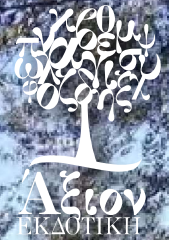


Ελιά & Ελαιόλαδο

ΠΑΡΕΡΓΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟ
ΕΛΑΙΟ ΠΡΟΪΟΝ
Αριθμός Άδειας
676



Κωδικός 01-2117



- ✦ Μία χρονιά αισιοδοξίας, που θέλει όμως προσοχή
- ✦ Επιτραπέζια ελιά ✦ Αίγυπτος ✦ Δάκος ✦ Λίπανση
- ✦ Απειλή επιμολυντών ✦ Ελαιοτριβείο, ο κρίσιμος κρίκος ✦ Nutri-Score
- ✦ Παιδεία και Παραγωγική ανασυγκρότηση, Επιμόρφωση ή Επιδοτήσεις;

Ελιά & Ελαιόλαδο



ΤΕΥΧΟΣ 101
(8' Περίοδος)
Σεπτέμβριος- Νοέμβριος 2022
Κωδικός (01-2177)
Τιμή τεύχους: 7,50€
Ετήσια συνδρομή:
30€ (έντυπη έκδοση)
24€ (ψηφιακή έκδοση)
40€ (έντυπο για εξωτερικό)
90€ ΝΠΔΔ και φορείς

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Γραφείο 147, 17672 Καλλιθέα
Τηλ.: 210 3210621
Email: info@olivepress.gr
www.olivepress.gr / www.4e-olive.com

ΙΔΡΥΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ
Βασιλείος Σταμ. Ζημπούνης
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ- MARKETING
Μαρία Μπούτρη
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ
Δημήτρης Χούντας
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ-ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
Μαρία Ζαχαριάδου

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ:
Αργύρης Κριβαρούλιας - BRIGHT MEDIA
www.brightmedia.gr
ΤΗΛ. 2117704454

ΕΚΤΥΠΩΣΗ
DOT - DESIGN & PRINT SERVICES
kribaroulias@dotprint.gr
ΤΗΛ. 2160707736

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει μέχρι σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του κυρίου του έργου ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΜΠΟΥΝΗΣ, ΑΞΙΩΝ ΕΚΔΟΤΗΝ, κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή μεταβίβαση, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιοδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

Σοφία αληθιά λέγειν και ποιέν κατά φύσιν
Η σοφία συνίσταται στο να λέμε την αλήθεια και να ενεργούμε σύμφωνα με τους νόμους της φύσης
Ηράκλειτος

Περιεχόμενα

EDITORIAL	Υπέρ Παιδείας και Παραγωγικής Ανασυγκρότησης λόγος Extra & Lampante (B.Z.)	6	8
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ-ΑΓΟΡΑ-TIMEΣ	2022/23, μια χρονιά αισιοδοξίας που όμως θέλει προσοχή (B.Z.)	10	14
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ	Η ελιά στην Αίγυπτο (Πάνος Κοντοδαίμων)	16	
	Θέλουμε επιμόρφωση, όχι επιδοτήσεις (Μαρία Μυλωνά)	30	
	Η 4E για την κλιματική αλλαγή	34	
ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΕΝΑ	Πράσινες ελιές Χαλκιδικής (Νίκος Καλλιμάνης)	36	
	Η Κονσερβολιά Στυλίδας (Α.Ε.Σ. Στυλίδας)	42	
ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ	Ορθολογική αντιμετώπιση του δάκου (Διονύσης Περίδης)	44	
	Μελέτη συνιστώμενης λιπανσης (Θεοχάρης Χατζησταθής κ.ά.)	48	
ΕΛΑΙΟΤΡΙΒΕΙΟ	Διαχείριση υπολειμμάτων και παραπροϊόντων (Γιώργος Ζερβάκης κ.ά.)	56	
	Το ελαιότριβείο στην αλυσίδα αξίας (BZ)	60	
ΠΟΙΟΤΗΤΑ-ΧΗΜΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	Επιμολύνσεις ελαιολάδου-τρόπος αποφυγής (Έφη Χριστοπούλου, Μαρία Σταντιδάκη, Σταύρος Βέμμος)	62	
	Στροφή της ενεργειακής πολιτικής (Ειδικός συνεργάτης)	68	
ΥΓΕΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ	Το ελαιόλαδο για τις καρπικές παθήσεις (Κωνσταντίνος Δημόπουλος)	70	
	Συστήματα NOVA & Nutri-Score (Γιώργος Μπόσκου)	72	
ΚΟΥΖΙΝΑ	Κριθαρότο με μανιτάρια και μετασοβόνε (Αγγελίας Διαμαντής)	81	



...γιατί η αξία φαίνεται



ΜΑΧΟΥΛΙ ΑΕ
ΛΑΤΙΟ ΛΑΚΩΝΙΑΣ | Τ. 27350 71503
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ 1
170 ΧΑΜ ΣΠΑΡΤΗΣ-ΓΥΘΕΙΟΥ | Τ. 273135130 | info@maxouli.gr
ΕΚΘΕΣΗ 300
ΟΘΩΝΟΣ ΑΜΑΛΙΑΣ 168 ΣΠΑΡΤΗ | Τ. 2731302456
300@maxouli.gr | www.300spartan.gr

www.maxouli.gr



Μάριος Γεωργίος
Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα
Επιστήμης Διατροφής-Διατροφής,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.
Ιδρυτικό μέλος της 4Ε και μέλος
της συντονιστικής ομάδας στην
Πρωτοβουλία για ένα Αποτελεσματικό
Σύστημα Διατροφικής Εκπαίδευσης

Εισαγωγή

Η συσκευασία των τροφίμων εκτός από μέσο προστασίας τους αποτελεί και σημαντικό μέσο επικοινωνίας του παραγωγού με τον καταναλωτή. Ανεξάρτητα από τα στάδια διακίνησης ενός τροφίμου, τα στοιχεία επισήμανσης στη συσκευασία του είναι αναγκασμένα εκεί για να ενημερώσουν τον καταναλωτή. Υπάρχουν περισσότερες από 30 πληροφορίες διαθέσιμες σε ένα συσκευασμένο τρόφιμο, κάτι που μπορεί να προκαλέσει σύγχυση στον καταναλωτή αλλά και πονοκέφαλο στους γραφιστές.

Λίνο καινοφανή αυστηρά επιπρόσθετα επισήμανσης στη συσκευασία είναι τα συστήματα NOVA και Nutri-Score. Το μέν πρώτο αφορά το βαθμό επεξεργασίας των τροφίμων και το δεύτερο τη διατροφική αξία τους. Και τα δύο συστήματα χρησιμοποιούν κλίμακες ταξινόμησης, με νοήματα το πρώτο και λατινικά γράμματα το δεύτερο, οι οποίες περιλαμβάνουν και μια χρωματική κλίμακα διαχωρισμού. Και τα δύο συστήματα ταξινόμησης είναι προαιρετικά στην εφαρμογή τους, αλλά σταδιακά η χρήση τους έγινε πιο συχνή. Είναι όμως θέμα συζήτησης εάν αυτά τα συστήματα συμβάλλουν στην προστασία του καταναλωτή, τη δημόσια υγεία, τη γαστρονομική παράδοση και την αειφορία των μικρών επιχειρήσεων τροφίμων.

NOVA είναι ένα σύστημα ταξινόμησης σε ομάδες τροφίμων με βάση τον βαθμό επεξεργασίας τους.



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΙΣΤΩΝ ΕΛΑΙΟΚΟΜΙΑΣ

Συστήματα NOVA και Nutri-Score στην εμπρόσθια συσκευασία των τροφίμων

Εμφανίστηκε στη Βραζιλία, στα τέλη της πρώτης δεκαετίας του 2000, με την υπόθεση ότι βασική αιτία για τις συγχρονικές επιδημίες της παχυσαρκίας και των χρόνιων μη μεταδιδόμενων νοσημάτων είναι η επεξεργασία των τροφίμων και όχι η σύσταση της διαίτας σε θερμικά συστατικά. Αρχικά περιλάμβανε 3 ομάδες τροφίμων, αλλά αυτές αργότερα αυξήθηκαν σε 4 (βλ. Εικόνα 1). Η ταξινόμηση NOVA εισήγαγε τον όρο των «υπερ-επεξεργασμένων» τροφίμων (ultra-processed foods, UPF). Την ίδια εποχή το κίνημα Slow Food διακήρυξε ότι τα «υπερ-επεξεργασμένα» τρόφιμα επηρεάζουν τα διατροφικά συστήματα, επηρεάζοντας αρνητικά τη γαστρονομική παράδοση, υποβαθμίζοντας το φυσικό περιβάλλον και σπαταλώντας τους φυσικούς πόρους για νερό και ενέργεια. Το 2015 το σύστημα NOVA προτείνεται στις Διατροφικούς Οδηγίες της Βραζιλίας και το 2018 στις Γαλλία αποτέλεσε μέρος της Διατροφικής Πολιτικής. Το 2019 εκδίδεται μια έκθεση του FAO για τη σημασία του συστήματος NOVA στην ποιότητα της διατροφής και την υγεία.

> Εικόνα 1. Οι 4 χρωματικές βαθμίδες της ταξινόμησης NOVA.



Η ταξινόμηση NOVA, λοιπόν, προτείνει τις εξής 4 ομάδες τροφίμων:

NOVA 1 Μη επεξεργασμένα ή ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα

Τέτοια τρόφιμα είναι τα βρώσιμα μέρη των φυτών και των ζώων που έχουν υποστεί καθόλου ή ελάχιστη τροποποίηση. Η τροποποίηση μπορεί να περιλαμβάνει πλύσιμο, μερίδωση, αφαίρεση μη βρώσιμων τμημάτων, τεμαχισμός, ξεφλούδισμα, ψύξη, κατάψυξη, παστερίωση, ζύμωση, αφαίρεση λίπους, συσκευασία σε τροποποιημένη ατμόσφαιρα και περιτύλιγμα. Παραδείγματα τέτοιων τροφίμων είναι το φρέσκο κρέας και γάλα, τα δημητριακά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα φρούτα, τα λαχανικά, οι ρίζες, το τσάι, ο καφές, τα αφεψήματα και το νερό.

NOVA 2 Επεξεργασμένα υλικά μαγειρικής

Περιλαμβάνει μαγειρικά υλικά, όπως το αλεύρι, το αλάτι, το λάδι, η ζάχαρη, τα γλυκαντικά, καθώς και βιομηχανικά υλικά, όπως το υψηλό σε φρουκτόζη σιρόφι καλαμποκιού, η λακτόζη και οι πρωτεΐνες σόγιας και γάλακτος. Γενικά αφορά ουσίες που εξάγονται από την πρώτη ομάδα. Τροποποιήσεις που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή τους είναι η πίεση, η άλεση, το ραφιναρίσμα, η υδρογόνωση, η υδρόλυση, η χρήση ενζύμων και πρόσθετων. Γενικά, δεν καταναλώνονται ξεχωριστά, αλλά χρησιμοποιούνται στην ετοιμασία γευμάτων που αποτελούνται από τρόφιμα της ομάδας 1 και στη βιομηχανική παραγωγή επεξεργασμένων και πολύ επεξεργασμένων τροφίμων.

NOVA 3 Επεξεργασμένα τρόφιμα

Η τρίτη ομάδα αφορά επεξεργασμένα τρόφιμα που προέρχονται από τον συνδυασμό προϊόντων της δεύτερης και της τρίτης ομάδας. Τέτοια είναι τα φρούτα και λαχανικά σε κονσέρβες, τα επεξεργασμένα ζωικά προϊόντα όπως ζαμπόν, μπέικον και καπνιστό ψάρι, το φρέσκο ψωμί και το τυρί. Η επεξεργασία περιλαμβάνει διαφορές τεχνικές συντήρησης και μαγειρέματος, όπως η κονσερβοποίηση, η προσθήκη ελαίων, αλατού και ζάχαρης, το κάπνισμα, η έλκωση και η μη αλκοολική ζύμωση για το τυρί και το ψωμί. Η επεξεργασία αυξάνει τη διάρκεια ζωής των τροφίμων της ομάδας 1 ή αλλάζει τα οργανοληπτικά τους χαρακτηριστικά. Γενικά, διατηρούν τα αρχικά τους χαρακτηριστικά, αλλά η υπερβολική προσθήκη ζάχαρης, αλατού και ελαίων τα καθιστά μη ισορροπημένα διατροφικά. Τα τρόφιμα της ομάδας 3 αποτελούν τμήμα γευμάτων ή καταναλώνονται αυτόνομα ως σνακ.

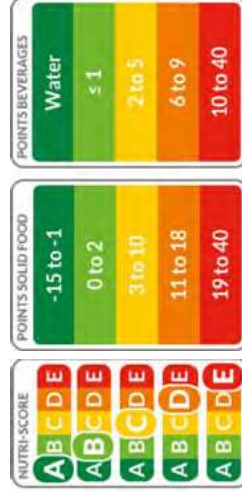
Μήπως οδηγούμαστε σε διατροφικό μεσαίωνα;

NOVA 4 «Υπερ-επεξεργασμένα» τρόφιμα

Τέλος, η τέταρτη ομάδα περιλαμβάνει τα πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα τα οποία είναι βιομηχανικά επεξεργασμένα, συσκευασμένα και έτοιμα προς κατανάλωση. Παραγονται από τη διάσπαση τροφίμων σε ουσίες όπως σάκχαρο, λίπη και έλαια, άμυλο, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες, τα οποία στη συνέχεια υπόκεινται σε μία σειρά βιομηχανικών επεξεργασιών. Συνήθως προστίθενται χρώματα, γεύσεις, γαλακτωματοποιητές και άλλα πρόσθετα. Τέτοια τρόφιμα είναι τα αναψυκτικά, τα γλυκά ή αλμυρά συσκευασμένα σνακ, το συσκευασμένο ψωμί, οι μαργαρίνες και άλλα αλειμμένα, τα δημητριακά πρωινού, τα επιδόρπια γασούρτου, τα έτοιμα γεύματα, οι βρεφικές φόρμουλες και άλλα.

Nutri-Score, ή αλλιώς 5 Color Nutrition Label (5-CNL), είναι ένα σύστημα διατροφικής ταξινόμησης που θεσπίστηκε από τη γαλλική κυβέρνηση το 2017. Το σύστημα αυτό, προτάθηκε από τη Γαλλική Διατροφική Επιστημονική Ερευνητική Ομάδα (EUREN). Είναι ένα από τα συστήματα διατροφικής ταξινόμησης των συσκευασμένων τροφίμων, χωρίς όμως να παρέχει ουσιαστικές διατροφικές οδηγίες για τις ποσότητες πρόσληψης. Ταξινομεί τα τρόφιμα σε 5 κατηγορίες ανάλογα με τη διατροφική τους αξία, χρησιμοποιώντας μια χρωματική παλέτα από το πράσινο (σκόλα Α) ως το κόκκινο (σκόλα Ε). Ο υπολογισμός του σκορ κάθε προϊόντος προκύπτει βάσει ενός αλγόριθμου που συνυπολογίζει εφτά διαφορετικές διατροφικές παραμέτρους οι οποίες αναγράφονται στη διατροφική ετικέτα ανά 100g ή mL. Έτσι, η περιεκτικότητα σε σάκχαρο, κορεσμένα λιπαρά και αλάτι προσθέτει, οδηγώντας έτσι στο τελικό Nutri-Score.

> Εικόνα 2. Η χρωματική κλίμακα ταξινόμησης Nutri-Score



Υγεία - Διατροφή |

Το σύστημα 5-CNL υιοθετήθηκε σε εθελοντική βάση και από το Βέλγιο, την Ολλανδία, τη Γερμανία και την Ιταλία. Το Μάιο του 2019 η Ευρωπαϊκή Πρωτοβουλία Πολιτών (επίσημο όργανο της ΕΕ) ζήτησε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή να επιβάλει την απλουστευμένη σήμανση Nutri-Score στα τρόφιμα, ώστε να διασφαλίζεται η παροχή ποστικών διατροφικών πληροφοριών στους Ευρωπαίους καταναλωτές και να προστατεύεται η υγεία τους (η πρωτοβουλία αποσύρθηκε τον Απρίλιο του 2020). Το 2020 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή συμπεριέλαβε το Nutri-Score ως ένα από τα προτεινόμενα συστήματα εμπροσθίας διατροφικής ενημέρωσης.

Μέχρι το 2023 πρέπει τα θεσμικά όργανα της ΕΕ να ορίσουν ένα πανευρωπαϊκά ενιαίο σύστημα εμπροσθίας διατροφικής ενημέρωσης. Το Nutri-Score είναι από τα επικρατέστερα, διότι υπάρχουν αρκετές επιστημονικές μελέτες που δείχνουν ότι υπάρχει αλληλεπίδραση προτιμήσεων των καταναλωτών. Ταυτόχρονα όμως δημιουργήθηκαν και αντιδράσεις από επαγγελματίες οργανώσεις, γιατί το σύστημα αυτό ενδέχεται να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην αγορά των παραδοσιακών προϊόντων όπως το ελαιόλαδο, οι ελιές, το μέλι, τα τυριά και άλλα. Πρώτοι αντέδρασαν οι Ιταλοί, οι οποίοι αντιπρότειναν ένα άλλο σύστημα, το Nutrinform Battery. Η Ελλάδα συντάχθηκε με την Ιταλία, μαζί με άλλα κράτη-μέλη της ΕΕ, όπως η Ουγγαρία, η Τσεχία, η Ρουμανία και άλλες.

Η Επιστημονική Επιχείρηση Εγκυκλοπαίδισιαν Ελαιολαομίας (4Ε) ήταν από τους πρώτους που έδξαν το θέμα, το φθινόπωρο του 2020, επισημαίνοντας τους κινδύνους για την αγορά του ελαιολάδου και της επιτραπέζιας ελιάς (βλ. τεύχος 94 του Ελιά & Ελαιόλαδου). Όχι μόνο για τους εμπορικούς λόγους, αλλά και για την επίδραση στη γαστρονομική μας παράδοση και την προαγωγή της υγείας. Με αφορμή το Nutri-Score, το καλοκαίρι του 2021 δημιουργήθηκε η Πρωτοβουλία για ένα Αποτελεσματικό Σύστημα Διατροφικής Εκπαίδευσης με επικεφαλής το Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Αθηνών (ΒΕΑ) και με συμμετοχή των κλαδικών οργανώσεων του ελαιολάδου, της ελιάς, του μελιού, του κρέατος, των γαλακτομικών, των ζωικών, των αρτοσκευασμάτων και άλλων, καθώς και της 4Ε.

Μεθοδολογία

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η σύγκριση της ταξινόμησης NOVA με αυτή του Nutri-Score, καθώς και με κάποια είδη συσκευασίας. Συλλέχθηκαν δεδομένα από τη διαδικτυακή βάση Open Food Facts στη διεύθυνση <https://world.openfoodfacts.org>. Η βάση αυτή ανήκει σε μια μη κερδοσκοπική οργάνωση με έδρα τη Γαλλία και είναι ανεξάρτητη από τη βιομηχανία τροφίμων. Υποστηρίζεται από τη γαλλική κυβέρνηση, την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, καθώς και από ιδιωτικούς οργανισμούς, όπως την Google.org (ανθρωπιστική οργάνωση της Google.com), τη Mozilla Open Source Support Program (MOSS), και το Ford Foundation Center for Social Justice. Τα έσοδά της είναι από δωρεές αλλά όχι από διαφημίσεις. Τα δεδομένα είναι ελεύθερα διαθέσιμα με άδεια χρήσης από Open Data Commons και Creative Commons. Η

βάση δεδομένων περιέχει πάνω από 2 εκατομμύρια καταχωρήσεις τροφίμων από όλο τον κόσμο με στοιχεία για επιكَτες, συστατικά, αλλεργιογόνα, συσκευασία, διατροφικές πληροφορίες και άλλα. Πάραυτα τίθεται ένα θέμα αξιοπιστίας των δεδομένων, αφού οι καταχωρήσεις γίνονται εθελοντικά από καταναλωτές ανά τον κόσμο. Ένα άλλο θέμα που επιρρεάζει την ανάλυση δεδομένων είναι η ανοικτή απάντηση σε κάποιες κατηγορίες και η «άναρχη» ταξινόμηση.

Για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με το NOVA και το Nutri-Score χρησιμοποιήθηκαν τα αντίστοιχα φίλτρα του portal στη διεύθυνση <https://world.openfoodfacts.org/cgi/search.pl>. Για λόγους ευκολίας ζητήθηκε πρώτα το NOVA που έχει 4 κατηγορίες και μετά το Nutri-Score που έχει 5 κατηγορίες. Για τη συσκευασία επελέγησαν αυθαίρετα οι 6 πρώτες κατηγορίες όσον αφορά τη συχνότητα. Λέξει να σημειωθεί εδώ ότι υπάρχει άναρχη κατηγοριοποίηση, όπου υλικά συσκευασίας, μορφές συσκευασίας και τεχνικές συσκευασίας είναι δύσκολο να διαχωριστούν.

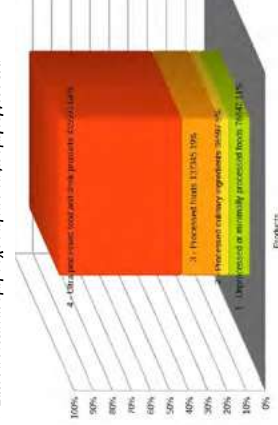
Τα δεδομένα της αναζήτησης καταγράφηκαν σε υπολογιστικά φύλλα εργασίας για να σχεδιαστούν τα αντίστοιχα γραφήματα. Δεν έγινε μεταφόρτωση δεδομένων, διότι το portal επιτρέπει μέχρι 10.000 καταχωρήσεις τη φορά. Αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να εφαρμοστούν επιμέρους φίλτρα αναζήτησης και μετά να γίνει συγχώνευση των επιμέρους αρχείων. Άλλωστε δεν αποτελούσε σκοπό μας η συλλογή πληροφοριών για κάθε προϊόν, αφού άλλωστε μπορεί να είχαν και ανακριβείς κατά τον εκάστοτε εθελοντή.

Αποτελέσματα

Η συλλογή δεδομένων έγινε στις 12/09/2022 από <https://world.openfoodfacts.org/> όπου υπήρχαν 2.557.276 καταχωρήσεις συσκευασμένων τροφίμων. Κατά μέσο όρο η βάση δεδομένων αυξάνεται με 2000 περίπου καταχωρήσεις ημερησίως.

Με την ταξινόμηση NOVA υπήρχαν 706.382 καταχωρήσεις, δηλαδή λίγο περισσότερο από το ένα τέταρτο (27,6%). Η ανάλυση στις επιμέρους κατηγορίες φαίνεται στην Εικόνα 3.

> Εικόνα 3. Κατανομή συχνότητας ταξινόμησης NOVA.



ΝΤΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΧΡΩΜΑΤΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ



selloplast

WINE & FOOD PRINTING LABELS

Α.Α. ΠΑΤΙΑΝΤΖΑΣ Α.Ε.

Στη **SELLOPLAST** καλύπτουμε όλες τις σύγχρονες απαιτήσεις στην έγχρωμη αυτοκόλλητη ετικέτα σε ρολό, με δυνατότητα εκτύπωσης χυλιδών χρωμάτων HP Indigo.

Με σύγχρονα εκτυπωτικά μηχανήματα και όρτια οργάνωση, εφαρμόζουμε ένα Σύστημα Διασφάλισης Ποιότητας κατά το ISO 9001 / 2000 Νο 0410099032-E9 και εγγυώμαστε την ποιότητα των προϊόντων και των υπηρεσιών μας. **Στόχος μας η καλή συνεργασία και η ποιοτική δουλειά στην αυτοκόλλητη ετικέτα.**

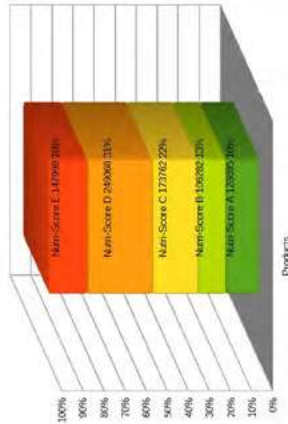
Θεσσαλονίκη: ΒΙΠΕ, Σίνδου, Αρ. τετραγώνου 18, Κτίριο 29 - 30, 57022 Σίνδος, Τηλ.: 2310 798268, 2310 798988, 2310 723084, Fax: 2310 796469 | Αθήνα: Ζαχ. Παπαντωνίου 54-58, Αγ. Ελευθέριος, 11145 Αθήνα, Τηλ.: 210 8541185, Fax: 210 8541474
www.selloplast.gr | info@selloplast.gr

Υγεία - Διατροφή |

Παρατηρούμε ότι η κατηγορία 4 για τα «υπερ-επεξεργασμένα» τρόφιμα κυριαρχεί σε ποσοστό 64%, ακολουθούμενη από την κατηγορία 3 για τα επεξεργασμένα τρόφιμα σε ποσοστό 19%. Η κατηγορία 1 των μη επεξεργασμένων τροφίμων είναι χαμηλή, όπως ήταν προβλεπόμενο, γιατί πολλά από αυτά είναι διαθέσιμα στην αγορά χωρίς συσκευασία. Η κατηγορία 2, όμως, των υλικών μαγειρικής, όπως το ελαιόλαδο, έχει μικρό ποσοστό εμφάνισης.

Αντίστοιχα, για την ταξινόμηση Nutri-Score υπήρχαν 870334 καταχωρήσεις δηλαδή λίγο περισσότερες από το ένα τρίτο (34%). Η ανάλυση στις επιμέρους κατηγορίες φαίνεται στην Εικόνα 4.

> Εικόνα 4. Κατανομή συχνότητων ταξινόμησης Nutri-Score.

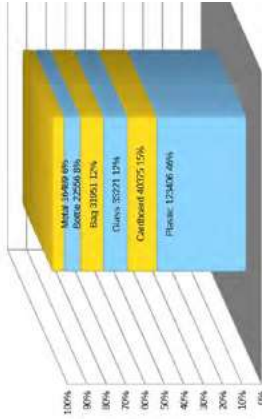


Παρατηρούμε ότι η πορτοκαλί κατηγορία D είναι περίπου στο ένα τρίτο (31%) των περιπτώσεων, ενώ η κίτρινη κατηγορία C είναι περίπου στο ένα πέμπτο των περιπτώσεων (22%). Οι διατροφικά «καλές» κατηγορίες A και B είναι μαζί στο 29% των περιπτώσεων και οι διατροφικά «κακές» κατηγορίες D και E είναι μαζί στο 49% των περιπτώσεων, στο σχεδόν μισό του δείγματος δηλαδή. Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο και οι ελιές είναι συνήθως στην κίτρινη κατηγορία C, ενώ το μέλι είναι κυρίως στην πορτοκαλί κατηγορία D.

Όσον αφορά τη συσκευασία, οι επικρατέστερες συσκευασίες από αυτές στις οποίες υπήρχε ταξινόμηση NOVA, ήταν πλαστικό, χαρτί, γυάλι, σασουλάκι, μπουκάλι και μέταλλο (βλ. Εικόνα 5). Εδώ πρέπει να αναφέρουμε ότι στο φίλτρο «packaging» μηχανής ανάλυσης των «open food facts» δεν υπήρχε σαφής διαχωρισμός του υλικού συσκευασίας από τη μορφή συσκευασίας.

Η διατροφή του ανθρώπου είναι το φαγητό στο τραπέζι και όχι το σνακ στο χέρι.

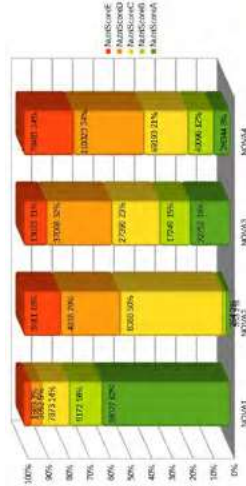
> Εικόνα 5. Οι πιο συχνές περιπτώσεις συσκευασίας σε προϊόντα με ταξινόμηση NOVA.



Παρατηρούμε ότι η πλαστική συσκευασία κυριαρχεί πλησιάζοντας σχεδόν το μισό των περιπτώσεων. Ακολουθεί το χαρτόνι και το γυάλι αλλά με μεγάλη διαφορά από το πλαστικό.

Στην Εικόνα 6 γίνεται μια σύγκριση της ταξινόμησης NOVA με αυτή του Nutri-Score. Παρατηρούμε οντως ότι, όσο αυξάνεται ο βαθμός επεξεργασίας (1-4), μειώνεται η διατροφική αξία (A-E). Ενώ τα μη επεξεργασμένα τρόφιμα με NOVA 1 έχουν κυρίως Nutri-Score A και B. Αντίστροφα, τα «υπερ-επεξεργασμένα» τρόφιμα με NOVA 4 έχουν κυρίως Nutri-Score D και E. Δεν αποκλείεται όμως να βρεθεί σημαντικό ποσοστό τροφίμων με Nutri-Score A και B στην κατηγορία επεξεργασίας NOVA 3 και 4. Ιδιαίτερα σημαντική παρατήρηση είναι ότι στην κατηγορία NOVA 2, των υλικών μαγειρικής κυριαρχεί το Nutri-Score C και D. Σε αυτές τις κατηγορίες ανήκουν το ελαιόλαδο, τα σπορέλαια, το μέλι, οι ελιές και τα περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα. Θα μπορούσε εύκολα λοιπόν κανείς να βγάλει το συμπέρασμα ότι η μαγειρική είναι ανθυγιεινή. Αυτό ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι κανένα από τα δύο συστήματα, NOVA και Nutri-Score, δεν λαμβάνει υπόψη του την ποσότητα κατανάλωσης και το μέγεθος της μερίδας.

> Εικόνα 6. Σύγκριση της ταξινόμησης NOVA με αυτή του Nutri-Score.



ΒΕΡΔΙΑΚΗΣ ΕΛΑΙΟΝ ΜΟΝ.ΠΗ. ΙΚΕ

Κάμπος Αγίου Σύλλα, Ηράκλειο Κρήτης ☎ +30 (2811) 813328

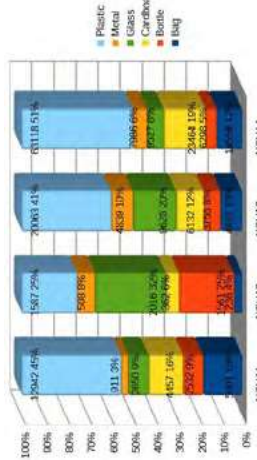
Τυλίσσου 4, Ηράκλειο Κρήτης ☎ +30 (2810) 228828

✉ ant.verdiakis@gmail.com

Υγεία - Διατροφή |

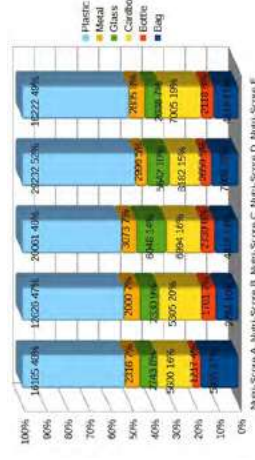
Στην Εικόνα 7 γίνεται μια σύγκριση της ταξινόμησης NOVA με τις πιο συχνές μορφές συσκευασίας. Παρατηρούμε ότι όσο ανεβαίνει ο βαθμός επεξεργασίας από NOVA 2 σε 4, αυξάνεται η χρήση πλαστικού, αλλά και στην κατηγορία 1, στα μη επεξεργασμένα τρόφιμα, η χρήση του πλαστικού είναι σχεδόν όσο και στην κατηγορία 4. Αυτό συμβαίνει γιατί, ενώ τα μη επεξεργασμένα τρόφιμα διατίθενται κυρίως χύμα, αυτά που διατίθενται συσκευασμένα είναι κυρίως σε πλαστική συσκευασία και μέλητα σε σακούλες. Είναι αξιοσημείωτη επίσης η χρήση του γυαλιού και του μπουκαλιού στην κατηγορία NOVA 2 όπου είναι τα υλικά μαγειρικής, όπως π.χ. το ελαιόλαδο. Θα μπορούσε η ταξινόμηση NOVA να συσχετιστεί με την οικολογία και τη βιώσιμη ανάπτυξη; Ίσως ναι, εάν το προϊόν και η συσκευασία του συνδέονταν με τον κύκλο ζωής του (αποτύπωμα άνθρακα, ενέργειας και νερού).

> Εικόνα 7. Σύγκριση της ταξινόμησης NOVA με τη συσκευασία.



Η σύγκριση του Nutri-Score με τις πιο συχνές μορφές συσκευασίας εμφανίζεται στην Εικόνα 8. Βλέπουμε ότι το πλαστικό κυριαρχεί σε όλες τις κατηγορίες ταξινόμησης και ότι γενικότερα δεν υπάρχουν αξιοσημείωτες αλλαγές στην συσκευασία, όσον αφορά το Nutri-Score. Άρα το Nutri-Score δεν βοηθάει ταυτόχρονα και τη σύνδεση της διατροφής με την τεχνολογία συσκευασίας.

> Εικόνα 8. Σύγκριση της ταξινόμησης Nutri-Score με τη συσκευασία.



Συμπεράσματα-Συζήτηση

Υπάρχουν ήδη δεκάδες χιλιάδες προϊόντα που φέρουν τη σήμανση με ταξινόμηση NOVA και Nutri-Score στο εμπόριο, μέρος της συσκευασίας. Τα προϊόντα αυτά συνεχώς αυξάνονται και η τάση αυτή, ipso facto, δημιουργεί μια πίεση εμπορικής καθιέρωσης.

Το σύστημα NOVA έχει μια ταξινόμηση που υπερπλην-στεύει την έννοια «επεξεργασία» τροφίμων. Ακόμα η χρήση του όρου «ultra-processed» ή «υπερ-επεξεργασμένα» είναι δόκιμος και δεν υφίσταται ως επιστημονικός όρος της τεχνολογίας τροφίμων. Για τον λόγο αυτό σε όλο το κείμενο αναφέρεται σε εισαγωγικά. Το σύστημα NOVA βασίζεται σε μια υπόθεση που παραβλέπει ένα σημαντικό γεγονός, ότι πολλά σύγχρονα προϊόντα σχεδιάστηκαν να έχουν καλύτερη διατροφική αξία και λειτουργική/βιοδραστικά συστατικά (πρωτεΐνη, αντιοξειδωτικά κ.λπ.). Ουσιαστικά, είναι μια αναχρονιστική διάκριση που αποβαρύνει κάθε σοβαρή προσπάθεια έρευνας και ανάπτυξης νέων προϊόντων.

Το σύστημα Nutri-Score, αντίστοιχα, κάνει επίσης μια απλοποιημένη διάκριση, που βασίζεται μόνο στην περιεκτικότητα σε θερμίδες, μακροθρεπτικά συστατικά και αναλογία φρούτων/λαχανικών ανά 100g τροφίμου. Η ερευνητική υπόθεση παραβλέπει κάποιες βασικές διατροφικές παραμέτρους, όπως τη συχνότητα κατανάλωσης και το μέγεθος της μερίδας. Παραβλέπει επίσης τη σημασία των μικροθρεπτικών συστατικών (βιταμίνες, ιχθυοστοιχεία) αλλά και την παρουσία λιποσυγκινών/βιοδραστικών συστατικών, όπως προβιοτικά, αντιοξειδωτικά, ω-3 λιπαρά και άλλα. Είδικα για τα τελευταία υπάρχει τεράστιος όγκος επιστημονικών μελετών για τα οφέλη στην υγεία, αλλά και θεσμικό/νομικό πλαίσιο για την αναγραφή ορθών ισχυρισμών υγείας στη συσκευασία τροφίμων.

Και τα δύο συστήματα θα είχαν νόημα εάν εφαρμόζονταν μόνο στα σνακ, αλλά δεν μπορούν να έχουν καθολική εφαρμογή. Έχουμε πειραματιστεί με συνταγές φαγητού οι οποίες θα μπορούσαν να έχουν Nutri-Score Α ή Β αλλά έχουν υλικά με Nutri-Score C, D ακόμα και E. Δεν έχει τόσο σημασία το τι, αλλά το **Πόσο** συμμετέχει ένα συστατικό σε μια συνταγή. Και τι ταξινόμηση NOVA θα δίνουμε σε ένα μαγειρεμένο φαγητό; Θα δίνουμε στις σαλάτες και άλλο στο μαγειρευτό; Η διατροφή του ανθρώπου είναι το φαγητό στο τραπέζι και όχι το σνακ στο χέρι (ή και στο πόδι).

Δεν αμφισβητεί κανείς τις επιστημονικές μελέτες που δείχνουν ότι τα συστήματα αυτά οδηγούν τον καταναλωτή σε καλύτερες διατροφικές επιλογές. Μόνο που οι περισσότερες μελέτες είναι μονοσημαντες, δείχνουν επιγεγμενες διατροφικές επιπτώσεις, ενώ δεν υπάρχουν μελέτες για τις επιπτώσεις στην αγορά των παραδοσιακών προϊόντων, τον τρόπο ζωής και τη γαστρονομική παράδοση. Όλη η επιστημονική προσπάθεια των τελευταίων ετών για τα οφέλη του ελαιολάδου και της ελιάς στην υγεία, καθώς και η ανάδειξη της μεσογειακής διατροφής ως πρότυπο υγείας και πολιτισμικής κληρονομιάς ακυρώνονται με ένα χρονιατικό κώδικα.

Ελιά και Ελαιόλαδο Κρατάμε ασφαλείς τους θησαυρούς της γης μας

Πώματα κεφαλοφόρα κατάλληλα για λάδι



Tapi

Για συσκευασία λαδιού
με premium εμφάνιση.

Μεγάλη ποικιλία
διαστάσεων
και χρωμάτων.



Πλήρης γκάμα πωμάτων σε στοκ,
άμεσα διαθέσιμα.

ΚΟΡΟΠΟΥΛΗΣ
Πώματα - Φιάλες
Μηχανήματα - Εξοπλισμός

Λεωφ. Κρουνηρίου 118, Κρουνηρί Αττικής 145 68
Τηλ.: 210 8161202 Fax: 210 8161280
info@coropolis.gr www.coropolis.gr

Εάν δημιουργήσουμε μια αγορά με τρόφιμα που παίρνουν καλό βαθμό σε συστήματα όπως τα NOVA και Nutri-Score, μήπως τελικά να έχουν όλα την ίδια γεύση;

Μήπως, οδηγούμαστε σε ένα διατροφικό μεσαίωνα; Μια Διατροφική Ιερά Εξέταση έρχεται και χωρίζει τα πάντα σε 4 ή 5 κατηγορίες τις οποίες μαρκάρι με κωδικούς και χρώματα. Αρα λοιπόν ο «συνετός» καταναλωτής είναι αυτός που θα πάρει τα τρόφιμα με πράσινα χρώματα και θα χλευάσει ή, ακόμα χειρότερα, θα προδώσει αυτόν που αγοράζει τρόφιμα με κόκκινα χρώματα. Τρόφιμα και εταιρείες παραγωγής αμέσως σηματοδοτούνται σε «καλές πράσινες» και «κακές κόκκινες». Τα παραδοσιακά τρόφιμα, όπως το ελαιόλαδο, οι ελιές, το μέλι, η φέτα, το παστέλ και πολλά άλλα, αμέσως σηματοδοτούνται γιατί δεν μπορούν να πάρουν ένα πράσινο χρώμα. Δε μπορούμε να αλλάξουμε τη συνταγή, ούτε θα έπρεπε, βέβαια, για να πάρουν άλλο χρώμα σημασίας. Ενώ, αντίθετα, εμφανίζονται νέα τρόφιμα τα οποία σχεδιάστηκαν για να έχουν καλύτερο NOVA και Nutri-Score, εκτοπίζοντας τα παραδοσιακά τρόφιμα.

Εάν δημιουργήσουμε μια αγορά με τρόφιμα που παίρνουν καλό βαθμό σε συστήματα όπως τα NOVA και Nutri-Score, μήπως τελικά να έχουν όλα την ίδια γεύση; Πού είναι ο χρωσός κανόνας της διατροφής; **Ποικιλία & μέτρο;** Πού είναι η διατροφική αγωγή του καταναλωτή, ο οποίος, αντί να διαβάζει και να αξιολογεί τις διατροφικές πληροφορίες, επιλέγει με χρωματικές κλίμακες Τι θα γίνει με τα παραδοσιακά μας προϊόντα, τα προϊόντα ΠΟΠ/ΠΓΕ, τη γαστρονομική μας κληρονομιά;

Αυτά τα συστήματα ελάχιστα συνδέονται με τους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης του ΟΗΕ, όπως το στόχο 3 για την υγεία & ευημερία και το στόχο 12 για υπεύθυνη κατανάλωση & παραγωγή. Επίσης, δεν συνδέονται άμεσα με τις 4 θεματικές της στρατηγικής «farm 2 fork» της ΕΕ: βιώσιμη παραγωγή τροφίμων, βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων, βιώσιμη επεξεργασία και διακίνηση τροφίμων, περιρισμός της σπατάλης τροφίμων και των αποβλήτων.

Τελικά, μήπως οδηγούμαστε σε ένα διατροφικό μεσαίωνα;

Ερωτήσεις: θα ήθελα να αναρωτηθώ την Αποστολή Ολιμπιολίτη, διαπαιθόνη της οποίας η παλαιά εργασία βρήκατε στη συλλογή ιδέων και πληροφορίες.

Βιβλιογραφία-Πηγές

ΒΕΑ. "Συνοπτική αξιολόγηση «Nutri-score. Ερωτηματολόγιο για τη συμβολή του στη σωστή διατροφή" 29/09/2021. <https://ascmi.gr/διατροφική-αξιολόγηση-nutri-score-ερωτηματολόγιο>

Ευρωπαϊκή Προτοβουλία Πολιτών. Προτοβουλές. "PRO-NUTRISCORE. https://europa.eu/citizens-initiative/initiatives/details/2019/00008_el

Η ΕΕ εισφέρει τις απαιτήσεις της για το Nutriscore, περίοδος "Ευρώ & Ελαιόλαδο", τμήμα 94, Δεκέμβριος 2020-Δεκέμβριος 2021, σελ. 76-77.

Ολιμπιολίτη Αποστολία. "Βιώσιμη Διατροφή και Συνέχεια Γεύσεων", παλαιά εργασία, Χαρτοδοσία Γνωστικού, Σεπτέμβριος 2022, διαθέσιμη στο <https://esetalia.gr>

Chantal J. Herberg, S., & World Health Organization. (2017). Development of a new front-of-pack nutrition label in France: the five-colour Nutri-Score. *Public health nutrition*, 3(04), 712-725.

Coliout Group. "Make smarter choices with the Nutri-Score", <https://www.colioutgroup.com/en/conscious-consuming/nutri-score>

COM/2020/207. Έκθεση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και το Συμβούλιο σχετικά με τη χρήση πρόσδετων μορφών έκφρασης και παρουσίασης της διατροφικής δήλωσης, Document 52020/00207, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/ALL/?uri=CELEX:52020/00207>

European Commission. Nutrition labelling https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/labelling_legislation/nutrition-declaration_en

Infocoms. (2022). Food processing scoring (NOVA Food Classification system). <https://infocoms.org/blog/2022/05/02/food-processing-scoring-nova-food-classification-system/>

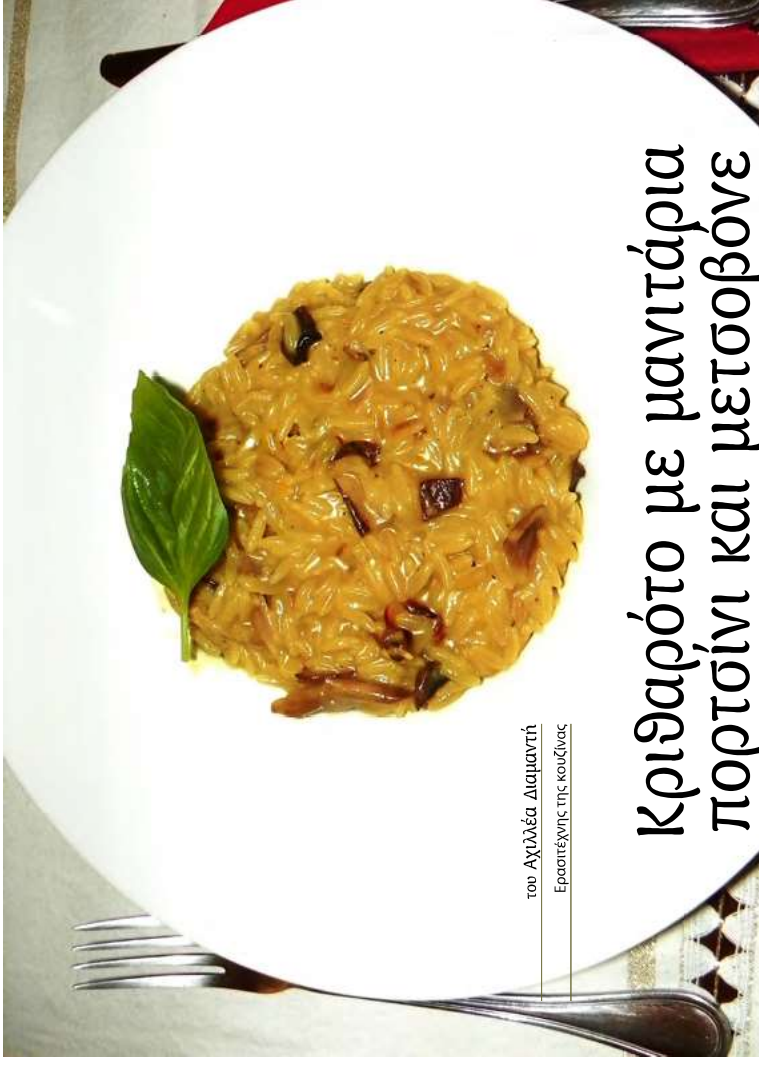
International Agency for Research on Cancer. WHO (2021). The Nutri-Score: A Science-Based Front-of-Pack Nutrition Label Helping Consumers Make Healthier Food Choices. *IARC Evidence Summary Brief No. 2*

Kohli, G., & Ngu, J. Ultra-processed food: know it when we see it. *Monteiro, C.A., Cannon, G., Levy, R., Moubarek, J.C., Jaime, P., Martins, A.P., ... & Parra, D.* (2016). NOVA: The star shines bright. *World Nutrition*, 7(1-3), 28-38.

Monteiro, C.A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M.L., and Pereira Machado, P. 2019. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *Borne, HQ.*

Petrini, C. (2013). Slow food nation: Why our food should be good, clean, and fair. *Rizzoli Publications.*

Santé Publique France. NUTRI-SCORE. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>



του Αχιλλέα Διαμαντή
Ερασιτέχνης της κουζίνας

Κριθαρότο με μανιτάρια πορτσίνι και μετσοβόνα

Εάν θέλετε να διαθέσετε στην κουζίνα 23 μόλις λεπτά (συν άλλα 5 για την προετοιμασία) από τα 1.440 πολύτιμα λεπτά μιας ημέρας σας, για να φάτε ένα φινό, και χορταστικό φαγητό, τότε μπορείτε να συνεχίσετε το διάβασμα αυτού του κειμένου. Κυρίες και κύριοι η ελληνική απάντηση στο ιταλικό ριζότο: κριθαρότο και μάλιστα με μανιτάρια του δάσους (πορτσίνι) μαζί με ένα από τα εκλεκτότερα καπνιστά τυριά που διαθέτει ο τόπος μας, το μετσοβόνα.

Πρόκειται για μια συνταγή με μεγαλύτερη προσέγγιση στους εγχώριους συρτανίσκους, αφού όπως και να το κάνουμε το κριθαράκι είναι πιο συνηθισμένο με τα ελληνικά γούστα από ότι τα ρύζια αρμυρίο, καρναρόλι, μπάλντο και ρόμα που αποτελούν τη βάση για τα ιταλικά ριζότα. Φυσικά, όπως τα ριζότα, έτσι και τα κριθαρότα – που γίνονται με την ίδια ιταλική τεχνική – ταιριάζουν με μια πρόστιμα γκάμα υλικών, είτε πρόκειται για κρεατικά, είτε για θαλασσινά, είτε λαχανικά.

Εμείς επιπλέον δοκιμάσαμε δύο «ιδιότροπα» υλικά, τα μανιτάρια του δάσους πορτσίνι, που αυτή την εποχή αρθροδούν στην κεντρική και βόρεια χώρα (π.χ. Γρεβενά, Κοζάνη) και το ηπειρωτικό καπνιστό τυρί μετσοβόνα. Μπορεί και τα δύο να θεωρούνται και να είναι ακριβώς πρώτες ύλες, όμως στη συνταγή μας θα χρειαστούμε τόσο λίγη ποσότητα, που στο σύνολό της ανά άτομο δεν θα ξεπερνά το κόστος από το να φάμε δύο σουβλάκια. Και βέβαια παραμένουμε πιστοί στην ιταλική τεχνική