

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

ΨΗΦΙΑΚΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ



ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕ → ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕ → ΜΟΙΡΑΣΟΥ



Co-funded by
the European Union

ΚΑΠΠΙΕΡΓΗΣΕ



ΕΤΟΙΜΑΣΕ



ΜΟΙΡΑΣΟΥ



Ο ΕΥΚΟΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ
ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΓΙΑ **ΒΙΩΣΙΜΕΣ**
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Το παρόν ψηφιακό βιβλίο μαγειρικής δημιουργήθηκε κατόπιν συνεργασίας των οργανισμών YEPP EUROPE (Γερμανία), YEPP Italia (Ιταλία), ROES Cooperativa (Ελλάδα), Associação Inspira! (Πορτογαλία), και LOGO Jugendmanagement (Αυστρία).

Μέσω του εν λόγω βιβλίου, στοχεύουμε να εισαγάγουμε νέους και youth workers σε βιώσιμες εναλλακτικές όσον αφορά τα βασικότερα επιβλαβή συστήματα διατροφής που επηρεάζουν την υγεία, το περιβάλλον και τις κοινότητές μας. Ελπίζουμε να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για στροφή προς έναν πιο περιβαλλοντικά συνειδητοποιημένο και βιώσιμο τρόπο διατροφής και ζωής.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όσους κατέβαλαν χρόνο, ενέργεια και δημιουργικότητα σε αυτο το πρότζεκτ, είτε ως διοργανωτές, εκπαιδευτές ή συμμετέχοντες (παρατίθενται παρακάτω σε αλφαβητική σειρά). Η προσπάθεια σας το έκανε δυνατό!

ΟΜΑΔΑ

Alessio Sgarlato, ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΤΟΠΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Beatrice Bassan, ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΤΟΠΙΚΟΥ ΗΑΣΚΑΘΗΘΝ

Carla Sandra de Moura Pinho, ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΤΟΠΙΚΟΥ ΗΑΣΚΑΘΗΘΝ

Celine Bamu, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΒΙΝΤΕΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ & ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΤΟΠΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Enrico Rusolen, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 'ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕ'

Giorgos Nicolaou, ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΤΟΠΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Helena Habdija, ΗΑΣΚΑΘΗΘΝ TRAINER & ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 'ΜΟΙΡΑΣΟΥ'

Irene Cornaglia, ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΤΟΠΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Iva Bubalo, ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΕΡΓΟΥ

J Rosanna Phillips, ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ

Joao Afonso Barroso Guerra Machado Pinto, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΓΡΑΦΙΚΩΝ

Jochen Schell, ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΕΡΓΟΥ

Lilliana Seidijaj, ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΤΟΠΙΚΟΥ ΗΑΣΚΑΘΗΘΝ

Lukáš Uhorskák, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΒΙΝΤΕΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 'ΜΟΙΡΑΣΟΥ'

Mariana Teresa Magalhães Pinto, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ SOCIAL MEDIA

Olga Markari, ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΤΟΠΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Renato Teixeira Gil, ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΤΟΠΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Sofia Mendes Teixeira, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ SOCIAL MEDIA

Stefanie Herzog, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΒΙΝΤΕΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ & ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΤΟΠΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Steven Verhelst, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗΣ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ 'ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕ'

Tatiana Machado, ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΤΟΠΙΚΟΥ ΗΑΣΚΑΘΗΘΝ

Thomas Doppelreiter, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ



ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Aleksandar Stamenkovic	Claudia Petelinc	Martim Cunha
Alessia Salvatico	Cláudia Soares Guerra	Matthildi Michalopoulou
Alkisti Kyriakopoulou	Cristina da Luz da Silva Martinho	Melina Margaritis
Inna Dyban	Dagmar Roiser	Melissa Shala
Anni-Kaisa Jokinen	Daniel Fauland	Mervat Mohamed
Olga Katsilidou	Daniela Filipa Cabeleira Pinheiro	Michela Carrozza
Andra Backhaus	David Krieger	Myrsini Stagianni
Athney/Eva Mayer	Desiree Nischt	Nicole Vio
João Lages	Elias Skoff	Nina Sekula
Thomas Vialle	Eva Zecic	Nuno Filipe Alves Carreira
Konstantinos Kourlimpinis	Francesco De Martini	Nuno Henrique Barreira Martinho
Elia Garofoli	Francesco Taratufolo	Pam Duivenvoorden
Maria Cavaleri	Gerhard Dorn	Patrícia Costa
Tamari Shamatava	Guilherme Ferreira	Pauline Salerno
Vito Paraspola	Haidy Kiara Nihua Requena	Pedro Miguel Gaspar Melão
Giorgia Peterlini	Isabel Melo	Rebecca Borello
Alise Svandere	Isabella Aistleitner	Riccardo Marioni
Ana Beatriz Duro de Jesus	Jaia Gori	Riccardo Rossello
Ana Beatriz Rebelo	Jamukh Manaljav	Rieke Finck
Ana Luisa Rodrigues	Jasmine Corba Mbang	Sara Panero
Anastasia Ntalakosta	Jo Mercet Buisson	Sarah Schober
Andrea Massone	Joana Filipa	Serafym Kolodchuk
Angela Rizzo	Joana Martins	Simone Babl
Antonios Pegkas	João Alexandre Durão Batista	Simone Traverso
Arianna Viola	Lara Rodrigues	Sofia Fernandes Vinhais
Ariele Gay	Lisa Krahn	Sofia Georgara
Bárbara Nunes Videira	Luana Filipa da Silva Santos	Sokratis Varelogiannis
Beatriz Barreiro	Luana Rodrigues	Sophie Marie Garger
Carla Sandra de Moura Pinho	Lucie Olet	Tomás da Silva Ferreira
Caroline Frizberg	Mano Viales	Vasiliki Bardoutsou
Cátia Pinto	Margarida Magalhães Mota	Victoria Madlmeir
Celine Cerne	Margit Taibon	Werner Hansmann
Christoph Stangl	Mariana Teixeira Ferreira	Yasmina Brumas
Claudia Granato	Marica Panero	Zoi Pouloupoulou

Το παρόν έγγραφο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του πρότζεκτ Erasmus+ KA2 Project FOOD FOR GOOD CLUB (2023-1-DE04-KA220-YOU-000158024). Το πρότζεκτ αυτό είναι χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι εκφραζόμενες τοποθετήσεις και απόψεις παρόλα αυτά, είναι των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εθνικής Υπηρεσίας (JUGEND für Europa). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η Εθνική Υπηρεσία δεν φέρουν ευθύνη για αυτές.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΝΑΠΤΥΞΗ</u>	9
<u>ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΑΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ</u>	10
<u>ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ;</u>	11
<u>Η ΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ!</u>	12
<u>ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΗΘΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ</u>	13
<u>ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ</u>	14
<u>ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ</u>	17
<u>7 ΛΟΓΟΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ</u>	18
<u>ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ</u>	20
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #1: ΣΥΝΔΕΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΤΟΠΙΚΟΥΣ 'ΠΡΑΣΙΝΟΥΣ' ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ</u>	29
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #2: ΒΡΕΣ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ</u>	32
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #3: ΓΙΝΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ</u>	40
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #4: ΒΡΕΣ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΣΟΥ</u>	42
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #5: ΒΡΕΣ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΟΥ ΔΟΧΕΙΟ</u>	45
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #6: ΒΡΕΣ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΜΕΙΓΜΑ ΧΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΦΥΤΕΨΕ</u>	51
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #7: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟΥΣ ΕΠΙΚΟΝΙΑΣΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕ ΕΝΑ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΟ ΑΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</u>	56
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #8: ΜΕΙΩΣΕ ΤΑ ΠΑΡΑΣΙΤΑ: ΦΥΣΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΑΡΑΣΙΤΩΝ</u>	60

<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #9: ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΑΛΥΣΙΔΕΣ</u>	64
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #10: ΠΡΟΣΞΕ ΤΟ ΠΟΤΙΣΜΑ</u>	69
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #11: ΒΕΛΤΙΩΣΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΧΩΜΑΤΟΣ</u>	74
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #12: ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΕ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΑΠΟΒΛΗΤΑ</u>	77
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #13: ΛΑΒΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ</u>	80
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #14: ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ</u>	82
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #15: ΟΡΓΑΝΩΣΕ ΤΟΥΣ ΣΠΟΡΟΥΣ ΣΟΥ</u>	84
<u>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</u>	87
<u>ΠΗΓΕΣ</u>	89
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</u>	93
<u>ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΑΠΛΩΝ, ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΜΟΝΤΙΚΑ ΦΙΛΙΚΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ!</u>	94
<u>ΦΑΕ ΕΞΥΠΝΑ, ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ: Ο ΦΙΛΙΚΟΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ!</u>	95
<u>ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΕ ΤΟ ΤΙ ΤΡΩΣ: ΠΩΣ ΝΑ ΣΠΑΤΑΛΑΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ & ΝΑ ΤΡΩΣ ΠΙΟ ΕΞΥΠΝΑ</u>	96
<u>ΠΨΩΣ ΝΑ ΑΠΟΤΡΕΨΕΙΣ ΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΦΑΓΗΤΟΥ</u>	97
<u>ΠΨΩΣ ΝΑ ΨΩΝΙΖΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΡΩΣ ΠΙΟ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ</u>	101
<u>ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ, ΟΡΙΣΤΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!</u>	102
<u>ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ</u>	103
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #1: BANCAKES (ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΠΑΝΑΝΑΣ)</u>	104
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #2: ΣΠΙΤΙΚΗ ΓΡΑΝΟΛΑ</u>	106

<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #3: ΧΥΛΟΣ ΒΡΩΜΗΣ</u>	108
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #4: ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ</u>	110
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #5: ΨΗΤΗ ΚΟΛΟΚΥΘΑ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ</u>	113
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #6: ΚΑΡΙ ΡΕΒΥΘΙΩΝ ΚΑΙ ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ</u>	115
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #7: ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΚΡΟΥΤΟΝ</u>	117
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #8: ΣΟΥΠΑ ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΙ</u>	121
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #9: ΡΙΖΟΤΟ ΠΑΤΖΑΡΙΟΥ ΜΕ ΡΟΚΦΟΡ</u>	123
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #10: ΑΡΑΝΤΣΙΝΙ (ΤΡΑΓΑΝΟΙ ΡΥΖΟΚΕΦΤΕΔΕΣ)</u>	126
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #11: ΠΟΣΤΙ ΠΑΤΑΤΑΣ</u>	128
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #12: ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΑΚΑ</u>	130
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #13: ΣΠΙΤΙΚΟ ΚΙΜΤΣΙ</u>	133
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #14: ΠΙΤΑ FLATBREAD</u>	136
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #15: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΧΟΥΜΟΥΣ ΜΕ CRUDITES ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ</u>	138
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #16: ΣΠΙΤΙΚΟ ΤΑΧΙΝΙ</u>	140
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #17: ΜΙΚΡΑ ΨΑΡΑΚΙΑ ΤΟΥ ΚΗΠΟΥ (ΡΕΙΧΙΝΟΣ DA HORTA)</u>	142
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #18: ΚΛΑΜΠΛ ΜΗΛΟΥ</u>	144
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #19: ΓΑΛΛΙΚΟ ΨΩΜΙ ΜΕ ΚΟΜΠΟΤ ΜΟΥΡΩΝ</u>	146
<u>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</u>	149

<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΟΙΡΑΣΟΥ</u>	150
<u>ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ‘ΜΟΙΡΑΣΟΥ’!</u>	151
<u>ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ;</u>	152
<u>ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΗΑΣΚΑΘΗΘΝ;</u>	153
<u>ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΠΟΡΟ ΣΤΗΝ ΛΥΣΗ!</u>	155
<u>ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ (ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΙΑΜΟΙΡΑΣΜΟ)!</u>	156
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #1: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΗΑΣΚΑΘΗΘΝ</u>	157
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #2: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΩΝ (ΜΕΝΤΟΡΩΝ)</u>	165
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #3: ΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΚΗΝΙΚΟ</u>	171
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #4: ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΕΩΝ</u>	176
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #5: ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ</u>	180
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #6: ΠΕΡΣΟΝΑ ΠΕΛΑΤΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΗ ΑΞΙΑΣ</u>	187
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #7: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΤΟΤΥΠΟΥ</u>	192
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #8: ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΚΑΙ ΤΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΚΟΜΜΑΤΙ</u>	197
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #9: ΠΛΑΣΑΡΙΣΜΑ</u>	203
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #10: ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ (S.M.A.R.T. ΣΤΟΧΟΙ)</u>	208
<u>ΣΥΝΤΑΓΗ #11: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΤΟΥ ΗΑΣΚΑΘΗΘΝ</u>	212
<u>ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΜΥΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΗΑΣΚΑΘΗΘΝ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΑΣ</u>	216
<u>ΟΥΤΡΟ</u>	221

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΝΑΠΤΥΞΗ



«Όλα τα προβλήματα του κόσμου
μπορούν να λυθούν σε έναν κήπο.»

- Geoff Lawton



ΚΑΝΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΑΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ

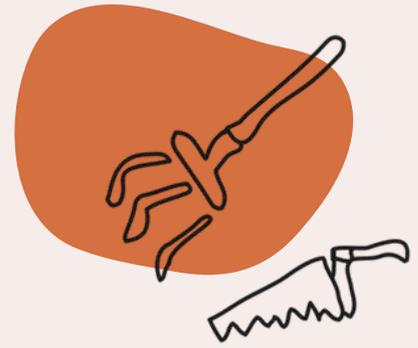
WELCOME TO

**URBAN PERMACULTURE
GARDENING**

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ;



Ιστορία

Τη δεκαετία του 1970, δύο θρυλικοί Αυστραλοί, ο Bill Mollison και ο David Holmgren, ανησύχησαν για τον τρόπο που φερόμαστε στον πλανήτη. Είδαν τις ζημιές που προκαλούσε η σύγχρονη γεωργία και σκέφτηκαν: "Πρέπει να υπάρχει ένας καλύτερος τρόπος να ζούμε και να καλλιεργούμε τρόφιμα!"

Έτσι, ανέπτυξαν κάτι εξαιρετικό: την περμακουλτούρα! Πρόκειται για έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στη συνεργασία με τη φύση, τη βιωσιμότητα και τον έξυπνο, οικολογικό σχεδιασμό.

Εμπνεύστηκαν από την παραδοσιακή γνώση των αυτοχθόνων, από τα ίδια τα φυσικά οικοσυστήματα και από βιώσιμες αγροτικές πρακτικές. Ακόμα και το όνομα είναι ένας συνδυασμός λέξεων: "Μόνιμη" + "Γεωργία" = Περμακουλτούρα! Είναι ένας τρόπος δημιουργίας συστημάτων που διαρκούν για πολύ καιρό και που ανταποδίδουν στη Γη.

Χάρη στην καινοτόμο δουλειά των Bill και David, άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ασχολούνται πλέον με την περμακουλτούρα. Και δεν αφορά μόνο την καλλιέργεια τροφίμων—είναι μια φιλοσοφία που αφορά τη θεραπεία του πλανήτη, τη δημιουργία ευτυχισμένων οικοσυστημάτων και την αρμονική συνύπαρξη με τη φύση!

«Η περμακουλτούρα προσφέρει μια ριζοσπαστική προσέγγιση στην παραγωγή τροφίμων, την ανανέωση των πόλεων, το νερό, την ενέργεια και τη μείωση της ρύπανσης. Ενσωματώνει την οικολογία, το τοπίο, τη βιολογική κηπουρική, την αρχιτεκτονική και τη δασοπονία σε έναν πλούσιο και βιώσιμο τρόπο ζωής.»

— David Holmgren



Η ΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ!

STEVEN, GARDENING TRAINER

URBAN PERMACULTURE GARDENING

FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK

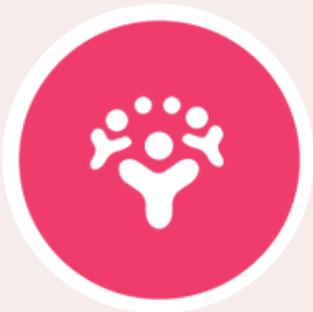
IMPORTANCE OF

ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΗΘΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ

Έλεγξε το, εδώ είναι οι τρεις μεγάλοι κανόνες της Περμακουλτούρας



Φροντίδα της Γης: Πρόκειται για το να δείχνουμε αγάπη στον πλανήτη μας. Η Μητέρα Γη μας προσφέρει τα πάντα—από τα πιο μικρά έντομα μέχρι τον άνθρωπο—και είναι καθήκον μας να τη διατηρούμε υγιή και ισορροπημένη. Η προστασία της Γης σημαίνει να φροντίζουμε το περιβάλλον και να το διατηρούμε σε καλή κατάσταση για όλους.



Φροντίδα των ανθρώπων: Σχετίζεται με την αλληλεγγύη και την υποστήριξη των άλλων. Όλοι οι άνθρωποι αξίζουν καλοσύνη, σεβασμό και τα βασικά αγαθά για μια αξιοπρεπή ζωή—τροφή, στέγη, υγεία και αγάπη. Σκεφτείτε το σαν μια μεγάλη οικογένεια όπου όλοι φροντίζουν ο ένας τον άλλο.

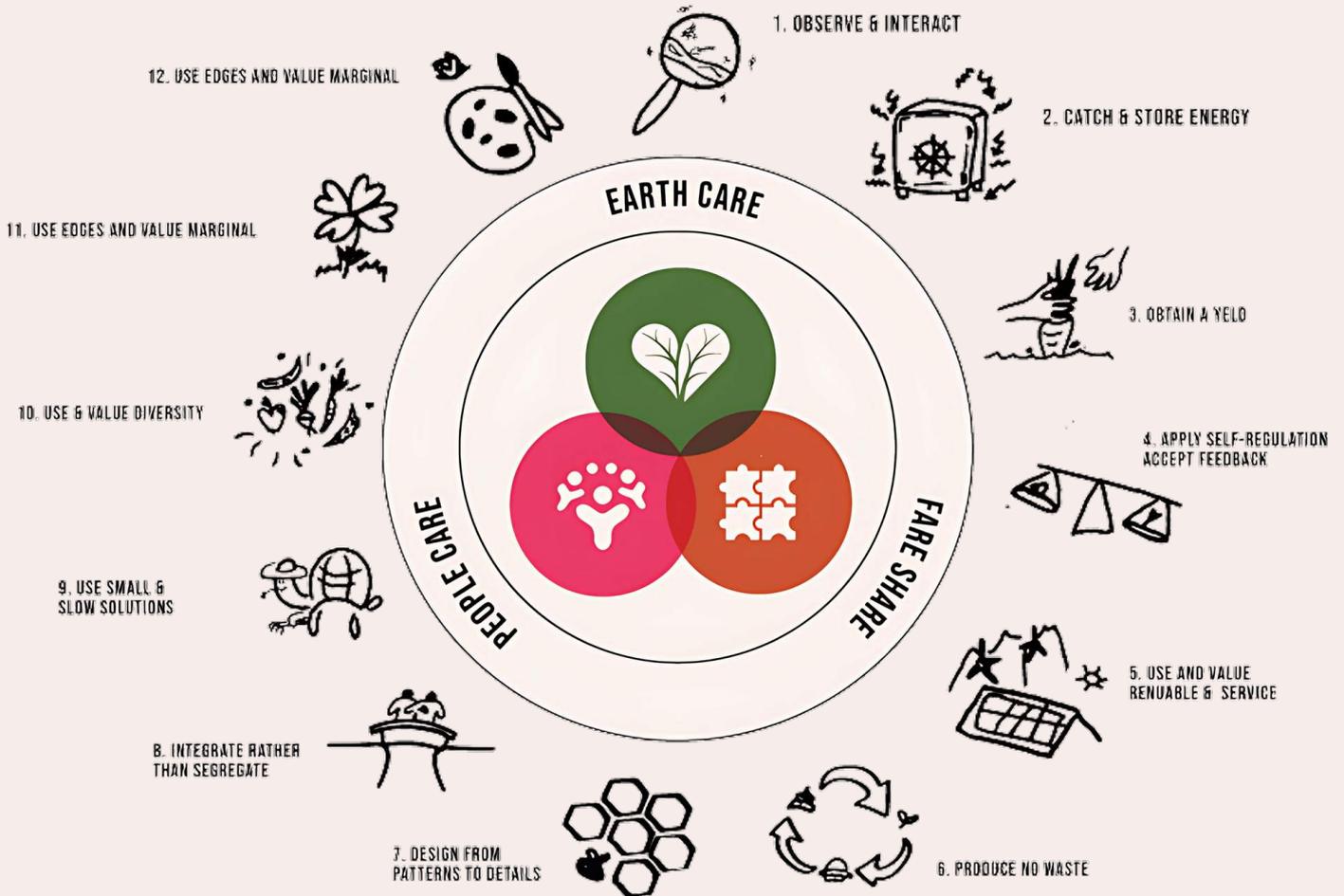


Δίκαιη κατανομή: "Το μίρασμα είναι φροντίδα!" Όλοι πρέπει να έχουν πρόσβαση στα βασικά αγαθά, όπως το καθαρό νερό και ο φρέσκος αέρας. Ωστόσο, πρέπει να χρησιμοποιούμε τους πόρους μας με σοφία, παίρνοντας μόνο ό,τι χρειαζόμαστε και αφήνοντας αρκετά για τις επόμενες γενιές.

ΌΤΑΝ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΑΡΧΕΣ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΤΟ ΘΕΜΕΛΙΟ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΣ, ΔΙΚΑΙΟΣ ΚΑΙ ΓΕΜΑΤΟΣ ΑΓΑΠΗ! ΑΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ!

12

Αρχές της Περρακουϊτούρας





1. Παρατήρησε και αλληλεπίδρασε

Πριν κάνεις οποιαδήποτε αλλαγή, μελέτησε προσεκτικά το περιβάλλον σου. Η φύση έχει ήδη βρει τρόπους να λειτουργεί αποτελεσματικά. Μαθαίνοντας από αυτήν, μπορούμε να σχεδιάσουμε συστήματα που συνεργάζονται αρμονικά με τη φυσική ροή των πραγμάτων.



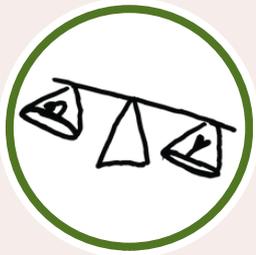
2. Συλλογή και αποθήκευση ενέργειας

Εκμεταλλεύσου και διατήρησε τους φυσικούς πόρους. Ο ήλιος, το νερό, ο άνεμος και η οργανική ύλη μπορούν να συλλεχθούν και να αποθηκευτούν, προσφέροντας διαρκή οφέλη για το περιβάλλον και τις κοινότητες.



3. Εξασφάλιση απόδοσης (Obtain a Yield):

Κάθε σύστημα πρέπει να παρέχει κάτι χρήσιμο. Σχεδιάσε έτσι ώστε να παράγεις τροφή, ενέργεια ή άλλους χρήσιμους πόρους, διασφαλίζοντας ότι οι προσπάθειές σου έχουν από αποτέλεσμα.



4. Αυτορύθμιση και αποδοχή ανατροφοδότησης:

Προσαρμόσου και μάθε από τα λάθη σου. Τα οικοσυστήματα αυτορυθμίζονται, και έτσι πρέπει να κάνουμε και εμείς. Δώσε προσοχή στα σήματα του περιβάλλοντος και κάνε διορθωτικές κινήσεις όταν χρειάζεται.



5. Χρησιμοποίησε και εκτίμησε ανανεώσιμους πόρους και υπηρεσίες:

Δούλεψε με τη φύση, όχι εναντίον της. Αντί να εξαρτάσαι από πεπερασμένους πόρους, προτίμησε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και βιολογικά υλικά που μπορούν να αναγεννηθούν.



6. Μην παράγεις απόβλητα:

Τίποτα δεν πάει χαμένο στη φύση. Όλα τα οργανικά υλικά μπορούν να επιστραφούν στο έδαφος ή να επαναχρησιμοποιηθούν με κάποιον τρόπο, μειώνοντας τη σπατάλη και το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

**7. Σχεδιάσε από τα μοτίβα προς τις λεπτομέρειες:**

Δες πρώτα τη μεγάλη εικόνα! Παρατήρησε πώς λειτουργεί η φύση και μετά δούλεψε τις λεπτομέρειες. Ακολουθώντας το παράδειγμά της, μπορείς να δημιουργήσεις σχέδια που ταιριάζουν αρμονικά στο περιβάλλον.

**8. Ενσωμάτωσε αντί να διαχωρίσεις:**

Ανακάτεψε τα στοιχεία και δημιούργησε συνεργασίες! Όταν φέρνεις κοντά φυτά, ζώα και ανθρώπους, δημιουργείς συστήματα που λειτουργούν σαν μια δυνατή ομάδα.

**9. Χρησιμοποίησε μικρές και αργές λύσεις:**

Πήγαινε χαλαρά και ξεκίνα μικρά! Αντί να κάνεις μεγάλες και γρήγορες αλλαγές, προτίμησε σταδιακά βήματα που σου επιτρέπουν να μαθαίνεις στην πορεία. Η υπομονή και η σταθερότητα φέρνουν τις καλύτερες λύσεις!

**10. Χρησιμοποίησε και εκτίμησε τη διαφορετικότητα:**

Γιόρτασε τις διαφορές και δώσε χώρο σε όλους! Όταν ενσωματώνεις ποικιλία φυτών, ζώων και ανθρώπων, δημιουργείς ανθεκτικά και προσαρμόσιμα συστήματα.

**11. Χρησιμοποίησε τις άκρες και εκτίμησε το περιθώριο:**

Εξερεύνησε τις μεταβατικές ζώνες και ανακάλυψε κρυμμένους θησαυρούς! Εκεί όπου συναντώνται διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως η ξηρά και το νερό, υπάρχουν μοναδικές ευκαιρίες και δυνατότητες.

**12. Χρησιμοποίησε δημιουργικά και ανταποκρίσου στην αλλαγή:**

Ακολουθήσε τη ροή και γίνε δημιουργικός! Η αλλαγή είναι μέρος της ζωής, οπότε μάθε να προσαρμόζεσαι και να την αξιοποιείς προς όφελός σου. Η ευελιξία θα σε βοηθήσει να διατηρήσεις τα συστήματά σου δυνατά και βιώσιμα, ανεξάρτητα από τις προκλήσεις!



ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ

MOTIVATION

FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK

WHAT IS OUR



7 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑ

Σκέφτεσαι να δημιουργήσεις τον δικό σου αστικό κήπο περμακουλτούρας;
Εξαιρετική ιδέα!
Εδώ είναι 7 δυνατοί λόγοι: για να το ξεκινήσεις σήμερα

1. Ενώνει την κοινότητα.

Φαντάσου να μετατρέψεις έναν αδιάφορο, άδειο χώρο σε έναν ζωντανό κοινοτικό κήπο! Μέσα από αυτό, μπορείς να συγκεντρώσεις τη γειτονιά σου, να συνεργαστείτε, να φυτέψετε μαζί και να δημιουργήσετε ισχυρότερους δεσμούς μεταξύ σας. Η κηπουρική ενώνει τους ανθρώπους!

2. Βελτιώνει την ψυχική σου υγεία

Ήξερες ότι η επαφή με το χώμα και τα φυτά μπορεί να μειώσει το άγχος και να αυξήσει τη χαρά; Η φροντίδα των φυτών μπορεί να λειτουργήσει σαν μια φυσική θεραπεία για το μυαλό!



3. Μειώνει το αποτύπωμα άνθρακα:

Γίνε ένας οικολογικός ήρωας με την περμακουλτούρα! Μετατρέψε τα υπολείμματα τροφίμων σε υπέροχο κομπόστ για να καλλιεργήσεις υγιή φυτά. Και μην ξεχνάς τα καταστήματα μεταχειρισμένων – είναι γεμάτα με φανταστικά, οικονομικά προϊόντα για τον κήπο σου που είναι φιλικά προς τον πλανήτη!

4. Υποστηρίζει τα τοπικά έντομα

Οι μέλισσες και άλλα τοπικά έντομα είναι ζωτικής σημασίας για ένα υγιές οικοσύστημα. Φυτεύοντας ντόπια λουλούδια, ουσιαστικά τους στρώνεις ένα κόκκινο χαλί! Και το καλύτερο; Αυτοί οι πολύτιμοι επισκέπτες θα κάνουν τον κήπο σου να ανθίσει με χρώματα!

5. Σε βοηθάει να εξοικονομήσεις χρήματα

Τέλος στους εξωφρενικά υψηλούς λογαριασμούς ρεύματος! Δέντρα και φυτά μπορούν να δροσίσουν τη γειτονιά σου, μειώνοντας το κόστος ενέργειας. Είναι σαν να έχεις φυσικό air condition, χάρη στη Μητέρα Φύση!

6. Βελτιώνει την ποιότητα του αέρα σε εσωτερικούς χώρους

Η προσθήκη λίγης φύσης στο σπίτι σου δεν είναι απλώς για διακόσμηση. Τα φυτά εσωτερικού χώρου μπορούν να καθαρίσουν τον αέρα, απομακρύνοντας όλους τους επιβλαβείς ρύπους που αιωρούνται. Άρα, πάρε μια βαθιά ανάσα και απόλαυσε τον καθαρό αέρα!

7. Απομακρύνει τα κουνούπια

Κανείς δεν θέλει ενοχλητικά κουνούπια να χαλάνε τη διασκέδαση σε εξωτερικούς χώρους. Αλλά μην ανησυχείς! Φυτεύοντας φυτά που απωθούν τα κουνούπια, όπως λεμονόχορτο, μπορείς να τα κρατήσεις μακριά και να απολαύσεις τον κήπο σου χωρίς τσιμπήματα!



ΛΟΙΠΟΝ, ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ;

ΠΑΡΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΒΟΥΤΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΑΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ!

Η ΠΟΛΗ ΣΟΥ, Η ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΣΟΥ ΚΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΣΟΥ ΥΓΕΙΑ ΘΑ ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΟΥΝ ΓΙ' ΑΥΤΟ!



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ



Το να ξεκινήσεις έναν αστικό κήπο περμακουλτούρας μπορεί να φαίνεται δύσκολο, αλλά είναι απόλυτα εφικτό! Με αυτές τις συμβουλές, θα είσαι έτοιμος να αντιμετωπίσεις τις προκλήσεις και να απολαύσεις τη διαδικασία της δημιουργίας ενός βιώσιμου, οικολογικού κήπου που θα σου προσφέρει φρέσκα, βιολογικά τρόφιμα.

ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΥΠΟΨΗ ΣΟΥ ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ ΧΩΡΟΣ: Κάθετες καλλιέργειες και κρεμαστά φυτά είναι ιδανικά για μικρούς χώρους. Μπορείς ακόμα και να καλλιεργήσεις φυτά μέσα στο σπίτι σου! Ναι, το διαμέρισμά σου μπορεί να μετατραπεί σε έναν πράσινο παράδεισο.

ΝΟΜΟΙ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: Πριν ξεκινήσεις να φυτεύεις, έλεγξε αν υπάρχουν τοπικοί κανονισμοί σχετικά με τη δημιουργία κήπου. Σε ορισμένες πόλεις, υπάρχουν περιορισμοί για το τι μπορείς να φυτέψεις και πού. Επίσης, οι γείτονές σου ίσως χρειάζονται μια μικρή ενημέρωση για το νέο σου εγχείρημα. Καλύτερα να είσαι προετοιμασμένος!

ΜΙΚΡΟΚΛΙΜΑΤΑ & ΜΟΛΥΝΣΗ: Η ποιότητα του εδάφους και του νερού μπορεί να είναι αμφίβολη στις πόλεις. Γι' αυτό, κάνε τεστ πριν φυτέψεις οτιδήποτε. Και μην ξεχνάς τον καιρό! Οι αστικές περιοχές μπορεί να έχουν περίεργα μικροκλίματα. Διάλεξε φυτά που αντέχουν τη ζέστη (ή τον άνεμο ή οτιδήποτε άλλο φέρνει η πόλη σου). Μάθε περισσότερα γι' αυτό στη "συνταγή" 2. Βρες το σημείο σου και γνωρίσε το καλά .

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: Ο χρόνος είναι πολύτιμος, γι' αυτό προγραμματίσε την κηπουρική σου σύμφωνα με το πρόγραμμά σου. Η φύτευση και η συγκομιδή απαιτούν χρόνο, οπότε επέλεξε φυτά που ταιριάζουν στον τρόπο ζωής σου και δώσε τους τη φροντίδα που χρειάζονται.

ΑΠΡΟΣΜΕΝΟΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ: Στην πόλη, διάφορα ζώακια, όπως κατοικίδια, γείτονες, περιστέρια και ακόμα και αρουραίοι, μπορεί να θέλουν να συμμετάσχουν στο πάρτι του κήπου σας. Μην ανησυχείς! Μπορείς να τους κρατήσεις μακριά με φιλικά προς τα κατοικίδια σχέδια κήπου, συζητώντας με τους γείτονές σου και χρησιμοποιώντας έξυπνα κόλπα για να τους απομακρύνεις. Όσο για τα έντομα, κάποια μπορεί να είναι ενοχλητικά, αλλά άλλα είναι πραγματικά ωφέλιμα για τα φυτά σου! Μάθε ποια είναι τι στον κήπο σου και πώς να τα διαχειριστείς. Για περισσότερες συμβουλές, δες τη "συνταγή" 8: Μείωση Παρασίτων - Φυσικός Έλεγχος Παρασίτων.

ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΥΠΟΨΗ ΣΟΥ ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ: Τα οικονομικά μετράνε κι αυτά. Το να ξεκινήσεις έναν κήπο μπορεί να κοστίσει ακριβά. Αλλά μην ανησυχείς! Μπορείς να εξοικονομήσεις χρήματα με λίγη δημιουργικότητα. Χρησιμοποίησε παλιά αντικείμενα για γλάστρες, κομποστοποίησε τα υπολείμματα τροφίμων και συλλέξε το νερό της βροχής. Έτσι, αποκτάς έναν κήπο φιλικό προς το πορτοφόλι σου!



ΒΕΛΤΙΩΣΕ ΤΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΣΟΥ:

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΓΙΑ ΑΝΑΠΟΔΙΕΣ:

Η κηπουρική έχει τα πάνω και τα κάτω της. Αν τα φυτά σου δεν τα πηγαίνουν καλά ή κάτι πάει στραβά, μην αγχώνεσαι! Δες το ως ευκαιρία να μάθεις και να βελτιωθείς.

ΚΑΝΕ ΥΠΟΜΟΝΗ:

Η κηπουρική δεν είναι αγώνας ταχύτητας – είναι περισσότερο σαν μια χαλαρή βόλτα. Χαλαρώσε και δώσε στα φυτά σου τον χρόνο που χρειάζονται για να αναπτυχθούν.

ΣΕΒΑΣΟΥ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ:

Δείξε σεβασμό στους γείτονες σου και στον χώρο τους. Λίγη καλοσύνη και προσοχή μπορούν να συμβάλλουν στη δημιουργία μιας δυνατής και φιλικής κοινότητας.

ΜΕΙΝΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΣ:

Κράτα σημειώσεις για τα φυτά και τα εργαλεία σου με ένα ημερολόγιο κηπουρικής ή μια εφαρμογή. Έτσι, θα παραμένεις οργανωμένος και θα αποφεύγεις την ακαταστασία.

ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ:

Η κηπουρική είναι απαιτητική, γι' αυτό μην ξεχνάς να φροντίζεις και τον εαυτό σου. Μείνε ενυδατωμένος, βάλε αντηλιακό και κάνε διαλείμματα όταν το χρειάζεσαι.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΟΙΚΤΟΣ ΣΕ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ:

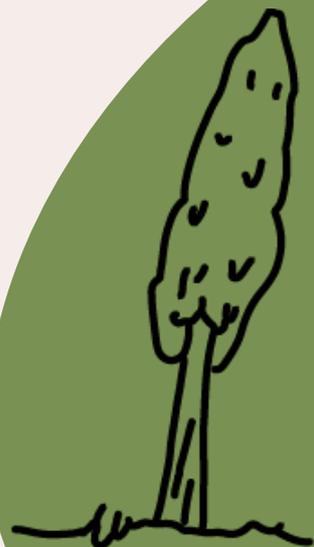
Η κηπουρική είναι μια περιπέτεια και γίνεται ακόμα πιο διασκεδαστική με παρέα! Μην διστάζεις να ζητήσεις βοήθεια ή να μιλήσεις με άλλους λάτρεις των φυτών. Υπάρχει τόση σοφία για την κηπουρική εκεί έξω, έτοιμη να την ανακαλύψεις! Δες “συνταγές” όπως 1. Συνδέσου με τους Τοπικούς Πράσινους Πρωταθλητές, 3. Γίνε Εξυπνότερος και 13. Ζήτησε Βοήθεια & Απόλαυσε την Παρέα για περισσότερες συμβουλές!

ΝΑ ΕΙΣΕ ΕΥΕΛΙΚΤΟΣ:

Η ευελιξία είναι η υπερδύναμή σου. Τα σχέδια αλλάζουν, τα απρόοπτα συμβαίνουν – προσαρμόσου! Μην φοβασαι να δοκιμάσεις κάτι νέο και να πειραματιστείς.

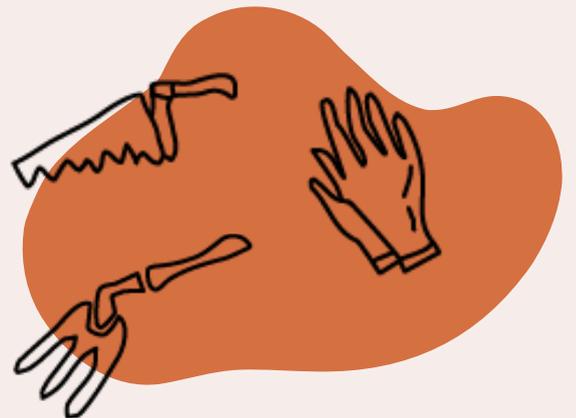
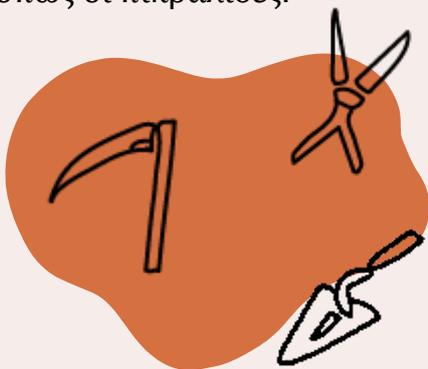
ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ:

Ξεκίνησε με τα μικρά, ονειρέψου τα μεγάλα. Μην καταπονείς τον εαυτό σου με ένα τεράστιο έργο από την αρχή. Ξεκίνησε απλά, μάθε τα βασικά και, όταν νιώσεις σίγουρος, μπορείς να επεκταθείς!



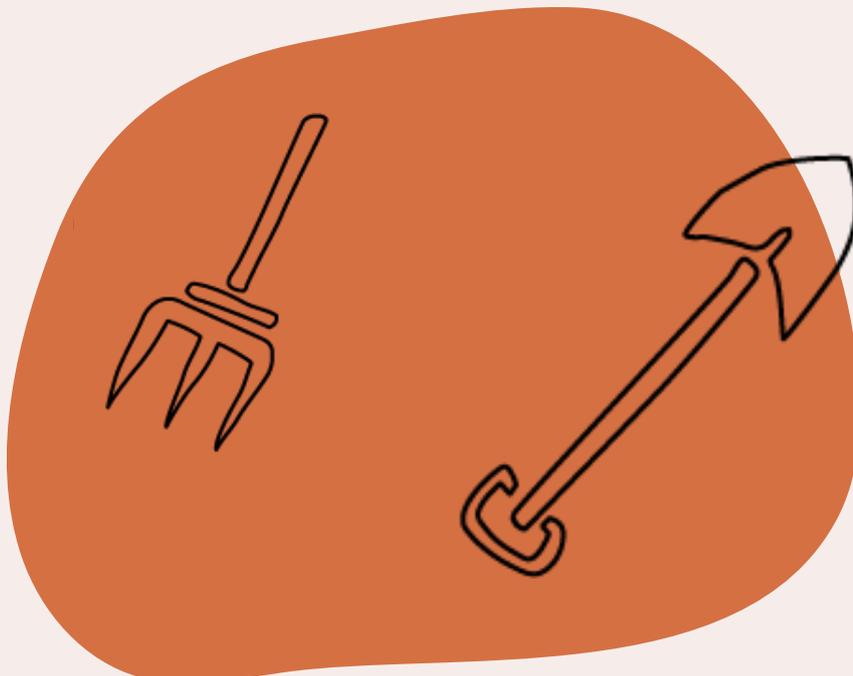
ΜΙΚΡΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

- 1. Σκαλιστήρι Χειρός:** Ιδανικό για το σκάψιμο μικρών τρυπών για τη φύτευση σπορόφυτων ή βολβών. Επίσης εξαιρετικό για μεταφυτεύσεις και ξεχορτάρισμα.
- 2. Δίχαλο Χειρός:** Αυτό το χρήσιμο εργαλείο χαλαρώνει το έδαφος, διασπά σβόλους και αφαιρεί ζιζάνια. Είναι ιδανικό για στενούς χώρους και υπερυψωμένα παρτέρια.
- 3. Κλαδευτήρι Χειρός:** Κλάδέψε και διαμόρφωσε τα φυτά σου με ευκολία. Επίλεξε με δύο λεπίδες για ζωντανά φυτά και μια λεπίδα για πιο χοντρά κλαδιά.
- 4. Χειροπρίονο:** Για τα πιο σκληρά κλαδιά που δεν μπορούν να κόψουν τα κλαδευτήρια. Ιδανικό για τη διαμόρφωση δέντρων, θάμνων και υλικών κομποστοποίησης.
- 5. Σκαλιστήρι Χειρός:** Χρησιμοποίησε το για ξεχορτάρισμα, καλλιέργεια και χαλάρωση του εδάφους σε στενά σημεία. Η κυρτή του λεπίδα το κάνει εξαιρετικά αποτελεσματικό.
- 6. Τσουγκράνα Χειρός:** Διασπά το έδαφος, ισοπεδώνει τα παρτέρια και αφαιρεί υπολείμματα. Ένα πολυχρηστικό εργαλείο, ιδανικό για μικρές περιοχές φύτευσης.
- 7. Καλλιεργητής Χειρός:** Χαλαρώνει το έδαφος, αερίζει και αφαιρεί ζιζάνια σε μεγαλύτερες περιοχές φύτευσης και υπερυψωμένα παρτέρια.
- 8. Φυτευτήρι Χειρός:** Δημιουργεί ιδανικές τρύπες για τη φύτευση σπόρων ή σπορόφυτων χωρίς να διαταράσσει τις ρίζες τους.
- 9. Δρεπάνι Χειρός:** Κόβει με ακρίβεια χόρτα, ζιζάνια και βότανα κοντά στο έδαφος.
- 10. Κόφτης Άκρων Χειρός:** Διατηρεί τις άκρες του κήπου καθαρές και καλά οριοθετημένες για μια περιποιημένη εμφάνιση.
- 11. Ζιζανιοκόπτης Χειρός:** Απαλλάσσει από τα επίμονα ζιζάνια με βαθιές ρίζες, όπως οι πικραλίδες.



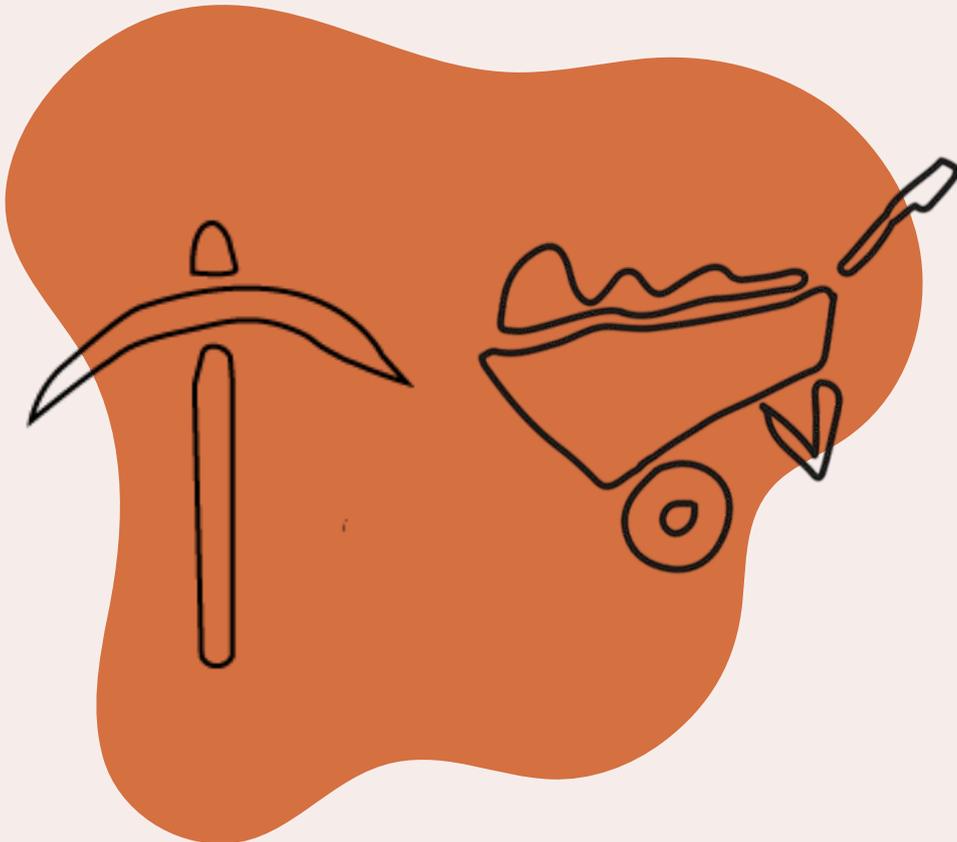
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ

- 1. Δικράνι (Broadfork):** Καλλιεργεί βαθιά και αερίζει το έδαφος χωρίς να διαταράσσει τη δομή του. Ιδανικό για βελτίωση της αποστράγγισης.
- 2. Φτυάρι (Shovel):** Ιδανικό για σκάψιμο, μεταφορά χώματος, κομπόστ ή στρώσεων εδαφοκάλυψης, καθώς και για καθαρισμό υπολειμμάτων.
- 3. Ματτόκ (Mattock):** Χρησιμοποιείται για διάνοιξη τάφρων, διάσπαση σκληρού εδάφους και απομάκρυνση βράχων και ριζών με ευκολία.
- 4. Πηρούνα Κήπου (Garden Fork):** Χαλαρώνει το έδαφος, αναμειγνύει εδαφοβελτιωτικά και απομακρύνει βράχια και υπολείμματα από μεγάλες περιοχές φύτευσης.
- 5. Σκαλιστήρι Ξεχορταριάσματος (Scuffle Hoe):** Απαλλάσσει τα μονοπάτια και τις σειρές των φυτών από τα ζιζάνια εύκολα και γρήγορα.
- 6. Τσάπα με Ρόδα (Wheel Hoe):** Καλλιεργεί, ξεχορταριάζει και διαμορφώνει παρτέρια με ελάχιστη προσπάθεια.
- 7. Κόφτης Χλοοτάπητα (Sod Cutter):** Δημιουργεί νέα παρτέρια ή αναμορφώνει το τοπίο αφαιρώντας κομμάτια χλοοτάπητα ή τύρφης.



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ, ΤΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΥΛΙΚΩΝ & ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

- 1. Καρότσι (Wheelbarrow):** Μετάφερε βαριά φορτία από χώμα, κομπόστ, φυτά ή άλλα υλικά στον κήπο σου με ευκολία.
- 2. Pick Axe:** Σπάει σκληρό έδαφος, ανοίγει αυλάκια και αφαιρεί ρίζες και υπολείμματα.
- 3. Κόσκινο Εδάφους (Soil Sifter):** Ετοιμάζει το χώμα για φύτευση, απομακρύνοντας πέτρες και σβόλους.
- 4. Ποτιστήρι (Watering Can):** Επιτρέπει ακριβές και ήπιο πότισμα των φυτών, μειώνοντας τη σπατάλη νερού.
- 5. Λάστιχο Κήπου (Garden Hose):** Μεταφέρει νερό σε διαφορετικές περιοχές του κήπου, είτε από βρύση είτε από βαρέλι συλλογής βρόχινου νερού.





**ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΟΥ, ΑΣ
ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΥΠΕΡΟΧΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ! ΕΛΠΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ
ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΙ ΝΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙΣ ΕΝΑΝ ΟΜΟΡΦΟ, ΒΙΩΣΙΜΟ ΚΗΠΟ!**



ΣΥΝΤΑΓΗ #1

ΣΥΝΔΕΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΤΟΠΙΚΟΥΣ ΠΡΑΣΙΝΟΥΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ

ΥΠΙΚΑ

- Περιέργεια και Πάθος για την Αστική Περιμακουλτούρα
- Γνώση για τις Τοπικές “Πράσινες” Πρωτοβουλίες

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αστική περιμακουλτούρα αφορά τη δημιουργία μιας ομάδας πράσινων ηρώων που θέλουν να κάνουν τις πόλεις μας πιο υγιείς και πιο χαρούμενες! Φαντάσου να μεταμορφώνεις αυτές τις βαρετές τσιμεντένιες περιοχές σε ζωντανούς, καταπράσινους χώρους.

Λοιπόν, πώς μπορείς να γίνεις μέρος αυτού του απίθανου κινήματος; Εύκολο! Ξεκίνα ερχόμενος σε επαφή με ανθρώπους, ομάδες και οργανισμούς κοντά σου που επικεντρώνονται και ενδιαφέρονται για τη δημιουργία ενός βιώσιμου μέλλοντος. Είναι σαν την πράσινη οικογένειά σου, έτοιμη να μοιραστεί συμβουλές, να σε στηρίξει και να κάνει το ταξίδι σου στην κηπουρική συναρπαστικό. Μαζί, θα σκάβετε, θα γελάτε και θα βλέπετε τους κήπους σας να ανθίζουν!



ΟΔΗΓΙΕΣ

Έχεις ακούσει ποτέ για τη Γεωργία Υποστηριζόμενη από την Κοινότητα (CSA);

Είναι ένα σεντούκι γεμάτο με φρέσκα, νόστιμα προϊόντα που καλλιεργούνται ακριβώς στη γειτονιά σας. Συνεργαζόμενος με τοπικούς αγρότες που νοιάζονται για τον πλανήτη, δεν απολαμβάνεις μόνο νόστιμα λαχανικά – στηρίζεις επίσης έναν πιο βιώσιμο και φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο γεωργίας.

Αλλά περιμένε, υπάρχει κι άλλο! Στον κόσμο της αστικής περμακουλτούρας, λατρεύουμε να μοιραζόμαστε την αγάπη μας μέσω ανταλλαγών σπόρων και φυτών. Φαντάσου να ανταλλάσσεις σπόρους με άλλους κηπουρούς που είναι εξίσου παθιασμένοι με την καλλιέργεια όσο κι εσύ. Δεν πρόκειται μόνο για φυτά – πρόκειται για την ανταλλαγή ιστοριών, σοφίας και της αγάπης μας για τη Μητέρα Γη.

Έλα μαζί μας σε αγορές και φεστιβάλ φιλικά προς τον πλανήτη και γιόρτασε τον δεσμό σου με τη φύση!

Για να μάθεις περισσότερα, ρίξε μια ματιά στη “συνταγή” 15: Οργανώσε τους Σπόρους σου



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ



Παρατήρησε και Αλληλεπίδρασε:

Όπως μαθαίνεις για τους φίλους σου, έτσι και στην περμακουλτούρα είναι σημαντικό να γνωρίσεις τους γείτονές σου. Κατανοώντας την τοπική κοινότητα και τους ανθρώπους γύρω σου, μπορείς να σχεδιάσεις το περιβάλλον σου πιο αποτελεσματικά.



Σύλληψη και Αποθήκευση Ενέργειας:

Σκέψου τη δημιουργία σχέσεων με τους γείτονές σου σαν συλλογή κοινωνικής ενέργειας. Όταν συνεργάζεσαι με άλλους στην κοινότητά σου, μοιράζεστε πόρους και προσφέρετε αμοιβαία υποστήριξη – κάτι που μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμο όταν το χρειάζεσαι περισσότερο.



Ενσωμάτωσε αντί να διαχωρίσεις:

Αντί να μένεις απομονωμένος, συνδέσου με τους γείτονές σου και δημιούργησε δεσμούς. Αυτή η ενσωμάτωση οδηγεί σε κοινά έργα, μοιρασμένους χώρους και μια πιο δυνατή, ενωμένη γειτονιά. Μαζί, γινόμαστε πιο δυνατοί!



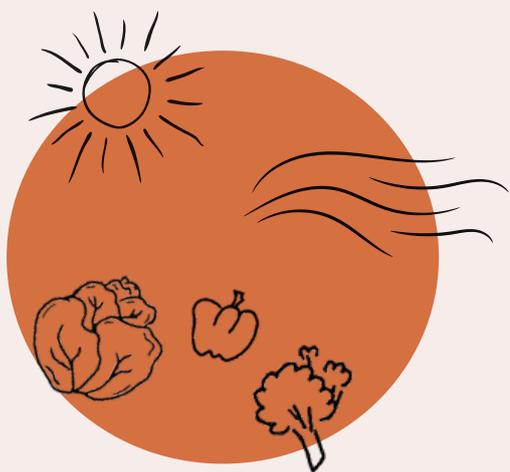


ΣΥΝΤΑΓΗ #2

ΒΡΕΣ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ

ΥΠΙΚΑ

- Θερμόμετρο
- Δημιουργικότητα και Ετοιμότητα
- Υπομονή



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θέλεις να ξεκινήσεις την κηπουρική αλλά δεν έχεις μεγάλη αυλή;

Μην ανησυχείς! Υπάρχουν πολλά υπέροχα σημεία που ίσως δεν έχεις σκεφτεί ακόμα, όπως το μπαλκόνι, η τσάντα ή ακόμα και ένα άδειο οικόπεδο στη γειτονιά σου. Μπορείς να μετατρέψεις αυτούς τους χώρους σε φανταστικούς κήπους!

Τα μπαλκόνια και οι τσάντες μπορεί να φαίνονται μικρά, αλλά είναι ιδανικά για κάθετους κήπους. Αυτό σημαίνει ότι μπορείς να χρησιμοποιήσεις πράγματα όπως κρεμαστές γλάστρες ή ράφια για να αξιοποιήσεις κάθε εκατοστό του χώρου. Και τα άδεια οικόπεδα; Είναι σαν λευκοί καμβάδες που περιμένουν να εφαρμόσεις τη μαγεία σου και να τα μεταμορφώσεις σε ζωντανούς κοινοτικούς κήπους

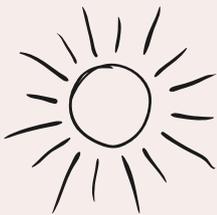
ΟΔΗΓΙΕΣ

Τώρα που βρήκες το σημείο σου, ήρθε η ώρα να δώσεις προσοχή σε κάτι που ονομάζεται μικροκλίμα. Ακούγεται εντυπωσιακό, σωστά; Βασικά, έχει να κάνει με την κατανόηση των μικρών ιδιαιτεροτήτων του περιβάλλοντος του κήπου σου – όπως το πόση ηλιοφάνεια έχει, πόσος αέρας φυσάει και ακόμα και πώς αλλάζει η θερμοκρασία σε διαφορετικά σημεία. Πρόσεξε προστατευμένες γωνιές ή κοντινά κτίρια, γιατί μπορούν να δημιουργήσουν μικροκλίματα που επηρεάζουν την ανάπτυξη των φυτών σου.

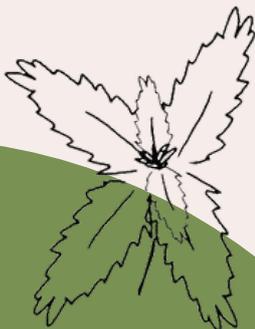
Α, και μιας που μιλάμε για σωστό χρονισμό, υπάρχει κάτι πολύ σημαντικό που πρέπει να γνωρίζεις: η τελευταία ημερομηνία παγετού. Αυτό είναι σαν το επίσημο σήμα ότι ο χειμώνας τελείωσε επιτέλους και η άνοιξη ήρθε για να μείνει. Γνωρίζοντας αυτήν την ημερομηνία, μπορείς να καταλάβεις πότε είναι ασφαλές να ξεκινήσεις να φυτεύεις τους σπόρους σου και να μεταφέρεις τα ευαίσθητα μικρά σου σπορόφυτα έξω, χωρίς να ανησυχείς ότι θα παγώσουν.

ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ

ΗΛΙΟΣ



ΑΕΡΑΣ



ΧΩΜΑ



ΝΕΡΟ



ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΧΑΝΙΚΑ

ΖΕΣΤΟ

ΝΤΟΜΑΤΑ 

 ΠΙΠΕΡΙ

ΑΓΓΟΥΡΙ 

 ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ



ΚΡΥΟ

ΜΑΡΟΥΛΙ 

 ΣΠΑΝΑΚΙ

ΚΑΡΟΤΟ 

 ΜΠΡΟΚΟΛΟ



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΑΝΑΓΚΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Λαχανικά Θερμής Εποχής

Αυτά τα λαχανικά λατρεύουν τη ζέστη – είναι σαν μια ζεστή κουβέρτα για τα φυτά! Χρειάζονται έδαφος με θερμοκρασία τουλάχιστον 15°C για να αναπτυχθούν σωστά. Εδώ είναι κάποια παραδείγματα:

- **Ντομάτες:** Λατρεύουν θερμοκρασίες γύρω στους 21°C έως 29°C κατά τη διάρκεια της ημέρας και πάνω από 15°C τη νύχτα.
- **Πιπεριές:** Είναι ευχαριστημένες σε θερμοκρασίες μεταξύ 21°C και 32°C.
- **Αγγούρια:** Αναπτύσσονται καλύτερα μεταξύ 21°C και 35°C, με άφθονο ήλιο και νερό.
- **Μελιτζάνες:** Προτιμούν θερμοκρασίες μεταξύ 21°C και 29°C, αλλά χρειάζονται προστασία από τον άνεμο.

Δροσιά και Χαλάρωση: Λαχανικά Δροσερής Εποχής

Αυτά τα λαχανικά προτιμούν πιο δροσερό κλίμα, σαν ένα αναζωογονητικό αεράκι σε μια ζεστή μέρα! Μπορούν να αναπτυχθούν σε θερμοκρασίες μεταξύ 10°C και 21°C:

- **Μαρούλι:** Άνετο σε 7°C - 18°C, αλλά αν ζεσταθεί πολύ, γίνεται πικρό.
- **Σπανάκι:** Αναπτύσσεται καλύτερα σε 10°C - 21°C.
- **Μπρόκολο:** Ευδοκμεί σε 7°C - 24°C.
- **Καρότα :** Αναπτύσσονται σωστά μεταξύ 10°C - 24°C.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

- **Έλεγξε το Έδαφος:** Βεβαιώσου ότι το έδαφος είναι αρκετά ζεστό πριν φυτέψεις. Χρησιμοποίησε ένα θερμόμετρο για να είσαι σίγουρος.
- **Δώσε τους Ήλιο:** Τα λαχανικά χρειάζονται ηλιακό φως! Βρες ένα ηλιόλουστο σημείο για να απορροφήσουν τις ακτίνες του ήλιου. Τα φυτά χρειάζονται τουλάχιστον 6 έως 8 ώρες άμεσου ηλιακού φωτός την ημέρα για βέλτιστη ανάπτυξη και παραγωγή καρπών.
- **Στρώμα Προστασίας & Νερό:** Το στρώμα (mulch) βοηθά στη διατήρηση της θερμοκρασίας του εδάφους, συγκρατεί την υγρασία και καταστέλλει τα ζιζάνια, ενώ το πότισμα κρατά τα φυτά ενυδατωμένα. Δες τη “συνταγή” 9. Δημιούργησε Βιώσιμες Ασπίδες και 10. Φρόντισε το Πότισμα.
- **Παράτεινε την Εποχή:** Αν καλλιεργείς λαχανικά δροσερής εποχής, χρησιμοποίησε καλύμματα για να τα κρατήσεις ζεστά όταν κάνει κρύο.
- **Ανακάτειπέ τα:** Άλλαξε τη θέση των φυτών σου κάθε χρόνο για να διατηρείς το έδαφος υγιές και να αποφεύγεις τα παράσιτα. Ενάλλασσε τη φύτευση λαχανικών θερμής και δροσερής εποχής σε διαφορετικές περιοχές του κήπου κάθε χρόνο για να βελτιστοποιήσεις τις συνθήκες ανάπτυξης και να μειώσεις την καταπόνηση του εδάφους.

ΗΛΙΑΚΟ ΦΩΣ

Το ηλιακό φως είναι το καύσιμο για την ανάπτυξη των φυτών σου – το χρειάζονται όπως εμείς χρειαζόμαστε την τροφή! Δες τι πρέπει να γνωρίζεις:

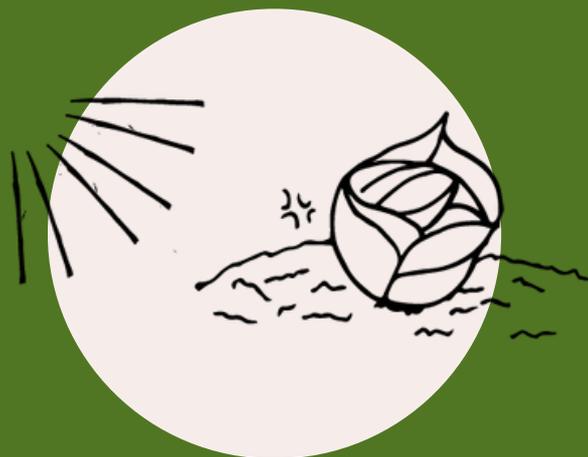
Πλήρης Ήλιος ή Μερική Σκιά; : Τα περισσότερα λαχανικά λατρεύουν τον ήλιο και χρειάζονται 6 έως 8 ώρες άμεσου ηλιακού φωτός κάθε μέρα – είναι σαν τη δική τους ημερήσια δόση βιταμινών! Όμως, κάποια λαχανικά, όπως το μαρούλι και το σπανάκι, προτιμούν λίγη σκιά, ειδικά σε ζεστό καιρό.

Χρονισμός του Ήλιου: Όπως κι εμείς, τα φυτά έχουν τις αγαπημένες τους ώρες για τον ήλιο. Ο πρωινός ήλιος είναι σαν ένα απαλό ξύπνημα, ιδανικός για ευαίσθητα φυτά ή όσα παθαίνουν εύκολα ηλιακά εγκαύματα. Ο απογευματινός ήλιος είναι πιο έντονος, σαν την πιο ζεστή ώρα της ημέρας. Αν τα φυτά σου εκτίθενται πολύ σε αυτόν, μπορεί να στρεσαριστούν και να χρειαστούν περισσότερο νερό.

Προς ποια κατεύθυνση;: Σκέψου πού βρίσκεται ο κήπος σου και τι υπάρχει γύρω του. Υπάρχουν μεγάλα κτίρια ή δέντρα που δημιουργούν σκιές; Ίσως χρειαστεί να κάνεις λίγη αναδιάταξη ώστε όλα τα φυτά σου να παίρνουν το μερίδιό τους από τον ήλιο. Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις πέργκολες ή σκίαστρα για να τα προστατέψεις από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο.

Χαμηλή Ηλιοφάνεια

- Σέσκουλο
- Μαρούλι Κοσ
- Μαρούλι
- Μαϊντανός
- Ρόκα
- Ασιατικά χόρτα



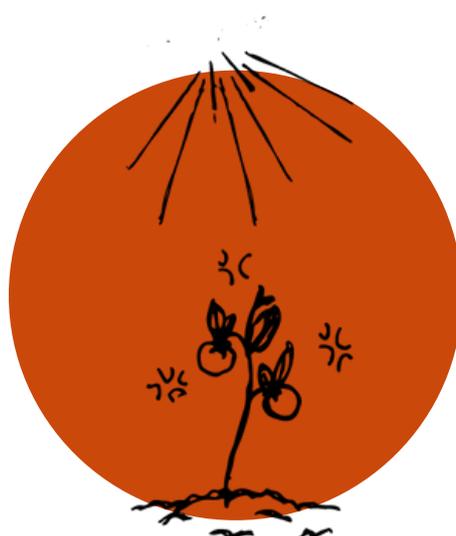
Μέτρια Ηλιοφάνεια

- Παντζάρι
- Καρότο
- Πατάτα
- Μπρόκολο
- Ραπανάκι
- Γογγύλι



Υψηλή Ηλιοφάνεια

- Πιπεριά
- Ντομάτα
- Καρπούζι
- Μπάμια
- Μελιτζάνα
- Φράουλα



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



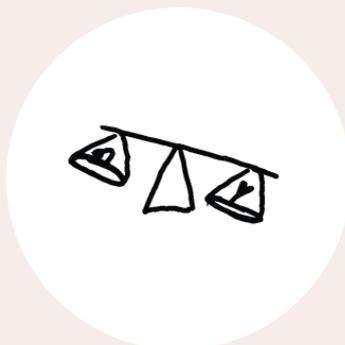
Παρατήρησε και Αλληλεπίδρασε:

Κοίτα γύρω σου και δώσε πραγματική προσοχή στο περιβάλλον σου. Σημείωσε πράγματα όπως το πόσο ηλιοφάνεια υπάρχει, πώς είναι το έδαφος και ακόμα και μικρές λεπτομέρειες, όπως αν φυσάει άνεμος ή όχι. Αυτό σε βοηθά να καταλάβεις το καλύτερο σημείο για το αστικό περμακουλτουρικό σου έργο.



Εντοπισμός και Διατήρηση της Ενέργειας:

Μόλις βρεις το τέλειο σημείο, βεβαιώσου ότι λαμβάνει αρκετό ηλιακό φως! Το ηλιακό φως είναι σαν ενέργεια για τα φυτά, οπότε επιλέγοντας ένα ηλιόλουστο μέρος, τα βοηθάς να αναπτυχθούν μεγάλα και δυνατά.



Εφάρμοσε Αυτορρύθμιση και Αποδέξου την Ανατροφοδότηση:

Παρακολούθησε πώς πηγαίνουν τα πράγματα στο σημείο που επέλεξες. Αναπτύσσεται ο κήπος σου ή δυσκολεύεται; Δίνοντας προσοχή και κάνοντας αλλαγές όταν χρειάζεται, όπως να ποτίζεις περισσότερο ή λιγότερο, μπορείς να βοηθήσεις τα φυτά σου να ευδοκιμήσουν. Όλα έχουν να κάνουν με τη συνεργασία με τη φύση!





ΣΥΝΤΑΓΗ #3

ΓΙΝΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Πηγές μάθησης (μπορείς να τις βρεις στο τέλος αυτού του βιβλίου)
- Περιέργεια

Έτοιμος να βουτήξεις στον εκπληκτικό κόσμο της αστικής περμακουλτούρας; Είναι σαν να ξεκινάς μια διασκεδαστική περιπέτεια! Από τη φύτευση σπόρων μέχρι τη συγκομιδή φρέσκων καρπών, άσε την περιέργειά σου να σε καθοδηγήσει. Όσο περισσότερο εξερευνάς, τόσο πιο συναρπαστικό γίνεται το ταξίδι σου στην κηπουρική.

Υπάρχουν αμέτρητοι τρόποι να μάθεις! Ρίξε μια ματιά στη λίστα των πηγών μας για να βρεις αυτό που σου ταιριάζει ή γίνε μέλος σε μια φάρμα περμακουλτούρας ή φυτώριο, κάνοντας τη γη χώρο μάθησης. Θα αποκτήσεις πολύτιμες δεξιότητες ενώ θα βοηθάς τα φυτά να ευδοκιμήσουν.

Το καλύτερο απ' όλα; Αυτές οι περιπέτειες σε συνδέουν με μια κοινότητα ανθρώπων που αγαπούν τα φυτά όσο κι εσύ—μαθαίνοντας και μεγαλώνοντας μαζί!



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ

Παρατήρησε και Αλληλεπίδρασε:

Προσεγγίζοντας την αστική περμακουλτούρα ως ένα ταξίδι πειραματικής μάθησης, προσπάθησε να παρατηρείς ενεργά τη δυναμική του κήπου σου—πώς τα φυτά μεγαλώνουν, πώς ανταποκρίνονται στο περιβάλλον τους και πώς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Η εθελοντική εργασία σε φάρμες ή φυτώρια σου επιτρέπει επίσης να παρατηρήσεις την εφαρμογή της περμακουλτούρας στον πραγματικό κόσμο, μετατρέποντας κάθε αλληλεπίδραση με τη γη σε μια ευκαιρία για γνώση.



Ενσωμάτωσε αντί να διαχωρίσεις:

Αυτή η αρχή δίνει έμφαση στη συνεργασία και τη συνέργεια—μεταξύ φυτών, ανθρώπων και διαδικασιών. Ενσωματώσου σε μια δυναμική κοινότητα περμακουλτούρας. Η συνεργασία, η ανταλλαγή γνώσεων και η συμβολή σε συλλογικές προσπάθειες αντικατοπτρίζουν τη φυσική αλληλεξάρτηση που υπάρχει στα οικοσυστήματα. Η μάθηση και η ανάπτυξη ευδοκιμούν όταν τα άτομα συνεργάζονται αντί να δρουν μεμονωμένα.



Χρησιμοποίησε και εκτίμησε τους φυσικούς πόρους:

Η εθελοντική εργασία σε μια φάρμα περμακουλτούρας σου δίνει την ευκαιρία να βιώσεις από πρώτο χέρι την αξία των ανανεώσιμων πόρων, όπως είναι η κομποστοποίηση οργανικών απορριμμάτων ή η αξιοποίηση των φυσικών κύκλων για την καλλιέργεια τροφής. Η ενασχόληση με το έδαφος, έναν ανανεώσιμο πόρο που στηρίζει τη ζωή, ενισχύει την αρχή της εκτίμησης όσων προσφέρει η φύση. Μέσα από την άμεση επαφή με το περιβάλλον, μαθαίνεις να σέβασαι τα ανανεώσιμα συστήματα που διατηρούν την περμακουλτούρα.





Συνταγή #4

Βρες τη γεύση σου

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Η προτίμηση σου στο φαγητό
- Διατροφικοί περιορισμοί
- Εντοπισμός



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν πρόκειται για φύτευση στον αστικό περμακουλτουρικό σου κήπο, το παν είναι να βρεις τον τέλειο συνδυασμό μεταξύ αυτών που σου αρέσει να τρως και αυτών που αναπτύσσονται καλύτερα στην περιοχή σου. Είναι σαν να φτιάχνεις ένα νόστιμο παζλ!

Βεβαιώσου ότι φυτεύεις ό,τι σου αρέσει πραγματικά να τρως – αυτό είναι το μυστικό για έναν χαρούμενο κήπο. Αλλά επίσης θυμήσου ότι είναι σημαντικό να σκεφτείς τι μπορεί να αναπτυχθεί σωστά εκεί όπου ζεις.

Έχεις ήδη μάθει γι' αυτό στη “συνταγή” 2. Βρες το σημείο σου και γνώρισέ το.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Σκέψου πόσο διαρκεί η καλλιεργητική σου περίοδος, πόσο ήλιο δέχεται το σημείο σου και πόσο ζεστό ή κρύο γίνεται κατά τη διάρκεια του έτους. Επίσης, λάβε υπόψη το πρόγραμμά σου και τη διαθεσιμότητα των σπόρων.

Η επιλογή του τι να φυτέψεις είναι σαν ένας γευστικός χορός μεταξύ των επιθυμιών σου και αυτών που μπορεί να αντέξει ο κήπος σου.

Δες αυτό το ημερολόγιο: ΤΙ ΝΑ ΦΥΤΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΟΤΕ. Θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τι να φυτέψεις και πώς να συνδυάσεις διαφορετικά φυτά για έναν υγιή και παραγωγικό κήπο!



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Απόκτησε Απόδοση:

Καλλιέργησε ό,τι αγαπάς να τρως! Όταν φυτεύεις πράγματα που απολαμβάνεις, θα έχεις μια νόστιμη ανταμοιβή για όλη τη σκληρή σου δουλειά. Αυτή η αρχή αφορά το να αποκτάς πραγματικά, απτά οφέλη από το περμακουλτουρικό σου έργο.



Χρησιμοποίησε και Εκτίμησε τη Διαφορετικότητα:

Ανάμιξε τα πράγματα! Η φύτευση μιας ποικιλίας καλλιεργειών που σου αρέσουν δημιουργεί έναν πιο διαφοροποιημένο και υγιή κήπο – και πιο διασκεδαστικές και “νόστιμες” διατροφικές συνήθειες. Η καλλιέργεια διαφορετικών ειδών φυτών είναι το κλειδί για να κρατήσεις τον κήπο σου δυνατό και ευτυχισμένο. Επιπλέον, θα κάνει τα γεύματά σου πολύ πιο συναρπαστικά!



Σχεδιάσε από τα μοτίβα προς τις λεπτομέρειες:

Σκέψου σε μεγάλη κλίμακα πριν ασχοληθείς με τις λεπτομέρειες. Πριν επιλέξεις τα ακριβή φυτά για τον κήπο σου, κάνε ένα βήμα πίσω και σκέψου τις γενικές διατροφικές σου συνήθειες και προτιμήσεις. Αυτή η αρχή σε ενθαρρύνει να ξεκινήσεις με τη μεγάλη εικόνα και μετά να εστιάζεις στις λεπτομέρειες.



ΣΥΝΤΑΓΗ #5

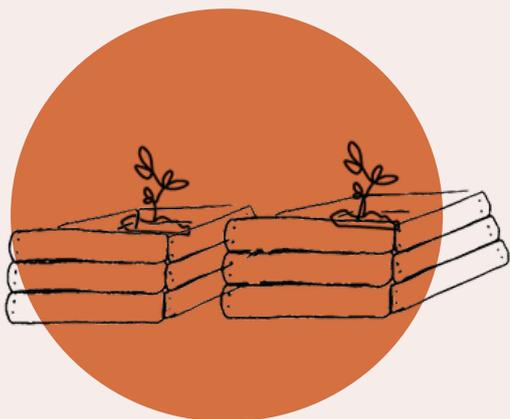
ΒΡΕΣ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΟΥ ΔΟΧΕΙΟ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Αγορασμένα δοχεία
- Ανακυκλωμένα δοχεία, όπως παλιές γλάστρες, βαρέλια κλπ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επιλογή του τέλει δοχείου για τον αστικό περμακουλτουρικό σου κήπο είναι σαν να διαλέγεις το σωστό ρούχο— υπάρχουν τόσες πολλές επιλογές, καθεμία με τα δικά της πλεονεκτήματα και ιδιαιτερότητες! Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικές δημοφιλείς επιλογές δοχείων και ας ζυγίσουμε τα υπέρ και τα κατά τους.





Ανοιχτό έδαφος

Πλεονεκτήματα: μιμείται τις φυσικές συνθήκες ανάπτυξης, παρέχει άφθονο χώρο για φυτά με βαθιές ρίζες, υποστηρίζει τη βιοποικιλότητα του εδάφους, κρατά καλά την υγρασία, μπορεί να προσφέρει εξαιρετική αποστράγγιση, προάγει την υγιή ανάπτυξη των φυτών.

Μειονεκτήματα: απαιτεί επαρκή ελεύθερο χώρο ή πρόσβαση σε ανοιχτό έδαφος, μπορεί να χρειαστεί περισσότερη προετοιμασία, ίσως απαιτεί βελτιώσεις εδάφους για βέλτιστη γονιμότητα, είναι πιο επιρρεπές στην ανάπτυξη ζιζανίων, υπάρχει εκεί περιορισμένη δυνατότητα αναδιάταξης του κήπου και κίνδυνος συμπίεσης του εδάφους με την πάροδο του χρόνου αν δεν διαχειρίζεται σωστά.

Γλάστρες

Πλεονεκτήματα: φορητές και ευέλικτες, διατίθενται σε διάφορα μεγέθη, υλικά και στυλ, ιδανικές για μικρούς χώρους όπως βεράντες ή περβάζια παραθύρων, μπορούν να τοποθετηθούν με δημιουργικό-καλλιτεχνικό τρόπο, έχουν εύκολη μετακίνηση για βέλτιστη έκθεση στον ήλιο.

Μειονεκτήματα: περιορισμένος χώρος για τις ρίζες των φυτών, το χώμα μπορεί να στεγνώσει γρήγορα, απαιτούν πιο συχνό πότισμα, περιορισμένη ποικιλία φυτών λόγω χώρου.

Σάκοι Φύτευσης

Πλεονεκτήματα: ελαφριοί και φορητοί, ιδανικοί για περιορισμένους χώρους, όπως μπαλκόνια ή ταράτσες, το διαπνέον ύφασμα προάγει το φυσικό κλάδεμα των ριζών μέσω του αέρα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες επιφάνειες, οικονομικοί και εύκολοι στην αποθήκευση, ευέλικτη διάταξη για βέλτιστη έκθεση στον ήλιο, προσαρμόσιμος σχεδιασμός, εύκολη αποθήκευση μετά το τέλος της καλλιεργητικής περιόδου.

Μειονεκτήματα: περιορισμένη διάρκεια ζωής σε σύγκριση με άλλα δοχεία, μπορεί να φθαρούν με την πάροδο του χρόνου, ίσως χρειαστούν πρόσθετη υποστήριξη για να αποτραπεί η ανατροπή τους.



Υπερυψωμένα Παρτέρια

Πλεονεκτήματα: ελαφριά και φορητά, ιδανικά για περιορισμένους χώρους, όπως μπαλκόνια ή ταράτσες, το διαπνέον ύφασμα προάγει το φυσικό κλάδεμα των ριζών μέσω του αέρα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες επιφάνειες, οικονομικά και εύκολα στην αποθήκευση, ευέλικτη διάταξη για βέλτιστη έκθεση στον ήλιο, ευέλικτος σχεδιασμός, εύκολη αποθήκευση μετά το τέλος της καλλιεργητικής περιόδου.

Μειονεκτήματα: περιορισμένη διάρκεια ζωής σε σύγκριση με άλλα δοχεία, μπορεί να φθαρούν με την πάροδο του χρόνου, ίσως χρειαστούν πρόσθετη υποστήριξη για να αποτραπεί η ανατροπή τους.



Ξύλινα Κουτιά

Πλεονεκτήματα: φορητά και ευέλικτα, διατίθενται σε διάφορα μεγέθη, υλικά και στυλ, κατάλληλα για μικρούς χώρους, όπως αυλές ή περβάζια παραθύρων, μπορούν να διαταχθούν δημιουργικά, εύκολη μετακίνηση για βέλτιστη έκθεση στον ήλιο.

Μειονεκτήματα: περιορισμένος χώρος για τις ρίζες των φυτών, το χώμα μπορεί να στεγνώσει γρήγορα, ίσως απαιτούν πιο συχνό πότισμα, περιορισμένη ποικιλία φυτών λόγω χωρικών περιορισμών.

Κάθετη Δομή

Πλεονεκτήματα: Ιδανική σε περιορισμένο οριζόντιο χώρο, μεγιστοποιεί το χώρο καλλιέργειας, ιδανική για αναρριχώμενα φυτά όπως ντομάτες και αγγούρια, αποτελεσματική χρήση χώρου για μικρούς κήπους, μπορεί να προσφέρει σκιά για άλλα φυτά.

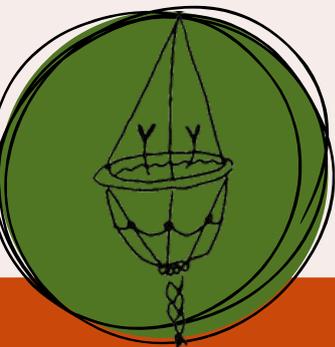
Μειονεκτήματα: Χρειάζεται ισχυρή υποστήριξη, μπορεί να μειώσει την πρόσβαση σε φως ηλίου για φυτά που βρίσκονται πιο χαμηλά, μπορεί να απαιτεί συχνό κλάδεμα και συντήρηση, μπορεί να χρειάζεται συχνότερο πότισμα λόγω εξάτμισης.



Κρεμαστές Γλάστρες

Πλεονεκτήματα: Ιδανικές για κρεμαστά φυτά και λουλούδια, διακοσμητικές, εξοικονομούν χώρο στο έδαφος, μπορούν να τοποθετηθούν σε ηλιόλουστα σημεία, όπως μπαλκόνια και περβάζια παραθύρων.

Μειονεκτήματα: περιορισμένος όγκος εδάφους, απαιτούν συχνό πότισμα, μπορεί να στεγνώσουν γρήγορα σε ζεστό καιρό, περιορισμένη ποικιλία φυτών λόγω χωρικών περιορισμών.

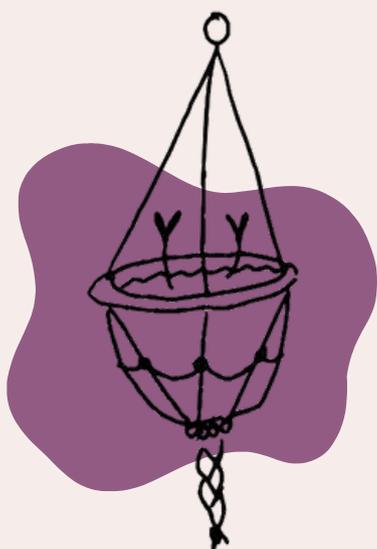


Βαρέλια/Δοχεία

Πλεονεκτήματα: ελαφριά και φορητά, ιδανικά για περιορισμένους χώρους, όπως μπαλκόνια ή ταρατσες, το διαπνέον ύφασμα προάγει το φυσικό κλάδεμα των ριζών μέσω του αέρα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες επιφάνειες, οικονομικά και εύκολα στην αποθήκευση, ευέλικτη διάταξη για βέλτιστη έκθεση στον ήλιο, ευέλικτος σχεδιασμός, εύκολη αποθήκευση μετά το τέλος της καλλιεργητικής περιόδου.

Μειονεκτήματα: περιορισμένη διάρκεια ζωής σε σύγκριση με άλλα δοχεία, μπορεί να φθαρούν με την πάροδο του χρόνου, ίσως χρειαστούν πρόσθετη υποστήριξη για να αποτραπεί η ανατροπή τους.





“Η Περμακουλτούρα είναι η εργαλειοθήκη που μας μεταφέρει από την κουλτούρα φόβου και έλλειψης σε κουλτούρα αγάπης και αφθονίας.”

-Toby Hemenway

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Χρησιμοποίησε μικρές, και αργές λύσεις:

Ξεκίνα με ένα δοχείο διαχειρίσιμου μεγέθους, ιδίως αν είσαι αρχάριος στη κηπουρική ή δεν έχεις μεγάλο χώρο.



Χρησιμοποίησε και εκτίμησε τη ποικιλία:

Διάφορα είδη δοχείων ταιριάζουν καλύτερα με διαφορετικά φυτά, προσδίδοντας ποικιλία στον κήπο σου.



Σχεδιάσε από μοτίβα έως λεπτομέρειες:

Επίλεξε δοχεία που ταιριάζουν με την διαμόρφωση του κήπου σου, έτσι ώστε να υπάρχει μια ομοιομορφία.



ΣΥΝΤΑΓΗ#6

ΒΡΕΣ ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΜΕΙΓΜΑ ΧΩΜΑΤΟΣ & ΦΥΤΕΨΕ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

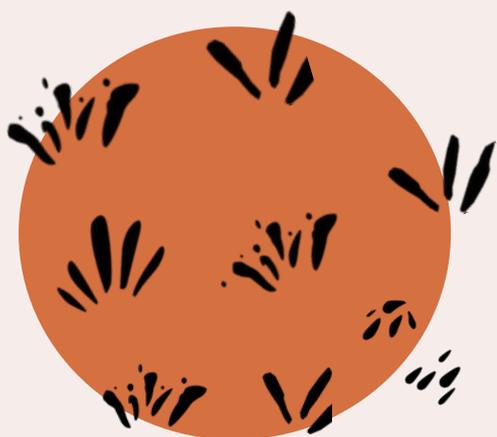
- Κομπόστ
- Κοπριά
- Φλοιός καρύδας
- Βερμικουλίτης
- Περλίτης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επιλογή του σωστού χώματος για τον αστικό σου κήπο είναι εξαιρετικά σημαντική! Θέλεις τα φυτά σου να είναι χαρούμενα και υγιή, σωστά; Λοιπόν, το έδαφος στο οποίο αναπτύσσονται παίζει τεράστιο ρόλο σε αυτό.

Το έτοιμο χώμα του εμπορίου μπορεί να φαίνεται η εύκολη επιλογή, αλλά δεν είναι πάντα η καλύτερη για τα φυτά σου. Ένα από τα προβλήματα είναι ότι μπορεί να χάνει γρήγορα τα θρεπτικά συστατικά του, πράγμα που σημαίνει ότι τα φυτά σου ίσως να μην αναπτυχθούν τόσο καλά με την πάροδο του χρόνου. Επιπλέον, πολλά χώματα του εμπορίου περιέχουν τύρφη, η οποία δεν είναι καλή για το περιβάλλον.

Η τύρφη εξορύσσεται από ειδικές φυσικές περιοχές, και αυτό μπορεί να βλάψει τους βιότοπους των ζώων και να καταστρέψει το περιβάλλον. Αλλά μην ανησυχείς, υπάρχει μια καλύτερη λύση!



ΟΔΗΓΙΕΣ

Μπορείς να φτιάξεις το δικό σου μείγμα χώματος που είναι καλύτερο τόσο για τα φυτά σου όσο και για τον πλανήτη! Ξεκίνα με λίγο κομπόστ - είναι σαν υπερτροφή για τα φυτά, δίνοντάς τους όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για να γίνουν δυνατά. Στη συνέχεια, πρόσθεσε οργανικά υλικά, όπως κοπριά (ναι, ζωική κοπριά!), για να βοηθήσεις το έδαφος να συγκρατεί το νερό και να παραμένει αφράτο.

Αντί για τύρφη, δοκίμασε να χρησιμοποιήσεις φλοιό καρύδας ή βερμικουλίτη. Αυτές οι εναλλακτικές λύσεις βοηθούν το χώμα να στραγγίζει σωστά και να διατηρεί τη σωστή ποσότητα υγρασίας, ενώ ταυτόχρονα είναι πολύ καλύτερες για το περιβάλλον!

Αν θέλεις να δώσεις στα φυτά σου μια επιπλέον ώθηση, πρόσθεσε περλίτη. Είναι σαν μικροσκοπικά κομμάτια ηφαιστειακού βράχου που βοηθούν το χώμα να παραμένει αφράτο και να συγκρατεί καλύτερα το νερό. Τα φυτά σου θα το λατρέψουν!

Κατά την προετοιμασία του εδάφους, βεβαιώσου ότι αφαιρείς όλες τις ρίζες του χόρτου. Αυτό όχι μόνο παρέχει επιπλέον χώμα για χρήση, αλλά επιτρέπει και την επαναχρησιμοποίηση των αφαιρεμένων ριζών αργότερα για να καλύψεις τους σπόρους.

Εάν υπάρχουν μικρά ή ξεραμένα χόρτα στο χώμα, μπορούν να παραμείνουν, καθώς δεν καταναλώνουν ενέργεια ή χώρο στο έδαφος.

Ομοίως, μικρές μπαλίτσες χώματος μπορούν επίσης να παραμείνουν ανέπαφες, καθώς συμβάλλουν στον αερισμό του εδάφους.

ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΧΩΜΑ ΓΡΑΣΤΡΑΣ



THE NO DIG

APPROACH

FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK

FOOD FOR GOOD

The video thumbnail features a man in a light blue t-shirt and khaki shorts, sitting and gesturing with his hands. A large white play button is overlaid on the center. The background is a dark green, textured surface. The text 'THE NO DIG' is in a white box at the bottom left, 'APPROACH' is in a large white font on the right, and 'FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK' is in a smaller white font below it. A small icon of a stack of books is also present. The 'FOOD FOR GOOD' logo is in the bottom right corner.



"Η περμακουλτούρα έχει να κάνει με το πώς σχεδιάζεις τη ζωή σου, το περιβάλλον σου και το πώς δημιουργείς τη δική σου μοίρα."

-Rosemary Morrow



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Παρατήρησε και Αλληλεπίδρασε:

Δώσε προσοχή στις ανάγκες των φυτών σου και στο πώς τα διάφορα συστατικά στο μείγμα του χώματός σου τα βοηθούν να αναπτυχθούν.



Χρησιμοποίησε και Εκτίμησε Ανανεώσιμους Πόρους και Υπηρεσίες:

Χρησιμοποίησε υλικά όπως κομπόστ και φυσικά συστατικά που δεν εξαντλούνται και δε βλάπτουν τον πλανήτη.



Εφάρμοσε Αυτορρύθμιση και Αποδέξου την Ανατροφοδότηση:

Αν κάτι δε λειτουργεί, δοκίμασε να αλλάξεις το μείγμα του χώματός σου με βάση το πώς αντιδρούν τα φυτά σου. Η φύση είναι όλη μια διαδικασία μάθησης από τα λάθη!



Χρησιμοποίησε τις Άκρες και όρισε τα Περιθώρια:

Μη φοβάσαι να δοκιμάσεις νέα υλικά στο μείγμα του χώματός σου. Μερικές φορές, τα πράγματα που φαίνονται λιγότερο σημαντικά μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά!

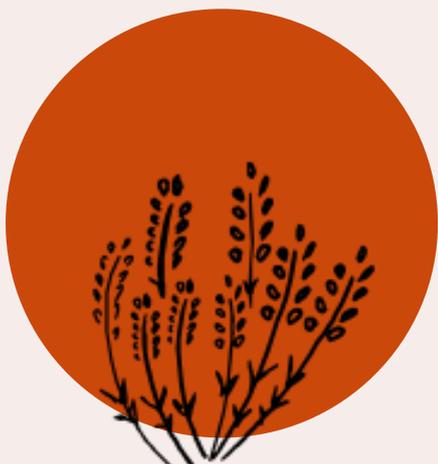


ΣΥΝΤΑΓΗ #7

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟΥΣ ΕΠΙΚΟΝΙΑΣΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΠΙΕΡΓΗΣΕ ΕΝΑ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΟ ΑΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Σπόροι λουλουδιών
- Το δικό σου γούστο



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ήξερες ότι ο κήπος σου δεν είναι μόνο για όμορφα λουλούδια; Είναι σαν ένα μικρό οικοσύστημα, και ένα από τα πιο σημαντικά κομμάτια του είναι οι επικονιαστές! Αυτά είναι τα φανταστικά εκείνα έντομα, όπως οι μέλισσες και οι πεταλούδες, που βοηθούν τα φυτά να αναπαραχθούν. Αλλά για να επιβιώσουν, χρειάζονται λουλούδια γεμάτα νέκταρ – κι εδώ έρχεσαι εσύ!

Αντί να φυτεύεις τυχαία λουλούδια, μπορείς να φερθείς έξυπνα επιλέγοντας φυτά που ανθίζουν σε διαφορετικές χρονικές περιόδους. Έτσι, οι επικονιαστές θα έχουν πάντα κάτι νόστιμο να τραφούν, ανεξάρτητα από την εποχή. Και επιπλέον, ο κήπος σου θα είναι γεμάτος χρώμα και ζωή όλο το χρόνο!

**ΕΩΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΙΣΤΑ ΜΕ 10 ΠΟΥΠΟΥΔΙΑ ΠΟΥ
ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΔΕΙΚΝΟΥΝ ΥΠΕΡΟΧΑ ΑΠΛΑ
ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟΥΣ ΕΠΙΚΟΝΙΑΣΤΕΣ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΥΣ!**



Lavandula angustifolia

Οι μέλισσες και οι πεταλούδες τη λατρεύουν! Ανθίζει μέσα στο καλοκαίρι, κρατάει ως το φθινόπωρο και λατρεύει το φως του ήλιου.



Borago officinalis

Οι μέλισσες και οι πεταλούδες λατρεύουν το βόραγκο! Ανθίζει από τα τέλη της άνοιξης έως τις αρχές του φθινοπώρου και αναπτύσσεται γρήγορα.



Helianthus annuus

Αυτοί οι γίγαντες προσελκύουν μέλισσες, πεταλούδες, ακόμα και πουλιά! Λατρεύουν τον πλήρη ήλιο και αναπτύσσονται σε μεγάλο ύψος.



Echinacea purpurea

Οι μέλισσες, οι πεταλούδες και τα σκαθάρια είναι μεγάλοι θαυμαστές αυτού του φυτού. Ανθίζει από το καλοκαίρι έως τις αρχές του φθινοπώρου και μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικά εδάφη.



Melissa officinalis

Οι μέλισσες και οι πεταλούδες απολαμβάνουν το μελισσόχορτο, το οποίο ανθίζει από τα τέλη της άνοιξης έως τις αρχές του καλοκαιριού. Προτιμά υγρό έδαφος και μπορεί να αναπτυχθεί χαμηλά. Φύτεψέ το και δες τον κήπο σου να γεμίζει ζωή και κίνηση.



Achillea millefolium

Οι μέλισσες, οι πεταλούδες και οι πεταλούδες-σφήκες (hoverflies) λατρεύουν την αχιλλαία! Ανθίζει από τα τέλη της άνοιξης έως το καλοκαίρι και ευδοκimeί σε ηλιόλουστα σημεία.



Thymus vulgaris

Οι μέλισσες και οι πεταλούδες αγαπούν το θυμάρι. Ανθίζει από τα τέλη της άνοιξης έως το καλοκαίρι και παραμένει χαμηλό στο έδαφος.



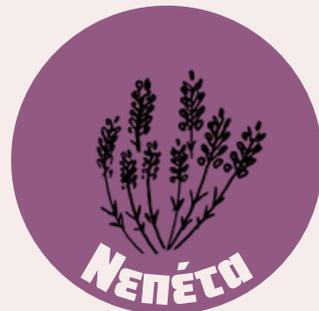
Echinops ritro

Οι μέλισσες και οι πεταλούδες συρρέουν στον εχινόψι. Ανθίζει από το καλοκαίρι έως τις αρχές του φθινοπώρου και προτιμά ηλιόλουστα μέρη.



Calendula officinalis

Οι μέλισσες και οι πεταλούδες προσελκύνονται από τους κατηφέδες. Ανθίζουν από το καλοκαίρι έως τις αρχές του φθινοπώρου και προτιμούν ηλιόλουστα σημεία.



Nepeta cataria

Οι μέλισσες, οι πεταλούδες και οι πεταλούδες-σφήκες (hoverflies) λατρεύουν τη νεπέτα. Ανθίζει από τα τέλη της άνοιξης έως τις αρχές του καλοκαιριού και μπορεί να αντέξει λίγη σκιά.



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Χρησιμοποίησε και Εκτίμησε τους Ανανεώσιμους Πόρους και Υπηρεσίες:

Ας δώσουμε ένα μεγάλο high-five στους βουητούς μας φίλους, όπως οι μέλισσες και οι πεταλούδες! Είναι οι σούπερ ήρωες της φύσης, βοηθώντας τα φυτά να μεγαλώσουν μεταφέροντας γύρη. Φροντίζοντάς τους, λέμε ένα μεγάλο "ευχαριστώ" στη Μητέρα Φύση για τους υπέροχους ανανεώσιμους πόρους της!



Σχεδιάσε από τα Μοτίβα προς τις Λεπτομέρειες:

Όταν δημιουργούμε ένα υπέροχο μέρος για τους επικονιαστές φίλους μας, δεν σκεφτόμαστε μόνο τα λουλούδια που τους αρέσουν. Κάνουμε ένα βήμα πίσω για να δούμε ολόκληρη την εικόνα της φύσης. Είναι σαν να ξεκινάς με τα μεγάλα κομμάτια ενός παζλ πριν εστιάσεις στις μικρότερες λεπτομέρειες!



Ενσωμάτωσε αντί να Διαχωρίζεις:

Φαντάσου να κάθεσαι μόνος σου για μεσημεριανό κάθε μέρα. Βαρετό, σωστά; Τα φυτά νιώθουν το ίδιο! Αναμειγνύοντας φυτά που προσελκύουν επικονιαστές στον κήπο μας, είναι σαν να τους προσκαλούμε όλους στο ίδιο τραπέζι. Είναι θέμα ομαδικής δουλειάς στη φύση!



Χρησιμοποίησε και Εκτίμησε τη Διαφορετικότητα:

Όπως ακριβώς λατρεύουμε τις διαφορετικές γεύσεις παγωτού, έτσι και οι επικονιαστές έχουν τα αγαπημένα τους φυτά!

Φυτεύοντας πολλά διαφορετικά λουλούδια, διοργανώνουμε ένα τεράστιο πάρτι για όλους τους επικονιαστές φίλους μας. Περισσότερη ποικιλία σημαίνει περισσότερη χαρά για όλους!



ΣΥΝΤΑΓΗ #8

Μείωσε τα Παράσιτα: Φυσικός Έλεγχος Παρασίτων

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Συντροφικά φυτά
- Δίχτυ
- Σκόρδο
- Σπρέυ πιπεριού



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν μιλάμε για υγιείς κήπους χωρίς τη χρήση επιβλαβών χημικών, είναι σαν να είμαστε περιβαλλοντικοί υπερήρωες! Η περμακουλτούρα επικροτεί τη συνεργασία σου με τη φύση κατά των εντόμων. Αντί να χρησιμοποιείς χημικά σπρέυ έχουμε κάποια τέλεια κόλπα στο μανίκι μας για σένα:

Συντροφικά φυτά: Είναι σαν να έχεις φυτά φιλαράκια! Κάποια φυτά συνεργάζονται για να απωθήσουν παράσιτα ή βοηθούν το ένα το άλλο να μεγαλώσουν. Είναι ένα πάρτυ φυτών όπου όλοι βοηθούν!

Ευεργετικά έντομα: Γνώρισε τους μικρούς ήρωες του κήπου σου! Πασχαλίτσες και άλλα καλά έντομα δρουν σαν αστυνομία εντόμων. Τρώνε τα κακά έντομα και προστατεύουν τον κήπο σου.

Σοδιές Παγίδες:

Παγίδες για πονηρά παράσιτα! Φυτεύουμε έξτρα σοδιές για να αποσπάσουμε την προσοχή των εντόμων από την κύρια σοδιά μας. Είναι σαν να τους δίνεις τον δικό τους μπουφέ!

Φυσικοί φράκτες:

Φαντάσου να βάζεις μια ασπίδα γύρω από τα φυτά σου! Χρησιμοποιούμε δίχτυ, καλύμματα και άλλα αντικείμενα για να κρατήσουμε μακριά τα παράσιτα. Είναι σαν ένα φρούριο για να νιώθουν ασφαλή τα φυτά μας.

Βιολογικός έλεγχος:

Έχουμε κάποιους ειδικούς πράκτορες στον κήπο! Αυτοί είναι τα καλά έντομα που κυνηγούν τα κακά. Είναι ο δικός μας στρατός εντόμων!

Πολιτιστικές Αλλαγές:

Κάποιες φορές, παίζει ρόλο το πώς κάνουμε κάτι! Πράγματα όπως το να αλλάξουμε το σημείο όπου φυτεύουμε ή να συγυρίσουμε τον κήπο μας, μπορούν να “ξενερώσουν” τα παράσιτα, και να αφήσουν τα φυτά μας ήσυχα.

Οργανικά Σπρέυ:

Έχουμε και κάποια φυσικά εντομοαπωθητικά! Κάποια από αυτά είναι το σκόρδο ή το σπρέυ πιπεριού. Και τα δύο κάνουν τα έντομα να πουν “ίου”, χωρίς να πληγώσουν τα φυτά μας.



Καλλιέργεια συντροφικών φυτών: Αδελφότητα της Ντομάτας

Φαντάσου η ντομάτα σου να έχει τη δική της συμμορία από φυτά φιλαράκια! Ο βασιλικός, τα κρεμμύδια, τα ναστούρτια και οι κατιφέδες είναι οι Εκδικητές του κήπου σου! Συνεργάζονται για να απωθήσουν τα έντομα και να βοηθήσουν τις ντομάτες σου να μεγαλώσουν. Είναι η πράσινη ονειρική ομάδα του κήπου σου!



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Χρησιμοποίησε και εκτίμησε ανανεώσιμες πηγές και υπηρεσίες:

Όταν φυτεύουμε κάποια φυτά μαζί, όπως κάποια που απωθούν έντομα, χρησιμοποιούμε τις ανανεώσιμες πηγές της φύσης. Είναι σαν να έχουμε μικρούς βοηθούς στην αυλή μας που επιστρέφουν ξανά και ξανά.



Σχεδιάσε από μοτίβα έως λεπτομέρειες:

Πριν διαλέξουμε ποιο φυτό πάει πού, κάνουμε ένα βήμα πίσω, για να δούμε πώς ταιριάζουν όλα μαζί, λες και λύνουμε ένα μεγάλο παζλ. Σκεφτόμαστε πώς τα διάφορα φυτά μπορούν να συνεργαστούν μαζί σε μοτίβο πριν πάμε στις λεπτομέρειες.



Ενοποίησε αντί να διαχωρίσεις:

Αντί να κρατήσεις όλα τα φυτά ξεχωριστά, ανάμειξε τα για ένα πάρτυ κηπουρικής! Με αυτόν τον τρόπο τα βοηθούμε να μεγαλώσουν και να απωθήσουν παράσιτα, με φυσικούς τρόπους. Έτσι δημιουργούνται οι φιλίες στον κήπο!



Χρησιμοποίησε και εκτίμησε την ποικιλία:

Όπως το να έχεις διάφορους φίλους κάνει την ζωή πιο ενδιαφέρουσα, έτσι και να έχεις διάφορα φυτά στον κήπο σου είναι τέλειο! Βοηθούν το ένα το άλλο και κάνουν τον κήπο σου πιο εντυπωσιακό και υγιή!



ΣΥΝΤΑΓΗ #9

ΟΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΑΠΥΣΙΔΕΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Δίχτυα
- Στρώματα Εδάφους
- Καλυπτικά Φυτά



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλυπτικά Φυτά

Σκέψου τα καλυπτικά φυτά σαν τη ζεστή κουβέρτα της φύσης για τον κήπο σου! Είναι φυτά που τα καλλιεργούμε όχι για να τα φάμε, αλλά για να βοηθήσουμε το έδαφος και τα υπόλοιπα φυτά. Αυτά τα σούπερ ηρωικά φυτά καταπολεμούν τα ζιζάνια, εμποδίζουν τη διάβρωση του εδάφους και το κάνουν πιο υγιές! Για παράδειγμα, το τριφύλλι εμπλουτίζει το έδαφος με θρεπτικά συστατικά και προσελκύει χρήσιμες μέλισσες, ενώ τα ραπανάκια σπάνε το σκληρό έδαφος, επιτρέποντας στα φυτά να αναπτυχθούν καλύτερα.

Φυτεύουμε τα καλυπτικά φυτά ανάμεσα στις κύριες καλλιέργειες μας, όπως οι ντομάτες, για να διατηρούμε το έδαφος υγιές και προστατευμένο όταν δεν υπάρχει τίποτα άλλο να αναπτυχθεί.

Στη συνέχεια, όταν έρθει η ώρα να φυτέψουμε κάτι νέο, μπορούμε να κόψουμε τα καλυπτικά φυτά και να τα χρησιμοποιήσουμε ως φυσικό λίπασμα ή να τα αφήσουμε να ανθίσουν, προσελκύοντας τις μέλισσες που αγαπούν τα λουλούδια τους!

Προστατευτικά Δίχτυα

Όπως ακριβώς βάζουμε αντηλιακό για να προστατεύσουμε το δέρμα μας από τον ήλιο, έτσι χρησιμοποιούμε προστατευτικά δίχτυα για να θωρακίσουμε τα φυτά μας από ενοχλητικά έντομα και άλλα ζώακια.

Αυτά τα δίχτυα λειτουργούν σαν ασπίδα προστασίας, κρατώντας τα παράσιτα μακριά, ώστε τα φυτά μας να μεγαλώνουν δυνατά και υγιή χωρίς να τα τρώνε! Είναι σαν να δίνουμε στα λαχανικά μας μια σούπερ ηρωική κάπα!

Στρώματα Εδάφους

Το νερό είναι εξαιρετικά σημαντικό για τα φυτά μας, ειδικά στην πόλη, όπου συχνά είναι δύσκολο να βρεθεί. Καλύπτοντας το έδαφος με οργανικά στρώματα όπως άχυρο, θρυμματισμένα φύλλα, κομμένο γρασίδι, κομπόστ, παλαιωμένα κοπριά, ξυλοτεμαχίδια, βερμικομπόστ, ή ανόργανα υλικά όπως χαλίκι ή μεγαλύτερες πέτρες, δημιουργούμε ένα προστατευτικό στρώμα που λειτουργεί σαν κουβέρτα για το έδαφος.

Το στρώμα εδάφους μπορεί να προστεθεί οποιαδήποτε στιγμή, πριν ή μετά τη φύτευση, αλλά πρέπει να θυμάσαι ότι πολλά σπορόφυτα δυσκολεύονται να αναπτυχθούν μέσα από ένα παχύ στρώμα. Αν σπέρνεις σπόρους, περίμενε να φυτρώσουν πριν προσθέσεις ένα παχύ στρώμα, ή προετοίμασε το χώμα, σπείρε τους σπόρους, άφησε τα φυτά να μεγαλώσουν λίγο και μετά πρόσθεσε το στρώμα στο παρτέρι.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Κάποια παραδείγματα σοδιών κάλυψης

Τριφύλλι: ρυθμίζει τα επίπεδα αζώτου, προσδίδει οργανική ουσία και προσελκύει επικονιαστές.

Σικάλη (Buckwheat): γρήγορη ανάπτυξη, περιορίζει τα αγριόχορτα και προσελκύει ευεργετικά έντομα

Σικάλη (Rye): βοηθά στη σύσταση του χώματος, περιορίζει τα αγριόχορτα, απορροφά τις επιπρόσθετες θρεπτικές ουσίες.

Βίκος: ρυθμίζει τα επίπεδα αζώτου, αυξάνει τη βιομάζα, βελτιώνει τη γονιμότητα του εδάφους.

Ραπανάκι: διασπά το συμπαγές έδαφος, αυξάνει την αέρωση του χώματος.

Φάβα: ρυθμίζει τα επίπεδα αζώτου, αυξάνει τη βιομάζα, βελτιώνει τη σύσταση του χώματος.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Οφέλη των Στρώματων Εδάφους

Οργανικά Στρώματα Εδάφους

- Ελαχιστοποιούν την εξάτμιση του νερού.
- Δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου το νερό της βροχής διατηρείται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, διασφαλίζοντας ότι το έδαφος παραμένει υγρό για περισσότερη ώρα και μειώνοντας την ανάγκη για συχνό πότισμα.
- Καταπολεμούν τη διάβρωση του εδάφους από το νερό και τον άνεμο.
- Καταστέλλουν την ανάπτυξη των ζιζανίων.
- Ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του εδάφους προστατεύοντάς το από την υπερθέρμανση.
- Προσθέτουν θρεπτικά συστατικά στο έδαφος καθώς διασπώνται, προσφέροντας πηγή άνθρακα, που με τη σειρά του βοηθά το έδαφος να συγκρατεί περισσότερο νερό.

Ανόργανα Στρώματα Εδάφους

- Δεν αποσυντίθενται στο έδαφος, αλλά παραμένουν στην επιφάνεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, μειώνοντας την ανάγκη για συνεχή ανανέωση.

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Χρησιμοποίησε και Εκτίμησε τους Ανανεώσιμους Πόρους και Υπηρεσίες:

Σκέψου τα καλυπτικά φυτά και τα στρώματα εδάφους σαν το σύστημα ανακύκλωσης της φύσης. Αντί να πετάμε πράγματα, χρησιμοποιούμε υλικά όπως παλιά φύλλα και φυτά για να βελτιώσουμε το έδαφός μας. Αυτό βοηθά τον κήπο μας να παραμένει υγιής και εξοικονομεί νερό, όπως όταν χρησιμοποιούμε επαναγεμιζόμενο μπουκάλι νερού αντί να αγοράζουμε καινούργια συνέχεια.



Απόκτησε Απόδοση:

Χρησιμοποιώντας καλυπτικά φυτά, δίχτυα και στρώματα εδάφους, παίρνουμε εκπληκτικά οφέλη! Το έδαφός μας γεμίζει με θρεπτικά συστατικά, χρειαζόμαστε λιγότερο νερό και τα φυτά μας μεγαλώνουν πιο δυνατά και πιο γευστικά. Είναι σαν να παίρνουμε βραβείο ένα χρυσό αστέρι για τη φροντίδα του κήπου μας!



Χρησιμοποίησε Μικρές και Αργές Λύσεις:

Δε χρειάζεται να βιαζόμαστε στον κήπο μας. Προσθέτοντας σταδιακά καλυπτικά φυτά, δίχτυα και στρώματα εδάφους, ο κήπος μας γίνεται δυνατώτερος με τον καιρό. Είναι σαν να φτιάχνουμε ένα σετ LEGO, ένα κομμάτι τη φορά. Χτίζουμε έναν φανταστικό κήπο, λίγο-λίγο, και γίνεται όλο και καλύτερος όσο προχωράμε!

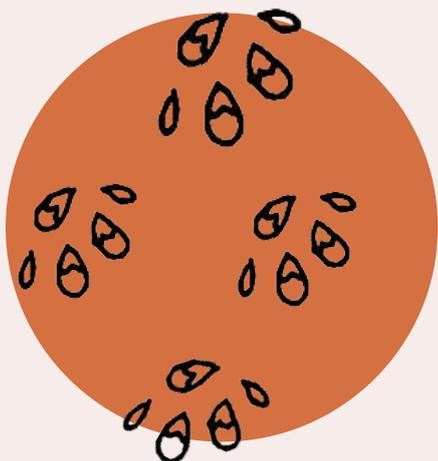


ΣΥΝΤΑΓΗ #10

ΠΡΟΣΕΞΕ ΤΟ ΠΟΤΙΣΜΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Βαρέλια και/ή δεξαμενές
- Σωλήνες ποτίσματος και/ή ράβδοι ποτίσματος
- Υλικά για στρώματα εδάφους



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ας μιλήσουμε για το νερό και το πόσο σημαντικό είναι για να βοηθήσει τα φυτά να μεγαλώσουν δυνατά και υγιή. Το νερό δεν είναι απλώς κάτι που πίνουν τα φυτά· είναι σαν το ενεργειακό τους ποτό, καθώς τα βοηθά να απορροφήσουν θρεπτικά συστατικά και να αναπτύξουν τα κύτταρά τους.

Αλλά πρέπει να είμαστε έξυπνοι στο πώς ποτίζουμε τα φυτά μας, ειδικά αν θέλουμε να κρατήσουμε τους κήπους μας υγιείς και ταυτόχρονα να προστατεύσουμε το περιβάλλον. Ορίστε μερικές έξυπνες συμβουλές ποτίσματος!

ΟΔΗΓΙΕΣ

Κράτα το Σταθερό:

Πότιζε τα λαχανικά σου τακτικά, ειδικά όταν έχει ζέστη και ξηρασία. Διψάνε κι αυτά, ξέρεις!

Μην τα Πνίγεις:

Ναι, τα φυτά χρειάζονται νερό, αλλά πάρα πολύ μπορεί να τα βλάψει. Κράτα το χώμα υγρό αλλά όχι μουσκεμένο.

Έλεγξε πριν Ποτίσεις:

Βάλε το δάχτυλό σου στο χώμα ή χρησιμοποίησε έναν μετρητή υγρασίας για να δεις αν τα φυτά σου χρειάζονται νερό. Είναι σαν να ελέγχεις αν το κινητό σου χρειάζεται φόρτιση!

Βαθύ Πότισμα και με τη Νίκη (FTW):

Αντί να δίνεις μικρές γουλιές συχνά, πότιζε βαθιά και λιγότερο συχνά. Αυτό βοηθά τις ρίζες να μεγαλώσουν δυνατές και βαθιές.

Οι Πρωινοί Τύποι Παίρνουν το Νερό Πρώτοι:

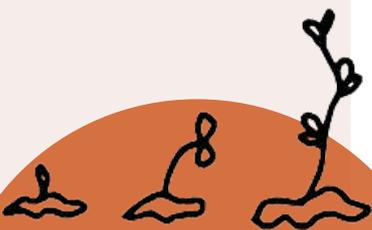
Πότιζε τα φυτά σου το πρωί. Είναι σαν πρωινό γι' αυτά, και τα βοηθά να παραμένουν ενυδατωμένα όλη την ημέρα.

Πες Όχι στην Ηλιοθεραπεία:

Μην ποτίζεις όταν ο ήλιος καίει δυνατά. Είναι σαν να βάζεις αντηλιακό—οι σταγόνες νερού μπορεί να λειτουργήσουν σαν μικροσκοπικοί μεγεθυντικοί φακοί και να κάψουν τα φύλλα των φυτών σου!

Πότισε Χαμηλά, Όχι από Ψηλά:

Αντί να ρίχνεις το νερό από ψηλά, προσπάθησε να ποτίζεις κατευθείαν στο έδαφος. Είναι πιο αποδοτικό και βοηθά να αποτραπούν ασθένειες στα φυτά.



Κράτα το Σταθερό:

Συγκέντρωσε τη Βροχή: Τοποθέτησε βαρέλια συλλογής νερού για να μαζεύεις το βρόχινο νερό από τη στέγη σου. Είναι δωρεάν και αγνό, χωρίς περιεργες χημικές ουσίες!

Πότισε Έξυπνα:

Χρησιμοποίησε το συλλεγμένο βρόχινο νερό για να ποτίσεις τα φυτά σου. Είναι σαν να τους δίνεις μια ειδική λιχουδιά κατευθείαν από τον ουρανό!

Η Μαγεία του Στρώματος Εδάφους:

Άπλωσε στρώμα εδάφους (mulch) γύρω από τα φυτά σου. Είναι σαν να τους δίνεις μια ζεστή κουβέρτα που βοηθά το έδαφος να διατηρεί την υγρασία για περισσότερο χρόνο. Δες τη “συνταγή” 9. Δημιούργησε Βιώσιμες Ασπίδες.

Ας διαδώσουμε το μήνυμα για την εξοικονόμηση νερού! Πες στους φίλους και τους γείτονές σου για αυτά τα απίθανα κόλπα. Μαζί, μπορούμε να κάνουμε την κοινότητά μας πιο πράσινη και πιο χαρούμενη!

Το αποδοτικό και βοηθά να αποτραπούν ασθένειες στα φυτά.



ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΟΤΙΖΕΙΣ ΤΟΝ ΚΗΠΟ ΣΟΥ;



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ



Χρησιμοποίησε και Εκτίμησε τους Ανανεώσιμους Πόρους και Υπηρεσίες:

Η προτεραιότητα στις πρακτικές εξοικονόμησης νερού αντανακλά την αρχή της Περμακουλτούρας για τη χρήση και την εκτίμηση των ανανεώσιμων πόρων, καθώς το νερό είναι ένας πεπερασμένος και ζωτικός πόρος.



Σχεδιάσε από τα Μοτίβα προς τις Λεπτομέρειες:

Ο σχεδιασμός με στρατηγικές εξοικονόμησης νερού περιλαμβάνει την κατανόηση των ευρύτερων μοτίβων διαθεσιμότητας νερού στο τοπίο και την αναζήτηση στρατηγικών για τη διανομή και μεταφορά του διαθέσιμου νερού, πριν εστιάσουμε στις συγκεκριμένες λεπτομέρειες.



Χρησιμοποίησε Μικρές και Αργές Λύσεις:

Οι σταδιακές, μικρής κλίμακας προσαρμογές, όπως η εγκατάσταση χαρακτηριστικών εξοικονόμησης νερού, συμβάλλουν στη βιώσιμη χρήση του νερού και ευθυγραμμίζονται με την αρχή των μικρών και αργών λύσεων.



ΣΥΝΤΑΓΗ #11

ΒΕΛΤΙΩΣΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΧΩΜΑΤΟΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Βαρέλια και/ή δεξαμενές
- Σωλήνες ποτίσματος και/ή ράβδοι ποτίσματος
- Υλικά για στρώματα εδάφους



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το έδαφος δεν είναι απλώς απλό χώμα—είναι σαν μια πολυσύχναστη πόλη γεμάτη μικροσκοπικούς οργανισμούς που συνεργάζονται για να βοηθήσουν τα φυτά να μεγαλώσουν και να γίνουν δυνατά.

Σκέψου το σαν ένα διασκεδαστικό υπόγειο πάρτι, όπου μικρόβια, μύκητες και βακτήρια βρίσκονται μαζί και κάνουν σημαντικές δουλειές!

Αυτοί οι μικροσκοπικοί βοηθοί είναι εξαιρετικά σημαντικοί για τα φυτά. Κάνουν τα θρεπτικά συστατικά πιο εύκολα προσβάσιμα, διατηρούν το έδαφος υγιές, καταπολεμούν ακόμα και βλαβερά μικρόβια. Κάποια βακτήρια είναι σαν σούπερ ήρωες—μπορούν να δεσμεύουν άζωτο από τον αέρα και να το δίνουν στα φυτά σαν ειδική ενεργειακή ενίσχυση!

ΟΔΗΓΙΕΣ

Λοιπόν, πως διατηρείς αυτό το υπόγειο πάρτυ; Ορίστε κάποια κόλπα:

Δώσε τροφή στο χώμα:

Όπως τρώμε και εμείς, έτσι και το χώμα χρειάζεται τα δικά του σνακ! Προσθέτοντας στο χώμα υλικά όπως κομπόστ, του δίνουμε τη δύναμη να συνεχίσει το πάρτυ!

Ξεκίνα Δυναμικά:

Μερικές φορές, αν το έδαφος νιώθει λίγο πεσμένο, μπορούμε να του δώσουμε μια μεγάλη ώθηση από υλικά όπως τα στρώματα εδάφους (sheet mulches). Είναι σαν να διοργανώνουμε ένα μεγάλο πάρτι για να ξαναπάρει ζωή! Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα στρώματα εδάφους και τα καλυπτικά φυτά, δες τη “συνταγή” 9. Δημιούργησε Βιώσιμες Ασπίδες.

Κράτα το Πάρτι Ζωντανό:

Μόλις το έδαφος πάρει τα πάνω του, μπορούμε να το κρατήσουμε χαρούμενο με μια ετήσια δόση κομπόστ. Είναι σαν να του δίνουμε ένα high-five και να του λέμε, "Τα πας τέλεια!". Α, και ήξερες ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χαρτόνι, άχυρο και φύλλα για να βοηθήσουμε το έδαφος; Είναι σαν να του δίνουμε μια ζεστή κουβέρτα για να τυλιχτεί και να χαλαρώσει!



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Παρατήρησε και αλληλεπίδρασε:

Κοίτα προσεκτικά το χώμα σου. Παρατήρησε πως είναι - πόσο βρεγμένο ή στεγνό είναι, αν έχει πολλά έντομα ή όχι. Κατανοώντας το χώμα μας, μας επιτρέπει να το κάνουμε ακόμα καλύτερο για τα φυτά μας!



Εφάρμοσε αυτό-ρύθμιση και δέξου ανατροφοδότηση:

κάποιες φορές, πρέπει να αφήσουμε το χώμα να κάνει τα δικά του, δίνοντας του χώρο να αναπνεύσει και να αναπτυχθεί! Αλλά, αν μας πει ότι χρειάζεται κάτι άλλο, όπως περισσότερη τροφή ή λιγότερο νερό, πρέπει να είμαστε έτοιμοι να προσαρμόσουμε τα σχέδια μας!



Χρησιμοποίησε μικρές και αργές λύσεις:

Το να φτιάχνεις το τέλειο χώμα δε συμβαίνει από τη μια μέρα στην άλλη. Πρέπει να το προσεγγίσεις αργά και σταθερά, προσθέτωντας κομπόστ μια στο τόσο, ή φυτεύοντας και άλλα φυτά. Έτσι βοηθούμε τον κήπο μας να μεγαλώσει γερός και δυνατός, ένα βήμα κάθε φορά!



ΣΥΝΤΑΓΗ #12

ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΕ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΑΠΟΒΛΗΤΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- δοχείο
- υπολείμματα κουζίνας
- οργανικά απόβλητα
- νερό
- υπομονή



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η φύση κάνει την απόλυτη ανακύκλωση - δε σπαταλά τίποτα! Οι μπανανόφλουδες και τα μήλα που πετάς μπορούν να μετατραπούν σε κάτι τέλειο: κομπόστ! Αυτός ο “μαύρος χρυσός” είναι γεμάτος με θρεπτικές ουσίες που βοηθούν τα φυτά να μεγαλώσουν και να γίνουν ανθεκτικά.

Η κομποστοποίηση είναι επίσης πολύ καλή για το περιβάλλον. Βοηθά στο να μη μαζεύονται σκουπίδια στις χωματερές, διατηρεί καθαρές τις γειτονιές και βοηθά το χώμα στην κατακράτηση νερού. Να μια διασκεδαστική ιδέα: ξεκίνα ένα κάδο κομποστοποίησης με φίλους ή γείτονες. Ο καθένας μπορεί να συμβάλει στο να μετατρέψετε την πολή σας σε ένα πιο καθαρό, πράσινο και υγιεινό μέρος. Είναι σαν ένα high-five με τη φύση στην αυλή σου!

ΟΔΗΓΙΕΣ

Διάλεξε το σημείο: Βρες ένα σκιερό σημείο έξω για τον κάδο κομποστοποίησης ή την στοίβα σου. Ιδανικά, να είναι εύκολα προσβάσιμο αλλά όχι πάνω στον δρόμο σου.

Στρώσε το: Ξεκίνα με μια στρώση από στεγνά υλικά όπως φύλλα ή άχυρο. Μετά βάλε μια στρώση με αποφάγια από την κουζίνα σου. Συνέχισε την επίστρωση. Σκέψου το σαν να φτιάχνεις λαζάνια!

Κράτα το υγρό: Στο κομπόστ αρέσει να διατηρείται υγρό, σαν ένα βρεγμένο σφουγγάρι. Αν είναι στεγνό, ρίξε λίγο νερό.

Ανακάτεψε το: Κάθε μια με δύο βδομάδες, ανακάτεψε λίγο το κομπόστ με ένα ξύλο ή ένα φτυάρι. Αυτό βοηθά τα υλικά να αφομοιωθούν πιο εύκολα.

Περίμενε τη μαγεία: Σε λίγους μήνες, θα δεις σκούρο, πλούσιο χώμα στον πάτο της στοίβας. Αυτός είναι ο “μαύρος χρυσός” σου, έτοιμος να τείσει τα φυτά σου!

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Χρησιμοποίησε και εκτίμησε ανανεώσιμες πηγές και υλικά:

Η κομποστοποίηση είναι το πρόγραμμα ανακύκλωσης της φύσης. Αντί να πετάμε αποφάγια και άλλα αντικείμενα, τα μετατρέπουμε σε υπερτροφή για τα φυτά μας. Είναι σαν μαγικό χώμα που κάνει τα φυτά να μεγαλώνουν υγιή και γερά!



Σχεδιάσε από μοτίβα έως λεπτομέριες:

Σκέψου το μέλλον! Πριν ξεκινήσουμε την κομποστοποίηση, βλέπουμε τι περίσσεια και πώς χρησιμοποιούν θρεπτικές ουσίες τα φυτά. Έπειτα, σκεφτόμαστε πώς να μετατρέψουμε τα σκουπίδια μας σε θησαυρό.



Ενοποίησε αντί να διαχωρίσεις:

Αυτό έχει να κάνει με την ομαδική εργασία. Όταν βάζουμε κομποστοποιημένα υλικά στον κήπο μας, είναι σαν να προσκαλούμε όλα τα απομεινάρια πίσω στο πάρτυ. Είναι σαν να φτιάχνουμε έναν κύκλο, όπου όλοι βοηθούν ο ένας τον άλλο.



ΣΥΝΤΑΓΗ #13

ΠΑΒΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΠΛΥΣΕ ΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Καλή διάθεση
- Άλλα άτομα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η περμακουλτούρα δεν έχει να κάνει μόνο με την κηπουρική - έχει να κάνει και με το να χτίζεις φιλίες, να μοιράζεσαι και να δημιουργείς καλές αναμνήσεις με τους άλλους. Είναι σαν μια διασκεδαστική λέσχη, όπου όλοι συμμετέχουν!

Με την περμακουλτούρα, η εργασία φαίνεται σαν παιχνίδι και το να μοιράζεσαι σπόρους ή γεύματα μεταδίδει την ευτυχία. Όταν το αποδέχεται μια κοινωνία, συμβαίνουν απίστευτα πράγματα- όπως η εξοικονόμηση νερού και η κομποστοποίηση - μετατρέποντας μας σε υπερήρωες που δουλεύουν για έναν πιο υγιή κόσμο!

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Χρησιμοποίησε μικρές και αργές λύσεις:

Κάποιες φορές, οι καλύτερες αλλαγές ξεκινούν σιγά. Όπως το να χτίζεις μια cool κοινότητα μπορεί να μη συμβαίνει από τη μία μέρα στην άλλη, αλλά αν το πάρουμε αργά και σταθερά, μπορεί να έχει μεγάλη επιρροή στο περιβάλλον. Σκέψου το σαν την εμφύτευση σπόρων - ξεκινούν μικροί αλλά μεγαλώνουν σε κάτι υπέροχο!



Ενοποίησε αντί να διαχωρίσεις:

Ας κάνουμε ένα mix-up! Αντί να διαχωρίζουμε την κηπουρική από οτιδήποτε άλλο, ας εμπλέξουμε και άλλα άτομα. Όταν δουλεύουμε όλοι μαζί στον κήπο, είναι σαν να ενώνουμε όλες τις τελείες στην κοινότητα μας. Είμαστε πιο ισχυροί ενωμένοι!



Χρησιμοποίησε και εκτίμησε τη διαφορετικότητα:

Όπως ένας κήπος είναι καλύτερος με πολλά διαφορετικά φυτά, έτσι και η κοινωνία μας είναι καλύτερη επειδή είμαστε όλοι διαφορετικοί. Ο καθένας μας έχει τις δικές του ικανότητες και ταλέντα, και όταν εκτιμούμε τη διαφορετικότητα ο ένας του άλλου, η κοινωνία μας γίνεται πιο δυνατή! Είναι σαν ένας μεγάλος, πολύχρωμος κήπος από ανθρώπους!



ΣΥΝΤΑΓΗ #14

ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Εργαλεία χειρός



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συγκομιδή δεν έχει να κάνει μόνο με τη συλλογή φαγητού - έχει να κάνει με τη σύνδεσή σου με τον κήπο σου! Από την αίσθηση του χρώματος μέχρι τη γεύση των φρέσκων λαχανικών, είναι ένας ολόκληρος πανηγυρισμός της ζωής.

Τα καρότα κρύβονται στο χώμα μέχρι να είναι στρουμπουλά και έτοιμα να πουν "Διάλεξέ με!". Οι ντομάτες είναι σαν μικροί καλοκαιρινοί θησαυροί, αλλάζοντας χρώμα και μυρίζοντας σαν ηλιαχτίδες όταν ωριμάσουν τέλεια. Και οι πιπεριές; Η κάθε μία έχει τη δική της δυναμική προσωπικότητα - απλά σε περιμένουν να δοκιμάσεις τη γεύση τους.

Απόλαυσε την περιπέτεια! Η συγκομιδή είναι παραπάνω από απλά φαγητό - είναι η φύση, οι γεύσεις και όλη η χαρά που έχει να σου προσφέρει ο κήπος σου.

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ

Παρατήρησε και αλληλεπίδρασε:



Όταν διαλέγεις λαχανικά από τον αστικό σου κήπο, το να κοιτάζεις και να μιλάς με τα φυτά σου είναι σημαντικό. Έχε το νου σου στο πώς μεγαλώνουν, τότε είναι έτοιμα για συγκομιδή, και αν κάποια έντομα τους προκαλούν προβλήματα. Δίνοντας προσοχή, θα ξέρεις ακριβώς πότε να μαζέψεις τα πιο νόστιμα και υγιεινά λαχανικά. Και αν αλλάξει ο καιρός, ή αρχίσουν να μαζεύονται έντομα, μπορείς να προσαρμόσεις τα σχέδιά σου για να διατηρήσεις την υγεία του κήπου σου.

Απόκτησε απόδοση:



Η συγκομιδή από τον αστικό σου κήπο είναι επίσης και η συγκομιδή των καρπών της σκληρής δουλειάς σου! Κάθε ντομάτα ή αγγούρι που μαζεύεις είναι το νόστιμο αποτέλεσμα του κηπουρικού σου κόπου. Προγραμματίζοντας έξυπνα και φυτεύοντας πολλά διαφορετικά φυτά, μπορείς να έχεις συγκομιδή όλον τον χρόνο. Θα έχεις πολλά να μασουλήσεις και ίσως ακόμα και κάποια έξτρα για να μοιραστείς με φίλους, η να φυλάξεις για αργότερα.

Ενοποίησε αντί να διαχωρίσεις:



Η συγκομιδή του κήπου σου είναι ομαδική εργασία. Όταν φυτεύεις διάφορα φυτά, κοντά το ένα στο άλλο, αλληλοβοηθούνται, κάνοντας τον κήπο σου σουπερ παραγωγικό. Το να αναμιγνύεις το τι καλλιεργείς και το τους τρόπους που το κάνεις αυτό, γλυτώνει χώρο και βοηθάει να κυλάνε όλα ομαλά. Επίσης, όταν τελειώσεις τη συγκομιδή, μπορείς να μετατρέψεις ό,τι περισσέψει σε τροφή για την επόμενη σου σοδειά. Είναι ένας μεγάλος, πράσινος, κύκλος ζωής!



ΣΥΝΤΑΓΗ #15

ΟΡΓΑΝΩΣΕ ΤΟΥΣ ΣΠΟΡΟΥΣ ΣΟΥ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Ετικέτες

- Δοχείο
- Ετικέτες και μαρκαδόροι
- Σουρωτήρι
- Πετσέτα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πάρε σπόρους:

αρχικά, μάζεψε κάποιους σπόρους από τα φυτά στον κήπο σου. Προτίμησε σπόρους από τα φυτά σου που τα πήγαν τέλεια στην ανάπτυξή τους, που έχουν παράξει πολλούς καρπούς, ήταν νόστιμα ή καταπολέμησαν τα έντομα! Περίμενε μέχρι να ωριμάσουν πλήρως στο φυτό πριν τους κόψεις.

Κάνε τάγκ τους σπόρους:

Δώσε σε κάθε παρτίδα σπόρων cool ετικέτες με σημαντικές πληροφορίες όπως τι είδους φυτό είναι, τότε τους μάζεψες, και οτιδήποτε ιδιαίτερο έχουν. Χρησιμοποίησε μαρκαδόρους που δεν ξεθωριάζουν ή ετικέτες που δεν ξεκολλάνε για να κρατήσεις τις πληροφορίες σου. Μπορείς επίσης να προσθέσεις πληροφορίες, όπως από πού πήρες τους σπόρους ή ειδικές ανάγκες που μπορεί να έχουν.



Καθάρισε τους σπόρους:

Ωρα να καθαρίσουμε τους σπόρους! Αφαίρεσε ακαθαρσίες που τυχόν να έμειναν από το φυτό. Χρησιμοποίησε ένα σουρωτήρι για να αφαιρέσεις μεγάλα κομμάτια. Αν οι σπόροι σου είναι γλοιώδεις, όπως οι σπόροι της ντομάτας, μούλιασε τους σε νερό και στη συνέχεια τρίψε τους απαλά για να ξαφορτωθείς οποιαδήποτε ουσία, πριν τους ξεπλύνεις και στεγνώσεις.

Στέγνωσε τους σπόρους:

Άπλωσε τους καθαρούς σπόρους σου σε ένα στεγνό φύλλο -όπως μια χαρτοπετσέτα. Τοποθέτησέ τους κάπου όπου να μπορούν να στεγνώσουν με τον αέρα, αλλά όχι στον ήλιο ή κοντά σε νερό. Ανακίνησέ τους ανά διαστήματα για να βεβαιωθείς ότι θα στεγνώσουν παντού.

Διατήρησε τους σπόρους σου ασφαλείς:

Μόλις στεγνώσουν οι σπόροι σου, αποθήκευσε τους σε στενά δοχεία όπως βάζα, σακούλια και φακέλους. Βεβαιώσου ότι τα δοχεία είναι στεγνά και καθαρά για να κρατήσεις τους σπόρους σου υγιείς. Μπορείς επίσης να βάλεις μαζί γέλη (gel) πυριτίου για την απορρόφηση επιπρόσθετης υγρασίας. Αποθήκευσε το δοχείο σε ένα σκιερό, δροσερό και στεγνό μέρος, όπως ένα ντουλάπι ή ψυγείο.

Ταξινόμησε τους σπόρους:

Διατήρησε οργανωμένους τους σπόρους σου, χωρίζοντάς τους σε κατηγορίες με βάση το είδος του φυτού ή το πότε πρέπει να φυτευτούν. Χρησιμοποίησε ετικέτες και κουτιά για να κρατήσεις τα πάντα οργανωμένα και εύκολα προσβάσιμα. Ακόμα, θα μπορούσες να δημιουργήσεις μια λίστα με πληροφορίες για όλους τους σπόρους σου, όπως το πόσους έχεις ή πού είναι αποθηκευμένοι, για να οργανώσεις τον κήπο σου

Έλεγε τους σπόρους:

Έχε τον νου σου στους αποθηκευμένους σπόρους σου, για να βεβαιωθείς ότι διατηρούνται στεγνοί και χωρίς έντομα. Έλεγε τα δοχεία σου για να βεβαιωθείς ότι είναι καλά σφραγισμένα και δε μαζεύουν υγρασία. Άλλαξε πακέτα υγρού πυριτίου που ίσως να γέμισαν. Και θυμήσου να χρησιμοποιήσεις πρώτα τους παλιότερους σπόρους σου, πριν μαζέψεις καινούριους κάθε χρόνο, για να έχεις ένα κήπο γεμάτο με υγιή φυτά! Ακολούθησε αυτά τα βήματα και θα γίνεις ένας επαγγελματίας οργανωτής σπόρων, έτοιμος να καλλιεργήσεις έναν τέλειο κήπο στην πόλη σου!

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΠΤΟΥΡΑΣ



Παρατήρησε και αλληλεπίδρασε:

Όταν περνάς χρόνο στον κήπο σου κοιτάζοντας και μιλώντας με τα φυτά σου, προσπάθησε να τα γνωρίσεις καλύτερα. Θα δεις πώς μεγαλώνουν, πώς παράγουν σπόρους και πώς προσελκύουν πεταλούδες και μέλισσες. Αυτό σε βοηθά να διαλέξεις σπόρους από τα πιο δυνατά και ανθεκτικά φυτά, αυτά που ευδοκιμούν στον κήπο σου.



Χρησιμοποίησε και εκτίμησε ανανεώσιμες πηγές και υλικά:

Το να σώζεις σπόρους είναι σαν να γίνεσαι ένας πράσινος υπερήρωας! Αντί να αγοράζεις συνέχεια καινούριους σπόρους, μπορείς να αξιοποιήσεις στο μέγιστο το τι έχει να σου προσφέρει ο κήπος σου. Είναι σαν ανακύκλωση, αλλά για φυτά. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεις την ανάγκη σου για αγορές και γίνεσαι επαγγελματίας στην καλλιέργεια του δικού σου φαγητού.



**ΕΠΙΖΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΝΑ ΣΟΥ ΕΩΡΣΕ
ΟΣΗ ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΕΩΡΣΕ ΚΑΙ ΣΕ ΕΜΑΣ
ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥ!**

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK

BLOOPERS

FOOD
FOR
GOOD



**ΣΟΥ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΟ
ΕΠΟΜΕΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ!**



Διαδικτυακές πηγές με θεματολογίες αστικής και μη περμακουλτούρας, κήπων CSA, συλλογών κηπουρικής, οριζόντιων οργανωτικών δομών, συλλογών κοινοτήτων και άλλων σχετικών θεματολογιών:

- **Permies** <https://permies.com/>
- **Urban Permaculture Institute**
<https://www.urbanpermacultureinstitute.com/>
- **Permaculture Research Institute** <https://www.permaculturenews.org/>
- **Urban Homestead** <https://urbanhomestead.org/>
- **Urban Farming Guys** <https://theurbanfarmingguys.com/>
- **Permaculture Magazine** <https://www.permaculture.co.uk/>
- **Permaculture Global** <https://permacultureglobal.org/>
- **Regenerative Agriculture Alliance**
<https://regenerativeagriculturealliance.org/>
- **Permaculture Principles** <https://permacultureprinciples.com/>
- **Geoff Lawton** <https://www.geofflawtononline.com/>
- **Permaculture Association** <https://www.permaculture.org.uk/>
- **Richsoil** <https://www.richsoil.com/>
- **Food Not Lawns** <https://www.foodnotlawns.com/>
- **The Permaculture Podcast** <https://www.thepermaculturepodcast.com/>
- **Permaculture Institute** <https://permaculture.org/>
- **Local Harvest** <https://www.localharvest.org/>
- **Community Supported Agriculture Network** <https://www.csanetwork.co.uk/>
- **The Land Workers' Alliance** <https://landworkersalliance.org.uk/>
- **Cooperative Grocer Network** <https://www.grocer.coop/>
- **Transition Network** <https://transitionnetwork.org/>
- **Charles Eisenstein's Website** <https://charleseisenstein.org/>
- **Shareable** <https://www.shareable.net/>
- **Urban Farming Guys** <https://www.youtube.com/user/UrbanFarmingGuys>
- **Food Tank** <https://foodtank.com/>
- **Federation of City Farms and Community Gardens** -
<https://www.farmgarden.org.uk/>
- **Growing Power** <https://www.growingpower.org/>
- **Center for Ecoliteracy** <https://www.ecoliteracy.org/>

Βιβλία με θεματολογίες αστικής και μη περμακουλτούρας, κήπων CSA, συλλογών κηπουρικής, οριζόντιων οργανωτικών δομών, συλλογών κοινοτήτων και άλλων σχετικών θεματολογιών:

- *Creating a Forest Garden: Working with Nature to Grow Edible Crops* by Martin Crawford
- *Edible Forest Gardens: Ecological Vision and Theory for Temperate Climate Permaculture* by Dave Jacke and Eric Toensmeier
- *Food Not Lawns: How to Turn Your Yard into a Garden and Your Neighborhood into a Community* by Heather Flores
- *Gaia's Garden: A Guide to Home-Scale Permaculture* by Toby Hemenway
- *Introduction to Permaculture* by Bill Mollison and Reny Mia Slay
- *Lasagna Gardening: A New Layering System for Bountiful Gardens: No Digging, No Tilling, No Weeding, No Kidding!* by Patricia Lanza
- *Organic Gardening for Dummies* by Ann Whitman, Suzanne DeJohn, and The National Gardening Association
- *Perennial Vegetables: From Artichokes to Zuiki Taro, A Gardener's Guide to Over 100 Delicious, Easy-to-Grow Edibles* by Eric Toensmeier
- *Permaculture for the Rest of Us: Abundant Living on Less than an Acre* by Jenni Blackmore
- *Permaculture in Pots: How to Grow Food in Small Urban Spaces* by Juliet Kemp
- *Permaculture: A Designers' Manual* by Bill Mollison
- *Permaculture: Principles and Pathways Beyond Sustainability* by David Holmgren
- *Rodale's Ultimate Encyclopedia of Organic Gardening: The Indispensable Green Resource for Every Gardener* by Fern Marshall Bradley, Barbara W. Ellis, and Ellen Phillips
- *Sepp Holzer's Permaculture: A Practical Guide to Small-Scale, Integrative Farming and Gardening* by Sepp Holzer
- *Square Foot Gardening: A New Way to Garden in Less Space with Less Work* by Mel Bartholomew

- The Bio-Integrated Farm: A Revolutionary Permaculture-Based System Using Greenhouses, Ponds, Compost Piles, Aquaponics, Chickens, and More by Shawn Jadrnicek and Stephanie Jadrnicek
- The Community-Scale Permaculture Farm: The D Acres Model for Creating and Managing an Ecologically Designed Educational Center by Josh Trought
- The Earth Care Manual: A Permaculture Handbook for Britain & Other Temperate Climates by Patrick Whitefield
- The Farm as Ecosystem: Tapping Nature's Reservoir - Biology, Geology, Diversity by Jerry Brunetti
- The Holistic Orchard: Tree Fruits and Berries the Biological Way by Michael Phillips
- The Humanure Handbook: A Guide to Composting Human Manure by Joseph Jenkins
- The Lean Farm: How to Minimize Waste, Increase Efficiency, and Maximize Value and Profits with Less Work by Ben Hartman
- The Market Gardener: A Successful Grower's Handbook for Small-Scale Organic Farming by Jean-Martin Fortier
- The New Organic Grower: A Master's Manual of Tools and Techniques for the Home and Market Gardener by Eliot Coleman
- The No Dig Organic Home & Garden: Grow, Cook, Use, and Store Your Harvest by Charles Dowding and Stephanie Hafferty
- The One-Straw Revolution: An Introduction to Natural Farming by Masanobu Fukuoka
- The Organic Farmer's Business Handbook: A Complete Guide to Managing Finances, Crops, and Staff - and Making a Profit by Richard Wiswall
- The Organic Gardener's Handbook of Natural Pest and Disease Control: A Complete Guide to Maintaining a Healthy Garden and Yard the Earth-Friendly Way by Fern Marshall Bradley, Barbara W. Ellis, and Deborah L. Martin
- The Permaculture City: Regenerative Design for Urban, Suburban, and Town Resilience by Toby Hemenway
- The Permaculture Handbook: Garden Farming for Town and Country by Peter Bane
- The Permaculture Market Garden: A Visual Guide to a Profitable Whole-systems Farm Business by Zach Loeks
- The Permaculture Way: Practical Steps to Create a Self-Sustaining World by Graham Bell

- The Resilient Farm and Homestead: An Innovative Permaculture and Whole Systems Design Approach by Ben Falk
- The Urban Homestead: Your Guide to Self-Sufficient Living in the Heart of the City by Kelly Coyne and Erik Knutzen
- The Vegetable Gardener's Bible by Edward C. Smith

Δημοσιεύσεις Τύπου

- "Growing a Revolution: The Importance of Soil Health in Urban Permaculture" - Permaculture Research Institute
- "Urban Permaculture: Designing for Sustainable Living" - The Guardian
- "Re-imagining the Urban Landscape: A Permaculture Approach" - Resilience
- "Permaculture in the City: A Growing Movement" - Sustainable America
- "The Rise of Urban Permaculture" - Earth Island Journal
- "Urban Permaculture: Designing for Sustainable Living" - Mother Earth News

Εφαρμογές

- 7 Smartphone Apps That'll Make You A Better Permaculture Farmer and Designer - Permaculture Apprentice

Ταινίες

- Permaculture Documentaries | Happen Films

Ακαδημαϊκές Πηγές

- "Urban Permaculture in Theory and Practice: An Introduction" - Journal of Sustainable Agriculture
- "The Role of Permaculture in Urban Sustainability" - International Journal of Environmental Science and Development
- "Design Principles for Productive and Sustainable Urban Permaculture Systems" - Sustainability
- "Exploring the Application of Permaculture Principles in Urban Agriculture" - International Journal of Agricultural Sustainability
- "Urban Permaculture: A Strategy for Urban Resilience" - Procedia Environmental Sciences
- "Permaculture in Urban Areas: A Review of Social, Economic, and Environmental Benefits" - Sustainability
- [overview-of-community-supported-agriculture-in-europe-f.pdf](#) (accesstoland.eu)

CHAPTER 2 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ



“Η μείωση της σπατάλης τροφίμων είναι ένας από τους πιο απλούς τρόπους με τον οποίο μπορούμε να εξοικονομήσουμε λεφτά και να βοηθήσουμε το περιβάλλον”

- Dana Gunders



**ΚΑΛΩΣΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΑΠΛΩΝ,
ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΦΙΛΙΚΩΝ
ΣΥΝΤΑΓΩΝ!**





ΦΑΕ ΕΞΥΠΝΑ, ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ: Ο ΦΙΛΙΚΟΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ!

Όταν σκεφτόμαστε το φαγητό έρχονται τόσα πράγματα στο μυαλό μας, όπως ότι το τι τρώμε συχνά εξαρτάται από την καταγωγή μας και τις οικογενειακές παραδόσεις μας. Αλλά το φαγητό δεν έχει να κάνει απλά με τη γεύση ή με το να μοιραζόμαστε ένα γεύμα με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, αλλά πρόκειται επίσης για την κυριότερη πηγή ενέργειας για εμάς. Το τι βάζουμε στο σώμα μας επηρεάζει το πώς νιώθουμε και πώς αναπτυσσόμαστε!

Αλλά πως μπορούμε να βεβαιωθούμε πως αυτό που τρώμε είναι καλό για εμάς όσο και για τον πλανήτη μας;

Σας παρουσιάζουμε τη Δίαιτα Πλανητικής Υγείας! Αυτή η δίαιτα επικεντρώνεται στην κατανάλωση κυρίως φυτικών τροφίμων όπως λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηροί καρποί και φασόλια. Το κρέας και τα γαλακτοκομικά εξακολουθούν να περιλαμβάνονται, αλλά σε πολύ μικρότερες ποσότητες.

Σύμφωνα με το eatforum.org, η μετάβαση από τις ανθυγιεινές δίαιτες στη δίαιτα Πλανητικής Υγείας, θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόληψη 11 εκατομμυρίων πρόωρων θανάτων ετησίως και στη δημιουργία ενός συστήματος τροφίμων που θα είναι ταυτόχρονα υγιεινό και βιώσιμο έως το 2050. Ακούγεται σαν win-win για εμάς και τον πλανήτη!



ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΕ ΤΟ ΤΙ ΤΡΩΣ: ΠΩΣ ΝΑ ΣΠΑΤΑΛΑΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ & ΝΑ ΤΡΩΣ ΠΙΟ ΕΞΥΠΝΑ

Τις τελευταίες δεκαετίες, ο τρόπος που αγοράζουμε και καταναλώνουμε φαγητό έχει αλλάξει πολύ. Ο κύριος λόγος; Οι διαφημίσεις και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, που μας κάνουν συνέχεια να θέλουμε περισσότερα από όσα χρειαζόμαστε, συμπεριλαμβανομένου και του φαγητού!

Επίσης, οι πολυάσχολες ζωές μας, μας αφήνουν λίγο -εώς καθόλου- χρόνο για μαγειρική. Έτσι, καταφεύγουμε σε γρήγορες, εύκολες και συχνά λιγότερο υγιεινές λύσεις. Αυτό οδηγεί σε παρορμητικές αγορές και στην αποθήκευση τροφίμων, που δυστυχώς πολλές φορές έχει ως αποτέλεσμα τα τρόφιμα να λήγουν πριν καν προλάβουμε να τα καταναλώσουμε. Η σπατάλη τροφίμων δε βλάπτει μόνο τα πορτοφόλια μας, αλλά σπαταλά ενέργεια και κάνει κακό στον πλανήτη.

Επίσης, το φαγητό είναι ένα μεγάλο μέρος της κουλτούρας μας, που πέρασε σε εμάς από τους γονείς μας, και σε αυτούς από τους παππούδες μας και την κοινωνία. Αλλά αναρωτήθηκες ποτέ αν οι παραδόσεις μας που έχουν να κάνουν με το φαγητό είναι οι καλύτερες για την υγεία μας και για το περιβάλλον; Κάποιες φορές, μικρές αλλαγές σε συνταγές, μπορεί να τις κάνουν πιο υγιεινές και βιώσιμες.

Εξερευνώντας διαφορετικούς πολιτισμούς και ιδέες όπως η **περμακουλτούρα**, μπορούμε να ανακαλύψουμε άπειρες δημιουργικές και οικολογικές συνταγές, που χρησιμοποιούν μια μεγάλη ποικιλία συστατικών-βοηθώντας μας να τρώμε καλύτερα ενώ μειώνουμε τα απόβλητα. Στη συνέχεια αυτού του κεφαλαίου, θα εμβαθύνουμε στο πώς να μειώσουμε τη σπατάλη τροφίμων και ποιες αρχές περμακουλτούρας που παρουσιάσαμε στο Κεφάλαιο 1 αυτού του βιβλίου μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην δημιουργία μιας πιο βιώσιμης νοοτροπίας μαγειρικής στην κουζίνα μας.



ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΤΡΕΨΕΙΣ ΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΦΑΓΗΤΟΥ

Ψώνισε λιγότερο, εξοικονόμησε περισσότερο: Πας για ψώνια κάθε μέρα; Εξαντλητικό. Παίρνει χρόνο, απαιτεί έξτρα καύσιμα αν οδηγάς, και είναι πιθανότερο έτσι να αγοράσεις πράγματα που δε χρειάζεσαι. Αντ' αυτού, προσπάθησε να ψωνίζεις κάθε δεύτερη μέρα ή μια φορά την εβδομάδα! Αυτό, σε βοηθά να γλιτώνεις χρήματα, να σπαταλές λιγότερα τρόφιμα και να εξασκήσεις τη δημιουργικότητά σου χρησιμοποιώντας φαγητό που σου έχει περισσέψει. Επίσης, έτσι θα έχεις περισσότερο ελεύθερο χρόνο να μαγειρέψεις και να απολαύσεις σπιτικά γεύματα!

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Μην κάνεις σπατάλες

Προγραμματίσε τα γεύματά σου για την εβδομάδα και ετοίμασε τη λίστα για τα ψώνια σου: Αφιέρωσε μερικά λεπτά για να σχεδιάσεις τα γεύματά σου για τις επόμενες μέρες ή ακόμα και για όλη την εβδομάδα. Μετά, ετοίμασε τη λίστα για τα ψώνια σου με βάση το τι χρειάζεσαι. Δεν ξέρεις τι να μαγειρέψεις; Κανένα πρόβλημα. Το βιβλίο αυτό ή ακόμα και η τεχνητή νοημοσύνη μπορούν να σε βοηθήσουν να βρεις συνταγές σε δευτερόλεπτα! Επίσης, είναι εύκολο να ξεχάσεις τι έχεις ήδη στο ψυγείο ή στα ντουλάπια σου, οπότε έχε εύκαιρο ένα σημειωματάριο στην κουζίνα σου, για να σημειώνεις οτιδήποτε σου έχει τελειώσει. Με αυτόν τον τρόπο δε θα αγοράσεις κατά λάθος πράγματα που έχεις ήδη!

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Μην κάνεις σπατάλες / Αξιοποίησε κι εκτίμησε την ποικιλία

Αγόρασε μόνο ό,τι χρειάζεσαι: Επειδή κάτι είναι απλά σε προσφορά, δε σημαίνει ότι πρέπει να εφοδιαστείς με αυτό, εκτός και αν ξέρεις με σιγουριά ότι θα το καταναλώσεις! Το να αγοράζεις σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να ακούγεται σαν καλή ιδέα, αλλά το να τρως το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά καταντά ανιαρό, και το φαγητό μπορεί να χαλάσει πριν προλάβεις να το φας. Αγόρασε μικρές ποσότητες και βεβαιώσου πως θα χρησιμοποιήσεις ό,τι έχεις.

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Χρησιμοποίησε τη δημιουργικότητά σου και ανταποκρίσου στην αλλαγή / Εφάρμοσε μικρές και βραχυπρόθεσμες λύσεις

Ξεπακέταρε και αποθήκευσε έξυπνα: Μετά τα ψώνια, μην πετάξεις απλά τα ψώνια σου μέσα στο ψυγείο! Βγάλε τα φρούτα και τα λαχανικά σου από τις πλαστικές συσκευασίες τους και αποθήκευσέ τα σε χάρτινες σακούλες ή μη αεροστεγή δοχεία. Αυτό βοηθά στην αποφυγή συσσώρευσης υγρασίας, κάτι που κάνει το φαγητό να χαλά πιο γρήγορα.

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Παρακολούθησε και αλληλεπίδρασε / Εφάρμοσε μικρές και βραχυπρόθεσμες λύσεις

Χρησιμοποίησε διάφανα δοχεία: Αποθήκευσε φαγητό σε διάφανα ή πλαστικά δοχεία για να μπορείς εύκολα να δεις το περιεχόμενο. Έτσι δε θα ξεχάσεις ποτέ φαγητό που “κρύβεται” στο πίσω μέρος του ψυγείου! Αν δεν έχεις διάφανα δοχεία, χρησιμοποίησε ετικέτες με μεγάλα, ευανάγνωστα γράμματα.

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Γίνε αποδοτικός / Σχεδίασε ξεκινώντας από τα μεγαλύτερα μοτίβα και περνώντας στις λεπτομέρειες

Διατήρησε το ψυγείο και τα ντουλάπια σου οργανωμένα:

Είναι πιο εύκολο να ξεχάσεις τι προμήθειες έχεις, με αποτέλεσμα να σπαταλήσεις τρόφιμα, όταν το ψυγείο ή το ντουλάπι σου είναι ασυγύριστα. Διατήρησε τα πάντα οργανωμένα για να κρατήσεις το φαγητό σου φρέσκο για περισσότερο καιρό και να μπορείς πιο εύκολα να βρεις ότι χρειάζεσαι

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Διατήρηση της ενέργειας / Σχεδίασε ξεκινώντας από τα μεγαλύτερα μοτίβα και περνώντας στις λεπτομέρειες

Σέρβιρε όσο θα φας: Αντί να στοιβάξεις φαγητό στο πιάτο σου, σερβιρήσου μια μικρότερη μερίδα και αν πεινάς ακόμα, βάλε δεύτερη μερίδα. Έτσι δεν σπαταλάς φαγητό και διατηρείς μερίδα για την επόμενη μέρα.

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Γίνε αποδοτικός / Σχεδίασε ξεκινώντας από τα μεγαλύτερα μοτίβα και περνώντας στις λεπτομέρειες



Περίστρεψε το φαγητό σου: Όταν αποθηκεύεις τα ψώνια σου, τοποθέτησε τα παλιότερα μπροστά και τα καινούρια προς τα πίσω. Αυτό βοηθά στην κατανάλωση τροφίμων πριν τη λήξη τους και στο να μην υπάρχουν πολλά ανοιχτά τεμάχια παράλληλα.

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Χρησιμοποίησε και αξιοποίησε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και υπηρεσίες / Μην κάνεις σπατάλες

Εμπιστεύσου τις αισθήσεις σου: Τρόφιμα που σύμφωνα με την ετικέτα τους έχουν λήξει, δε σημαίνει πως καθίστανται βλαβερά αμέσως μετά! Ενώ κάποια είδη τροφίμων όπως ψάρι και κρέας πρέπει να καταναλώνονται μέχρι την ενδεικτική ημερομηνία που αναγράφεται στο πακέτο, πολλά φαγητά είναι ακόμα βρώσιμα και μετά το πέρας της ημερομηνίας λήξης τους. Χρησιμοποίησε τα μάτια, τη μύτη και τη κοινή λογική σου πριν πετάξεις κάτι.

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Παρατήρησε και αλληλεπίδρασε / Γίνε αποδοτικός / Μην κάνεις σπατάλες

Κατάψυξε το φαγητό σου: Ήξερες ότι μπορείς να βάλεις στην κατάψυξη φέτες ψωμιού, φρέσκα λαχανικά, ακόμα και φρούτα, για να τα διατηρήσεις φρέσκα για περισσότερο καιρό; Δε χρειάζεται πλέον να βιάζεσαι να καταναλώσεις φαγητό πριν χαλάσει! Απλά ρίξε τα στον καταψύκτη και πάρε ό,τι χρειάζεσαι, όταν το χρειάζεσαι. Πανεύκολο και σε σώζει αποτελεσματικά από τη σπατάλη!

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Χρησιμοποίησε και αξιοποίησε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και υπηρεσίες / Διατήρηση της ενέργειας.

Μην πετάς μπαγιάτικο ψωμί: Έχεις μπαγιάτικο ψωμί; Μην το πετάξεις! Βρέξε το με λίγο νερό, και έπειτα ψήσε το για μια τραγανή και νόστιμη αναβάθμιση. Επίσης μπορείς να μετατρέψεις παλιό ψωμί σε κρουτόν ή γαλέτα για σούπες ή μακαρονάδες. Ένα απλό κόλπο για να μειώσεις τη σπατάλη και να απολαύσεις νόστιμα πιάτα!

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Χρησιμοποίησε τη δημιουργικότητά σου και ανταποκρίσου στην αλλαγή / Μην κάνεις σπατάλες

Αξιοποίησε δημιουργικά τα αποφάγια σου: Τα αποφάγια δεν είναι κάτι άχρηστο και βαρετό! Συνδύασέ τα με καινούρια υλικά και μετάρεψέ τα σε κάτι ενδιαφέρον. Έμεινε ριζότο από χτες; Μετάρεψέ το σε τραγανές παναρισμένες κροκέτες ρυζιού! Σου περίσσεψαν κομματάκια λαχανικών από το μαγείρεμα; Χρησιμοποίησέ τα για να φτιάξεις έναν νόστιμο σπιτικό ζωμό λαχανικών. Οι δυνατότητες είναι αναρίθμητες! Η μαγειρική είναι πειραματισμοί, οπότε διασκέδασέ το, βάλε δημιουργικότητα στην κουζίνα σου και ίσως ανακαλύψεις σπουδαίες καινούριες και πρωτότυπες συνταγές!

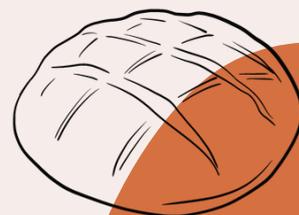
ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Μην κάνεις σπατάλες / Παρατήρησε και αλληλεπίδρασε / Χρησιμοποίησε τη δημιουργικότητά σου και ανταποκρίσου στην αλλαγή / Αξιοποίησε κι εκτίμησε την ποικιλία

Χρησιμοποίησε ολόκληρες τις συσκευασίες: Έχεις προσέξει πόσο φαγητό μπορεί να πετάξεις επειδή δεν έχεις τελειώσει όλη τη συσκευασία; Επίλεξε βάζα ή κονσέρβες αντί για μπουκάλια ή σωληνάρια, επειδή είναι ευκολότερο να τα αδειάσεις τελείως. Όσον αφορά τις σάλτσες, μπορείς να προσθέσεις λίγο νερό στη συσκευασία, να ανακινήσεις και να αξιοποιήσεις μέχρι και την τελευταία σταγόνα. Τέλος στη σπατάλη χρημάτων και τροφίμων!

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Γίνε αποδοτικός / Σκέψου ρηξικέλευθα

Δώσε πίσω στη φύση: Μην πετάς τα αποφάγια σου, μετάρεψέ τα σε κομπόστ! Φλούδες, πυρήνες μήλου και άλλα απομεινάρια μπορούν να βοηθήσουν στην θρέψη φυτών αντί να πάνε στα σκουπίδια. Επίσης, αν έχεις ζώα όπως κοτόπουλα, θα λατρέψουν αυτές τις έξτρα λιχουδιές!

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Χρησιμοποίησε και αξιοποίησε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας / Σκέψου ρηξικέλευθα



ΠΩΣ ΝΑ ΨΩΝΙΖΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΡΩΣ ΠΙΟ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ

Ψώνισε τοπικά: Αγόρασε φρέσκα φρούτα και λαχανικά από τοπικές αγορές όποτε μπορείς! Έτσι, δε στηρίζεις απλά την κοινότητά σου, αλλά απολαμβάνεις πιο φρέσκα, και συχνά, πιο γευστικά φαγητά. Επίσης, θα σε ποια εποχή ανήκει το κάθε φρούτο και λαχανικό, κάνοντας τα γεύματά σου ακόμα καλύτερα!

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Παρατήρησε και αλληλεπίδρασε

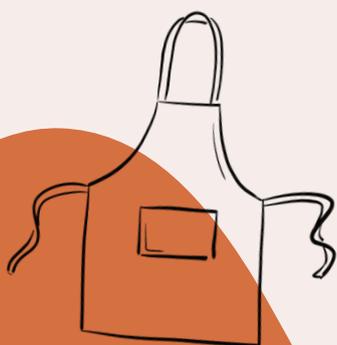
Μαγείρευε μαζικά: Σώσε ενέργεια και χρήμα μαγειρεύοντας πολλά γεύματα παράλληλα. Αν χρησιμοποιείς φούρνο, ψήσε πολλά πράγματα ταυτόχρονα και ετοίμασε γεύματα και για τις επόμενες μέρες. Μπορείς να βάλεις τα μαγειρεμένα σου φαγητά στην κατάψυξη. Λιγότερος κόπος, λιγότερη ενέργεια και περισσότερο φαγητό έτοιμο!

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Μάζεψε και αποθήκευσε ενέργεια / Ενσωμάτωσε αντί να διαχωρίσεις

Χώρισε σε μερίδες και απόλαυσε: Σέρβιρε την κατάλληλη ποσότητα και φάε αργά, βοηθώντας τον εαυτό σου να απολαύσει πραγματικά το φαγητό και να καταλάβει πότε έχεις χορτάσει, αποτρέποντας την υπερκατανάλωση. Προσπάθησε να μην είσαι στο τηλέφωνο ή μπροστά στην τηλεόραση ενώ τρως για να συγκεντρωθείς στο φαγητό σου!

ΑΡΧΕΣ ΠΕΡΜΑΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ: Εφάρμοσε αυτορρύθμιση και δέξου ανατροφοδότηση / Γίνε αποδοτικός

Ακολουθώντας αυτές τις απλές συνήθειες, θα μειώσεις τη σπατάλη τροφίμων αλλά και χρημάτων και θα απολαύσεις τα γεύματά σου ακόμα παραπάνω!





ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ, ΟΡΙΣΤΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!

HOW TO USE

A KNIFE

FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK

ΣΥΜΒΟΛΑ



μερίδα για έναν



μερίδα για δύο



πολλαπλές μερίδες



απλή, εύκολη συνταγή



λίγο πιο δύσκολη συνταγή



οικονομική



μετρίου κόστους



πιο ακριβή

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ



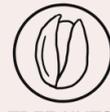
EGGS



PEANUT



GLUTEN



TREE NUTS



SOYA



MILK



CELERY



SESAME



ΣΥΝΤΑΓΗ #1

ΒΑΝCAKES (ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΠΑΝΑΝΑΣ)

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 ώριμες μπανάνες
- 1 αυγό
- 60 γρ αλεύρι (ρυζιού, ολικής άλεσης ή άλλο)
- 1 κουτάλι της σούπας μαύρη ζάχαρη (ζάχαρη καρύδας, σιρόπι σφενδάμου ή όποιο γλυκαντικό επιθυμείς)
- κομματάκια σοκολάτας (περίπου 30γρ) / κανέλα
- λάδι καρύδας
- φρέσκα μούρα, σταφίδες ή νιφάδες καρύδας



EGGS



2 μερίδες



10-15
λεπτά



εύκολη

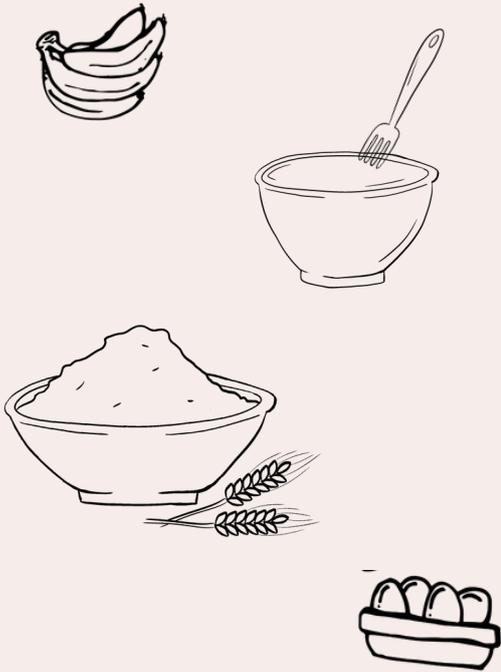


οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

Πολτοποιήσε τις ώριμες μπανάνες με ένα πιρούνι, μέσα σε ένα μπωλ. Πρόσθεσε το αυγό, αλεύρι και ζάχαρη και ανακάτεψέ τα με ένα χτυπητήρι. Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις κομματάκια σοκολάτας ή λίγη κανέλα. Ζέστανε ένα τηγάνι σε μέτρια θερμοκρασία και βάλε λίγο λάδι καρύδας. Βάλε το μείγμα της τηγανίτας στο τηγάνι. Όταν ξεκινήσουν να εμφανίζονται φούσκες στην επιφάνειά της, αναποδογύρισε την τηγανίτα και ψήσε για ακόμα 2 λεπτά. Σέρβιρέ τες σε ένα πιάτο και πρόσθεσε σιρόπι, φρέσκα μούρα ή νιφάδες καρύδας αν θες!



ΣΥΝΤΑΓΗ #2



ΣΠΙΤΙΚΗ ΓΡΑΝΟΛΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 250 γρ νιφάδες βρώμης
- 90 γρ αλεύρι βρώμης (ή οποιοδήποτε άλλο είδος)
- 20 γρ νερό
- 40 γρ λάδι φυστικιού (ή ηλιέλαιο, κτλ)
- 40 γρ μέλι
- 50 γρ σιρόπι σφενδάμου
- λίγο αλάτι
- τριμμένη καρύδα / κομματάκια σοκολάτας / αποξηραμένα φρούτα / κανέλα / ξηροί καρποί
- γιαούρτι
- φρέσκα φρούτα



TREE NUTS



GLUTEN



PEANUT



2 μερίδες



35-40 λεπτά



εύκολη

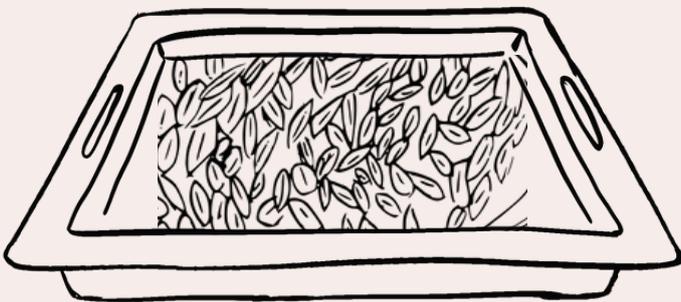


μετρίου κόστους



ΟΔΗΓΙΕΣ

Πρόσθεσε όλα τα υλικά σε ένα μπωλ και ανακάτεψέ τα μέχρι να συνδυαστούν. Άπλωσε το μείγμα σε ένα χαρτί μαγειρικής (μην το πιέσεις πολύ). Ψήσε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175°C (350°F) για 25 λεπτά. Όταν τελειώσει, άσε το χαρτί να κρυώσει τελείως και μετά θρυμμάτισε τη γρανόλα. Αν θες, πρόσθεσε κομματάκια σοκολάτας, τριμμένη καρύδα, αποξηραμένα φρούτα ή ξηρούς καρπούς. Απόλαυσε τη γρανόλα σου με λίγο γιαούρτι και φρέσκα φρούτα!





ΣΥΝΤΑΓΗ #3

ΧΥΛΟΣ ΒΡΩΜΗΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 160 γρ νιφάδες βρώμης
- 320 ml γάλα σόγιας (ή αμυγδάλου, ρυζιού, βρώμης...)
- 320 ml νερό
- 1 μπανάνα
- 10 βατόμουρα (ή σμέουρα, φέτες μπανάνας ή αχλαδιού, ή όποιο φρούτο της!)
- 2 κουταλιές φυσιτικοβούτυρο
- 1 κουτάλι μέλι / σιρόπι σφενδάμου
- αλάτι
- 1 μικρή κουταλιά σπόρους παπαρούνας (ή σπόρους chia, ηλιόσπορους...)
- αμύγδαλα ή άλλοι ξηροί καρποί



GLUTEN



SOYA



PEANUT



TREE NUTS



2 μερίδες



10-15 λεπτά



εύκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΒΡΩΜΗ OVERNIGHT

Αν βιάζεσαι, κάνε την προετοιμασία από την προηγούμενη! Απλά ανακάτεψε τη βρώμη με νερό, γάλα, αλάτι και μέλι και βάλε τα στο ψυγείο. Μέχρι το πρωί, η βρώμη θα έχει μαλακώσει και το μόνο που θα χρειάζεται να κάνεις είναι να τη ζεστάνεις για ένα γρήγορο πρόγευμα!

Πρόσθεσε νιφάδες βρώμης, γάλα, νερό, αλάτι, και μέλι σε μια κατσαρόλα και ανακάτεψε τα όλα. Φέρε τα σε σημείο βρασμού, έπειτα χαμήλωσε τη θερμοκρασία και άσε τα να σιγοβράζουν για 5 λεπτά, αναδεύοντας περιστασιακά. Όταν η βρώμη μαλακώσει, σβήσε τη φωτιά και σέρβιρε σε ένα μπωλ. Πρόσθεσε σπόρους παπαρούνας, ξηρούς καρπούς, μια μπανάνα σε φέτες, και φρέσκα φρούτα. Γάρνιρε με λίγο φυστικοβούτυρο και απόλαυσε!





ΣΥΝΤΑΓΗ #4

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 κόκκινο κρεμμύδι μεσαίου μεγέθους
- 4 ζουμερές ντομάτες μεσαίου μεγέθους
- 1 αγγούρι
- 1 πράσινη πιπεριά
- 2 χούφτες ελιές Καλαμάτας (ή άλλο είδος ελιάς)
- 1 κύβος φέτας
- 3 μικρές κουταλιές ελαιόλαδο
- αλάτι και ρίγανη



2 μερίδες



10-15 λεπτά



εύκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

Ξεκίνα κάνοντας φέτες και ψιλοκόβοντας το κόκκινο κρεμμύδι. Αν θες να έχει η σαλάτα σου πιο ήπια γεύση κρεμμυδιού, μπορείς να γεμίσεις ένα μπωλ με νερό, πάγο και μια μικρή κουταλιά κόκκινο κρασόξιδο και να βάλεις μέσα το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Άφησέ το εκεί για 10 λεπτά μέχρι να ετοιμάσεις τα υπόλοιπα λαχανικά. Κόψε τις ντομάτες σε μπουκίτσες, ξεφλούδισε το αγγούρι και κόψε το σε μισοφέγγαρα. Κόψε την πράσινη πιπεριά σε ροδέλες. Βάλε όλα τα λαχανικά σε πιάτο σερβιρίσματος, και πρόσθεσε λίγες ελιές.

Μετά από 10 λεπτά, στράγγισε το κρεμμύδι και πρόσθεσέ το στο πιάτο. Ρίξε από πάνω μια μικρή κουταλιά αποξηραμένης ρίγανης, λίγο αλάτι και ελαιόλαδο, ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια του πιάτου. Ανακάτεψέ τα λίγο και πρόσθεσε τη φέτα από πάνω. Απόλαυσε τη φρεσκοκομμένη σου σαλάτα!





Αν σου περισσέψει φέτα, μην τη βάλεις απλά πίσω στο ψυγείο, καθώς θα ξινίσει εντός λίγων ημερών. Μια καλή μέθοδος αποθήκευσης της είναι σε αεροστεγές δοχείο, καλύπτοντάς την με λάδι και κάποια μπαχαρικά όπως θυμάρι ή τσίλι, κάνοντας την ακόμα πιο νόστιμη! Έτσι, μπορεί να αντέξει για ακόμα έναν μήνα στο ψυγείο.





ΣΥΝΤΑΓΗ #5

ΨΗΤΗ ΚΟΛΟΚΥΘΑ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ & ΚΑΡΥΔΙΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 500 γρ κολοκύθα (hokkaido ή άλλου είδους)
- 1 κρεμμύδι
- 5 γρ φύλλα φασκόμηλου
- 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 100 γρ κατσίκισιο τυρί
- 1 χούφτα καρύδια
- αλάτι και πιπέρι κατά βούληση



MILK



TREE NUTS



2 μερίδες



40-50 λεπτά



εύκολη



οικονομική

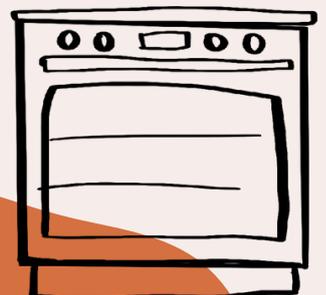
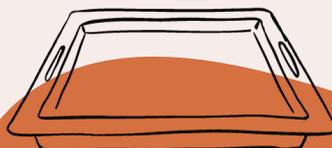
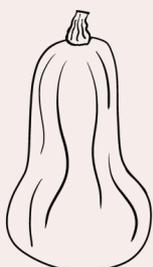
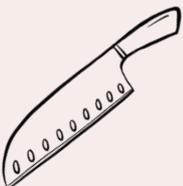


Η φλούδα των περισσότερων ειδών κολοκύθας είναι βρώσιμη, αλλά ανάλογα το είδος, το μέγεθος και την ηλικία, μπορεί να είναι πολύ σκληρή. Οι νεαρότερες κολοκύθες μπορεί να έχουν πιο μαλακή φλούδα όταν μαγειρευτούν. Αν θες πιο απαλή υφή, μπορείς να ξεεφλουδίσεις την κολοκύθα πριν την ψήσεις. Όμως, αν την ψήσεις με τη φλούδα, το εσωτερικό της θα είναι πιο μαλακό. Επίσης, δεν είναι οι φλούδες από όλα τα είδη κολοκυθών εύκολο να φαγωθούν, καθώς κάποιες παραμένουν σκληρές και δύσπεπτες, ακόμα και μετά το ψήσιμο.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Προθέρμανε τον φούρνο στους 230°C (ή 200°C για φούρνους με αέρα).

Κόψε την κολοκύθα σε φέτες πάχους 2.5εκ. Σε ένα μεγάλο μπωλ, βάλε την κολοκύθα με 2-3 κουταλάκια ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Άπλωσε την κολοκύθα σε χαρτί μαγειρικής και ψήσε για 20 λεπτά, γυρνώντας την περιστασιακά. Όσο ψήνεται, κόψε το κρεμμύδι και βάλε το σε ένα μπωλ με φύλλα φασκόμηλου και 1 κουταλάκι λάδι. Αφού περάσουν τα 20 λεπτά, βάλε το μείγμα του κρεμμυδιού στο ίδιο σκεύος όπου ψήνεται η κολοκύθα, και ψήσε για ακόμα 15-20 λεπτά, ή μέχρι η κολοκύθα και τα κρεμμύδια να γίνουν μαλακά και καραμελωμένα. Όταν τελειώσει το ψήσιμο, μετάφερε τα σε μια πιατέλα, βάλε κατσικίσιο τυρί και γάρνιρε με καρύδια και λίγο λάδι. Καλή απόλαυση!





ΣΥΝΤΑΓΗ #6

ΚΑΡΥ ΡΕΒΥΘΙΩΝ ΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 πράσο (η κρεμμύδι)
- μία σκελίδα σκόρδο
- 1 κουταλάκι αλεσμένο κάρυ
- 1 κουταλάκι αλεσμένο κουρκουμά
- 1 κουταλάκι αλεσμένη γλυκιά πάπρικα
- λίγη αλεσμένη κανέλα
- λίγο αλάτι κατά βούληση
- 250 γρ ρεβύθια (κονσέρβα)
- 250 ml γάλα καρύδας
- μία χούφτα φύλλα σπανάκι (baby)
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 150 γρ ρύζι μπασμάτι



2 μερίδες



20-25 λεπτά



εύκολη



μετρίου κόστους



ΟΔΗΓΙΕΣ

Ξεκίνα κόβοντας τα εξωτερικά φύλλα του πράσου (1-2 φύλλα, ανάλογα το μέγεθος). Έπειτα κόψε το πράσο και βάλτο σε μια κατσαρόλα με λίγο ελαιόλαδο σε μέτρια θερμοκρασία, πρόσθεσε ψιλοκομμένο το σκόρδο για περίπου 5 λεπτά και ανακάτεψέ τα μέχρι να μαλακώσει το πράσο. Πρόσθεσε όλα τα λαχανικά και συνέχισε να ανακατεύεις για ακόμα ένα λεπτό. Μετά, πρόσθεσε τα ρεβύθια και ψήσε για ακόμα ένα λεπτό, προτού ρίξεις και το γάλα καρύδας. Χαμήλωσε τη θερμοκρασία και άσε το μείγμα να σιγοψηνητεί για ακόμα 10 λεπτά, μέχρι να γίνει κρεμώδες. Όταν είναι έτοιμο, αφάιρεσε το σκεύος από τη φλόγα, πρόσθεσε το σπανάκι και ανάδευσε. Σέρβιρέ το με ρύζι μπασμάτι και απόλαυσε!





ΣΥΝΤΑΓΗ #7

ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΚΡΟΥΤΟΝ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 300 γρ πράσα
- 150 γρ πατάτες
- 250 γρ ζωμός λαχανικών
- 30 γρ ελαιόλαδο
- αλεσμένο πιπέρι και φρέσκο θυμάρι κατά βούληση
- λίγο αλάτι
- 80 γρ ψωμί (μίας ημέρας)
- 40 γρ ελαιόλαδο
- αποξηραμένη ρίγανη, θυμάρι, γλυκιά πάπρικα, αλάτι και πιπέρι.



CELERY



GLUTEN



2 μερίδες



45-50 λεπτά



λίγο πιο δύσκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

Ξεκίνα ετοιμάζοντας τον ζωμό λαχανικών σου, χρησιμοποιώντας λαχανικά και υπολείμματα λαχανικών -καρότα, κολοκύθια, πατάτες, κρεμμύδια, πράσα, ή ότι άλλο σου έχει περισσέψει! Πλύνε τα καλά, βάλε τα σε μια κατσαρόλα, κάλυψε τα με νερό και φέρε τα σε σημείο βρασμού. Άσε τα να βράσουν για 30 λεπτά. Όταν είναι έτοιμα, στράγγισε τα λαχανικά (αλλά μην τα πετάξεις- μπορείς να τα φας με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι).

Όσο ετοιμάζεται ο ζωμός, ετοίμασε τα πράσα, τα κρεμμύδια και τις πατάτες σου. Κόψε τα φύλλα του πράσου αφαιρώντας τις πρώτες μια με δύο εξωτερικές στρώσεις, και έπειτα κόψε τα σε φέτες. Ξεφλούδισε τις πατάτες και κόψε τες σε χοντρές φέτες, και μετά σε μικρούς κύβους.

Τώρα, ζέστανε λίγο ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία. Βάλε τα πράσα και ανακάτεψέ τα για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Μετά ρίξε μέσα και τις πατάτες και ανακάτεψε για άλλα 5 λεπτά.



Πρόσθεσε τον σπιτικό ζωμό σου, αλάτι, πιπέρι και λίγο θυμάρι και άσε τα να βράσουν. Χαμήλωσε τη θερμοκρασία σε μεσαίο επίπεδο και συνέχισε να βράζεις για άλλα 30 λεπτά.

Όταν μαλακώσουν οι πατάτες, βάλε το μείγμα σε μίξερ, για να γίνει μια απαλή σούπα. Αν δεν έχεις μίξερ, μπορείς να χρησιμοποιήσεις πιρούνι ή πρέσα πατάτας - θα σου πάρει περισσότερο χρόνο, αλλά δουλεύει! Κράτα τη σούπα σου ζεστή ενώ φτιάχνεις τα κρουτόν.

Για τα κρουτόν, ψιλόκοψε τα αγαπημένα σου μπαχαρικά, και ανακάτεψέ τα όλα μαζί. Κόψε λίγο μπαγιάτικο ψωμί σε μικρούς κύβους, βάλτους σε ένα μπωλ με το μείγμα μπαχαρικών σου και λίγο ελαιόλαδο και ανακάτεψε καλά. Ψήσε τα κρουτόν σε ένα τηγάνι σε μεσαία-ψηλή θερμοκρασία, αναδεύοντας συχνά, μέχρι να γίνουν χρυσά και τραγανά.

Σέρβιρε τη σούπα σου με τα τραγανά κρουτόν από πάνω. Αν σου περίσσεψε ζωμός λαχανικών, μπορείς να τον βάλεις σε παγοκύστες και να τον καταψύξεις για μελλοντική χρήση. Και αν δεν έχεις χρόνο, μπορείς να χρησιμοποιήσεις ζωμό λαχανικών από κατάστημα, είτε σε υγρή μορφή, είτε σε κύβους.

Καλή απόλαυση!







ΣΥΝΤΑΓΗ #8

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΘΑΡΙ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 100 γρ κανονικές φακές (οποιοδήποτε είδος φακής κάνει!)
- 250 γρ ντομάτα (κονσέρβα)
- 140 γρ κριθάρι ή άλλο είδος σιτηρών
- σοταρισμένα λαχανικά για γεύση (1/2 καρότο, 1/2 κρεμμύδι, μια δεσμίδα σέλινο, όλα ψιλοκομμένα μαζί)
- 1 κουταλάκι αλεσμένη γλυκιά πάπρικα
- αλάτι



2 μερίδες



50-60 λεπτά



εύκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

Ξεκίνα ξεπλένοντας τις φακές και βάζοντας τες στο πλάι. Ζέστανε λίγο ελαιόλαδο σε μεσαία-υψηλή θερμοκρασία, και μετά βάλε τα ψιλοκομμένα λαχανικά για σοτάρισμα. Ανακάτεψε τα για 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν χρώμα. Τώρα, πρόσθεσε τις φακές και ανακάτεψε για άλλο ένα λεπτό. Ρίξε μέσα μια κούπα ζεστό νερό (ή ζωμό λαχανικών αν έχεις) και άσε το μείγμα να σιγοψηθεί σε μέτρια-χαμηλή θερμοκρασία. Πρόσεχε το ώστε να προσθέτεις επιπλέον ζεστό νερό όταν πάει να στεγνώσει. Μετά από 20 λεπτά, πρόσθεσε τις κονσερβοποιημένες ντομάτες, μια πρέζα αλάτι, και λίγη αλεσμένη γλυκιά πάπρικα. Σιγόβρασε για άλλα 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι φακές, προσθέτοντας νερό όποτε χρειάζεται για να παραμείνει η σούπα ζουμερή.

Όσο ψήνεται, ετοίμασε το κριθάρι σου (ή όποιο σιτηρό σου αρέσει), αλλά ψήσε το για ένα-δύο λεπτά λιγότερο από ότι συνήθως, για να παραμείνει σκληρό. Όταν είναι έτοιμο, πρόσθεσέ το στη σούπα και άφησε το μείγμα να ψηθεί σε χαμηλή θερμοκρασία για άλλα 5 λεπτά. Σέρβιρε τη ζεστή, χαλαρωτική σούπα σου με λίγο ελαιόλαδο για γαρνιτούρα. Καλή απόλαυση!





ΣΥΝΤΑΓΗ #9

ΡΙΖΟΤΟ ΠΑΝΤΖΑΡΙΟΥ ΜΕ ΡΟΚΦΟΡ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

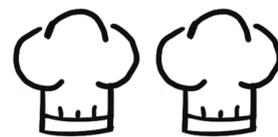
- 200 γρ ρύζι για ριζότο (π.χ. Carnaroli)
- 100 γρ ψημένα πατζάρια
- 30 γρ λευκό κρασί
- 100 γρ ροκφόρ (ή γιαούρτι, ή οποιοδήποτε μαλακό τυρί προτιμάς).
- 700 γρ ζωμός λαχανικών
- 1 κρεμμύδι shallot
- 30 γρ ελαιόλαδο
- 30 γρ βούτυρο
- 30 γρ τριμμένο τυρί παρμεζάνα
- αλάτι και πιπέρι
- χυμός λεμονιού



2 μερίδες



45-60 λεπτά



λίγο πιο δύσκολη



πιο ακριβή



ΟΔΗΓΙΕΣ

Ξεκίνα ετοιμάζοντας τον ζωμό λαχανικών σου χρησιμοποιώντας λαχανικά και υπολείμματα λαχανικών -καρότα, κολοκύθια, πατάτες, κρεμμύδια, πράσα, ή ότι άλλο σου έχει περισσέψει! Πλύνε τα καλά, βάλε τα σε μια κατσαρόλα, κάλυψέ τα με νερό και φέρε τα σε σημείο βρασμού. Άσε τα να βράσουν για 30 λεπτά και μετά κράτησέ τα ζεστά.



Μετά, πάρε τα ψημένα παντζάρια, κόψε τα σε μικρά κομμάτια και πέρασε τα στο μίξερ με λίγο από τον ζωμό λαχανικών, μέχρι να είναι ομοιογενές το μείγμα σου.

Έπειτα, πάρε το κρεμμύδι, ψιλόκοψέ το, και βάλε το σε ένα προζεσταμένο τηγάνι μαζί με λίγο ελαιόλαδο. Ανακάτεψε σε μέτρια θερμοκρασία για 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Ύστερα, πρόσθεσε το ρύζι και άσε το να ψηθεί για άλλα 3 λεπτά πριν ρίξεις το λευκό κρασί. Άσε το κρασί να εξατμιστεί τελείως.



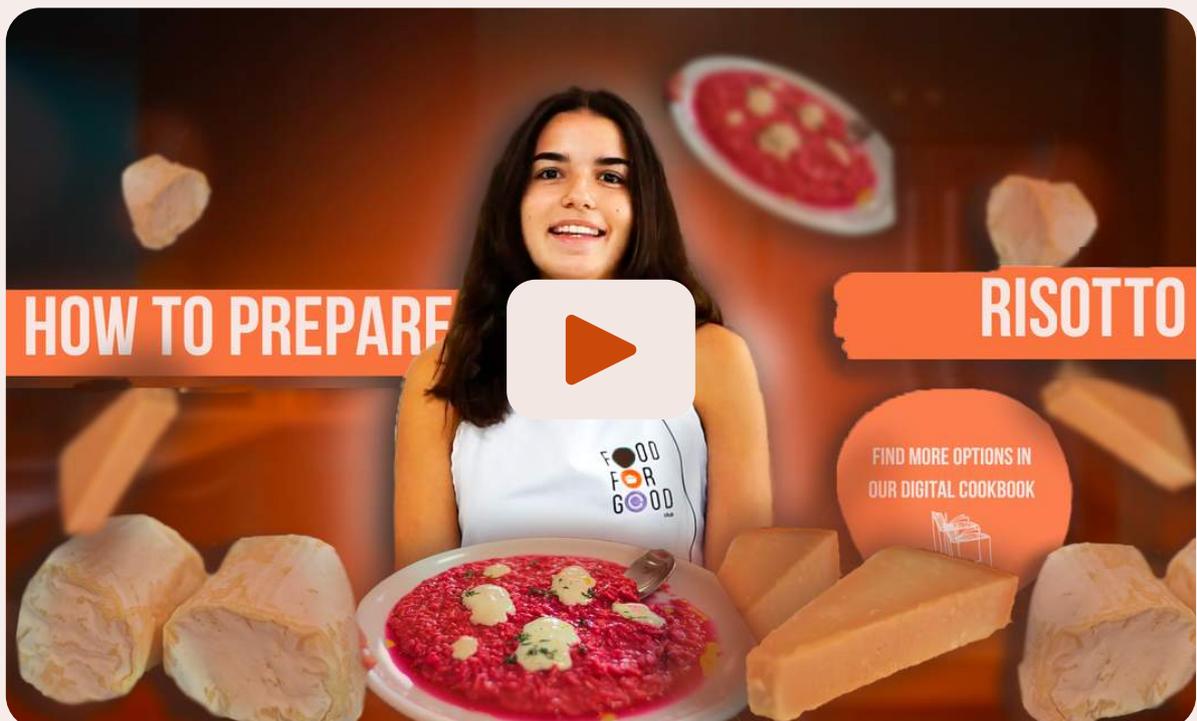
Τώρα, ξεκίνα να ψήνεις το ριζότο σου προσθέτοντας μια μια κούπα ζωμού κι ανακατεύοντας συνέχεια ούτως ώστε να απορροφηθεί πλήρως από το ρύζι. Μετά από 10 λεπτά, πρόσθεσε και ανακάτεψε τον πουρέ παντζαριού, αλάτι, πιπέρι και ψήσε για άλλα 5 λεπτά.



Όταν είναι έτοιμο το ρύζι, σβήσε τη φωτιά και ανακάτεψε μέσα λίγο βούτυρο και τριμμένη παρμεζάνα. Συνέχισε να ανακατεύεις για άλλα δύο λεπτά, προσθέτοντας λίγο παραπάνω ζωμό αν χρειαστεί για να πετύχεις την κρεμώδη υφή ριζότου. Πρόσθεσε λίγο χυμό λεμονιού στο τέλος.

Τώρα ήρθε η ώρα να σερβίρεις! Βάλε το ριζότο σε ένα πιάτο και πρόσθεσε κομματάκια ροκφόρ, γιαούρτι ή κάποιο γαλακτοκομικό της επιλογής σου! Καλή απόλαυση!

Μην πετάξεις το ριζότο που θα σου περισσέψει! Βάλε το στο ψυγείο και χρησιμοποίησέ το την επόμενη μέρα για να φτιάξεις αραντσίνι





ΣΥΝΤΑΓΗ #10

ΑΡΑΝΤΣΙΝΙ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- περίσσευμα ριζότου
- 1 αυγό
- 3 κουταλιές της σούπας τριμμένη φρυγανιά (γαλέτα)
- 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- 500 ml φυτικό λάδι
- αλάτι



EGGS



GLUTEN



2 μερίδες



20-25 λεπτά



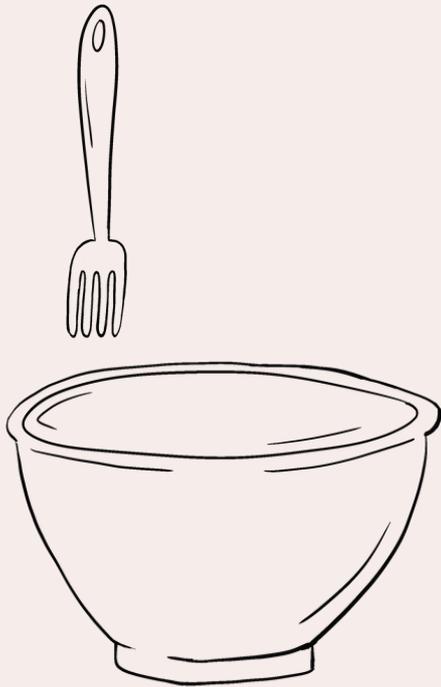
εύκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ



Σπάσε ένα αυγό σε ένα ρηχό μπωλ και ανακάτεψε καλά με ένα χτυπητήρι. Άπλωσε φρυγανία τριμμένη σε ένα μεγάλο, επίπεδο πιάτο και βάλε αλεύρι σε ένα άλλο ρηχό μπωλ. Πάρε το ριζότο που σου περίσσεψε και πλάσε το σε μικρές μπάλες. Επικάλυψε κάθε μπάλα με αλεύρι, ανακίνησε για να πέσει το έξτρα αλεύρι και βούτηξε το πρώτα στο μπωλ με το αυγό και μετά στη φρυγανία, μέχρι να καλυφθεί πλήρως. Ζέστανε φυτικό ή οποιοδήποτε άλλο λάδι μαγειρικής σε ένα τηγάνι σε υψηλή θερμοκρασία. Τηγάνισε τις μπάλες ριζότου λίγες λίγες για 2-3 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρυσο-καφέ χρώμα.

Πρόσθεσε λίγο αλάτι και απόλαυσε!





ΣΥΝΤΑΓΗ #11

ΡΟΣΤΙ ΠΑΤΑΤΑΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 400 γρ πατάτες μεσαίου μεγέθους
- 40 γρ βούτυρο
- αλάτι και πιπέρι
- Crème fraîche (η γαλλική εκδοχή της κρέμας γάλακτος, θα τη βρείτε σε μεγάλα σούπερ μάρκετ)



MILK



2 μερίδες



30-40 λεπτά



εύκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

Γέμισε ένα τηγάνι ή μικρή κατσαρόλα με κρύο νερό ώσπου να καλυφθούν οι πατάτες, αλάτισε γενναιόδωρα και άφησέ τες να βράσουν, μέχρι να μαλακώσουν αρκετά για να μπορούν να τρυπηθούν με ένα μαχαίρι, δηλαδή περίπου 20 λεπτά. Στράγγισε τις πατάτες, άστες να κρυώσουν μέχρι να φτάσουν θερμοκρασία δωματίου, κάλυψέ τες και βάλτες στο ψυγείο για να κρυώσουν τελείως. Μόλις κρυώσουν, ξεφλούδισέ τες.

Χρησιμοποιώντας την πλευρά με τις μεγάλες τρύπες του τρίφτη, τρίψε τις πατάτες σε ένα μπωλ. Πρόσθεσε αλάτι και πιπέρι και ανακάτεψε.

Σε ένα επίπεδο, αντικολλητικό τηγάνι (περίπου πλάτος 22εκ), λιώσε το μισό βούτυρο σε μέτρια-υψηλή θερμοκρασία μέχρι να ξεκινήσει να αφρίζει. Πρόσθεσε τις τριμμένες πατάτες και με μια εύκαμπτη σπάτουλα, πλάσε τες σε μορφή δίσκου με πάχος περίπου 2εκ.

Άσε τες να ψηθούν για περίπου 10 λεπτά μέχρι το κάτω μέρος αποκτήσει χρυσό χρώμα και τραγανή σύσταση, χαμηλώνοντας τη θερμοκρασία αν χρειαστεί, για να αποφύγεις να τις κάψεις.



ΣΥΝΤΑΓΗ #12

ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΑΚΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 140 γρ ρύζι μπασμάτι
- 6 κουταλιές φυτικό λάδι
- 2 κρεμμυδάκια
- 1 σκελίδα σκόρδου
- 15 γρ πιπερόριζα
- 1 καυτερή πιπεριά
- 1 καρότο
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 50 γρ αρακά
- 2 αυγά
- 20 γρ φυστίκια
- 50 ml σάλσα σόγιας
- 20 ml ξύδι ρυζιού
- αλάτι



PEANUT



SOYA



EGGS



2 μερίδες



25-35 λεπτά



εύκολη



μετρίου κόστους

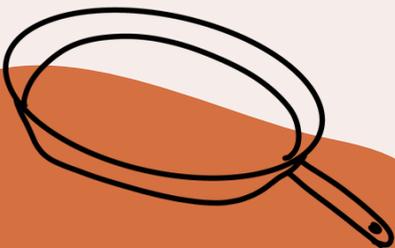


ΟΔΗΓΙΕΣ

Ψήσε το ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, στράγγιξε το, και άστο στο πλάι. Κόψε σε κύβους την κόκκινη πιπεριά και το καρότο, σε φέτες τα κρεμμυδάκια και φιλόκοψε το σκόρδο, την πιπερόριζα και την καυτή πιπεριά.

Ζέστανε λίγο λάδι σε ένα τηγάνι-wok σε χαμηλή-μέτρια θερμοκρασία. Πρόσθεσε φιλοκομμένο σκόρδο, πιπερόριζα και καυτερή πιπεριά και σόταρέ τα για 5 λεπτά μέχρι να αποκτήσουν χρυσό χρώμα και να απελευθερώσουν το άρωμά τους. Ανέβασε τη θερμοκρασία και πρόσθεσε τα κομμένα λαχανικά και τον αρακά. Ψήσε τα για άλλα 5 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά για να μην καούν. Τα λαχανικά πρέπει να είναι ψημένα αλλά τραγανά ακόμα. Καρύκεψε με λίγο αλάτι, σάλτσα σόγιας και ξύδι ρυζιού. Μετάφερε τα σε ένα πιάτο και άσε τα στο πλάι.

Στο ίδιο τηγάνι wok, τσιγάρισε ακόμα λίγο λάδι και πρόσθεσε το ψημένο ρύζι. Ψήσε το σε υψηλή θερμοκρασία για άλλα 5 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά. Πρόσθεσε τα ψημένα λαχανικά στο τηγάνι και ανακάτεψε καλά.



Σπρώξε το ρύζι και τα λαχανικά στη μια μεριά του τηγανιού, δημιουργώντας χώρο για να τηγανήσεις τα αυγά. Σπάσε τα αυγά σε αυτόν το χώρο και κάνε τα scramble σε μικρά κομμάτια ενώ ψήνονται. Μόλις ψηθούν πλήρως, ανακάτεψέ τα με το ρύζι και τα λαχανικά.

Τέλος, πρόσθεσε το φύλλα από τα κρεμμυδάκια, χοντροκομμένα φυστίκια και λίγη ακόμα σάλτσα σόγιας. Ανακάτεψέ τα όλα μαζί και σέρβιρε όσο είναι ζεστά!





ΣΥΝΤΑΓΗ #13

ΣΠΙΤΙΚΟ ΚΙΜΤΣΙ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Συστατικά για δοχείο ενός λίτρου:

- 1 κινέζικο λάχανο
- 30 γρ αλάτι
- 1 λευκό ραπανάκι daikon (μετρίου μεγέθους)
- 5 κρεμμυδάκια
- 2 καρότα
- 10 γρ σχοινόπρασο
- κορεάτικο τσίλι (νιφάδες)
- 25 γρ ρυζάλευρο
- 30 γρ ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο
- 250 γρ νερό
- 1 αχλάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 50 γρ πιπερόριζα



πολλές μερίδες



60-90 λεπτά



λίγο πιο δύσκολη



πιο ακριβή



ΟΔΗΓΙΕΣ

Για να φτιάξεις κίμτσι, ξεκίνα ετοιμάζοντας το κινέζικο λάχανό σου. Πλύνε το σχολαστικά, και μετά κόψε το σε τέταρτα και στη συνέχεια σε μικρότερα κομμάτια. Άπλωσε το λάχανο σε έναν δίσκο, ρίξε λίγο αλάτι και ανακάτεψε καλά. Άσε το έτσι για 30 λεπτά, ανακάτεψε ξανά, και άσε το για άλλα 30 λεπτά.

Στο μεταξύ, ετοίμασε τη σάλτσα ρυζιού σου. Σε ένα τηγάνι, πρόσθεσε νερό, αλευρόρυζο και μαύρη ζάχαρη. Ανακάτεψέ τα όλα μαζί με ένα χτυπητήρι και ψήσε τα σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι το μείγμα σου να αποκτήσει σφιχτή, ζελατινώδη υφή. Μετάφερε τη σάλτσα ρυζιού σε ένα μπωλ και άσε το να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου.

Μετά, ετοίμασε τα λαχανικά. Ξεφλούδισε το ραπανάκι daikon και τα καρότα, κόψε τα σε ροδέλες και φέτες. Κόψε τα κρεμμυδάκια σε κομμάτια μισού χιλιοστού και το κινέζικο σκόρδο σε κομμάτια ενός εκατοστού.

Για τον πολτό πιπερόριζας, ξεφλούδισε το αχλάδι, και βάλτο στο μίξερ με την ξεφλουδισμένη πιπερόριζα και σκελίδες σκόρδου μέχρι να γίνει μαλακό. Μόλις ετοιμαστεί ο πολτός, ανάμειξέ το με τη σάλτσα ρυζιού προσθέτοντας το τσίλι, daikon και καρότα.

Τώρα, πλύνε το αλατισμένο λάχανο σε τρεχούμενο νερό και στράγγιξε το καλά. Βάλε το σε ένα μπωλ, πρόσθεσε το καυτερό μείγμα λαχανικών και ανακάτεψέ τα όλα καλά, χρησιμοποιώντας τα χέρια σου.

Μετάφερε το κίμτσι σε ένα βάζο και σφράγισε το. Άσε το να ζυμώσει για τουλάχιστον μια βδομάδα σε ένα δροσερό, σκιερό μέρος ή μέσα στο ψυγείο για δύο βδομάδες. Όταν ζυμωθεί, το κίμτσι σου θα είναι έτοιμο για απόλαυση ως συνοδευτικό για κρέας ή ψάρι!

Τα κιτ ζύμωσης συνήθως παρέχουν ένα μικρό βάρος που τοποθετείται πάνω στο κίμτσι για να το πιέσετε στο βάζο. Μια σφραγισμένη πλαστική σακούλα γεμάτη νερό θα έκανε επίσης τη δουλειά της.





ΣΥΝΤΑΓΗ #14

ΠΙΤΑ FLATBREAD

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Συστατικά για 4 πίτες

- 150 γρ κανονικό αλεύρι
- 1/2 κουταλιά αλάτι
- 25 γρ βούτυρο
- 90 ml γάλα



GLUTEN



MILK



2 μερίδες



30-40 λεπτά



εύκολη



φθηνή

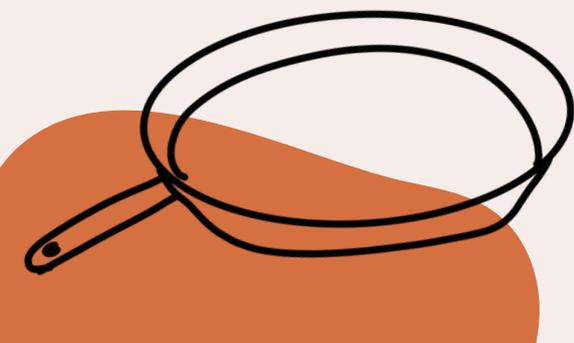


ΟΔΗΓΙΕΣ

Ξεκίνα αναμειγνύοντας το βούτυρο και το γάλα σε ένα μπωλ, και ζέστανε τα μαζί μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Βάλε το μείγμα σε ένα ξεχωριστό μπωλ μαζί με το αλεύρι και το αλάτι. Ξεκίνα να ζυμώνεις το ζυμάρι. Μόλις ξεκινά να γίνεται ομογενές, μετάφερε το σε μια επιφάνεια με αλεύρι και ζύμωσε για άλλα δύο λεπτά.

Αν η ζύμη κολλάει, πρόσθεσε ακόμα λίγο αλεύρι. Τύλιξε τη ζύμη σε διάφανη μεμβράνη και άστη να ξεκουραστεί σε θερμοκρασία δωματίου για 30 λεπτά. Μόλις περάσουν, κόψε τη ζύμη σε 4 ίσα κομμάτια. Πλάσε το κάθε κομμάτι σε μπάλα και πίεςέ την μέχρι να απλώσει σε περιφέρεια 20εκ και πάχος 2-3 χιλιοστά. Ζέστανε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε υψηλή θερμοκρασία (δε χρειάζεται λάδι). Βάλε μια πίτα στο τηγάνι και ψήσε για 1 με 1 ½ λεπτό, μέχρι να φουσκώσει και να αποκτήσει χρυσό χρώμα στο κάτω μέρος.

Γύρισέ την και ψήσε και την άλλη μεριά για 45 δευτερόλεπτα με 1 λεπτό μέχρι να φουσκώσει και να αποκτήσει χρυσό χρώμα κι αυτή. Στοίβασε τις πίτες μαζί και σκέπασε τες με μια πετσέτα για να μείνουν ζεστές όσο μαγειρεύεις τις υπόλοιπες. Σέρβιρε τες με χούμους, ή χρησιμοποίησε τες για σάντουιτς (ή wrap) με υλικά της επιλογής σου!





ΣΥΝΤΑΓΗ #15

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΧΟΥΜΟΥΣ ΜΕ CRUDITÉS ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 250 γρ ρεβύθια (κονσέρβα)
- 40 γρ λιαστές ντομάτες
- 50 ml χυμός λεμονιού (1 μεγάλο λεμόνι)
- 60 γρ ταχίνι
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδου
- 30 ml (περίπου 2 κουταλιές) ελαιόλαδο και έξτρα για το σερβίρισμα
- αλάτι
- 45 ml νερό (περίπου 2/3 κουτάλια)
- αλεσμένη πάπρικα



πολλές μερίδες



10-15 λεπτά



εύκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

Ξεκίνα αναμειγνύοντας το ταχίни και τον χυμό λεμονιού σε ένα μίξερ για περίπου ένα λεπτό. Μετά, πρόσθεσε ελαιόλαδο, σκόρδο και αλάτι και χτύπησέ τα για άλλα 30 δευτερόλεπτα.

Στη συνέχεια, πρόσθεσε τις λιαστές ντομάτες και τα μισά ρεβύθια και άλεσε για άλλο ένα λεπτό. Ξύσε τα πλάγια και τον πάτο του μπωλ και πρόσθεσε τα υπόλοιπα ρεβίθια. Άλεσε ξανά όλα τα υλικά μαζί μέχρι να γίνει ένα παχύρρευστο, σχετικά απαλό μείγμα, για 1 με 2 λεπτά.

Για να τροποποιήσεις τη σύσταση, πρόσθεσε 2 με 3 κουτάλια νερό, μέχρι να αποκτήσεις την τέλεια υφή. Δοκίμασε το χούμους και πρόσθεσε ο,τι καρκεύματα επιθυμείς. Μπορείς να προσθέσεις λίγο ελαιόλαδο και πάπρικα για έξτρα γεύση.

Σέρβιρε το χούμους με πίτα και φρεσκοκομμένα λαχανικά όπως καρότα, πιπεριές και αγγούρι.

Αν δεν έχεις μίξερ τροφίμων, μπορείς να χρησιμοποιήσεις μια πρέσα πατάτας ή ένα πιρούνι. Θα σου δώσει παρόμοιο αποτέλεσμα αλλά λιγότερο απαλό!



ΣΥΝΤΑΓΗ #16

ΣΠΙΤΙΚΟ ΤΑΧΙΝΙ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 100 γρ σουσάμι
- 30 γρ (2 με 4 κουταλιές) σησαμέλαιο ή οποιοδήποτε άλλο φυτικό λάδι
- ζεστό νερό
- αλάτι



πολλές μερίδες



10-15 λεπτά



εύκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

Ξεκίνα βάζοντας το σουσάμι σε ένα πλατύ, στεγνό τηγάνι σε μέτρια-χαμηλή θερμοκρασία. Ψήσε, ανακατεύοντας συνέχεια, για 3 με 5 λεπτά μέχρι να αποκτήσει ένα ανοικτό χρυσό χρώμα και να αρωματιστεί.

Μόλις ψηθεί, μετάφερε το σε ένα μπωλ ή επεξεργαστή τροφίμων (πολυμίξερ) για 1 λεπτό, και πρόσθεσε αργά το λάδι, αλάτι και λίγο νερό. Συνέχισε να ανακατεύεις μέχρι το μείγμα να γίνει απαλό και ρευστό.

Το ταχίни σου τώρα είναι έτοιμο για κατανάλωση!





ΣΥΝΤΑΓΗ #17

ΜΙΚΡΑ ΨΑΡΑΚΙΑ ΤΟΥ ΚΗΠΟΥ (ΡΕΙΧΙΝΗΟΣ ΔΑ ΗΟΡΤΑ)

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 300 γρ φασολάκια
- 100 γρ αλεύρι γενικής χρήσης
- 3 αυγά
- 1 κίτρινο κρεμμύδι
- πιπέρι, αλάτι
- μαϊντανός
- 500 ml φυτικό αλάτι για μαγείρεμα



GLUTEN



EGGS



2 μερίδες



25-30 λεπτά



εύκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

Πλύνε τα φασολάκια, κόψε τις άκρες και αφάιρεσε τις κλωστές. Βάλε τα σε ένα τηγάνι με αλατισμένο νερό και πρόσθεσε το ξεφλουδισμένο κρεμμύδι. Φέρε τα σε σημείο βρασμού, σε υψηλή θερμοκρασία, και μετά σε χαμηλή θερμοκρασία για 10 με 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Μόλις ψηθούν στράγγιξε τα καλά και βάλε τα στο πλάι.

Σε ένα μπωλ, ανάμειξε το αλεύρι, αυγά, πιπέρι, κομμένο μαϊντανό και λίγο αλάτι, με ένα πιρούνι μέχρι να γίνει ένα απαλό, κρεμώδες μείγμα. Βούτηξε τα φασολάκια, μέχρι τρία ανά φορά, μέχρι να επικαλυφθούν πλήρως.

Βάλε λάδι σε ένα τηγάνι σε μεσαία-υψηλή θερμοκρασία. Μόλις ζεσταθεί, πρόσθεσε τα φασολάκια, και τηγάνησέ τα μέχρι να αποκτήσουν καφέ-χρυσό χρώμα σε όλες τις πλευρές. Άπλωσέ τα σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί, δίπλα-δίπλα, για να απορροφηθεί το έξτρα λάδι.

Αλάτισέ τα λίγο και απόλαυσε!



ΣΥΝΤΑΓΗ #18

ΚΡΑΜΠΛ ΜΗΛΟΥ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Συστατικά για τη γέμιση για δίσκο μαγειρικής 20εκ.:

- 400 γρ μήλα ποικιλίας Golden delicious ή Granny Smiths
- 35 γρ μαύρη ζάχαρη ή ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο
- χύμος μισού λεμονιού
- ½ κουταλιά αλεσμένη κανέλα
- 60 γρ κρύο βούτυρο
- 70 γρ αλεύρι
- 80 γρ μαύρη ζάχαρη ή ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο
- ½ κουταλιά αλεσμένη κανέλα
- αλάτι
- παγωτό



πολλές μερίδες



45-50 λεπτά



εύκολη



οικονομική



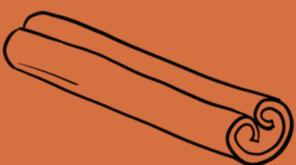
ΟΔΗΓΙΕΣ

Πρώτα, ρύθμισε τον φούρνο σου στους 180°C για να ξεκινήσει να ζεσταίνεται όσο ετοιμάζεις τα υλικά. Πάρε τα μήλα σου και κόψε τα σε τέσσερα κομμάτια. Αφαίρεσε τους σπόρους, ξεφλούδισέ τα και κόψε τα σε μικρούς κύβους. Βάλε τους κύβους σε ένα μικρό τηγάνι με χυμό λεμονιού, ζάχαρη και κανέλα. Ψήσε τα όλα μαζί σε χαμηλή προς μέτρια θερμοκρασία, ανακατεύοντας για 5 λεπτά μέχρι να ξεκινήσουν τα μήλα να μαλακώνουν.

Τώρα, ας φτιάξουμε το κραμπλ! Μέσα σε ένα μπωλ, ανάμειξε λίγο αλεύρι, ζάχαρη, κρύο βούτυρο, κανέλα και λίγο αλάτι. Χρησιμοποίησε τα δάχτυλα σου για να τα ανακατέψεις όλα μαζί, μέχρι να μοιάζουν με τριμμένη φρυγανιά. Πάρε ένα ταψί 20εκ και άπλωσε λίγο βούτυρο για να μην κολλήσει το κραμπλ. Με ένα κουτάλι, μετ'αφερε τα μήλα στο ταψί και άπλωσε ομοιόμορφα από πάνω το μείγμα του κραμπλ.

Βάλτο στον φούρνο και ψήσε για 35 με 40 λεπτά, μέχρι το πάνω μέρος να γίνει τραγανό και να αποκτήσει χρυσό χρώμα.

Σέρβιρέ το ζεστό με μια μπάλα παγωτού βανίλιας ως την τέλεια λιχουδιά!





ΣΥΝΤΑΓΗ #19

ΓΑΛΛΙΚΟ ΨΩΜΙ ΜΕ ΚΟΜΠΟΤΕ ΜΟΥΡΩΝ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 αυγά
- 50 ml μη αποβουτυρωμένο γάλα (ή οποιοδήποτε φυτικό γάλα)
- 40 γρ βούτυρο
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 4 φέτες ψωμί μιας ημέρας (οποιοδήποτε είδος, αλλά ιδανικά πολυτελείας)
- 100-150 γρ μούρα (η οποιοδήποτε φρούτο!)
- αλεσμένη κανέλα
- ζάχαρη άχνη για το σερβίρισμα (εναλλακτικά μέλι, σιρόπι ή οποιοδήποτε είδος γλυκαντικού)



MILK



EGGS



2 μερίδες



10-15 λεπτά



εύκολη



οικονομική



ΟΔΗΓΙΕΣ

Ξεκίνα ετοιμάζοντας το κομποτέ μούρων. Πάρε ένα μικρό τηγάνι και πρόσθεσε λίγη ζάχαρη, μια κουταλιά κρύο νερό, και τα μισά μούρα σου. Ανακάτεψε τα όλα μαζί, μέχρι να διαλυθεί τελείως η ζάχαρη. Έπειτα, βάλε τη θερμοκρασία σε υψηλή και βράσε το μείγμα για 3 λεπτά, μέχρι να γίνει παχύρρευστο. Αφαίρεσέ το από την εστία και πρόσθεσε τα υπόλοιπα μούρα. Άσε το στο πλάι όσο ετοιμάζεις το τοστ.

Σε ένα μπωλ, ανακάτεψε με χτυπητήρι αυγά, κανέλα και γάλα μέχρι να γίνει ένα ομογενές μείγμα. Στη συνέχεια, ζέστανε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια θερμοκρασία και λιώσε μέσα λίγο βούτυρο. Όσο λιώνει το βούτυρο, βούτηξε το ψωμί κι από τις 2 πλευρές.

Βάλε το ψωμί στο τηγάνι και ψήσε για 2 λεπτά την κάθε μεριά, ή μέχρι να αποκτήσει ένα χρυσαφένιο χρώμα.

Όταν είναι έτοιμο, σέρβιρε το Γαλλικό Ψωμί σου με ζάχαρη άχνη και μια γεμάτη κουταλιά από το σπιτικό σου κομποτέ μούρων. Αν θέλεις, μπορείς να βάλεις λίγο γιαούρτι ή φρέσκια κρέμα για έξτρα γεύση. Καλή απόλαυση!





**ΕΛΠΙΖΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕΣ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΚΑΙ
ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΟΥ!**



OUTRO

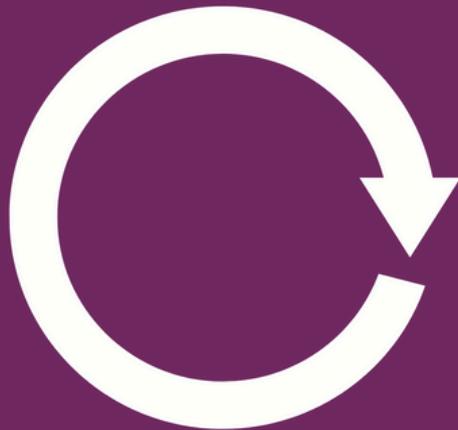


FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΟΙΡΑΣΟΥ



"Το θαύμα είναι το εξής: όσο περισσότερο μοιραζόμαστε, τόσα περισσότερα έχουμε."

Leonard Nimoy

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 'ΜΟΙΡΑΣΟΥ'!

Το παρόν κεφάλαιο του βιβλίου μαγειρικής "Food for Good Club" είναι ένας βήμα προς βήμα οδηγός για την οργάνωση ενός HACKATHON - μιας υψηλά συμμετοχικής εκδήλωσης που εστιάζει στην δημιουργία βιώσιμων λύσεων σε προβλήματα που σχετίζονται με το φαγητό στις κοινότητές μας. Σκεφτείτε αυτό το κεφάλαιο σαν έναν ολοκληρωμένο οδηγό για τη φύτευση σπόρων καινοτομίας, καλλιέργειας ιδεών και δημιουργίας επιδραστικών πρότζεκτ που θρέφουν τις κοινότητες αλλά και τον πλανήτη.

Εδώ θα βρείτε μια συλλογή "συνταγών" που αναλύουν όλη την διαδικασία, από το να στήσετε το τοπικό σας hackathon μέχρι το να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες στην παραγωγή ιδεών, τον σχεδιασμό ενός πρότζεκτ και το χτίσιμο λύσεων στον πραγματικό κόσμο. Οι συνταγές αυτές έχουν σχεδιαστεί με στόχο να απευθυνθούν σε ανάγκες των κοινοτήτων και να δημιουργήσουν πρωτοβουλίες σχετικά με βιώσιμα διατροφικά συστήματα, όπως ένας κοινοτικός κήπος, ένα δίκτυο διαμοιρασμού φαγητού, ένα πρότζεκτ μείωσης των υπολειμμάτων, ρεφενέ γεύματα ή οποιαδήποτε άλλη ιδέα που φέρνει τον κόσμο πιο κοντά μέσα από την διατροφή και βοηθάει τις κοινότητες μας να είναι πιο υγιείς και βιώσιμες.

Κάθε "συνταγή" περιλαμβάνει τα βασικότερα "συστατικά" και "βήματα" που χρειάζονται για να δημιουργηθούν δεξιότητες πάνω στην κοινωνική επιχειρηματικότητα και να αποτελέσουν απαρχή για βιώσιμα συστήματα διατροφής, προωθώντας πιο υγιείς και δίκαιες κοινότητες. Σκεφτείτε την κάθε "συνταγή" σαν μια προσκλήση να σηκώσετε τα μανίκια σας και να χτίσετε μια καλύτερη κοινότητα.



ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ;

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ, ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ ΦΟΒΕΡΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ:

Να διοικείτε events που έχουν στόχο να λύνουν προβλήματα, μαθαίνοντας πώς να ενοποιείτε τον κόσμο και να αντιμετωπίζετε προκλήσεις που αφορούν το φαγητό και τη βιωσιμότητα, με δημιουργικούς και συναρπαστικούς τρόπους.

Να δημιουργείτε λύσεις για τον πραγματικό κόσμο, ανακαλύπτοντας τρόπους να αναπτύσσετε ιδέες που κάνουν τη διαφορά, σχετικά με το πώς αναπτύσσονται οι κοινότητες, και το πώς διαχειρίζονται την διατροφή.

Να εμβαθύνετε σε προκλήσεις αποκτώντας εργαλεία για έρευνα, κατανόηση και αντιμετώπιση βασικών προβλημάτων στην κοινότητά σας.

Να σκέφτεστε και να δοκιμάζετε ιδέες εξερευνώντας τη δημιουργική σκέψη και προσαρμόζοντάς τις για να σιγουρευτείτε ότι λειτουργούν πραγματικά.

Να δημιουργείτε και να δοκιμάζετε τα πρωτότυπα, κάνοντάς τα πραγματικά πρότζεκτς, δοκιμάζοντάς τα και λαμβάνοντας ανατροφοδότηση για να τα βελτιώσετε.

Να δουλέψετε με μέντορες και ομάδες, ενισχύοντας την επικοινωνία και τις δεξιότητες συνεργασίας ενώ συνεργάζεστε με άλλους.

Να κάνετε τις ιδέες σας βιώσιμες μαθαίνοντας πώς να δημιουργήσετε πρότζεκτ που σχετίζονται με το φαγητό τα οποία δεν είναι μόνο βοηθητικά αλλά και οικονομικά βιώσιμα.

Να πλασάρετε τις ιδέες σας σαν επαγγελματίες αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή σας στο να μοιράζεστε τις ιδέες σας και να εμπνεύσετε άλλους να συμμετάσχουν στην αποστολή σας!



ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ HACKATHON;

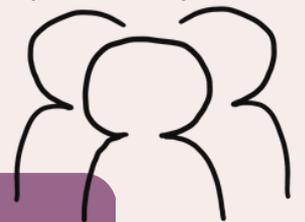
Η ευσυνείδητη προετοιμασία είναι σημαντική για κάθε εκδήλωση και δραστηριότητα. Όπως ακριβώς θα συγκεντρώνετε τα συστατικά για μια συνταγή, θα χρειαστεί να συγκεντρώσετε την ομάδα σας για να κάνετε αυτό το hackathon επιτυχημένο. Αυτό συμπεριλαμβάνει **Συμμετέχοντες, Διοργανωτές και Μέντορες** που φέρουν τις μοναδικές τους 'γεύσεις' και προοπτικές στην διαδικασία αυτή.

Συμμετέχοντες Συν-Καλλιεργητές και Συνεργαζόμενοι Σεφ

Όποιο νεαρό άτομο ή μέλος κοινότητας έχει πάθος για το φαγητό, τη βιωσιμότητα ή τη βελτίωση της κοινότητας που φέρνει ιδέες, ενέργεια και δημιουργικότητα και είναι πρόθυμος να χτίσει καινούριες δεξιότητες, μπορεί να συμμετάσχει. Δεν απαιτούνται συγκεκριμένες δεξιότητες, αφού το hackathon είναι σχεδιασμένο ώστε να είναι προσβάσιμο σε όλους.

Διοργανωτής (επικεφαλής Σεφ)

Ο Διοργανωτής είναι ο επικεφαλής σεφ της εκδήλωσης, καθοδηγώντας τους συμμετέχοντες σε όλα τα βήματα της διαδικασίας του hackathon. Το άτομο αυτό θα οργανώνει και θα διαχειρίζεται τη ροή της εκδήλωσης και θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να 'βλέπουν μακριά' και να ψάχνουν βαθιά. Οι Διοργανωτές έχουν τον έλεγχο της εκδήλωσης, υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες όσο σκέφτονται ιδέες και αναπτύσσουν τα πρότζεκτ τους, και λειτουργούν ως την κυρίαρχη επαφή για τους μέντορες και τους συμμετέχοντες.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ

- Για διαδικτυακές εκδηλώσεις, ορίστε έναν τεχνικό βοηθό που θα διαχειρίζεται τις ανάγκες της διαδικτυακής πλατφόρμας.
- Αναλογιστείτε να διαμοιράσετε τον ρόλο ώστε να το κάνει μαζί με άλλα άτομα, για να μπορεί να εστιάζει σε συγκεκριμένα κομμάτια της εκδήλωσης, όπως την καθοδήγηση, την αντιμετώπιση προβλημάτων και τη διαχείριση συνεδριάσεων.
- Για να σας βοηθήσουμε να προετοιμαστείτε για τη διοργάνωση, δημιουργήσαμε ένα **δείγμα παρουσίασης**. Αυτό παρέχει μια ξεκάθαρη δομή και ροή ώστε να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες σε κάθε στάδιο. Προσαρμόστε την παρουσίαση για να ταιριάζει με την εμπειρία, το στυλ σας και τις ανάγκες των συμμετεχόντων, κάνοντάς το διαδραστικό και ελκυστικό για εκείνους.

ΜΕΝΤΟΡΕΣ (ΚΗΠΟΥΡΟΙ ΤΩΝ ΙΔΕΩΝ)

Οι μέντορες παρέχουν τα συστατικά που εμπλουτίζουν τις ιδέες κάθε ομάδας. Είναι έμπειροι επιχειρηματίες ή αρχηγοί σε βιώσιμα πρότζεκτ και παρέχουν καθοδήγηση, διορατικότητα και υποστηρίζουν κάθε ομάδα μέσα από φάσεις ανάπτυξης ιδεών οι οποίες εν τέλει τους βοηθάνε να δημιουργήσουν τα πρότζεκτ τους. Υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες μέσα από την ανταλλαγή ιδεών, την επίλυση προβλημάτων και τις φάσεις προσαρμογής, βοηθώντας τους να μετατρέψουν τις ιδέες τους σε βιώσιμα πρότζεκτ. Οι μέντορες ιδανικά φέρουν γνώση και για βιώσιμες πρακτικές αλλά και για πρότζεκτ που εστιάζουν στις κοινότητες.

ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΣΗ ΤΟΥ ΜΕΝΤΟΡΑ

Ένας αξιόλογος μέντορας δεν έχει μόνο γνώσεις και ενσυναίσθηση αλλά είναι επιπλέον ικανός να προσφέρει επικοινωνιακή ανατροφοδότηση, και έχει την ικανότητα να παροτρύνει τους συμμετέχοντες.

Ορίστε τι χαρακτηριστικά πρέπει να έχει ένας μέντορας:

- εμπειρία στη βιώσιμη διατροφή, στη δημιουργία μιας επιχείρησης και στον σχεδιασμό ενός πρότζεκτ.
- Ισχυρές επικοινωνιακές δεξιότητες, συμπεριλαμβάνοντας την ενεργή ακρόαση και την ενθάρρυνση.
- Τη δυνατότητα να ενισχύει την επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργική σκέψη.

ΠΩΣ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΚΑΙ ΚΙΝΕΙΤΕ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΤΟΥ ΜΕΝΤΟΡΑ;

- Αναγνωρίστε τους Μέντορές σας: ψάξτε έμπειρα άτομα εντός του δικτύου σας που ενδιαφέρονται για τα συστήματα βιώσιμης διατροφής ή την ανάπτυξη της κοινότητας.
- Προσκαλέστε τους: Μοιραστείτε μαζί τους τον στόχο της εκδήλωσης και τον ρόλο της στην υποστήριξη νέων ατόμων όσον αφορά τη δημιουργία λύσεων για προκλήσεις που σχετίζονται με τη διατροφή.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΟΣ ΜΕΝΤΟΡΑ;

- Συμμετοχή στο workshop προετοιμασίας των Μεντόρων το οποίο διαχειρίζεται ένας διοργανωτής (30 λεπτά)
- Παροχή 2 καθοδηγητικών συνεδριών με μια ομάδα (20-30 λεπτά κάθε συνεδρία)
- Συμμετοχή στις παρουσιάσεις για την τελική παρουσίαση των ιδεών, με στόχο να παράσχει ανατροφοδότηση και να επαινέσει την εξέλιξη και τα επιτεύγματα των συμμετεχόντων (30 λεπτά)

HACKATHON



STRUCTURE

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΠΟΡΟ ΣΤΗ ΛΥΣΗ!

Αυτό το κεφάλαιο δε σας καθοδηγεί μόνο για τη διοργάνωση ενός hackathon; παρουσιάζει επίσης κάθε στάδιο της παραγωγής ιδεών, δημιουργίας των πρότζεκτ και της εύρεσης λύσεων:

1. Το πρόβλημα: πρέπει να γνωρίζουμε τα πάντα για το πρόβλημα που επιλύουμε ώστε να αναπτύξουμε τη σωστή λύση! Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν προκλήσεις και ευκαιρίες στις κοινότητες τους.
2. Παραγωγή ιδεών και το πρωτότυπο: Οι συμμετέχοντες παίρνουν τις καλύτερες ιδέες τους και αναπτύσσουν πρωτότυπα, πειραματιζόμενοι με θεματικές ώστε να δουν τι λειτουργεί και τι όχι.
3. Δημιουργία λύσεων: Οι ομάδες θα αναπτύξουν ιδέες για πρότζεκτ, είτε είναι ένας κοινοτικός κήπος, μια πλατφόρμα για διαμοιρασμό φαγητού ή κάποια πρωτοβουλία για μείωση αποβλήτων. Αυτή η φάση περιλαμβάνει τη δημιουργία βιώσιμων επιχειρηματικών μοντέλων που ετοιμάζουν τα προγράμματα ώστε να είναι κατάλληλα για να δημοσιοποιηθούν μακροπρόθεσμα.
4. Παρουσίαση: Οι συμμετέχοντες θα παρουσιάσουν τις τελικές τους ιδέες σε μια πλατφόρμα για την υποβολή τους, επιδεικνύοντας έτσι την δυνατότητά τους να επικοινωνούν και να εμπνέουν τους άλλους με το όραμα τους.

Κάθε συνταγή στο παρόν βιβλίο μαγειρικής θα σας καθοδηγήσει σε αυτά τα βήματα, δίνοντάς σας όσα χρειάζεστε για να διευκολύνετε την καινοτομία.



ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ (ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΙΑΜΟΙΡΑΣΜΟ)!

ΟΤΑΝ Η ΟΜΑΔΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΗ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΤΕΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΑΥΤΑ, ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗ **HACKATHON** ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΖΕΚΤ.

ΤΟ ΕΝ ΛΟΓΩ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΧΤΙΣΕΤΕ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΛΛΟΝ, ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΦΑΓΗΤΟ-ΚΕΝΤΡΙΚΩΝ ΠΡΟΤΖΕΚΤ.

ΟΠΟΤΕ ΠΑΡΤΕ ΤΗΝ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ, ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΕΣΤΕ ΚΑΙ ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΥΤΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ!



RECIPE #1

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ HACKATHON

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Μαγείρεμα (ο χρόνος που χρειάζεται για τη διεξαγωγή της εκδήλωσης)
- Ωρα προετοιμασίας (ο χρόνος που χρειάζεται για το στήσιμο πριν ξεκινήσει η εκδήλωση)

Στόχος/σκοπός:

Να προετοιμαστούν όλα τα συστατικά που χρειάζεστε για την τοπική hackathon εκδήλωσή σας.

Επιθυμητά αποτελέσματα:

Μια επιτυχημένη εκδήλωση hackathon.



μερίδες:

για ομάδα 20-30 ατόμων



ώρα προετοιμασίας:

έως 6 ώρες



μαγείρεμα:

8-12 ώρες



ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΣΑΣ

Όταν διοργανώνετε ένα hackathon, θα πρέπει να έχετε αποφασίσει αν οι συμμετέχοντες θα αντιμετωπίζουν μια ευρεία πρόκληση ή πολλές συγκεκριμένες προκλήσεις εντός ενός θέματος.

Μια ευρύτερη πρόκληση επιτρέπει μια πληθώρα πρωτοποριακών λύσεων ενώ κρατάει τους συμμετέχοντες συσχετισμένους με ένα κεντρικό θέμα, Ενθαρρύνει επίσης τη δημιουργικότητα, τη διεπιστημονική σύμπραξη και πιθανές συνεργασίες στη βιομηχανία.

Παράδειγμα: Δημιουργώντας βιώσιμα συστήματα διατροφής

Οι συμμετέχοντες μπορούν να εξερευνήσουν διάφορες πτυχές της διατροφικής βιωσιμότητας, από την παραγωγή στην κατανάλωση, αναγνωρίζοντας μοναδικά προβλήματα και δημιουργώντας τις κατάλληλες λύσεις.

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Αν προτιμάτε έναν πιο εστιασμένο hackathon, σπάζοντας τη θεματική σε συγκεκριμένες και σαφέστερα ορισμένες προκλήσεις μπορείτε να βοηθήσετε στο να αντιμετωπίσουν οι ομάδες σημαντικά προβλήματα με στοχευμένες λύσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πολλές συγκεκριμένες προκλήσεις σε έναν hackathon.

Παραδείγματα:

- Καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων
- Επανεξέταση του Junk Food
- Βελτίωση της γεωργίας για το μέλλον
- Ενισχύοντας την τοπική παραγωγή τροφίμων
- Ανάπτυξη των τοπικών αγορών (πχ μέσω της γεωργίας που βασίζεται στην κοινότητα)
- Κάνοντας πιο προσβάσιμο το υγιεινό φαγητό

Σιγουρευτείτε ότι θα δημιουργήσετε μια ξεκάθαρη δήλωση προκλήσεων, Είτε αποφασίσετε να ασχοληθείτε με μια ευρύτερη ή μια πιο συγκεκριμένη πρόκληση, να δώσετε μια σύντομη περιγραφή που να ξεκαθαρίζει την πρόκληση. Μοιραστείτε την πρόκληση αυτή όσο προωθείτε την εκδήλωσή σας, ώστε να κλιμακώσετε τον ενθουσιασμό και να προσελκύσετε συμμετέχοντες.

ΒΗΜΑ 2: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΗ ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΣΑΣ

Ο Hackathon Food for Good Club αποτελεί μια πολύπλοκη εκδήλωση με έμπρακτη εκμάθηση, ομαδική συνεργασία και καθοδήγηση. Σε 8-10 ώρες, οι συμμετέχοντες θα διέλθουν από οργανωμένα workshops, ομαδική συνεργασία, καθοδηγούμενες συνελεύσεις, και μια τελική παρουσίαση, τα οποία έχουν εξ ολοκλήρου σχεδιαστεί γύρω από την προσέγγιση “μαθαίνοντας, κάνοντας”. Κάθε workshop και συνέλευση καθοδήγησης δίνει στις ομάδες χρόνο να εφαρμόσουν τη διορατικότητα τους στην εργασία για τις εκδηλώσεις. Μεταξύ των workshop, της καθοδήγησης και της ομαδικής συνεργασίας, ο στόχος είναι να χτίσετε δεξιότητες.

Διαλέξτε μια ημερομηνία για την εκδήλωσή σας! Θα διαρκέσει μια ή πολλές μέρες; Αν είναι πολλές μέρες, θα είναι στη σειρά ή θα υπάρχουν ενδιάμεσα διαλείμματα;

Παράδειγμα της δομής μιας εκδήλωσης:

- Workshop προετοιμασίας των καθοδηγητών (60-90 λεπτά)
- Στήνοντας το σκηνικό (60 λεπτά)
- Workshop: Παραγωγή ιδεών (20-25 λεπτά)
- Workshop: Ορισμός έρευνας και προβλημάτων (60 λεπτά & 30+ λεπτά προαιρετικός χρόνος για συνεργασία της ομάδας)
- Workshop: περσόνα πελάτη και πρόταση αξίας (40 λεπτά & 30+ λεπτά προαιρετικός χρόνος για συνεργασία της ομάδας)
- Συνεδρία καθοδήγησης (20 - 30 λεπτά ανά ομάδα)
- Workshop: Πρωτότυπο (60 λεπτά & 30+ λεπτά προαιρετικός χρόνος για συνεργασία της ομάδας)
- Workshop: Επιχειρησιακά και οικονομικά μοντέλα (60 λεπτά)
- Συνεδρία καθοδήγησης (20 - 30 λεπτά ανά ομάδα)
- Workshop: παρουσίαση ιδέας (160+ λεπτά)
- Workshop: Επόμενα βήματα (SMART στόχοι) (50 λεπτά)
- Workshop: Υπεράσπιση του αντίκτυπου των Hackathon (60 λεπτά)

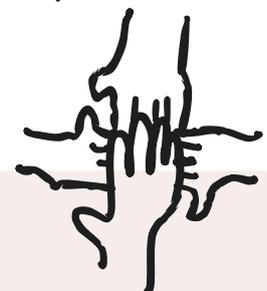
ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

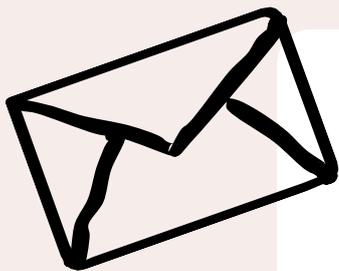
Καθόλη τη διάρκεια του hackathon, είναι σημαντικό να δίνεται στους συμμετέχοντες καθορισμένος χρόνος για ομαδική συνεργασία. Αυτό τους επιτρέπει να συλλογιστούν, να συζητήσουν ιδέες πιο βαθιά και να εφαρμόσουν όσα έχουν μάθει. Βασιζόμενοι στη δομή και στον διαθέσιμο χρόνο, αυτές οι ομαδικές συνεδριάσεις μπορεί να διαρκέσουν από 15 λεπτά μέχρι και μια ώρα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες δραστηριότητες.

Οι ομάδες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτόν τον χρόνο για να διεξάγουν έρευνα πεδίου, όπως ερωτηματολόγια ή συνεντεύξεις, ώστε να καταλάβουν καλύτερα το κοινό και τον στόχο τους και να επιβεβαιώσουν το πρόβλημα προς επίλυση. Μπορούν να εξερευνήσουν το τοπίο της αγοράς, να κάνουν μια εκτίμηση για τον αριθμό των ατόμων στην τοπική κοινωνία που επηρεάζονται από το θέμα και να διυλήσουν την πρόταση αξίας τους. Η ομαδική συνεργασία είναι επίσης μια πολύ καλή ευκαιρία να δουλέψουν πάνω στην προετοιμασία του πλασαρίσματος της ιδέας τους, του σχεδιασμού του προϋπολογισμού τους ή άλλες κρίσιμες πηγές του πρότζεκτ τους.

Εαν είναι δυνατόν, να επιτρέπετε στις ομάδες να έρχονται νωρίτερα ή να μένουν αργότερα σε κάποια διαπροσωπική εκδήλωση ώστε να συνεργάζονται περαιτέρω. Για τα διαδικτυακά hackathons είναι σημαντικό να καθοριστούν κανάλια για την επικοινωνία της ομάδας εξ αρχής, ώστε να μένουν όλοι συνδεδεμένοι εκτός των βασικών εργασιακών συνεδριάσεων. Εάν ένα hackathon λαμβάνει χώρα αρκετές εβδομάδες, να ενθαρρύνετε και να υπενθυμίζετε στις ομάδες να προγραμματίζουν καθημερινές συναντήσεις στις οποίες θα δουλεύουν πάνω σε συγκεκριμένες δραστηριότητες και θα ενδυναμώνουν το πρότζεκτ τους.

Όσον περισσότερο χρόνο περνάνε μαζί οι ομάδες, τόσο δυνατότερη θα είναι η συνεργασία τους, οδηγώντας έτσι σε καλύτερες ιδέες και σε μια πιο βαθιά κατανόηση του πρότζεκτ τους.





ΒΗΜΑ 3: ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Αναζητήστε τοπικά ή διαδικτυακά

Επικοινωνήστε με νέους ανθρώπους στην περιοχή σας ή μπορείτε να φτάσετε μέχρι και διαδικτυακά ώστε να συμπεριλάβετε ένα ετερόκλητο γκρουπ. Συμπεριλάβετε την πρόκληση, την ώρα και την τοποθεσία της εκδήλωσης στην πρόσκληση.

Δημιουργήστε μια φόρμα αίτησης

Να είναι απλή και ενημερωτική. Παρατίθεται ένα δείγμα για το πώς να ξεκινήσετε:

- Όνομα και επίθετο
- Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Όνομα της ομάδας (αν το άτομο έχει ήδη συνδεθεί με άλλα μέλη και δημιούργησαν μια ομάδα)
- Ονόματα των μελών της ομάδας και διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Επιλογή πρόκλησης (αν αποφασίσατε να κάνετε πολλές συγκεκριμένες προκλήσεις, ρωτήστε ποια συγκεκριμένη πρόκληση της κοινότητας τους θα ήθελαν να λύσουν;)
- Πλασάρετε την ιδέα: αν έχουν ήδη μια ιδέα για μια λύση σε κάποια πρόκληση, θα πρέπει να την περιγράψουν με λίγα λόγια.
- Μην ξεχνάτε την ιδιωτικότητα των δεδομένων των συμμετεχόντων! Ζητήστε για συγκατάθεση σχετική με τη λήψη φωτογραφιών ή βίντεο: "Συμμετέχοντας σε αυτή την εκδήλωση, συμφωνώ να φωτογραφηθώ για λόγους προώθησης".

Συμβουλές για την επιλογή των συμμετεχόντων

- Να αποδεχτείτε ιδιωτικές αλλά και ομαδικές αιτήσεις. Κάποιοι μπορεί να έχουν ήδη ιδέες για κάποια λύση, ενώ άλλοι ξεκινάνε. Η δημιουργία ετερόκλητων ομάδων ενθαρρύνει τις νέες ιδέες..
- Οι ομάδες 2-5 συμμετεχόντων λειτουργούν καλύτερα, κρατώντας τη συνεργασία ζωντανή αλλά και διαχειρίσιμη.
- Το να στοχεύσετε να έχετε γύρω στους 20 συμμετέχοντες, δημιουργεί την ιδανική κατάσταση όσον αφορά την ομαδική συνεργασία και την προσωπική υποστήριξη, αλλά προσαρμόστε το αν χρειαστεί.

ΒΗΜΑ 4: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΑ

Ένα διαδικαστικό έγγραφο έχει τον ρόλο του "χάρτη" της εκδήλωσης, καθοδηγώντας τις ομάδες στα βήματα του hackathon. Αν και δεν είναι υποχρεωτικό, μπορεί να είναι αρκετά ωφέλιμο και για τους διοργανωτές αλλά και τους συμμετέχοντες, αφού δείχνει βήμα προς βήμα όλες τις θεματικές και τις εντολές. Προσαρμόστε το έγγραφο ώστε να ταιριάζει με την εστίαση και τα επιθυμητά αποτελέσματα του hackathon σας.

Σκεφτείτε να συμπεριλάβετε

- Σημαντικά γεγονότα και προθεσμίες
- Κριτήρια αξιολόγησης
- Οδηγίες για τη συνεργασία της ομάδας
- Διαθέσιμες πηγές και κανάλια υποστήριξης
- Τρόπους δημιουργίας και παρουσίασης του εν λόγω εγγράφου

Διαλέξτε τη μορφή που ταιριάζει περισσότερο στην εκδήλωση και στο κοινό σας

- Φυσική μορφή: Flipcharts, χαρτί με κολλάζ ή αφίσες τοποθετημένες στον χώρο
- Ψηφιακά εργαλεία: φύλλα Excel, παρουσιάσεις PowerPoint ή διαδικτυακοί λευκοί πίνακες
- Διαδραστικές επιλογές: πλατφόρμες όπως το Padlet ή κοινά συνεργατικά αρχεία

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!

- Αφήστε τους συμμετέχοντες να το διασκεδάσουν! Προσθέστε προκλήσεις που βοηθάνε στο χτίσιμο της ομάδας στο έγγραφό σας, όπως "Δημιουργείστε μια τρελή ομαδική φωτογραφία!" ή "Σχεδιάστε μια ομαδική ιεροτελεστία".



ΒΗΜΑ 5: ΣΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΧΩΡΟ (ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ)

ΦΥΣΙΚΟ ΣΤΗΣΙΜΟ

- Ταξινομήστε τα τραπέζια και τα υλικά (χαρτί, μαρκαδόροι) για κάθε ομάδα
- Δημιουργείστε έναν ήσυχο εργασιακό χώρο για καθοδηγητικές συνελεύσεις και για εξάσκηση του πλασαρίσματος ιδεών.
- Ξεκινήστε και τελειώστε με συνεδριάσεις δικτύωσης για το χτίσιμο της ομάδας.
- Στοχεύστε σε ένα στήσιμο που δε θα δημιουργήσει απορρίματα χρησιμοποιώντας επαναχρησιμοποιούμενα υλικά και δημιουργώντας σταθμούς για ανακύκλωση και κομπόστ.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΤΗΣΙΜΟ

- Χρησιμοποιείτε μια πλατφόρμα δημιουργίας βίντεο με εργαλεία για ομαδικές αίθουσες.
- Καθορίστε ένα κανάλι για επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο.
- Κάντε έναν τεχνικό έλεγχο και παρουσιάστε τα εργαλεία εξ αρχής.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!

- Ξεκινήστε νωρίς με τα λογιστικά, συμπεριλαμβάνοντας επιβεβαιώσεις από τους καθοδηγητές και τις προσκλήσεις των συμμετεχόντων.
- Σιγουρευτείτε ότι κάθε ομάδα έχει κατανοήσει ξεκάθαρα τις δραστηριότητές της.
- Σκεφτείτε μήπως προσθέσετε διασκεδαστικά διαλείμματα ή μικρές δραστηριότητες για να μείνει η ενέργεια σε υψηλό επίπεδο.

Περισσότερες συμβουλές μαγειρικής για έναν επιτυχημένο Hackathon

- Δημιουργείστε διαπροσωπικές σχέσεις ξεκινώντας με γνωριμίες και δραστηριότητες που αναπτύσσουν τη συνοχή της ομάδας.
- Ενθαρρύνετε τη βιωσιμότητα με το να μην χρησιμοποιήσετε χαρτί, να έχετε κάδους για κομπόστ και ενημερώνοντας τους συμμετέχοντες για πρακτικές μηδενικών αποβλήτων.
- Χρησιμοποιείτε αίθουσες διαχωρισμού και καθοδηγητές ώστε να βοηθάτε τις ομάδες να συγκεντρώνονται και να έχουν υποστήριξη.
- Να ελέγχετε αν οι ομάδες ή οι καθοδηγητές χρειάζονται περαιτέρω βοήθεια.





ΣΥΝΤΑΓΗ #2

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΩΝ (ΜΕΝΤΟΡΩΝ)

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Παρουσίαση (διαφάνειες 2-14)
- Σύνδεσμος για βίντεο στην πλατφόρμα (αν είναι διαδικτυακά)
- Δωρεάν συμβουλές για καθοδήγηση (προαιρετικό, για παραπάνω γεύση)
- Χαρτί για την καθοδήγηση για τον έλεγχο της προόδου

Στόχος

Να προετοιμάσει τους μέντορες και να τους δώσει συμβουλές για το πώς να δουλεύουν με νέους ανθρώπους

Επιθυμητά αποτελέσματα

Η κατανόηση της αξίας και της θεματικής του "mentoring"



μερίδες:

για ομάδα 20-30 ατόμων



χρόνος προετοιμασίας:

60 λεπτά



χρόνος μαγειρέματος:

30 λεπτά

MENTORS



FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



INSTRUCTIONS

ΒΗΜΑ 1: ΘΕΡΜΟ ΚΑΛΟΣΩΡΙΣΜΑ ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Καλωσορίστε τους μέντορες στο workshop
- Να παρέχετε μια περίληψη που θα αφορά τον στόχο του hackathon, το συγκεκριμένο πρόβλημα που θα αντιμετωπίσουν οι συμμετέχοντες και τον ρόλο των μεντόρων στο ταξίδι αυτό.
- Περιγράψτε συνοπτικά τη δομή της εκδήλωσης και την ηλικιακή ομάδα των συμμετεχόντων του hackathon, μιλήστε για τη συνεργατική και πρακτική προσέγγιση.

ΒΗΜΑ 2: ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΕΝΟΣ ΜΕΝΤΟΡΑ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ξεκινήστε με βασικές ερωτήσεις ώστε να κινήσετε το ενδιαφέρον των μεντόρων:
 - Τι σημαίνει να είναι κάποιος μέντορας;
 - Ποιες είναι οι βασικές αξίες ενός καλού μέντορα;
 - Πώς διαφέρει το mentoring από τη διενέργεια ενός workshop;
- Χρησιμοποιείτε αυτές τις ερωτήσεις για να τονίσετε τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης, την καθοδήγηση έναντι των οδηγιών, και της ενθάρρυνσης αντί των έτοιμων λύσεων.

ΒΗΜΑ 3: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ MENTORING ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ (5 ΛΕΠΤΑ)

Παρουσιάστε τις βασικές αρχές του Mentoring:

- **Μάθετε το κοινό σας**
 - Αναγνωρίστε τα επίπεδα των δεξιοτήτων και της εμπειρίας μέσα στις ομάδες.
 - Να δημιουργείτε προκλήσεις αλλά πάντα να συμβάλετε στην ανάπτυξη των συμμετεχόντων.
 - Να είστε αισιόδοξοι.
- **Ενεργητική ακρόαση και διερεύνηση**
 - Να μιλάτε λιγότερο, να κάνετε ερωτήσεις και να ακούτε ενεργά.
 - Να καθοδηγείτε χωρίς να ελέγχετε - επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αναλαμβάνουν την κυριότητα.
 - Να εμπνέετε παρέχοντας προθυμία και ιδέες.
 - Να βοηθάτε τους συμμετέχοντες να διακρίνουν τις ιδέες από τα γεγονότα.
- **Να παρέχετε χώρο για ανάπτυξη**
 - Να αντισταθείτε στην ανάγκη να βοηθάτε παραπάνω απ' όσο θα έπρεπε και αφήστε τους συμμετέχοντες να ζητήσουν εκείνοι βοήθεια.
 - Χρησιμοποιείτε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις για να αφήσετε χώρο για σκέψη και ανεξαρτησία.
- **Κρατήστε τις ομάδες στην σωστή πορεία**
 - Αν μια ομάδα νιώθει πως έχει κολλήσει, καθοδηγήστε τους προς τις λύσεις, ενθαρρύνοντας την εστίαση σε εφαρμογές στον πραγματικό κόσμο.
 - Υπενθυμίστε τους ότι ο χρόνος είναι περιορισμένος, οπότε είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται έξυπνα.

ΒΗΜΑ 4: ΤΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΜENTORING ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Περιγράψτε τους τρόπους με τους οποίους θα λειτουργήσει το mentoring κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης (πχ διαδικτυακές αίθουσες διάσπασης, βιντεοκλήσεις, επικοινωνιακά εργαλεία όπως το Padlet ή ένα κοινό χαρτί mentoring).
- Καταγράψτε το πρόγραμμα, περιλαμβάνοντας δομημένες συνεδριάσεις mentoring και κάποιες ευέλικτες ωρες.
- Περιγράψτε το χαρτί mentoring το οποίο οι μέντορες μπορούν να χρησιμοποιήσουν ώστε να καταγράφουν την πρόοδο και να καθοδηγούν τις συζητήσεις κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίασης.



ΒΗΜΑ 5: ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ, ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ (5 ΛΕΠΤΑ)

- Ανοίξτε το βήμα για ερωτήσεις και προσκαλέστε τους καθοδηγητές (μέντορες) να μοιραστούν τυχόν εμπειρίες ή ανησυχίες τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ “ΚΟΛΠΑ”

- Οργανώστε αυτό το σύντομο workshop για τους μέντορες πρώτου ξεκινήσει η εκδήλωση ή κάποιες μέρες εκ των προτέρων, ώστε να προετοιμαστούν οι μέντορες.
- Κάθε μέντορας πρέπει να δουλεύει ιδανικά με μέχρι 3 ομάδες, αφιερώνοντας 20-30 λεπτά ανά συνεδρίαση σε κάθε ομάδα. Στο πέρας της εκδήλωσης οι μέντορες πρέπει να προγραμματίσουν μέχρι 3 ώρες το μέγιστο για mentoring.
- Σκεφτείτε μήπως κάνετε έναν σύντομο απολογισμό μετά από κάθε συνεδρίαση ώστε να συλλέξετε πιο εσωτερικές πληροφορίες και να προσαρμόσετε την υποστήριξη.
- Παρόλο που οι μέντορες και οι ομάδες έχουν προγραμματισμένες ώρες που βρίσκονται, μπορούν να κανονίσουν και παραπάνω χρόνο αν συμφωνούν και οι δύο πλευρές.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ MENTORING

Όνομα Ομάδας	
Όνομα μέντορα	
Ημερομηνία	
Ωρα	
Η ομάδα παρακινείται και αφοσιώνεται στο να λύσει τα προβλήματα.	
Η ομάδα είναι παραγωγική και οργανωμένη.	
Η ομάδα συνεργάζεται καλά με τον μέντορα, ακούει ενεργά και είναι ανοιχτή σε προτάσεις και συμβουλές.	
Η ομάδα ανταποκρίνεται στον φόρτο εργασίας και κατανοεί τις εντολές.	
Λοιπά σχόλια	
Η ομάδα κατανοεί το πρόβλημα και μπορεί να το επιλύσει.	
Η λύση/λύσεις είναι πρωτοποριακές και έχουν την δυνατότητα να λύσουν το πρόβλημα.	
Η ομάδα έχει ξεκάθαρη εικόνα της λύσης και το πώς λειτουργεί.	
Η ομάδα έχει ξεκάθαρη εικόνα του βιώσιμου μοντέλου πίσω από την ιδέα.	
Τι έχει γίνει από την τελευταία συνάντηση;	
Ποιο είναι το σχέδιο ώστε να φτάσει στο επόμενο βασικό σημείο;	
Τι χρειάζεται η ομάδα ώστε να φτάσει στο επόμενο σημείο;	



ΣΥΝΤΑΓΗ #3

ΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΚΗΝΙΚΟ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Παρουσίαση (Διαφάνειες 15-26)
- Σύνδεσμος της πλατφόρμας του βίντεο (αν είναι διαδικτυακά)
- Χαρτί, μαρκαδόροι

Στόχος

Να γίνει ένα καλωσόρισμα προς όλους, να τεθεί το σκηνικό, να παρουσιαστεί το πρόγραμμα και οι τρόποι εργασίας και να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες και να μοιραστούν τα μοναδικά "υλικά" που θα φέρουν στην εκδήλωση.

Επιθυμητά αποτελέσματα

Να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες μια ξεκάθαρη κατανόηση της διαδικασίας της εκδήλωσης, να γνωστοποιηθούν τα ορόσημα και οι κατευθυντήριες γραμμές και να γνωριστούν όλοι μεταξύ τους.



Μερίδες:

Μια ομάδα 20-30 ατόμων



Χρόνος προετομασίας:

10 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος:

50 λεπτά



ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΘΕΡΜΟ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ (5-10 ΛΕΠΤΑ)

- Ξεκινήστε με ένα θερμό καλωσόρισμα προς όλους τους συμμετέχοντες, θέτοντας έναν θετικό και συνεργατικό τόνο για το Food for Good Hackathon.
- Συστήστε τον εαυτό σας, την ομάδα της διοργάνωσης και τους μέντορες, μοιράζοντας τον στόχο του hackathon και το "ταξίδι" στο οποίο θα είστε μαζί.

ΒΗΜΑ 2: "ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ;" ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΧΑΡΤΗ (15 ΛΕΠΤΑ)

Παρουσιάστε την ιδέα να φέρει κάθε συμμετέχων ένα μοναδικό συστατικό για τη "συνταγή" hackathon.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν γρήγορο "προσωπικό χάρτη" για να τονίσουν τι έχουν να προσφέρουν

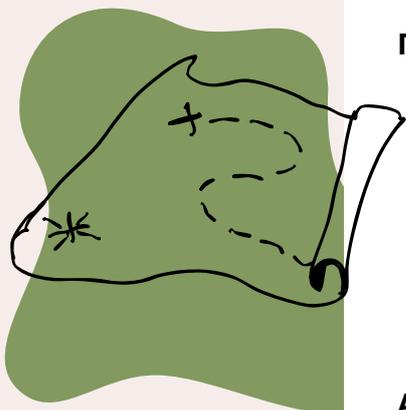
Παρακινήστε τους να σκεφτούν για:

- Τις δεξιότητές τους (πχ επικοινωνία, δημιουργικότητα, τεχνικές δεξιότητες)
- Γνώσεις (πχ βιωσιμότητα, τοπικά συστήματα διατροφής, επιχειρηματικές γνώσεις)
- Αξίες (πχ κοινότητα, περιβαλλοντική επιστασία)
- Εμπειρία (πχ προηγούμενα πρότζεκτ, εθελοντική εργασία, σπουδές)
- Κίνητρο (τι ελπίζουν να πετύχουν, τους λόγους που συμμετέχουν)

Από κοντά: Δώστε στους συμμετέχοντες χαρτί και μαρκαδόρους για να δημιουργήσουν τους χάρτες τους.

Διαδικτυακά: χρησιμοποιείτε ένα συνεργατικό εργαλείο όπως μια εφαρμογή για παρουσιάσεις ή το Padlet, όπου κάθε άτομο μπορεί να προσθέτει τα "συστατικά" του. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει πριν ξεκινήσει η εκδήλωση ή σαν εισαγωγή στο hackathon.

Μετά τη δημιουργία των χαρτών, παρακινήστε κάποιους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους χάρτες τους με την ομάδα.



ΒΗΜΑ 3: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕ ΤΙΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ (5 ΛΕΠΤΑ)

Χρησιμοποιήστε το PowerPoint για να τσεκάρετε τη δομή της εκδήλωσης:

- Πρόγραμμα: τονίστε τις δραστηριότητες κάθε μέρας, συμπεριλαμβανομένων των workshop, των συνεδριάσεων καθοδήγησης και την αυτό καθοδηγούμενη ομαδική δουλειά.
- Τρόποι εργασίας: μιλήστε για την σημασία της ομαδικής δουλειάς και την ανοιχτόμυαλη συνεργασία.
- Εργαλεία και υλικά: συστήστε το χαρτί διαδικασίας και άλλα σημαντικά εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες καθόλη τη διάρκεια του hackathon.

ΒΗΜΑ 4: ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ (5 ΛΕΠΤΑ, ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ)

Για διαδικτυακές εκδηλώσεις, δώστε στους συμμετέχοντες μερικά λεπτά για να δοκιμάσουν τα τεχνικά εργαλεία και να εξερευνήσουν την πλατφόρμα για βίντεο και άλλα εργαλεία.

Αυτό το βήμα βοηθάει να σιγουρευτούμε ότι όλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν το στήσιμο αυτό προτού αρχίσουν να ασχολούνται με τις βασικές δραστηριότητες.

ΒΗΜΑ 5: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ (10 ΛΕΠΤΑ)

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να συμβάλλουν στην δραστηριότητα "Κατευθυντήριες της συνεργασίας"

- Ζητήστε από όλους να μοιραστούν μια αξία ή κατευθυντήρια γραμμή που πιστεύουν ότι είναι σημαντική για την ομαδική εργασία.
- Αυτή η γρήγορη δραστηριότητα θα χτίσει τη βάση για αμοιβαίο σεβασμό και εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων.



ΒΗΜΑ 6: ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ (10 ΛΕΠΤΑ)

- Ανοίξτε το βήμα για ερωτήσεις όσον αφορά την δομή της εκδήλωσης ή τα εργαλεία.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να νιώσουν άνετα με το να επικοινωνούν μαζί σας αν χρειάζονται βοήθεια σε οποιαδήποτε στιγμή του hackathon.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

- Να είστε σύντομοι αλλά διαδραστικοί, αφού αυτό θέτει την πρώτη εντύπωση για τους συμμετέχοντες.
- Αν γίνεται διαδικτυακά, χρησιμοποιείτε τις ομάδες συνεργασίας για να μοιράζονται τους χάρτες οι μικρότερες ομάδες, και έτσι να μιλάνε περισσότερα άτομα.





ΣΥΝΤΑΓΗ #4

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΕΩΝ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Προετοιμασία (διαφάνειες 27-40)
- Χαρτί και μολύβι
- Πίνακας παρουσιάσεων
- Σύνδεσμος για την πλατφόρμα των βίντεο (αν είναι διαδικτυακά)

Στόχος

Να σκέφτονται όλοι δημιουργικά και να παράγουν ιδέες.

Επιθυμητά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες όσον αφορά την επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργική σκέψη.



Μερίδες:
ομάδες των 2-5 ατόμων



Χρόνος προετοιμασίας:
5 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος:
20 λεπτά

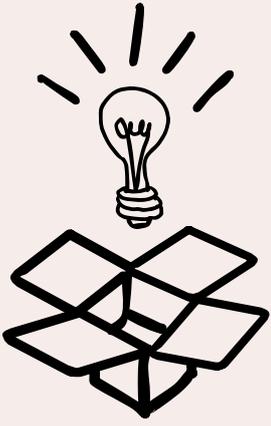


ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΧΩΡΙΣΤΕΙΤΕ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΟ ΕΠΙΘΕΤΟ ΣΑΣ (2 ΛΕΠΤΑ)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες 3-5 ατόμων, Ζητήστε από κάθε ομάδα να βρει ένα επίθετο που πιστεύουν ότι αντιπροσωπεύει την ομάδα (πχ "τολμηρή", "λαμπρή", "πράσινη"). Η ομάδα πρέπει να σημειώσει το επίθετο που επέλεξε.





ΒΗΜΑ 2: ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΕΝΑ ΜΕΛΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙ ΕΝΑ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΟ (3 ΛΕΠΤΑ)

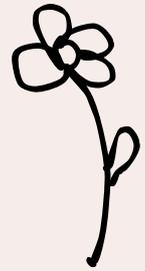
Κάθε ομάδα θα διαλέξει ένα μέλος το οποίο πρέπει να βρει ένα ουσιαστικό που αρχίζει με το πρώτο γράμμα του ονόματος τους. Για παράδειγμα, αν το όνομα του μέλους της ομάδας είναι Ηλίας, μπορούν να διαλέξουν το "ηλιοτρόπιο". Οι ομάδες καταγράφουν το ουσιαστικό για να το ταιριάξουν με το επίθετό τους.

ΒΗΜΑ 3: ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ (2 ΛΕΠΤΑ)

Οι ομάδες φωνάζουν τον συνδυασμό του επιθέτου και του ουσιαστικού που επέλεξαν. Ο διοργανωτής καταγράφει αυτές τις λέξεις στον πίνακα ή τις σημειώνει στο Power Point για να τις βλέπουν όλοι. Οι δύο λέξεις της κάθε ομάδας τώρα αντικατοπτρίζουν την ταυτότητα της ομάδας για αυτή την δραστηριότητα.

ΒΗΜΑ 4: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΜΕ ΕΝΑ ΟΠΤΙΚΟ ΜΕΣΟ (2 ΛΕΠΤΑ)

Δείξτε ένα βίντεο ή μια φωτογραφία που τονίζει την πρόκληση ή ένα θέμα που έχετε επιλέξει για αυτό το hackathon (πχ μια φωτογραφία σχετική με σπατάλη τροφίμων, junk food, έλλειψη λαχανόκηπων...). Πείτε στους συμμετέχοντες να περιγράψουν την εικόνα και να μοιραστούν τις άμεσες σκέψεις για το πρόβλημα αυτό.



ΒΗΜΑ 5: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ (5 ΛΕΠΤΑ)

Παρακινήστε κάθε ομάδα να σκέφτει μια τυχαία ιδέα, μια ιδέα με υπερδυνάμεις και μια τρελή ιδέα χρησιμοποιώντας τις δύο επιλεγμένες τους λέξεις για έμπνευση.

Για παράδειγμα: Αν μια ομάδα διάλεξε το επίθετο "πράσινος" και το ουσιαστικό "λουλούδι", θα μπορούσαν να φανταστούν:

- Μια μάρκα με φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα που ονομάζεται "πράσινο λουλούδι".
- Ένα πρότζεκτ που μετατρέπει χώρους υγειονομικής ταφής απορριμάτων σε "πάρκα πράσινου λουλουδιού"
- Ένα podcast που ονομάζεται "πράσινο λουλούδι" και εστιάζει στην ενημέρωση για την κλιματική αλλαγή

Δώστε 5 λεπτά στις ομάδες για να σκεφτούν και να αναπτύξουν μια ιδέα.

ΒΗΜΑ 6: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ (3-5 ΛΕΠΤΑ)

Κάθε ομάδα έχει ένα λεπτό για να διαλέξει μόνο μια ιδέα και να παρουσιάσει την ιδέα/ λύση της.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να σκεφτούν αντισυμβατικά: οι τρελές και αντισυμβατικές λύσεις είναι ευπρόσδεκτες.
- Διατηρείστε την ενέργεια με το να δίνετε στις ομάδες λίγα λεπτά να βρουν τις ιδέες τους. Ο γρήγορος αυτός ρυθμός ενθαρρύνει την αυθόρμητη και δημιουργική σκέψη.
- Ενθαρρύνετε τις ομάδες να μοιραστούν ιδιότητες, δημιουργικές ιδέες. Η προσέγγιση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε εκπληκτικά πρωτοποριακές λύσεις.



ΣΥΝΤΑΓΗ #5

ΕΡΕΥΝΑ & ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Παρουσίαση (Διαφάνειες 41- 53)
- Υπόδειγμα Δέντρου Προβλημάτων
- Φύλλο επεξεργασίας
- Σύνδεσμος σε πλατφόρμα με βίντεο (αν είναι online)

Στόχος

Η καθοδήγηση των συμμετεχόντων στην έρευνα και στον προσδιορισμό ενός προβλήματος.

Επιθυμητά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν για πρωτογενείς και δευτερογενείς έρευνες και εφαρμόζουν αυτές τις μεθόδους για τον πιο λεπτομερή προσδιορισμό του προβλήματος τους.



Μερίδες:
ομάδες των 2-5 συμμετεχόντων



Χρόνος προετομασίας:
10 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος:
50 λεπτά εργαστηρίου & 30
λεπτά ομαδικής εργασίας
(προαιρετικό)



ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΙΔΕΕΣ (5 ΛΕΠΤΑ)

Πριν ξεκινήσουν την ομαδική εργασία, οι συμμετέχοντες πρέπει να δημιουργήσουν ομάδες και να επιλέξουν μια ιδέα βασισμένη σε προκλήσεις που αναφέρονταν στην πρόσκληση του hackathon. Οι συμμετέχοντες θα παραμείνουν στις ίδιες ομάδες από τώρα μέχρι να τελειώσει το hackathon. Κάποιοι μπορεί να έχουν ήδη ομάδα και ιδέα για πρότζεκτ, ενώ άλλοι μπορούν να συμμετέχουν μόνοι -είτε μπορούν να ψάξουν αν το επιθυμούν ώστε να είναι μέρος μιας ομάδας.

Ορίστε οι τρόποι με τους οποίους μπορούν να δημιουργηθούν ομάδες:

- Πλασάρισμα ιδεών: Οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τις ιδέες τους, και άλλοι μπορούν να συμμετέχουν σε αυτές που θέλουν.
- Ταίριασμα με βάση τις δεξιότητες: Ομαδοποιείστε τα άτομα με βάση τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά τους
- Τυχαίες ομάδες: Αναμείξτε τους συμμετέχοντες τυχαία για να ενθαρρύνετε την ετερόκλητη συνεργασία.

Μέχρι αυτό το στάδιο, όλοι θα πρέπει να είναι σε μια ομάδα (ή να δουλεύουν ατομικά) και να έχουν μια ξεκάθαρη ιδέα του τι θα αναπτύξουν. Δε χρειάζεται να είναι τέλειο- μόνο αρκετό για να προχωρήσουν!

ΒΗΜΑ 2: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ (5 ΛΕΠΤΑ)

Ξεκινήστε εξηγώντας τη σημασία της έρευνας στην επιχειρηματικότητα. Η έρευνα είναι βασικό κομμάτι του να είναι κάποιος επιτυχημένος επιχειρηματίας, Πριν ξεκινήσετε μια επιχείρηση ή ένα πρότζεκτ, πρέπει να καταλάβετε το πρόβλημα που λύνετε. Όσο καλύτερα ορίσετε το πρόβλημα, τόσο καλύτερες θα είναι οι λύσεις σας!

Όταν αφιερώνετε χρόνο στην έρευνα, μαθαίνετε περισσότερα για τους πελάτες σας, την αγορά, και το τι κάνει πετυχημένο ένα προϊόν ή μια υπηρεσία. Αυτό βοηθάει να βρείτε καλύτερες και πιο δημιουργικές ιδέες, να αποφύγετε κοινά λάθη και να πάρετε πιο έξυπνες αποφάσεις.

Οπότε, αν θέλετε να βελτιώσετε το πρότζεκτ σας και να το κάνετε να ξεχωρίσει, ξεκινήστε κάνοντας ερωτήσεις, μαζεύοντας πληροφορίες και συλλογιζόμενοι βαθύτερα το πρόβλημα που θέλετε να λύσετε. Η έρευνα κάνει τα πάντα ευκολότερα και βοηθάει να μετατρέψετε τις ιδέες σας σε κάτι αληθινό και επιτυχημένο!

Παρουσιάστε τύπους έρευνας:

- Έρευνα γραφείου: Μαζεύοντας υπάρχουσες πληροφορίες από πηγές όπως το διαδίκτυο, βιβλία ή ΜΜΕ.
- Έρευνα πεδίου: άμεση συλλογή νέων πληροφοριών, συνήθως κάνοντας ερωτήσεις μέσα από συνεντεύξεις ή έρευνες.

ΒΗΜΑ 3: ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ - ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ (15 ΛΕΠΤΑ)

Παρουσιάστε το περίγραμμα του Δέντρου Προβλημάτων

- **Κορμός:** βασικές πληροφορίες για το πρόβλημα (πχ έκταση, ποιος επηρεάζεται και ποια η έκταση της επιρροής του)
- **Ρίζες:** αιτίες του προβλήματος (υποβόσκοντες παράγοντες ή θέματα που επηρεάζουν)
- **Κλαδιά:** Συνέπειες του προβλήματος (αποτελέσματα και ποιος υποφέρει από αυτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν την έρευνα γραφείου ψάχνοντας διαδικτυακές πηγές. Πρέπει να βρουν γεγονότα, ποσά και σχετικά δεδομένα, καταγράφοντάς τα στο περίγραμμα του Δέντρου Προβλημάτων.



ΒΗΜΑ 4: ΕΡΕΥΝΑ ΠΕΔΙΟΥ (5 ΛΕΠΤΑ)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν 4 ερωτήσεις που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν στην έρευνα πεδίου και προσκαλέστε τους να συνεχίσουν την έρευνά τους μετά τη συνεδρίαση, παίρνοντας συνεντεύξεις από άτομα στην τοπική τους κοινότητα ή δημιουργώντας μια έρευνα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να συλλέξετε εκ των έσω πληροφορίες από πρώτο χέρι. Μπορούν να προσθέσουν τις καινούριες αυτές πληροφορίες στο περίγραμμα του Problem Tree.

ΒΗΜΑ 5: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΗΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ (10 ΛΕΠΤΑ)

Μόλις οι συμμετέχοντες έχουν χαρτογραφήσει το πρόβλημα και έχουν εξερευνήσει πιθανές λύσεις, ζητείστε τους να δημιουργήσουν μια δήλωση για το πρόβλημα σε μια πρόταση που ορίζει ξεκάθαρα το πρόβλημα με βάση την έρευνά τους.

Υπόδειγμα: (ΧΡΗΣΤΗΣ/ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΡΗΣΤΗ) ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ (ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ) ΩΣΤΕ ΝΑ (ΒΑΘΥΤΕΡΗ ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ)

Παράδειγμα: Τα άτομα που ενδιαφέρονται για τη βιώσιμη διατροφή χρειάζεται να έχουν ένα κατάστημα στο οποίο να αγοράζουν τοπικά, φιλικά προς το περιβάλλον τρόφιμα, ώστε να υποστηρίζουν τον πλανήτη ενώ ταυτόχρονα θρέφουν τους εαυτούς τους και τις οικογένειές τους.



ΒΗΜΑ 6: ΣΚΕΠΤΟΜΕΝΟΙ ΤΙΣ ΛΥΣΕΙΣ (10 ΛΕΠΤΑ)

Μετά την χαρτογράφηση του προβλήματος, έρχεται η ώρα να εστιάσουμε σε πιθανές λύσεις. Οι περισσότερες ομάδες βρήκαν την ιδέα ή έχουν μια ιδέα κατά νου, αλλά μέσω της έρευνας και της συζήτησης, η ιδέα αυτή μπορεί να εξελιχθεί. Κάποιες ομάδες μπορεί να παραλλάξουν την αρχική τους ιδέα, ενώ άλλες μπορεί να την αλλάξουν εντελώς εάν συνειδητοποιήσουν ότι η αρχική τους ιδέα δε θα λειτουργήσει. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται η προσαρμοστικότητα, επιτρέποντας στις ομάδες να ρυθμίσουν και να βελτιώσουν τις λύσεις τους όσο μαζεύουν περισσότερες εσωτερικές πληροφορίες για το πρόβλημα.

Όσο για τις ομάδες που δυσκολεύονται ήδη να ορίσουν την ιδέα τους ή έχουν συνειδητοποιήσει ότι η αρχική τους ιδέα δεν είναι εφικτή, μπορείτε να τους καθοδηγήσετε εξερευνώντας ήδη υπάρχουσες λύσεις εντός της ίδιας βιομηχανίας ή σε παρεμφερείς κλάδους. Το να κοιτάξουν τους τρόπους με τους οποίους έχουν αντιμετωπιστεί παρόμοια προβλήματα μπορεί να προσφέρει αξιόλογες πληροφορίες και να πυροδοτήσει νέες ιδέες. Μπορούν να κάνουν έρευνα γραφείου σε ήδη υπάρχουσες λύσεις, ανακαλύπτοντας ποιος άλλος έχει αντιμετωπίσει το πρόβλημα, τους τρόπους που λειτούργησαν οι λύσεις εκείνες και την αποτελεσματικότητα των λύσεων αυτών.

Οι ομάδες πρέπει επίσης να κατανοήσουν ότι οι λύσεις τους δεν χρειάζεται να διορθώσουν το 100% του προβλήματος. Αντί αυτού, μπορούν να εστιάσουν σε έναν συγκεκριμένο τομέα, είτε είναι να αντιμετωπίσουν μια αιτία, μια συνέπεια ή ένα συγκεκριμένο κομμάτι του θέματος. Το σημαντικότερο είναι να μένουν ανοιχτοί στις αλλαγές και να αφήσουν την ιδέα να αναπτυχθεί φυσικά, βασισμένη στην έρευνα, στην ανατροφοδότηση και σε περιορισμούς του πραγματικού κόσμου.



ΒΗΜΑ 7: ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ (30+ ΛΕΠΤΑ)

Αν το επιτρέπει ο χρόνος, οι συνθήκες και η δομή της εκδήλωσής σας, δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες για ομαδική δουλειά και συνεχίστε να δουλεύετε την έρευνα πεδίου. Για παράδειγμα οι συμμετέχοντες μπορούν να δουλέψουν πάνω στην έρευνα πεδίου και να βελτιώσετε την τοποθέτηση του προβλήματος, βασισμένη σε πληροφορίες του πραγματικού κόσμου.

Προτεινόμενες Δραστηριότητες

- Δημιουργήστε Ερωτήσεις για Έρευνα: Οι ομάδες σκέφτονται βασικές ερωτήσεις για να κατανοήσουν καλύτερα το πρόβλημα και τις ανάγκες του χρήστη.
- Μιλήστε σε άτομα: Διεξάγετε συνεντεύξεις με μέλη της κοινότητας, επαγγελματίες ή πιθανούς χρήστες. Εάν το διαζώσης δεν είναι εφικτό, χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο ή τις βιντεοκλήσεις.
- Κάντε μια έρευνα: Σχεδιάστε μια απλή διαδικτυακή ή έντυπη έρευνα για να συλλέξετε πιο ευρεία ανατροφοδότηση.
- Τσεκάρτε εικασίες: Συγκρίνετε αρχικές ιδέες με τα ευρήματα της έρευνας για να τα επιβεβαιώσετε ή να τα προσαρμόσετε.
- Βελτιώστε την τοποθέτηση του προβλήματος: Κάντε ενημέρωση στην τοποθέτηση για το πρόβλημα βασισμένο στις πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί.

Η διαδικασία αυτή βοηθάει τις ομάδες να χτίσουν πιο ισχυρές, εστιασμένες στον χρήστη λύσεις που βασίζονται σε πραγματικά δεδομένα.



ΣΥΝΤΑΓΗ #6

ΠΕΡΣΟΝΑ ΠΕΛΑΤΗ & ΠΡΟΤΑΣΗ ΑΞΙΑΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Παρουσίαση (Διαφάνειες 54-65)
- Φύλλο διαδικασίας
- Φύλλο Περσόνας Πελάτη
- Σύνδεσμος για το βίντεο της πλατφόρμας (αν είναι διαδικτυακά)

Στόχος

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ορίσουν τη μοναδική αξία της λύσης τους και να αναγνωρίσουν τον ιδανικό τους πελάτη.

Επιθυμητά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια ξεκάθαρη πρόταση αξίας και να αναπτύξουν μια λεπτομερή περσόνα πελάτη.



Μερίδα: προηγούμενες ομάδες των 2-5 συμμετεχόντων



: Χρόνος προετοιμασίας :
10 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος:
30 λεπτά workshop και 30 λεπτά ομαδική δουλειά (προαιρετική)

CUSTOMER PERSONA

& VALUE PROPOSITION

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



Ως διοργανωτές, η δουλειά σας είναι να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να μεταφερθούν από την αναγνώριση των προβλημάτων και πιθανών τους λύσεων, στο να αναπτύξουν μια σταθερή, ουσιαστική ιδέα που μπορεί ρεαλιστικά να εφαρμοστεί στις τοπικές τους κοινότητες.

Μερικές ομάδες μπορεί να έχουν ήδη μια ιδέα την οποία έχουν αποφασίσει, ενώ άλλες μπορεί να έχουν προσαρμόσει τις ιδέες τους στην πορεία. Θα υπάρχουν επίσης εκείνοι που, αφότου εξερεύνησαν το πρόβλημα σε βάθος, έχουν βρει κάτι εντελώς καινούριο.

Τώρα που έχουν κατανοήσει ξεκάθαρα το πρόβλημα, ήρθε η ώρα να εστιάσουν στον σχηματισμό της ιδέας τους ώστε να σιγουρευτούν ότι αφορά το θέμα. Υπενθυμίστε τους ότι το πρόβλημα προηγείται, ακόμα και η πιο δημιουργική ιδέα δε θα λειτουργήσει αν δεν επιλύει το σωστό πρόβλημα.

Ενθαρρύνετε τους να αναρωτηθούν:

- Η ιδέα μου λύνει πραγματικά το πρόβλημα που αναγνωρίσαμε;
- Πώς βοηθάει τα άτομα που επηρεάζονται από αυτό το θέμα;
- Επιβεβαιώνει η έρευνά μας ότι η λύση χρειάζεται πραγματικά;
- Είναι όντως εφικτό να υλοποιηθεί η ιδέα μου ρεαλιστικά;

Οι ιδέες πρέπει να επιλύουν προβλήματα και να έχουν αντίκτυπο, οπότε αυτή είναι οι ευκαιρία τους να προσασμώσουν, τελειοποιήσουν ή ακόμη και να αντικαταστήσουν εντελώς την ιδέα τους με βάση τα νέα δεδομένα.

Τώρα ας ακούσουμε τις λύσεις τους και ας τους καθοδηγήσουμε στο επόμενο βήμα!

ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΛΑΣΑΡΙΣΜΑ (5 ΛΕΠΤΑ)

Βάλτε σε κάθε ομάδα να κάνει ένα γρήγορο πλασάρισμα 30 δευτερολέπτων της ιδέας τους απαντώντας:

- Τι είναι η ιδέα σου;
- Γιατί πρέπει οι πελάτες να διαλέξουν το προϊόν/ υπηρεσία σου έναντι των άλλων;

ΒΗΜΑ 2: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΤΑΣΗ ΑΞΙΑΣ (5 ΛΕΠΤΑ)

Παρουσιάστε τη θεματική της πρότασης αξίας. Εξηγήστε ότι μια πρόταση αξίας παρουσιάζει ξεκάθαρα τον τρόπο με τον οποίο το προϊόν ή η υπηρεσία λύνει το πρόβλημα του πελάτη και τους λόγους που πρέπει να αγοράσουν το προϊόν / υπηρεσία έναντι κάποιου άλλου. Μια δυνατή πρόταση αξίας είναι σύντομη, ξεκάθαρη και αξιομνημόνευτη, εξηγώντας τι, πώς και γιατί. Μοιραστείτε παραδείγματα των προτάσεων αξίας και συζητήστε γιατί λειτουργούν.

ΒΗΜΑ 3: ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΤΑΣΗ ΑΞΙΑΣ (5 ΛΕΠΤΑ)

Ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει μια πρόταση αξίας που απαντάει:

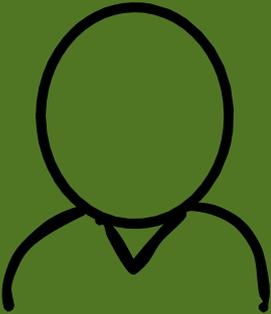
- Ποιο πρόβλημα λύνει η ιδέα σας;
- Πώς βελτιώνει την κατάσταση του πελάτη;
- Πώς είναι μοναδική;

Οι συμμετέχοντες πρέπει να γράψουν τη δήλωσή τους, να εξασκηθούν και να τη δοκιμάσουν για να σιγουρευτούν ότι είναι κάτι απλό και αξιομνημόνευτο.

ΒΗΜΑ 4: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΣΟΝΑΣ ΤΟΥ ΠΕΛΑΤΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

Εξηγήστε ότι γνωρίζοντας τον ιδανικό πελάτη οι ομάδες υποβοηθούνται στο να δημιουργούν και να επικοινωνούν την αξία με καλύτερο τρόπο. Παρουσιάστε το φυλλάδιο της Περσόνας του πελάτη. Συμβουλευστε τις ομάδες να συμπληρώσουν το φυλλάδιο της Περσόνας του πελάτη με λεπτομερείς πληροφορίες για τους ιδανικούς τους πελάτες:

- Βασικές λεπτομέρειες: Όνομα, ηλικία, φύλο, επάγγελμα, οικογενειακή κατάσταση, εκπαίδευση και τοποθεσία.
- Τρόπος ζωής και ασχολίες: Τι κάνουν στον ελεύθερο τους χρόνο; Πού ψωνίζουν; Ποιες μάρκες προτιμούν;
- Πεποιθήσεις και επιθυμίες: Ποιες είναι οι αξίες τους και οι στόχοι τους; Ποιους φόβους ή προκλήσεις προσπαθούν να ξεπεράσουν;

	Ηλικία, φύλο, οικογενειακή κατάσταση	Πεποιθήσεις και επιθυμίες
Όνομα	Τρόπος ζωής και ασχολίες	
Τοποθεσία, επάγγελμα, εκπαίδευση		

ΒΗΜΑ 5: ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ (5 ΛΕΠΤΑ)

Οι ομάδες παρουσιάζουν την πρόταση αξίας τους και την περσόνα του πελάτη σε άλλους συμμετέχοντες για ανατροφοδότηση. Βασισμένοι στην ανατροφοδότηση μπορούν να προσαρμόσουν τις λεπτομέρειες της πρότασης αξίας τους ή την περσόνα του πελάτη.

ΒΗΜΑ 6: ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ (30+ ΛΕΠΤΑ)

Αν το επιτρέπει ο χώρος και ο χρόνος, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ψάξουν και να κινήσουν το ενδιαφέρον ατόμων που ταιριάζουν με την ιδανική περσόνα του πελάτη. Κάνοντας σύντομες συνεντεύξεις, μπορούν να δοκιμάσουν τις εικασίες τους, να συγκεντρώσουν πραγματική ανατροφοδότηση και να βελτιώσουν την κατανόησή τους για το κοινό-στόχο. Βασισμένοι σε αυτές τις πληροφορίες, μπορούν να προσαρμόσουν και να επαναορίσουν την περσόνα των πελατών τους και την πρόταση αξίας τους, έτσι ώστε να αντικατοπτρίζουν καλύτερα τις πραγματικές ανάγκες και τις συμπεριφορές των χρηστών τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

- Μια σαφής περσόνα του πελάτη είναι σημαντική. Κάθε περσόνα προσθέτει εστίαση και διαύγεια στην πρόταση αξίας.
- Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι μπορούν να έχουν παραπάνω από ένα τμήμα πελατών, το καθένα με ξεχωριστή περσόνα.
- ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ: Αυτή είναι μια καλή στιγμή να κάνετε την συνεδρίαση καθοδήγησης. Μετά το workshop μπορείτε να κάνετε μια συνεδρίαση καθοδήγησης όπου οι ομάδες λαμβάνουν αξιολογή ανατροφοδότηση από τους μέντορές τους για την ιδέα τους, την πρόταση αξίας και την περσόνα των πελατών.



ΣΥΝΤΑΓΗ #7

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Παρουσίαση (Διαφάνειες 66-81)
- Διαδικαστικό έντυπο
- Υλικά για την δημιουργία του πρωτοτύπου
- Σύνδεσμος βίντεο πλατφόρμας (αν είναι διαδικτυακά)

Στόχος

Να εισάγει τους συμμετέχοντες στην δημιουργία πρωτοτύπου, βοηθώντας τους να αλλάξουν από την δημιουργία ιδεών στην ενεργή δημιουργία.

Επιθυμητά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ένα πρωτότυπο της λύσης τους, αποκτώντας νέες οπτικές για την ιδέα και πιθανές βελτιώσεις.



Μερίδες:
ομάδα 2-5 συμμετεχόντων



Ωρα προετοιμασίας:
10 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος:
50+ λεπτά workshop και 30+
λεπτά ομαδική εργασία
(επιθυμητό)



ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ (5 ΛΕΠΤΑ)

Ξεκινήστε εξηγώντας τη θεματική του πρωτοτύπου. Το πρωτότυπο είναι μια γρήγορη, βασική εκδοχή μιας ιδέας που προορίζεται να παρουσιάσει το πώς θα λειτουργήσει και θα φανεί. Η δημιουργία πρωτοτύπου βοηθάει τη μετατόπιση από την σκέψη στη δημιουργία, είναι ένας τρόπος να δει κάποιος την ιδέα από διαφορετικές οπτικές και να βελτιώσει λεπτομέρειες. Δείξτε φωτογραφίες και βίντεο πρωτοτύπων και για τα προϊόντα και για τις υπηρεσίες για να εμπνεύσετε τους συμμετέχοντες και να παρέχετε οπτικά παραδείγματα.

ΒΗΜΑ 2: ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ (30+ ΛΕΠΤΑ)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν να χτίζουν ένα πρωτότυπο της ιδέας του πρότζεκτ. Εάν είναι προϊόν, πρέπει να εστιάσουν στη δημιουργία λεπτομερών οπτικών του αντικειμένου (πχ κουμπιά, διακόπτες, κινούμενα μέρη) που να δείχνουν τη λειτουργικότητα του. Εάν είναι υπηρεσία, μπορούν να δημιουργήσουν ή να σχεδιάσουν το περιβάλλον όπου η υπηρεσία θα στελνόταν (μαγαζί, σχέδιο της ιστοσελίδας ή αλληλεπιδράσεις πελατών) και τους τρόπους που ο πελάτης αλληλεπιδρά με την υπηρεσία (Ταξίδι πελάτη).

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν ανακυκλώσιμα ή απλά υλικά με δημιουργικό τρόπο, επιτρέποντάς τους να οραματιστούν και να χτίσουν διαφορετικές οπτικές της ιδέας τους. Υπενθυμίστε τους ότι το πρωτότυπο δε χρειάζεται να είναι τέλειο, παρά μόνο αρκετά λειτουργικό ώστε να εκφράζει τις βασικές ιδέες.

Ως διοργανωτές, μπορείτε να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να οργανώσουν τη διαδικασία του πρωτοτύπου τους χωρίζοντάς τη σε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα αντί να τους υπερφορτώσετε με πολλές δραστηριότητες ταυτόχρονα.

Αντί να τους ζητήσετε να σκεφτούν όλους τους τομείς του πρότζεκτ τους ταυτόχρονα, παρουσιάστε σύντομες, συγκεντρωμένες δραστηριότητες μέσα στη συνεδρίαση για το πρωτότυπο.

Για παράδειγμα, αφότου οι συμμετέχοντες έχουν περάσει χρόνο αναπτύσσοντας τη βασική τους ιδέα, προσθέστε μια δραστηριότητα 5 λεπτών ζητώντας τους να σκεφτούν τους βασικούς συνεργάτες: Ποιος θα μπορούσε να υποστηρίξει το πρότζεκτ, να συνεργαστεί μαζί τους και να παρέχει σημαντικές πηγές; Προσεγγίζοντας αυτό το κομμάτι βήμα προς βήμα, θα έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν ένα πιο καλά δομημένο και βαθυστόχαστο πρωτότυπο.

Μόλις έχουν σκεφτεί τους βασικούς συνεργάτες, παρουσιάστε άλλη μια μικρή εργασία που θα εστιάζει στις πηγές, Ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν τι χρειάζεται πραγματικά για να "ζωντανέψουν" το πρότζεκτ τους:

Πόσοι άνθρωποι θα εμπλέκονται; Τι εξοπλισμός ή υλικά απαιτούνται; Ποια επιπρόσθετη υποστήριξη μπορεί να χρειαστούν;



Μετά, καθοδηγήστε τους ώστε να σκεφτούν τον αντίκτυπο του πρότζεκτ τους:

- Πόσα άτομα στην τοπική κοινότητα θα επωφεληθούν από αυτή την ιδέα;
- Ποια συγκεκριμένη αλλαγή θα είναι εκείνη που θα φέρει;
- Πώς θα βελτιώσει το πρόβλημα που αναγνώρισαν;

Στο τέλος, παρουσιάστε μια δραστηριότητα που τους ενθαρρύνει να σκεφτούν την οικονομική βιωσιμότητα. Πώς θα μπορούσαν να καλύψουν τα έξοδα; Θα μπορούσαν να αναπτύξουν ένα επιχειρηματικό μοντέλο; Ποιες είναι οι πιθανές ροές εσόδων; Υπάρχει κάποιο προϊόν, υπηρεσία ή ευκαιρία χρηματοδότησης που θα μπορούσε να υποστηρίξει την πρωτοβουλία τους;

Η εν λόγω προσέγγιση όσον αφορά τη δημιουργία πρωτοτύπου, διαβεβαιώνει ότι οι συμμετέχοντες θα χτίσουν βήμα προς βήμα την ιδέα τους, αρχικά εστιάζοντας στη βασική θεματική και σταδιακά επεκτείνοντας τον τρόπο σκέψης τους ώστε να συμπεριλάβουν βασικούς τομείς όπως πηγές, τον αντίκτυπο, και τη βιωσιμότητα.

Μέχρι το τέλος αυτής της διαδικασίας, δε θα έχουν απλά μια ιδέα, θα έχουν ένα ολοκληρωμένο και ρεαλιστικό πρωτότυπο που θα είναι έτοιμο να αναπτυχθεί περαιτέρω στην επόμενη φάση, όπου θα εμβαθύνουν σε επιχειρηματικά μοντέλα και μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα.

ΒΗΜΑ 3: ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ (15 ΛΕΠΤΑ)

Μετά τη δημιουργία των πρωτοτύπων, κάθε ομάδα εξηγεί σε 3 λεπτά τις λειτουργικότητες και τα προνόμια του προϊόντος ή της υπηρεσίας τους. Πρέπει να περιγράψουν πώς λειτουργεί η λύση, ποια χαρακτηριστικά έχει και το πώς συμφέρει πιθανούς χρήστες.

ΒΗΜΑ 4: ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ (30 ΛΕΠΤΑ)

Μπορείτε να στήσετε μια μικρή «έκθεση» με τα πρωτότυπα μέσα στον χώρο, δίνοντας στους συμμετέχοντες 30 λεπτά να περπατήσουν, να εξερευνήσουν τα διαφορετικά πρότζεκτ και να αλληλεπιδράσουν με άλλες ομάδες. Αυτή είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για να κάνουν ερωτήσεις, να ανταλλάξουν ιδέες και να δώσουν ανατροφοδότηση στα πρωτότυπα των άλλων. Δημιουργώντας αυτόν τον διαδραστικό χώρο, ενισχύετε τη συνεργασία, την έμπνευση και πολύτιμες συζητήσεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

- Η δημιουργία πρωτοτύπου είναι μια επί τόπου δραστηριότητα που τείνει να δίνει ενέργεια στους συμμετέχοντες, κάνοντας το δωμάτιο ζωντανό και θορυβώδες,
- Κάντε το workshop σε εξωτερικό χώρο ή χρησιμοποιείστε ανακυκλωμένα υλικά κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα πιο φιλική προς το περιβάλλον και σύμφωνη με βιώσιμες πρακτικές.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι το πρωτότυπο είναι ένα προσχέδιο, οπότε πρέπει να μπορούν να δοκιμάσουν ιδέες και να κάνουν μικρές αλλαγές.





ΣΥΝΤΑΓΗ #8

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΚΑΙ ΤΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΚΟΜΜΑΤΙ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Παρουσίαση (Διαφάνειες 82-88)
- Περίγραμμα του εγγράφου για τα οικονομικά
- Έγγραφο για τη διαδικασία
- Βίντεο λίνκ πλατφόρμας (αν είναι διαδικτυακά)

Στόχος

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να καταλάβουν τα επιχειρηματικά μοντέλα, να δημιουργήσουν έναν βασικό προϋπολογισμό και να αναπτύξουν ένα οικονομικό σχέδιο για την πραγματοποίηση του πρότζεκτ.

Επιθυμητά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν ένα πιθανό επιχειρηματικό μοντέλο, να δημιουργήσουν έναν βασικό προϋπολογισμό και να αποκτήσουν μια ξεκάθαρη κατανόηση του κόστους.



μερίδες: ομάδες 2-5
συμμετεχόντων



Χρόνος προετοιμασίας:
10 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος:
50 λεπτά



ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΟΡΙΣΤΕ ΕΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ (5 ΛΕΠΤΑ)

Ξεκινήστε εξηγώντας ότι το επιχειρηματικό μοντέλο περιγράφει το πώς βγάζει λεφτά μια επιχείρηση, αναφέροντας βασικές ερωτήσεις: Τι πουλάτε; Πώς το πουλάτε; Σε ποιον το πουλάτε; Ποιο είναι το κόστος του πρότζεκτ;

Παρέχετε παραδείγματα διαφόρων επιχειρηματικών μοντέλων για να αναδείξετε τα είδη τους:

- Μοντέλο συνδρομής: Μαθήματα μαγειρικής που προσφέρονται διαδικτυακά με μηνιαία συνδρομή
- Μοντέλο πώλησης προϊόντος: Πουλώντας χειροποίητα μείγματα μπαχαρικών ή σετ γευμάτων



- Μοντέλο Workshop: πρακτικά Workshop μαγειρικής που χρεώνουν τους συμμετέχοντες.
- Μοντέλο κοινής πλατφόρμας: αμάξια που μοιράζονται σε μια εφαρμογή για μικροπρόθεσμη χρήση από πολλαπλούς χρήστες.
- Μοντέλο πολλαπλής ροής: δημιουργώντας έσοδα μέσα από διαζώσης Workshop, διαδικτυακά μαθήματα, βιβλία μαγειρικής και εμπορεύματα με το brand.
- Μοντέλο επαναφοράς: παλιά ρούχα που έχουν συλλεχθεί και έχουν μετατραπεί σε καινούρια υφάσματα για παραγωγή.
- Μοντέλο κυκλικής εφοδιαστικής αλυσίδας: πακέτα φτιαγμένα εντελώς από υλικά που έχουν ανακυκλωθεί ή έχουν γίνει κομπόστ.
- Μοντέλο επέκτασης της ζωής του προϊόντος: ηλεκτρονικά είδη που έχουν επισκευαστεί και έχουν ξαναπουληθεί για να επεκταθεί η χρησιμότητα τους.
- Μοντέλο αρθρωτού σχεδιασμού: κινητά τηλέφωνα που έχουν σχεδιαστεί με αντικαταστήσιμα μέρη για εύκολες αναβαθμίσεις.
- Μοντέλο κυκλικής οικονομίας: Μια υπηρεσία διανομής φαγητού που χρησιμοποιεί συσκευασίες από κομπόστ και μετατρέπει τη σπατάλη φαγητού σε νέα γεύματα.



ΒΗΜΑ 2: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ - ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ WORKSHOP ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ (5 ΛΕΠΤΑ)

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες το επιχειρηματικό μοντέλο Workshop μαγειρικής για να δείξετε πώς να κάνετε ένα περίγραμμα του κόστους και των εσόδων:

- Πηγές εσόδων: Πουλώντας εισιτήρια για Workshop μαγειρικής που προσφέρει διαδικτυακά μαθήματα, πουλώντας ηλεκτρονικά βιβλία μαγειρικής και ενοικιάζοντας εξοπλισμό για εκδηλώσεις.
- Έξοδα: Συστατικά, ενοικίαση του χώρου, λογαριασμοί, μάρκετινγκ και μισθοί των σεφ και του προσωπικού.

Όσο συζητάτε το κάθε κομμάτι, συμπληρώστε ένα δείγμα φυλλαδίου για τα οικονομικά με τις σχετικές λεπτομέρειες για να δημιουργήσετε το μοντέλο της διαδικασίας.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΟΔΩΝ

Σε τι ξοδεύετε τα χρήματά σας;
Δημιουργείστε μια λίστα από αντικείμενα και κόστη για την επιχειρηματική σας ιδέα.

- Συστατικά
- Ενοικίαση του χώρου
- Λογαριασμοί
- Μάρκετινγκ
- Μισθοί των σεφ και του προσωπικού

EUR

ΡΟΕΣ ΕΣΟΔΩΝ:

Πώς κερδίζετε χρήματα για να καλύψετε τα έξοδα;
Εξηγήστε το επιχειρηματικό σας μοντέλο.

- Πουλώντας εισιτήρια για workshops μαγειρικής
- Παρέχοντας διαδικτυακά μαθήματα
- Πουλώντας ηλεκτρονικά βιβλία μαγειρικής
- Ενοικιάζοντας εξοπλισμό για εκδηλώσεις

ΒΗΜΑ 3: ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ: ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ (20 ΛΕΠΤΑ)

Ζητήστε από κάθε ομάδα να συμπληρώσει ένα Φυλλάδιο οικονομικών για το δικό τους πρότζεκτ.

Λίστα Εξόδων: Υλικά, ενοικίαση του χώρου, κόστη προσωπικού, λογαριασμοί, εξοπλισμός, έξοδα μάρκετινγκ.

Ροές εσόδων: Διαφορετικοί τρόποι που προγραμματίζουν να δημιουργήσουν εισόδημα με το προϊόν ή την υπηρεσία τους (εισιτήρια workshop, διαδικτυακά μαθήματα, βιβλία συνταγών με το brand, δωρεές).

Οι ομάδες πρέπει επίσης να υπολογίσουν την τιμή του workshop τους, του μαθήματος ή του προϊόντος και να υπολογίσουν περίπου τα έσοδα βασισμένα στην προσδοκώμενη προσέλευση ή τις πωλήσεις.



ΒΗΜΑ 4: ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ: ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ (20 ΛΕΠΤΑ)

Προσκαλέστε κάθε ομάδα να παρουσιάσει συνοπτικά το επιχειρηματικό της μοντέλο και τον προϋπολογισμό της. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρέχουν ανατροφοδότηση, να κάνουν ερωτήσεις και να σκεφτούν εναλλακτικές πηγές εσόδων ή επιλογές για την εξοικονόμηση χρημάτων. Μοιραστείτε λεπτομέρειες για διαφορετικές πηγές οικονομικών όπως έρανους, επενδύσεις, πωλήσεις, δωρεές.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

- Παραδείγματα όπως το workshop της μαγειρικής διευκολύνουν τους συμμετέχοντες ώστε να καταλάβουν τις θεματικές των οικονομικών.
- Σκεφτείτε ότι η βιωσιμότητα και το βιώσιμο επιχειρηματικό μοντέλο είναι σημαντικό για το μέλλον της επιχείρησης.
- Η δημιουργία ενός ανοιχτού χώρου για ανατροφοδότηση επιτρέπει στους συμμετέχοντες να βελτιώσουν και να δυναμώσουν τις ιδέες τους.
- Χρησιμοποιείτε στρατηγικές επιχειρηματικών μοντέλων που είναι φιλικές προς το περιβάλλον, όπως τη χρήση τοπικών υλικών.
- ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗ ΜΕΝΤΟΡΩΝ: Αυτή είναι η τέλεια στιγμή να κάνετε μια συνεδρίαση μεντόρων. Μετά το workshop μπορείτε να κάνετε μια συνεδρίαση μεντόρων όπου οι ομάδες λαμβάνουν σημαντική ανατροφοδότηση από τους μέντορες για τις ιδέες τους, την πρόταση της αξίας τους και την περσόνα των πελατών.

ΣΥΝΤΑΓΗ #7



ΠΛΑΣΑΡΙΣΜΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Παρουσίαση (Διαφάνειες 89-100)
- Φυλλάδιο διαδικασίας
- Παραδείγματα βίντεο: [Food Rescue](#) και [Bicycle-Chef Cooks Food On a Bike](#)
- Σύνδεσμος βίντεο της πλατφόρμας (αν είναι διαδικτυακά)

Στόχος

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να μάθουν πώς να πλασάρουν τις ιδέες τους και να παρουσιάζουν με αυτοπεποίθηση.

Επιθυμητά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες να δημιουργούν μια δομημένη παρουσίαση 3 λεπτών που επικοινωνεί ξεκάθαρα την ιδέα και τον αντίκτυπο της.



μερίδα:
ομάδες 2-5
συμμετεχόντων



χρόνος προετοιμασίας:
10 λεπτά



χρόνος μαγειρέματος:
150+ λεπτά



ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΠΛΑΣΑΡΙΣΜΑ (5 ΛΕΠΤΑ)

Ξεκινήστε εξηγώντας ότι η παρουσίαση είναι ένας ξεκάθαρος τρόπος να μοιραστείτε μια επιχειρηματική ιδέα ή πρότζεκτ.

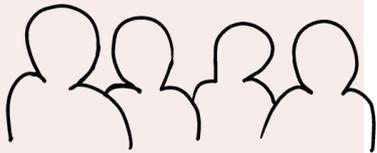
Το περιεχόμενο και η ο τρόπος παρουσίασης είναι σημαντικά:

- Προσαρμόζοντας την παρουσίαση ώστε να συνάδει με το κοινό είναι απαραίτητο
- Η μη λεκτική επικοινωνία είναι σημαντική: η γλώσσα του σώματος, η οπτική επαφή και η αυτοπεποίθηση μετράνε.
- Η εξάσκηση είναι το παν.

Δείξτε ένα βίντεο- παράδειγμα μιας επιχειρηματικής παρουσίασης και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις παρατηρήσεις τους.

ΒΗΜΑ 2: ΔΟΜΗ ΜΙΑΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ 3 ΛΕΠΤΩΝ (5 ΛΕΠΤΑ)

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες τη δομή ενός 3-λεπτου πλασαρίσματος. Εξηγήστε κάθε σημαντικό τομέα:



- **Παρουσίαση:** Παρουσιάστε σύντομα τον εαυτό σας και την ομάδα
- **Πρόβλημα:** Περιγράψτε το πρόβλημα προς επίλυση με γεγονότα και αριθμούς.
- **Λύση:** Μοιραστείτε τη λύση σας.
- **Πώς:** Εξηγήστε με απλό τρόπο πώς λειτουργεί η λύση.
- **Κοινό-Στόχος:** Τι αξία φέρνετε σε ποιον;
- **Μοναδική αξία:** Γιατί είναι διαφορετική η ιδέα σας; Τι αξία φέρνει;
- **Αντίκτυπος:** Ποιο είναι το πιθανό αποτέλεσμα; Πόσα άτομα θα επωφεληθεί; Πώς θα αλλάξει η κοινότητα;
- **Το αίτημα:** Τι έχετε κάνει μέχρι τώρα για να υλοποιηθεί αυτό και ποιες είναι οι ανάγκες σας;
- Αν χρειάζεστε χρηματοδότηση, δηλώστε τι ποσό χρειάζεστε και σε τι θα χρησιμοποιηθεί.
- **Γιατί εμείς::** Τονίστε γιατί η ομάδα σας είναι ικανή να υλοποιήσει αυτό το πρότζεκτ και μοιραστείτε το πάθος πίσω από αυτό.
- **Ανακεφαλαίωση**

ΒΗΜΑ 3: ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΤΟ ΡΙΤΧ (30+ ΛΕΠΤΑ)

Δώστε σε κάθε ομάδα χρόνο να φτιάξει ένα πρώτο πλασάρισμα της 3-λεπτης παρουσιάσής τους χρησιμοποιώντας τη δομή που παρέχεται. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στη σαφήνεια και την αφήγηση ιστοριών.



ΒΗΜΑ 4: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΙΔΕΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ (20 ΛΕΠΤΑ)

Πείτε σε κάθε ομάδα να παρουσιάσει την 3-λεπτη παρουσίαση της ιδέας τους στην ομάδα. Ενθαρρύνετε την επικοινωνητική ανατροφοδότηση από τους υπολοίπους. Εστιάστε στη σαφήνεια, τον αντίκτυπο και στη μορφή της παρουσίασης. Επιτρέψτε σε κάθε ομάδα να κάνει μικρές αλλαγές βασισμένες στην ανατροφοδότηση, εξηγώντας την αξία της δοκιμής και της αναπροσαρμογής της παρουσίασής τους.

ΒΗΜΑ 5: ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ (60+ ΛΕΠΤΑ)

Σιγουρευτείτε ότι οι ομάδες έχουν αρκετό χρόνο να προετοιμάσουν την τελική τους παρουσίαση: τουλάχιστον 1,5-2 ώρες για παρουσίαση, βελτίωση της παρουσίασης και χαλάρωση πριν ανέβουν στην σκηνή. Δε χρειάζεται να προσθέσουν πίεση. Αυτή πρέπει να είναι μια στιγμή αυτοπεποίθησης και εορτασμού, όχι άγχους. Το να τους δώσετε χρόνο, τους επιτρέπει να νιώσουν προετοιμασμένοι ώστε να παρουσιάσουν τις ιδέες τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ΒΗΜΑ 6: Η ΤΕΛΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ - ΜΙΑ ΓΙΟΡΤΗ ΙΔΕΩΝ (30 ΛΕΠΤΑ)

Μετά από όλη τη σκληρή δουλειά, ήρθε η ώρα να γιορτάσετε. Η εκδήλωση της παρουσίασης είναι μια στιγμή στην οποία πρέπει να αναγνωρίσετε την προσπάθεια, τη δημιουργικότητα και την ομαδική δουλειά που έγινε στο hackathon. Αυτή είναι μια ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να μοιραστούν το ταξίδι τους, να δείξουν τι έφτιαξαν και να νιώσουν περήφανοι για το πόσα έχουν καταφέρει.

Κάντε την εκδήλωση διασκεδαστική και ευχάριστη, κρατώντας ελαφριά την ατμόσφαιρα και υποστηρικτική. Είτε ήρθαν με ξεκάθαρο όραμα ή ανέπτυξαν στην πορεία κάτι εντελώς καινούριο, κάθε ομάδα έχει κάτι πολύτιμο να παρουσιάσει.

Μπορείτε να προσκαλέσετε μέλη της κοινότητας, μέντορες ή ειδικούς της βιομηχανίας να ακούσουν και να δώσουν ανατροφοδότηση. Αν είναι εφικτό, κάντε την εκδήλωση πιο ενδιαφέρουσα προσφέροντας έπαθλα: χρηματοδότηση, καθοδήγηση, ή πηγές που βοηθάνε τις καλύτερες ιδέες να προχωρήσουν. Αλλά κρατήστε κατά νου, η πραγματική νίκη είναι η εμπειρία, οι συνδέσεις και τα μαθήματα.

Για να ξεκινήσετε, αρχίστε με μια σύντομη παρουσίαση για να θέσετε τον τόνο και να γιορτάσετε το μέχρι τώρα ταξίδι. Μετά, κάθε ομάδα έχει 3 λεπτά να παρουσιάσει την ιδέα της. Αν θέλετε, επιτρέψτε μερικές σύντομες ερωτήσεις από το κοινό ή τους κριτές, αλλά κρατήστε την ατμόσφαιρα χαλαρή! Η εστίαση πρέπει να είναι στην υποστήριξη, την ενθάρρυνση και τη διασκέδαση αντί για την πίεση.

Είτε διά ζώσης ή διαδικτυακά, σιγουρευτείτε ότι η εκδήλωση θα μείνει θετική και ενθαρρυντική. Μπορείτε να προσθέσετε μουσική, διαδραστικές στιγμές ή ακόμα και μικρά ομαδικά βραβεία για να κρατήσετε υψηλή την ενέργεια. Ο στόχος είναι οι συμμετέχοντες να φύγουν νιώθοντας δυνατοί, ενθουσιασμένοι, εμπνευσμένοι και έτοιμοι να προχωρήσουν τις ιδέες τους ή να εφαρμόσουν ό,τι έχουν μάθει σε μελλοντικά πρότζεκτ.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

- Αν και η δομή της παρουσίασης προσφέρει ένα γενικό πλαίσιο, οι συμμετέχοντες μπορούν να το προσαρμόσουν ώστε να ταιριάζει στην ιδέα και το στυλ τους.
- Συζητήστε την σημασία της γλώσσας του σώματος, της οπτικής επαφής και της σαφήνειας στην παρουσίαση.
- Ο στόχος είναι όλοι, συμπεριλαμβανομένων αυτών που δεν είναι εξοικειωμένοι με το πρότζεκτ, να καταλάβουν την ιδέα και τον αντίκτυπό της.



ΣΥΝΤΑΓΗ # 10

ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ (S.M.A.R.T. ΣΤΟΧΟΙ)

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Παρουσίαση (Διαφάνειες 101-110)
- Φυλλάδιο διαδικασίας
- video platform link (if online) Σύνδεσμος για πλατφόρμα βίντεο (αν είναι διαδικτυακά)

Στόχος

Να εισάγει τους συμμετέχοντες στο γενικό πλαίσιο της τοποθέτησης S.M.A.R.T. στόχων και να τους βοηθήσει να σχεδιάσουν τα επόμενα βήματα για το πρότζεκτ τους.

Επιθυμητά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν συγκεκριμένο και επιτεύξιμο S.M.A.R.T. στόχο, να αναγνωρίσουν τα επόμενα βήματα και να σχεδιάσουν να τον πετύχουν.



μερίδες:
ομάδες 2-5
συμμετεχόντων



Χρόνος προετοιμασίας:
10 λεπτά



Χρόνος μαγειρέματος:
40 λεπτά

SMART GOALS



NEXT STEPS

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ S.M.A.R.T. ΣΤΟΧΟΥ (5 ΛΕΠΤΑ)

Εξηγήστε ότι οι S.M.A.R.T. στόχοι είναι ένας τρόπος να θέσετε συγκεκριμένους, επιτεύξιμους και εντός του χρόνου στόχους.

Αναλύστε τα βήματα σύμφωνα με το ακρωνύμιο:

- **(SPECIFIC) Συγκεκριμένος:** Ορίστε ξεκάθαρα τι θέλετε να πετύχετε
- **(MESURABLE) Μετρήσιμος:** Ορίστε πώς θα καταγράφετε την πρόοδο
- **(ACHIVABLE) Επιτεύξιμος:** Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι ρεαλιστικός και εφικτός
- **(RELEVANT) Σχετικός:** Επιβεβαιώστε ότι σχετίζεται με τους γενικούς σκοπούς
- **(TIME-BOUND) Χρονικά περιορισμένος:** Θέστε μια συγκεκριμένη προθεσμία

Παρέχετε ένα απλό παράδειγμα: "Θα αποκτήσουμε 100 νέους ακολούθους στα social media μας εντός 3 μηνών με το να ανεβάσουμε ελκυστικό περιεχόμενο 2 φορές την εβδομάδα."



ΒΗΜΑ 2: ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΣΤΟΧΟ (5 ΛΕΠΤΑ)

Ζητήστε από κάθε ομάδα να συλλογιστεί το γενικότερο όραμα και τον απώτερο στόχο;

- Ποιος είναι ο μακροπρόθεσμος αντίκτυπος που θέλετε να πετύχετε;
- Ποιον θα επωφελήσει και με ποιον τρόπο;
- Πώς μοιάζει η επιτυχία σε εσάς;

ΒΗΜΑ 3: ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΕΝΑΝ S.M.A.R.T. ΣΤΟΧΟ (10 ΛΕΠΤΑ)

Καθοδηγήστε τις ομάδες ώστε να θέσουν έναν S.M.A.R.T. στόχο για τους επόμενους 3 μήνες. Θα είναι ένα βήμα πιο κοντά στο μεγάλο τους όραμα.

- **(SPECIFIC) Συγκεκριμένος:** Ποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα δουλεύουν;
- **(MESURABLE) Μετρήσιμος:** Πώς θα ελέγχετε την πρόοδο τους;
- **(ACHIVABLE) Επιτεύξιμο:** Ποιες πηγές και υποστήριξη χρειάζεστε;
- **(RELEVANT) Σχετικός:** Γιατί είναι αυτός ο στόχος σημαντικός για το πρότζεκτ σας;
- **(TIME- BOUND) Χρονικά περιορισμένος:** Ποια είναι η προθεσμία για την επίτευξη του στόχου;

ΒΗΜΑ 4: ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ (10 ΛΕΠΤΑ)

Όταν οι ομάδες θα έχουν τον S.M.A.R.T. στόχο τους, ζητήστε τους να σχεδιάσουν τα βήματα που θα κάνουν τους επόμενους 3 μήνες για να το πετύχουν:

- Ποιες δράσεις πρέπει να πάρετε για να ξεκινήσετε;
- Ποιος είναι υπεύθυνος για κάθε δραστηριότητα;
- Τι πηγές ή υποστήριξη χρειάζεστε;
- Ποιους στόχους μπορείτε να θέσετε για να ελέγχετε την πρόοδο σας;

Ενθαρρύνετε τις ομάδες να χωρίσουν τον στόχο τους σε εβδομαδιαίες ή ανά δύο εβδομάδες δράσεις, ώστε να έχουν ένα ξεκάθαρο και διαχειρίσιμο πλάνο.

ΒΗΜΑ 5: ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ, ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΚΑΙ ΔΕΣΜΕΥΤΕΙΤΕ (10 ΛΕΠΤΑ)

Οι ομάδες μοιράζονται τους έξυπνους στόχους τους και τα επόμενα βήματα με τους υπολοίπους. Ζητήστε από τις ομάδες να δεσμευτούν στο βήμα της πρώτης δράσης, μοιράζοντας τι θα κάνουν όταν τελειώσει το workshop.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

- Κάθε βήμα πρέπει να είναι επιτεύξιμο εντός ενός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος.
- Θέτοντας ευθύνες εντός της ομάδας βοηθάει να επιβεβαιώσουμε ότι όλοι γνωρίζουν τον ρόλο τους.
- Αν και ο στόχος είναι σε 3 μήνες, το να υπάρχουν αρχικά βήματα βοηθάει τις ομάδες να αποκτούν δυναμική και να έχουν κίνητρο.



ΣΥΝΤΑΓΗ #11

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΤΟΥ HACKATHON

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Φυλλάδιο διαδικασίας για το σκιαγράφημα των στρατηγικών της υποστήριξης
- Χαρτοπίνακας, μαρκαδόροι, χαρτί Α3
- Σύνδεσμος για την πλατφόρμα του βίντεο (αν είναι διαδικτυακά)

Στόχος

Να μάθει στους συμμετέχοντες πώς να υποστηρίζουν τις λύσεις που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια του Hackathon, βεβαιώνοντας ότι οι ιδέες τους είναι εφαρμόσιμες και δημιουργούν σημαντικό αντίκτυπο για την τοπική κοινότητα

Επιθυμητά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες εκφράζουν την αξία των λύσεων τους, αναπτύσσουν στρατηγικές υποστήριξης και χαράζουν τα επόμενα βήματα για να προωθήσουν τις ιδέες τους και να δημιουργήσουν την αλλαγή.



μερίδες:
ομάδες 2-5 συμμετεχόντων



χρόνος προετοιμασίας:
10 λεπτά



χρόνος μαγειρέματος:
50 λεπτά

ΟΔΗΓΙΕΣ

ΒΗΜΑ 1: ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΚΗΝΙΚΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (5 ΛΕΠΤΑ)

Ξεκινήστε εξηγώντας τη σημασία της υποστήριξης στο να πραγματοποιηθούν οι λύσεις του hackathon:

- Λύσεις που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια του hackathon έχουν τη δυνατότητα να λύσουν τοπικές προκλήσεις.
- Η υποστήριξη διαβεβαιώνει ότι αυτές οι ιδέες αποκτούν υποστήριξη, χρηματοδότηση και αναγνώριση, κάνοντας εφικτό τον πραγματικό αντίκτυπο.
- Μοιραστείτε εμπνευσμένα παραδείγματα υποστήριξης σε δράση, όπως κοινοτικούς κήπους, zero waste πρωτοβουλίες ή προγράμματα διανομής φαγητού που ξεκίνησαν ως μικρές ιδέες και μεγάλωσαν με τοπική υποστήριξη.

ΒΗΜΑ 2: ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ (10 ΛΕΠΤΑ)

Ζητήστε από τις ομάδες να επανεξετάσουν τις hackathon λύσεις τους και να συζητήσουν:

- Ποιο πρόβλημα αφορά αυτή η λύση στην τοπική κοινότητα;
- Τι αντίκτυπο θα έχει; (πχ να μειώσει τη σπατάλη τροφίμων, να βοηθήσει την πρόσβαση σε φρέσκο φαγητό, να προωθήσει την βιώσιμη γεωργία)
- Ποιον θα επωφελήσει; (τοπικές οικογένειες, νεολαία, αγρότες, μικρές επιχειρήσεις)

Στον πίνακα, οι ομάδες θα δημιουργήσουν έναν Χάρτη αντίκτυπου που θα περιλαμβάνει:

- Το πρόβλημα
- Τη λύση
- Τον μικροπρόθεσμο αντίκτυπο: άμεσα προνόμια της υλοποίησης
- Τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο: βιώσιμες αλλαγές που θα μπορούσε να δημιουργήσει με τον καιρό η λύση.

ΒΗΜΑ 3: ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (15 ΛΕΠΤΑ)

Εισάγετε τους συμμετέχοντες στα βασικά εργαλεία υποστήριξης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να προωθήσουν τις ιδέες τους:

- Μοιραστείτε αληθινές ιστορίες ή οπτικά μέσα για το πρόβλημα της κοινότητας και τον αντίκτυπο της λύσης τους.
- Αναγνωρίστε ποιος χρειάζεται να ακούσει για τη λύση - τοπικοί αρχηγοί, σχολεία, οι φορείς χάραξης πολιτικής ή επιχειρήσεις.
- Πώς μπορούν οι κάτοικοι να υποστηρίξουν και να συμμετάσχουν στην λύση;
- Αναγνωρίστε πιθανούς συνέταιρους που μπορούν να παρέχουν πηγές, χρηματοδότηση, ή εξειδικευμένες γνώσεις.
- Οι ομάδες χαράσουν την στρατηγική υποστήριξης σε φύλλα Α3:
- Ποιο είναι το βασικό μήνυμα που θέλουν να επικοινωνήσουν;
- Ποιος χρειάζεται να το ακούσει (πχ άτομα της κυβέρνησης, τοπικά μέσα, επιχειρήσεις)
- Ποια βήματα χρειάζονται για να προωθήσουν την λύση τους; (πχ παρουσιάσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κοινοτικές εκδηλώσεις)
- Πότε θα δράσουν;



ΒΗΜΑ 4: ΠΛΑΣΑΡΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (10 ΛΕΠΤΑ)

Κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα σχέδιο υποστήριξης 2 λεπτών στο γκρουπ. Το πλάσαρισμα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- Μια σύντομη περιγραφή της λύσης τους
- Ποιον θα βοηθήσει η λύση και τον αντίκτυπο που θα δημιουργήσει.
- Το βασικό τους μήνυμα και τις δράσεις που θα λάβουν για να αποκτήσουν υποστήριξη.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εστιάσουν σε ξεκάθαρη, παθιασμένη επικοινωνία και να λάβουν υπόψη το κοινό τους όταν παρουσιάσουν.

ΒΗΜΑ 5: ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ (10 ΛΕΠΤΑ)

Μετά από κάθε παρουσίαση, οι άλλες ομάδες δίνουν ανατροφοδότηση ως προς τη σαφήνεια, τη δημιουργικότητα και την σκοπιμότητα του σχεδίου υποστήριξης τους:

- Τι δούλεψε καλά;
- Τι θα μπορούσε να κάνει δυνατότερο το μήνυμα;
- Υπάρχουν επιπρόσθετα ενδιαφερόμενα μέρη ή δράσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη;

Οι ομάδες βελτιώνουν τις στρατηγικές τους βασισμένες στην ανατροφοδότηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

- Τα σχέδια υποστήριξης πρέπει να εστιάζουν σε ξεκάθαρα, επιτεύξιμα βήματα που μπορούν να εφαρμοστούν στην τοπική κοινότητα.
- Ενθαρρύνετε τις ομάδες να χρησιμοποιήσουν αληθινές ιστορίες ή σχετικά παραδείγματα για να κάνουν το μήνυμά τους πιο πειστικό.
- Τονίστε τη σημασία του να χτίζετε συνεργασίες και να κινήσετε το ενδιαφέρον τοπικών ενδιαφερόμενων μερών.
- Θυμίστε στους συμμετέχοντες να δώσουν έμφαση σε μικροπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα πλεονεκτήματα της λύσης τους.



ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΜΥΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΑΣ

AS A RECIPE

HACKATHON

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK

FOOD
FOR
FOOD

ΜΥΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΜΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ #1: ΤΟΝΩΤΙΚΑ

Τα τονωτικά είναι τέλεια μπαχαρικά που προσθέτουν γεύση και φρεσκάδα, τονώνοντας τους συμμετέχοντες και βοηθώντας τους να ενδιαφέρονται. Προσθέτουν γεύση!

- Φυσικά τονωτικά: γρήγορα τεντώματα, γιόγκα γραφείου, ή συναντήσεις "Shake It Out" λειτουργούν πολύ καλά και για δια ζώσης αλλά και για διαδικτυακή μορφή.
- Δημιουργικές δραστηριότητες που "σπάνε τον πάγο": Δραστηριότητες όπως η "Δύο αλήθειες και μια ευχή" ή "τι υλικά φέρνετε στο τραπέζι;" βοηθάνε τους συμμετέχοντες να συνδεθούν.
- Μικρές προκλήσεις: γρήγορες, ενδιαφέρουσες δραστηριότητες που μπορούν να προσαρμοστούν με το θέμα, όπως το γρήγορο brainstorming ή οι χρονομετρημένες δημιουργικές προκλήσεις.

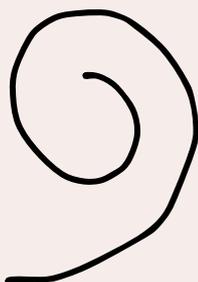
Προσθέστε αυτά τα τονωτικά όπου χρειάζονται περισσότερο: πριν από ένα workshop, μετά από ένα διάλειμμα, ή για να συνοψίσουν τη μέρα. Είναι εύκολα προσαρμόσιμα και σε διά ζώσης αλλά και σε διαδικτυακές συναντήσεις.



ΜΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ #2: ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΙΜΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Κάθε κοινό είναι μοναδικό, και διαφορετικές εκπαιδευτικές μέθοδοι σας επιτρέπουν να επικοινωνείτε το περιεχόμενα με τρόπους που συνάδουν με όλους. Ορίστε κάποιες τεχνικές που μπορείτε να φτιάξετε βασιζόμενοι στις ανάγκες και την ενέργεια των συμμετεχόντων σας:

- Πρακτικές δραστηριότητες: Δημιουργία πρωτοτύπου, ζωγραφική ή χειροτεχνίες, λειτουργούν καλά και δια ζώσης αλλά και διαδικτυακά (χρησιμοποιώντας ψηφιακούς ασπροπίνακες όπως το Miro). Αν είστε δια ζώσης, δώστε στους συμμετέχοντές σας την ελευθερία να διαλέξουν το μέρος από το οποίο θέλουν να δουλέψουν.
- Μελέτες περίπτωσης και παραδείγματα: φέρτε πραγματικές ιστορίες χρησιμοποιώντας οπτικά μέσα ή σύντομα βίντεο.



- Τα παιχνίδια ρόλων είναι καλά για την εξάσκηση παρουσίασης ιδεών και της περσόνας των πελατών. Σε διαδικτυακές συναντήσεις, χρησιμοποιήστε “δωμάτια” με λιγότερα άτομα για εργασία μικρών ομάδων.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μιλήσουν για το τι έχουν μάθει και να μοιραστούν εσωτερικές πληροφορίες. Χρησιμοποιήστε chat box, ψηφοφορίες ή ομαδικές διαδικτυακές συζητήσεις, ή δημιουργήστε μικρές ομάδες διαδικτυακά.

ΜΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ #3: ΤΟ ΣΤΥΛ ΤΟΥ ΣΕΦ ΚΑΙ Η ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η προσωπική σας πινελιά, η “γεύση του σεφ” δίνει στο hackathon το προσωπικό του στυλ. Προσθέστε τη δική σας προσωπικότητα στην εκδήλωση και προσαρμόστε την όσο χρειάζεται για να ταιριάζει στην ομάδα και την μορφή του:

Μοιραστείτε το ταξίδι και τις εμπειρίες που σχετίζονται με την επιχειρηματικότητα, τη δημιουργικότητα και τη βιωσιμότητα. Οι προσωπικές ιστορίες κάνουν το περιεχόμενο σχετικό και αξιολημνόμευτο.

Με τα hackathons, ο “χρόνος μαγειρέματος” είναι προσαρμόσιμος. Το βασικό περιεχόμενο διαρκεί 8-12 ώρες, αλλά μπορείτε να διαλέξετε την καλύτερη μορφή:

- Εντατικό: τρέξτε το σε 2 μέρες
- Εξαπλώστε το περιεχόμενο σε μια με πολλές εβδομάδες
- Υβριδικό: συνδυάστε δια ζώσης και διαδικτυακές συνεδριάσεις

Προσαρμόστε τον χρόνο, το στυλ παράδοσης, και δραστηριότητες που ταιριάζουν καλύτερα στο πρόγραμμα του κοινού και τα επίπεδα ενέργειας.

Είτε δια ζώσης, είτε διαδικτυακά ή ιβρυδικά, κάθε μορφή έχει τα δυνατά της σημεία και με προσαρμόσιμα υλικά και χρόνο, μπορείτε να δημιουργήσετε μια φοβερή εκδήλωση.

ΑΞΙΕΣ

- Όπως όταν τακτοποιείτε το φαγητό στο ψυγείο σας, δώστε προτεραιότητα σε ήδη υπάρχουσες ιδέες και πηγές πριν ξεκινήσετε από την αρχή. Χτίστε πάνω σε παλιές επιτυχίες, βελτιώστε ό,τι δουλεύει ήδη και εστιάστε σε λύσεις που δημιουργούν πραγματικό αντίκτυπο.
- Κάποιες φορές οι “καλύτερα πριν” ιδέες φαίνονται παραμελημένες ή μη δοκιμασμένες. Μην απορρίπτετε θεματικές πολύ γρήγορα - χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητα και τα ένστικτα σας για να τις αλλάξετε και να τις βελτιώσετε. Εμπιστευτείτε τη συνεργασία, την ανατροφοδότηση και τον πειραματισμό για να αναδειχθούν οι πλήρεις δυνατότητες.
- Αποθηκεύστε ιδέες, πληροφορίες και ανατροφοδότηση σαν φαγητό στην κατάψυξη - έτοιμο να ξεπαγώσει και να χρησιμοποιηθεί όταν χρειαστεί. Αποθανατίστε την ενέργεια και τη δημιουργικότητα κατά τη διάρκεια της συλλογής ιδεών και της καθοδήγησης, ώστε να έχετε πάντα μια “καβάτζα” λύσεων για να τραβήξετε από εκεί αργότερα.
- Η ποικιλία συστατικών δημιουργεί τα καλύτερα πιάτα, και οι ποικίλες οπτικές δημιουργούν τις καλύτερες λύσεις. Ανακατέψτε ιδέες, δεξιότητες και προσεγγίσεις εντός της ομάδας σας για να ανακαλύψετε μοναδικούς συνδυασμούς και πρωτοπορίες. Η συνεργασία είναι το μυστικό συστατικό.
- Όπως δοκιμάζετε το φαγητό όταν μαγειρεύετε, δοκιμάστε τις ιδέες σας νωρίς και συχνά. Συγκεντρώστε ανατροφοδότηση από μέντορες, συνομήλικους ή πιθανούς “πελάτες” ώστε να σιγουρευτείτε ότι η λύση σας είναι στον σωστό δρόμο. Προσαρμόστε την “συνταγή” σας όπως χρειάζεται.
- Εστιάστε στο να σχεδιάσετε λύσεις που αφορούν πραγματικές ανάγκες, όπως την καλλιέργεια του φαγητού για τροφή. Κατανοήστε την κοινότητά σας, αναγνωρίστε τις προκλήσεις της και βεβαιωθείτε ότι τα πρότζεκτ σας δημιουργούν σημαντική αξία και θετική αλλαγή.

- Οι ιδέες μοιράζονται καλύτερα όταν είναι ξεκάθαρες και κινούν το ενδιαφέρον. Παρουσιάστε τη λύση σας σας ένα όμορφο στημένο πιάτο: απλό, με αντίκτυπο και έτοιμο να εμπνεύσει τους άλλους να αναλάβουν δράση.
- Υποστηρίξτε βιώσιμα συστήματα διατροφής προτείνοντας πρακτικές στρατηγικές που αφορούν τη σπατάλη τροφίμων, τη δικαιοσύνη στο φαγητό και την τοπική παραγωγή. Προωθήστε πολιτικές και δράσεις που ενδυναμώνουν τη βιωσιμότητα στην διατροφή και ενδυναμώνουν κοινότητες ώστε να αναλάβουν την ευθύνη για τις διατροφικές επιλογές τους.
- Οι λύσεις είναι πιο αποτελεσματικές όταν αφήνουν έναν διαρκή αντίκτυπο. Δημιουργήστε πρότζεκτ που ενθαρρύνουν τους άλλους να αναλάβουν δράση, να υποστηρίζουν τοπικά διατροφικά συστήματα και συνεισφέρετε σε βιώσιμες στρατηγικές. Εστιάστε στη δημιουργία σχέσεων, στην ενθάρρυνση συνεργασιών και ενισχύστε τη φωνή σας μέσα από προτάσεις.
- Τα βιώσιμα διατροφικά συστήματα ξεκινάνε με δράση και υποστήριξη. Χρησιμοποιείστε τις ιδέες και τα πρότζεκτ σας για να ευαισθητοποιήσετε, να παρέχετε προτάσεις και να ενθαρρύνετε αλλαγές στις πολιτικές που συμφέρουν τα άτομα, τον πλανήτη και το μέλλον του φαγητού.



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΕΙΣΤΕ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ
ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΜΑΣ! Η ΦΩΝΗ ΚΑΙ ΟΙ
ΛΥΣΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ. ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ
ΤΙΣ ΙΔΕΕΣ ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΘΕΤΙΚΟ
ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ.**

