



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΤΕΛΙΚΉ ΈΚΘΕΣΗ

MIX & STIR!

Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής μέσω νέων
εργαλείων μάθησης



www.mix.stawil.pl





Πίνακας περιεχομένων

| | |
|--|-----------|
| Εισαγωγή..... | 3 |
| Μέρος 1.1 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων - Πολωνία..... | 4 |
| 1.1.1 1. Περιγραφή της χώρας-εταίρου σε σχέση με την κουζίνα και τα θέματα Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ)..... | 4 |
| 1.1.2 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων | 6 |
| 1.1.3 Συμπεράσματα των συναντήσεων με περιγραφή των καλών πρακτικών (τι θεωρούμε επιτυχία στις δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν)..... | 31 |
| Μέρος 1.2 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων - Ιταλία..... | 33 |
| 1.2.1 Περιγραφή της χώρας-εταίρου σε σχέση με την κουζίνα και τα θέματα ΤΠΕ | 33 |
| 1.2.2 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων | 40 |
| 1.2.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ..... | 52 |
| 1.3.1 Περιγραφή της χώρας-εταίρου σε σχέση με θέματα κουζίνας και πληροφορικής..... | 54 |
| 1.3.2 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων | 56 |
| Μέρος 2 Περίληψη της διεθνούς δεξαμενής σκέψης..... | 73 |
| Μέρος 3 Περιγραφή των ερωτηματολογίων και ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες..... | 90 |
| 3.1 Έρευνα σε τοπικές δεξαμενές σκέψης..... | 91 |
| 3.2 Έρευνα μιας διεθνούς δεξαμενής σκέψης..... | 101 |



Εισαγωγή

Η παρούσα έκθεση περιέχει συμπεράσματα από τις τοπικές συναντήσεις που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο της πρώτης φάσης του έργου "Mix and stir! Ανάπτυξη ικανοτήτων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής με τη χρήση νέων εκπαιδευτικών εργαλείων". Το έργο υλοποιείται από τη STAWIL Sp. z o.o. (STAWIL) σε συνεργασία με τη Novareckon srl (NR) και το Ινστιτούτο Επιχειρηματικότητας (iED). Τα προαναφερθέντα ιδρύματα πραγματοποίησαν συνολικά 44 τοπικές δεξαμενές σκέψης, κατά τη διάρκεια των οποίων οι συμμετέχοντες από τις ομάδες-στόχους του έργου (άτομα με δύσκολη πρόσβαση στην εκπαίδευση, με χαμηλές βασικές δεξιότητες) αντάλλαξαν γνώσεις και εμπειρίες, εκπαιδύοντας έτσι ο ένας τον άλλον και αναπτύσσοντας τη βάση για τα μελλοντικά αποτελέσματα του έργου. Οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν το 2023 και ολοκληρώθηκαν με μια διεθνή δεξαμενή σκέψης που πραγματοποιήθηκε στην Πολωνία.

Οι οργανώσεις-εταίροι (STAWIL, NR και iED) δραστηριοποιούνται σε διάφορες τοπικές, περιφερειακές και εθνικές συνθήκες, επομένως το υλικό που συγκεντρώθηκε αποτελεί μια εμπνευσμένη επισκόπηση των καλών πρακτικών και των δράσεων που μπορούν να αναληφθούν για τη στήριξη των ατόμων με χαμηλές βασικές δεξιότητες και δύσκολη πρόσβαση στην εκπαίδευση.

Η παρούσα έκδοση δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος "Mix and stir! Ανάπτυξη ικανοτήτων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής με τη χρήση νέων εκπαιδευτικών εργαλείων" στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+, δράση: Συνεργασίες στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων.

Αριθμός συμφωνίας 2022-1-PL01-KA220-ADU-000089087

Δημοσίευση που χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+.

Η παρούσα έκδοση έχει παραχθεί με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και ο Εθνικός Οργανισμός του προγράμματος Erasmus+ δεν ευθύνονται για το περιεχόμενό της.

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΔΩΡΕΑΝ



Μέρος 1.1 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων - Πολωνία

1.1.1 1. Περιγραφή της χώρας-εταίρου σε σχέση με την κουζίνα και τα θέματα Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ).

Η διδασκαλία ατόμων με χαμηλές βασικές δεξιότητες και δύσκολη πρόσβαση στην εκπαίδευση αποτελεί πρόκληση στην Πολωνία εδώ και πολλά χρόνια. Η Πολωνία είναι μία από τις χώρες της Ευρώπης με το χαμηλότερο ποσοστό ατόμων άνω των 25 ετών που έχουν ολοκληρώσει μια παραδοσιακή, τυπική εκπαιδευτική πορεία και συμμετέχουν σε επακόλουθες εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Επίσης, όσον αφορά το επίπεδο των βασικών δεξιοτήτων στην προαναφερθείσα ομάδα ατόμων, ιδίως μεταξύ των ηλικιωμένων, τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται είναι χαμηλότερα από τον μέσο όρο του ΟΟΣΑ. Η μείωση των βασικών δεξιοτήτων σε όλες τις ηλικιακές ομάδες είναι επίσης υψηλότερη από ό,τι σε άλλες χώρες του ΟΟΣΑ. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ευρωπαϊκή μελέτη για την κοινωνία της πληροφορίας έδειξε ότι στην Πολωνία έως και το 85% των ατόμων ηλικίας 55+ δεν διαθέτουν βασικές ψηφιακές δεξιότητες.

Τα άτομα με χαμηλές βασικές δεξιότητες στην Πολωνία αντιμετωπίζουν συχνά διάφορες προκλήσεις που σχετίζονται με την επαγγελματική και κοινωνική δραστηριότητα. Στην ομάδα-στόχο του έργου Mix&Stir, τα ακόλουθα πρέπει να αναφερθούν ως σημαντικά:

- a) κοινωνικός αποκλεισμός: δυσκολίες στην πλήρη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή, π.χ. λόγω περιορισμών στην επικοινωνία ή δυσκολιών στην κατανόηση εγγράφων ή διαδικασιών, καθώς και λόγω περιορισμένων δυνατοτήτων χρήσης των σύγχρονων τεχνολογιών,
- b) δυσκολίες στην αυτοανάπτυξη: περιορισμένες ευκαιρίες χρήσης διαφόρων μορφών μάθησης και επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης και έλλειψη συνειδητοποίησης της σημασίας της δια βίου εκπαίδευσης για την ποιότητα της ζωής,
- c) κίνδυνο φτώχειας: περιορισμένες δυνατότητες κέρδους και πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς και κοινωνικούς πόρους, καθώς και περιορισμένη γνώση σχετικά με τις ικανότητες που είναι επιθυμητές στην αγορά εργασίας.



Τα παραπάνω συμπεράσματα επιβεβαιώνονται από τις συστάσεις του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου σχετικά με τα μονοπάτια αναβάθμισης της κατάρτισης: "Η PIAAC [Διεθνής έρευνα για τις δεξιότητες των ενηλίκων] δείχνει ότι οι ενήλικες με υψηλότερες δεξιότητες στην ανάγνωση, τη γραφή, τη μαθηματική σκέψη και την επίλυση προβλημάτων σε περιβάλλοντα υψηλής τεχνολογίας τείνουν να έχουν μεγαλύτερη επιτυχία στην αγορά εργασίας. Ταυτόχρονα, το 20-25% των ευρωπαίων ενηλίκων ηλικίας 16-65 ετών με χαμηλό επίπεδο γνώσεων σε αυτές τις δεξιότητες είναι λιγότερο πιθανό να συμμετάσχουν στην εκπαίδευση ή να συμμετάσχουν πλήρως στην ψηφιακή οικονομία και κοινωνία. Τα άτομα αυτά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανεργίας, είναι πιθανότερο να βιώσουν φτώχεια και κοινωνικό αποκλεισμό, η υγεία τους διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο, το προσδόκιμο ζωής τους είναι χαμηλότερο, ενώ τα παιδιά τους διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κακών ακαδημαϊκών επιδόσεων.

Συνολικά, ενώ η Πολωνία έχει δεσμευτεί να παρέχει εκπαίδευση υψηλής ποιότητας για όλους, το πρόβλημα των χαμηλών βασικών δεξιοτήτων εξακολουθεί να υφίσταται και απαιτεί συνεχή προσοχή από τους πολιτικούς, τους εκπαιδευτικούς και τις τοπικές κοινότητες. Για τα άτομα με χαμηλές βασικές δεξιότητες, είναι σημαντικό να παρέχεται κοινωνική στήριξη που μπορεί να τα βοηθήσει να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να βρουν ευκαιρίες για επαγγελματική και κοινωνική δραστηριότητα.

Η παραπάνω εικόνα επιδεινώνεται από ζητήματα που σχετίζονται με τον ψηφιακό αποκλεισμό. Οι ψηφιακές τεχνολογίες γίνονται όλο και πιο συνηθισμένες στην καθημερινή ζωή και η ικανότητα χρήσης τους συχνά καθορίζει τη δυνατότητα συμμετοχής στην κοινωνική ή πολιτιστική ζωή. Ως εκ τούτου, στόχος των τοπικών δεξαμενών σκέψης ήταν να συνδυάσουν την εκπαίδευση στον τομέα των βασικών δεξιοτήτων με θέματα που είναι σημαντικά και ενδιαφέροντα για τα άτομα των ομάδων-στόχων, τα οποία δεν θα τα αποθαρρύνουν με το υψηλό επίπεδο δυσκολίας.

Στην εποχή του ολοένα και πιο δημοφιλούς γαστρονομικού τουρισμού (για τον οποίο η Πολωνία είναι ένας ενδιαφέρων προορισμός), όταν η ανακάλυψη του φαγητού σας επιτρέπει να μάθετε για άλλους πολιτισμούς, η εξάσκηση στη διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας το θέμα της κουζίνας φαίνεται να είναι μια σωστή και αποτελεσματική κατεύθυνση.



Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από το Ινστιτούτο Gallup, οι άνθρωποι που απολαμβάνουν το μαγείρεμα λειτουργούν καλύτερα από τους άλλους (κατά 1,2 φορές). Η χαρά του μαγειρέματος μεταφράζεται επίσης σε μια υποκειμενική αίσθηση "ευημερίας", μια θετική αξιολόγηση της ζωής του ατόμου (το 31% των ανθρώπων που απολαμβάνουν το μαγείρεμα αξιολογούν θετικά την "ευημερία" τους, ενώ μεταξύ των ανθρώπων που δεν απολαμβάνουν το μαγείρεμα, μόνο το 21% αξιολογούν θετικά την "ευημερία" τους).

Όπως μπορούμε να διαβάσουμε στην έκθεση "Ευημερία μέσω του μαγειρέματος. Παγκόσμιες απόψεις για την απόλαυση του μαγειρέματος και το να τρώμε παρέα" το μαγείρεμα στο σπίτι είναι μια χρήσιμη δραστηριότητα για την εξάλειψη προβλημάτων όπως η παχυσαρκία ή η χαμηλή διατροφική αξία των γευμάτων. Το μαγείρεμα στο σπίτι είναι επίσης φιλικό προς τα οικονομικά του νοικοκυριού, γεγονός που αποτελεί επίσης σημαντικό κίνητρο σε μια εποχή διαρκώς αυξανόμενων τιμών. Ομοίως, το να τρώμε μαζί και να μοιραζόμαστε γεύματα είναι απλές δραστηριότητες που είναι ευεργετικές για την ψυχική μας υγεία - σε παγκόσμιο επίπεδο, οι άνθρωποι που έτρωγαν συχνά με κάποιον σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία στη βαθμολογία του δείκτη μέσης θετικής εμπειρίας.

Οι τοπικές δεξαμενές σκέψης στην Πολωνία υλοποιήθηκαν λαμβάνοντας υπόψη την εικόνα που περιγράφηκε παραπάνω και με βάση τις καλές πρακτικές που αναπτύχθηκαν σε άλλα έργα (π.χ. στο μοντέλο με τίτλο "Ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων με την προώθηση του πολιτισμού και της ταυτότητας του Bieszczady" που δοκιμάστηκε στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος Ανάπτυξης της Εκπαίδευσης της Γνώσης 2014- 2020, έργο "CHANCE - νέες ευκαιρίες για ενήλικες").

1.1.2 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων

Οι τοπικές δεξαμενές σκέψης στην Πολωνία πραγματοποιήθηκαν για 5 ομάδες. Κάθε ομάδα συμμετείχε σε 4 συναντήσεις. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά 20 συναντήσεις. Η δραστηριότητα κάλυψε 50 άτομα. Οι εμπειρογνώμονες που ηγήθηκαν των ομάδων ήταν ο Piotr Bassara - στον



τομέα της μαγειρικής και πολιτιστικής εκπαίδευσης και ο Michał Stachura - στον τομέα της εκπαίδευσης σχετικά με τις σύγχρονες τεχνολογίες.

Ο **Piotr Bassara** έχει πάνω από 30 χρόνια εμπειρίας ως σεφ. Ξεκίνησε την επαγγελματική του σταδιοδρομία ως ζαχαροπλάστης με μεταπτυχιακό δίπλωμα. Για πάνω από 20 χρόνια, διεξάγει μαθήματα για ανθρώπους που ενδιαφέρονται για θέματα μαγειρικής - επαγγελματίες και ερασιτέχνες. Έχει εργαστεί σε εστιατόρια στις ΗΠΑ και στη Μεγάλη Βρετανία. Διηύθυνε τα δικά του εστιατόρια. Η κουζίνα είναι το πάθος του, το οποίο καλλιεργεί και εξερευνά κατά τη διάρκεια των ταξιδιών του στο εξωτερικό.

Ο **Michał Stachura** είναι απόφοιτος της Σχολής Κυβερνητικής του Στρατιωτικού Τεχνολογικού Πανεπιστημίου της Βαρσοβίας, απέκτησε επίσης δίπλωμα MBA και τον τίτλο του κορυφαίου ελεγκτή συστημάτων διαχείρισης της ασφάλειας των πληροφοριών. Έχει συμμετάσχει ως ομιλητής σε περιφερειακά και εθνικά συνέδρια στον τομέα του κυβερνοχώρου, της ασφάλειας και της εκπαίδευσης. Ο εμπειρογνώμονας είναι έμπειρος επαγγελματίας στη χρήση σύγχρονων τεχνολογιών και εργαλείων ΤΠΕ στην εκπαιδευτική διαδικασία και στην καθημερινή ζωή. Το πρότυπο υλοποίησης των τοπικών δεξαμενών σκέψης ήταν το ίδιο για κάθε ομάδα, αλλά εισήχθησαν διαφορές στο επίπεδο του περιεχομένου που υλοποιήθηκε, προκειμένου να αναλυθεί το ευρύτερο πεδίο εφαρμογής τους και να προσαρμοστούν στο επίπεδο και τις προσδοκίες των επιμέρους ομάδων.

Ομάδα I

Η ομάδα που σχηματίστηκε πρώτη απαρτιζόταν από άτομα του Κύκλου Αγροτικών Γυναικών από την Pustynia. Η Pustynia είναι ένα χωριό στην Πολωνία, που βρίσκεται στη Βοιωτία Podkarpackie, στην κομητεία Debica. Πρόκειται για ένα μικρό χωριό που δεν είναι γνωστό σε ευρύτερη κλίμακα. Κατοικείται από λίγο πάνω από 1,5 χιλιάδες άτομα. Το χωριό έχει πολύ παλιά καταγωγή - υπήρχε ήδη από τον 11ο αιώνα. Είναι ένα συναρπαστικό παράδειγμα του πώς μια μικρή πόλη στην Πολωνία έχει μια βαθιά ριζωμένη ιστορία που χρονολογείται από τον Μεσαίωνα, η οποία εξακολουθεί να αποτελεί μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς της περιοχής. Το γεγονός ότι η αναφορά της ύπαρξης εκκλησίας στην Pustynia προέρχεται από τις αρχές του 16ου αιώνα υποδηλώνει ότι το χωριό είχε ήδη σημαντική θέση ως θρησκευτικός



οικισμός κατά τον Μεσαίωνα. Η εκκλησία δεν ήταν μόνο τόπος θρησκευτικής λατρείας, αλλά και σημαντικό κοινωνικό σημείο όπου γίνονταν διάφορες τελετές και συναντήσεις της τοπικής κοινότητας. Οι σημερινές αξίες του χωριού και του αθλητικού του κέντρου, καθώς και η πλούσια ιστορία του το καθιστούν ένα ενδιαφέρον μέρος για τις τοπικές δεξαμενές σκέψης.



Στάλθηκαν άμεσα μηνύματα στα άτομα που τελικά αποτέλεσαν την ομάδα I, χρησιμοποιώντας την αναγνώριση του ειδικού σε θέματα μαγειρικής, Piotr Bassara, στην κοινότητα Debica.

Η πρώτη συνάντηση της ομάδας των 10 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 31 Ιανουαρίου 2023.

Οι εμπειρογνώμονες που ηγήθηκαν της ομάδας παρουσίασαν βασικές πληροφορίες σχετικά με το έργο, τις παραδοχές και τους στόχους του. Τις αρχές της συνεργασίας (το λεγόμενο συμβόλαιο της ομάδας) και τη μέθοδο οργάνωσης των μαθημάτων (με τη μορφή πρακτικών εργαστηρίων με τη δυνατότητα ελεύθερης ανταλλαγής δικών τους εμπειριών μεταξύ των επικεφαλής της συνάντησης και των συμμετεχόντων της, διατηρώντας τις αρχές του αμοιβαίου σεβασμού και της ισότητας μεταξύ τους και βασιζόμενοι στην ομαδική εργασία σε μικρότερες ομάδες ή ζεύγη).



Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης, έγινε συζήτηση για το κύριο θέμα των συναντήσεων, δηλαδή την πολιτιστική και μαγειρική εκπαίδευση (πώς η εκπαίδευση στην παραδοσιακή προσέγγιση της παρασκευής φαγητών και η χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής).

Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης της ομάδας, συζητήθηκε η βιβλιογραφία που σχετίζεται με θέματα μαγειρικής (ο εμπειρογνώμονας παρουσίασε πολυάριθμες δημοσιεύσεις, ορισμένες από τις οποίες ήταν πολύ παλιές) και αναλύθηκαν τα διαθέσιμα υλικά και οι πηγές πληροφοριών. Έγινε μια χαλαρή συζήτηση σχετικά με τις παλιές συνταγές και τη δυνατότητα προσαρμογής τους στις σημερινές συνθήκες και τα διαθέσιμα προϊόντα.

Τα παραπάνω στοιχεία εφαρμόστηκαν ως κοινό μέρος για κάθε μία από τις ομάδες που συμμετείχαν στις τοπικές δεξαμενές σκέψης.

Η ομάδα αποφάσισε να ετοιμάσει τα ακόλουθα πιάτα στην επόμενη συνάντηση:

- γεμιστά κεφτεδάκια κοτόπουλου,
- κρεμμυδόπιτες,
- πουτίγκα αφρού κρέμας.



Συμπεράσματα για την ομάδα μετά τη συνάντηση αριθ. 1:

- a) η ομάδα ενδιαφέρεται για την προετοιμασία διαφόρων πιάτων και τη συζήτησή τους στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής, εναλλακτικών λύσεων όσον αφορά τα χρησιμοποιούμενα υλικά και τις ορθές μαγειρικές πρακτικές,
- b) οι συμμετέχοντες θεωρούν χρήσιμες και επιθυμητές τις δεξιότητες που σχετίζονται με τη χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών για την αναζήτηση πληροφοριών στο Διαδίκτυο,
- c) η ομάδα δήλωσε ομόφωνα ότι αντιμετωπίζει προβλήματα με την επαλήθευση της ακρίβειας των πληροφοριών που λαμβάνει από το Διαδίκτυο,
- d) σύμφωνα με τους συμμετέχοντες στη δεξαμενή σκέψης, η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αποτελεί στοιχείο της καθημερινότητάς τους και τους επιτρέπει να αναπτύξουν τα πάθη τους, αλλά ταυτόχρονα συνδέεται με νέες απειλές γι' αυτούς,
- e) η συσκευή ΤΠΕ που χρησιμοποιείται συχνότερα από τους συμμετέχοντες στην καθημερινή ζωή είναι το τηλέφωνο (smartphone) και το Διαδίκτυο.



Η τοπική δεξαμενή σκέψης αριθ. 2 για την ομάδα αριθ. 1 πραγματοποιήθηκε στις 20 Φεβρουαρίου 2023. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, πραγματοποιήθηκε η προγραμματισμένη μαγειρική εργασία (δηλαδή παρασκευάστηκαν τα προαναφερθέντα πιάτα), ενώ συμπεριλήφθηκε επίσης το θέμα των βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων. Ο εμπειρογνώμονας διεξήγαγε συζήτηση με τους συμμετέχοντες σχετικά με τις απειλές πληροφόρησης που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου. Μεταξύ των πιο δύσκολων, και ως εκ τούτου πιο σημαντικών, η ομάδα περιέγραψε εκείνες που σχετίζονται με τα συναισθήματα, οι οποίες



ορίστηκαν από τον εμπειρογνώμονα ως πληροφοριακό άγχος, πληροφοριακή απογοήτευση, μίσος και πληροφοριακή μοναξιά. Μια απειλή που αναφέρθηκε πολύ συχνά από τους συμμετέχοντες, και ιδιαίτερα σημαντική από την άποψη των γαστρονομικών θεμάτων, ήταν οι ψευδείς πληροφορίες (π.χ. συνταγές που κάποιος δημοσίευσε παρόλο που το πιάτο δεν παρασκευάστηκε στην πραγματικότητα σύμφωνα με αυτές). Η ομάδα ανέπτυξε ένα σύνολο στοιχείων που μπορούν να βοηθήσουν στην επαλήθευση της αληθοφάνειας των πληροφοριών (μεταξύ άλλων, ο συγγραφέας - είναι γνωστός- κρύβεται πίσω από ένα όνομα που δεν λέει τίποτα- επικαιρότητα - είναι οι πληροφορίες συνεπείς με τα γεγονότα, έχουν ενημερωθεί (πληροφορίες και ιστοσελίδα www)- ακρίβεια - π.χ. αν η συνταγή παρέχει ακριβείς ποσότητες συστατικών, αν η περιγραφή της παρασκευής είναι σύμφωνη με τον κατάλογο των συστατικών). Κατά τη διάρκεια της συνάντησης συζητήθηκαν επίσης θέματα που σχετίζονται με τις λειτουργίες που είναι διαθέσιμες στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης και τις μηχανές αναζήτησης (π.χ. Facebook, Google, YouTube), όπως: αναζήτηση απόψεων, έλεγχος της αξιοπιστίας ενός προϊόντος ή μιας οντότητας, σύγκριση τιμών, ιδιότητες με τη χρήση μηχανών σύγκρισης, αναζήτηση φίλων/αποδοχή πρόσκλησης. Χρησιμοποιήθηκαν επίσης εφαρμογές επικοινωνίας, όπως το Messenger και το Whatsapp - οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους σχετικά με την εύρεση φίλων και την προσθήκη/αφαίρεση επαφών.

Η παρασκευή πιάτων σύμφωνα με επιλεγμένες συνταγές αποδείχθηκε μια εμπειρία ανάπτυξης για την ομάδα. Τα ντελικάτα κεφτεδάκια σερβιρίστηκαν με πουρέ πατάτας και λαχανικά ψημένα στο φούρνο. Η ομάδα συμφώνησε ότι ακόμη και στα παιδιά θα άρεσε αυτή η εκδοχή. Το Kolaszyki είναι ένα ψημένο προϊόν που είναι γνωστό εδώ και 200 χρόνια και η συνταγή έχει υποστεί πολλές τροποποιήσεις. Η ομάδα πρόσθεσε δεντρολίβανο και κρεμμύδι στην εκδοχή της, τα οποία βελτίωσαν περαιτέρω τη γεύση. Το επόμενο πιάτο που ετοίμασε η ομάδα ήταν το όσπριο - ένα είδος γλυκού που ήταν ήδη γνωστό στην Πολωνία τον 19ο αιώνα. Στα προπολεμικά βιβλία μαγειρικής, η πουτίγκα χρησιμοποιούνταν κυρίως για επιδόρπια (με βάση το αλεύρι ή το αυγό), ωστόσο, την εποχή της Πολωνικής Λαϊκής Δημοκρατίας (οικονομικά δύσκολη για τους Πολωνούς), η πουτίγκα άρχισε να χρησιμοποιείται ως πιάτο δείπνου. Η έτοιμη πουτίγκα ήταν πολύ λεπτή και σε συνδυασμό με τη σάλτσα φρούτων, ήταν ένα φανταστικό επιδόρπιο.



Έγινε η επιλογή των πιάτων για την επόμενη συνεδρίαση:

- bigos hultajski,
- ψαρονέφρι με κύμινο και κρεμμύδι,
- τηγανίτες ζύμης.



Η τρίτη συνάντηση για την ομάδα I πραγματοποιήθηκε στις 20 Μαρτίου 2023. Λόγω του επερχόμενου Πάσχα, συζητήθηκαν οι γαστρονομικές παραδόσεις που σχετίζονται με αυτές ανά τους αιώνες. Παρασκευάστηκε το Hultaj bigos, το οποίο αποδείχθηκε ένα πολύ αρωματικό πιάτο. Το τελικό γευστικό αποτέλεσμα επηρεάστηκε από την προσθήκη κρασιού Μαδέρα και διαφόρων ειδών κρέατος, συμπεριλαμβανομένου του κυνηγιού. Οι συμμετέχοντες αναζήτησαν στο Διαδίκτυο παρόμοιες συνταγές. Η αρχική χρησιμοποιούσε κρέας που είχε απομείνει από το Πάσχα.

Επίσης, το ψαρονέφρι, δηλαδή το χοιρινό φιλέτο τηγανισμένο σε λαρδί και μια μεγάλη δόση κύμινου, ήταν μια πολύ ενδιαφέρουσα πρόταση, ειδικά όταν το σερβίραμε με φασόλια. Κατά τη διάρκεια αυτού του πιάτου, οι συμμετέχοντες έμαθαν περισσότερα για το κύμινο - ένα από τα παλαιότερα καλλιεργούμενα μπαχαρικά, το οποίο ήταν γνωστό στην αρχαιότητα. Το καθήκον των συμμετεχόντων ήταν να αναζητήσουν στο Διαδίκτυο πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη του κύμινου για την υγεία και τη χρήση του (το κύμινο προστίθεται σε πιάτα που επιβάρυναν το πεπτικό σύστημα λόγω των πεπτικών-βελτιωτικών ιδιοτήτων του- στην παλαιά πολωνική κουζίνα, το κύμινο προστίθεται σε λιπαρά πιάτα, π.χ. πάπια, χήνα ή χοιρινό, και για πιάτα με λάχανο και ψήσιμο ψωμιού).



Το τρίτο πιάτο που παρασκευάστηκε ήταν οι τηγανίτες ζύμης - ένα πιάτο που προέρχεται από τη λαϊκή κουζίνα, το οποίο αναφέρεται, για παράδειγμα, στη Συλλογή Γνώσεων για την Εθνική Ανθρωπολογία του 1893 του Michał Rawicz Witanowski.

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, διερευνήθηκε το θέμα της αναζήτησης πληροφοριών και του τρόπου αποτελεσματικής αναζήτησης πληροφοριών (χρήση λέξεων-κλειδιών, απλή και προηγμένη αναζήτηση) και της αντίδρασης σε αναρτήσεις - όπως αυτή, προσθήκη σχολίων σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης -.

Έγινε η επιλογή των πιάτων για την επόμενη συνεδρίαση:

- παλιά πολωνική κρεμμυδόσουπα,
- πράσινη σάλτσα,
- μοσχαρίσιο συκώτι στιφάδο.

Η τελευταία συνάντηση για την ομάδα I πραγματοποιήθηκε στις 17 Ιουνίου 2023. Κατά τη διάρκεια των μαγειρικών μαθημάτων συζητήθηκαν θέματα σχετικά με τη χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών στην καθημερινή ζωή. Οι συμμετέχοντες βρήκαν χρήσιμες τις συζητημένες και δοκιμασμένες λειτουργίες που είναι διαθέσιμες στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, όπως: αναζήτηση πληροφοριών, φιλτράρισμα αποτελεσμάτων αναζήτησης, μέθοδος φωνητικής αναζήτησης, δημοσίευση δικού σας περιεχομένου, προσθήκη φωτογραφιών, βίντεο, δημιουργία ομάδων/ένταξη/αποχώρηση από ομάδες, ομαδική δραστηριότητα, αναζήτηση και παρακολούθηση ενδιαφέρουσες ιστοσελίδες. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, οι άνθρωποι εργάστηκαν επίσης με εφαρμογές επικοινωνίας, όπως το Messenger και το Whatsapp. Οι συμμετέχοντες βρήκαν πολύ ενδιαφέροντα τα θέματα της δημιουργίας ομάδων συζήτησης, της προσθήκης μελών και της έναρξης συνομιλιών ήχου/βίντεο σε αυτές τις εφαρμογές. Οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι οι δεξιότητες που σχετίζονται με τη χρήση των παραπάνω λειτουργιών είναι αυτές που καθίστανται απαραίτητες στην καθημερινή ζωή.

Η παρασκευασμένη παλιά πολωνική κρεμμυδόσουπα είναι ένα παράδειγμα γαλλικής επιρροής. Οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν μια συνταγή του 1890, η οποία αποτελεί σχεδόν τέλειο παράδειγμα γαλλικής σούπας. Η πράσινη σάλτσα, από την άλλη πλευρά, αποδείχθηκε πολύ πολύχρωμη και νόστιμη. Χάρη στο εστραγκόν, το κάρδαμο και το σχοινόπρασο, είναι επίσης πολύ αρωματική. Κατά την προετοιμασία της σάλτσας, οι συμμετέχοντες έμαθαν για την



ιστορία και τις ιδιότητες του εστραγκόν (βρέθηκαν πληροφορίες για την προέλευση του φυτού από τη Συρία, τη χρήση του στην αρχαιότητα για τα δαγκώματα φιδιών και λυσσασμένων σκύλων και για την ανακούφιση από τον πόνο των δοντιών και των ούλων, οι συμμετέχοντες έμαθαν ότι το εστραγκόν μεταφέρθηκε στην Πολωνία από τους Τεύτονες Ιππότες). Το τελευταίο πιάτο, μοσχαρίσιο συκώτι στιφάδο, είναι ένα από τα κλασικά πιάτα της πολωνικής κουζίνας. Η γεύση του κρεμμυδιού και των μανιταριών ενισχύει περαιτέρω το πιάτο. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης συζητήθηκε η επίδραση της ιταλικής, γαλλικής και αγγλικής κουζίνας στην πολωνική κουζίνα στο γύρισμα του 19ου και 20ού αιώνα.

Ομάδα II

Η ομάδα II δημιουργήθηκε από άτομα που συγκεντρώθηκαν γύρω από τον Κύκλο Αγροτικών Γυναικών στο Nagawczyn. Το Nagawczyn είναι χωριό στην Πολωνία, που βρίσκεται στη Βοιωτία Podkarpackie, στην κομητεία Debica. Το χωριό έχει πάνω από 2,7 χιλιάδες κατοίκους. Ιδρύθηκε πιθανότατα γύρω στον 14ο αιώνα, ενώ οι πρώτες αναφορές που επιβεβαιώνουν την ύπαρξή του προέρχονται από το 1492. Το χωριό υπέστη επιδημία χολέρας (το 1871), ενώ κατά τη διάρκεια του Α' και Β' Παγκοσμίου Πολέμου, στο χωριό έλαβαν χώρα αντάρτικες μάχες. Ομοίως με την ομάδα I, οι ενδιαφερόμενοι για συμμετοχή στις τοπικές συναντήσεις προσεγγίστηκαν χάρη στις άμεσες επαφές και την αναγνώριση των ειδικών. Η πρώτη συνεδρίαση της ομάδας πραγματοποιήθηκε στις 28 Ιανουαρίου 2023. Στη συνάντηση συμμετείχαν 10 άτομα. Με τη συμμετοχή εμπειρογνομώνων, υλοποιήθηκε ένα κοινό μέρος για όλες τις ομάδες.

Η ομάδα αποφάσισε ότι στην επόμενη συνάντηση θα προετοιμάσει:

- κρέμα συκωτιού πουλερικών,
- τηγανίτες ζύμης,
- κρεμμυδόπιτες.

Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν ενεργά στη συνάντηση και μοιράστηκαν τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους στον τομέα που συζητήθηκε στη συνάντηση. Μπορούσε κανείς να αισθανθεί μια πολύ καλή ατμόσφαιρα μεταξύ των συμμετεχόντων και θετικά συναισθήματα σχετικά με τη συμμετοχή στο έργο.



Συμπεράσματα σχετικά με την ομάδα μετά τη συνάντηση:

- a) η ομάδα ενδιαφέρεται για τη σχεδιαζόμενη μέθοδο υλοποίησης του έργου και τη διαπλοκή των γαστρονομικών θεμάτων με τις ψηφιακές δεξιότητες,
- b) οι συμμετέχοντες αξιολογούν θετικά τις υποθέσεις των επόμενων συναντήσεων και δηλώνουν ότι ενδιαφέρονται για θέματα που ο εμπειρογνώμονας χαρακτήρισε ως διαδικτυακό εκφοβισμό,
- c) Εξίσου ενδιαφέρον για την ομάδα είναι το θέμα της επίδρασης της διατροφής στην υγεία και η δυνατότητα ελέγχου των υγειονομικών ιδιοτήτων των πιάτων και των μπαχαρικών,
- d) ομοίως με άλλες ομάδες, οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι πρέπει να θίγονται θέματα που σχετίζονται με τη λειτουργία των ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης.

Η δεύτερη συνάντηση για την ομάδα II πραγματοποιήθηκε στις 11 Μαρτίου 2023. Ο εμπειρογνώμονας διηύθυνε συζήτηση με τους συμμετέχοντες σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό (ενώ ετοίμαζε τα προγραμματισμένα πιάτα). Συζητήθηκαν τα είδη βίας που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο και τις σύγχρονες τεχνολογίες (συμπεριλαμβανομένων των εγκλημάτων που χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη, της χρήσης φωτογραφιών και βίντεο παρά τη θέληση του ενδιαφερόμενου προσώπου, της λεκτικής βίας, της δημοσίευσης συμβιβαστικού υλικού και της μίμησης άλλου προσώπου ή του αποκλεισμού ατόμων από την ομάδα). Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, συζητήθηκαν οι δυνατότητες που προσφέρουν οι instant messengers όπως το Messenger και το Whatsapp - ιδίως όσον αφορά τη δυνατότητα να παραμένουμε σε επαφή με άτομα που δεν μπορούμε να συναντήσουμε από κοντά. Οι συμμετέχοντες έθεσαν ζητήματα που σχετίζονται με τη χαμηλή ευαισθητοποίηση των φίλων τους σχετικά με τις συνέπειες της δημοσίευσης πληροφοριών (συμπεριλαμβανομένων φωτογραφιών, δεδομένων ή π.χ. ταξιδιωτικών αναφορών) στο Διαδίκτυο.

Οι συμμετέχοντες στη συνάντηση χρησιμοποίησαν το Διαδίκτυο για να αναζητήσουν συνταγές για κρέμα συκωτιού κοτόπουλου. Επέλεξαν την πιο νόστιμη και την ετοίμασαν μαζί. Η ομάδα, παρόμοια με την ομάδα I, δοκίμασε τη συνταγή για τηγανίτες ζύμης, οι οποίες, για αλλαγή, σερβιρίστηκαν με κρέμα γάλακτος και βατόμουρα. Το τρίτο πιάτο περιελάμβανε κρεμμυδόπιτα. Οι συμμετέχοντες είχαν μια μάλλον δύσκολη αποστολή να βρουν πληροφορίες για το πιάτο και



την προέλευσή του (το kolaszkyki με κρεμμύδι αναφέρεται στις παραδοσιακές κρεμμυδόπιτες από το Λούμπλιν, οι οποίες παρασκευάζονταν ήδη από τον 19ο αιώνα και πιθανότατα προέρχονται από την κουζίνα της Μέσης Ανατολής, καθώς τα περισσότερα πιάτα από αλεύρι υποτίθεται ότι εξασφάλιζαν κορεσμό).

Η ομάδα αποφάσισε ότι στην επόμενη συνάντηση θα προετοιμάσει:

- κοτόπουλα σε κρέμα γάλακτος,
- σάλτσα κάπαρης για ψάρι,
- κρουασάν με παπαρουνόσπορο ή τριαντάφυλλο.

Η επόμενη συνεδρίαση για την ομάδα II πραγματοποιήθηκε στις 22 Απριλίου 2023. Οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν το YouTube, το Facebook και το Google για να διερευνήσουν θέματα που σχετίζονται με την αναζήτηση πληροφοριών (κατά την προετοιμασία των πιάτων). Η λήψη φωτογραφιών και η δημοσίευση φωτογραφιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έγινε τακτικό στοιχείο των συναντήσεων της ομάδας. Η ομάδα από τη Nagawczyna ήταν σίγουρα πιο ενεργή σε αυτό το θέμα από τις άλλες ομάδες, γι' αυτό και συνεχίστηκαν οι συζητήσεις και η ανταλλαγή γνώσεων σχετικά με τους κινδύνους που συνδέονται με τη δημοσίευση εικόνων και πληροφοριών στο Διαδίκτυο.

Η ομάδα συζήτησε και αντάλλαξε γνώσεις σχετικά με τα παραδοσιακά πασχαλινά πιάτα ανά τους αιώνες. Επίσης, προετοιμάστηκαν προγραμματισμένα πιάτα. Το κοτόπουλο σε κρέμα γάλακτος αποδείχθηκε μια καλή επιλογή. Το κρέας που παρασκευάστηκε σύμφωνα με τη συνταγή ήταν τρυφερό και ζουμερό. Η γεύση του κρέατος ενισχύθηκε από την κρεμώδη σάλτσα. Το πιάτο σερβιρίστηκε με ζυμαρικά και γλασαρισμένα καρότα, τα οποία τελικά δημιούργησαν ένα φανταστικό σύνολο. Η σάλτσα κάπαρης είναι μια γευστική ανακάλυψη για όλη την παρέα. Λεπτή και αλμυρή, ταιριάζει όχι μόνο με ψάρια. Αποδείχθηκε ότι πρόκειται για μια σάλτσα που παρασκευάζεται συχνά στη Γαλλία. Η ομάδα εξεπλάγη επίσης από τις πληροφορίες σχετικά με τη χρήση της κάπαρης στην παλιά πολωνική κουζίνα - εμφανίστηκε ήδη από τον 16ο αιώνα. Τα κρουασάν αποτέλεσαν ένα εξαιρετικό τέλος στα εργαστήρια και η γεύση του τριαντάφυλλου ενθουσίασε όλους.



Έγινε η επιλογή των πιάτων για την επόμενη συνεδρίαση.

- Ρωσικό μπορς,
- ψητό,
- πουτίγκα κρέμας.

Η τελευταία συνεδρίαση της ομάδας πραγματοποιήθηκε στις 10 Αυγούστου 2023. Η συνάντηση συνέχισε τη διερεύνηση των θεμάτων ασφαλούς χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των άμεσων μηνυμάτων, ιδίως σε σχέση με την αναζήτηση και το φιλτράρισμα πληροφοριών. Οι συμμετέχοντες έμαθαν για τη μέθοδο φωνητικής αναζήτησης, την οποία θεώρησαν χρήσιμη. Έγινε συζήτηση σχετικά με τις δυνατότητες που προσφέρει η ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων, όπως η δημιουργία ομάδων και η σχετική προσθήκη μελών και η έναρξη συνομιλιών ήχου/βίντεο.

Προετοιμάστηκαν προσχεδιασμένα πιάτα. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων συζητήθηκαν διάφορα είδη μπορς στην ιστορία της γαστρονομίας. Η ομάδα εξεπλάγη από τον αριθμό των διαθέσιμων συνταγών για διάφορες εκδοχές αυτού του πιάτου. Χρησιμοποιώντας τα δικά τους τηλέφωνα, οι συμμετέχοντες αναζήτησαν ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με αυτό (π.χ. την ουκρανική προέλευση του πιάτου, τις πρώτες αναφορές του μπορς από τον 13ο αιώνα, την εξέλιξη των συνταγών από έναν απλό ξινό ζωμό σε μια σούπα πλούσια σε άρωμα και μερικές φορές και σε συστατικά. Η εκδοχή του μπορς που ετοίμασε η ομάδα ήταν πολύ θρεπτική χάρη στη χρήση διαφόρων ειδών κρέατος. Με τη σειρά της, η προετοιμασία του ψητού ήταν μια ενδιαφέρουσα εμπειρία για την ομάδα λόγω της συνταγής που χρησιμοποιήθηκε, η οποία προερχόταν από ένα πολύ παλιό βιβλίο. Η πρώτη πρόκληση για τους συμμετέχοντες ήταν να κατανοήσουν τη συνταγή που περιγραφόταν σε μια γλώσσα που ήταν σίγουρα διαφορετική από τη σύγχρονη γλώσσα. Όπως και η ομάδα I, η ομάδα II ετοίμασε μια πουτίγκα, η οποία, ωστόσο, έμοιαζε περισσότερο με ιταλική πανακότα. Η σάλτσα βατόμουρου σερβιρίστηκε ως προσθήκη.

Στο τέλος της συνάντησης, έγινε σύνοψη των θεμάτων που καλύφθηκαν μέχρι στιγμής και συζήτηση σχετικά με την επίδραση της ουκρανικής κουζίνας στην πολωνική κουζίνα.



Ομάδα III

Η ομάδα III δημιουργήθηκε από άτομα που ανήκουν στον Κύκλο Αγροτικών Γυναικών στο Straszecin. Το Straszecin είναι ένα χωριό στην Πολωνία, που βρίσκεται στο Podkarpackie Voivodeship, στην κομητεία Debica. Είναι ένα σχετικά μεγάλο χωριό (κατοικείται από πάνω από 2.000 άτομα), του οποίου τα κτίρια μοιάζουν με μια μικρή πόλη. Η ιστορία του χωριού είναι πολύ παλιά και χρονολογείται από τον 11ο αιώνα. Στην αρχή ήταν ένα οχυρό με πολυάριθμες αμυντικές κατασκευές. Η πρώτη αναφορά για την πόλη αυτή προέρχεται από το 1239. Ωστόσο, η μεγαλύτερη ανάπτυξη του χωριού έλαβε χώρα τη δεκαετία του 1980. Ο κύριος λόγος για την κατάσταση αυτή ήταν η ίδρυση της Igloopol στο Straszecin το 1978. Ήταν ένα αγροτοβιομηχανικό συγκρότημα και ταυτόχρονα η μεγαλύτερη επιχείρηση στη νοτιοανατολική Πολωνία. Στην Igloopol απασχολούνταν 35.000 άτομα και η ύπαρξή της ήταν η αιτία για τον εκσυγχρονισμό των δρόμων και την κατασκευή νέων εγκαταστάσεων, συμπεριλαμβανομένου ενός κέντρου αναψυχής και ψυχαγωγίας με αθλητικές και ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις. Η εταιρεία ρευστοποιήθηκε τη δεκαετία του 1990 σε μια ατμόσφαιρα συγκρούσεων.

Η διάδοση (μέσω του προφορικού μάρκετινγκ) των πληροφοριών σχετικά με το έργο και τις βασικές παραδοχές του στην τοπική κοινότητα ήταν επαρκής για τη συγκρότηση της ομάδας. Η πρώτη συνεδρίαση για την ομάδα III πραγματοποιήθηκε στις 26 Ιανουαρίου 2023. Η ομάδα ολοκλήρωσε το κοινό μέρος που προοριζόταν για όλους (δηλαδή τη γνωριμία με τους στόχους και τις παραδοχές του έργου, τον καθορισμό των κανόνων και της μορφής συνεργασίας, τον καθορισμό των θεμάτων που ενδιαφέρουν την ομάδα στον τομέα της μαγειρικής και πολιτιστικής εκπαίδευσης και τη χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών).

Η ομάδα αποφάσισε ότι στην επόμενη συνάντηση θα προετοιμάσει:

- λιθουανική cholodziec,
- ψητό μοσχάρι γκρατέν,
- kulebiak με λάχανο.



Συμπεράσματα για την ομάδα μετά τη συνάντηση αριθ. 1:

- a) η συμμετοχή στο έργο είναι σημαντική για την ομάδα, ιδίως λόγω της δυνατότητας ανταλλαγής γνώσεων και εμπειριών και αμοιβαίας μάθησης,
- b) τα μαγειρικά θέματα είναι ιδιαίτερα κοντά στα μέλη της ομάδας,
- c) θέματα που σχετίζονται με τη χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών για την άσκηση των χόμπι και τη διατήρηση της επαφής με τους φίλους είναι ιδιαίτερα ενδιαφέροντα για την ομάδα.

Η επόμενη συνεδρίαση της ομάδας III πραγματοποιήθηκε στις 13 Μαρτίου 2023. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης προετοιμάστηκαν τα ήδη προγραμματισμένα πιάτα. Κατά τη διάρκεια των μαγειρικών εργασιών, τέθηκαν τα ζητήματα των ευκαιριών που προσφέρει το YouTube όσον αφορά την ανάπτυξη παθών και χόμπι. Οι συμμετέχοντες συζήτησαν τι υλικό αναρτάται στον ιστότοπο και πώς μπορούν να βρουν αυτά που τους ενδιαφέρουν (η έμφαση δόθηκε σε οδηγούς και σεμινάρια που σας επιτρέπουν να αναπτύξετε το χόμπι σας). Συζητήθηκαν επίσης οι δυνατότητες που σχετίζονται με τη δημιουργία λιστών αναπαραγωγής στους λογαριασμούς του YouTube. Κατά την αναζήτηση υλικού, τέθηκαν ζητήματα σχετικά με την αξιολόγηση και τα σχόλια για το υλικό που έχει αναρτηθεί στον ιστότοπο, τα οποία μπορεί να είναι χρήσιμα για την αξιολόγηση της ποιότητας, της επικαιρότητας και της αξιοπιστίας τους. Ομοίως με τις άλλες ομάδες, κάθε τάξη περιλάμβανε εργασίες που αφορούσαν τη χρήση των καμερών που βρίσκονται κυρίως στα smartphones και τη χρήση εφαρμογών επικοινωνίας.

Η ομάδα ετοίμασε λιθουανικό cholodziec, το οποίο είναι μια εκδοχή του κρύου μπορς πολύ πλούσια σε συστατικά. Μοσχάρι, λάχανο, αγγούρι και παντζάρια αποτελούν μια γευστική βόμβα. Η προσθήκη караβίδας και σολομού αποδείχθηκε ενδιαφέρουσα. Οι караβίδες ήταν πολύ συνηθισμένες στην πολωνική κουζίνα. Πληροφορίες για τα πλεονεκτήματα των караβίδων υπάρχουν σε οδηγούς του 17ου αιώνα και στις αναφορές ενός Γάλλου ταξιδιώτη από την Πολωνία (επίσης από τον 17ο αιώνα). Μπορείτε να βρείτε αναφορές συνταγών για караβίδες στη Βαρσοβία του 18ου αιώνα, όπου σερβίρονταν οι καλύτερες караβίδες. Πριν από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, η Πολωνία εξήγαγε επίσης εκατοντάδες τόνους караβίδων. Οι συμμετέχοντες αναζήτησαν με προθυμία τις παραπάνω πληροφορίες στο Διαδίκτυο και τις μοιράστηκαν στο φόρουμ της ομάδας.



Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, ετοιμάστηκε επίσης ψητό μοσχάρι με παρμεζάνα. Πρόκειται για ένα πολωνικό πιάτο με επιρροές από την ιταλική κουζίνα. Για να τονιστεί η ιταλική επιρροή, σερβιρίστηκε με ζυμαρικά gnocci. Το Kulebiak, δίπλα στο cebularz, είναι ένα άλλο παραδοσιακό πολωνικό πιάτο δημοφιλές στην περιοχή Podlasie. Η γεύση του δεν αποτέλεσε έκπληξη για τους συμμετέχοντες, αλλά η χρήση μιας παλιάς συνταγής αποδείχθηκε μια ενδιαφέρουσα εμπειρία. Η ομάδα χρησιμοποίησε smartphones για να συγκρίνει πολλές σύγχρονες και παλιές συνταγές. Έγινε η επιλογή των πιάτων για την επόμενη συνεδρίαση:

- Ρωσικό μπορς,
- ψήσιμο ζυμαρικών και ραβιόλι,
- Albert's.

Η επόμενη συνεδρίαση της ομάδας III πραγματοποιήθηκε στις 8 Μαΐου 2023. Συνεχίστηκε το θέμα της αναζήτησης πληροφοριών στο Διαδίκτυο - συμπεριλαμβανομένου του Facebook και της χρήσης της μηχανής αναζήτησης Google. Συγκρίθηκαν οι δυνατότητες που προσφέρουν οι δύο αυτοί ιστότοποι (π.χ. προηγμένη αναζήτηση ή αναζήτηση μέσα από αναρτήσεις και απόψεις για να βρείτε τις πληροφορίες που χρειάζεστε), ενώ συζητήθηκε και το θέμα των ψευδών, τεχνητά παραγόμενων απόψεων. Ήταν μια μικρή έκπληξη για τους συμμετέχοντες - δεν γνώριζαν την κοινή φύση της πρακτικής της δημιουργίας απόψεων μέσω διαφόρων εργαλείων.

Οι συμμετέχοντες αντάλλαξαν γνώσεις σχετικά με την αποστολή φωτογραφιών και βίντεο με τη χρήση instant messengers. Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα ήταν η βελτίωση της αποστολής φωτογραφιών επιλέγοντας διάφορα αρχεία.

Η χρήση παλαιών συνταγών ανάγκασε την ομάδα να αναλύσει τις αλλαγές στις μονάδες βάρους με την πάροδο των ετών - οι συμμετέχοντες συνέκριναν τη λίβρα, την ουγγιά και το κιλό. Όπως και η ομάδα II, η ομάδα III ετοίμασε ρωσικό μπορς. Η προσθήκη ντομάτας στη συνταγή αποδείχθηκε έκπληξη, ενώ μικρές τροποποιήσεις στη συνταγή (περισσότερο καπνιστό κρέας και χοιρινό) μας επέτρεψαν να επιτύχουμε μια διαφορετική γεύση από ό,τι στην περίπτωση της προηγούμενης ομάδας. Τα ψητά ζυμαρικά ήταν μια καινοτομία. Η συνταγή περιλάμβανε ένα ιστορικό περίγραμμα του πιάτου - πληροφορίες ότι πρόκειται για μια σπεσιαλιτέ της ρωσικής κουζίνας (σερβίρεται "στα χωριάτικα σπίτια", αλλά και σε εκλεκτά τραπέζια). Η συνταγή ήταν



μάλλον ανακριβής, γεγονός που από τη μία πλευρά την έκανε δύσκολη, αλλά από την άλλη - επέτρεψε στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν την προηγούμενη εμπειρία τους στην προετοιμασία ζύμης ζύμης. Τα ζυμαρικά παρασκευάστηκαν με μοσχαρίσιο κρέας και με κρέμα βανίλιας. Οι συμμετέχοντες αναζήτησαν συνταγές από όλο τον κόσμο - κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι σχεδόν κάθε κουζίνα έχει κάποιο είδος ζυμαρικών. Το Alberty είναι μια πολύ γρήγορη συνταγή για μπισκότα βανίλιας, η οποία απαιτούσε και πάλι τη συμμετοχή, τις γνώσεις και την εμπειρία των συμμετεχόντων. Λόγω του γεγονότος ότι η συνταγή ήταν παλιά, δεν αναφερόταν σε καμία περίπτωση στη θερμοκρασία και το χρόνο ψησίματος. Αυτός ο τύπος δυσκολίας ήταν ένας πρόσθετος παράγοντας που παρακινούσε τους συμμετέχοντες να δραστηριοποιηθούν - τους επέτρεπε να επιδείξουν τις γνώσεις τους και ταυτόχρονα δεν ήταν υπερβολική πρόκληση.

Έγινε η επιλογή των πιάτων για την επόμενη συνεδρίαση.

- ψαρονέφρι με κύμινο και κρεμμύδι,
- μπακαλιάρος, ζάντερ και λούτσος,
- κρουασάν με παπαρουνόσπορο ή τριαντάφυλλο.





Η τελευταία συνεδρίαση της ομάδας πραγματοποιήθηκε στις 11 Αυγούστου 2023. Οι συμμετέχοντες, υπό την καθοδήγηση ενός εμπειρογνώμονα, συνέχισαν το θέμα της χρήσης των σύγχρονων τεχνολογιών για την άσκηση των παθών και των χόμπι τους. Έγινε συζήτηση σχετικά με τη δημοσίευση του δικού σας περιεχομένου, προσθέτοντας φωτογραφίες και βίντεο. Θέματα που σχετίζονται με τη δημιουργία ομάδων (συμπεριλαμβανομένων των θεματικών), την ένταξη και την αποχώρηση από ομάδες αποδείχθηκαν ενδιαφέροντα για την ομάδα. Οι συμμετέχοντες συζήτησαν πώς η δραστηριότητα των μελών της ομάδας επηρεάζει την ποιότητα του υλικού και των άλλων ανθρώπων.

Παρασκευάστηκε χοιρινό φιλέτο. Ο χαρακτήρας και το άρωμα του πιάτου επηρεάστηκαν από μεγάλες ποσότητες κύμινου και κρεμμυδιού τηγανισμένα σε λαρδί. Το λαρδί είναι λίπος που κάποτε χρησιμοποιούνταν ευρέως στην πολωνική κουζίνα. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις γνώσεις τους σχετικά με αυτό το λίπος και τις πιθανές χρήσεις του (τόσο σε αλμυρές όσο και σε γλυκές συνταγές). Συγκρίθηκαν οι ιδιότητες του χοιρινού λαρδιού και του λαρδιού χήνας. Μια νέα εμπειρία για τους περισσότερους συμμετέχοντες ήταν η προετοιμασία μιας ρολάδας από διάφορα είδη ψαριών. Παρά τη μικρή εμπειρία σε αυτού του είδους τα πιάτα, οι συμμετέχοντες ετοίμασαν ένα πιάτο που ήταν εκπληκτικό από άποψη οπτικής (χρώμα και υφή) και γεύσης. Η ρολάδα σερβιρίστηκε με πουρέ πατάτας με βότανα και σαλάτα με κόκκινο λάχανο.

Κατά την προετοιμασία των κρουασάν, οι συμμετέχοντες έπρεπε να αναζητήσουν τα λιγότερο γνωστά στοιχεία για αυτά. Ήταν έκπληξη για όλους ότι η πρώτη αναφορά στα κρουασάν προέρχεται από τον 5ο αιώνα και τον θρύλο για τα πρώτα κρουασάν που έψησαν οι βιεννέζοι αρτοποιοί προς τιμήν του Ιωάννη Γ' Σομπιέσκι (μετά τη νίκη του επί της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας). Αποφασίστηκε ότι, όπως και στην περίπτωση των ζυμαρικών, κάθε χώρα έχει τα παραδοσιακά της κρουασάν. Στη δοκιμασμένη συνταγή, η γεύση του τριαντάφυλλου και των σπόρων παπαρούνας αποδείχθηκε φανταστική.

Η ομάδα συνόψισε τα μαθήματα συζητώντας την επιρροή της ρωσικής και της γαλλικής κουζίνας στην πολωνική κουζίνα.



Ομάδα IV

Η ομάδα IV δημιουργήθηκε από άτομα που ανήκουν στον Κύκλο Αγροτικών Γυναικών στην Adamowka. Η Adamowka είναι χωριό στην Πολωνία που βρίσκεται στο Podkarpackie Voivodeship, στην κομητεία Przeworsk. Το χωριό έχει πληθυσμό λίγο πάνω από 1.000. άτομα και είναι η έδρα της αγροτικής κοινότητας. Το χωριό απέχει περίπου 1 ώρα από τα συννοριακά περάσματα που σας επιτρέπουν να ταξιδέψετε στην Ουκρανία (Korczow και Budomierz). Παρόμοια απόσταση χωρίζει την Adamowka από το Rzeszow, την πρωτεύουσα της βοεβοντίας. Παρά τη σχετικά καλή τοποθεσία της, η Adamowka είναι μια κοινότητα με μάλλον χαμηλή πυκνότητα πληθυσμού. Σύμφωνα με την έκθεση για την κατάσταση της κοινότητας Adamowka, η πληθυσμιακή πυκνότητα στην κοινότητα το 2022 ήταν 31 άτομα/km², η οποία είναι πολύ χαμηλότερη από τη μέση τιμή για τις αγροτικές περιοχές της Πολωνίας, η οποία ήταν 53 άτομα/km². Η εμπειρία της STAWIL δείχνει ότι οι αγροτικές περιοχές και οι περιοχές με πληθυσμιακή πυκνότητα χαμηλότερη του μέσου όρου χαρακτηρίζονται συχνά από δύσκολη πρόσβαση στην εκπαίδευση. Παρ' όλα αυτά, ένας αποτελεσματικός τρόπος προσέγγισης των ατόμων της ομάδας στόχου είναι οι προσωπικές επαφές και η προσέγγιση των δικαιούχων μέσω ομάδων φίλων που διαδίδουν αποτελεσματικά τις πληροφορίες. Στην περίπτωση της ομάδας από την Adamowka, οι πληροφορίες σχετικά με τις δραστηριότητες που σχεδιάζονται στο πλαίσιο του έργου διανεμήθηκαν (εκτός, φυσικά, από τις πληροφορίες που δημοσιεύτηκαν στον ιστότοπο του έργου και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) μέσω υπαλλήλων του γραφείου της κοινότητας, το οποίο συνεργάζεται με τη STAWIL σε τομείς που δεν σχετίζονται με το έργο Mix&Stir. Η δράση αποδείχθηκε τόσο αποτελεσματική ώστε δημιουργήθηκε μια ομάδα που ενδιαφέρεται για την ενεργό συμμετοχή σε τοπικές δεξαμενές σκέψης.

Η πρώτη συνάντηση της ομάδας των 10 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 6 Μαρτίου 2023. Με τη συμμετοχή εμπειρογνομώνων, υλοποιήθηκε ένα κοινό μέρος για όλες τις ομάδες.

Η ομάδα αποφάσισε ότι στην επόμενη συνάντηση θα προετοιμάσει:

- kolacz (λιθουανικό κέικ) με τυρί cottage,
- κέικ φρούτων από καλαμποκάλευρο,
- πατέ από συκώτι χήνας.



Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν ενεργά στη συνάντηση και μοιράστηκαν τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους στον τομέα που συζητήθηκε στη συνάντηση. Μπορούσε κανείς να αισθανθεί μια πολύ καλή ατμόσφαιρα μεταξύ των συμμετεχόντων και θετικά συναισθήματα σχετικά με τη συμμετοχή στο έργο.

Συμπεράσματα για την ομάδα μετά τη συνάντηση αριθ. 1:

- a) η ομάδα είναι ανοικτή στη συμμετοχή στο σχέδιο, το αξιολογεί ως μια ενδιαφέρουσα ιδέα και "κάτι νέο" όσον αφορά τη μέθοδο υλοποίησης,
- b) οι παραδοχές των επόμενων συναντήσεων αξιολογήθηκαν θετικά, δηλαδή η εφαρμογή ενδιαφέρουσων γαστρονομικών ιδεών, με επίκεντρο τα παραδοσιακά και ιστορικά συναφή πιάτα της περιοχής,
- c) η ομάδα ενδιαφέρεται να συνδυάσει το θέμα της μαγειρικής και της παρασκευής παραδοσιακών πιάτων με μια συζήτηση στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής, εναλλακτικών λύσεων όσον αφορά τα χρησιμοποιούμενα υλικά και τις ορθές μαγειρικές πρακτικές,
- d) οι παρουσιαζόμενες δυνατότητες που σχετίζονται με τη χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών στη ζωή θα πρέπει να σχετίζονται άμεσα με τη λειτουργία των ατόμων που ανήκουν στην ομάδα - το επίπεδο εξέλιξης θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στην ομάδα, για την ομάδα Νο IV, θέματα που σχετίζονται με την αναζήτηση πληροφοριών αποδείχθηκαν σημαντικά (πού και πώς να τις βρίσκεις και πώς να τις επαληθεύεις), την ανάπτυξη και την ασφαλή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των άμεσων μηνυμάτων.
- e) τα μέλη της ομάδας δηλώνουν ένα τηλέφωνο (smartphone) με πρόσβαση στο Διαδίκτυο (μέσω Wi-Fi ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας) ως την πιο συχνά χρησιμοποιούμενη συσκευή ΤΠΕ.

Η επόμενη συνεδρίαση της ομάδας IV πραγματοποιήθηκε στις 17 Απριλίου 2023. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, πραγματοποιήθηκε η προγραμματισμένη μαγειρική εργασία (δηλαδή παρασκευάστηκαν τα προαναφερθέντα πιάτα), ενώ συμπεριλήφθηκε και το θέμα των βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων. Οι συμμετέχοντες συζήτησαν μέρη (διευθύνσεις) που θα μπορούσαν να αποτελέσουν πηγή γνώσης σχετικά με το θέμα της συνάντησης και θα μπορούσαν επίσης να βοηθήσουν στην ανάπτυξη των παθών τους. Για το σκοπό αυτό, μεταξύ άλλων, το YouTube, το



Facebook, το Google και άλλα. Παρουσίαση των λειτουργιών τους που οι συμμετέχοντες βρήκαν χρήσιμες (αναζήτηση απόψεων, έλεγχος της αξιοπιστίας ενός προϊόντος ή ενός φορέα, σύγκριση τιμών και ακινήτων με τη χρήση ιστοσελίδων σύγκρισης, αναζήτηση φίλων/αποδοχή πρόσκλησης).

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, μοιράστηκαν γνώσεις σχετικά με την πρακτική χρήση των καμερών που βρίσκονται κυρίως στα smartphones και στις εφαρμογές επικοινωνίας, π.χ. Messenger και Whatsapp (αναζήτηση φίλων, προσθήκη/αφαίρεση επαφών).

Οι συμμετέχοντες οδήγησαν σε μια συζήτηση, συγκρίνοντας τις μεθόδους ψησίματος με τον σημερινό εξοπλισμό της κουζίνας και τις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν οι νοικοκυρές στο γύρισμα του 19ου και του 20ού αιώνα.

Μια μεγάλη έκπληξη για τους συμμετέχοντες ήταν η χρήση αλεύρου καλαμποκιού στη συνταγή του 1908, χάρη στην οποία το αποτέλεσμα αποδείχθηκε φανταστικό. Αποδείχθηκε επίσης ενδιαφέρον το γεγονός ότι η τεχνική παρασκευής του πατέ από συκώτι χήνας μοιάζει πολύ με εκείνη που χρησιμοποιείται στις γαλλικές συνταγές. Η ομάδα χρησιμοποίησε smartphones για να συγκρίνει τις σύγχρονες συνταγές με εκείνες που περιγράφονται σε παλιά βιβλία μαγειρικής.

Έγινε η επιλογή των πιάτων για την επόμενη συνεδρίαση.

- αυγά γεμιστά με λαιμούς караβίδας και μανιτάρια,
- κοτολέτα ψητή με χρένο και πατάτες με τρούφες,
- κέικ ζύμης.

Τοπική δεξαμενή σκέψης όχι. 3 για την ομάδα IV πραγματοποιήθηκε στις 29 Μαΐου 2023. Η μέθοδος διεξαγωγής των μαθημάτων διατηρήθηκε όπως είχε αρχικά συμφωνηθεί. Τα θέματα των συζητήσεων και των εργαστηρίων περιλάμβαναν τα ακόλουθα ζητήματα:

- γιατί αξίζει να αποκτήσει κανείς ψηφιακές δεξιότητες και να ξεπεράσει το φόβο απέναντι στις νέες τεχνολογίες και εφαρμογές,
- τις θετικές πτυχές της χρήσης του Διαδικτύου στην καθημερινή ζωή, το Διαδίκτυο ως πηγή συνεχούς ανάπτυξης και έμπνευσης, τη δημιουργία και την οικοδόμηση σχέσεων, το Διαδίκτυο ως ένα είδος συλλογής γνώσεων και οδηγού.



Η ομάδα συζήτησε τα πασχαλινά πιάτα ανά τους αιώνες. Συζητήθηκε το θέμα της αλλαγής των προσεγγίσεων της μονάδας βάρους τα τελευταία 100 χρόνια, συγκρίνοντας τη λίβρα, την ουγγιά και τη λατέρνα.

Η χρήση παλαιών συνταγών αποδείχθηκε και πάλι εκπληκτική για τους συμμετέχοντες - ο συνδυασμός των γεύσεων της караβίδας και των μανιταριών πορτσίνι προσέφερε μια εξαιρετική εμπειρία, η οποία, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, ήταν καινοτόμος για το 1910. Η προσέγγιση των ίδιων των αυγών αποδείχθηκε ενδιαφέρουσα - μετά το μαγείρεμα, έπρεπε να κοπούν στη μέση μαζί με το κέλυφος και στη συνέχεια να γεμιστούν με γέμιση και να τηγανιστούν.

Η κοτολέτα αξιολογήθηκε με παρόμοιο τρόπο - αποδείχθηκε πολύ νόστιμη και χάρη στο φρεσκοτριμμένο χρένο, πικάντικη και γλυκιά ταυτόχρονα. Ο πουρές πατάτας με τρούφες συμπλήρωνε τη γεύση του κρέατος. Η ομάδα έκανε αλλαγές στην παλιά συνταγή προσθέτοντας ένα βραστό και κομμένο σε φέτες αυγό πριν από την εφαρμογή της σάλτσας χρένου.

Το ψωμί ζύμης με πολλά αυγά και βούτυρο φάνηκε βαρύ, αλλά τελικά πολύ νόστιμο. Η ομάδα διαπίστωσε ότι το ψήσιμο χωρίς να καθορίζονται θερμοκρασίες ψησίματος δεν ήταν εύκολο, αλλά χάρη στην εμπειρία των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα, ήταν εφικτό. Η επιτυχία στην ολοκλήρωση ενός δύσκολου έργου αποτέλεσε μοναδικό κίνητρο για την ομάδα, συνδέοντάς την επιπλέον.

Η ομάδα προσπάθησε να βρει παρόμοια πιάτα στο Διαδίκτυο και στη συνέχεια επιλέχθηκαν τα πιάτα για την επόμενη συνάντηση:

- μακρό βραστό ζωμό βοδινού κρέατος με φρυγανιά και αυγό, που προέρχεται από την ιταλική κουζίνα,
- γκαλαντίνη φραγκόκοτας,
- πράσινη ομελέτα.

Η τελευταία συνάντηση της ομάδας IV πραγματοποιήθηκε μετά από μεγάλο διάλειμμα, στις 13 Αυγούστου 2023. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης πραγματοποιήθηκε μια προγραμματισμένη μαγειρική εργασία (δηλαδή προετοιμάστηκαν προγραμματισμένα πιάτα), ενώ συμπεριλήφθηκε και το θέμα των βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων.



Τα μαθήματα επικεντρώθηκαν στις δυνατότητες χρήσης των φωτογραφικών μηχανών των smartphone καθώς και στις εφαρμογές επικοινωνίας, π.χ. Messenger και Whatsapp.

Τα παρασκευασμένα πιάτα αποδείχθηκαν και πάλι μια γαστρονομική ανακάλυψη για τους συμμετέχοντες. Ο ζωμός ήταν πολύ αρωματικός και είχε ανώτερη γεύση από τον ζωμό κοτόπουλου, ακόμη και από αυτόν με μοσχάρι. Μετά το ψήσιμο, το στήθος έδωσε άρωμα και χρώμα στο ζωμό. Το ψωμί και ο ζωμός κρόκος αυγού στη συνταγή άλλαξαν τη γεύση του ζωμού. Ο ελάχιστος χρόνος μαγειρέματος του ζωμού θεωρούνταν 4 ώρες.

Η γκαλαντίνη φραγκόκοτας ενθουσιάζει με την αισθητική και, πάνω απ' όλα, τη γεύση της. Όταν κόβεται, αποκαλύπτονται πολύχρωμα στρώματα. Η μορφή του πιάτου αποτέλεσε έκπληξη - οι περισσότεροι συμμετέχοντες συνδέουν τη γαλαντίνα με το ζελέ. Η γαλαντίνη έχει την καλύτερη γεύση μετά από ψύξη, κοπή και νέο ψήσιμο.

Η ομάδα δοκίμασε διάφορους τρόπους ψησίματος ομελέτας. Η κλασική γαλλική μέθοδος αποδείχθηκε η πιο νόστιμη - χωρίς την προσθήκη αλεύρου ή ζυμωτικών ουσιών και μόνο με μια κουταλιά νερό.

Συζητήθηκε η επιρροή της ιταλικής, γαλλικής και αγγλικής κουζίνας στην πολωνική κουζίνα στο γύρισμα του 19ου και του 20ού αιώνα.

Ομάδα V

Η ομάδα V δημιουργήθηκε από ανθρώπους από το Latoszyn (χωριό στην Πολωνία, που βρίσκεται στο Podkarpackie Voivodeship, Debica County) και την Debica (πόλη στο Podkarpackie Voivodeship). Το Latoszyn είναι ένα θέρετρο υγείας που φημίζεται για τα ιαματικά του νερά εδώ και αιώνες. Τον 19ο αιώνα, στο Latoszyn χτίστηκε ένα μικρό spa και μια εγκατάσταση κολύμβησης με θειούχες πηγές. Αφού το κτίριο καταστράφηκε στο γύρισμα του 19ου και του 20ού αιώνα (από τυφώνα και πυρκαγιά), χτίστηκαν σύγχρονα λουτρά, ένα πανδοχείο και ξενώνες. Ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος άφησε τα σημάδια του στο Latoszyn - το κέντρο καταστράφηκε σχεδόν ολοσχερώς. Από το 2022, το χωριό έχει την ιδιότητα του θέρετρου υγείας. Όπως και στην περίπτωση άλλων ομάδων, οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν μέσω προσωπικών επαφών.



Η πρώτη συνάντηση για την ομάδα V διοργανώθηκε στις 24 Μαρτίου 2023. Στη συνάντηση συμμετείχαν 10 άτομα. Με τη συμμετοχή εμπειρογνομόνων, υλοποιήθηκε ένα κοινό μέρος για όλες τις ομάδες.

Η ομάδα αποφάσισε ότι στην επόμενη συνάντηση θα προετοιμάσει:

- Ρωσικό μπορς,
- ψήσιμο ζυμαρικών και ραβιόλι,
- Albert's.

Συμπεράσματα για την ομάδα μετά τη συνάντηση αριθ. 1:

- a) η συμμετοχή στο έργο είναι σημαντική για την ομάδα, ιδίως λόγω της προγραμματισμένης διεθνούς συνάντησης και της πραγματικής επιρροής στο τι θα αναπτυχθεί στο πλαίσιο του έργου,
- b) η ομάδα αποτελείται από ελαφρώς πιο ενεργά (κοινωνικά και επαγγελματικά) μέλη,
- c) θέματα που σχετίζονται με τη χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών για να είναι κανείς ενεργός, συμπεριλαμβανομένων των ταξιδιών, είναι ιδιαίτερα ενδιαφέροντα για την ομάδα.

Η δεύτερη συνεδρίαση της ομάδας V πραγματοποιήθηκε στις 15 Απριλίου 2023. Λόγω της εγγύτητας του Πάσχα, συζητήθηκαν οι τοπικές και περιφερειακές εορταστικές παραδόσεις. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να βρουν, χρησιμοποιώντας τα δικά τους τηλέφωνα, ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με τον εορτασμό του Πάσχα σε άλλες χώρες. Παράλληλα, έγινε συζήτηση σχετικά με τις δυνατότητες αξιολόγησης της αξιοπιστίας των πληροφοριών από το διαδίκτυο. Τα παρασκευασμένα πιάτα ήταν συνταγές που είχαν δοκιμαστεί και από άλλες ομάδες. Η επιλογή του μπορς αποτέλεσε έκπληξη για τους ειδικούς - παρόλο που όλοι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν πώς να μαγειρεύουν μπορς και οι περισσότεροι από αυτούς έχουν τη δική τους μέθοδο, 3 από τις 5 ομάδες αποφάσισαν να ετοιμάσουν μπορς σύμφωνα με μια παλιά συνταγή. Οι εμπειρογνώμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η προετοιμασία ενός γνωστού πιάτου είναι μια ευκαιρία για ευρεία ανταλλαγή εμπειριών, η οποία αυξάνει σημαντικά την αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων και τους επιτρέπει να ταυτιστούν με την ομάδα, και έτσι τους παρακινεί να συμμετέχουν ενεργά στα μαθήματα.



Τα ψητά ζυμαρικά, σε αντίθεση με τα βρασμένα, δεν είναι ένα πιάτο που παρασκευάζεται συχνά από τους συμμετέχοντες. Επομένως, ήταν κάτι καινούργιο γι' αυτούς. Κατά την προετοιμασία των ζυμαρικών, οι συμμετέχοντες έψαξαν στο Διαδίκτυο για ενδιαφέρουσες συνταγές. Όπως και στην περίπτωση μιας από τις προηγούμενες ομάδες, η παρασκευή μπισκότων από την παλιά συνταγή αποδείχθηκε μια μικρή πρόκληση και απαιτούσε τη χρήση δεξιοτήτων που ήδη διέθεταν οι συμμετέχοντες.

Στο τέλος των μαθημάτων, επιλέχθηκαν πιάτα για την επόμενη συνάντηση.

- κρέμα συκωτιού πουλερικών,
- ψητό,
- kulebiak (πίτα) με λάχανο.

Η τρίτη συνεδρίαση της ομάδας πραγματοποιήθηκε στις 13 Μαΐου 2023. Οι συμμετέχοντες συζήτησαν τα είδη και τις πηγές πληροφοριών σχετικά με τα ταξίδια που μπορούν να ληφθούν από το Διαδίκτυο. Εκτός από τη μάλλον προφανή μηχανή αναζήτησης για τους συμμετέχοντες, υπήρξαν απόψεις σχετικά με τη μεγάλη αξία των θεματικών ομάδων που δημιουργούνται στο Facebook - οι συμμετέχοντες ανακάλυψαν ότι χάρη σε αυτές τις ομάδες μπορούν πολύ εύκολα να προγραμματίσουν ένα ταξίδι, αλλά και να παρακάμψουν αθέμιτους παρόχους υπηρεσιών (π.χ. καταλύματα ή εστιατόρια με κακή βαθμολογία) και να μάθουν πράγματα χρήσιμα και όχι απαραίτητα προφανή (όπως το ζήτημα της προσθήκης των εξόδων εξυπηρέτησης στο λογαριασμό για τα παραγγελθέντα πιάτα σε εστιατόρια στην Ιταλία). Αυτό που αποδείχτηκε πολύτιμο για τους συμμετέχοντες ήταν ότι κατά τη διάρκεια των ομάδων μιλούν άνθρωποι που έχουν πάει σε ένα συγκεκριμένο μέρος και όσοι μόλις πρόκειται να πάνε εκεί κάνουν ερωτήσεις που διευρύνουν τους ορίζοντες των άλλων.

Η ομάδα ετοίμασε κρέμα συκωτιού, η οποία ήταν μια νέα ανακάλυψη των γεύσεων της πολωνικής κουζίνας. Ήταν πολύ έντονη και ουσιαστική και δεν θύμιζε στους συμμετέχοντες τίποτα από την τρέχουσα πολωνική κουζίνα.

Η συνταγή που ήταν η πιο ενδιαφέρουσα σύμφωνα με τους συμμετέχοντες ήταν το ψητό του ληστή. Η ομάδα συμφώνησε ομόφωνα ότι πρόκειται για ένα τέλειο πιάτο για ένα επίσημο οικογενειακό δείπνο.



Κατά την παρασκευή του kulebiak (το οποίο δεν είναι παραδοσιακά από την περιοχή τους), οι συμμετέχοντες το συνέκριναν με τις πίτες ζύμης που συχνά παρασκευάζουν. Το καθήκον της ομάδας ήταν να αναζητήσει παρόμοιες εκδοχές αυτού του τοπικού πιάτου στο Διαδίκτυο.

Έγινε η επιλογή των πιάτων για την επόμενη συνεδρίαση.

- Λιθουανικά cholodziec,
- μπακαλιάρος, ζάντερ και λούτσος,
- bigos hultajski.

Η τελευταία συνεδρίαση της ομάδας πραγματοποιήθηκε στις 3 Ιουνίου 2023. Η περίοδος των διακοπών που πλησίαζε ευνοούσε τη συνέχιση των θεμάτων που ενδιέφεραν την ομάδα - δηλαδή τη χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών για τα ταξίδια. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους σχετικά με τον προγραμματισμό ταξιδιών - ιστοσελίδες που επιτρέπουν τον έλεγχο του καιρού στον προορισμό, τον έλεγχο των συνδέσεων με τα μέσα μαζικής μεταφοράς, την αγορά εισιτηρίων ή τον έλεγχο χαρτών και τη δημιουργία ταξιδιωτικών σχεδίων στον χάρτη. Η ομάδα διερεύνησε το θέμα της προσθήκης φωτογραφιών και βίντεο σε φόρουμ και της αποστολής τους μέσω άμεσων μηνυμάτων. Συζητήθηκε επίσης το θέμα του ασφαλούς διαμοιρασμού περιεχομένου στο Διαδίκτυο.

Οι συμμετέχοντες ετοίμασαν μια κρύα σούπα. Αποδείχθηκε ιδανική πρόταση για τις ζεστές μέρες που πλησιάζουν. Οι συμμετέχοντες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι κρύες σούπες δεν είναι προς το παρόν πολύ δημοφιλείς. Σύμφωνα με τις πληροφορίες που βρήκαν στο Διαδίκτυο, ήταν πιο συνηθισμένες στο μενού μας πριν από 100 χρόνια. Η εκδοχή που ετοίμασαν οι συμμετέχοντες είναι ιδανική για κάθε εποχή λόγω της εξαιρετικά πλούσιας συνταγής της. Με τη σειρά της, η ψαρόσουπα αποδείχθηκε μια ανακάλυψη νέων γεύσεων για τους συμμετέχοντες. Η μορφή χορήγησης ήταν επίσης μια ελκυστική καινοτομία. Η ομάδα συμφώνησε ότι μια μεγάλη ποσότητα φρέσκων μυρωδικών έχει θετική επίδραση στον πλούτο των γεύσεων.

Η παρασκευή του bigos αποτέλεσε την αιτία για έντονες συζητήσεις σχετικά με πολλές συνταγές για αυτό το πιάτο. Κάθε συμμετέχων συζήτησε τη δική του οικογενειακή συνταγή. Δημοφιλείς γαστρονομικές πύλες έλεγξαν πώς παρασκευάζεται αυτό το πιάτο σε άλλες



περιοχές της Πολωνίας. Η ομάδα βρήκε επίσης ενδιαφέροντα στοιχεία για το bigos - π.χ. ότι θεωρούνταν τροφή των κυνηγών και ότι μέχρι τον 16ο αιώνα παρασκευαζόταν χωρίς την προσθήκη λάχανου, το οποίο σήμερα είναι το κύριο συστατικό του.

Λόγω του γεγονότος ότι το bigos είναι ένα πιάτο γνωστό στη λιθουανική και τη λευκορωσική κουζίνα, συζητήθηκε η επιρροή αυτών των κουζινών στην πολωνική κουζίνα.

1.1.3 Συμπεράσματα των συναντήσεων με περιγραφή των καλών πρακτικών (τι θεωρούμε επιτυχία στις δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν).

Οι τοπικές δεξαμενές σκέψης έτυχαν σημαντικού ενδιαφέροντος από τους συμμετέχοντες και η συμμετοχή στις συναντήσεις προκάλεσε θετικά συναισθήματα.

Η κοινή παραδοχή για κάθε ομάδα ήταν να αναπτύξει αρχές συνεργασίας (αποδεκτές από τα μέλη της ομάδας - συμπεριλαμβανομένων των εμπειρογνομώνων).

Η σύμβαση περιλάμβανε συνήθως τα ακόλουθα σημεία:

1. *Καλούμε ο ένας τον άλλον με το όνομά του.*
2. *Η αρχή του "εδώ και τώρα" - επικεντρωνόμαστε στα μαθήματα, βάζουμε σε σίγαση τα τηλέφωνα μας (τα χρησιμοποιούμε μόνο για την καταγραφή των συναντήσεων και για εκπαιδευτικούς σκοπούς).*
3. *Συμφωνούμε να φωτογραφίζουμε και να δημοσιεύουμε φωτογραφίες (συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης) από τα εργαστήρια.*
4. *Παρουσιάζουμε ανοιχτά τις ιδέες, τις γνώσεις και τις προτάσεις μας.*
5. *Δεν κρίνουμε τους άλλους συμμετέχοντες και τις ιδέες και τις εμπειρίες τους.*
6. *Όλοι στην ομάδα έχουν τα ίδια δικαιώματα.*
7. *Είμαστε ανοιχτοί σε κάθε νέο περιεχόμενο (δεξιότητες), ακόμη και σε αυτά με τα οποία διαφωνούμε, αφήνουμε την αξιολόγηση αυτού του περιεχομένου μέχρι να το εφαρμόσουμε στη ζωή μας.*
8. *Καθορίζουμε από κοινού τις ημερομηνίες και το εύρος των συναντήσεων.*



Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, κάθε ομάδα επεξεργάστηκε τα θέματα που την ενδιέφεραν περισσότερο (στο πλαίσιο των συναντήσεων, φυσικά). Η μέθοδος διεξαγωγής των μαθημάτων συμφωνήθηκε και έγινε αποδεκτή από κοινού:

- 1) με τη μορφή πρακτικών εργαστηρίων με τη δυνατότητα ελεύθερης ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ των υπευθύνων της συνάντησης και των συμμετεχόντων.
- 2) διατηρώντας τις αρχές του αμοιβαίου σεβασμού και της ισότητας μεταξύ τους.
- 3) με βάση την ομαδική εργασία σε μικρότερες ομάδες ή ζεύγη.

Οι συντονιστές έκαναν τους συμμετέχοντες να νιώσουν ότι οι γνώσεις που είχαν ήταν μοναδικές και ότι οι ίδιοι ήταν σημαντικοί. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν πολύ θετικά την ευκαιρία ανταλλαγής εμπειριών κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων (τόσο μεταξύ τους όσο και μεταξύ τους και των οικοδεσποτών). Αυτό που ήταν σημαντικό από αυτή την άποψη ήταν η ατμόσφαιρα που δημιουργήθηκε - μια αίσθηση συνοχής των στόχων, ασφάλειας και έλλειψης κρίσης.

Όλοι οι συμμετέχοντες αναζήτησαν ενεργά πληροφορίες σχετικά με τα παρασκευασμένα πιάτα, έβγαλαν φωτογραφίες και κατέγραψαν σύντομα βίντεο.

Η ατμόσφαιρα των συναντήσεων ήταν πολύ φιλική και θετική, κάθε συμμετέχων συμμετείχε σε μεγάλο βαθμό στην προετοιμασία των ατομικών γευμάτων.

Οι συνεδριάσεις πραγματοποιήθηκαν σύμφωνα με τον προγραμματισμό και οι στόχοι που προέκυψαν από τις συνεδριάσεις επιτεύχθηκαν.

Οι σημαντικότερες καλές πρακτικές που προέκυψαν από την εφαρμογή των τοπικών δεξαμενών σκέψης περιλαμβάνουν:

- a) καθορισμός των κανόνων λειτουργίας της ομάδας και του ομαδικού συμβολαίου κατά τη διάρκεια των πρώτων μαθημάτων, τηρώντας τους κανόνες που εφαρμόζονται τόσο από τους συντονιστές όσο και από τους ίδιους τους συμμετέχοντες
- b) χρησιμοποίηση θεμάτων που είναι κοντά στους συμμετέχοντες για την ανάπτυξη φαινομενικά δύσκολων δεξιοτήτων και ικανοτήτων (π.χ. ψηφιακές)
- c) η χρήση εργαλείων που βρίσκονται κοντά στους συμμετέχοντες - π.χ. τηλέφωνα (smartphones) που οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν καθημερινά χρησιμοποιήθηκαν για την ανάπτυξη ψηφιακών ικανοτήτων- αυτός είναι ένας άλλος παράγοντας που



επηρεάζει την αίσθηση ασφάλειας και μειώνει το άγχος που συνδέεται με την εκμάθηση νέων πραγμάτων

- d) να αναθέτουν στους συμμετέχοντες "εργασία για το σπίτι" που τους επιτρέπει να διατηρούν τη συνέχεια της μαθησιακής διαδικασίας, να τους κρατούν απασχολημένους και να εδραιώνουν τις γνώσεις που έχουν ήδη αποκτήσει
- e) διεξαγωγή συνεδριάσεων ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να ανακαλύπτουν ανεξάρτητα λύσεις σε προβληματικά ζητήματα - αυτό είναι ιδιαίτερα παρακινητικό.

Μέρος 1.2 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων - Ιταλία

1.2.1 Περιγραφή της χώρας-εταίρου σε σχέση με την κουζίνα και τα θέματα ΤΠΕ

Ιταλία: μια χώρα πλούσια σε τέχνη, ιστορία και, πάνω απ' όλα, εξαιρετική κουζίνα.

Η ιταλική γαστρονομία είναι παγκοσμίως γνωστή για τον πλούτο των γεύσεών της, τη χρήση φρέσκων υλικών και την ποικιλία των παραδοσιακών πιάτων, αλλά ένα από τα χαρακτηριστικά της ιταλικής κουζίνας που την κάνει μοναδική είναι η περιφερειακή της ποικιλία. Κάθε περιοχή της Ιταλίας έχει τα παραδοσιακά της πιάτα και τις τοπικές σπεσιαλιτέ της, και πάνω απ' όλα, η ιταλική κουζίνα διακρίνεται επίσης για την απλότητα και την αυθεντικότητά της, χάρη στη χρήση φρέσκων, υψηλής ποιότητας υλικών.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η ιταλική κουζίνα έχει μια πολύ μακρά ιστορία πίσω της, πλούσια σε γνήσιες γεύσεις και παραδόσεις αιώνων.

Εκτός από τις διάσημες πίτσες και τα ζυμαρικά, η ιταλική κουζίνα προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία πιάτων με κρέας, ψάρι, λαχανικά και επιδόρπια. Περιφερειακές σπεσιαλιτέ όπως η bistecca alla fiorentina στην Τοσκάνη, τα arrosticini στο Abruzzo, το προσούτο της Πάρμας και το parmigiano reggiano στην Emilia Romagna, το radicchio trevigiano και το tiramisu στο Veneto, το pesto genovese και η focaccia di Recco στη Λιγουρία, οι τρούφες Alba στο Piemonte, η πολέντα, το ριζότο και η cotoletta alla milanese στη Λομβαρδία, pecorino romano και σπαγγέτι alla carbonara στο Λάτσιο, ελιές all'ascolana στο Marche, ελαιόλαδο και σοκολάτα στην Ούμπρια, πίτσα, μοτσαρέλα και babà στην Καμπανία, ελαιόλαδο, burrata, taralli και orecchiette στην



Απουλία, κρεμμύδι Tropea, τσίλι και nduja στην Καλαβρία, και πιάτα θαλασσινών όπως ζυμαρικά με σαρδέλες, φιστίκι Bronte και arancini στη Σικελία.

Η Ιταλία φημίζεται για την παραγωγή ελαιολάδου υψηλής ποιότητας. Η Ιταλική κουζίνα αποτελεί έναν πραγματικό γαστρονομικό θησαυρό, που ποικίλλει από περιοχή σε περιοχή, προσφέροντας μοναδικές και αξέχαστες γαστρονομικές εμπειρίες.

Φημίζεται επίσης για την παραγωγή μεγάλης γκάμας εκλεκτών κρασιών. Το Barolo, που παράγεται στην περιοχή του Πιεμόντε της Ιταλίας, είναι ένα από τα πιο διάσημα κόκκινα κρασιά της Ιταλίας. Το Amarone είναι ένα κόκκινο κρασί που παράγεται στην περιοχή Βένετο της Ιταλίας και θεωρείται ένα από τα καλύτερα και πιο ξεχωριστά κρασιά της χώρας. Το Chianti, που παράγεται στην Τοσκάνη, είναι ένα άλλο δημοφιλές κόκκινο κρασί με έντονη γεύση. Η Franciacorta είναι ένα φρέσκο λευκό κρασί, που παράγεται στη Λομβαρδία με την ίδια παραδοσιακή μέθοδο που χρησιμοποιείται για τη σαμπάνια, προσφέροντας λεπτές φυσαλίδες. Εκτός από το κρασί, υπάρχει επίσης μεγάλη παραγωγή ελαιολάδου υψηλής ποιότητας. Οι ελιές καλλιεργούνται σε διάφορες περιοχές της Ιταλίας και κάθε περιοχή έχει τις ποικιλίες και τις τεχνικές παραγωγής της, οι οποίες επηρεάζουν τη γεύση και το άρωμα του λαδιού.

Η περιοχή της Απουλίας είναι ένας από τους κύριους παραγωγούς ελαιολάδου στην Ιταλία. Εδώ παράγονται έλαια με έντονη, φρουτώδη γεύση. Άλλες περιοχές που φημίζονται για την παραγωγή ελαιολάδου είναι η Ούμπρια, η Τοσκάνη, η Λιγουρία, η Σικελία και η Καλαβρία. Κάθε περιοχή έχει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της, όπως η χρήση ποικιλιών ελιάς και οι παραδοσιακές μέθοδοι παραγωγής.

Αλλά η Ιταλία δεν είναι μόνο φαγητό και κρασί. Είναι επίσης η χώρα της μόδας, του ντιζάιν, της τέχνης, της μουσικής, του αθλητισμού και του κινηματογράφου. Από το Μιλάνο μέχρι τη Ρώμη, η Ιταλία λάμπει στον κόσμο της μόδας με εμβληματικές μάρκες όπως η Gucci και η Prada. Το ιταλικό ντιζάιν είναι συνώνυμο της κομψότητας και του στυλ, από τα πολυτελή αυτοκίνητα Ferrari και Lamborghini μέχρι αρχιτεκτονικά έργα όπως το Κολοσσαίο και ο καθεδρικός ναός του Μιλάνου.



Η ιταλική μουσική κατέχει μια ξεχωριστή θέση στις καρδιές των ανθρώπων, με σπουδαίους καλλιτέχνες όπως ο Λουτσιάνο Παβαρότι που έφεραν την ομορφιά της όπερας στον κόσμο, και μια σημαντική κινηματογραφική ιστορία, με θρυλικούς σκηνοθέτες όπως ο Φελίνι και ο Ντε Σίκα που άφησαν ανεξίτηλο το σημάδι τους στην ιστορία του παγκόσμιου κινηματογράφου. Η Ιταλία είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένας τουριστικός προορισμός. Είναι μια χώρα πλούσια σε αριστεία σε όλους τους τομείς, από τη γαστρονομία μέχρι την τέχνη, από τη μόδα μέχρι τη μουσική. Είτε αγαπάτε την πίτσα και τα ζυμαρικά είτε θέλετε να ανακαλύψετε νέα πιάτα και γεύσεις, η Ιταλία είναι το ιδανικό μέρος για να ικανοποιήσετε κάθε γαστρονομική επιθυμία χάρη στη γαστρονομική ποικιλομορφία των περιοχών της. Είναι μια χώρα πλούσια σε ομορφιά και κάθε περιοχή έχει τη δική της μοναδική γοητεία.

Ακολουθούν μερικές από τις περιοχές που είναι περισσότερο γνωστές για την ομορφιά τους:
Τοσκάνη: Η Τοσκάνη είναι διάσημη για τα λοφώδη τοπία της, τους αμπελώνες, τους ελαιώνες και τις πόλεις τέχνης, όπως η Φλωρεντία, η Σιένα και η Πίζα. Είναι επίσης η πατρίδα της όμορφης περιοχής Val d'Orcia, η οποία έχει ανακηρυχθεί Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO.

Σικελία: Το μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου, η Σικελία προσφέρει μεγάλη ποικιλία τοπίων, όπως βουνά, παραλίες, ενεργά ηφαίστεια όπως η Αίτνα και αρχαιολογικούς χώρους όπως η Κουιάδα των Ναών στο Αγκριτζέντο.

Λιγουρία: Η περιοχή της Λιγουρίας φημίζεται για την εντυπωσιακή ακτογραμμή της, με τα περίφημα Cinque Terre, μια ομάδα πέντε γραφικών παραλιακών χωριών που αποτελούν μνημεία παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO. Η πόλη της Γένοβας είναι επίσης ένα σημαντικό πολιτιστικό και ιστορικό κέντρο.

Λομβαρδία: Η Λομβαρδία είναι μια περιοχή γεμάτη αντιθέσεις, με την πολυσύχναστη πόλη του Μιλάνου, τη λίμνη Κόμο με τις γοητευτικές βίλες της και το Εθνικό Πάρκο Stelvio, που βρίσκεται στις Άλπεις.



Καμπανία: Αμάλφι, με τα γραφικά χωριά της, όπως το Ποζιτάνο και το Αμάλφι. Επίσης, φιλοξενεί σημαντικούς αρχαιολογικούς χώρους, όπως η Πομπηία και το Herculaneum, που προσφέρουν μια εμβάθυνση στην ιστορία της αρχαίας Ρώμης.

Απουλία: Απουλία είναι γνωστή για τις γοητευτικές λευκές πόλεις της, όπως το Alberobello, με τα τυπικά trulli, και τις όμορφες παραλίες του Salento.

Βένετο: Η περιοχή Βένετο είναι διάσημη για τη ρομαντική πόλη της Βενετίας, με τα κανάλια και τις γόνδολες της. Άλλα αξιοθέατα περιλαμβάνουν την πόλη Βερόνα, διάσημη για το ρωμαϊκό αμφιθέατρό της και την πατρίδα του Ρωμαίου και της Ιουλιέτας, τη λίμνη Γκάρντα, καθώς και τη μεγαλύτερη λίμνη της Ιταλίας.

Αυτές είναι μερικές μόνο από τις πολλές περιοχές της Ιταλίας που προσφέρουν μεγάλη ποικιλία φυσικών και πολιτιστικών ομορφιών. Κάθε περιοχή έχει κάτι μοναδικό να προσφέρει και η Ιταλία στο σύνολό της είναι ένας πραγματικός θησαυρός ομορφιάς.

Η Ιταλία έχει συναρπαστικό αέρα και, όπως περιγράφηκε παραπάνω, διαθέτει ιδιαίτερη πολιτιστική και γαστρονομική κληρονομιά.

Από τεχνική άποψη, στην Ιταλία, η ψηφιακή εκπαίδευση αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία, αλλά υπάρχουν ακόμη αρκετές προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Η ψηφιοποίηση γίνεται με αργούς ρυθμούς, κυρίως λόγω της μέσης ηλικίας του πληθυσμού, η οποία είναι υψηλότερη από ό,τι σε άλλες χώρες, γεγονός που καθιστά την ψηφιοποίηση λίγο πιο δύσκολη και αυτό μπορεί να επιβραδύνει την καινοτομία και να περιορίσει τις ευκαιρίες για οικονομική ανάπτυξη. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια έχει σημειωθεί πρόοδος για τη βελτίωση της κατάστασης.

Η Ιταλία έχει ψηφιοποιήσει πολλές από τις υπηρεσίες της. Για παράδειγμα, δημόσιες υπηρεσίες όπως η αίτηση εγγράφων, η κράτηση ραντεβού για την υγεία και τις τράπεζες και η υποβολή φορολογικών δηλώσεων είναι πλέον διαθέσιμες ηλεκτρονικά. Αυτό σημαίνει εξοικονόμηση χρόνου και προσπάθειας, αποφεύγοντας τις μεγάλες ουρές στα γραφεία και κάνοντας τα πάντα από την άνεση του σπιτιού σας. Επιπλέον, η ψηφιοποίηση έχει δοθεί ώθηση και στον τομέα της



εκπαίδευσης, όπου η χρήση ψηφιακών τεχνολογιών έχει αυξηθεί στα ιταλικά σχολεία. Η διαδικτυακή μάθηση και η ψηφιοποίηση των εκπαιδευτικών πόρων γίνονται όλο και πιο διαδεδομένες. Οι νέοι Ιταλοί φαίνεται να είναι πιο ενημερωμένοι από τους μεγαλύτερους σε ό,τι αφορά την τεχνολογία. Έχουν μεγαλώσει με τα κινητά τηλέφωνα, τους υπολογιστές και το Διαδίκτυο και, ως εκ τούτου, είναι πιο εξοικειωμένοι με αυτά σε σχέση με τις παλαιότερες γενιές.

Όσον αφορά το ψηφιακό εκπαιδευτικό οικοσύστημα της Ιταλίας, η κυβέρνηση παρέχει διάφορες ψηφιακές λύσεις για το εκπαιδευτικό σύστημα και τη γενική διαχείριση των ιδρυμάτων. Το INDIRE - ο οργανισμός εκπαιδευτικής έρευνας του Υπουργείου αναπτύσσει ψηφιακούς πόρους για την υποστήριξη της διδασκαλίας και της μάθησης. Αλλά σε γενικές γραμμές, τα σχολεία έχουν μια σημαντική αυτονομία στην επιλογή της ψηφιακής τους υποδομής.

Από το 2015 μέχρι σήμερα, η κυβέρνηση έχει επενδύσει σημαντικό αριθμό πόρων στην ανάπτυξη ψηφιακών υποδομών. Η Ιταλία υποστηρίζεται και χρηματοδοτείται πλήρως από την ΕΕ μέσω του εθνικού σχεδίου ανάκαμψης και ανθεκτικότητας για την επίτευξη καλύτερων στατιστικών στοιχείων τα επόμενα χρόνια.

Μπορούμε να πούμε ότι το θέμα αυτό έχει προσελκύσει μεγάλη προσοχή και η κυβέρνηση είναι πλήρως αφοσιωμένη στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών για τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών στις τάξεις μέσω πολλαπλών πρωτοβουλιών και πρακτικών δραστηριοτήτων.

Το "Εθνικό Σχέδιο Ψηφιακού Σχολείου" εισήχθη στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής μεταρρύθμισης του 2015 και αποτελεί το σημαντικότερο επιχειρησιακό έγγραφο που επικεντρώνεται στον ψηφιακό μετασχηματισμό των ιταλικών σχολείων. Εγκρίθηκε το 2016 και δραστηριοποιείται σε 4 βασικούς τομείς:

- 1) Εξασφάλιση συνδεσιμότητας
- 2) Παροχή καινοτόμων μαθησιακών περιβαλλόντων με ψηφιακά εργαλεία και τεχνολογίες
- 3) Ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων των μαθητών και ανάπτυξη ποιοτικού περιεχομένου για ψηφιακή διδασκαλία
- 4) Παροχή επαγγελματικής κατάρτισης και ανάπτυξης στην ψηφιακή εκπαίδευση.



Έκτοτε, το ψηφιακό σχέδιο έχει βελτιώσει την πρόσβαση σε υποδομές υλικού στα σχολεία σε ολόκληρη την Ιταλία, έχει αυξήσει την πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές και έχει δημιουργήσει πάνω από 14.000 καινοτόμα μαθησιακά περιβάλλοντα (αίθουσες διδασκαλίας εξοπλισμένες με τεχνολογία, κινητά εργαστήρια και ψηφιακούς χώρους εργασίας). Μέχρι το 2025, με τη χρηματοδότηση και την υποστήριξη της ΕΕ, η Ιταλία στοχεύει να συμπληρώσει το εκπαιδευτικό σύστημα για τη δημιουργία 100.000 καινοτόμων αιθουσών διδασκαλίας με 2 δισεκατομμύρια ευρώ.

Μια άλλη συνιστώσα του Εθνικού Σχεδίου Ανθεκτικότητας και Ανάκαμψης είναι το "Ψηφιακό Σχολείο 2022-2026" και στοχεύει:

- 1) Μετεγκατάσταση των υπηρεσιών και των εφαρμογών των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ώστε να πληρούν τις προϋποθέσεις των λύσεων νέφους.
- 2) Βελτίωση της χρηστικότητας των ψηφιακών υπηρεσιών που προσφέρουν τα σχολεία μέσω προσαρμογής σε ένα πρότυπο επίπεδο.
- 3) Επιτάχυνση της προσαρμογής μιας κεντρικής πλατφόρμας για την πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες και την πραγματοποίηση πληρωμών προς τη δημόσια διοίκηση
- 4) Προώθηση της υιοθέτησης ενός συστήματος ενιαίας σύνδεσης για τη διευκόλυνση της πρόσβασης στις ψηφιακές υπηρεσίες που παρέχει η κυβέρνηση.

Σε γενικές γραμμές, η ψηφιοποίηση στην Ιταλία βρίσκεται σε εξέλιξη, είναι ακόμη υπό ανάπτυξη και μπορεί να διαφέρει από περιοχή σε περιοχή. Θα ήταν σημαντικό να καταφέρουμε να μειώσουμε το ψηφιακό χάσμα μεταξύ των περιφερειών και να προωθήσουμε μια πιο δίκαιη ψηφιοποίηση σε ολόκληρη τη χώρα με ομοιόμορφο τρόπο, ώστε όλοι οι πολίτες να μπορούν να επωφεληθούν από τις ευκαιρίες που προσφέρει η ψηφιακή κοινωνία.

Η Ιταλία έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο στην ψηφιοποίηση, αλλά σύμφωνα με την έκθεση DESI 2022 της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, εξακολουθεί να κατατάσσεται στην 18η θέση μεταξύ των 27 κρατών μελών της ΕΕ. Η Ιταλία, όσον αφορά τη συνδεσιμότητα, ξεπερνά τον μέσο όρο της ΕΕ που είναι 66%, με την κάλυψη 5G να φτάνει το 99% των κατοικημένων περιοχών το 2021. Όσον αφορά την ενσωμάτωση της ψηφιακής τεχνολογίας, η Ιταλία παραμένει στα πρότυπα της ΕΕ. Οι ιταλικές εταιρείες και φορείς παρουσιάζουν ορθή υιοθέτηση της ηλεκτρονικής



τιμολόγησης (95%) και των υπηρεσιών cloud (52%). Τα προβλήματά της είναι η υστέρηση της χρήσης των μεγάλων δεδομένων, της τεχνητής νοημοσύνης και του ηλεκτρονικού εμπορίου. Η βελτίωση πρέπει να γίνει στη διάσταση του ανθρώπινου κεφαλαίου, καθώς κατατάσσεται ως το 25ο κράτος μέλος όπου μόνο το 46% του πληθυσμού διαθέτει ψηφιακές δεξιότητες. Η Ιταλία έχει χαμηλό ποσοστό αποφοίτων σε κλάδους ΤΠΕ, όπου μόνο το 1,4% των Ιταλών αποφοίτων επιλέγει αυτόν τον τομέα, το χαμηλότερο ποσοστό στην ΕΕ.

Το ψηφιακό χάσμα μεταξύ βόρειας και νότιας Ιταλίας μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες, όπως η διαθεσιμότητα ψηφιακών υποδομών, η συνδεσιμότητα στο Διαδίκτυο, το επίπεδο ψηφιακού αλφαριθμητισμού και η πρόσβαση σε τεχνολογικούς πόρους. Είναι σημαντικό ότι υπάρχουν ακόμη πολλοί τομείς στους οποίους η Ιταλία πρέπει να βελτιώσει την ψηφιοποίησή της. Για παράδειγμα, υπάρχει ανάγκη να εξασφαλιστεί αξιόπιστη και γρήγορη συνδεσιμότητα στο Διαδίκτυο σε ολόκληρη τη χώρα για την προώθηση της καθολικής πρόσβασης στο Διαδίκτυο και της χρήσης ψηφιακών υπηρεσιών.

Γενικά, η βόρεια Ιταλία θεωρείται πιο προχωρημένη όσον αφορά την ψηφιοποίηση από ό,τι η νότια. Οι βόρειες περιοχές, όπως η Λομβαρδία, το Βένετο και η Εμίλια-Ρομάνια, έχουν μεγαλύτερη παρουσία μεγάλων εταιρειών, πανεπιστημίων και ερευνητικών κέντρων, τα οποία προωθούν την τεχνολογική καινοτομία και την υιοθέτηση νέων τεχνολογιών.

Από την άλλη πλευρά, η νότια Ιταλία μπορεί να αντιμετωπίσει μεγαλύτερες προκλήσεις στην ψηφιοποίηση λόγω παραγόντων όπως η λιγότερο ανεπτυγμένη ψηφιακή υποδομή και η μικρότερη προσβασιμότητα στις υπηρεσίες και τις ευκαιρίες που προσφέρει η ψηφιακή κοινωνία. Στον τομέα των μεταφορών, οι αεροπορικές εταιρείες, οι σιδηροδρομικές υπηρεσίες και οι φορείς εκμετάλλευσης λεωφορείων εφαρμόζουν ψηφιακές λύσεις για την απλούστευση της κράτησης εισιτηρίων και τη βελτίωση της εμπειρίας εξυπηρέτησης.

Οι εφαρμογές για κινητά, οι ιστότοποι και τα ηλεκτρονικά συστήματα έκδοσης εισιτηρίων έχουν γίνει όλο και πιο διαδεδομένα, επιτρέποντας στους επιβάτες να κάνουν κρατήσεις, να πληρώνουν και να βλέπουν ταξιδιωτικές πληροφορίες γρήγορα και εύκολα. Ψηφιακές λύσεις έχουν επίσης εισαχθεί στον τραπεζικό τομέα, όπως οι διαδικασίες για το άνοιγμα τραπεζικών λογαριασμών ή την υποβολή αιτήσεων για υποθήκες και δάνεια. Οι τραπεζικές υπηρεσίες είναι



όλο και περισσότερο διαδικτυακές, επιτρέποντας στους πελάτες να πραγματοποιούν συναλλαγές όπως πληρωμές, μεταφορές χρημάτων, έλεγχο υπολοίπων και πρόσβαση σε επενδυτικές υπηρεσίες απευθείας από εφαρμογές κινητών τηλεφώνων.

Οι ταχυδρομικές υπηρεσίες ψηφιοποιούνται επίσης. Σε πολλά ιταλικά ταχυδρομεία έχουν εισαχθεί ηλεκτρονικές υπηρεσίες για την πραγματοποίηση ραντεβού μέσω εφαρμογών ή τη διαχείριση αποστολών και παραδόσεων. Ορισμένοι τομείς μπορεί να είναι πιο προχωρημένοι στην ψηφιοποίηση των υπηρεσιών, ενώ άλλοι μπορεί να υστερούν. Σε γενικές γραμμές, ωστόσο, η ψηφιοποίηση στις μεταφορές, τα τραπεζικά γραφεία και τις ταχυδρομικές υπηρεσίες προχωρά στην Ιταλία, παρέχοντας στους πολίτες μεγαλύτερη ευκολία και επιλογές στη χρήση αυτών των υπηρεσιών.

Η ψηφιοποίηση ευνοεί την καινοτομία, την επέκταση των επιχειρήσεων και τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας στην ψηφιακή οικονομία. Χωρίς την κατάλληλη ψηφιοποίηση, μια χώρα μπορεί να χάσει οικονομικές ευκαιρίες και να καταλήξει να μείνει πίσω από τις πιο προηγμένες χώρες. Χωρίς πρόσβαση σε ψηφιακά εργαλεία και τεχνολογίες, ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να αποκλειστούν από την ψηφιακή κοινωνία. Αυτό μπορεί να αυξήσει την ανισότητα ευκαιριών, ιδίως για μειονεκτούσες ομάδες, όπως οι ηλικιωμένοι, τα άτομα με αναπηρία ή τα άτομα με χαμηλό εισόδημα. Η έλλειψη πρόσβασης σε επιγραμμικές υπηρεσίες μπορεί να περιορίσει την πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση και η απασχόληση. Αυτές είναι μερικές μόνο από τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η έλλειψη ψηφιοποίησης σε μια χώρα. Είναι σημαντικό να προωθηθεί η ψηφιοποίηση και να βρεθούν οι κατάλληλες στρατηγικές για να γίνει αυτό, ώστε να αποφευχθούν όλες αυτές οι αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να πέσουν στην οικονομία και τις ευκαιρίες μιας χώρας.

1.2.2 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων

Για την πραγματοποίηση των τοπικών συναντήσεων, επιλέχθηκαν συμμετέχοντες (10 άτομα ανά ομάδα) και εκπαιδευτές που προετοίμασαν το σχέδιο και το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων. Ήταν επίσης σημαντικό να προετοιμαστεί και να βρεθεί ένας κατάλληλος χώρος για τις δραστηριότητες. Σε ορισμένες περιπτώσεις χρειαζόμασταν έναν βιντεοπροβολέα



για το θεωρητικό μέρος και στο μαγειρικό μέρος χρειαζόμασταν να σχεδιάσουμε τα υλικά και την πρόσβαση στην κουζίνα.

Χωρίσαμε τους συμμετέχοντες στις συναντήσεις μας σε 3 ομάδες, οι οποίες αποτελούνταν από:

- ηλικιωμένοι: προσκαλέσαμε άτομα που είχαν δυσκολίες πρόσβασης στην εκπαίδευση, π.χ. επειδή ζούσαν εκτός πόλης, και ορισμένοι συμμετέχοντες είχαν ελαφρούς κινητικούς περιορισμούς, οι οποίοι δεν τους εμπόδισαν να συμμετάσχουν. Η πρόσληψη αυτών των ατόμων διευκολύνθηκε από τοπικούς φορείς και οργανώσεις στη Νοβάρρα που ασχολούνται καθημερινά με τις εκπαιδευτικές πτυχές των ηλικιωμένων, όπως το Πανεπιστήμιο της 3ης ηλικίας, η Λέσχη ηλικιωμένων και το Κέντρο Νεότητας: Πανεπιστήμιο της 3ης ηλικίας, Λέσχη ηλικιωμένων, Κοινοπραξία Σχολικών Επιχειρήσεων, Πανεπιστήμιο UPO Novara
- Πρόσφυγες και μετανάστες: προσκαλέσαμε κυρίως σπουδαστές από το Κέντρο Εκπαίδευσης Ενηλίκων στη Νοβάρρα. Πρόκειται για μετανάστες που ολοκληρώνουν την εκπαίδευσή τους, παρακολουθούν επαγγελματικά μαθήματα και μαθαίνουν την ιταλική γλώσσα στο κέντρο, ώστε να έχουν την ευκαιρία να βρουν δουλειά και να ενταχθούν
- άτομα σε δύσκολη οικονομική και οικογενειακή κατάσταση - προσκαλέσαμε επίσης μια ομάδα ατόμων για τα οποία η συμμετοχή στο πρόγραμμα ήταν μια ευκαιρία να συναντηθούν μαζί, να ενσωματωθούν και να αποκτήσουν νέες εμπειρίες και γνώσεις, κάτι που συχνά δεν έχουν τη δυνατότητα να κάνουν λόγω διαφορετικών καταστάσεων ζωής.

Η ομάδα 1 συναντήθηκε 4 φορές και οι συναντήσεις είχαν ως εξής:

1. Τίτλος: Τεχνολογίες και ασφάλεια

Η πρώτη συνάντηση της ομάδας "nr 1" πραγματοποιήθηκε στη Νοβάρρα. Ένας από τους στόχους ήταν ο σχηματισμός μιας ομάδας, ο καθορισμός των κανόνων συνεργασίας της ομάδας.

Παρουσιάστηκαν οι σκοποί και οι στόχοι του έργου. Ζητήθηκε από όλους τους συμμετέχοντες να μοιραστούν κάποιες πληροφορίες για τον εαυτό τους. Κατά τη διάρκεια του πρώτου μέρους της συνάντησης, παρουσιάσαμε τα ακόλουθα θέματα: Προσωπικός υπολογιστής - Υλικό και λογισμικό Παράθυρο και τρόπος διαχείρισης του λειτουργικού συστήματος. Διαχείριση φακέλων και αρχείων- οργάνωση δεδομένων και τρόπος αποθήκευσης και επαναφοράς



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

δεδομένων. Παρουσιάσαμε επίσης ορισμένες έννοιες ασφάλειας. Το δεύτερο μέρος της συνάντησης ήταν αφιερωμένο στον τρόπο συλλογής των απαραίτητων δεδομένων για τη δημιουργία του βιβλίου συνταγών και ποια διάταξη θα χρησιμοποιηθεί. Δεδομένου ότι όλα τα άτομα αυτής της ομάδας



κατάγονται από τη Νοβάρρα, αποφασίστηκε να επικεντρωθούν οι πρωτογενείς συνταγές στην τοπική κουζίνα. Επιπλέον, δοκιμάσαμε την παραδοσιακή "Torta della Nonna" ή κέικ της γιαγιάς - ένα ιταλικό γλυκό από το Πιεμόντε!





2. Τίτλος: Τίτλος: Πληροφορική και συνταγές

Η δεύτερη συνάντηση της ομάδας "nr 1" που πραγματοποιήθηκε στη Νοβάρρα, ο πρωταρχικός στόχος ήταν να αποφασιστεί η καλύτερη διάταξη για το σχεδιασμό της σελίδας κάθε συνταγής. Κάθε συμμετέχων ήταν καλά προετοιμασμένος για το έργο αυτό και όλοι έδωσαν τη συμβολή τους.

Οι πρώτες δύο ώρες ήταν αφιερωμένες στην παρουσίαση διαφόρων θεμάτων όπως: Πώς να οργανώσετε το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο και πώς να διαχειριστείτε τον προσωπικό σας λογαριασμό. Όλοι οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε έναν καταιγισμό ιδεών για να αποφασίσουν πάνω σε ποιο είδος συνταγών θα αρχίσουν να εργάζονται, ενώ όλοι τους ανέλαβαν να αναπτύξουν τουλάχιστον δύο συνταγές για τον καθένα. Η ομάδα έχει πολύ καλά κίνητρα για να ολοκληρώσει αυτό το έργο σε σύντομο χρονικό διάστημα ώστε να συμπεριλάβει και άλλες συνταγές.

3. Τίτλος: Τίτλος: Ψηφιακές αποδείξεις

Η τρίτη συνάντηση της ομάδας "nr 1" πραγματοποιήθηκε στη Νοβάρρα, ο πρωταρχικός στόχος ήταν να παγιωθεί η δουλειά που έγινε από τους συμμετέχοντες και η επιλογή κάθε συνταγής, αποφασίστηκε επίσης να εισαχθούν κάποιες σημειώσεις σχετικά με την ιστορία και την παράδοση της περιοχής της Νοβάρρα. Κάθε συμμετέχων ήταν καλά προετοιμασμένος για το έργο αυτό και κάθε συμμετέχων έδωσε τη συμβολή του με περισσότερες από μία συνταγές.

Οι πρώτες δύο ώρες ήταν αφιερωμένες στην παρουσίαση διαφόρων θεμάτων όπως: Office, πώς να χρησιμοποιείτε καλύτερα το πακέτο και πώς να εφαρμόζετε περισσότερες λειτουργίες σχετικά με τη διαχείριση εγγράφων και την οργάνωση λογιστικών φύλλων.

Αυτό επέτρεψε σε όλους τους συμμετέχοντες να κάνουν καλύτερη χρήση των εργαλείων λογισμικού για τη σύνταξη των εγγράφων σχετικά με την κατασκευή των πινάκων συνταγών που θα συμπεριληφθούν στο τελικό ηλεκτρονικό βιβλίο. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν σε θέση να καθορίσουν όλες τις λεπτομέρειες σχετικά με τις συνταγές, συμπεριλαμβανομένης της προετοιμασίας και των προτάσεων.



4. Τίτλος: Τεχνικές και τεχνολογίες στην κουζίνα

Η συνάντηση χωρίστηκε σε 3 μέρη:

- Η συζήτηση για τα παραδοσιακά πιάτα από την περιοχή του Πιεμόντε
- Το πρακτικό εργαστήριο, στο οποίο οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να μάθουν για τις τεχνολογίες επεξεργασίας ζυμαρικών και πώς να χειρίζονται με επιτυχία τη σύγχρονη τεχνολογία και τα μηχανήματα για την παραγωγή ζυμαρικών. Με αυτά τα μηχανήματα τα εστιατόρια μπορούν να παράγουν αμέτρητους τύπους ζυμαρικών ex φρέσκα, γεμιστά, πλαστικοποιημένα, ξηρά, μακριά και κοντά ζυμαρικά.
- Το τελευταίο σημείο της συνάντησης ήταν το κοινό δείπνο - τρώμε τα σπιτικά μας ζυμαρικά.



Αυτή η δεξαμενή σκέψης για την τεχνολογία ζυμαρικών βοήθησε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις τεχνολογίες επεξεργασίας ζυμαρικών και να μάθουν πώς να λειτουργούν με επιτυχία τον σύγχρονο εξοπλισμό ζυμαρικών. Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν ενεργά σε αυτή τη συνάντηση και παρήγαγαν βίντεο και φωτογραφίες που θα δημοσιευτούν στα κοινωνικά δίκτυα.



Η ομάδα 2 συναντήθηκε 4 φορές και οι συναντήσεις ήταν οι εξής:

Η πρώτη συνάντηση της ομάδας "nr 2" πραγματοποιήθηκε στη Νοβάρρα. Ένας από τους στόχους ήταν ο σχηματισμός μιας ομάδας, ο καθορισμός των κανόνων συνεργασίας της ομάδας.

Παρουσιάστηκαν οι σκοποί και οι στόχοι του έργου. Ζητήθηκε από όλους τους συμμετέχοντες να μοιραστούν κάποιες πληροφορίες για τον εαυτό τους. Η ομάδα αυτή αποτελείται από αλλοδαπούς και μετανάστες που ζουν στη Νοβάρρα.

Κατά το πρώτο μέρος της συνάντησης, θα παρουσιάσουμε τα ακόλουθα θέματα: Προσωπικός υπολογιστής - Υλικό και λογισμικό Παράθυρο και τρόπος διαχείρισης του λειτουργικού συστήματος. Διαχείριση φακέλων και αρχείων- οργάνωση δεδομένων και τρόπος αποθήκευσης και επαναφοράς δεδομένων. Παρουσιάζουμε επίσης ορισμένες έννοιες ασφάλειας. Όλοι οι συμμετέχοντες φαίνεται να έχουν μεγάλο κίνητρο για να βελτιώσουν τις τεχνικές τους γνώσεις, η ομάδα αποτελείται από διεθνείς ανθρώπους και αυτό θα πρέπει να είναι μια ευκαιρία να αναπτύξουμε μια σειρά από συνταγές από διαφορετικές χώρες. Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης κάθε συμμετέχων συνέθεσε την πρώτη του συνταγή με βάση τον παραδοσιακό πολιτισμό της χώρας του, όλοι οι άνθρωποι χρησιμοποίησαν το ίδιο σχεδιάγραμμα για να γράψουν τις συνταγές.



1. Τίτλος: Πληροφορική και συνταγές από διάφορες χώρες

Η δεύτερη συνάντηση της ομάδας "nr 2" πραγματοποιήθηκε στη Νοβάρα, ο πρωταρχικός στόχος ήταν να αποφασιστεί η καλύτερη διάταξη για το σχεδιασμό της σελίδας κάθε συνταγής, δεδομένου ότι οι συνταγές προέρχονται από διαφορετικές χώρες, κάθε συμμετέχων έβαλε τη σημαία της χώρας του και μια σύντομη περιγραφή για τον πολιτισμό και την παράδοση.

Οι πρώτες δύο ώρες ήταν αφιερωμένες στην παρουσίαση διαφόρων θεμάτων όπως: Διαδίκτυο, ασφάλεια στον κυβερνοχώρο, ορολογία WEB, μηχανή και πρόγραμμα περιήγησης στο διαδίκτυο, πώς να οργανώσετε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και πώς να διαχειριστείτε τον προσωπικό σας λογαριασμό. Όλοι οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν τουλάχιστον δύο συνταγές και μία ακόμη θα προστεθεί στην επόμενη συνάντηση. Η ομάδα φαίνεται να έχει πολλά κίνητρα, αν και αποτελείται από νέους ανθρώπους και τα κίνητρά τους είναι καλά.



2. Τίτλος: Τίτλος: Συνταγή e -book

Η τρίτη συνάντηση της ομάδας "nr 2" πραγματοποιήθηκε στη Νοβάρα, με πρωταρχικό στόχο την παγίωση της εργασίας που έγινε από τους συμμετέχοντες και την επιλογή κάθε συνταγής. Δεδομένου ότι η ομάδα αποτελείται από διεθνείς ανθρώπους, όλοι εστίασαν την προσοχή τους στην παράδοση και τον πολιτισμό της χώρας τους. Κάθε συμμετέχων ήταν καλά προετοιμασμένος για το έργο αυτό και κάθε συμμετέχων έδωσε τη συμβολή του με περισσότερες από μία συνταγές. Σχεδόν όλες οι συνταγές διατήρησαν την αρχική ονομασία στην τοπική γλώσσα και η σημαία της χώρας τοποθετήθηκε πάνω σε κάθε μία από αυτές.

Οι πρώτες δύο ώρες ήταν αφιερωμένες στην παρουσίαση διαφόρων θεμάτων όπως: Office, πώς να χρησιμοποιείτε καλύτερα το πακέτο και πώς να εφαρμόζετε περισσότερες λειτουργίες σχετικά με τη διαχείριση εγγράφων και την οργάνωση λογιστικών φύλλων.

Αυτό επέτρεψε σε όλους τους συμμετέχοντες να κάνουν καλύτερη χρήση των εργαλείων λογισμικού για τη σύνταξη των εγγράφων σχετικά με την κατασκευή των πινάκων συνταγών που θα συμπεριληφθούν στο τελικό ηλεκτρονικό βιβλίο. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν σε θέση να καθορίσουν όλες τις λεπτομέρειες σχετικά με τις συνταγές, συμπεριλαμβανομένης της προετοιμασίας και των προτάσεων.

3. Τίτλος: Εργαστήριο φρέσκων ζυμαρικών-Τεχνικές και τεχνολογίες στην κουζίνα

Η συνάντηση χωρίστηκε σε 2 μέρη:

- Το πρακτικό εργαστήριο, στο οποίο οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να μάθουν για τις τεχνολογίες επεξεργασίας ζυμαρικών και πώς να χειρίζονται με επιτυχία τη σύγχρονη τεχνολογία και τα μηχανήματα για την παραγωγή ζυμαρικών. Με αυτά τα μηχανήματα τα εστιατόρια μπορούν να παράγουν αμέτρητους τύπους ζυμαρικών ex φρέσκα, γεμιστά, πλαστικοποιημένα, ξηρά, μακριά και κοντά ζυμαρικά.
- Το δεύτερο σημείο της συνάντησης ήταν το κοινό δείπνο - τρώμε τα σπιτικά μας ζυμαρικά. Αυτή η δεξαμενή σκέψης για την τεχνολογία ζυμαρικών βοήθησε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις τεχνολογίες διεργασιών ζυμαρικών και να μάθουν πώς να λειτουργούν με επιτυχία τον σύγχρονο εξοπλισμό ζυμαρικών. Οι συμμετέχοντες



συμμετείχαν ενεργά σε αυτή τη συνάντηση και παρήγαγαν βίντεο και φωτογραφική σχέση που θα δημοσιευτούν στα κοινωνικά δίκτυα.

Η ομάδα 3 συναντήθηκε 4 φορές. Οι συνεδριάσεις ήταν οι εξής:

1. Τίτλος ριζότο, ένα οικογενειακό πιάτο

Στόχος της πρώτης συνάντησης ήταν να δημιουργηθεί η ομάδα των νέων ενηλίκων που θα συμμετάσχουν στην τοπική δεξαμενή σκέψης, να παρουσιαστούν οι στόχοι του έργου και οι μελλοντικές δραστηριότητες και να δοκιμαστεί το πρώτο κοινό εργαστήριο μαγειρικής. Ως πρώτη στιγμή γαστρονομικού διαμοιρασμού, αποφασίστηκε, μαζί με τους συμμετέχοντες, να μαγειρέψουν μια παραδοσιακή συνταγή από τη βόρεια Ιταλία: το ριζότο.



Η επιλογή του πιάτου ήταν περισσότερο μια αφορμή για να μοιραστούμε το πρώτο θέμα προβληματισμού, δηλαδή την αξία του να μαγειρεύουμε και να τρώμε μαζί, και το φαγητό ως εργαλείο για την ανταλλαγή και την οικοδόμηση κοινότητας. Το πιάτο, γνωστό σε πολλά από τα αγόρια και τα κορίτσια ως οικογενειακή συνταγή, ήταν μια ευκαιρία να βιώσουν ένα πρώτο κοινό κοινωνικό και κοινοτικό δείπνο. Ρωτήσαμε τους συμμετέχοντες τι σήμαινε, γι' αυτούς, να μοιράζονται τη στιγμή του μαγειρέματος και της κατανάλωσης ενός γεύματος: πολλοί ανέφεραν τις αναμνήσεις που έχουν από τα μεγάλα οικογενειακά δείπνα, ως στιγμές κατά τις οποίες έρχονται σε επαφή με τους παππούδες τους ή άλλους συγγενείς που συναντώνται σε αυτές τις περιπτώσεις- άλλοι, ωστόσο, τόνισαν ότι, κατά την εμπειρία τους, αυτός ο ρόλος του φαγητού ως κοινωνική και πολιτιστική "κόλλα" δεν ήταν κάτι που είχαν την ευκαιρία να βιώσουν στον οικογενειακό χώρο. Ήταν κάτι που τους έλειπε, σε περισσότερες από μία περιπτώσεις λόγω της απουσίας μιας ισχυρής οικογενειακής ομάδας (διαζευγμένοι γονείς, ή έτσι).



2. Τίτλος: Pastiera μια τυπική πασχαλινή τούρτα

Η δεύτερη συνάντηση πραγματοποιήθηκε στο Kantiere και μαγειρέψαμε για πρώτη φορά ένα τυπικό πασχαλινό γλυκό από τη Νάπολη: την Pastiera. Η Pastiera είναι ένα τυπικό ναπολιτάνικο κέικ που φτιάχνεται με ζύμη από τυρί ρικότα, μαγειρεμένο σιτάρι, ζαχαρωμένα φρούτα και μπαχαρικά. Οι συμμετέχοντες προέρχονται κυρίως από τις πιο περιθωριοποιημένες κοινωνικές ομάδες (πρώην μετανάστες, άνεργοι) και οι οικογένειές τους συχνά χαρακτηρίζονται από πολιτιστική και οικονομική φτώχεια, η κατάσταση αυτή οδηγεί συχνά σε διατροφική παραπαιδεία και γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να δουλεύουμε μαζί τους για τη διατροφή και οι δραστηριότητες μαγειρικής είναι ένας μοναδικός τρόπος για να επιτύχουμε υπευθυνότητα και ευαισθητοποίηση σχετικά με μια τόσο θεμελιώδη πτυχή της ζωής μας.

Ήμασταν στην ευχάριστη θέση να ψήσουμε αυτό το ιδιαίτερο κέικ με τη βοήθεια μιας μαγείρισσας που κατάγεται από τη Νάπολη, με την αρχική απόδειξη που μοιράστηκε από τη γιαγιά της, η ολοκληρωμένη ανταλλαγή ξεκίνησε με αυτή τη μακρόχρονη παράδοση και συνεχίστηκε μέσω του εργαστηρίου. Ορισμένα κορίτσια μοιράστηκαν τις ιστορίες και τις αναμνήσεις τους σχετικά με το μαγείρεμα μαζί με τους παππούδες της κατά τη διάρκεια



διακοπών ή ειδικών περιστάσεων και στην περίπτωση που ήταν κάτι που δεν είχαν βιώσει ποτέ, ήταν μια ιδιαίτερη πρώτη φορά που μοιράστηκαν ποιοτικό χρόνο και δημιούργησαν κάτι μαζί.

Συμμετείχαν με χαρά στο εργαστήριο και ακολούθησαν με ευκολία όλα τα βήματα για την παρασκευή της παστέριας- Στο τέλος ήταν πολύ περήφανοι που δούλεψαν μαζί, συνεργαζόμενοι για να δημιουργήσουν κάτι νόστιμο. Αργότερα μοιράστηκαν μια στιγμή γευσιγνωσίας που επέτρεψε και ενίσχυσε τη συνοχή της ομάδας.



3. Τίτλος: μαγειρικές παραδόσεις, παραδόσεις αντίστασης

Η τρίτη συνάντηση πραγματοποιήθηκε την πολύ ιδιαίτερη ημέρα - την 25η Απριλίου - Ημέρα Απελευθέρωσης στην Ιταλία (Anniversario della Liberazione ή Festa della Liberazione) , είναι μια δημόσια αργία σε όλη την Ιταλία που τιμά την απελευθέρωση της χώρας από τα συμμαχικά στρατεύματα και την ιταλική αντίσταση στο τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου.

Αποφασίσαμε να οργανώσουμε μια συνάντηση που θα μιλούσε για τις γαστρονομικές παραδόσεις που συνδέονται με το κίνημα της Αντίστασης, μέσα από μια ιστορική αφήγηση.



Σκοπός ήταν να διερευνήσουμε πώς οι νέοι Ιταλοί αντιλαμβάνονται και ασχολούνται με τη γαστρονομική τους κληρονομιά, ιδιαίτερα σε σχέση με τα ιστορικά γεγονότα που διαμόρφωσαν το έθνος, με ιδιαίτερη έμφαση στην ιστορία του Fratelli Cervi. Οι Fratelli Cervi ήταν μια ομάδα 7 αδελφών που συμμετείχαν ενεργά στο κίνημα της Αντίστασης και οι οποίοι αποφάσισαν, την ημέρα της πτώσης του φασιστικού κινήματος στην Ιταλία, να μαγειρέψουν ζυμαρικά για όλο το χωριό ως έναν τρόπο να γιορτάσουν το τέλος του καθεστώτος. Από εκείνη τη στιγμή, στην Ιταλία γεννήθηκε η παράδοση της διοργάνωσης της "pastasciutta antifascista", μια επανάληψη υπό τη σημαία του μοιράσματος, της συνύπαρξης, του εορτασμού των αξιών του αντιφασισμού, της ελευθερίας, της δικαιοσύνης και της δημοκρατίας της οικογένειας Cervi. Στις 25 του μήνα μαγειρέψαμε μαζί και φάγαμε pastasciutta λέγοντας αυτή την ιστορία. Στη συνέχεια οργανώσαμε έναν κύκλο συζήτησης, μιλώντας για το ρόλο αυτής της ιστορίας και αυτής της ιταλικής μαγειρικής παράδοσης μέσα από τις διάφορες γενιές.

Ενώ οι περισσότεροι συμμετέχοντες γνώριζαν το κίνημα της Αντίστασης και την ιστορική του σημασία, οι γνώσεις τους σχετικά με τις μαγειρικές παραδόσεις που συνδέονται με αυτό ήταν περιορισμένες. Μόνο ένα μικρό ποσοστό των ερωτηθέντων ήταν εξοικειωμένο με την ιστορία του Fratelli Cervi και με συγκεκριμένες διατροφικές πρακτικές από εκείνη την περίοδο. Η ιστορία του Fratelli Cervi είχε απήχηση στους συμμετέχοντες, εμπνέοντάς τους να εξερευνήσουν περαιτέρω τις μαγειρικές παραδόσεις της Αντίστασης. Το αγρόκτημα της οικογένειας Cervi, το οποίο χρησίμευε ως τόπος συγκέντρωσης για τους αντιστασιακούς, θεωρήθηκε ως σύμβολο αλληλεγγύης και ανθεκτικότητας. Συμφωνήσαμε ότι αυτού του είδους η ιστορία και αυτού του είδους οι μαγειρικές παραδόσεις χρησίμευαν ως σύνδεσμος με την πολιτιστική μας ταυτότητα και ιστορία.

4. Τίτλος: cheesecake για την αρχή του καλοκαιριού

Η τέταρτη και τελευταία γαστρονομική συνάντηση πραγματοποιήθηκε στην κουζίνα της οργάνωσης Kantiere. Ήταν μια ευκαιρία να γιορτάσουμε όλοι μαζί την έναρξη του καλοκαιριού. Σε πολλούς πολιτισμούς το μαγείρεμα και το φαγητό μαζί είναι ένα έθιμο που ενώνει τους ανθρώπους, έτσι σκεφτήκαμε, ότι μαγειρεύοντας κάτι μαζί να σηματοδοτήσουμε την ιδιαίτερη στιγμή του χρόνου: την έναρξη των καλοκαιρινών διακοπών.



Αποφασίσαμε να φτιάξουμε ένα φρέσκο επιδόρπιο και επιλέξαμε μια απόδειξη από κρύο cheesecake φτιαγμένο με τυρί κρέμα και κρέμα γάλακτος, μπισκότα με βούτυρο και επικάλυψη σοκολάτας και φρέσκα φρούτα.

Τα κορίτσια συμμετείχαν ενεργά σε κάθε μέρος της κατασκευής. Ένας νεαρός ζαχαροπλάστης από ένα ζαχαροπλαστείο στη Βερμπάνια μας βοήθησε στην παρασκευή. Για ορισμένες από τις συμμετέχουσες ήταν μια σπουδαία και σπάνια ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν με τον επαγγελματία σεφ, ειδικά επειδή ορισμένες από αυτές φοιτούν σε σχολές μαγειρικής. Οι συμμετέχοντες απόλαυσαν πολύ το μαγείρεμα μαζί και κατάφεραν πολύ καλά να οργανώσουν τους ρόλους και τις εργασίες που έπρεπε να κάνουν για την παρασκευή του cheesecake. Η συμμετέχουσα μας ανέφερε ότι ήταν ιδιαίτερα χαρούμενη που έμαθε μια νέα συνταγή, καθώς δεν γνωρίζει πολλά γλυκά για να μαγειρέψει



1.2.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το μαγείρεμα είναι ένα παγκόσμιο καθήκον της ανθρωπότητας και συνδέεται στενά με τον πολιτισμό και τη γλώσσα. Οι παρεχόμενες δεξαμενές σκέψης εξηγούν τα πλεονεκτήματα της χρήσης του πραγματικού μαγειρέματος ως βάση για την εκμάθηση νέων τεχνολογιών για σ που



βελτιώνουν την ποιότητα ζωής. Περιγράφει πώς η τελευταία ψηφιακή τεχνολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους μαθητές μέσω του Διαδικτύου για να μάθουν πτυχές των γλωσσών και των συναφών πολιτισμών και κουζινών τους, ενώ παράλληλα μαγειρεύουν ένα γεύμα, το οποίο στη συνέχεια μπορούν να καταναλώσουν.

Οι δεξαμενές σκέψης μας ήταν εξαιρετικό εργαλείο, διότι:

- ήταν χρήσιμες για τη συζήτηση που επικεντρώθηκε στον πιθανό κοινοτικό ρόλο του φαγητού και του μαγειρέματος. Αυτό που μοιραστήκαμε, στο τέλος, είναι το γεγονός ότι τόσο όσοι είχαν μια οικογενειακή παράδοση που συνδέεται με το φαγητό, όσο και όσοι δεν είχαν, συνέδεσαν αυτή την αίσθηση του μοιράσματος με το ρόλο των φίλων, αλλά και με το Χώρο Νεολαίας και το είδος της δραστηριότητας που κάναμε: η πρώτη στιγμή του προγράμματος, η οποία πραγματοποιήθηκε ακριβώς ως ένα κοινοτικό δείπνο στο οποίο μοιραστήκαμε απόψεις και εμπειρίες, ήταν η ίδια ένας τρόπος να έρθουμε κοντά και να νιώσουμε λίγο λιγότερο μόνοι, μοιράζοντας ένα χρόνο μαγειρέματος και ένα γεύμα.
- ήταν μια μεγάλη ευκαιρία να μάθουν κάτι καινούργιο και το αποτέλεσμα που πέτυχαν ήταν επιτυχές. Βλέποντας τι έκαναν οι συμμετέχοντες με τα χέρια τους και το κέικ αποδείχθηκε πολύ καλό, τους ενδυνάμωσαν και αύξησαν την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Το να μαγειρέψουν κάτι μαζί ήταν ένας πολύ καλός τρόπος να περάσουν λίγο ποιοτικό χρόνο μαζί, για μερικά από τα κορίτσια ήταν επίσης ένας πολύ καλός τρόπος να εξασκήσουν τις μαγειρικές τους δεξιότητες και να ενισχύσουν το πάθος τους για τη μαγειρική τέχνη.
- λειτούργησε ως συνδετικός κρίκος με την πολιτιστική μας ταυτότητα και ιστορία.
- οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συνομιλήσουν με έναν επαγγελματία ζαχαροπλάστη ή σεφ και να υποβάλουν ερωτήσεις σχετικά με μια δουλειά που τους ενδιαφέρει για το μέλλον τους (ιδίως οι μετανάστες). Πάνω απ' όλα, ήταν μια ακόμη ξεχωριστή ευκαιρία να βρεθούν μαζί, να ενισχύσουν τις κοινωνικές και σχεσιακές τους δεξιότητες, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και νέες πρακτικές δεξιότητες, αλλά και να γιορτάσουν μαζί μια ξεχωριστή στιγμή.



Μέρος 1.3 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων - Ελλάδα

1.3.1 Περιγραφή της χώρας-εταίρου σε σχέση με θέματα κουζίνας και πληροφορικής.

Περιγραφή της χώρας-εταίρου σε σχέση με θέματα κουζίνας και πληροφορικής.

Στον απόηχο πρωτοφανών παγκόσμιων προκλήσεων, το σύγχρονο κοινωνικό τοπίο χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα και αλλαγές. Η πανδημία COVID-19 έχει αφήσει ανεξίτηλο σημάδι στις κοινωνίες παγκοσμίως, επηρεάζοντας την οικονομική δυναμική, αλλάζοντας τις κοινωνικές συμπεριφορές και εγείροντας ανησυχίες για την υγεία. Η παρούσα έκθεση επικεντρώνεται στη συγκεκριμένη κατάσταση στην Ελλάδα, εξετάζοντας τον αντίκτυπο της πανδημίας στον κοινωνικοοικονομικό ιστό της χώρας και τις πρωτοβουλίες που έχουν αναληφθεί για την αντιμετώπιση των αναδυόμενων προκλήσεων.

Η Ελλάδα, όπως και άλλες χώρες, έπρεπε να αντιμετωπίσει τις πολύπλοκες επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19. Η οικονομική επιβράδυνση που προκλήθηκε από το κλείσιμο και τους περιορισμούς επηρέασε διάφορους τομείς, διαταράσσοντας την παραγωγή, τις αλυσίδες εφοδιασμού και τα καταναλωτικά πρότυπα. Το εργατικό δυναμικό αντιμετώπισε προκλήσεις όπως η προσαρμογή στην εξ αποστάσεως εργασία και η εργασιακή ανασφάλεια.

Για παράδειγμα, ο τομέας της φιλοξενίας και του τουρισμού, που συμβάλλει σημαντικά στην ελληνική οικονομία, υπέστη σημαντικές απώλειες λόγω των ταξιδιωτικών περιορισμών και της μειωμένης εμπιστοσύνης των καταναλωτών. Αυτό οδήγησε σε σημαντική μείωση της απασχόλησης και του εισοδήματος των ανθρώπων που εξαρτώνται από αυτούς τους κλάδους. Ο αρνητικός ψυχοκοινωνικός αντίκτυπος της πανδημίας στην Ελλάδα ενισχύεται από τις παράλληλες γεωπολιτικές αβεβαιότητες. Το άγχος που συνδέεται με τους κινδύνους για την υγεία από το COVID-19 είναι συνυφασμένο με τις ανησυχίες για την ευρύτερη γεωπολιτική κατάσταση, με αποτέλεσμα την αυξημένη ανησυχία του πληθυσμού. Αυτές οι αβεβαιότητες έχουν εκδηλωθεί με αλλαγές στην κοινωνική συμπεριφορά, επηρεάζοντας τις αλληλεπιδράσεις της κοινότητας και την καθημερινή ζωή.

Από τη θετική πλευρά, η πανδημία επιτάχυνε την υιοθέτηση των ψηφιακών τεχνολογιών στην Ελλάδα. Στη χώρα παρατηρήθηκε αξιοσημείωτη αύξηση της ανάπτυξης της ψηφιακής οικονομίας και της χρήσης ψηφιακών υπηρεσιών σε διάφορες πτυχές της καθημερινής ζωής. Η εξ αποστάσεως εργασία, η διαδικτυακή εκπαίδευση και τα ψηφιακά εργαλεία επικοινωνίας



έχουν γίνει αναπόσπαστα στοιχεία, υποδηλώνοντας μια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι εργάζονται και συνδέονται. Για παράδειγμα, οι επιχειρήσεις στην Ελλάδα ανταποκρίθηκαν στην ανάγκη συνέχειας κατά τη διάρκεια του κλεισίματος υιοθετώντας ψηφιακές πλατφόρμες για εικονικές συναντήσεις, διαδικτυακή συνεργασία και ηλεκτρονικό εμπόριο. Αυτή η αλλαγή δεν αντιμετώπισε μόνο τις προκλήσεις της πανδημίας, αλλά έχει γίνει μόνιμη πτυχή της καθημερινής ζωής.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση της κατάστασης της Ελλάδας εν μέσω της πανδημίας COVID-19 αποκαλύπτει έναν πολύπλευρο αντίκτυπο στην κοινωνία, ο οποίος επηρεάζεται από τις γεωπολιτικές αβεβαιότητες, τις οικονομικές προκλήσεις και την αυξανόμενη ενσωμάτωση των ψηφιακών τεχνολογιών.

Το κύμα της ψηφιοποίησης στην Ελλάδα έχει επηρεάσει σημαντικά τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, διαμορφώνοντας τόσο τις προοπτικές απασχόλησης όσο και την καθημερινότητά τους. Παρόλο που η απόκτηση ακριβών στοιχείων σχετικά με τις απώλειες θέσεων εργασίας που οφείλονται ειδικά στην έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων μεταξύ των ηλικιωμένων παραμένει πρόκληση, οι γενικότερες τάσεις στην Ελλάδα αναδεικνύουν τις μετασχηματιστικές επιπτώσεις της ψηφιοποίησης. Καθώς η Ελλάδα υιοθέτησε τις ψηφιακές τεχνολογίες, πολυάριθμοι κλάδοι υπέστησαν σημαντικούς μετασχηματισμούς, απαιτώντας νέες δεξιότητες. Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, που δεν είχαν επάρκεια στα ψηφιακά εργαλεία, αντιμετώπισαν εμπόδια στην προσαρμογή τους σε αυτές τις αλλαγές. Ενώ ορισμένοι μεταπήδησαν επιτυχώς σε ψηφιοποιημένα εργασιακά περιβάλλοντα, οι ανισότητες στον ψηφιακό γραμματισμό συνέβαλαν σε κενά απασχόλησης, ιδίως σε τομείς που υφίστανται ταχεία ψηφιοποίηση. Οι τομείς με αυξημένη ζήτηση για ψηφιακές δεξιότητες, όπως οι διαδικτυακές υπηρεσίες, η εξ αποστάσεως εργασία και το ηλεκτρονικό εμπόριο, παρουσίασαν μεταβολές στη δυναμική της εργασίας. Τα ηλικιωμένα άτομα χωρίς επαρκείς ψηφιακές δεξιότητες αντιμετώπισαν δυσκολίες πρόσβασης σε ευκαιρίες σε αυτούς τους εξελισσόμενους τομείς. Ο αντίκτυπος στην καθημερινή ζωή ήταν έντονος, ιδίως όσον αφορά την πρόσβαση σε υπηρεσίες και την κοινωνική διασύνδεση. Η μετάβαση σε διαδικτυακές πλατφόρμες για βασικές υπηρεσίες δημιούργησε προκλήσεις για τα ηλικιωμένα άτομα που δεν είναι ψηφιακά εγγράμματα, εμποδίζοντας ενδεχομένως την πρόσβασή τους σε ραντεβού υγειονομικής



περίθαλψης, ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές και κυβερνητικές υπηρεσίες. Επιπλέον, η αυξημένη εξάρτηση από τα ψηφιακά εργαλεία επικοινωνίας, ιδίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ανέδειξε τη σημασία των διαδικτυακών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Τα ηλικιωμένα άτομα που δεν διαθέτουν ψηφιακές δεξιότητες ενδέχεται να βίωσαν κοινωνική απομόνωση λόγω δυσκολιών συμμετοχής σε εικονικές συγκεντρώσεις.

Αναγνωρίζοντας τη σημασία της ψηφιακής ενσωμάτωσης, η ελληνική κυβέρνηση ξεκίνησε προγράμματα για την ενίσχυση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού των ηλικιωμένων πολιτών. Οι προσπάθειες αυτές αποσκοπούν στη γεφύρωση του ψηφιακού χάσματος, προσφέροντας κατάρτιση και υποστήριξη για την ενδυνάμωση των ηλικιωμένων ατόμων στην προσαρμογή τους στο ψηφιακό τοπίο.

Παρόλο που υπάρχουν προκλήσεις, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι πολλά ηλικιωμένα άτομα στην Ελλάδα έχουν υιοθετήσει με επιτυχία τα ψηφιακά εργαλεία. Οι πρωτοβουλίες για την προώθηση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ελαχιστοποίηση των ανισοτήτων και στη διασφάλιση της ενεργού συμμετοχής στην ψηφιακή οικονομία. Συμπερασματικά, ο αντίκτυπος της ψηφιοποίησης στους ηλικιωμένους στην Ελλάδα ποικίλλει, περιλαμβάνοντας προκλήσεις στην απασχόληση και την καθημερινή ζωή, αλλά οι κυβερνητικές πρωτοβουλίες και οι συνεχιζόμενες προσπάθειες για την ενίσχυση του ψηφιακού γραμματισμού παρουσιάζουν ευκαιρίες για μια ψηφιακή κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.

1.3.2 Περιγραφή των τοπικών συναντήσεων

Οι τοπικές "δεξαμενές σκέψης" ήταν οργανωμένα εργαστήρια, δομημένα σε τρεις διαφορετικές ομάδες, με κάθε ομάδα να συγκαλείται για μια σειρά τεσσάρων συναντήσεων. Με τη διευκόλυνση εμπειρογνομώνων σε διάφορους τομείς, κάθε συνάντηση εμβάθυνε σε ένα διαφορετικό θέμα, προωθώντας πλούσιες συζητήσεις, ανταλλαγή απόψεων και διερεύνηση πιθανών λύσεων. Τα θεμέλια αυτών των τοπικών "δεξαμενών σκέψης" βασίστηκαν στις αρχές της συνεργασίας, της ποικιλομορφίας και της εμπειρογνομοσύνης. Συμμετέχοντες από διαφορετικά υπόβαθρα και κλάδους συναντήθηκαν για να αντιμετωπίσουν συλλογικά τις πιεστικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει η κοινωνία μας. Με την καθοδήγηση εμπειρογνομώνων σε σχετικούς τομείς, κάθε συνάντηση παρείχε μια πλατφόρμα για διεξοδική



διερεύνηση και ανταλλαγή ιδεών, διασφαλίζοντας ότι εξετάστηκαν διαφορετικές οπτικές γωνίες και διερευνήθηκαν καινοτόμες λύσεις.

Μέσω των συνεργατικών προσπαθειών των συμμετεχόντων και των εμπειρογνομόνων, οι τοπικές "δεξαμενές σκέψης" στην Ελλάδα λειτούργησαν ως ζωηροί κόμβοι δημιουργικότητας, διορατικότητας και συνεργασίας.

Η πρώτη ομάδα στις τοπικές μας "δεξαμενές σκέψης" από την Ελλάδα είχε 10 άτομα που προέρχονταν όλοι από αγροτικές περιοχές. Κανείς τους δεν είχε ακαδημαϊκό υπόβαθρο. Ήταν πραγματικά ενθουσιασμένοι να μιλήσουν για τη μαγειρική και πώς αυτή συνδέεται με τον πολιτισμό, που ήταν και το πρώτο θέμα συζήτησης. η συζήτηση για τη μαγειρική και τον πολιτισμό κίνησε το ενδιαφέρον όλων. Ήθελαν να εξερευνήσουν πώς συνδέονται οι παραδόσεις μαγειρικής με τον πολιτισμό της Ελλάδας. Σκέφτηκαν τους παλιούς τρόπους μαγειρέματος στα χωριά και πώς διαφέρουν από το μαγείρεμα στις πολυσύχναστες πόλεις. Συνειδητοποίησαν ότι η ελληνική μαγειρική αφηγείται μια ιστορία για τους ανθρώπους και τον τρόπο ζωής τους. Καθώς άρχισαν να συζητούν, έμαθαν πολλά ο ένας από τον άλλον και από τους ειδικούς που τους καθοδηγούσαν. Μοιράστηκαν ιστορίες για τις αγαπημένες τους συνταγές και θυμήθηκαν πώς το φαγητό φέρνει τις οικογένειες κοντά. Μίλησαν επίσης για το πώς η ελληνική μαγειρική έχει επηρεαστεί από διαφορετικούς πολιτισμούς με την πάροδο του χρόνου. ο καθένας στην ομάδα είχε κάτι μοναδικό να μοιραστεί, γεγονός που έκανε τις συζητήσεις πραγματικά διασκεδαστικές. Μίλησαν για τις αναμνήσεις τους από το μαγείρεμα με τις οικογένειές τους και για το πώς τους έκανε να νιώθουν συνδεδεμένοι με την κληρονομιά τους. Ήταν ένας πολύ καλός τρόπος να ξεκινήσουν το ταξίδι τους στη "δεξαμενή σκέψης" και να μάθουν περισσότερα για τον πολιτισμό τους μέσω της μαγειρικής.





Στην επόμενη συνάντηση των τοπικών μας "δεξαμενών σκέψης" στην Ελλάδα, μιλήσαμε για τη διατροφική αξία των τροφίμων και γιατί είναι σημαντική για την υγεία μας. Είχαμε κάποιους ξεχωριστούς καλεσμένους που είναι food bloggers. Μας έδειξαν πώς παίρνουν παραδοσιακές συνταγές και τις φτιάχνουν με έναν νέο, σύγχρονο τρόπο. αυτοί οι food bloggers μας έμαθαν επίσης για τη δημιουργία ενός blog. Μας εξήγησαν πώς τα blogs είναι ένας σύγχρονος τρόπος να μοιραζόμαστε συνταγές και συμβουλές μαγειρικής. Μάθαμε πώς η τεχνολογία έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο παίρνουμε συνταγές, μεταβαίνοντας από τα παλιομοδίτικα βιβλία μαγειρικής στα ιστολόγια στο διαδίκτυο. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, μιλήσαμε για το γιατί είναι σημαντικό να τρώμε υγιεινά τρόφιμα. Μάθαμε για τα διάφορα θρεπτικά συστατικά και πώς βοηθούν το σώμα μας να παραμείνει δυνατό και υγιές. Ήταν ενδιαφέρον να δούμε πώς οι παραδοσιακές ελληνικές συνταγές μπορούν να γίνουν πιο υγιεινές με τη χρήση ορισμένων συστατικών και μεθόδων μαγειρέματος. Συνολικά, ήταν μια διασκεδαστική και ενημερωτική συνάντηση όπου μάθαμε πολλά για τη διατροφή και τις σύγχρονες τεχνικές μαγειρικής. Φύγαμε νιώθοντας εμπνευσμένες να δοκιμάσουμε νέες συνταγές και ίσως ακόμη και να ξεκινήσουμε τα δικά μας blog μαγειρικής.



Στην τρίτη συνάντηση των τοπικών "δεξαμενών σκέψης" στην Ελλάδα, μιλήσαμε για την κατασκευή υγιεινών εκδοχών των αγαπημένων μας παραδοσιακών συνταγών. Συζητήσαμε πώς μπορούμε να αλλάξουμε κάποια συστατικά για να κάνουμε τα πιάτα μας πιο υγιεινά και να αποφύγουμε τη χρήση πολλών λιπαρών.



Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, χωριστήκαμε σε μικρές ομάδες και συνεργαστήκαμε για να γράψουμε τις συνταγές μας χρησιμοποιώντας ένα πρόγραμμα υπολογιστή που ονομάζεται Word. Κάποιοι από εμάς δεν ήξεραν πώς να χρησιμοποιούν το Word, οπότε ήταν μια εξαιρετική ευκαιρία να μάθουμε κάτι καινούργιο. Η καταγραφή των συνταγών μας μας βοήθησε να καταλάβουμε πώς να φτιάξουμε πιο υγιεινές εκδοχές των πιάτων που αγαπάμε. Μάθαμε να χρησιμοποιούμε λιγότερο λάδι και να προσθέτουμε περισσότερα λαχανικά για να κάνουμε τα γεύματά μας καλύτερα για τον οργανισμό μας. Ήταν ένας χρήσιμος και πρακτικός τρόπος να μάθουμε για το μαγείρεμα με έναν πιο υγιεινό τρόπο.

Στην τελευταία μας συνάντηση των τοπικών "δεξαμενών σκέψης" διερευνήσαμε την ιδέα της παραδοσιακής μαγειρικής με μια σύγχρονη εκδοχή. Για την ειδική αυτή συνάντηση, επισκεφτήκαμε έναν γυναικείο συνεταιρισμό στη Λάρισα, όπου είχαμε την ευκαιρία να μαγειρέψουμε με φρέσκα υλικά κατευθείαν από το αγρόκτημά τους.

Στον συνεταιρισμό, είδαμε πώς καλλιεργούν λαχανικά και σταφύλια. Φτιάχνουν ακόμη και κρασί από τα σταφύλια που καλλιεργούν. Ήταν ενδιαφέρον να μάθουμε για την πολιτιστική σημασία αυτού του τύπου και για το πώς διατηρούν τις παραδοσιακές γεωργικές πρακτικές, ενώ προσαρμόζονται στις σύγχρονες τεχνικές. Αφού μάθαμε για την ιστορία και την πολιτιστική σημασία του συνεταιρισμού, σηκώσαμε τα μανίκια και μαγειρέψαμε. Δουλεύοντας μαζί, ετοιμάσαμε μικρά πιάτα χρησιμοποιώντας τα φρέσκα υλικά που μαζέψαμε από το αγρόκτημα. Ήταν μια πρακτική εμπειρία που μας επέτρεψε να εκτιμήσουμε τη σύνδεση μεταξύ φαγητού, πολιτισμού και κοινότητας.

Αφού ολοκληρώσαμε επιτυχώς τις συναντήσεις με την πρώτη ομάδα, ξεκινήσαμε τις συζητήσεις μας με τη δεύτερη ομάδα. Όπως και προηγουμένως, οργανώσαμε τέσσερις συναντήσεις με αυτή την ομάδα για να εμβαθύνουμε σε διάφορα θέματα και να προωθήσουμε τη συνεργατική σκέψη.

Στην πρώτη μας συνάντηση με τη δεύτερη ομάδα, συγκεντρωθήκαμε για να συζητήσουμε το ζωτικό ζήτημα της διατήρησης των ελληνικών γαστρονομικών παραδόσεων στον σημερινό ψηφιακό κόσμο. Αναγνωρίσαμε τη σπουδαιότητα της πολιτιστικής μας κληρονομιάς και τη σημασία της μεταβίβασής της στις μελλοντικές γενιές. Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να



εξελίσσεται, διερευνήσαμε πώς τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να χρησιμεύσουν ως ισχυρά εργαλεία για τη διαφύλαξη και την προώθηση των παραδοσιακών ελληνικών συνταγών.

Καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης, συζητήσαμε έντονα για τους διάφορους τρόπους με τους οποίους η τεχνολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διατήρηση της γαστρονομικής μας κληρονομιάς. Εμβαθύναμε στις δυνατότητες των ψηφιακών πλατφορμών, όπως οι ιστότοποι, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα, για την ανταλλαγή αυθεντικών ελληνικών συνταγών με ένα παγκόσμιο κοινό. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους, δημιουργώντας καταιγισμό καινοτόμων ιδεών σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής αξιοποίησης των ψηφιακών εργαλείων.

Επιπλέον, διερευνήσαμε τις πρακτικές πτυχές της χρήσης αυτών των ψηφιακών εργαλείων, μαθαίνοντας για διάφορες πλατφόρμες και λογισμικά που μπορούν να βοηθήσουν στην ανταλλαγή συνταγών, στο food blogging και σε διαδικτυακές κοινότητες αφιερωμένες στην ελληνική κουζίνα. Μέσω πρακτικών επιδείξεων και διαδραστικών συζητήσεων, οι συμμετέχοντες απέκτησαν πολύτιμες γνώσεις σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας ως μέσο για τη διατήρηση και τον εορτασμό της πολιτιστικής μας γαστρονομικής κληρονομιάς.

Στη δεύτερη συνάντησή μας με τη δεύτερη ομάδα, εμβαθύναμε περισσότερο στο θέμα της προβολής της ελληνικής κουζίνας στον ψηφιακό χώρο. Αναγνωρίζοντας τις τεράστιες δυνατότητες των ψηφιακών πλατφορμών στην προώθηση της γαστρονομικής μας κληρονομιάς, διερευνήσαμε διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες και στρατηγικές για την αποτελεσματική προβολή της ελληνικής κουζίνας σε ένα ευρύτερο κοινό.





Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, συζητήσαμε διάφορες πολύτιμες ψηφιακές πλατφόρμες που μπορούν να χρησιμεύσουν ως ισχυρά εργαλεία για την προβολή της ελληνικής κουζίνας.

Ορισμένες από αυτές τις πλατφόρμες περιλαμβάνουν:

Πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης: Διερευνήσαμε τη χρήση δημοφιλών πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Instagram, το Facebook και το Pinterest, για την ανταλλαγή οπτικά ελκυστικών εικόνων και βίντεο ελληνικών πιάτων. Αυτές οι πλατφόρμες προσφέρουν μεγάλη εμβέλεια και επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να συνεργαστούν με λάτρεις του φαγητού από όλο τον κόσμο.

Ιστοσελίδες και ιστολόγια συνταγών: Οι συμμετέχοντες έμαθαν για τη σημασία της δημιουργίας και διατήρησης ιστοσελίδων συνταγών και ιστολογίων αφιερωμένων στην ελληνική κουζίνα.

Πλατφόρμες όπως το WordPress, το Blogger, παρέχουν φιλικές προς το χρήστη διεπαφές για τη δημοσίευση συνταγών, την ανταλλαγή συμβουλών μαγειρικής και την αλληλεπίδραση με μια κοινότητα φίλων του φαγητού.

YouTube: Συζητήσαμε τις δυνατότητες του YouTube ως πλατφόρμα για την ανταλλαγή μαθημάτων μαγειρικής, επιδείξεων συνταγών και γαστρονομικών ταξιδιωτικών vlogs με ελληνική κουζίνα. Οι συμμετέχοντες διερεύνησαν τη διαδικασία δημιουργίας και επεξεργασίας περιεχομένου βίντεο για να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους στην ψηφιακή αφήγηση.

Διαδικτυακές κοινότητες συνταγών: Οι πλατφόρμες όπως το Food.com προσφέρουν ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις δικές τους ελληνικές συνταγές, να συνδεθούν με άλλους οικιακούς μάγειρες και να λάβουν ανατροφοδότηση για τις μαγειρικές τους δημιουργίες.

Μέσα από πρακτική εξερεύνηση και πρακτικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες έμαθαν πώς να πλοηγούνται σε διάφορα ψηφιακά εργαλεία, να δημιουργούν ελκυστικό περιεχόμενο και να μεταδίδουν αποτελεσματικά τον ενθουσιασμό τους για την ελληνική κουζίνα σε ένα παγκόσμιο κοινό.

Στην τρίτη συνάντησή μας με τη δεύτερη ομάδα, εμβαθύναμε στο συναρπαστικό πεδίο της ψηφιακής γαστρονομίας με στόχο την αξιοποίηση της τεχνολογίας για την ενίσχυση του



τουρισμού στην Ελλάδα μέσω της προβολής των πλούσιων γαστρονομικών μας παραδόσεων. Αναγνωρίζοντας τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει το φαγητό στον πολιτιστικό τουρισμό, διερευνήσαμε καινοτόμα ψηφιακά εργαλεία και στρατηγικές που αποσκοπούν στο να δελεάσουν τους επισκέπτες να γνωρίσουν την ελληνική κουζίνα από πρώτο χέρι. κατά τη διάρκεια της συνάντησης, συζητήσαμε την ιδέα των εικονικών γαστρονομικών περιηγήσεων, οι οποίες επιτρέπουν στους ταξιδιώτες να εξερευνήσουν τους ελληνικούς γαστρονομικούς θησαυρούς από την άνεση του σπιτιού τους. Μέσα από καθηλωτικές εικονικές εμπειρίες, οι επισκέπτες μπορούν να ταξιδέψουν σε πολυσύχναστες αγορές τροφίμων, γραφικές ταβέρνες χωριών και παραθαλάσσια εστιατόρια, αποκτώντας εικόνα για τις ποικίλες γεύσεις και παραδόσεις της ελληνικής κουζίνας.

Επιπλέον, διερευνήσαμε την ιδέα της δημιουργίας ενός ψηφιακού οδηγού φαγητού που θα αναδεικνύει τα εστιατόρια που πρέπει να επισκεφθείτε, τα τοπικά εστιατόρια και τα κρυμμένα γαστρονομικά διαμάντια σε όλη την Ελλάδα. Αυτός ο ψηφιακός οδηγός θα παρείχε στους ταξιδιώτες πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με το πού μπορούν να βρουν αυθεντικά ελληνικά πιάτα, τοπικές σπεσιαλιτέ και μοναδικές γευστικές εμπειρίες, βοηθώντας τους να κάνουν ενημερωμένες επιλογές κατά τη διάρκεια των ταξιδιών τους.

Επιπλέον, μάθαμε για τις δυνατότητες των διαδραστικών ψηφιακών χαρτών που παρουσιάζουν γαστρονομικά hotspots και αξιοθέατα που σχετίζονται με το φαγητό σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Αυτοί οι χάρτες μπορούν να καθοδηγήσουν τους ταξιδιώτες σε γαστρονομικές περιπέτειες, αναδεικνύοντας τοπικά φεστιβάλ τροφίμων, μαθήματα μαγειρικής και εμπειρίες από τη φάρμα στο τραπέζι που γιορτάζουν την ελληνική γαστρονομική κληρονομιά: Εικονικές γαστρονομικές περιηγήσεις: Πλατφόρμες όπως το Google Arts and Culture προσφέρουν εικονικές περιηγήσεις σε εμβληματικούς ελληνικούς προορισμούς, όπως αγορές τροφίμων, αμπελώνες και ελαιώνες.

Ψηφιακοί οδηγοί τροφίμων: Οι ιστότοποι και οι εφαρμογές, όπως το TripAdvisor, διαθέτουν κριτικές και συστάσεις από χρήστες για εστιατόρια και εστιατόρια σε όλη την Ελλάδα.



Διαδραστικοί χάρτες: Οι προσαρμοσμένοι χάρτες που δημιουργούνται με τη χρήση πλατφορμών όπως το Google Maps μπορούν να αναδείξουν τα γαστρονομικά αξιοθέατα, τα φεστιβάλ τροφίμων και τις γαστρονομικές εμπειρίες σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας.

Επιρροές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Η συνεργασία με food influencers σε πλατφόρμες όπως το Instagram και το YouTube μπορεί να βοηθήσει στην προβολή της ελληνικής κουζίνας σε ένα ευρύτερο κοινό και να εμπνεύσει τους ταξιδιώτες να εξερευνησουν γαστρονομικούς προορισμούς στην Ελλάδα.

Podczas naszego ostatniego spotkania odbyliśmy specjalne spotkanie z lokalnymi producentami. Przynieśli pyszne jedzenie z własnych produktów, a my mieliśmy bufet, w którym mogliśmy delektować się smakołykami. Στην τελευταία μας συνάντηση, είχαμε μια ειδική συγκέντρωση με τους τοπικούς παραγωγούς. Έφεραν νόστιμα φαγητά φτιαγμένα από τα δικά τους προϊόντα, και είχαμε έναν μπουφέ για να απολαύσουμε όλες τις γευστικές λιχουδιές. Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης, οι παραγωγοί μοιράστηκαν μαζί μας πώς χρησιμοποιούν την τεχνολογία για να ενημερώσουν τους ανθρώπους για τα προϊόντα τους και πώς τα προωθούν.

Μάθαμε για τους διάφορους τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιούν την τεχνολογία, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τους ιστότοπους και τις διαδικτυακές αγορές, για να προσεγγίσουν περισσότερους ανθρώπους και να διαδώσουν τα προϊόντα τους. Μας έδειξαν πώς βγάζουν φωτογραφίες και βίντεο από τις φάρμες και τα προϊόντα τους για να τα μοιραστούν στο διαδίκτυο. Εξήγησαν επίσης πώς χρησιμοποιούν ιστότοπους και ηλεκτρονικά καταστήματα για να πωλούν τα προϊόντα τους απευθείας στους πελάτες.

Στην τρίτη και τελευταία ομάδα, η πρώτη μας συνάντηση αφορούσε τη χρήση της τεχνολογίας για να βοηθήσουμε τους μάγειρες και τους δημιουργούς τροφίμων. Μιλήσαμε για το πώς η τεχνολογία μπορεί να κάνει το μαγείρεμα πιο εύκολο και πιο διασκεδαστικό για όλους. Σε αυτή τη συνάντηση, συζητήσαμε πώς τα διάφορα είδη τεχνολογίας μπορούν να είναι σαν βοηθητικοί βοηθοί της κουζίνας. Μάθαμε για πράγματα όπως εφαρμογές μαγειρικής σε τηλέφωνα ή tablet που μπορούν να σας δίνουν βήμα προς βήμα συνταγές και χρήσιμες συμβουλές ενώ μαγειρεύετε. Μιλήσαμε επίσης για το πώς ορισμένα gadgets κουζίνας, όπως έξυπνοι φούρνοι ή επεξεργαστές τροφίμων, μπορούν να κάνουν το μαγείρεμα πιο γρήγορο και απλό.



Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους από τη χρήση της τεχνολογίας στην κουζίνα, είτε πρόκειται για την παρακολούθηση βίντεο μαγειρικής στο διαδίκτυο για την εκμάθηση νέων συνταγών είτε για τη χρήση εφαρμογών για την οργάνωση λιστών αγορών. Συζητήσαμε για το πώς η τεχνολογία μπορεί να κάνει το μαγείρεμα πιο προσιτό σε όλους, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων ή την εμπειρία τους.

Συνολικά, ήταν μια ενδιαφέρουσα συζήτηση που μας έδειξε πώς η τεχνολογία μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο στην κουζίνα, κάνοντας το μαγείρεμα πιο ευχάριστο και προσιτό για όλους τους εμπλεκόμενους.

Στη δεύτερη συνάντησή μας, εξερευνήσαμε τη συναρπαστική ιδέα να ζωντανέψουμε το φαγητό μέσω της αφήγησης και της τεχνολογίας. Ξεκινήσαμε συζητώντας για το πώς τα παραδοσιακά πιάτα έχουν συχνά πλούσιες ιστορίες και πολιτιστική σημασία που τα καθιστούν κάτι περισσότερο από απλά γεύματα - είναι μέρος της κληρονομιάς μας.

Για να γίνουν αυτές οι ιστορίες ακόμη πιο συναρπαστικές, μιλήσαμε για τη χρήση της τεχνολογίας με δημιουργικούς τρόπους. Φανταστήκαμε διαδραστικούς ιστότοπους όπου θα μπορούσατε να κάνετε κλικ στην εικόνα ενός πιάτου και να ξεκλειδώσετε τα μυστικά του - να μάθετε για τα συστατικά, την περιοχή από την οποία προέρχεται και τις ιστορίες που κρύβονται πίσω από αυτό. Ίσως θα μπορούσαμε να συμπεριλάβουμε βίντεο με σεφ που μοιράζονται τις συμβουλές μαγειρικής τους ή συνεντεύξεις με τοπικούς αγρότες που εξηγούν πώς καλλιεργούν τα συστατικά.

Καθώς προχωρούσε η συνάντηση, βάλαμε τις ιδέες μας σε εφαρμογή. Μαζέψαμε τους φορητούς υπολογιστές μας και αρχίσαμε να πληκτρολογούμε σε έγγραφα του Word, δημιουργώντας συνταγές για τα αγαπημένα μας πιάτα. Προσθέσαμε κάτι επιπλέον σε κάθε συνταγή, είτε επρόκειτο για ένα προσωπικό σχόλιο σχετικά με το γιατί αγαπήσαμε το πιάτο είτε για ένα διασκεδαστικό γεγονός σχετικά με την προέλευσή του.

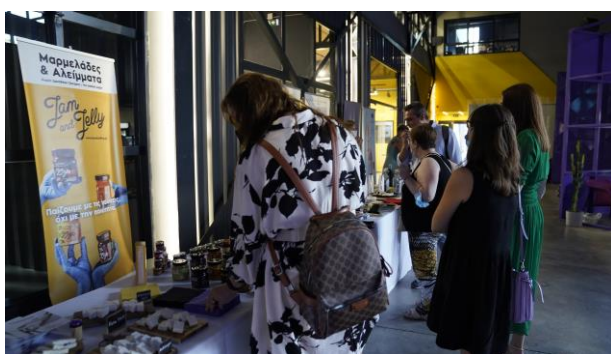


Στο τέλος της συνεδρίας, όχι μόνο είχαμε εξερευνήσει τις συναρπαστικές δυνατότητες του συνδυασμού του φαγητού, της αφήγησης ιστοριών και της τεχνολογίας, αλλά είχαμε επίσης δημιουργήσει το δικό μας ψηφιακό βιβλίο συνταγών γεμάτο με νόστιμα πιάτα και τις ιστορίες που τα κάνουν ξεχωριστά. Ήταν μια πραγματικά εμπνευσμένη και ευχάριστη εμπειρία που μας έδειξε τη δύναμη της δημιουργικότητας και της συνεργασίας.

Για την τρίτη μας συνάντηση, είχαμε ένα ταξίδι στη Ραψάνη, ένα χωριό κοντά στη Λάρισα, όπου ξεκινήσαμε μια απολαυστική περιπέτεια με κρασί και φαγητό. Είχαμε την ευκαιρία να εντρυφήσουμε στις πλούσιες γαστρονομικές παραδόσεις της περιοχής και να μάθουμε για τις πανάρχαιες συνταγές που περνούν από γενιά σε γενιά.

Καθώς δοκιμάζαμε τις γεύσεις της τοπικής κουζίνας, όπως η κλασική σπανακόπιτα που φτιάχνεται με παραδοσιακές τεχνικές, μεταφερθήκαμε πίσω στο χρόνο και βιώσαμε τις αυθεντικές γεύσεις της γαστρονομικής κληρονομιάς του χωριού. Είχαμε επίσης τη χαρά να δοκιμάσουμε το περίφημο κρασί του χωριού, ανακαλύπτοντας τα μυστικά της παραγωγής του και τα μοναδικά χαρακτηριστικά που το κάνουν τόσο ξεχωριστό.

Ωστόσο, παρά τους γαστρονομικούς θησαυρούς του χωριού, διαπιστώσαμε ότι παρέμενε σχετικά άγνωστο λόγω της περιορισμένης παρουσίας του στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Αναγνωρίζοντας τις δυνατότητες της τεχνολογίας να αυξήσει την προβολή του χωριού και να προσελκύσει περισσότερους επισκέπτες, υπογραμμίσαμε τη σημασία της χρήσης των κοινωνικών μέσων και των ψηφιακών στρατηγικών μάρκετινγκ και προώθησης για την προβολή των πολιτιστικών και γαστρονομικών προσφορών του χωριού σε ένα ευρύτερο κοινό.





Στην τελευταία μας συνεδρία, ασχοληθήκαμε με την τεράστια ποικιλία παγκόσμιων γεύσεων που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Ξεκινήσαμε ένα εικονικό ταξίδι για να εξερευνήσουμε κουζίνες και πολιτισμούς από όλο τον κόσμο. Αυτή η μοναδική δεξαμενή σκέψης παρείχε στους συμμετέχοντες μια πλατφόρμα για να ενισχύσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες, ενώ παράλληλα βυθίστηκαν σε γαστρονομικές και πολιτιστικές εμπειρίες.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να επιλέξουν την αγαπημένη τους χώρα και να εντρυφήσουν στον πολιτιστικό της πλούτο. Κάναμε κλικ σε πολιτιστικά γεγονότα, εμβαθύναμε στην ιστορία της χώρας και εξερευνήσαμε αυθεντικές συνταγές, όλα αυτά από την άνεση των οθονών μας. Ήταν ένας ελκυστικός και διαδραστικός τρόπος να μάθουμε για διαφορετικούς πολιτισμούς και τις μαγειρικές τους παραδόσεις.



Στο τέλος της συνεδρίας, αναλογιστήκαμε πώς οι δεξαμενές σκέψης όχι μόνο διεύρυναν τις γνώσεις μας για τις παγκόσμιες κουζίνες, αλλά και μας βοήθησαν να βελτιώσουμε τις ψηφιακές μας δεξιότητες με έναν διασκεδαστικό και ενδιαφέροντα τρόπο. Συνδυάζοντας τη γαστρονομική εξερεύνηση με την ψηφιακή μάθηση, οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να ενημερωθούν και να προσαρμοστούν στο διαρκώς μεταβαλλόμενο ψηφιακό τοπίο.

Κατά τη διάρκεια των τοπικών δεξαμενών σκέψης, οργανώσαμε ένα επιπλέον εργαστήριο με τίτλο "Hack the Map in Larissa!". Αυτό το μοναδικό εργαστήριο προσέφερε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να ξεκινήσουν ένα διήμερο ταξίδι για να εξερευνήσουν το ιστορικό κέντρο της Λάρισας και να δημιουργήσουν έναν σύγχρονο χάρτη πολυμέσων χρησιμοποιώντας καινοτόμες τεχνολογίες.

Το εργαστήριο ξεκίνησε με μια πρόσκληση προς τους περιέργους και δημιουργικούς ηλικιωμένους που ενδιαφέρονται να εξερευνήσουν την πόλη τους και ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν. Κατά τη διάρκεια δύο ημερών, οι συμμετέχοντες έμαθαν πώς να χρησιμοποιούν νέες τεχνολογίες, όπως εφαρμογές τρισδιάστατης σάρωσης και φωτογραφίας, για τη συλλογή δεδομένων και τη δημιουργία ενός σύγχρονου χάρτη του κέντρου της Λάρισας.



Την πρώτη ημέρα, οι συμμετέχοντες ξεκίνησαν μια ξενάγηση στο ιστορικό κέντρο της πόλης, με στόχο να "χακάρουν" τον χάρτη της, συλλέγοντας ενδιαφέροντα δεδομένα και τρισδιάστατες σαρώσεις. Εξερεύνησαν τους δρόμους, τα αξιοθέατα και τα κρυμμένα στολίδια της Λάρισας, αποτυπώνοντας την ουσία της πόλης μέσα από τους φακούς τους.



Τη δεύτερη ημέρα, οι συμμετέχοντες συγκεντρώθηκαν εκ νέου στο Future Learning Lab του JOIST Innovation Park για να επεξεργαστούν τα δεδομένα που συλλέχθηκαν και να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον επαυξημένης πραγματικότητας (AR). Χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους, οι συμμετέχοντες εισήγαγαν τα δεδομένα στο περιβάλλον AR για να δημιουργήσουν έναν μοναδικό και σύγχρονο χάρτη του κέντρου της Λάρισας.

Καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν να συνεργαστούν, να σκεφτούν κριτικά και να απελευθερώσουν τη δημιουργικότητά τους. Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία για να αφηγηθούν μια ιστορία με τον δικό τους μοναδικό τρόπο, οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να παρουσιάσουν την καινοτόμο οπτική τους για τη Λάρισα και να συμβάλουν στη δημιουργία ενός χάρτη πολυμέσων που αντικατοπτρίζει τον ζωντανό πολιτισμό και την ιστορία της πόλης.



Συνολικά, το εργαστήριο σημείωσε μεγάλη επιτυχία, με τους συμμετέχοντες να εκφράζουν ενθουσιασμό και ενθουσιασμό για την ευκαιρία να μάθουν νέες δεξιότητες και να εξερευνήσουν την πόλη τους με δημιουργικό και διαδραστικό τρόπο. Χρησίμευσε ως απόδειξη της δύναμης της τεχνολογίας στην προώθηση της συνεργασίας, της δημιουργικότητας και της εμπλοκής της κοινότητας.

Συμπεράσματα των συναντήσεων με περιγραφή των καλών πρακτικών (τι θεωρούμε επιτυχία στις δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν).

Κατά τη διάρκεια της σειράς συναντήσεών μας, ξεκινήσαμε ένα εκπαιδευτικό ταξίδι εξερευνώντας τη διασταύρωση των μαγειρικών παραδόσεων, της τεχνολογίας και του πολιτισμού. Από την αποκάλυψη των ιστοριών πίσω από τις παραδοσιακές συνταγές έως την αξιοποίηση των δυνατοτήτων των ψηφιακών εργαλείων για την προώθηση της γαστρονομικής κληρονομιάς, κάθε συνεδρία ήταν γεμάτη με πολύτιμες γνώσεις και εμπλουτιστικές εμπειρίες. Καθώς αναλογιζόμαστε τις συζητήσεις και τις δραστηριότητές μας, αναδείχθηκαν αρκετές καλές πρακτικές, οι οποίες αποδεικνύουν την επιτυχία των δραστηριοτήτων που υλοποιήσαμε. Οι συναντήσεις αποτέλεσαν πηγή ενδυνάμωσης για τους συμμετέχοντες από αγροτικές περιοχές, πολλοί από τους οποίους είχαν βιώσει την απώλεια θέσεων εργασίας και οικονομικές δυσκολίες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Παρέχοντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης και πρακτική κατάρτιση δεξιοτήτων, οι συναντήσεις προσέφεραν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους, να εξερευνήσουν νέους δρόμους για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη και να χαράξουν μια πορεία προς ένα καλύτερο μέλλον.

Για τους συμμετέχοντες με περιορισμένη εμπειρία στον ψηφιακό γραμματισμό, οι συνεδρίες αποτέλεσαν μια πύλη εισόδου στον ψηφιακό κόσμο. Μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων και διαδραστικών εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες απέκτησαν πρακτικές δεξιότητες στη χρήση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών για να αφηγηθούν ιστορίες, να προωθήσουν την πολιτιστική κληρονομιά και να βελτιώσουν την απασχολησιμότητά τους. Από την εκμάθηση του τρόπου πλοήγησης στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης έως τη δημιουργία ψηφιακού



περιεχομένου και τη συμμετοχή σε διαδικτυακές κοινότητες, οι συμμετέχοντες αγκάλιασαν την τεχνολογία ως μέσο ενδυνάμωσης και αυτοέκφρασης.

Η μοναδική προσέγγιση της χρήσης του πολιτισμού και της γαστρονομικής εξερεύνησης για την εκμάθηση ψηφιακών δεξιοτήτων αποδείχθηκε ελκυστική και αποτελεσματική. Οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να συνδεθούν με την πολιτιστική τους κληρονομιά, να εξερευνήσουν παραδοσιακές συνταγές και να μάθουν τις ιστορίες πίσω από το φαγητό που αγαπούν - και ταυτόχρονα να αποκτήσουν πολύτιμες δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού. Γεφυρώνοντας το χάσμα μεταξύ της παράδοσης και της τεχνολογίας, οι συνεδρίες καλλιέργησαν την αίσθηση της απόλαυσης και της δημιουργικότητας, ενώ παράλληλα τους εξόπλισαν με τα εργαλεία που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν σε έναν ολοένα και πιο ψηφιακό κόσμο.

Το πιο σημαντικό είναι ότι οι συνεδρίες ενστάλαξαν στους συμμετέχοντες την αίσθηση της ανθεκτικότητας και της προσαρμοστικότητας, επιτρέποντάς τους να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να αγκαλιάσουν νέες ευκαιρίες με αυτοπεποίθηση. Μέσω συνεργατικών εμπειριών μάθησης και πρακτικής εμπλοκής, οι συμμετέχοντες έμαθαν να διαχειρίζονται την αβεβαιότητα, να σκέφτονται δημιουργικά και να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αξιοποιώντας τη δύναμη του πολιτισμού, των μαγειρικών τεχνών και του ψηφιακού αλφαριθμητισμού, οι συμμετέχοντες βγήκαν από τις συναντήσεις με νέες δεξιότητες, γνώσεις και ανθεκτικότητα για να αντιμετωπίσουν το μέλλον με αισιοδοξία και αποφασιστικότητα.

Συνοπτικά, οι συνεδρίες ήταν καθοριστικής σημασίας για την ενδυνάμωση των αγροτικών συμμετεχόντων, βοηθώντας τους να αναπτύξουν δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού, να εξερευνήσουν την πολιτιστική και γαστρονομική κληρονομιά και να αποκτήσουν ανθεκτικότητα απέναντι στις αντιξοότητες. Συνδυάζοντας τον πολιτισμό, τις μαγειρικές τέχνες και τον ψηφιακό γραμματισμό, οι συναντήσεις παρείχαν στους συμμετέχοντες τα εργαλεία και την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν σε ένα ταχέως εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο και να αδράξουν νέες ευκαιρίες για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Καθώς αναλογιζόμαστε τις συζητήσεις και τις δραστηριότητές μας, αναδείχθηκαν αρκετές καλές πρακτικές, οι οποίες αποδεικνύουν την επιτυχία των δραστηριοτήτων που υλοποιήσαμε.



Ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα των συναντήσεών μας ήταν η ενσωμάτωση της διεπιστημονικής μάθησης. Συνδυάζοντας τη γαστρονομική εξερεύνηση με συζητήσεις σχετικά με την τεχνολογία, τις ψηφιακές δεξιότητες και την πολιτιστική εκτίμηση, δημιουργήσαμε ένα ολιστικό μαθησιακό περιβάλλον που απευθυνόταν σε συμμετέχοντες με διαφορετικά ενδιαφέροντα και υπόβαθρα. Αυτή η διεπιστημονική προσέγγιση όχι μόνο ενίσχυσε τη δημιουργικότητα και την καινοτομία, αλλά ενθάρρυνε επίσης τους συμμετέχοντες να κάνουν ουσιαστικές συνδέσεις μεταξύ διαφορετικών τομέων γνώσης.

Ένας άλλος βασικός παράγοντας επιτυχίας ήταν η έμφαση στην πρακτική εμπλοκή και τη βιωματική μάθηση. Μέσω διαδραστικών εργαστηρίων, γαστρονομικών επιδείξεων και εικονικών περιηγήσεων, οι συμμετέχοντες συμμετείχαν ενεργά στη διαδικασία μάθησης. Εμπλέκοντας όλες τις αισθήσεις και επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να βυθιστούν σε πρακτικές δραστηριότητες, δημιουργήσαμε αξέχαστες μαθησιακές εμπειρίες που ήταν τόσο ευχάριστες όσο και εκπαιδευτικές.

Οι συναντήσεις μας χρησίμευσαν επίσης ως πλατφόρμα συνεργασίας και οικοδόμησης κοινότητας. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συνδεθούν με ομοϊδεάτες, να μοιραστούν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους και να δημιουργήσουν ουσιαστικές σχέσεις. Το πνεύμα της συνεργασίας ήταν εμφανές στις ομαδικές συζητήσεις, όπου οι συμμετέχοντες αντάλλαξαν ιδέες, έμαθαν ο ένας από τον άλλο και συνεργάστηκαν για την επίλυση προβλημάτων. Αυτή η αίσθηση της κοινότητας προώθησε ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον όπου όλοι ένιωθαν ότι εκτιμώνται και συμπεριλαμβάνονται.

Ένα σημαντικό αποτέλεσμα των συναντήσεών μας ήταν η ενίσχυση των δεξιοτήτων ψηφιακού γραμματισμού των συμμετεχόντων. Μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων και συζητήσεων σχετικά με ψηφιακά εργαλεία και πλατφόρμες, οι συμμετέχοντες απέκτησαν πρακτικές δεξιότητες στη χρήση της τεχνολογίας για την προώθηση της γαστρονομικής κληρονομιάς και της αφήγησης ιστοριών. Επιπλέον, η εξερεύνηση καινοτόμων ψηφιακών πρακτικών, όπως οι εμπειρίες επαυξημένης πραγματικότητας και η διαδραστική αφήγηση ιστοριών, ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν δημιουργικά και να αγκαλιάσουν τις νέες τεχνολογίες ως εργαλεία για την πολιτιστική διατήρηση και προώθηση.



Τέλος, οι συναντήσεις μας υπογράμμισαν τη σημασία της πολιτιστικής εκτίμησης και της διατήρησης της πολιτιστικής κληρονομιάς. Εμβαθύνοντας στις ιστορίες πίσω από τις παραδοσιακές συνταγές και εξερευνώντας την πολιτιστική σημασία των τροφίμων, οι συμμετέχοντες απέκτησαν βαθύτερη εκτίμηση για τις μαγειρικές παραδόσεις και το ρόλο τους στη διαμόρφωση της ταυτότητας και της κοινότητας. Μέσω των συζητήσεών μας για την προώθηση της γαστρονομικής κληρονομιάς, αναδείξαμε την αξία της διατήρησης των πολιτιστικών πρακτικών και παραδόσεων για τις μελλοντικές γενιές.

Στο πλαίσιο των συναντήσεων, οι συμμετέχοντες υποστήριξαν ο ένας τον άλλον στα θέματα ΤΠΕ που καλύφθηκαν, καθοδηγώντας ο ένας τον άλλον, βοηθώντας ο ένας τον άλλον, ανταλλάσσοντας τις δικές τους "βέλτιστες πρακτικές", ενώ παράλληλα χρησιμοποίησαν "ανεπίσημη γλώσσα", γεγονός που συνέβαλε περαιτέρω στη θετική ατμόσφαιρα εντός των συναντήσεων και στην υψηλή εκπαιδευτική τους αποτελεσματικότητα.

Εν κατακλείδι, η σειρά των συναντήσεών μας στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία, χάρη στην αφοσίωση και τον ενθουσιασμό όλων των συμμετεχόντων. Μέσω της διεπιστημονικής μάθησης, της πρακτικής ενασχόλησης, της συνεργασίας, του ψηφιακού γραμματισμού και της πολιτιστικής εκτίμησης, δημιουργήσαμε ένα δυναμικό μαθησιακό περιβάλλον που εξυμνεί το πλούσιο μωσαϊκό των μαγειρικών παραδόσεων και προάγει τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την οικοδόμηση της κοινότητας. Καθώς κοιτάμε προς το μέλλον, παραμένουμε δεσμευμένοι να συνεχίσουμε το ταξίδι μας στην εξερεύνηση και την ανακάλυψη, αξιοποιώντας την τεχνολογία και τις πολιτιστικές ανταλλαγές για την προώθηση της γαστρονομικής κληρονομιάς και τον εμπλουτισμό των ζωών.



Μέρος 2 Περίληψη της διεθνούς δεξαμενής σκέψης

Οι παραδοχές του έργου περιλάμβαναν τη δημιουργία μιας διεθνούς δεξαμενής σκέψης στην Πολωνία. Στην εκδήλωση αυτή επρόκειτο να συμμετάσχουν 15 άτομα από τον αιτούντα οργανισμό (συμπεριλαμβανομένων 5 εμπειρογνομόνων και 10 συμμετεχόντων από τουλάχιστον 3 διαφορετικές οργανώσεις (συμπεριλαμβανομένων των άτυπων) που συμμετείχαν σε τοπικές συναντήσεις) και 8 άτομα από κάθε εταίρο (συμπεριλαμβανομένων 2 εμπειρογνομόνων και 6 συμμετεχόντων από τουλάχιστον 2 διαφορετικές οργανώσεις (συμπεριλαμβανομένων των άτυπων) που συμμετείχαν σε τοπικές συναντήσεις). Στόχος της προγραμματισμένης διεθνούς συνάντησης ήταν η εμβάθυνση των δραστηριοτήτων που ανέλαβαν οι εταίροι του έργου στο πλαίσιο των τοπικών δραστηριοτήτων.

Η σύμπραξη όρισε την ημερομηνία συνάντησης για τις 26, 27 και 28 Σεπτεμβρίου 2023. Κατά τον καθορισμό της ημερομηνίας λήφθηκε υπόψη η διαθεσιμότητα των αεροπορικών συνδέσεων από τις χώρες των οργανισμών-εταίρων. Στο επόμενο βήμα, επιλέχθηκε ένας τόπος συνάντησης, ο οποίος έπρεπε να παρέχει χώρο για τις εργασίες του εργαστηρίου (συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε μια πιθανώς επαγγελματικά εξοπλισμένη κουζίνα) και διαμονή. Ο χώρος που πληρούσε τις παραπάνω απαιτήσεις αποδείχθηκε ότι ήταν το "Stara Warzelnia" στην Baryczka.





Το κέντρο διαθέτει αίθουσες κατάρτισης, επαγγελματικά εξοπλισμένα κουζίνα και τον απαιτούμενο αριθμό καταλυμάτων. Η ελκυστικότητα του επιλεγμένου τόπου αυξανόταν από την ιστορική του θέση στην αλυκή και την εγγύτητα του πύργου διαβάθμισης της άλμης. Η έναρξη της εκμετάλλευσης των κοιτασμάτων άλμης στην περιοχή αυτή χρονολογείται από τον 16ο και 17ο αιώνα. Στη Solonka ανακαλύφθηκε ένα πηγάδι άλμης βάθους 25 μέτρων, το οποίο χρονολογείται από το 1596. Κατά τα έτη 1999-2001, το πηγάδι (που είχε γεμίσει τον 17ο αιώνα) περιήλθε σε ιδιωτικά χέρια και ανακαινίστηκε εν μέρει. Την περίοδο 2009-2010, δημιουργήθηκαν στο πηγάδι καταρράκτες αλατιού που μοιάζουν με spa. Το 2011 ανακαλύφθηκε ένα δεύτερο πέτρινο πηγάδι του 17ου αιώνα στην περιοχή του πύργου διαβάθμισης. Η άλμη που εξάγεται περιέχει μεγάλες ποσότητες νατρίου, ιωδιούχων, βρωμιούχων και χλωριούχων αλάτων. Οι πύργοι διαβάθμισης είναι ιδιαίτερα ελκυστικοί για τους ασθενείς και τα παιδιά. Η γειτνίαση με το δάσος προσθέτει φυσικές αξίες στον τόπο και βελτιώνει την ποιότητα του ιωδιούχου αέρα. Αφού καθορίστηκαν τα οργανωτικά ζητήματα, κάθε εταίρος επέλεξε τις συνταγές που θα ήθελε να επεξεργαστεί μαζί με άτομα από άλλες ομάδες. Κατ' αρχήν, όλοι οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε κοινές δραστηριότητες και όχι μόνο στην προετοιμασία πιάτων που εκπροσωπούσαν τη χώρα τους. Με βάση τις συνταγές που δόθηκαν, η STAWIL αγόρασε τα απαραίτητα προϊόντα διατροφής.





Συνταγές που παρασκευάστηκαν από μια ομάδα από την Πολωνία

Flooding

Συστατικά:

Ζωμός πουλερικών: 1 λίτρο

Προζύμι για προζύμι: 1 λίτρο

Καπνιστό κρέας: 500 g

Boletus: 200 g

Αλάτι, πιπέρι, δάφνη, μπαχάρι

Ξινή κρέμα: 300 ml

Κρεμμύδι: 1 τεμ.

Σκόρδο: 4 σκελίδες

Λαρδί για τηγάνισμα

Περιγραφή παρασκευής:

Κόψτε το καπνιστό κρέας σε κύβους και τηγανίστε το σε λαρδί. Κόβετε το κρεμμύδι σε κύβους, ψιλοκόβετε το σκόρδο και το προσθέτετε στο τηγανισμένο καπνιστό κρέας. Ανακατεύετε το ζωμό με την ξινομυζήθρα και αφήνετε να πάρει βράση μαζί με τα μπαχαρικά. Προσθέστε το καπνιστό κρέας με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μαγειρεύουμε για 30 λεπτά.





Kashotto με μανιτάρια

Συστατικά:

Μαργαριταρένιο κριθάρι: 1kg

Βούτυρο: 100 g

Ελαιόλαδο: 3 κουταλιές της σούπας

Αποξηραμένα μανιτάρια: 50 g

Ζωμός λαχανικών: 2 λίτρα



Περιγραφή παρασκευής:

Προχωρήστε όπως με το ριζότο - τηγανίστε το πλιγούρι σε ελαιόλαδο, προσθέστε το ζωμό σε δόσεις. Μαγειρέψτε τα μανιτάρια ξεχωριστά και προσθέστε τα στο πλιγούρι μαζί με το ζωμό. Αλατοπιπερώνετε, αποσύρετε από τη φωτιά, προσθέτετε το βούτυρο και ανακατεύετε.





Κεφτεδάκια από μοσχαρίσιο λαιμό

Συστατικά:

Μοσχαρίσιος κιμάς: 1 kg

Κρεμμύδι ψιλοκομμένο: 2 τεμάχια.

Σκόρδο: 4 σκελίδες

Μουλιασμένο ψωμάκι: 3 τεμάχια.

Ψιλοκομμένος μαϊντανός και άνηθος

Ζωμός βοδινού κρέατος: 0.5 l

Αλάτι, πιπέρι

Κρέμα 18%: 250 ml

Αλεύρι: για ξεσκόνισμα

Λάδι τηγανίσματος

Αυγά: 3 τεμάχια.



Περιγραφή του παρασκευάσματος:

Ανακατέψτε το μουλιασμένο και αλεσμένο ψωμί με το κρέας, τα χόρτα, τα αυγά και τα μπαχαρικά. Ενώ ανακατεύετε, προσθέστε το ζωμό βοδινού κρέατος. Σχηματίστε μικρά κεφτεδάκια. Πασπαλίζετε τα κεφτεδάκια με αλεύρι και τα τηγανίζετε. Ρίξτε τον υπόλοιπο ζωμό και σιγοβράστε για 30 λεπτά. Πυκνώστε με κρέμα γάλακτος ή ροδόσταγμα.





Πολωνική-Ιταλική-Ελληνική σαλάτα

Συστατικά:

Μαρούλι Ρόμα: 200 γραμμάρια

Ρόκα: 4 τεμάχια.

Ελληνικό κατσικίσιο ή πρόβειο τυρί: 200
γραμμάρια

Καρύδια σε καραμέλα: μια χούφτα

Κόκκινο κρεμμύδι: 1 τεμ.

Ντομάτες κεράσι: 10 τεμάχια.

Σάλτσα με εσπεριδοειδή

Χυμός λεμονιού και λάιμ: 2 κουταλιές της
σούπας

Ξύσμα λεμονιού και λάιμ: 2 κουταλάκια
του γλυκού

Μέλι: 1 κουταλιά της σούπας

Ξύδι (π.χ. μήλο): 2 κουταλιές της σούπας

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο: ¼

φλιτζανιού

θαλασσινό αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Περιγραφή παρασκευής:

Κόψτε τα σύκα στη μέση, πασπαλίστε τα με ζάχαρη και καραμελώστε τα με φλόγιστρο.

Τοποθετήστε το μαρούλι σε μια πιατέλα, βάλτε από πάνω το τυρί σε κύβους, τα ντοματίνια στη μέση, το κρεμμύδι σε φέτες και τα καραμελωμένα σύκα. Ανακατέψτε καλά τα υλικά του ντρέσινγκ. Περιχύστε το ντρέσινγκ εσπεριδοειδών πάνω από το προετοιμασμένο μαρούλι.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Συνταγές που παρασκευάζονται από μια ομάδα από την Ιταλία

Pasta all'amatriciana

Συστατικά:

Ζυμαρικά Bucatini ή спаγγέτι: 320 g

Guanciale: 150 g

Ντομάτες χωρίς φλούδα: 400g

Τυρί: Παρμεζάνα: Pecorino Romano ή Parmesan: 80 g

Ξηρό λευκό κρασί: ½ φλιτζάνι

Πιπέρι τσίλι: 1 τεμ.

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Αλάτι



Περιγραφή παρασκευής:

Τοποθετήστε στο τηγάνι το guanciale κομμένο σε λωρίδες (μικρά ομοιόμορφα ορθογώνια, όχι πολύ λεπτά) μαζί με ένα μικρό κομμάτι πιπεριάς τσίλι.

Ζεσταίνετε σε δυνατή φωτιά (χωρίς να προσθέσετε λάδι) μέχρι να ροδίσουν, να γίνουν τραγανές και χρυσαφένιες, αλλά να μην καούν και να βγάλουν όλο το λάδι.



Στη συνέχεια, στραγγίζετε τα κομμάτια γκουαντσιάλε και τα αφήνετε στην άκρη, ενώ εν τω μεταξύ προσθέτετε στο τηγάνι την πιπεριά τσίλι με το λίπος που έχει απομείνει από το γκουαντσιάλε.

Προσθέστε άλλες 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο στο τηγάνι και αφήστε το να ζεσταθεί. Σβήνετε με λευκό κρασί, όταν εξατμιστεί εντελώς, προσθέτετε τις αποφλοιωμένες ντομάτες κομμένες σε μικρά κομμάτια.

Στη συνέχεια, μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά για περίπου 15-18 λεπτά.

Τέλος, προσθέστε αλάτι. Εν τω μεταξύ, προσθέστε αλάτι στο νερό των ζυμαρικών. Τέλος, μαγειρέψτε τα ζυμαρικά για περίπου 4 λεπτά (ακριβώς για να μαλακώσουν). Στραγγίζετε τα ζυμαρικά και τα τοποθετείτε απευθείας στο τηγάνι με τη σάλτσα. Αφήστε τα μπουκατίνι/σπαγγέτι να τηγανιστούν στο τηγάνι. Στο τέλος του μαγειρέματος, προσθέστε το τριμμένο τυρί και το τραγανό μπέικον και ανακατέψτε τα όλα μαζί. Δοκιμάστε το ζεστό! Αν μείνει κάτι, μπορείτε να το ξαναζεστάνετε την επόμενη μέρα με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο ή να φτιάξετε μια νόστιμη ομελέτα με ζυμαρικά!

VINCISGRASSI

Συστατικά:

Ζυμαρικά αυγών σε πολύ λεπτά φύλλα:

250 g

Τριμμένη παρμεζάνα: 500g

Μοτσαρέλα: 800g

Ελαιόλαδο για γεύση

Ραγού κρέατος:

Κιμάς: 500 γραμμάρια

Λουκάνικο: 500 g

Καρότο: 1 τεμ.

Σέλινο: Σέλινο: 2 κοτσάνια

Κρεμμύδι: 1 τεμ.

Λευκό κρασί κατά βούληση





Περιγραφή παρασκευής:

Πρώτα απ' όλα, όταν ετοιμάζετε vincisgrassi, αφιερώστε τον εαυτό σας στην προετοιμασία της σάλτσας κρέατος.

Ψιλοκόψτε το σέλινο, το καρότο και το κρεμμύδι και ροδίστε τα σε ένα μεγάλο τηγάνι με λίγο λάδι. Στη συνέχεια, προσθέστε τον κιμά και το λουκάνικο. Καβουρδίστε τα όλα καλά.

Προσθέστε τον πολτό ντομάτας και αλατοπιπερώστε.

Μειώστε τη φωτιά και σιγοβράστε τη σάλτσα κρέατος για περίπου δύο ώρες, ανακατεύοντας περιστασιακά. Απλώστε μια στρώση σάλτσας κρέατος σε ένα ταψί, προσθέστε ένα φύλλο σφολιάτας και καλύψτε με περισσότερη σάλτσα κρέατος και πασπαλίστε γενναιάδωρα με τριμμένη παρμεζάνα και λεπτή μοτσαρέλα σε φέτες. Επαναλάβετε τη σειρά μέχρι 10 στρώσεις (αυτό είναι ένα από τα χαρακτηριστικά των vincisgrassi). Ψήνετε στους 180°C για περίπου 30 λεπτά.

Τιραμισού

Συστατικά:

Μασκαρπόνε: 750 g

Ζάχαρη: 120 g

Αυγά: 260 γραμμάρια (περίπου 5 μέτρια)

Καφές μόκα

Μπισκότα: 250 g

Πικρή σκόνη κακάο: για πασπάλισμα





Περιγραφή παρασκευής:

Πρώτα, ετοιμάστε τον καφέ και αφήστε τον να κρυώσει. Προσθέστε ζάχαρη ανάλογα με τη γεύση.

Ξεχωρίστε τα ασπράδια από τους κρόκους.

Χτυπήστε τους κρόκους με ένα ηλεκτρικό σύρμα, προσθέτοντας τη μισή ζάχαρη, μέχρι να αφρατέψουν- τώρα προσθέστε το μασκαρπόνε μέχρι να γίνει παχύρρευστο και αρκετά σκληρό. Βάλτε το στο ψυγείο.

Χτυπήστε τα ασπράδια με την υπόλοιπη ζάχαρη μέχρι να γίνουν σκληρά. Όταν αποκτήσετε μια σφιχτή μάζα (όταν γυρίσετε το μπολ ανάποδα, το περιεχόμενο δεν μπορεί να πέσει έξω), προσθέστε την κρέμα μασκαρπόνε, γυρίζοντάς την απαλά από κάτω προς τα πάνω.

Η κρέμα μασκαρπόνε είναι τώρα έτοιμη.

Βάλτε μια γενναϊόδωρη κουταλιά στον πάτο του ταψιού, βουτήξτε τα μπισκότα στον καφέ για λίγα δευτερόλεπτα και απλώστε τα, προσπαθώντας να τα τοποθετήσετε προς την ίδια κατεύθυνση ώστε να σχηματίσουν μια στρώση. Προσθέστε την κρέμα μασκαρπόνε και ισιώστε την, καλύπτοντας πλήρως τα ladyfingers.

Συνεχίστε με τον ίδιο τρόπο για να δημιουργήσετε μια άλλη στρώση από παντεσπάνι και κρέμα μασκαρπόνε.

Τέλος, πασπαλίστε όλη την επάνω στρώση με κακάο.

Αφήστε το στο ψυγείο για λίγες ώρες και το τираμισού θα είναι έτοιμο για κατανάλωση.

Συνταγές που ετοιμάστηκαν από μια ομάδα από την Ελλάδα

Μουσακάς

Αποξηραμένη ρίγανη: Σκόνη: 1 κουταλάκι του γλυκού

Συστατικά:

Μοσχαρίσιος ή αρνίσιος κιμάς: 500

Αποξηραμένο θυμάρι: κουταλάκι του γλυκού

γραμμάρια κιμά

Αλεσμένη κανέλα: 1/2 κουταλάκι του γλυκού

Μελιτζάνα: 2 μεγάλες

Πατάτες: 2 μεγάλες

Κρεμμύδι: 1 (κομμένο σε φέτες)

Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Σκόρδο: 2 σκελίδες (κομμένες)

Τριμμένη παρμεζάνα: 50 γραμμάρια

Ντομάτες σε κονσέρβα: 400g

Φρυγανιά ψωμιού: 50g

Ντοματοπολτός σε φέτες: 2 κουταλάκια

Λάδι για τηγάνισμα

του γλυκού



Περιγραφή παρασκευής:

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C (350°F).

Καθαρίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε λεπτές φέτες. Κόψτε τις μελιτζάνες κατά μήκος σε φέτες. Τηγανίστε τα κρεμμύδια και το σκόρδο σε καυτό λάδι. Προσθέστε τον κιμά, σοτάρετε μέχρι να ροδίσει.

Στραγγίστε το περιττό λίπος.

Ανακατέψτε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, τον πολτό ντομάτας, τη ρίγανη, το θυμάρι, την κανέλα, το αλάτι και το πιπέρι. Σιγοβράστε για 10 λεπτά.

Σε ξεχωριστό τηγάνι, τηγανίστε τις φέτες μελιτζάνας και πατάτας μέχρι να ροδίσουν.

Στραγγίζετε το περιττό λάδι σε απορροφητικό χαρτί.

Τοποθετήστε τις μισές φέτες μελιτζάνας και πατάτας σε ένα ταψί. Απλώστε το μείγμα κρέατος ομοιόμορφα πάνω από τις κρύες πατάτες και τις μελιτζάνες. Τοποθετήστε από πάνω τις υπόλοιπες φέτες μελιτζάνας και πατάτας.

Ανακατέψτε την παρμεζάνα και τη φρυγανιά και πασπαλίστε την κορυφή. Ψήστε για 45-50 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να φουσκώσουν. Αφήστε το να κρυώσει ελαφρώς πριν το σερβίρισμα.

Σπανακόπιτα

Συστατικά:

Ζύμη

Αλεύρι σίτου: 500 g

Ελαιόλαδο: 100 ml

Ξύδι από κρασί (λευκό): 20 ml

Κρυσταλλική ζάχαρη: 10 g

Αλάτι: 1 1/2 κουταλάκι του γλυκού

Νερό: 210 ml

Ελαιόλαδο: 200 ml (για επάλειψη)

Γέμισμα:

Ελαιόλαδο: 2 κουταλιές της σούπας

Κρεμμυδάκια: 3 τεμάχια.

Σπανάκι: 1 κιλό

Μελιτζάνα: 1/2 μάτσο χοντροκομμένο

1 μάτσο αγκινάρα (μεσογειακό βότανο)

Ρίγανη: Σκόρδο: 4 κλωναράκια φρέσκα

Ξύσμα λεμονιού: από 1 λεμόνι

Φέτα: 500 γραμμάρια (θρυμματισμένη)

Τυρί κρέμα: 200 g



Περιγραφή παρασκευής:

Προθερμάνετε το φούρνο στους 190°C (374°F).

Τηγανίστε το σπανάκι σε ένα τηγάνι μέχρι να μαραθεί και να εξατμιστούν τα υγρά του.

Μεταφέρετε σε ένα μπολ. Προσθέστε ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, δυόσμο, άνηθο, ξύσμα λεμονιού, θρυμματισμένη φέτα, τυρί κρέμα, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε καλά.

Χωρίστε τη ζύμη σε 6 ίσα μέρη. Ανοίξτε το πρώτο κομμάτι της ζύμης λεπτό σε αλευρωμένο πάγκο. Βουτυρώστε με ελαιόλαδο ένα στρογγυλό ταψί διαμέτρου 30 εκατοστών. Τοποθετήστε 4 φύλλα στον πυθμένα του ταψιού και περιχύστε τα με ελαιόλαδο. Προσθέστε τη γέμιση σπανακιού ομοιόμορφα στο φύλλο. Καλύψτε με άλλα 2 φύλλα και ραντίστε με ελαιόλαδο. Τοποθετήστε το τελευταίο φύλλο πάνω από τη ζύμη, διπλώστε τις άκρες. Χαράξτε την επιφάνεια με ένα μαχαίρι, περιχύστε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Ψήστε για 45-60 λεπτά, μέχρι να χρυσαφίσουν και να γίνουν τραγανά. Αφαιρέστε από το φούρνο, κόψτε σε κομμάτια και σερβίρετε.





Γαλατόπιτα

Συστατικά:

Ζύμη Filo: 6 φύλλα

Βούτυρο: βούτυρο: 100 g βούτυρο

Κανέλα: 1 κουταλιά της σούπας

Ζάχαρη σε σκόνη: 2 κουταλιές της σούπας

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

Γάλα: 3 λίτρα (για μια μεγάλη κατσαρόλα)

Ζάχαρη: 2 φλιτζάνια

Φλούδα λεμονιού ή πορτοκαλιού: 1 φλιτζάνι

Αλεύρι: 10 γεμάτες κουταλιές της σούπας (4 αλεύρι ολικής άλεσης, 4 σιμιγδάλι, 2 καλαμποκάλευρο)

Βανίλια: 3 μπαστούνια

Αυγά: 5 τεμάχια.

Βούτυρο: κουταλιά της σούπας

Περιγραφή παρασκευής:

Ζεσταίνετε το γάλα σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Όταν αρχίσει να βράζει, προσθέστε τη ζάχαρη, το ξύσμα, το στικ βανίλιας, τα αλεύρια, ανακατέψτε για 2-3 λεπτά μέχρι να πήξει ελαφρώς. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και τα αυγά, ανακατεύουμε με ένα σύρμα.

Τοποθετήστε 6 φύλλα σφολιάτας ένα προς ένα σε ένα ταψί, αλείφοντας καλά κάθε φύλλο με λιωμένο βούτυρο. Τοποθετήστε τα φύλλα στις πλευρές του φύλλου. Οι μακριές και οι κοντές πλευρές μπορούν να περιστραφούν.

Απλώστε τη γέμιση ομοιόμορφα στο φύλλο που είναι στρωμένο με ζύμη και διπλώστε τις άκρες της ζύμης προς τα μέσα, ώστε να κολλήσουν ελαφρώς πάνω στη γέμιση.

Ψήστε το κέικ στους 190°C για περίπου 60 λεπτά. Εάν η επιφάνεια σκουρύνει, μπορείτε να καλύψετε το ταψί με χαρτί ψησίματος μετά από περίπου 35 λεπτά και να συνεχίσετε το ψήσιμο.

Αφήστε τα στην άκρη να κρυώσουν για περίπου 20 λεπτά και πασπαλίστε τα με ζάχαρη άχνη και κανέλα



Συμπεράσματα από μια διεθνή δεξαμενή σκέψης

Τελικά, 30 άτομα συμμετείχαν στη διεθνή δεξαμενή σκέψης (εκ των οποίων 15 από την Πολωνία, 8 από την Ιταλία και 7 από την Ελλάδα). Η διοργάνωση της συνάντησης σε μια σχετικά πολιτισμικά διαφορετική ομάδα επέτρεψε ενδιαφέροντα αποτελέσματα:

- πολιτιστική ανταλλαγή: οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να βιώσουν την πολιτιστική και γαστρονομική ποικιλομορφία κάθε χώρας- μπορούσαν να μάθουν για τα παραδοσιακά πιάτα, τα γαστρονομικά έθιμα και τις διαφορές και τις ομοιότητες στην προσέγγιση του μαγειρέματος και της διατροφής- οι διαφορές αυτές ήταν ιδιαίτερα αισθητές κατά τη σύγκριση της Πολωνίας με την Ελλάδα και την Ιταλία,
- δημιουργία νέων σχέσεων: η συνάντηση με μια τόσο διαφορετική ομάδα ανθρώπων οδήγησε στη δημιουργία νέων επαφών και διαπολιτισμικών σχέσεων- οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν μεταξύ τους, να μοιραστούν τις εμπειρίες και τα ενδιαφέροντά τους, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία δεσμών μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικές χώρες- οι συμμετέχοντες δημιούργησαν μια κοινή ομάδα στο Whatsapp και αντάλλαξαν φωτογραφίες και συνταγές,
- ανάπτυξη μαγειρικών δεξιοτήτων: το κοινό μαγείρεμα ήταν μια εξαιρετική ευκαιρία να μάθουν νέες μαγειρικές τεχνικές, να γνωρίσουν νέα υλικά και πιάτα και να βελτιώσουν τις μαγειρικές τους δεξιότητες- κάθε χώρα έχει τις δικές της μοναδικές μαγειρικές παραδόσεις, οπότε οι συμμετέχοντες μπορούσαν να μάθουν πολλά ο ένας από τον άλλον,
- ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών: εκτός από τις μαγειρικές δεξιότητες, οι συμμετέχοντες μπορούσαν επίσης να ανταλλάξουν γνώσεις σχετικά με τις χώρες τους, την ιστορία, τις παραδόσεις και τα έθιμα, να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από τη ζωή και την εργασία τους, γεγονός που οδήγησε στην αμοιβαία έμπνευση και στην απόκτηση νέων προοπτικών,
- δημιουργία διαπολιτισμικών δεσμών: μέσω της κοινής δράσης και συνεργασίας στο πλαίσιο του έργου, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να δημιουργήσουν διαπολιτισμικούς δεσμούς που βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό, την κατανόηση και την ανεκτικότητα- τέτοιες συναντήσεις μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση της ιδέας της διακρατικής συνεργασίας και κατανόησης.

Στο πλαίσιο της διεθνούς συνάντησης, διοργανώθηκε επίσημο δείπνο - προκειμένου να δοθεί μια επιπλέον ευκαιρία στους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν εμπειρίες σχετικές με τα θέματα



της συνάντησης, καθώς και να κάνουν γνωριμίες και να οικοδομήσουν σχέσεις (μιλώντας για γαστρονομικές παραδόσεις, χαρακτηριστικές της χώρας ή της περιοχής, χορούς, μουσική).



Σε περιπτώσεις πιθανών γλωσσικών εμποδίων - οι συμμετέχοντες επικοινωνούσαν χρησιμοποιώντας χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου, επίδειξη και μεταφραστές που ήταν διαθέσιμοι στο Διαδίκτυο με βάση τα δικά τους τηλέφωνα.

Συνολικά, αυτού του είδους οι διεθνείς συναντήσεις μπορούν να αποφέρουν πολλά οφέλη σε όλους τους συμμετέχοντες, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, και συμβάλλουν στην προώθηση του διαπολιτισμικού διαλόγου και της αμοιβαίας κατανόησης. Τα αποτελέσματα της συνάντησης που αξίζει να τονιστούν είναι εκείνα που σχετίζονται με τη λειτουργία των οργανώσεων εταίρων. Η STAWIL, ως φορέας υπεύθυνος για την υλοποίηση του έργου, απέκτησε νέες εμπειρίες και η ομάδα της ανέπτυξε τις οργανωτικές της δεξιότητες, μαθαίνοντας παράλληλα να ανταποκρίνεται σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις. Κατά τη διάρκεια της δεξαμενής σκέψης προέκυψαν καταστάσεις που προέκυψαν από διαπολιτισμικές διαφορές, η εμφάνιση των οποίων εξέπληξε την ομάδα, αλλά χάρη στην κοινή δράση των στελεχών και των εμπειρογνομώνων, η διεθνής δεξαμενή σκέψης αποδείχθηκε μεγάλη επιτυχία.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Μέρος 3 Περιγραφή των ερωτηματολογίων και ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες

Προκειμένου να αξιολογηθούν οι δραστηριότητες που αναλήφθηκαν στο πλαίσιο των τοπικών δεξαμενών σκέψης και της διεθνούς συνάντησης, διεξήχθη έρευνα μεταξύ των συμμετεχόντων. Η μεθοδολογία της έρευνας περιελάμβανε τη διανομή εντύπων έρευνας σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή στους συμμετέχοντες στη συνάντηση μετά την ολοκλήρωσή της. Οι έρευνες περιείχαν ερωτήσεις σχετικά με διάφορες πτυχές των συναντήσεων, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεών τους στις γνώσεις και τις στάσεις των συμμετεχόντων, καθώς και τις παρατηρήσεις, τα συμπεράσματα και τις προτάσεις των συμμετεχόντων σχετικά με τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν.

Το ερευνητικό πλαίσιο περιλαμβάνει τον διεθνή χαρακτήρα του έργου και το θεματικό του πεδίο. Οι συναντήσεις αποτέλεσαν μέρος ενός ευρύτερου έργου που αποσκοπούσε στη δημιουργία, στο πλαίσιο της διακρατικής συνεργασίας, εκπαιδευτικών εργαλείων ευρέως διαθέσιμων και ελκυστικών σε πολλά επίπεδα, προσαρμοσμένων στις ανάγκες ατόμων από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν δύο τύπους ερευνών - η μία αφορά τα συμπεράσματα μετά από τοπικές συναντήσεις, η άλλη μετά από μια διεθνή συνάντηση. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων των ερευνών θα επιτρέψει την καλύτερη κατανόηση των απόψεων και των συναισθημάτων των συμμετεχόντων σχετικά με τις συναντήσεις.



3.1 Έρευνα σε τοπικές δεξαμενές σκέψης

Συνολικά 109 άτομα συμπλήρωσαν έρευνες σχετικά με τις τοπικές δεξαμενές σκέψης, συμπεριλαμβανομένων 50 ατόμων από την Πολωνία, 30 ατόμων από την Ιταλία και 29 ατόμων από την Ελλάδα. Στους συμμετέχοντες τέθηκαν 7 κλειστές ερωτήσεις στις οποίες τους ζητήθηκε να βαθμολογήσουν σε ποιο βαθμό συμφωνούσαν με τις παρουσιαζόμενες δηλώσεις που αφορούσαν τις υλοποιημένες δεξαμενές σκέψης (σε σχέση με όλες τις υλοποιημένες συναντήσεις). Οι συμμετέχοντες μπορούσαν να απαντήσουν επιλέγοντας μία από τις ακόλουθες επιλογές:

- Σίγουρα συμφωνώ
- Συμφωνώ
- Δεν ξέρω
- Οπωσδήποτε διαφωνώ
- Διαφωνώ.

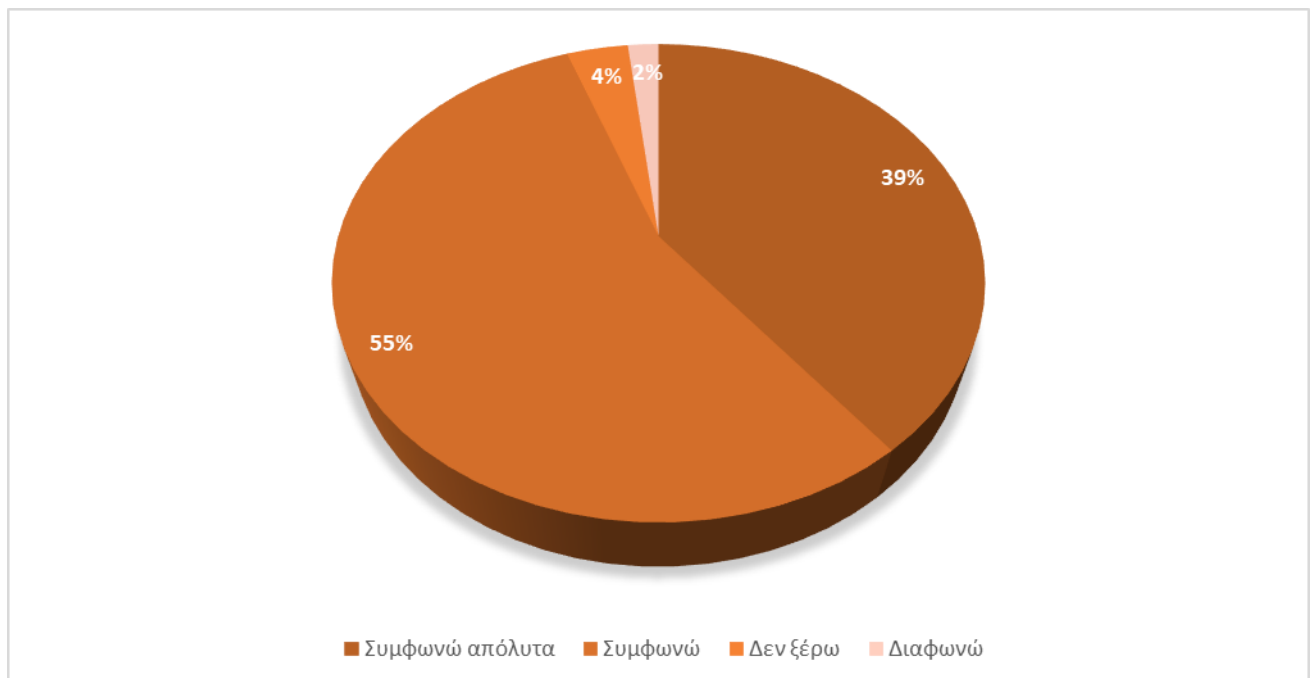
Οι συμμετέχοντες μπορούσαν επίσης να απαντήσουν σε μία ανοικτή ερώτηση σχετικά με τα δικά τους συμπεράσματα και παρατηρήσεις.

Παρακάτω παρουσιάζουμε μια ανάλυση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν.



Δήλωση 1: Η συμμετοχή στις συναντήσεις επηρέασε την ανάπτυξη των δεξιοτήτων μου σχετικά με τη χρήση ενός smartphone, του διαδικτύου, την αναζήτηση πληροφοριών, τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook) κ.λπ. στην καθημερινή ζωή *życzenie*

Συνολικά το 94,5% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες απάντησαν: Δεν γνωρίζω (3,67%) και διαφωνώ (1,83%). Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων παρουσιάζουν μικρή διαφορά ανάλογα με τον φορέα που διοργανώνει τις συναντήσεις. Το 93,33% των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από την NR απάντησε θετικά στην παραπάνω δήλωση, το 6,67% (2 άτομα) ανέφερε την απάντηση: Δεν γνωρίζω. Με τη σειρά τους, στην περίπτωση των συναντήσεων που διοργανώθηκαν από το iED, οι απαντήσεις συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ δόθηκαν από το 86,21% των ερωτηθέντων, ενώ το 6,90% (2 άτομα το καθένα) των ερωτηθέντων υπέδειξε την απάντηση: Δεν γνωρίζω και δεν συμφωνώ. Μεταξύ των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από τη STAWIL, το 100% των απαντήσεων ήταν θετικές.

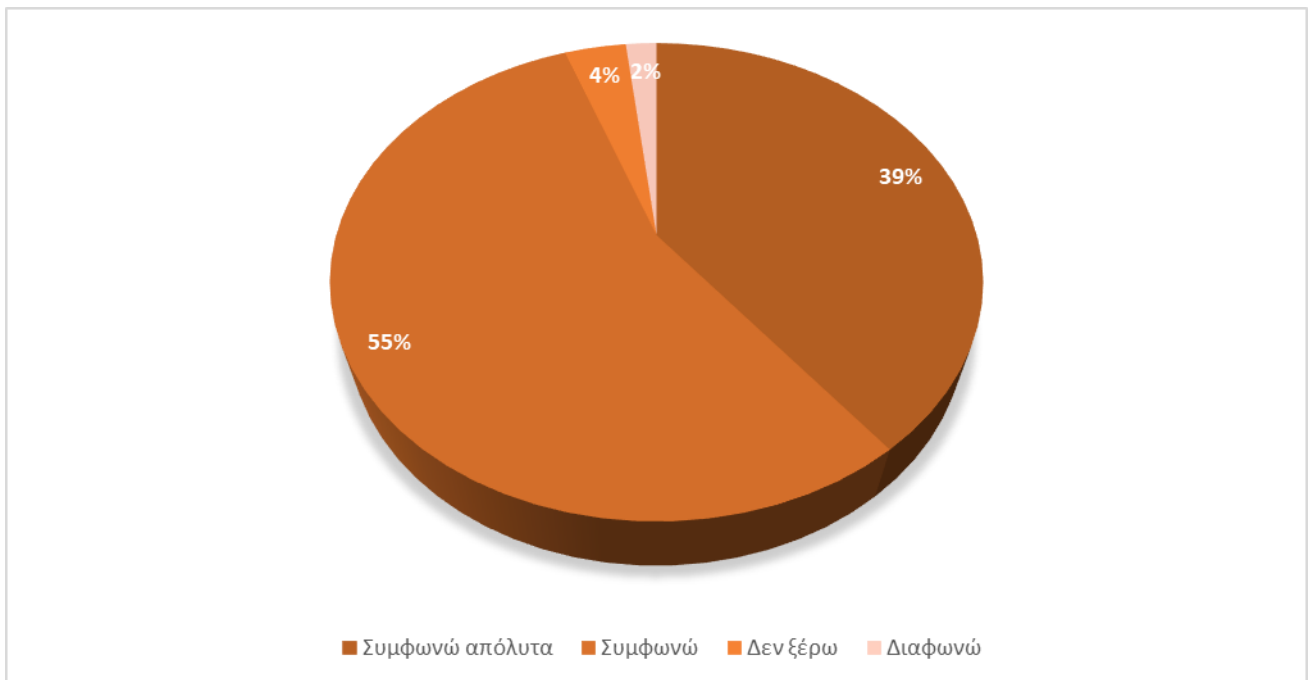


Διάγραμμα 1 Ο αντίκτυπος της συμμετοχής σε τοπικές δεξαμενές σκέψης στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με τη χρήση ενός smartphone, του διαδικτύου, την αναζήτηση πληροφοριών, τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook) κ.λπ. στην καθημερινή ζωή.



Δήλωση 2: Η συμμετοχή στις συναντήσεις επηρέασε την ανάπτυξη των γνώσεών μου σχετικά με την παραδοσιακή παρασκευή φαγητών (γαστρονομικές και πολιτιστικές γνώσεις)

Ομοίως με τη δήλωση 1, συνολικά το 94,5% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη έδωσαν θετικές απαντήσεις (συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες απάντησαν: Δεν γνωρίζω (3,67%) και διαφωνώ (1,83%). Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων παρουσιάζουν μικρή διαφορά ανάλογα με τον φορέα που διοργανώνει τις συναντήσεις. Το 96,67% των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από την NR απάντησαν θετικά στην παραπάνω δήλωση, το 3,33% (1 άτομο) ανέφερε την απάντηση: Δεν γνωρίζω. Με τη σειρά του, στην περίπτωση των συναντήσεων που διοργανώθηκαν από το iED, η απάντηση Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ δόθηκε από το 82,76% των ερωτηθέντων, το 10,34% (3 άτομα) των ερωτηθέντων έδωσε την απάντηση: Δεν γνωρίζω, και το 6,90% (2 άτομα) έδωσε την απάντηση: Δεν συμφωνώ. Μεταξύ των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργάνωσε η STAWIL, το 100% των απαντήσεων ήταν θετικές.



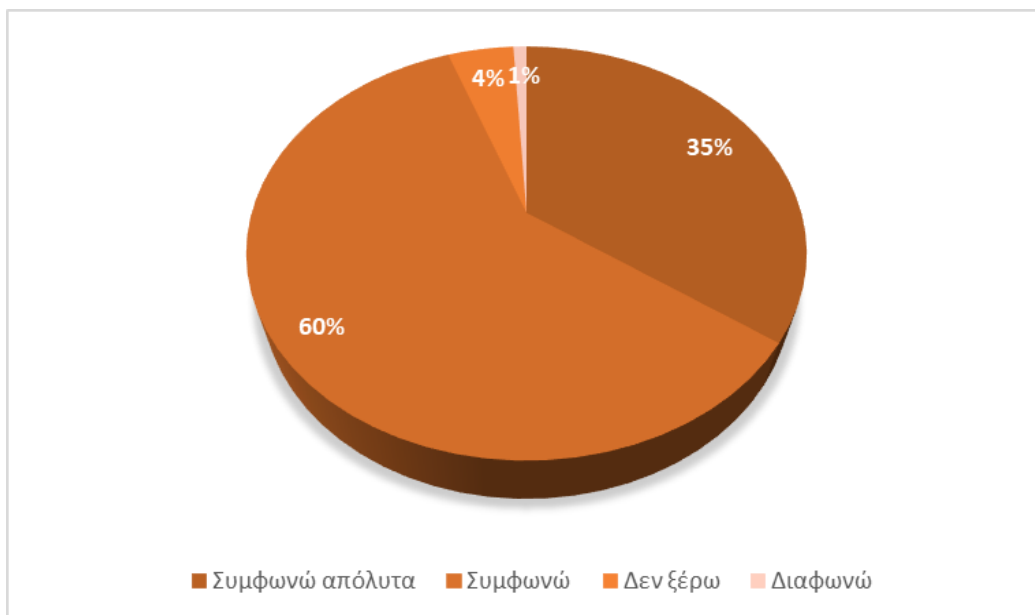
Διάγραμμα 2 Επίδραση της συμμετοχής σε τοπικές δεξαμενές σκέψης στην ανάπτυξη γνώσεων που σχετίζονται με την παραδοσιακή παρασκευή τροφίμων (γαστρονομικές και πολιτιστικές γνώσεις)



Δήλωση 3: Είναι σημαντικό για μένα ότι συμμετέχοντας σε τοπικές συναντήσεις θα μπορούσα να ανταλλάξω γνώσεις με άλλους συμμετέχοντες και εισηγητές

Στην περίπτωση της δήλωσης 3, παρατηρείται μεγαλύτερη ποικιλία απαντήσεων.

Συνολικά το 94,5% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, αναφέροντας την απάντηση: συμφωνώ απόλυτα (34,86% των απαντήσεων) και συμφωνώ (59,63% των απαντήσεων). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες απάντησαν: Δεν γνωρίζω (4,59%) και διαφωνώ (0,92%). Σημαντικά περισσότεροι συμμετέχοντες από την Ιταλία από ό,τι από την Πολωνία και την Ελλάδα δηλώνουν την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα. Αντίστοιχα: 53,33% (NR), 28% (STAWIL) και 27,59% (iED). Συνολικά το 96,67% των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από το NR απάντησαν θετικά στην παραπάνω δήλωση, το 3,33% (2ο άτομο) ανέφερε την απάντηση: Δεν γνωρίζω. Με τη σειρά τους, στην περίπτωση των συναντήσεων που διοργανώθηκαν από το iED, η απάντηση Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ δόθηκε από το 89,66% των ερωτηθέντων, το 6,90% (2 άτομα) των ερωτηθέντων έδωσε την απάντηση: Δεν γνωρίζω, και το 3,45% (1 άτομο) έδωσε την απάντηση: Δεν συμφωνώ. Μεταξύ των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από τη STAWIL, οι θετικές απαντήσεις αποτελούν το 96% των απαντήσεων. Το 4% των ατόμων απάντησε: Δεν γνωρίζω.

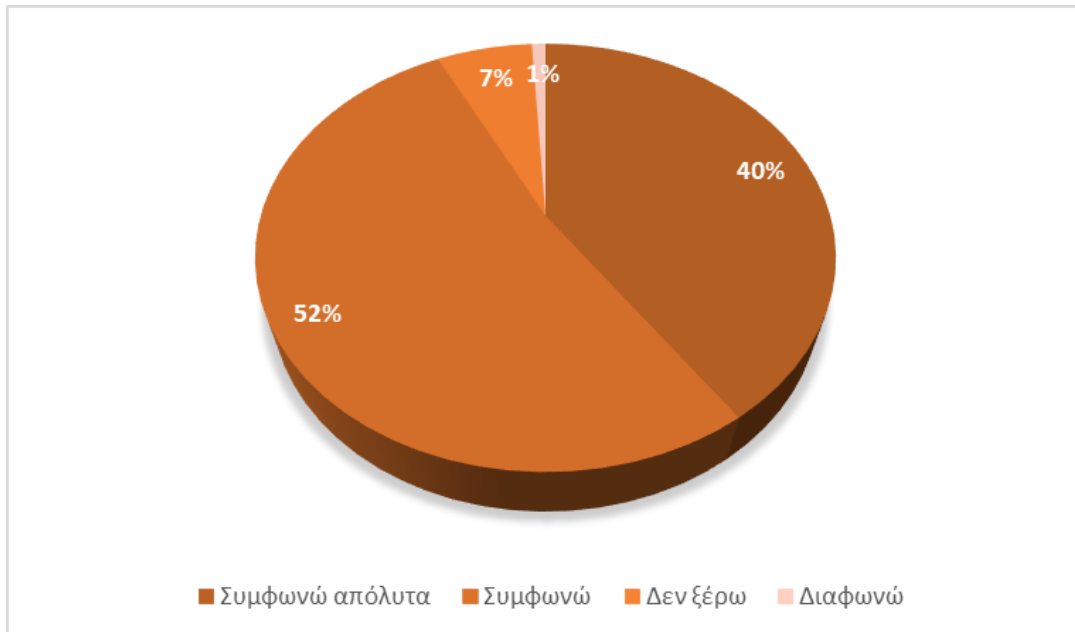


Σχήμα 3 Η σημασία της ευκαιρίας ανταλλαγής γνώσεων κατά τη διάρκεια τοπικών δεξαμενών σκέψης για τους συμμετέχοντες



Δήλωση 4: Συμμετέχοντας σε τοπικές συναντήσεις, απέκτησα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη χρήση σύγχρονου εξοπλισμού στην κουζίνα και στη χρήση του διαδικτύου για την αναζήτηση πληροφοριών

Συνολικά το 92,66% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες απάντησαν: Δεν γνωρίζω (6,42%) και διαφωνώ (0,92%). Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων παρουσιάζουν μικρή διαφορά ανάλογα με τον φορέα που διοργανώνει τις συναντήσεις. Το 86,67% των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από την NR απάντησε θετικά στην παραπάνω δήλωση, το 13,33% (4 άτομα) ανέφερε την απάντηση: Δεν γνωρίζω. Με τη σειρά τους, στην περίπτωση των συναντήσεων που διοργανώθηκαν από το iED, οι απαντήσεις συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ δόθηκαν από το 96,55% των ερωτηθέντων, ενώ το 3,45% (1 άτομο) των ερωτηθέντων υπέδειξε την απάντηση: Διαφωνώ. Μεταξύ των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από τη STAWIL, οι θετικές απαντήσεις αποτελούν το 94% των απαντήσεων. Με τη σειρά τους, το 6% (3 άτομα) υπέδειξε την απάντηση: Δεν γνωρίζω.



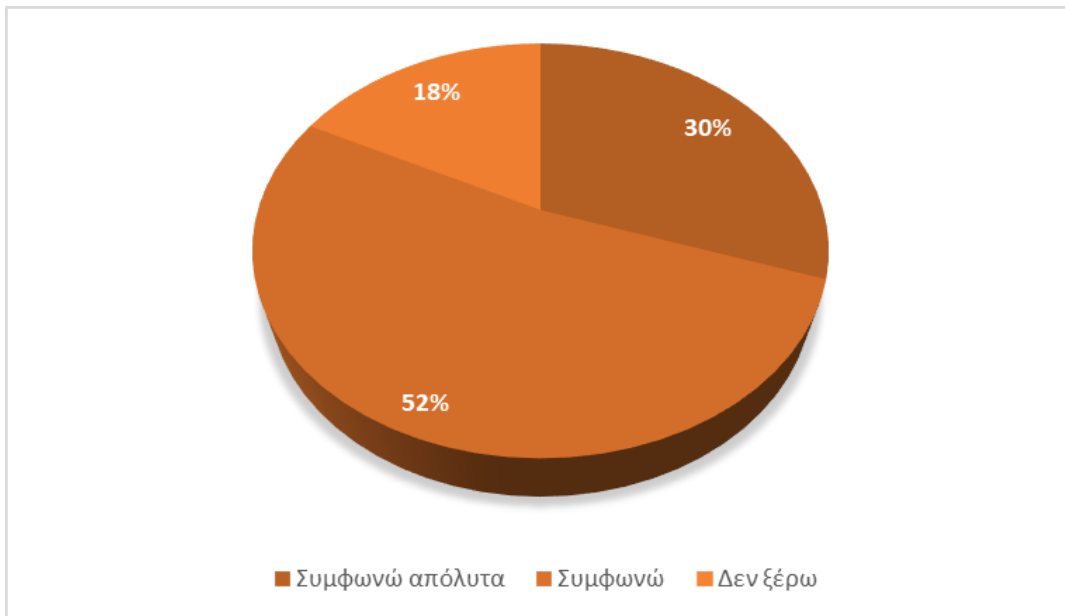
Διάγραμμα 4 Ο αντίκτυπος της συμμετοχής σε τοπικές συναντήσεις στην αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων όσον αφορά τη χρήση σύγχρονου εξοπλισμού στην κουζίνα και τη χρήση του Διαδικτύου για την αναζήτηση πληροφοριών



Δήλωση 5: Χάρη στις τοπικές συναντήσεις, οι ταινίες που σχεδιάζονται και το e-book θα είναι καλύτερα προσαρμοσμένες στις ανάγκες που σχετίζονται με την ανάπτυξη ικανοτήτων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής

Συνολικά το 82,57% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες απάντησαν: Δεν γνωρίζω (17,43%). Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων παρουσιάζουν μικρή διαφορά ανάλογα με τον φορέα που διοργανώνει τις συναντήσεις. Το 73,33% των συμμετεχόντων στις συνεδριάσεις που διοργανώθηκαν από την NR απάντησαν θετικά στην παραπάνω δήλωση, ενώ το 26,67% (8 άτομα) υπέδειξε την απάντηση: Δεν γνωρίζω. Με τη σειρά τους, στην περίπτωση των συναντήσεων που διοργανώθηκαν από το iED, οι απαντήσεις "Συμφωνώ απόλυτα" και "Συμφωνώ" δηλώθηκαν από το 72,41% των ερωτηθέντων, ενώ το 27,59% (8 άτομα) των ερωτηθέντων δήλωσε την απάντηση: Δεν γνωρίζω. Μεταξύ των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από τη STAWIL, οι θετικές απαντήσεις αποτελούν το 94% των απαντήσεων. Το υπόλοιπο 6% των ερωτηθέντων απάντησε: Δεν γνωρίζω.

Η παραπάνω δήλωση χρησίμευσε για την επαλήθευση του δείκτη που υποτίθεται στο σχέδιο: Ποσοστό των συμμετεχόντων στη συνάντηση που αξιολογούν θετικά τον αντίκτυπο των δραστηριοτήτων που αναλαμβάνονται στο πλαίσιο των τοπικών "δεξαμενών σκέψης" στη δυνατότητα ανάπτυξης εκπαιδευτικών εργαλείων για την ανάπτυξη ικανοτήτων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής. Το έργο υπέθεσε τιμή δείκτη 80%. Λαμβάνοντας υπόψη τις ενδείξεις των συμμετεχόντων στις τοπικές συναντήσεις, θα πρέπει να συναχθεί το συμπέρασμα ότι ο υποτιθέμενος δείκτης έχει επιτευχθεί.



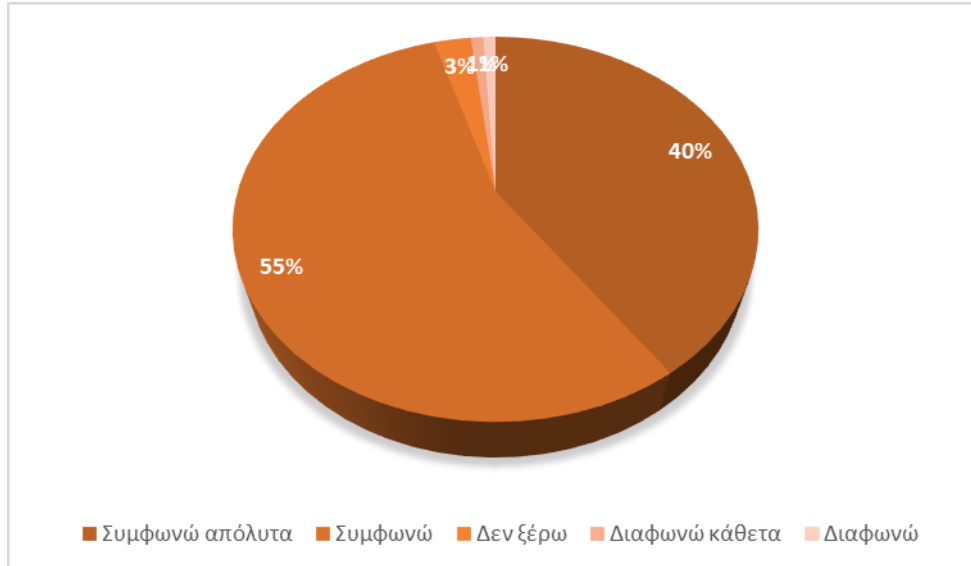
Διάγραμμα 5 Αξιολόγηση του αντίκτυπου των τοπικών συναντήσεων για την προσαρμογή των προγραμματισμένων ταινιών και του ηλεκτρονικού βιβλίου στις ανάγκες που σχετίζονται με την ανάπτυξη ικανοτήτων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής

Δήλωση 6: Η συμμετοχή στις συναντήσεις αύξησε την αποδοχή του εαυτού μου και των δεξιοτήτων και των γνώσεών μου στον τομέα των ΤΠΕ;

Συνολικά το 95,41% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες υπέδειξαν την απάντηση: Δεν γνωρίζω (2,75%) και 1 άτομο (δηλ. 0,92%) ανέφερε την απάντηση: διαφωνώ και διαφωνώ. Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων παρουσιάζουν μικρή διαφορά ανάλογα με τον φορέα που διοργανώνει τις συναντήσεις. Το 90% των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από την NR απάντησε θετικά στην παραπάνω δήλωση, το 10% (3 άτομα) ανέφερε την απάντηση: Δεν γνωρίζω. Αντίθετα, στην περίπτωση των συναντήσεων που διοργανώθηκαν από το iED, την απάντηση "Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ" δήλωσε το 93,1% των ερωτηθέντων και το 3,45% (1 άτομο ο καθένας) των ερωτηθέντων δήλωσε την απάντηση: Διαφωνώ απόλυτα και διαφωνώ. Μεταξύ των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από τη STAWIL, το 100% των απαντήσεων ήταν θετικές. Αυτό σημαίνει ότι, σε γενικές γραμμές, οι συμμετέχοντες στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από τη STAWIL και το iED αξιολογούν καλύτερα τον αντίκτυπο της συμμετοχής σε τοπικές συναντήσεις στο επίπεδο αυτοαποδοχής τους και στις δεξιότητες



γνώσης της πληροφορικής από ό,τι οι συμμετέχοντες στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από την NR. Με τη σειρά τους, παρά το γενικά πολύ υψηλό ποσοστό θετικών απαντήσεων, θα υπάρξουν και αρνητικές απόψεις μεταξύ των συμμετεχόντων στις συναντήσεις του iED.



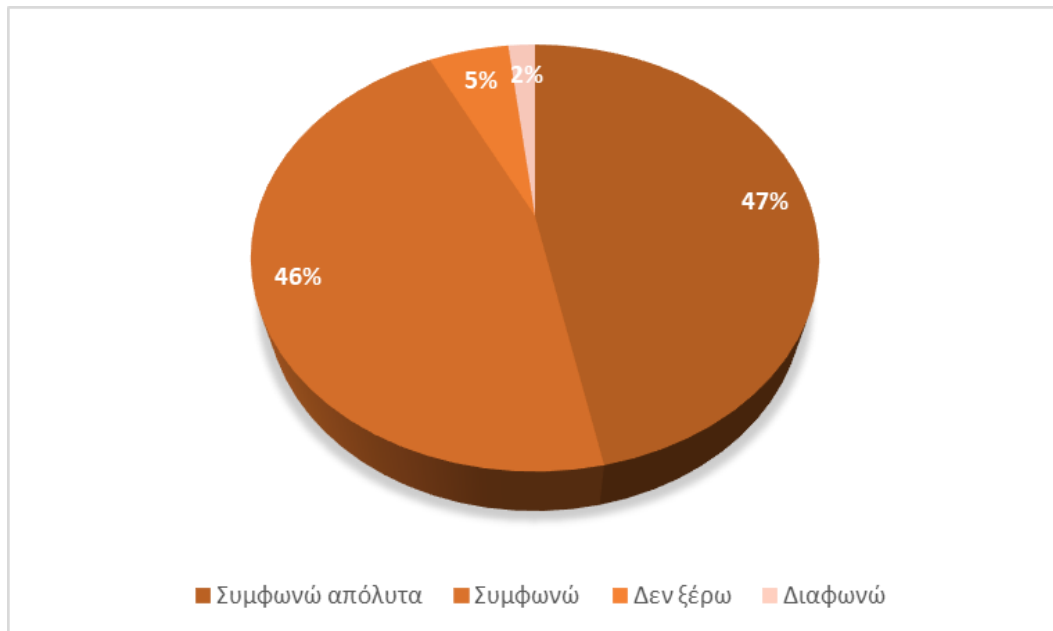
Διάγραμμα 6 Αξιολόγηση της επίδρασης της συμμετοχής σε τοπικές συναντήσεις στην αύξηση της αποδοχής του εαυτού, των δεξιοτήτων και των γνώσεων του στον τομέα των ΤΠΕ

Δήλωση 7: Η συμμετοχή στις συναντήσεις αύξησε την αυτοπεποίθησή μου να χρησιμοποιώ τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απέκτησα κατά τη διάρκεια των συναντήσεων στην καθημερινή μου ζωή, ιδίως στον τομέα των ΤΠΕ;

Συνολικά, το 92,66% του συνόλου των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες απάντησαν: Δεν γνωρίζω (5,5%). Δύο άτομα (1,83% του συνόλου των ερωτηθέντων) υπέδειξαν την απάντηση: Διαφωνώ. Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων παρουσιάζουν μικρή διαφορά ανάλογα με τον φορέα που διοργανώνει τις συναντήσεις. Το 90% των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από την NR απάντησε θετικά στην παραπάνω δήλωση, το 10% (3 άτομα) ανέφερε την απάντηση: Δεν γνωρίζω. Αντίθετα, στην περίπτωση των συναντήσεων που διοργανώθηκαν από το iED, οι απαντήσεις Συμφωνώ απόλυτα και Συμφωνώ δόθηκαν από το 86,21% των ερωτηθέντων, ενώ το 6,9% (2 άτομα έκαστος) των ερωτηθέντων υπέδειξε την απάντηση: Δεν γνωρίζω και δεν συμφωνώ. Μεταξύ των συμμετεχόντων στις συναντήσεις που διοργανώθηκαν από τη STAWIL, οι θετικές



απαντήσεις αποτελούν το 98% των απαντήσεων. Το υπόλοιπο 2% (1 άτομο) των ερωτηθέντων ανέφερε την απάντηση: Δεν γνωρίζω.



Διάγραμμα 7 Αξιολόγηση του αντίκτυπου της συμμετοχής σε τοπικές συναντήσεις στην αύξηση της πεποίθησης για τη χρήση των γνώσεων και των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων στην καθημερινή ζωή, ιδίως στον τομέα των ΤΠΕ

Ανοιχτή ερώτηση: Οι δικές σας παρατηρήσεις, συμπεράσματα και προτάσεις σχετικά με τις συναντήσεις που πραγματοποιήθηκαν

- Λίγο κάτω από το 50% των συμμετεχόντων αποφάσισε να απαντήσει στην ανοικτή ερώτηση. Όλα τα σχόλια ήταν θετικά. Υπήρξαν απαντήσεις "κανένα σχόλιο" ή "όλα εντάξει" που δεν λήφθηκαν υπόψη. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τα συμπεράσματά τους, τα οποία μπορούν να ομαδοποιηθούν στις ακόλουθες ομάδες:
- καλή οργάνωση των συνεδριάσεων και ενδιαφέροντα, διατομεακά θέματα,
- - η μέθοδος εφαρμογής της δεξαμενής σκέψης επέτρεψε τη βελτίωση των ψηφιακών ικανοτήτων, πράγμα πολύ χρήσιμο,
- την ιδέα των δεξαμενών σκέψης ως μια θετική και χρήσιμη δραστηριότητα που, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, θα πρέπει να προσφέρεται σε διάφορες πόλεις,
- η ανταλλαγή γνώσεων, εμπειριών, απόψεων και ιδεών είναι πολύ χρήσιμη και αναπτυξιακή,



- το πλαίσιο της ομάδας είναι το πιο πολύτιμο στοιχείο που κέρδισε την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων
- η συμμετοχή στις συναντήσεις μας επέτρεψε να ανακαλύψουμε πολλά από την παράδοση, ιδίως την τέχνη της μαγειρικής, καθώς και να ανακαλύψουμε ενδιαφέροντα στοιχεία για τον πολιτισμό, γεγονός που ήταν εμπλουτιστικό και έδωσε κίνητρο στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τις ψηφιακές τεχνολογίες και τη μαγειρική (εκτός των συναντήσεων),
- ο τρόπος με τον οποίο υλοποιήθηκαν οι δεξαμενές σκέψης επέτρεψε την ανάπτυξη δεξιοτήτων διατομής,
- οι δεξαμενές σκέψης έδωσαν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που συνήθως δεν οργανώνονται στο περιβάλλον τους
- οι συναντήσεις επέτρεψαν στους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν πόσα γνωρίζουν για τη μαγειρική.

Συμπεράσματα:

Οι ερωτηθέντες έδειξαν σαφώς ικανοποίηση από την υιοθετημένη μορφή δραστηριότητας (τοπικές δεξαμενές σκέψης), τονίζοντας τα οφέλη τόσο στον γαστρονομικό όσο και στον τεχνολογικό τομέα. Η συμμετοχή σε τέτοιες συναντήσεις τους επέτρεψε όχι μόνο να αναπτύξουν μαγειρικές δεξιότητες και να μάθουν νέες συνταγές, αλλά και να διευρύνουν τις ικανότητές τους στον τομέα των τεχνολογιών της πληροφορίας και των επικοινωνιών.

Οι κύριες θετικές πτυχές των υλοποιημένων δεξαμενών σκέψης (με βάση τις απαντήσεις των ερωτηθέντων):

- κοινωνική ενσωμάτωση: οι συναντήσεις αυτές προώθησαν την ενσωμάτωση της τοπικής κοινότητας, δημιουργώντας την ευκαιρία να περάσουν χρόνο μαζί και να ανταλλάξουν εμπειρίες,
- ανάπτυξη μαγειρικών δεξιοτήτων: οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να μάθουν νέες τεχνικές μαγειρικής, να εξερευνήσουν διάφορες κουζίνες και να πειραματιστούν με νέες συνταγές,
- διεύρυνση των ικανοτήτων ΤΠΕ: ανταλλάσσοντας γνώσεις και εμπειρίες στον τομέα της τεχνολογίας, οι συμμετέχοντες απέκτησαν νέες δεξιότητες στη χρήση των smartphones, του



Διαδικτύου, των εφαρμογών και των προγραμμάτων που σχετίζονται με τη μαγειρική και τις μαγειρικές τέχνες,

- δημιουργία θετικών κοινωνικών σχέσεων: οι συναντήσεις συνέβαλαν στη δημιουργία ενός δικτύου επαφών και στη δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος στο οποίο οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να παρακινήσουν ο ένας τον άλλον να αναπτυχθούν,
- χαρά της μάθησης: πολλοί συμμετέχοντες τόνισαν τη χαρά της εκμάθησης νέων πραγμάτων τόσο στην κουζίνα όσο και στον τεχνολογικό τομέα, γεγονός που είχε θετικό αντίκτυπο στην ευημερία και την ικανοποίησή τους από τη συμμετοχή τους στις συναντήσεις.

Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι συναντήσεις που πραγματοποιούνται στις τοπικές κοινότητες και συνδυάζουν το μαγείρεμα με την εκμάθηση ικανοτήτων ΤΠΕ γίνονται πολύ θετικά δεκτές από τους συμμετέχοντες. Τέτοιου είδους πρωτοβουλίες μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο εργαλείο που υποστηρίζει την προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ανάπτυξη των συμμετεχόντων και συμβάλλει στην οικοδόμηση ισχυρότερων κοινωνικών δεσμών στις τοπικές κοινότητες.

3.2 Έρευνα μιας διεθνούς δεξαμενής σκέψης

Τις έρευνες σχετικά με την υλοποιούμενη διεθνή δεξαμενή σκέψης συμπλήρωσαν συνολικά 22 άτομα, εκ των οποίων 10 άτομα από την Πολωνία και 6 άτομα από την Ιταλία και την Ελλάδα. Στους συμμετέχοντες τέθηκαν 7 κλειστές ερωτήσεις στις οποίες τους ζητήθηκε να βαθμολογήσουν πόσο συμφωνούν με τις δηλώσεις που παρουσιάστηκαν σχετικά με την υλοποιούμενη δεξαμενή σκέψης. Οι συμμετέχοντες μπορούσαν να απαντήσουν επιλέγοντας μία από τις ακόλουθες επιλογές:

- Σίγουρα συμφωνώ
- Συμφωνώ
- Δεν ξέρω
- Σίγουρα διαφωνώ
- Διαφωνώ.

Οι συμμετέχοντες μπορούσαν επίσης να απαντήσουν σε μία ανοικτή ερώτηση σχετικά με τα δικά τους συμπεράσματα και παρατηρήσεις.

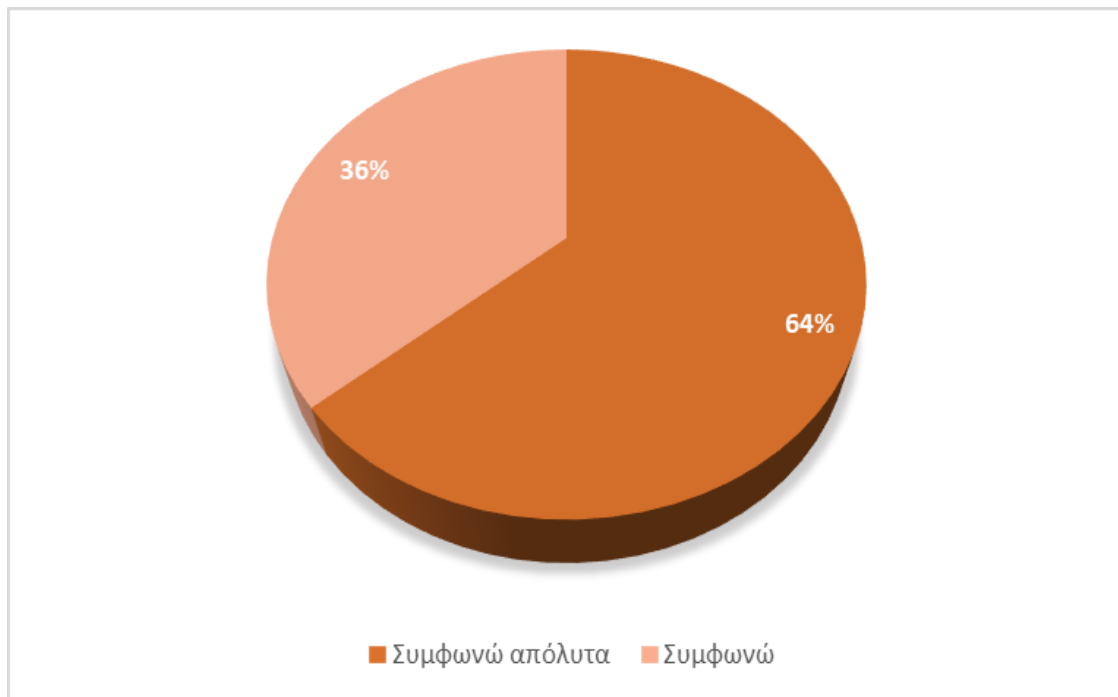
Παρακάτω παρουσιάζουμε μια ανάλυση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν.



Δήλωση 1: Η συμμετοχή στη συνάντηση επηρέασε την ανάπτυξη των δεξιοτήτων μου σχετικά με την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών

Συνολικά το 100% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. 63.64% of all answers are: Συμφωνώ απόλυτα, και 36,36% - Συμφωνώ.

Υπάρχει μικρή διαφορά στις απαντήσεις των ερωτηθέντων ανάλογα με την οντότητα που προσέλαβε τον συμμετέχοντα. Περισσότερο από το 66% των συμμετεχόντων στη διεθνή συνάντηση με την NR και το iED απάντησαν θετικά στην παραπάνω δήλωση, αναφέροντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα. Το υπόλοιπο λίγο πάνω από το 33% δήλωσε την απάντηση: Συμφωνώ. Οι θετικές απαντήσεις των συμμετεχόντων από την Πολωνία κατανέμονται σε ελαφρώς διαφορετικά ποσοστά - το 60% των συμμετεχόντων δηλώνει την απάντηση: "Συμφωνώ απόλυτα" και το 40% δηλώνει την απάντηση: "Συμφωνώ".



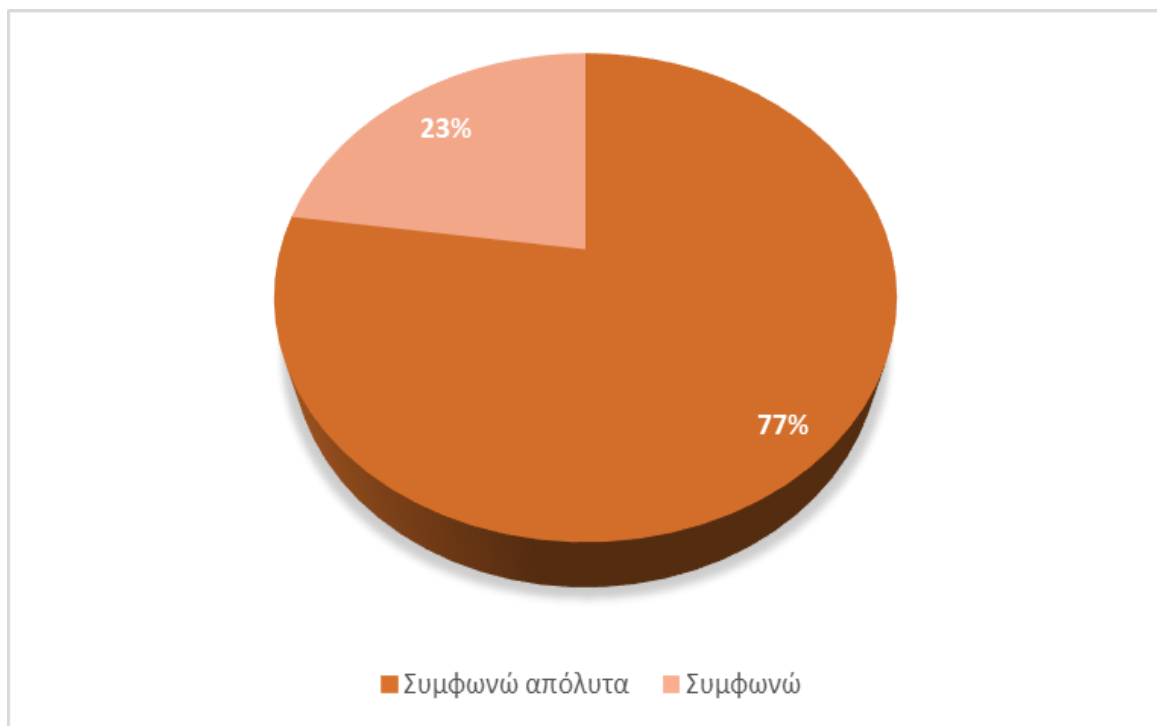
Διάγραμμα 8 Αξιολόγηση του αντίκτυπου της συμμετοχής στη συνάντηση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών



Δήλωση 2: Η συμμετοχή στις συναντήσεις επηρέασε την ανάπτυξη των γνώσεών μου σχετικά με τα παραδοσιακά γαστρονομικά πιάτα άλλων χωρών

Συνολικά το 100% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. Το 77,27% του συνόλου των απαντήσεων είναι: Συμφωνώ απόλυτα, και 22,73% - Συμφωνώ.

Υπάρχει μικρή διαφορά στις απαντήσεις των ερωτηθέντων ανάλογα με την οντότητα που προσέλαβε τον συμμετέχοντα. Περισσότερο από το 80% των συμμετεχόντων στη διεθνή συνάντηση με την NR και τη STAWIL απάντησαν θετικά στην παραπάνω δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα. Οι υπόλοιποι δήλωσαν την απάντηση: Συμφωνώ. Οι θετικές απαντήσεις των συμμετεχόντων από την Ελλάδα κατανέμονται σε ελαφρώς διαφορετική αναλογία - το 66,67% των συμμετεχόντων δηλώνει την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και το 33,33% δηλώνει την απάντηση: Συμφωνώ.



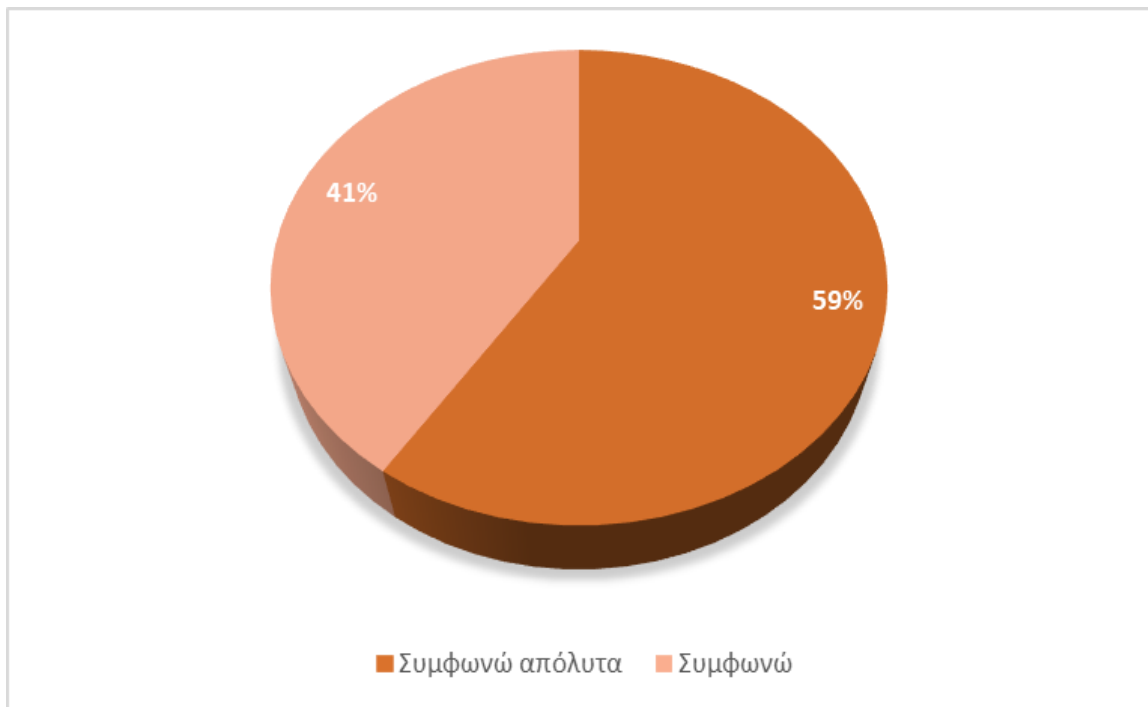
Διάγραμμα 9 Αξιολόγηση του αντίκτυπου της συμμετοχής στη συνάντηση στην ανάπτυξη των γνώσεών μου σχετικά με τις παραδοσιακές κουζίνες άλλων χωρών



Δήλωση 3: Είναι σημαντικό για μένα ότι συμμετέχοντας στη διεθνή συνάντηση θα μπορούσα να ανταλλάξω γνώσεις με άλλους συμμετέχοντες και εισηγητές

Συνολικά το 100% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. 59.09% of all answers are: Συμφωνώ απόλυτα και 40,91% - Συμφωνώ.

Υπάρχει μικρή διαφορά στις απαντήσεις των ερωτηθέντων ανάλογα με την οντότητα που προσέλαβε τον συμμετέχοντα. Οι συμμετέχοντες από την NR ήταν σίγουρα πιο θετικοί για αυτή τη δήλωση - το 83,33% των ερωτηθέντων δήλωσε την απάντηση "Συμφωνώ απόλυτα". Στην περίπτωση των συμμετεχόντων με iED, αυτή η απάντηση δόθηκε από το 66,67% των ερωτηθέντων, στην περίπτωση των συμμετεχόντων με STAWIL - 40% των ερωτηθέντων.



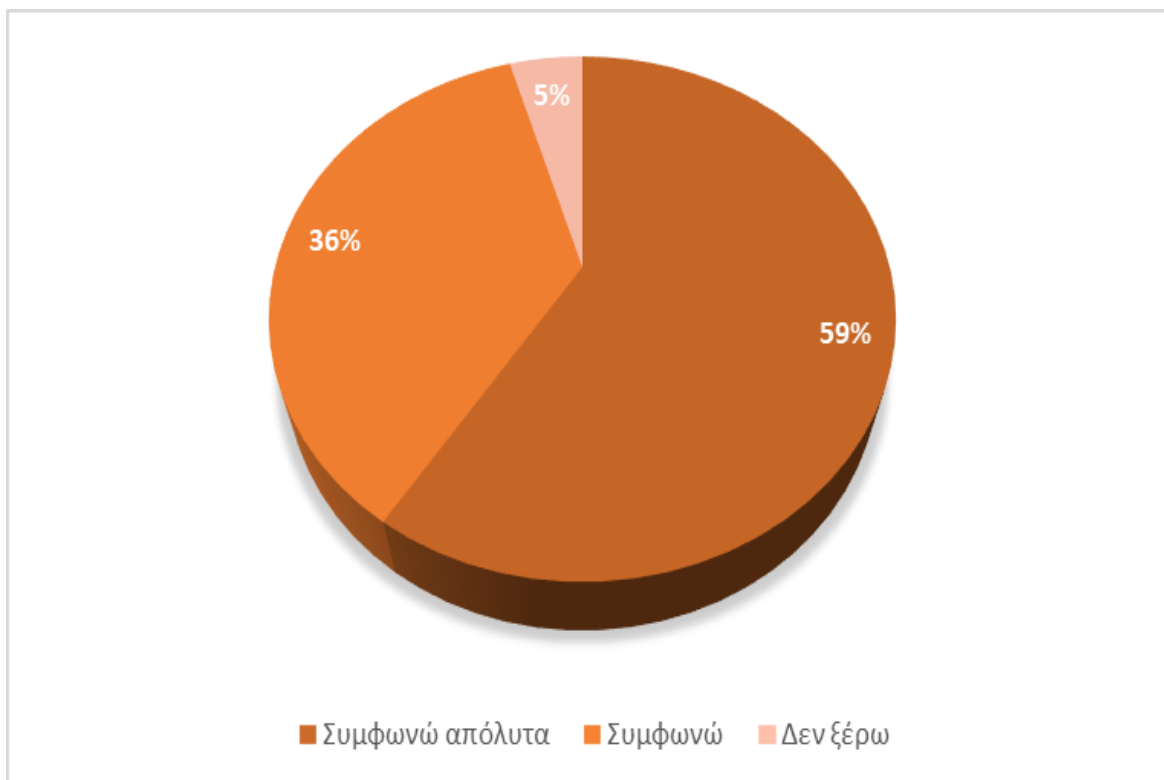
Διάγραμμα 10 Η σημασία της ευκαιρίας ανταλλαγής γνώσεων κατά τη διάρκεια μιας διεθνούς δεξαμενής σκέψης για τους συμμετέχοντες



Δήλωση 4: Χάρη στη συμμετοχή μου στη διεθνή συνάντηση, απέκτησα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη χρήση σύγχρονου εξοπλισμού στην κουζίνα και στη χρήση του διαδικτύου για την αναζήτηση πληροφοριών.

Συνολικά το 95,45% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. 59.09% of all answers are: Συμφωνώ απόλυτα και 36,36% - Συμφωνώ. Οι υπόλοιπες (1 άτομο, 4,55% όλων των απαντήσεων) απαντήσεις αφορούν την απάντηση: Δεν γνωρίζω.

Υπάρχει μικρή διαφορά στις απαντήσεις των ερωτηθέντων ανάλογα με την οντότητα που προσέλαβε τον συμμετέχοντα. Οι συμμετέχοντες από τη STAWIL ήταν σίγουρα οι πιο θετικοί σε αυτή τη δήλωση - το 70% των ερωτηθέντων δήλωσε την απάντηση "Συμφωνώ απόλυτα". Στην περίπτωση των συμμετεχόντων με iED και NR, η απάντηση αυτή δηλώθηκε από το 50% των ερωτηθέντων.



Διάγραμμα 11 Η επίδραση της συμμετοχής σε μια διεθνή συνάντηση στην αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων όσον αφορά τη χρήση σύγχρονου εξοπλισμού στην κουζίνα και τη χρήση του Διαδικτύου για την αναζήτηση πληροφοριών

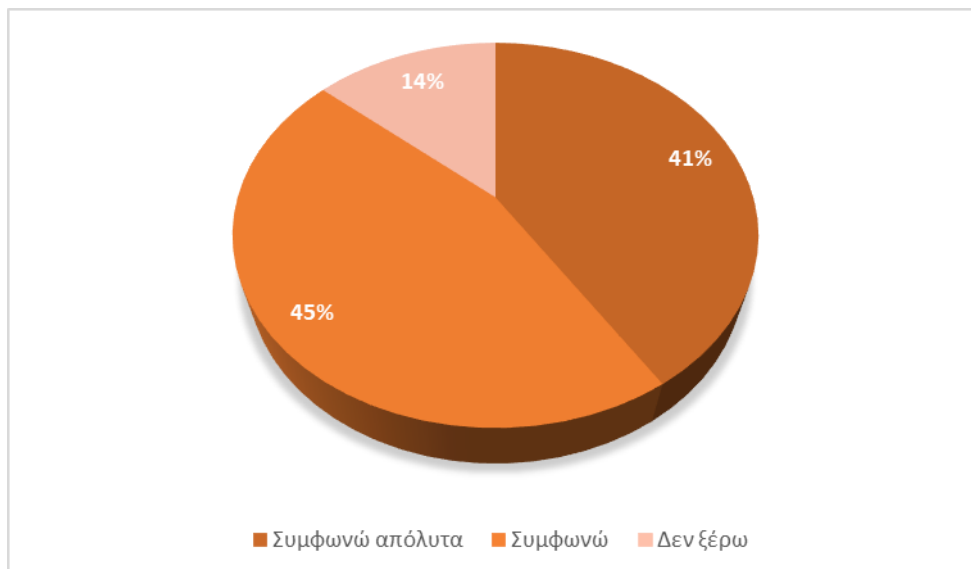


Δήλωση 5: Χάρη στη διεθνή συνάντηση, οι σχεδιαζόμενες ταινίες και το ηλεκτρονικό βιβλίο θα ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες που σχετίζονται με την ανάπτυξη ικανοτήτων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής.

Συνολικά το 86,36% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. 40.91% of all answers are: Συμφωνώ απόλυτα και 45,45% - Συμφωνώ. Οι υπόλοιπες (3 άτομα, 13,64% όλων των απαντήσεων) απαντήσεις αφορούν την απάντηση: Δεν γνωρίζω.

Υπάρχει μικρή διαφορά στις απαντήσεις των ερωτηθέντων ανάλογα με την οντότητα που προσέλαβε τον συμμετέχοντα. Οι συμμετέχοντες από την NR ήταν σίγουρα πιο θετικοί για αυτή τη δήλωση - το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε την απάντηση "Συμφωνώ απόλυτα". Στην περίπτωση των συμμετεχόντων με STAWIL, αυτή η απάντηση δόθηκε από το 40% των ερωτηθέντων και στην περίπτωση των συμμετεχόντων με iED - 33,33%.

Η παραπάνω δήλωση χρησίμευσε για την επαλήθευση του δείκτη που υποτίθεται στο σχέδιο: Ποσοστό των συμμετεχόντων στη συνάντηση που αξιολογούν θετικά τον αντίκτυπο των δραστηριοτήτων που αναλαμβάνονται στο πλαίσιο της διεθνούς "δεξαμενής σκέψης" στη δυνατότητα ανάπτυξης εκπαιδευτικών εργαλείων για την ανάπτυξη ικανοτήτων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής. Το έργο υπέθεσε τιμή δείκτη 80%. Λαμβάνοντας υπόψη τις ενδείξεις των συμμετεχόντων στη διεθνή συνάντηση, θα πρέπει να συναχθεί το συμπέρασμα ότι ο υποτιθέμενος δείκτης επιτεύχθηκε.



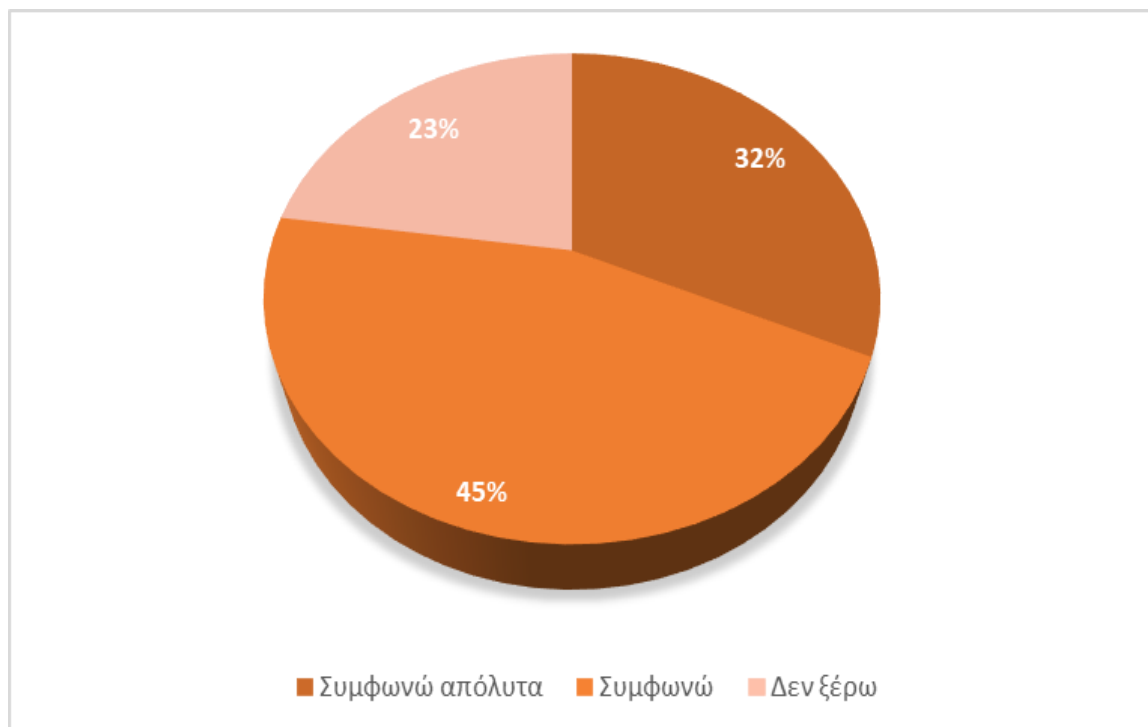


Διάγραμμα 11 Αξιολόγηση του αντίκτυπου της διεθνούς συνάντησης στην προσαρμογή των προγραμματισμένων ταινιών και του ηλεκτρονικού βιβλίου στις ανάγκες που σχετίζονται με την ανάπτυξη ικανοτήτων που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής

Δήλωση 6: Η συμμετοχή στη συνάντηση αύξησε την αποδοχή του εαυτού μου και των δεξιοτήτων και των γνώσεών μου στον τομέα των ΤΠΕ;

Συνολικά το 77,27% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. 31.82% of all answers are: Συμφωνώ απόλυτα και 45,45% - Συμφωνώ. Οι υπόλοιπες απαντήσεις (5 άτομα, 22,73% όλων των απαντήσεων) αφορούν την απάντηση: Δεν γνωρίζω.

Υπάρχει μικρή διαφορά στις απαντήσεις των ερωτηθέντων ανάλογα με την οντότητα που προσέλαβε τον συμμετέχοντα. Οι συμμετέχοντες από την NR ήταν σίγουρα πιο θετικοί για αυτή τη δήλωση - το 66,67% των ερωτηθέντων δήλωσε την απάντηση "Συμφωνώ απόλυτα". Στην περίπτωση των συμμετεχόντων με STAWIL, αυτή η απάντηση δόθηκε από το 40% των ερωτηθέντων και στην περίπτωση των συμμετεχόντων με iED - 33,33%.



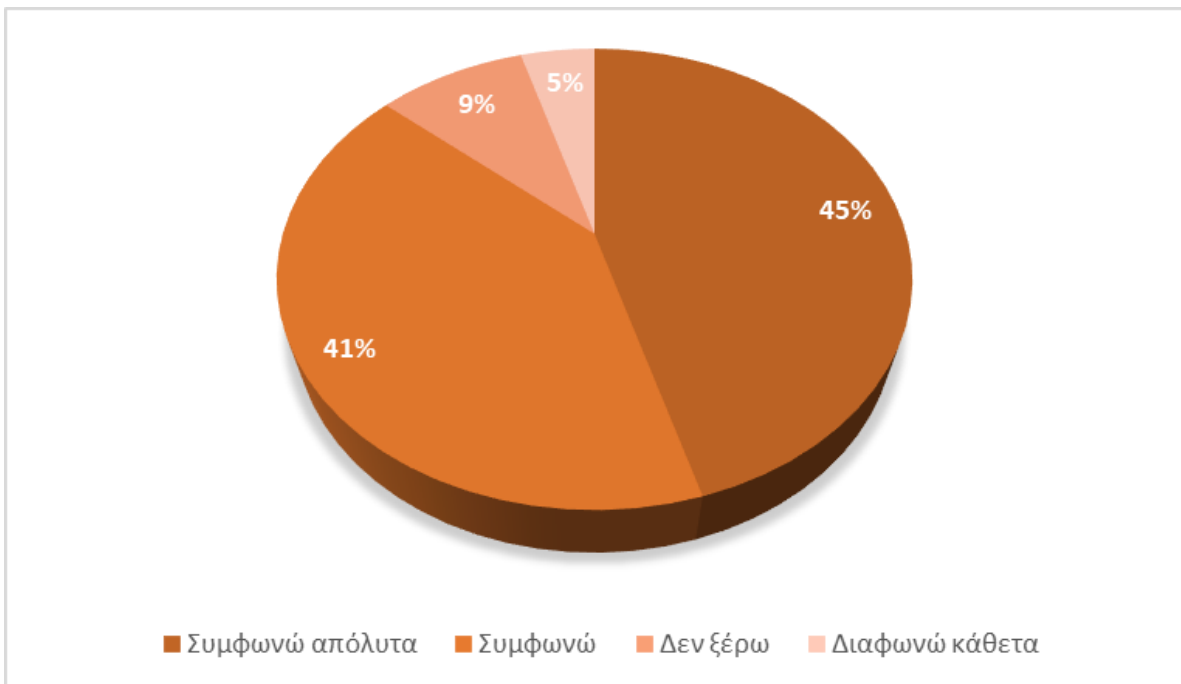
Διάγραμμα 13 Αξιολόγηση του αντίκτυπου της συμμετοχής σε μια διεθνή συνάντηση στην αύξηση της αποδοχής του εαυτού, των δεξιοτήτων και των γνώσεών του στον τομέα των ΤΠΕ



Δήλωση 7: Η συμμετοχή στη συνάντηση αύξησε την αυτοπεποίθησή μου να χρησιμοποιώ τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απέκτησα κατά τη διάρκεια των συναντήσεων στην καθημερινή μου ζωή, ιδίως στον τομέα των ΤΠΕ;

Συνολικά το 86,36% όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη απάντησε θετικά σε αυτή τη δήλωση, υποδεικνύοντας την απάντηση: Συμφωνώ απόλυτα και συμφωνώ. 45.45% of all answers are: Συμφωνώ απόλυτα και 40,91% - Συμφωνώ. Οι υπόλοιπες (2 άτομα, 9,09% του συνόλου των απαντήσεων) απαντήσεις αφορούν τις απαντήσεις: Δεν γνωρίζω και (1 άτομο, 4,55% όλων των απαντήσεων) - Διαφωνώ απόλυτα.

Υπάρχει μικρή διαφορά στις απαντήσεις των ερωτηθέντων ανάλογα με την οντότητα που προσέλαβε τον συμμετέχοντα. Οι συμμετέχοντες από την NR ήταν σίγουρα πιο θετικοί για αυτή τη δήλωση - το 83,33% των ερωτηθέντων δήλωσε την απάντηση "Συμφωνώ απόλυτα". Στην περίπτωση των συμμετεχόντων με STAWIL, αυτή η απάντηση δόθηκε από το 30% των ερωτηθέντων και στην περίπτωση των συμμετεχόντων με iED - 33,33%.



Διάγραμμα 14 Αξιολόγηση του αντίκτυπου της συμμετοχής σε μια διεθνή συνάντηση στην αύξηση της πεποίθησης για τη χρήση των γνώσεων και των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων στην καθημερινή ζωή, ιδίως στον τομέα των ΤΠΕ



Ανοιχτή ερώτηση: Οι δικές σας παρατηρήσεις, συμπεράσματα και προτάσεις σχετικά με τη συνάντηση που πραγματοποιήθηκε

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες επέλεξαν να απαντήσουν στην ανοικτή ερώτηση. Όλα τα σχόλια ήταν θετικά (εκτός από ένα, το οποίο αναφερόταν στον ανεπαρκή αριθμό ημερών συνεδριάσεων). Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τα συμπεράσματά τους, τα οποία μπορούν να ομαδοποιηθούν στις ακόλουθες ομάδες:

- μια πολύ ικανοποιητική συνάντηση,
- εξυπηρετικούς και ικανούς ανθρώπους,
- η συμμετοχή σε αυτή τη συνάντηση ήταν μια πολύ ενδιαφέρουσα και γόνιμη εμπειρία,
- η συνάντηση ήταν μια καταπληκτική ευκαιρία να γνωρίσουμε νέους πολιτισμούς και την κουζίνα τους,
- η συνάντηση επέτρεψε την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών σε μια ενδιαφέρουσα, διεθνή ομάδα.

Συμπεράσματα:

Οι ερωτηθέντες έδειξαν σαφώς ικανοποιημένοι από την υιοθετημένη μορφή δραστηριότητας (διεθνής δεξαμενή σκέψης), τονίζοντας ιδιαίτερα τα οφέλη στον γαστρονομικό και πολιτιστικό τομέα. Τα οφέλη στον τεχνολογικό τομέα δεν αναφέρθηκαν τόσο συχνά από τους συμμετέχοντες. Η συμμετοχή σε μια διεθνή συνάντηση τους επέτρεψε όχι μόνο να αναπτύξουν τις μαγειρικές τους δεξιότητες και να μάθουν νέες συνταγές, αλλά και να διευρύνουν τους πολιτιστικούς τους ορίζοντες.

Κατευθυντήριες γραμμές για το ηλεκτρονικό βιβλίο

Για να εκπληρώσει μια εκπαιδευτική λειτουργία, ένα ηλεκτρονικό βιβλίο μαγειρικής θα πρέπει να είναι γραμμένο με προσιτό, σαφή τρόπο και πλούσιο σε εκπαιδευτικό περιεχόμενο. Με βάση τις συναντήσεις και τα συμπεράσματα των εμπειρογνομόνων, θα πρέπει να προσδιοριστούν και να ληφθούν υπόψη τα ακόλουθα βασικά στοιχεία:

- δομή και οργάνωση: το ηλεκτρονικό βιβλίο θα πρέπει να είναι λογικά χωρισμένο σε ενότητες και υποενότητες, οι οποίες θα διευκολύνουν τον αναγνώστη να πλοηγηθεί και να βρει συγκεκριμένες πληροφορίες- αυτό μπορεί να περιλαμβάνει κεφάλαια που



αφορούν διάφορες παγκόσμιες κουζίνες, τύπους πιάτων, τεχνικές μαγειρέματος, συστατικά ή ειδικές δίαιτες,

- επεξηγήσεις και οδηγίες βήμα προς βήμα: στην περίπτωση των συνταγών, είναι σημαντικό να περιέχουν σαφείς και κατανοητές οδηγίες που θα καθοδηγούν τον αναγνώστη βήμα προς βήμα στη διαδικασία παρασκευής του πιάτου- οι επεξηγήσεις για τις τεχνικές μαγειρέματος, την επιλογή των συστατικών και τις μεθόδους παρασκευής των πιάτων είναι επίσης ζωτικής σημασίας,
- εικονογραφήσεις και φωτογραφίες: η προσθήκη εικονογραφήσεων, φωτογραφιών ή βίντεο μπορεί να διευκολύνει σημαντικά την κατανόηση των παρουσιαζόμενων τεχνικών και σταδίων παρασκευής τροφίμων- οι εικόνες μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην αναγνώριση των συστατικών και στην παρουσίαση του τελικού αποτελέσματος του πιάτου,
- πρόσθετες πληροφορίες: το ηλεκτρονικό βιβλίο μπορεί να περιέχει πρόσθετες πληροφορίες, όπως ενδιαφέροντα στοιχεία για τις παγκόσμιες κουζίνες, την ιστορία του πιάτου ή συμβουλές για υγιεινή διατροφή- αυτό μπορεί να διευρύνει τις γνώσεις του αναγνώστη και να κάνει το βιβλίο πιο ελκυστικό,
- προσαρμοστικές συνταγές: αξίζει επίσης να συμπεριληφθούν προσαρμοστικές συνταγές που θα επιτρέψουν στους αναγνώστες να προσαρμόσουν τα πιάτα στις ατομικές τους ανάγκες, όπως οι γευστικές προτιμήσεις, οι τροφικές αλλεργίες ή οι διαιτητικοί περιορισμοί,
- βάση μαγειρικών γνώσεων: το ηλεκτρονικό βιβλίο μπορεί επίσης να περιέχει μια ενότητα με βασικές μαγειρικές πληροφορίες, όπως τεχνικές κοπής, αποθήκευση προϊόντων ή κανόνες για τον συνδυασμό γεύσεων- αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για αρχάριους μάγειρες,
- διαδραστικά στοιχεία: αν είναι δυνατόν, αξίζει να προστεθούν διαδραστικά στοιχεία, όπως κουίζ, εργασίες ή φόρμες, τα οποία θα επιτρέψουν στους αναγνώστες να συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία και να εμπεδώσουν τις αποκτηθείσες γνώσεις.



Τέλος, είναι επίσης ζωτικής σημασίας η διατήρηση της σαφήνειας και της γλωσσικής ακρίβειας, αποφεύγοντας την υπερβολική πολυπλοκότητα των μαγειρικών ορολογιών και εξασφαλίζοντας ένα ευανάγνωστο και προσιτό ύφος γραφής.

Κατευθυντήριες γραμμές για εκπαιδευτικές ταινίες

Ένα σύντομο εκπαιδευτικό βίντεο, προκειμένου να εκπληρώσει τη λειτουργία του, θα πρέπει να διαθέτει ορισμένα χαρακτηριστικά που θα του επιτρέψουν να μεταφέρει αποτελεσματικά τη γνώση και να επιτύχει τους επιδιωκόμενους εκπαιδευτικούς στόχους. Ακολουθούν ορισμένα βασικά στοιχεία που πρέπει να περιλαμβάνει:

- κατανοητό και προσιτό θέμα: το θέμα των βίντεο θα πρέπει να είναι εύκολα κατανοητό από άτομα με χαμηλές βασικές δεξιότητες πληροφορικής- αποφύγετε τις υπερβολικά προχωρημένες έννοιες και επικεντρωθείτε στα βασικά,
- συγκεκριμενοποίηση και συντομία: το περιεχόμενο των βίντεο θα πρέπει να προσαρμόζεται στις αντιληπτικές ικανότητες του κοινού- αποφύγετε τους υπερβολικά μακροσκελείς μονολόγους ή τις περίπλοκες εξηγήσεις- επικεντρωθείτε στις λεπτομέρειες και παρουσιάστε τις πληροφορίες με σαφήνεια,
- Οπτικοποίηση πληροφοριών: γραφικά, κινούμενα σχέδια και άλλα οπτικά εργαλεία θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για να διευκολύνουν την κατανόηση του περιεχομένου που παρουσιάζεται- καλά εικονογραφημένα παραδείγματα και επεξηγήσεις μπορούν να διευκολύνουν σημαντικά τη μάθηση,
- Πρακτικές εφαρμογές: παρέχετε παραδείγματα πρακτικών εφαρμογών των συζητούμενων θεμάτων στην καθημερινή ζωή- δείξτε ποια είναι τα οφέλη που μπορεί να προκύψουν από την κατοχή βασικών δεξιοτήτων πληροφορικής,
- σαφήνεια και αναγνωσιμότητα της επικοινωνίας: να μιλάτε αργά και καθαρά, να αποφεύγετε την περίπλοκη τεχνική γλώσσα και την εξειδικευμένη ορολογία, να χρησιμοποιείτε απλές και κατανοητές φράσεις και να θυμάστε να μιλάτε με τον κατάλληλο ρυθμό,
- μια σειρά σύντομων θεματικών βίντεο: είναι καλή ιδέα να χωρίσετε το υλικό σε σύντομα, σαφή βίντεο, καθένα από τα οποία είναι αφιερωμένο σε διαφορετικό θέμα



πληροφορικής- μια τέτοια δομή θα διευκολύνει τα άτομα με χαμηλές δεξιότητες να συγκεντρωθούν και να απορροφήσουν τις γνώσεις,

- ποικιλία θεμάτων: είναι καλό να εστιάζετε όχι μόνο σε βασικά θέματα, όπως ο τρόπος λειτουργίας ενός υπολογιστή ή η χρήση του Διαδικτύου, αλλά και σε θέματα σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο ή τη λειτουργία βασικών εφαρμογών,
- προσβασιμότητα και ευκολία χρήσης: τα βίντεο θα πρέπει να διατίθενται σε διάφορες πλατφόρμες, όπως το YouTube ή οι ιστότοποι- βεβαιωθείτε ότι είναι προσβάσιμα και μπορούν να προβληθούν εύκολα, ακόμη και από άτομα με περιορισμένες τεχνικές δεξιότητες.

Είναι επίσης καλή ιδέα να επιτρέπετε στους θεατές να σχολιάζουν και να βαθμολογούν τα βίντεο, επιτρέποντάς τους να είναι αποτελεσματικά (συλλέγοντας σχόλια και ανατροφοδότηση από τους θεατές).