

 A FISHER'S  
LIFE  
FOR  
INCLUSION

SEA LIFE  
CYPRUS

2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602



Co-funded by  
the European Union

ΤΡΩΜΕ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΟΧΕΣ

Πώς να Επιλέγετε Φρέσκα, Τοπικά και  
Οικολογικά Τρόφιμα



# ΣΚΟΠΟΣ



Πώς να Επιλέγετε Φρέσκα, Τοπικά και Οικολογικά Τρόφιμα

Ξανασυνδεθείτε με τη φύση, την παράδοση και την υγεία σας μέσα από την εποχιακή διατροφή  
Κατανοήστε τι σημαίνει εποχιακή διατροφή και ποια είναι τα οφέλη της για την υγεία μας και τον πλανήτη

Ανακαλύψτε τρόπους να φέρετε την εποχιακή διατροφή στο τραπέζι σας



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΟΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η εποχιακή διατροφή σημαίνει να επιλέγουμε τρόφιμα που καλλιεργούνται και συλλέγονται φυσικά την κατάλληλη εποχή του χρόνου στην τοπική μας περιοχή.

**Φρεσκάδα & Θρεπτική Αξία:** Τα εποχιακά προϊόντα συλλέγονται στην καλύτερη στιγμή τους, έχουν πιο πλούσια γεύση και διατηρούν περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

**Τοπική Εστίαση:** Συνήθως προέρχονται από κοντινά αγροκτήματα, μειώνοντας τις μεταφορές, την αποθήκευση και τη συσκευασία.

**Οικολογική Επιλογή:** Απαιτούνται λιγότεροι πόροι για την παραγωγή και διανομή τους, μειώνοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

**Πιο Οικονομική Επιλογή:** Τα τρόφιμα που είναι στην εποχή τους είναι πιο άφθονα και συνήθως πιο φθηνά.



# ΕΠΟΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ



Η εποχιακή διατροφή συνδέεται άμεσα με τις αρχές της θεωρίας της Φυσικής Διατροφής, η οποία δίνει έμφαση στην αρμονία μεταξύ της ανθρώπινης υγείας και των κύκλων της φύσης.

Αρχές της Φυσικής Διατροφής	Σύνδεση με την Εποχιακή Διατροφή
Ισορροπία με τη φύση	Τρώγοντας ό,τι φυτρώνει φυσικά κάθε εποχή, σεβόμαστε τον ρυθμό και τον χρόνο της φύσης.
Υποστήριξη των αναγκών του σώματος	Τα προϊόντα κάθε εποχής υποστηρίζουν τις ανάγκες του σώματος εκείνη την περίοδο (π.χ. δροσιστικά φρούτα το καλοκαίρι, ζεστά ριζώδη λαχανικά τον χειμώνα).
Τοπικά, φρέσκα τρόφιμα	Τα τρόφιμα που καλλιεργούνται τοπικά και στην εποχή τους είναι πιο φρέσκα, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και πιο εύπεπτα.
Κυκλική διατροφή	Η εναλλαγή των τροφίμων ανάλογα με την εποχή βοηθά στην αποφυγή διατροφικών ανισορροπιών και της υπερβολικής εξάρτησης από συγκεκριμένα είδη.



# ΓΙΑΤΙ Η ΕΠΟΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ

**Υγεία:** Τα φρέσκα τρόφιμα διατηρούν περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα.

**Περιβάλλον:** Οι μικρότερες μεταφορές σημαίνουν λιγότερες εκπομπές άνθρακα.

**Οικονομία:** Υποστηρίζει τους τοπικούς παραγωγούς και μειώνει την εξάρτηση από εισαγωγές.

Η περιβαλλοντική επιστήμη τονίζει τη σημασία των τροφίμων με χαμηλά “food miles”, δηλαδή της μικρής απόστασης που διανύει η τροφή από το χωράφι μέχρι τον καταναλωτή, ως βασικό παράγοντα οικολογικής βιωσιμότητας.



# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΟΦΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Στο παρελθόν, οι κυπριακές οικογένειες ακολουθούσαν φυσικά τις εποχές:

- Μαγείρευαν ό,τι πρόσφερε η γη
- Διατηρούσαν τη θερινή σοδειά για τον χειμώνα
- Χρησιμοποιούσαν βότανα για γεύση και υγεία

Αυτές οι παραδοσιακές πρακτικές υποστηρίζονται σήμερα από τη σύγχρονη διατροφική επιστήμη για τα οφέλη τους στην υγεία και το περιβάλλον.



# ΕΠΟΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Η Κύπρος απολαμβάνει ένα μεσογειακό κλίμα με ξεκάθαρες εποχιακές αλλαγές. Κάθε εποχή προσφέρει μοναδικά φρούτα, λαχανικά και βότανα. Η κατανόηση του τι φυτρώνει κάθε εποχή είναι το πρώτο βήμα προς την εποχιακή διατροφή



# ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Ανοιξιιάτικη Σοδειά:

- Αγκινάρες, κουκιά και σπαράγγια
- Φράουλες και φρέσκα μυρωδικά (δυόσμος, άνηθος)

## Παραδοσιακά Πιάτα:

Αγκινάρες α λα Πολίτα (με λεμόνι και μυρωδικά)

Οι ανοιξιιάτικες τροφές είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, βοηθώντας στην αποτοξίνωση και την ανανέωση του οργανισμού μετά τον χειμώνα.



# ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Καλοκαιρινή Σοδειά:

- Ντομάτες, αγγούρια, μπάμιες, σύκα, πεπόνια
- Βασιλικός και ρίγανη

## Παραδοσιακά Πιάτα:

Γεμιστά (λαχανικά γεμιστά με ρύζι και μυρωδικά, όπως ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες κ.ά.)

**Διατροφική Αξία:** Πλούσια σε νερό και βιταμίνες, ιδανικά για ενυδάτωση και ενέργεια κατά τους ζεστούς μήνες.



# ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Φθινοπωρινή Σοδειά:

- Σταφύλια, ρόδια, γλυκοπατάτες και μανιτάρια

## Παραδοσιακά Προϊόντα:

Παλουζές, Σουτζιούκος (γλυκίσματα από σταφύλι)

Το σώμα ωφελείται από τα αντιοξειδωτικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό και από τα ριζώδη λαχανικά που προσφέρουν γείωση και σταθερότητα κατά την αλλαγή της εποχής.



# ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Χειμερινή Σοδειά:

- Εσπεριδοειδή, λάχανα, φυλλώδη λαχανικά, φακές, ριζώδη λαχανικά

## Παραδοσιακά Πιάτα:

Αυγολέμονο, πλούσιες σούπες και στιφάδα

Οι χειμερινές τροφές είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, ενισχύουν το ανοσοποιητικό και προσφέρουν ζεστασιά στον οργανισμό.



# ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

- Φρέσκα τρόφιμα με περισσότερη γεύση και θρεπτικά συστατικά
- Μικρότερη περιβαλλοντική επιβάρυνση από μεταφορές και αποθήκευση
- Ενίσχυση της τοπικής οικονομίας

Τα τοπικά συστήματα τροφίμων αποτελούν βασικό παράγοντα για την επισιτιστική κυριαρχία και τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος.



# ΠΟΥ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- Επισκεφθείτε τις τοπικές λαϊκές αγορές
- Υποστηρίξτε τα μικρά παντοπωλεία της γειτονιάς σας
- Συμμετέχετε σε προγράμματα Κοινοτικής Υποστήριξης Αγροτών (CSA)
- Καλλιεργήστε βότανα ή λαχανικά στο σπίτι

**Συμβουλή:** Ρωτήστε τους παραγωγούς τι έχει μόλις μαζευτεί - οι περισσότεροι χαίρονται να μοιραστούν συμβουλές!



# ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΨΑΡΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ



**Σαρδέλες:** Καλύτερη εποχή το καλοκαίρι (Ιούνιος–Σεπτέμβριος)

**Γαύρος:** Καλοκαίρι και φθινόπωρο

**Μπαρμπούνι:** Από την άνοιξη έως τις αρχές του φθινοπώρου

**Τσιπούρα:** Διαθέσιμη σχεδόν όλο τον χρόνο, αλλά πιο νόστιμη τους ψυχρότερους μήνες

**Λαβράκι:** Συχνό όλο τον χρόνο, αλλά το φυσικό, άγριο ψάρι είναι καλύτερο τον χειμώνα

# ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΩΣ ΦΡΟΥΡΟΥΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ



## Ο ρόλος των Γυναικών

### Φύλακες των Διατροφικών Παραδόσεων:

Οι γυναίκες υπήρξαν συχνά οι θεματοφύλακες των παραδοσιακών συνταγών που βασίζονται σε φρέσκα και εποχιακά προϊόντα. Προσαρμόζουν τα γεύματα ανάλογα με ό,τι προσφέρει η τοπική γη, αξιοποιώντας τη διαίσθηση και τη γνώση που κληρονόμησαν. Η εποχιακή μαγειρική αντανακλά όχι μόνο το φυσικό περιβάλλον αλλά και τις πολιτισμικές και θρησκευτικές παραδόσεις (π.χ. περιόδους νηστείας, Πάσχα κ.ά.).

### Έξυπνες Καταναλώτριες και Οικοδέσποινες:

Οι γυναίκες, ιδιαίτερα των παλαιότερων γενεών, γνωρίζουν πότε τα τρόφιμα είναι πιο φθηνά και ποιοτικά - ντομάτες το καλοκαίρι, εσπεριδοειδή τον χειμώνα κ.λπ. Διαχειρίζονται με σύνεση τον οικογενειακό προϋπολογισμό και αποφεύγουν τη σπατάλη, οργανώνοντας τα γεύματα με βάση τα εποχιακά προϊόντα.

### Προαγωγοί Βιώσιμου Τρόπου Ζωής:

Επιλέγοντας εποχιακά και τοπικά προϊόντα, οι γυναίκες στηρίζουν τους τοπικούς αγρότες και ψαράδες, μειώνουν το αποτύπωμα άνθρακα και ενισχύουν τη βιοποικιλότητα και τη διατήρηση της παραδοσιακής γεωργίας.



# ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Ποια φαγητά μαγειρεύετε συνήθως που είναι εποχιακά χωρίς καν να το συνειδητοποιείτε;
- Πόσο συχνά ελέγχετε από πού προέρχονται τα φρούτα, τα λαχανικά ή τα ψάρια που αγοράζετε;
- Έχετε παρατηρήσει διαφορά στη γεύση όταν τρώτε τρόφιμα που είναι στην εποχή τους;
- Όταν ψωνίζετε, σκέφτεστε τι είναι εποχιακό ή αγοράζετε απλώς ό,τι έχετε συνηθίσει;
- Πώς θα μπορούσατε να αλλάξετε το εβδομαδιαίο σας μενού ώστε να περιλαμβάνει περισσότερα εποχιακά υλικά;
- Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζετε στην αγορά εποχιακών προϊόντων;
- Η μητέρα ή η γιαγιά σας μαγείρευε ανάλογα με την εποχή; Τι θυμάστε από αυτό;
- Υπάρχουν οικογενειακές συνταγές που χρησιμοποιούν εποχιακά προϊόντα; Πώς έχουν εξελιχθεί με τα χρόνια;
- Πώς μαθαίνετε στα παιδιά ή στα νεότερα μέλη της οικογένειας για την εποχιακή διατροφή;



# ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Project Number: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602