από εργαλείο.**



ΕΡΓΑΛΕΪΟ



ΚΟΙΝΌΤΗΤΑ



ΓΝΩΣΗ

Εικόνα 3. Παράγοντες κοινωνικής αλλαγής σε δραστηριότητες διευκόλυνσης που αφορούν το φαγητό

Το δεύτερο και πιο συνηθισμένο είδος δραστηριοτήτων στρέφεται γύρω από τα κοινωνικά χαρακτηριστικά του φαγητού. Οι πολιτισμικές, οι ιστορικές, οι συναισθηματικές, ακόμη κι οι πολιτικές αξίες γύρω από το φαγητό και την κατανάλωσή του εξυπηρετούν ως βάση για ομαδικές δραστηριότητες διευκόλυνσης. Συνήθως, στον συγκεκριμένο άξονα στηρίζονται οι συλλογικές κουζίνες (commensality - Jönsson et al., 2021) μέσα σε διαφορετικές κοινότητες - με μετανάστες³³ ή περιθωριοποιημένες ομάδες³⁴, ανάμεσα σε φίλους ή συναδέλφους που επιζητούν την ενίσχυση των μεταξύ των δεσμών και του συλλογικού αισθήματος μέσα από δραστηριότητες που αφορούν το φαγητό³⁵. Στην προκειμένη περίπτωση, **ο παράγοντας της αλλαγής είναι η ομαδική διαδικασία και το κοινωνικό περιβάλλον** (η αίσθηση του ανήκειν, η ανταλλαγή εμπειριών, τα κοινά χαρακτηριστικά των εμπειριών και άλλες όψεις που φωτίζονται μέσω δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το φαγητό). Η κηπουρική στο πλαίσιο της κοινότητας μπορεί να τοποθετηθεί εδώ ως υποκατηγορία. Η συλλογική καλλιέργεια φαγητού μπορεί να ενισχύσει τους δεσμούς μεταξύ των μελών της κοινότητας και να βελτιώσει τον τις γνώσεις τους για το φαγητό (food literacy), όπως και τις διατροφικές τους συνήθειες.

31 Bread therapy workshops από την κοινωνική πρωτοβουλία.

32 Terapia Culinaria.

33 Open Kitchen project από το Give Something Back To Berlin.

34 Homeless Veggie Dinners στο Βερολίνο.

35 Cook, Eat & Talk από το Botildenborg.

BREAD THERAPY

Με: Bread Houses Network

Για: Οποιοσδήποτε/ οποιαδήποτε

Στόχους κοινωνικού αντίκτυπου: κοινωνική συμπερίληψη και ψυχική υγεία

Το Bread Therapy [και μια ξεχωριστή μέθοδος αφήγησης με τίτλο Theater of Crumbs (Το θέατρο του ψίχουλου)] αποτελεί μια μεθοδολογία που στηρίζεται στις αρχές της θεραπείας μέσω της τέχνης. Προσφέρει μια απλή λύση σε πολύπλοκα ζητήματα: τα μέλη ζυμώνουν, ψήνουν και κόβουν σε κομμάτια το ψωμί για να καλλιεργήσουν την ειρήνη και την ενσυναίσθηση. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα ξεχωρίζουν οι ευκαιρίες που δίνονται για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και ενσωμάτωσης σε κοινότητες όπου υπάρχουν μέλη όλων των ηλικιών, μέλη με ειδικές ανάγκες, και με διαφορετικό κοινωνικο-οικονομικό και πολιτισμικό υπόβαθρο.

Ιστοσελίδα: www.breadtherapy.net



ΕΡΓΑΛΕΙΟ



Η γνώση του διευκολυντή/ της διευκολύντριας γύρω από το φαγητό και τις όψεις του είναι ένας ακόμη φορέας αλλαγής στο τρίτο και τελευταίο είδος δραστηριοτήτων που αφορούν το φαγητό. Αυτές αφορούν διαλέξεις, εργαστήρια, οργανωμένες ξεναγήσεις και περιπάτους (στη φύση, σε κήπους, σε αστικές περιοχές ή αλλού), καθώς και ένα ευρύ φάσμα άλλων δραστηριοτήτων διευκόλυνσης, όπου ενυπάρχουν η δυναμική του/της ειδικού και του κοινού. Με την περαιτέρω διερεύνηση αυτής της κατηγορίας, μπορείς να κανείς να παρατηρήσει και τα δύο είδη διευκόλυνσης - τη μετωπική διδασκαλία (σχολικές τάξεις, διαλέξεις), με μια μάλλον παθητική εμπλοκή των αισθήσεων των συμμετεχόντων, αλλά και εργαστήρια με τους συμμετέχοντες να εμπλέκονται στην πραγματοποίηση συγκεκριμένων καθηκόντων (συχνότερα - η μαγειρική, η ή διεκπεραίωση διαδικασιών που σχετίζονται με το φαγητό, όπως η δημιουργία μιας λίστας για ψώνια κ.ά.)

Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως οι τεχνικές αυτές μπορεί να είναι σύνθετες και πολύπλευρες. Για τον λόγο αυτό, μια δραστηριότητα μπορεί να χαρακτηρίζεται από έναν συνδυασμό των τριών κατηγοριών. Εξετάζοντας από την οπτική της ανάπτυξης μιας μεθοδολογίας, **ο συνδυασμός των παραπάνω σε μια προσέγγιση μπορεί να διασφαλίσει έναν βαθύτερο κοινωνικό αντίκτυπο** όταν χρησιμοποιείται συστηματικά.



DISCO SOUP INITIATIVE

Με: Slow Food International

Για: τοπικές κοινότητες

Στόχους κοινωνικού αντίκτυπου: η στενότερη συναναστροφή των μελών της κοινότητας, η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης για τη σπατάλη τροφίμων, η βελτίωση της ψυχικής υγείας, η κοινωνική ενσωμάτωση

Αν και οι δράσεις που βασίζονται στην παραδοσιακή κουζίνα οργανώνονται για ποικίλους λόγους, ο πιο συνήθης στόχος τους είναι η συγκέντρωση των μελών της κοινότητας για να μαγειρέψουν και να φάνε, ενώ παράλληλα ενισχύεται η γνώση τους για ένα συγκεκριμένο θέμα. Σε περίπτωση που βασικό θέμα είναι το φαγητό που περισσεύει, τέτοιου είδους δράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τη συγκέντρωση μη χρησιμοποιημένου φαγητού από τοπικές επιχειρήσεις και άτομα. Σε άλλες περιπτώσεις, οι δράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τη μαγειρική μαζί με μετανάστες για λόγους κοινωνικής ενσωμάτωσης. Η πρωτοβουλία του Disco Soup αποτελεί μια παγκόσμια κίνηση, η οποία μέσα από δράσεις στο πλαίσιο της κοινότητας μάχεται κατά της κατασπατάλησης του φαγητού.

Ιστοσελίδα: www.slowfood.com



ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

elle

7.5. ΣΑΠΤ'Α ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Η σημασία των εργαλείων στις διαδικασίες διευκόλυνσης είναι τεράστια, μιας και τα ίδια μπορούν να κάνουν πιο ενδιαφέρουσα μια δραστηριότητα, να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να φανταστούν πράγματα, να οργανώσουν πιο αποτελεσματικά τις εμπειρίες τους και να αποτελέσουν **χρήσιμα μέσα διευκόλυνσης** με ποικίλους τρόπους. Για παράδειγμα, μια κλασική περίπτωση είναι η τοποθέτηση σημειώσεων post-it στον τοίχο μπορεί να βοηθήσει στην κατηγοριοποίηση των φόβων και των προσδοκιών στην αρχή μιας δράσης. Έτσι, γίνεται εμφανές ότι ποικίλα εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ένα ευρύ φάσμα διακριτών μεθοδολογιών. Όπως και σε άλλα θέματα που περιγράφηκαν στην έκθεση, στο είδος των εργαλείων

που μπορούν να συσχετιστούν με το φαγητό ως θέμα είναι τεράστια και στηρίζεται στη δημιουργικότητα και τις αφηγηματικές ικανότητες του/της δημιουργού ή του διευκολυντή/της διευκολύντριας. Συνήθως, παιχνίδια με κάρτες³⁶, επιτραπέζια παιχνίδια^{37, 38}, και άλλα εργαλεία συμβάλλουν στην παιχνιδοποίηση της μάθησης και άλλων δραστηριοτήτων με θέμα το φαγητό. Λαμβάνοντας υπόψη την ευρεία ποικιλία που υπάρχει, στην παρούσα έκθεση δίνεται έμφαση μόνο σε μερικά εξέχοντα παραδείγματα εργαλείων που σχεδιάστηκαν με ιδιαίτερη μέριμνα στο ίδιο το φαγητό (μόνο μερικά από αυτά χρησιμοποιούνται ειδικότερα για τη διευκόλυνση ομάδων).

36 *Thoughts for Food cards* από την Francesca Zampollo / Online School of Food Design.

37 Παιχνίδι, *My Fresh Basket*.

38 Επιτραπέζιο παιχνίδι, *Mushrooming*.

THE PARLOUR OF FOOD FUTURES

Με: Markéta Dolejšová and Denisa Kera

Για: μη συγκεκριμένο

Στόχους κοινωνικού αντίκτυπου: ευαισθητοποίηση σε ζητήματα που αφορούν τη σχέση της τεχνολογίας με το φαγητό και στα πιθανά σενάρια για το μέλλον του φαγητού

Το Parlour of Food Futures είναι ένα υποθετικό μαντείο που διερευνά το πιθανό μέλλον του φαγητού μέσα από ένα παιχνίδι ταρώ του 15ου αιώνα. Παίρνοντας έμπνευση από τις κάρτες ταρώ, στόχος της παρούσας ιδέας είναι να δώσει τη δυνατότητα για μια ευχάριστη και ευφάνταστη αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπου και φαγητού και να αναδείξει το γεγονός ότι το ζήτημα της αβεβαιότητας σχετικά με το μέλλον του φαγητού παραμένει ανοιχτό σε διαφορετικές ερμηνείες. Μέσα από την ατομική ανάγνωση ταρώ, οι επισκέπτες του “μαντείου” καλούνται να συζητήσουν θέματα γύρω από την τεχνολογία των τροφίμων που εμφανίζονται στις κάρτες που επέλεξαν και να υποθέσουν: Τι, πού, πώς θα τρώμε στο εγγύς μέλλον; Ποια θα είναι η επόμενη διατροφική τάση ή το επόμενο φετίχ μας με το φαγητό; Μετά τις αναγνώσεις, ζητείται από τους επισκέπτες του “μαντείου” να παραγάγουν [να γράψουν, να ζωγραφίσουν, να χειροτεχνήσουν, να υποδυθούν] ένα σύντομο σενάριο “τι θα γινόταν εάν”, έχοντας στο μυαλό τους ότι είναι μέλη της υποθετικής φυλής διατροφής που εμφανίζεται στην κύρια κάρτα που έχουν επιλέξει.

Ιστοσελίδα: www.foodtarot.tech



ΕΡΓΑΛΕΙΟ

lll

Το Parlour of Food Futures είναι ένα υποθετικό μαντείο - μια στίβα με κάρτες, που διερευνά το πιθανό μέλλον του φαγητού μέσα από ένα παιχνίδι ταρώ του 15ου³⁹ αιώνα. Οι κάρτες δημιουργήθηκαν λαμβάνοντας υπόψη την πολυπλοκότητα των αλλαγών στην κατανάλωση και στην παραγωγή του φαγητού (που μας περιμένει τις επόμενες δεκαετίες, λόγω της κλιματικής και επισιτιστικής κρίσης), αλλά και πιο σύνθετα συναισθήματα και σκέψεις των μελών της κοινότητας που προκύπτουν ως συνέπεια. Βασισμένες σε μεθοδολογίες σχεδιασμού σκέψης, οι συγκεκριμένες κάρτες ταρώ αποτελούν ένα πολύ καλό παράδειγμα συζητήσεων διευκόλυνσης γύρω από το φαγητό, χωρίς στην πραγματικότητα να εμπλέκουν το ίδιο στη διαδικασία.

Ένα άλλο παράδειγμα έχει δημιουργηθεί από το Leo Burnett, ένα διαφημιστικό γραφείο για το IKEA του Καναδά. Αν και αρχικά σχεδιάστηκε ως ένα έξυπνο διαφημιστικό εργαλείο που φέρνει στην κουζίνα το κλασικό “φτιάξτο μόνος σου” πνεύμα του IKEA, κι όχι απαραίτητα ως μια δραστηριότητα διευκόλυνσης με στόχο τον κοινωνικό αντίκτυπο, οι συνταγές τους με τίτλο “Cook this page”⁴⁰, φανερώνουν με εύστοχο τρόπο τη χρήση απτών εργαλείων που αφορούν το φαγητό για την αλλαγή συνηθειών. Κυρίως μέσα από τον ευφυή και καινοτόμο σχεδιασμό, οι

39 Τράπουλα καρτών ταρώ: The Parlour of Food Futures
40 “Cook this page” συνταγές εκτυπωμένες σε λαδόκολλα από τον Leo Burnett Canada.



τυπωμένες συνταγές σε λαδόκολλα καθιστούν τη μαγειρική πιο διασκεδαστική, λιγότερο τρομακτική και ευκολότερη για όσους/όσες είναι νέοι στην κουζίνα. Κατά συνέπεια, ο κοινωνικός αντίκτυπος εδώ επιτυγχάνεται με τον περιορισμό των εμποδίων στην ατομική προετοιμασία φαγητού (η αντικατάσταση των επεξεργασμένων τροφών και του φαγητού “απ’ έξω” είναι μια από τις στρατηγικές που προωθούν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες).

Αξιοσημείωτη είναι, τέλος, η χρήση ποικίλων εργαλείων για τη διευκόλυνση θεμάτων που συνδέονται με το φαγητό. Μία από τις πιο κοινές προσεγγίσεις είναι **η χρήση του φαγητού ως ένα αφ’εαυτού από εργαλείο**. Όπως στην θεραπευτική μέθοδο με το ψωμί που προαναφέρθηκε ή στην γαστρονομική θεραπεία, το φαγητό χρησιμοποιείται ως μέσο για να εγείρει τις αισθήσεις, αλλά και για να δώσει έμφαση σε ένα συγκεκριμένο ζήτημα. Εύλογα, λοιπόν, το φαγητό χρησιμοποιείται συνήθως ως εργαλείο σε εργαστήρια για τη βιωσιμότητα και τη μείωση των απορριμμάτων τροφών⁴¹ ή σε εκπαιδευτικά προγράμματα⁴² για την υγεία και την υγιή σχέση με το φαγητό⁴³. Παράλληλα, όλο και πιο συχνά εμφανίζεται ως εργαλείο σε διαδικασίες σχεδιασμού σκέψης⁴⁴ (για παράδειγμα, για τον προσδιορισμό των αναγκών του κοινού-στόχου ή για λόγους πρωτοτυπίας) ή σε έρευνες στο πλαίσιο της κοινότητας (Pettinger et al., 2019).

Περισσότερες δημιουργικές διασυνδέσεις του φαγητού με συζητήσεις διευκόλυνσης σε άλλα θέματα φαίνεται να απουσιάζουν και για τον λόγο αυτό μπορούν να αποτελέσουν μια καλή κατεύθυνση για καινοτομία στο πεδίο των μεθοδολογιών διευκόλυνσης.

Μια ακόμη διάσταση του ζητήματος που **σπανίως παρατηρείται μεταξύ των ευρημάτων είναι η δημιουργική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών στο πλαίσιο του κοινωνικού αντίκτυπου και του φαγητού**. Λαμβάνοντας υπόψη τον αναπόφευκτο και αναπτυσσόμενο ρόλο της τεχνολογίας σε σχέση με το φαγητό, το παραπάνω αποτελεί εν δυνάμει πεδίο διερεύνησης και ανάπτυξης.

Συνοψίζοντας, είναι απαραίτητο να θυμόμαστε πως ένα αφ’εαυτού από εργαλείο σπάνια μπορεί να πετύχει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα σε μια δραστηριότητα. **Ο διευκολυντής/η διευκολύντρια είναι που θα υιοθετήσει ή θα δημιουργήσει μια μεθοδολογία ώστε να διασφαλίσει την καλύτερη πιθανή χρήση των ιδιοτήτων ενός συγκεκριμένου εργαλείου** (και είτε θα βασίσει τη μεθοδολογία του/της γύρω από αυτό, είτε θα χρησιμοποιήσει το εργαλείο ως δευτερεύον βοηθητικό στοιχείο). Συνεπώς, η διερεύνηση των διαφορετικών υφιστάμενων και πιθανών δυνατοτήτων της συμπερίληψης του φαγητού ως στοιχείου στα εργαλεία διευκόλυνσης είναι ένα ακόμη πεδίο για περαιτέρω έρευνα σχετικά με το θέμα της παρούσας έκθεσης.

41 Εργαστήρια με περισσεύματα φαγητού στην κουζίνα από τους Rub & Stub.

42 Μεθοδολογία SAPERE.

43 Rainbow plate toolkit από το Rainbow Plate.

44 Ποικίλες τεχνικές που εφαρμόζονται από το Food Futures Group.



7.6. ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟ ΕΎΡΟΣ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Ένα εύρημα που καλύπτει όλα τα προαναφερθέντα, είναι η παρατήρηση γεωγραφικών διαφοροποιήσεων στο πεδίο όπου δίνεται κάθε φορά έμφαση. Εξετάζοντας τις μεθοδολογίες, τους οργανισμούς και τα θέματα ανάμεσα σε 27 χώρες, μερικές τάσεις ποικίλλουν σημαντικά ανά περιοχές. Για παράδειγμα, στις σκανδιναβικές χώρες η παραδοσιακή κουζίνα και άλλες δραστηριότητες πάνω στα κοινωνικά χαρακτηριστικά του φαγητού χρησιμοποιούνται ευρέως (για την κοινωνική ενσωμάτωση, την υγεία ή την εκπαίδευση σε ζητήματα αειφορίας), όπως και σε γενικότερα θέματα βιωσιμότητας. Ωστόσο, στην Ιταλία και στην Ελλάδα (χώρες από όπου προέρχονταν μερικά από τα μέλη της ερευνητικής ομάδας) η δράση σε αυτό το πεδίο εστιάζει, κυρίως, στην παροχή κοινωνική.

βοήθειας - το φαγητό χρησιμοποιείται περισσότερο ως μέσο αλληλεγγύης σε λιγότερο προνομιούχα μέλη της κοινωνίας. Θα μπορούσαμε, λοιπόν, να ισχυριστούμε ότι η παρατήρηση αυτή ευθύνεται σε έναν συνδυασμό κοινωνικο-πολιτισμικών παραγόντων και σε υπάρχοντα προβλήματα της κοινότητας (πρώτα η κάλυψη των βιοτικών αναγκών κι ύστερα η έμφαση σε άλλα, πιο σύνθετα ζητήματα). Όμως, η εύρεση μιας ακριβούς εξήγησης του παραπάνω φαινομένου δεν έγκειται ούτε στο πεδίο ειδικότητάς μας, ούτε στο πεδίο της έκθεσης και, για τον λόγο αυτό, παραμένει ανοιχτό για τους ειδικούς στην ανθρωπολογία, την κοινωνιολογία και άλλα πεδία της έρευνας.

elle



8

ΣΥΜΠΕΡ'ΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤ'ΑΣΕΙΣ



Συμπερασματικά, το πλήθος των προσεγγίσεων που περιγράφηκαν στην παρούσα εργασία αναδεικνύει την πολυπλοκότητα, τις τεράστιες δυνατότητες, όπως και το πλήθος των άγνωστων ακόμη πλεονεκτημάτων που μπορούν να βοηθήσουν τους διευκολυντές και τις διευκολύντριες στη συμβουλευτική νέων, όπως και σε άλλα εκπαιδευτικά πλαίσια. Ειδικότερα, ξεχωρίζουν οι παρακάτω όψεις του ζητήματος.

- 1 Ο κοινωνικός αντίκτυπος μπορεί να ενισχυθεί μέσα από μεθόδους διευκόλυνσης που σχετίζονται με το φαγητό με τρεις τρόπους. Αρχικά, μέσω της χρήσης των απτών χαρακτηριστικών του φαγητού, που εξυπηρετούν ως ένα πολιτισμικά και συναισθηματικά πλούσιο, πολυαισθητηριακό εργαλείο. Δεύτερον, το φαγητό ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας και του ανήκειν, σφυρηλατώντας νέους δεσμούς που βασίζονται στα κοινά χαρακτηριστικά που φέρει το συγκεκριμένο μέσο. Τέλος, η γνώση για το φαγητό, το σύστημα παραγωγής και διανομής του, καθώς και των συνδέσεων με άλλους τομείς της ζωής μας, όπως παρουσιάζεται σε διαλέξεις και εργαστήρια, εξυπηρετούν ως ένας πολύ σημαντικός φορέας αλλαγής απέναντι στις συνεχώς αυξανόμενες προκλήσεις της κοινωνίας.
- 2 Μια από τις μεγαλύτερες δυνατότητες του φαγητού στο πλαίσιο του κοινωνικού αντίκτυπου είναι η ικανότητα να φέρνει τους ανθρώπους κοντά, περιορίζοντας τους εμποδία, ακόμη και τις πολιτισμικές διαφορές. Μπορεί να αναγνωριστεί και να χρησιμοποιηθεί ως μια στοχευμένη δραστηριότητα για την κοινωνική ενσωμάτωση, την ενίσχυση της ανεκτικότητας, τη διαχείριση διενέξεων και άλλες καταστάσεις, στις οποίες τα άτομα αντιμετωπίζουν πολιτισμικά ή άλλα εμποδία στο πλαίσιο της ομάδας. Με τη δημιουργία τέτοιου είδους ευκαιριών, τα άτομα έρχονται κοντά για να μοιραστούν ένα γεύμα ή να βιώσουν μια μαγειρική εμπειρία, το φαγητό ενισχύει την κατανόηση και την ενσυναίσθηση, ενώ προωθεί τον διάλογο και τη συνεργασία.



3 Μέσω της έρευνας, γίνεται εμφανές ότι το φαγητό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ευρύ φάσμα μεθόδων, σε διαφορετικά πλαίσια, αλλά και για διαφορετικό κοινό και με ποικίλους στόχους. Πολλές από αυτές τις μεθόδους θυμίζουν άλλες τεχνικές διευκόλυνσης, γεγονός που οδηγεί στο συμπέρασμα πως οι περισσότερες μέθοδοι διευκόλυνσης που σχετίζονται με το φαγητό με στόχο τον κοινωνικό αντίκτυπο μπορούν να οριστούν ως τέτοιες με τη βοήθεια της στοχευμένης αφήγησης και της κειμενογραφίας (copywriting). Με τον σχεδιασμό ενδιαφέροντων αφηγήσεων και μηνυμάτων που δίνουν έμφαση στους τρόπους με τους οποίους το φαγητό μπορεί να φέρει την αλλαγή, οι διευκολυντές και οι διευκολύντριες μπορούν να κεντρίσουν την προσοχή των συμμετεχόντων και να δημιουργήσουν εμπειρίες γεμάτες νόημα που προωθούν μια θετική κοινωνική αλλαγή.

4 Αναλύοντας το παραπάνω συμπέρασμα, πολλές από τις υφιστάμενες μεθόδους διευκόλυνσης μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν ώστε να ενσωματώσουν το φαγητό ή να το χρησιμοποιήσουν ως κεντρικό στοιχείο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί απλώς με την αλλαγή της αφήγησης ή με την ένταξη των φυσικών χαρακτηριστικών του φαγητού στον σχεδιασμό μιας δραστηριότητας. Μια περαιτέρω διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους οι υπάρχουσες τεχνικές διευκόλυνσης μπορούν να προσαρμοστούν για τη δημιουργία κάποιας παρέμβασης που βασίζεται στο φαγητό θα ήταν εξαιρετικά πολύτιμη για όσους δραστηριοποιούνται στο πεδίο του κοινωνικού αντίκτυπου.

5 Το φαγητό **έχει** τεράστιες δυνατότητες ως μέσο για την αντιμετώπιση μερικών από των πιο σοβαρών κοινωνικών προβλημάτων της εποχής μας, συμπεριλαμβανομένων των περιβαλλοντικών ζητημάτων, των ανισοτήτων κ.ά. Οι οργανισμοί που δραστηριοποιούνται στο πεδίο του κοινωνικού αντίκτυπου μπορούν να αξιοποιήσουν αυτή τη γνώση για να αναπτύξουν νέες μεθοδολογίες που επεκτείνονται σε όλο το φάσμα των διαθέσιμων εργαλείων και αυξάνουν τον πιθανό αντίκτυπο ακόμη και σε κάποιο δυσπρόσιτο κοινό.

6 Στη σημερινή εποχή, θέματα όπως η ψυχική υγεία, η εικόνα που έχουμε για το σώμα μας και η ψηφιοποίηση έχουν καταστεί εξαιρετικά σημαντικά στο πεδίο του κοινωνικού αντίκτυπου. Ωστόσο, τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι μέχρι σήμερα ελάχιστες μέθοδοι διευκόλυνσης που σχετίζονται με το φαγητό στρέφονται σε τέτοια ζητήματα. Η παρατήρηση αυτή αποτυπώνει έναν σημαντικό χώρο για καινοτομία, καθώς το φαγητό έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει θετικά την ψυχική υγεία και την εικόνα για το σώμα μας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της ψηφιοποίησης με δημιουργικούς τρόπους.

7 Η παρούσα έκθεση επικεντρώνεται πρωτίστως στη διερεύνηση μεθόδων διευκόλυνσης, ρίχνοντας φως στους τρόπους με τους οποίους το φαγητό θα μπορούσε δυνητικά να οδηγήσει στην κοινωνική αλλαγή. Ωστόσο, περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να διεξαχθεί για την αναζήτηση άλλων πτυχών της κοινωνικής επίδρασης του φαγητού (μοντέλα κοινωνικής επιχειρηματικότητας και κοινωνικής καινοτομίας κτλ.) και για την απόκτηση μιας πιο ολοκληρωμένης εικόνας της χρήσης του φαγητού ως μέσου για την κοινωνική αλλαγή.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΊΑ



Διαδικτυακές πηγές

Διαθέσιμες στο Παράρτημα 3, προσπελάστηκαν τελευταία στις 11 Απριλίου 2023

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΊΑ

1. Dolejšová, M. (2018). Parlour of food futures: future food forecasting as tarot prophecies. In Proceedings of the 30th Australian conference on computer-human interaction (pp. 593-597). <https://foodtarot.tech/>
2. Dolejšová, M., Altarriba Bertran, F., Wilde, D., & Davis, H. (2019). Crafting and tasting issues in everyday human-food interactions. In Companion Publication of the 2019 on Designing Interactive Systems Conference 2019 Companion (pp. 361-364).
3. Fitzsimmons, S., & Buettner, L. L. (2003). A therapeutic cooking program for older adults with dementia: Effects on agitation and apathy. *American Journal of Recreation Therapy*, 2(4), 23-33.
4. Harvey, G., Loftus-Hills, A., Rycroft-Malone, J., Titchen, A., Kitson, A., McCormack, B., & Seers, K. (2002). Getting evidence into practice: the role and function of facilitation. *Journal of advanced nursing*, 37(6), 577-588.
5. Jones, M. (2007). *Feast: why humans share food*. Oxford, Oxford University Press.
6. Jönsson, H., Michaud, M., & Neuman, N. (2021). What is commensality? A critical discussion of an expanding research field. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6235.
7. Kitson, A., Harvey, G., & McCormack, B. (1998). Enabling the implementation of evidence-based practice: a conceptual framework. *BMJ Quality & Safety*, 7(3), 149-158.
8. Kirshenblatt-Gimblett, B. (1999). Playing to the senses: Food as a performance medium. *Performance Research*, 4(1), 1-30.

9. Pettinger, C., Parsons, J. M., Letherby, G., Cunningham, M., Withers, L., & Whiteford, A. (2019). Participatory food events as collaborative public engagement opportunities. *Methodological Innovations*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/2059799119863283>
10. Ruge, D, Rikke Vingaard T. (2016). Pupils moving with food in Integrated school foodscapes - contributions to inclusion and integration. <https://www.ucviden.dk/da/activities/pupils-moving-with-food-in-integrated-school-foodscapes-contribut>
11. Signposts for the Future (Bonn, 10 December 2020), Final Declaration of the 3rd European Youth Work Convention.
12. Smith, P., Apple, D., & Crest, P. (2007). Facilitation methodology. Faculty guidebook: A comprehensive tool for improving faculty performance, 141-144.
13. Wilde, D. (2018, December). Food for thought: Using food as the locus for thinking. In OZCHI 2018 Workshop.
14. Zampollo, F., & Peacock, M. (2016). Food design thinking: a branch of design thinking specific to food design. *The Journal of creative behavior*, 50(3), 203-210.

Όλα τα παραρτήματα είναι διαθέσιμα για προβολή και λήψη από ένα ψηφιακό αρχείο στην ακόλουθη διεύθυνση:
<https://bit.ly/NetforkResearch>



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΑΡΧΙΚΉ ΈΡΕΥΝΑ



Socially impactful participatory methodologies, events and tools that use food as the central element

The aim of the survey is to map and explore among European NGOs the participatory events, tools and methodologies that use food as the central element to create social impact. This survey is the first step to creating a pan-European network that focuses on using food as a medium beyond its conventional rationale (nutrition and agriculture) for change in the society. For additional questions please write to research@netfork.eu.

If you or your organization has worked or is working with more than 1 type of participatory methodology, event or tool connected to food, please fill the form for each of them separately.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Q1 Are you currently working or have worked in the past 3 years with participatory methodologies, events or tools where food was the central element?

If you find it hard to decide if your work scope fits within this category, please select “hard to tell”, fill out the survey and we will classify based on the answers you provide.

- ☐ Yes (S2)
- ☐ No (brings to S3)
- ☐ Hard to tell (S2)

SECTION 2

In the following questions you will be asked to describe the participatory methodologies, events or tools where food is the central element*. In relation to it, please describe the following aspects.

* Further on - “activity”, with that still meaning all the possible above mentioned options of participatory kind - methodologies, events and tools.

Q2 Please briefly describe your participatory activity* and how it contributes to solving any societal issue(s). Please point out how the food is used in this activity*.

To ensure the most beneficial project outcome, we will be grateful for the most elaborate answer on this question, as it will allow us to classify data in a matrix.

In the following questions we will ask you to categorize your activity*.

**Q3 Please define your participatory activity*:
(multiple choice)**

- ☐ a methodology
- ☐ an event
- ☐ a tool
- ☐ other (please specify)

**Q4 What role does the food play in this participatory activity*?
Please select all that are relevant.**

- ☐ Food and related issues is the topic of activity*
- ☐ Food is used as a tangible tool for achieving the goals of activity*
- ☐ Food is used to create atmosphere / group dynamics
- ☐ Other (please specify)

Q5 Please, select the answer that describes the length of your participatory activity* the best

If that is a repeated activity then please select the time that is necessary to complete one session

- | | |
|--|--|
| ☐ A few hours (up to one day) | ☐ 3 months - 1 year |
| ☐ A few days (up to one week) | ☐ 1 - 3 years |
| ☐ A few weeks (up to one month) | ☐ 5 and more years |
| ☐ Up to 3 months | ☐ Other answer (please specify) |

Q6 Select the primary target group(s) of this activity*?

By primary target group we mean - individuals that you intend(ed) to target in an unmediated way with your activities, and among whom you want to achieve an effect.

Please select no more than two. If the target audience you work with is more specific than the ones mentioned here, please select and specify it in the answer "Other".

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Adults | ☐ Stakeholders from private sector (e.g., entrepreneurs, startups, sponsors etc.) |
| ☐ Immigrants | ☐ Stakeholders from the public sector (government, municipality, etc.) |
| ☐ Media | ☐ Women |
| ☐ Minorities | ☐ Other (please specify) |
| ☐ Seniors | |
| ☐ Youth | |

Q7 What topics do you address with your participatory activity*?

Please select no more than 3 MAIN topics. If the topic you work with is more specific than the ones mentioned here, please describe it in the answer "Other".

- | | |
|--|---|
| ☐ Active participation / civic engagement | ☐ Health and wellbeing |
| ☐ Community building | ☐ History |
| ☐ Cultural awareness and expression | ☐ Inclusion |
| ☐ Culture | ☐ Intercultural dialogue |
| ☐ Diversity | ☐ Policy making |
| ☐ Employment / business networking | ☐ Social inclusion |
| ☐ Empowerment | ☐ Social justice |
| ☐ Entrepreneurship | ☐ Solidarity |
| ☐ Gender issues | ☐ Sustainability |
| | ☐ Other (please specify) |

Q8 Besides social impact, how do participants benefit from this activity*?

Please select no more than two answers. If their gained benefits provided by your work are more specific than the ones mentioned here, please select and describe it in the answer "Other"

- | | |
|--|---|
| ☐ Learning / educational scope | ☐ Socializing / networking |
| ☐ Entertainment | ☐ Inspiration |
| ☐ Opportunity for civic engagement / active participation | ☐ Other (please specify) |

Q9 Is your activity documented and published online or in print?

- ☐ Yes (Q10)
- ☐ No (Q11)
- ☐ Hard to tell (Q11)

Q10 If yes, please share the link:

Q11 If selected by the project team, would you agree with your participatory activity* to be published on our website as an example?

It will be fully credited to you / your organization.

- ☐ Yes
- ☐ No

Q12 If selected by our researcher, would you agree to be contacted to participate in a focus group or online interview for a deeper exploration of your answers?

Your answer in this question does NOT oblige neither your participation nor selection for further research.

- ☐ Yes
- ☐ No

SECTION 3

Q13 In your opinion, what are the benefits of using food as a medium over other tools to create social impact?

- ☐ Please, describe your opinion (Open-end answer)

Q14 Do you (as an individual or representative of an institution) consider using participatory activities with food as the main focus to create social impact in future?

- ☐ Yes, I plan to carry out such activities* in the coming 2 years
- ☐ Yes, I plan to carry out such activities*, but there is no specific time frame
- ☐ I have not thought about it
- ☐ No
- ☐ Other answer

Q15 Would you be interested in discovering new methods and concepts that involve food as a catalyst for change?

- ☐ Yes
☐ No

Q16 Would you like to network online or offline with other organizations that work with participatory food activities* and concepts?

For reasoning of exchange of experiences, common projects or other motivations you might have.

- ☐ Yes
☐ No

SECTION 4

Identification and GDPR

By entering your personal data here you agree with us using the information for research purposes, e.g. in case we need to clarify some details about your answers here or, if you agreed above, for purposes of further research. After this research is completed, you will receive an email with the final document, too.

Your name and surname

Email address

Represented institution/organization (if applicable)

Webpage of the institution (if applicable)

Phone number

Nonetheless, if you are interested in receiving more information about the project and other Netfork activities in future in form of a Newsletter or individual emails more frequently (not more than every other month), please click the checkbox here:

- ☐ I want to receive information about activities of Netfork and food as catalyst for change in the future

Place for comments and ideas

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Π'ΙΝΑΚΑΣ ΕΥΡΗΜ'ΑΤΩΝ

Όλα τα παραρτήματα είναι διαθέσιμα για προβολή και λήψη από ένα ψηφιακό αρχείο στην ακόλουθη διεύθυνση: <https://bit.ly/NetforkResearch>

Rows marked with yellow highlight toolkits and resource libraries of food-related facilitation techniques

	Country	Presented by	Title	Concept	Social goal	Role of food	Type of entry	Primary target group	Link
1 (-)		Rainbow Plate	Rainbow plate toolkit	This toolkit provides tool to engage children's natural curiosity about the world around them, spark imaginations and get kids excited about exploring and learning about food.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits, promoting wellbeing	Topic, tool	Toolkit	Children	https://www.rainbowplate.com/toolkit-info
2 (-)		IKEA	Cook this page	A tangible tool - to motivate people to cook and make it easier for them, IKEA created printable recipe sheets that are usable as a design tool for social impact	Food education	Topic	Tool	All	https://www.designboom.com/design/ikea-cook-this-page-recipe-leo-burnett-campaign-06-22-2017/
3 AUS		IGOR	Intercultural Gardening	A paper on the concept of intercultural gardening as a tool for integrating migrants.	Integration, community building	Tool	Methodology	Migrants, local community	https://igor-wien.at/interkulturelle-gartenarbeit-georg-wiesinger/
4 AUS		Wiener Tafel	Sensory laboratory	The aim of this approach is to increase competence in the conscious handling of food through playful exploration, personal experience and sensual impressions. Children and youth learn to assess and check freshness, taste and quality in a self-determined manner.	Promoting food literacy, promoting sustainable and healthy habits	Tool	Technique	Children, Youth	https://wienertafel.at/sensorik-labor/
5 BE		eitFood	FoodScienceClass	Ready-to-use materials for teachers that aim to bring students closer to food systems by helping them understand the role of food production and technology in food safety and security. Includes zero-waste cooking workshops, label reading activities and food safety experiments.	Promoting food literacy	Tool, topic	Methodology	Youth	https://www.eitfood.eu/projects/foodscienceclass
6 BE		Cuisines de quartier	Resources to facilitate neighborhood kitchen groups	An online library that displays a variety of resources for starting and facilitating neighborhood kitchen group (in French)	Community building, promoting food literacy	Tool, topic	Resource library	Community	https://cuisinesdequartier.be/outiltheque/
7 BE		Cuisines de quartier	Online cooking session facilitation checklist	Planning sheet which includes all the steps necessary to organize a virtual cooking circle for community members (in French)	Community building, promoting food literacy	Tool, topic	Tool	Community	https://cuisinesdequartier.be/outiltheque/
8 BE		La Ressourcerie du Manger Solidaire	Library on access to quality food for all	A platform that was created to bring together a maximum of resources that question and promote access for all to sustainable food (in French)	Promoting access to sustainable food, promoting food literacy	Tool, topic	Resource library	All	https://www.ressourceriedumangersolidaire.be/les-ressources/
9 BE		eitFood	Food Mission Handbook	Ready-to-use resource pack for teachers, with goal to raise awareness of the significance of food in modern life among 9-14 years old schoolkids, and to demonstrate its relevance to	Promoting food literacy, raising awareness about sustainable lifestyle	Topic	Toolkit	Children	https://www.eitfood.eu/files/Food-Mission-resource-pack.pdf
10 BE		eitFood	Food Careers educational package	Targets youth aged 15-18 with a challenge-based approach, building on the local ecosystem and opportunities. The aim is to inspire and encourage young people to study a food-related discipline while raising awareness on opportunities and career tracks in the agrifood sector.	Raising awareness about food systems, raising involvement in agrifood sector	Topic	Toolkit	Youth	https://www.eitfood.eu/projects/food-careers

11	BE	Eitfood	Future Cards - Food Production 2100	Fifteen cards that describe various societal aspects that are changing and should be taken into consideration when thinking about future of food. The accompanying methodology suggests choosing three most important cards and elaborating on most important changes in food consumption and systems within next decades.	Raising awareness about future of food	Topic	Tool	All	https://annualfoodagenda.com/wp-content/uploads/2021/11/Food_scenario_2_2100_cards_FINAL.pdf
12	BE	Quinoa	The string game: a tool to outsmart your plate	An interactive game that allows to represent the links, implications and impacts of our consumption choices using a string.	Promoting food literacy, promoting food security	Topic	Technique	All	http://www.alimenterre.org/sites/www.cfsi.asso.fr/files/146_jeuicelleactu.pdf
13	BG	Multi Kulti Collective	Bread and stories	Open culinary events/workshops where foreign chefs present recipes for bread and pastry products and share their story – what brought them to Bulgaria and what motivated them to stay there.	Integration of migrants, intercultural learning	Topic	Technique	Migrants, local community	https://multikulti.bg/index.php/en/projects/bread-and-stories
14	DE	Edible Alchemy	Local fermentation and foraging workshops	Practice oriented workshops that aim at teaching fermentation and foraging as tools for improvement of one's health, wellbeing as well as connection to the environment.	Promoting wellbeing, promoting food literacy	Tool, topic	Event	All	www.ediblealchemy.co
15	DE	Give something back to Berlin	Open Kitchen	Weekly events centred around cooking that give newcomers, refugees and locals the opportunity to interact and break down social and cultural barriers through preparing and enjoying meals together.	Integration of migrants, intercultural learning, mental wellbeing	Tool	Event	Immigrants, local community	https://gsbtb.org/projects/open-kitchen/
16	DE	Über den Tellerrand.e.V.	Events and workshops	Facilitated initiatives that promote cultural and social exchange between immigrants and local communities. Approaches based in cooking together and sharing food.	Inclusion between refugees and locals	Tool	Event	Immigrants, local community	https://ueberdentellerrand.org/projekte/
17	DE	Zusammen Leben	Workshops on sustainability	Workshops where organic, regional, seasonal recipes are cooked together. The starting point are recipes from other regions of the world, which are transformed into a transcultural climate kitchen with organic regional vegetables.	Promoting sustainability and food diversity	Tool	Event	All	https://zlev.de/essen-trinken#workshops
18	DE	We Feast	Finger- licking experiences	Events with semi-structured conversations on intimacy, relationships & eudaimonia and other activities brought through the tangible qualities of food. The main outcome is reconnecting with one's sensuality and senses.	Promoting wellbeing, promoting self-awareness	Tool	Event	All	https://wefeast.life/berlin-feast/
19	DE	Wild & Root	Events and workshops	Consciously crafted food experiences that aim to generate connection among the participants, as well as oneself and food and its role in our personal lives (like, memories).	Building community, personal wellbeing	Tool, topic	Event	All	https://www.wildandroot.com/food-strategies-campaigns-events/
20	DK	Stop MAD Waste	Stop Food Waste	Through research, journalistic methods and media production, students will be asked to approach aspects of food waste in a nuanced and critical manner.	Food waste education	Tool	Tool	Students 7-9 Grade	http://www.stopmadspild.dk/laerer.html
21	DK	DFunk	MADMEKKA	Weekly event that creates space for meeting for young refugees and other young Danes. In this foodcafe, participants talk, play games and cook together.	Community building, intercultural learning	Tool, atmosphere creator	Event	Youth 15-30 y.o.	https://dfunk.dk/madmekka/
22	DK	The University of Southern Denmark, SDU & Danielle Wilde	ReThinking Food in Denmark – Empowering citizens in societal change processes	A research approach that tests online methodology for challenging daily cooking and eating habits. Consists of online cooking classes, Q&A's with food experts, community-based peer review and communal debates.	Change of food-related habits, promoting sustainable food, research	Tool, topic	Methodology	Local community (35 families)	http://www.daniellewilde.com/embodied-futures/rethinking-future-50-foods-en/

23	DK	Foodsharing DK	Disco Soup	A global initiative - event concept where a dance party is combined with cooking together for a big feast. The aim is to inspire action against food waste - each event gathers kilos of unused vegetables local businesses to turn into a huge dinner free of charge for all of the attendees.	Creating awareness about food sustainability, building community	Tool, atmosphere creator	Event	All	https://foodsharingcph.org/
24	DK	Den Alternative Madklub (The Alternative)	The alternative foodclub / Tyg&Tænk (Chew and Think)	An initiative that creates events with focus on social, economic and green sustainability - combining debates, dialogues, lectures with food-related activities.	Raising awareness about food systems and other topics	Atmosphere creator	Event	All	https://www.facebook.com/denalternativemadklub/
25	DK	Dorte Ruge	LOMA - local food	A research that proposes LOMA approach to integrate food activities into the general curriculum and into educational activities. Aims at reducing inequity in health and learning via student development of food- and health-related action competence	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits	Tool, topic	Methodology	Youth (in this case 13-14 y.o.)	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585565/
26	ES	Por ti mujer	Catering Social	Workshops that introduce catering and cooking skills for female immigrants aged 45 and more, with the goal to foster their integration in labor market.	Immigrant integration in labor market	Tool	Methodology	Female immigrants	https://asociacionportimujer.org/catering-social/
27	ES	Mescladis	Cooking workshops	Workshops where migrants teach authentic recipes from around the world to various groups. It provides opportunity to practice a different language, and meet new people for a cultural exchange. Within childrens' workshops, topic of diversity is especially highlighted.	Building community, integration of migrants	Tool	Technique	Migrants, children, local community	https://www.mescladis.org/taxonomy/term/7
28	ES	Food by Anita	Food ceremony	These are various carefully curated experiences that allow connecting through oneself through food and feeling of belonging.	Personal wellbeing	Tool, atmosphere creator	Event	All	https://www.foodbyanita.com/food-ceremony/
29	ES	Food by Anita	Fermentation workshops	Workshops on fermentation to teach methods for one's gut health and sustainable food consumption.	Physical wellbeing, promoting of sustainable food practices	Tool	Technique	All	https://www.foodbyanita.com/fermentation-workshop-2023/
30	EU	Nordic Food Policy Lab	Food Choices for a Healthy Planet game	An interactive online game with goal to engage educators, students and others with the critical issue of sustainability in food systems.	Promoting food literacy, promoting food sustainability	Topic	Tool	All	https://www.norden.org/en/information/food-choices-healthy-planet-game
31	EU	FoodShift 2030	Toolkit: How to cook up civic-driven food system governance? Recipes for practitioners	This infopackage is a step-by-step guide for practitioners and contains recommendations, exercises and further material to develop food governance strategies in a civic-driven, participatory and deliberative process.	Food systems' change	Topic	Tool	Local community	https://foodshift2030.eu/wp-content/uploads/2022/09/D4_1_Recipes4Practitioners.pdf
32	EU	The Parlour of Food Futures	Food Tarot cards	A methodological tool for primarily used for research purposes - a deck of tarot cards that aids facilitation of complex topics revolving around future of food.	Facilitating discussion about future of food, research	Topic	Methodology	All	https://foodtarot.tech/
33	EU	foodfutures group	Culturally sensitive food-play design	A research approach that helps to reveal how personally relevant cultural traditions can serve as a source of inspiration for play design.	Cultural awareness, research	Topic	Methodology	All	https://foodfutures.group/2020/09/06/chasing-play-potentials-in-culture-to-inspire-technology-design/
34	EU	Global Education & Youth Work	Toolkit for food, migration and media topics	A part of the toolkit presents several food-related facilitation tools to tackle global education topic within youth work.	Global education, raising awareness on the role of food	Topic	Toolkit	Youth	https://learningforchange.net/wp-content/uploads/2018/06/CVO_Global_Education_Youth_Work.pdf
35	EU	AlimenTERRE	Library of resources	Collection of food-related facilitation methodologies (in French)	All	Topic, tool	Resource library	All	https://www.alimenterre.org/recherche-avancee?search_api_fulltext=jeu
36	FI	foodfutures group	More-than-human Food Futures Cookbook	A compilation of different methodologies to be used for exploring future of food systems among participants	Research, facilitation of discussion about future of food	Topic	Resource library	All	https://feedfoodfutures.files.wordpress.com/2021/01/mthff_cookbook.pdf
37	FI	foodfutures group	Designing with More-than-Human Food Practices for Climate-Resilience	This workshop investigates how imaginative, creative approaches can be applied through co-creative design experimentation in the context of human-food practices.	Research, facilitation of discussion about future of food	Topic	Methodology	All	https://experimentalfooddesign.files.wordpress.com/2020/08/dis20_climateworkshop-abstract_camready.pdf

38	FI	foodfutures group	Food Role Play - Creatures in the Kitchen	A technique where people play out different roles as food items that brings to a particular story/goal of the workshop.	(could be anything)	Tool	Technique	All	https://www.facebook.com/materiecancel/posts/10222991680393851
39	FI	Ruokatieto	A trip to the store	An educational package that takes the students, led by the teacher, to the local market to learn about the store and the food chain. The teaching unit strengthens the everyday skills of elementary school-aged students.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits	Topic	Methodology	Pupils	https://www.ruokatieto.fi/retki-kauppaan
40	FI	Sapere	Sensory food education	This sensory awareness method is made up of 10 modules that form the basis for delivering lessons in school around taste and the five senses, linked to the various aspects of schooling.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits, promoting wellbeing	Topic, tool	Methodology	Pupils	https://www.sapere-association.com/
41	FR	Refugee Food	Refugee Food Festival	This toolkit reveals steps for planning and facilitating refugee food festival where migrant chefs are paired with local restaurants to cook for a day.	Immigrant integration in labor market, raising awareness about migration issues	Tool	Methodology	Refugees, local community	https://www.unhcr.org/be/wp-content/uploads/sites/46/2017/09/kit-refugee-food-festival-en.pdf
42	FR	Refugee Food	Refugee Food Education Days	One day program for middle school students with goal to break down prejudice about refugees and introduce to diversity of culinary heritage. Includes testimonies of refugees, cooking workshops with refugees, interventions by refugee cooks in school canteens, documentary film screenings, etc.	Integration of migrants, intercultural learning	Tool	Methodology	Students	https://refugee-food.org/education/
43	FR	Comprendre Por Agir	Library of resources	Selection of educational tools to address issues related to agriculture and food	Promoting food literacy, raising awareness	Topic	Resource library	All	https://www.comprendrepouragir.org/jeux-et-outils-peda-sur-agriculture-et-alimentation/
44	HR	Green Network of Activist Groups	Healthy food and sustainable consumption workshop. Agroecology workshops.	Workshop that discusses how choosing the diet and the provenance of the food affects own health, the environment and society, and what we should pay attention to in order to make positive changes. In agroecology workshops - learning of practical gardening skills, permaculture and other competences.	Promoting sustainability, promoting localization of food systems, fostering food literacy and wellbeing	Topic	Technique	All	https://www.zmag.hr/
45	HU	Municipality of Józsefváros, in cooperation with the team of the non-profit Etesd	Gastronomic Education Program	Workshops where kids have to prepare a recipe in a team, and afterwards participate in a question-answer game and an activity recalling the recipe.	Promoting food literacy, promoting healthy habits, reducing food waste	Tool	Technique	Children	https://jozsefvarosujsg.hu/tegyuk-jobba-a-vilagot-a-konyhabol-raszorulo-keruleti-gyerekek-es-a-gasztronomia/
46	IR	Irish Refugee Council	Cooking with Refugees	Cookery classes where people seeking international protection in Ireland teach authentic recipes from around the world to various groups. It provides opportunity to practice a different language, and meet new people for a cultural exchange online and in person	Integration of migrants, intercultural learning, mental wellbeing	Tool, atmosphere creator	Technique	Asylum seekers, local community	https://www.irishrefugeecouncil.ie/cooking-with-refugees-programme
47	IT	Future Food Institute	Future Food Academy	A broad offer of educational programs and tools to educate about food sustainability through experiential challenge based, game-based and community-based approaches. Teaching method is based on three steps - inspiration, aspiration and action.	Promoting sustainability, promoting food literacy	Tool, topic	Methodology	Children, youth, professionals	https://futurefoodinstitute.org/academy/
48	IT	Food education Italy	Edutainment tools for learning about nutrition	A collection of online and printable tools to be used for facilitation of activities about nutrition and role of food among children and youth.	Promoting food literacy	Topic	Tool	Children, youth	http://www.foodedu.it/nutrizioneprendiamocigusto/index-eng.php
49	IT	Chikù	Workshops and events for children	Participative cooking and baking workshops and activities where food items are used as a paint. Many of the workshops promote Neapolitan and Roma cultural heritage as a way of intercultural learning.	Promoting food literacy, intercultural learning	Tool	Technique	Children	https://www.chiku.it/feste-e-laboratori-per-bambini/

50	LT	CoolUkis	Cool Gardening	Approach where elderly people share their land and gardening experience with participants, while young people provide companionship for their hosts. Social initiative which seeks to promote a healthy, sustainable lifestyle and reduce social exclusion of the elderly through garden sharing and growing food together.	Inclusion, building community, promoting sustainable food practices	Tool	Methodology	Elderly and youth	www.coolukis.lt
51	LT	See&EAT	Various resources on food education for kids	A library of resources that aim for educating kids on the value of eating vegetables and fruit.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits, promoting wellbeing	Topic, tool	Resource library	Children	https://www.seeandeat.org/activities-and-resources/
52	LV	Ramala	Bread therapy	A methodology based in art-therapy principles that engages participants' senses and allows achieving both individual and group benefits in terms of wellbeing, empowerment, engagement and other.	Inclusion, fostering wellbeing, empowerment	Tool	Methodology	All	https://www.ramala.lv/nodarbibas
53	LV	Renars Purmalis	Cooking in nature	Hikes in nature with cooking and educational elements, as well as team building aspects. Aims to educate about and reconnect with food.	Fostering food literacy, team building	Tool, topic	Event	All	https://gatavodaba.lv/pargajines-ar-garsu/
54	LV	Pauls Stradiņš Medicine History Museum + OnPlate	MVM nutrition workshop: Workshop for young people. Food and emotional health	A workshop for young people, where the relationship between nutrition and mental health are discussed. Additionally participants are able to try mindful eating exercises and develop a positive body image.	Fostering wellbeing, creating self-awareness	Topic	Event	Youth	https://onplate.eu/mvm-uztura-darbnica-darbnica-jauniesiem-ediens-un-emocionala-veseliba/
55	LV	Humusa komanda	Teaching Arabic recipes for students and other groups	Workshops where immigrants lead cooking workshops on Arabic recipes with pupils and other groups, telling their stories and teaching about Arabic culture.	Integration of immigrants, intercultural learning	Tool	Event	Youth, all	https://www.facebook.com/humusakomanda/
56	LV	Rub&stub	Zero waste cooking workshop	Cooking workshops for all audiences where using food scraps helps facilitation of learning and discussions about food sustainability.	Food waste education, promoting food sustainability	Tool, topic	Event	All	https://norden.lv/lv/sadarbibas-projekti/ilgtspējīga-attīstība/great-tastezero-waste/
57	Malta	EAThink	EAThink-toolkit	This toolkit seeks to support primary and secondary school teachers in including global citizenship education (GCE) methodologies and food-related issues in their daily educational planning.	Global citizenship education	Tool	Toolkit	Primary and secondary school teachers	https://eathink2015.org/download/EAThink-toolkit-maltese.pdf
58	PL	Krzyżowa Foundation for Mutual Understanding in Europe	A recipe for a better world – we educate our peers about food. Educational materials for young people aged 14-16	Educational materials encourage youth to take initiative, become educators for their peers, and explore sustainability and the food system together.	Promoting food literacy, promoting food sustainability, promoting active citizenship	Topic	Toolkit	Pupils	https://www.krzyzowa.org.pl/pl/dzialalnosc/publikacje/wyda-wnictwa-fundacji-krzyzowa/1599-przepis-na-lepszy-swiat-czyli-edukujemy-rowiesnikow-o-zywnosci-materialy-edukacyjne-dla-mlodziezy-w-wieku-14-16-lat-2
59	PL	Agata Polasik	GRZYBOBRANIE - Mushrooming Board Game	A board game that brings players closer to the forest and broadens knowledge about mushroom kingdom.	Promoting food literacy	Topic	Tool	All	https://www.behance.net/gallery/19969933/GRZYBOBRANIE-Mushrooming-Board-Game
60	PL	Zielne Babki	"How to survive in urban wilderness"	City walks and educational workshops about diversity of plants and wellbeing of urban inhabitants	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic	Event	All	https://personal-garden.pl/en/workshops/ostoja.html
61	PL	Zielne Babki	Scenarios of garden therapy classes for people with disabilities	Garden therapy workshops for people with disabilities.	Inclusion, empowerment	Tool	Event	All	https://personal-garden.pl/warsztaty/ostoja.html
62	PL	National Remembrance Institute (IPN) / Karol Madaj	Regulation: The Coupons Game	A board game based on the communist-era food rationing system will allow younger generations to get a feel for their elders' past hardships.	Inter-generational dialogue	Topic	Tool	Youth	https://culture.pl/en/article/communist-food-rationing-turned-into-a-board-game
63	PL	Fundacja Szkoła na widelcu	Educational programs for students	Educational programs for students on healthy eating, building the digestive system and balancing the diet	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic	Methodology	Children	https://www.szkolanawidelcu.pl/projekty-i-wydarzenia

64	PL	Fundacja Szkoła na widelcu	Mindful Eating PSYCHODIETETIC PROGRAMME	An educational programme that aims to increase pupils' ability to identify signals coming from the body (hunger and satiety) and to experience sensations associated with eating. It also aims to motivate pupils to actively reduce food wastage.	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic	Methodology	Youth	http://psych.uw.edu.pl/eit-food/the-eit-food-school-network/programy-edukacji-zywniowej/
65	PT	Repositório Aberto da Universidade do Porto	The taste of biodiversity	A paper that describes educational programme for primary schools that explored the biodiversity of tomato, by promoting science and sensory education, and the acceptance of vegetables.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits	Tool	Methodology	Children	https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/145883/2/593765.pdf
66	RO	Food Waste Combat	Educational workshops to combat food waste and Respect for Resources (RPR) workshops	Workshops for schoolkids about ecological footprint, waste of resources, climate change and waste	Promoting food literacy, promoting healthy habits, reducing food waste	Tool	Technique	Children	https://foodwastecombat.com/proiecte/
67	SL/EU	EduLocalFOOD	EduLocalFOOD toolkit	A toolkit that presents ideas and materials on local and sustainable food systems for teachers and learners in agricultural vocational education and training.	Promoting sustainability, promoting localization of food systems	Topic	Toolkit	Teachers and learners of agricultural vocational education	https://www.educlocalfood.eu/pages/toolkit-1.html
68	SWE	Botildenborg	Cook, Eat & Talk	A team building activity that includes a field trip, the opportunity to harvest in their urban farming, then cooking together and ending with a delicious meal.	Promoting food literacy	tool, topic	Event	All	https://www.botildenborg.se/cook-eat-talk
69	SWE	Botildenborg	Digital Cook-along	A digital cooking activity with goal to create connections among people and building sense of belonging.	Inclusion, reducing loneliness	tool, topic	Event	local community	https://www.botildenborg.se/digital-cook-along
70	SWE	Husby Farm	Folk kitchen for neighbours	An event where every few weeks neighbours meet to enjoy the food together - to replace going out and eating in restaurant.	Community building, promoting emotional wellbeing	Atmosphere creator	Event	Local community	https://www.nyhetsbyrnanarva.se/fullsatt-och-festligt-nar-folkkok-hade-premiar/ & https://sv-se.facebook.com/HusbyKonst/
71	UK	NHS	Facilitator pack - How to cook with groups	A guide to planning and running cooking activities to support participants' skill development and confidence	Empowerment, skills development	Tool	Toolkit	youth	https://nhsforhvalley.com/wp-content/uploads/2022/07/Final-How-to-cook-with-groups-resource.pdf
72	UK	SUSTAINABLE FOOD places	Food Focus group facilitation	The aim of this facilitation approach is to listen to and understand the opinions and views of stakeholders on the local food system and how to make it more sustainable	Fostering discussion about food systems	Topic	Toolkit	Communities	https://www.sustainablefoodplaces.org/resources/files/SFP_Toolkit/Food_Focus_Group_Facilitation.pdf
73	UK	Bath and North East Somerset Director of Public Health Award	Early Years Cookery and Food Play Toolkit	Toolkit for establishing good habits and behaviours towards food and eating with goal to foster physical and emotional wellbeing in long run.	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic, tool	Toolkit	Children	http://susinder.suscooks.eu/user_uploads/Module4/Cookery%20and%20Food%20play.pdf
74	UK	Migrateful	Cookery classes with migrants	In these cookery classes migrants teach authentic recipes from around the world to various groups. It provides opportunity to practice a different language, and meet new people for a cultural exchange online and in person	Integration of migrants, intercultural learning, mental wellbeing	Tool, atmosphere creator	Technique	Migrants, local community	https://www.migrateful.org/



Σχετικά με τη δημοσίευση

Η παρούσα έκθεση αφορά την έρευνα για την καινοτομία στο πλαίσιο της συμβουλευτικής νέων και στηρίζεται στην άποψη ότι το φαγητό, σε όλη του την πολυπλοκότητα, έχει τη δύναμη να πυροδοτήσει και να συντελέσει στην κοινωνική αλλαγή - είναι το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη νέων προσεγγίσεων διευκόλυνσης. Προς όφελος των διευκολυντών/ διευκολυντριών, των εκπαιδευτών/ εκπαιδευτριών και άλλων ατόμων που δραστηριοποιούνται στη συμβουλευτική νέων, τα ευρήματα της έρευνας παρέχουν μια εικόνα των υφιστάμενων προσεγγίσεων, αποκαλύπτουν ένα ευρύ φάσμα πλεονεκτημάτων και θεματικών, και αναδεικνύουν τον ρόλο και την πρακτικότητα της χρήσης του φαγητού σε τεχνικές διευκόλυνσης. Μέσα από τη βιβλιογραφική έρευνα, εντοπίστηκαν 74 παραδείγματα προσεγγίσεων και εργαλείων, τα οποία αποτελούν ένα πρακτικό εργαλείο για τη δραστηριοποίηση στο συγκεκριμένο πεδίο και χρησιμεύουν ως πηγή έμπνευσης.