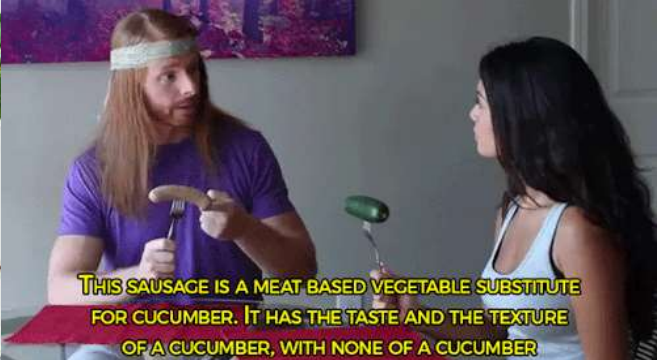




ΜΠΟΡΕΙ Η ΕΛΛΑΔΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΜΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΧΩΡΑ;

Δρ. Λ. Κιοσές
Γεν. Διευθυντής
ΙΕΛΚΑ



THIS SAUSAGE IS A MEAT BASED VEGETABLE SUBSTITUTE FOR CUCUMBER. IT HAS THE TASTE AND THE TEXTURE OF A CUCUMBER, WITH NONE OF A CUCUMBER



9 TRENDS TIA TO 2030



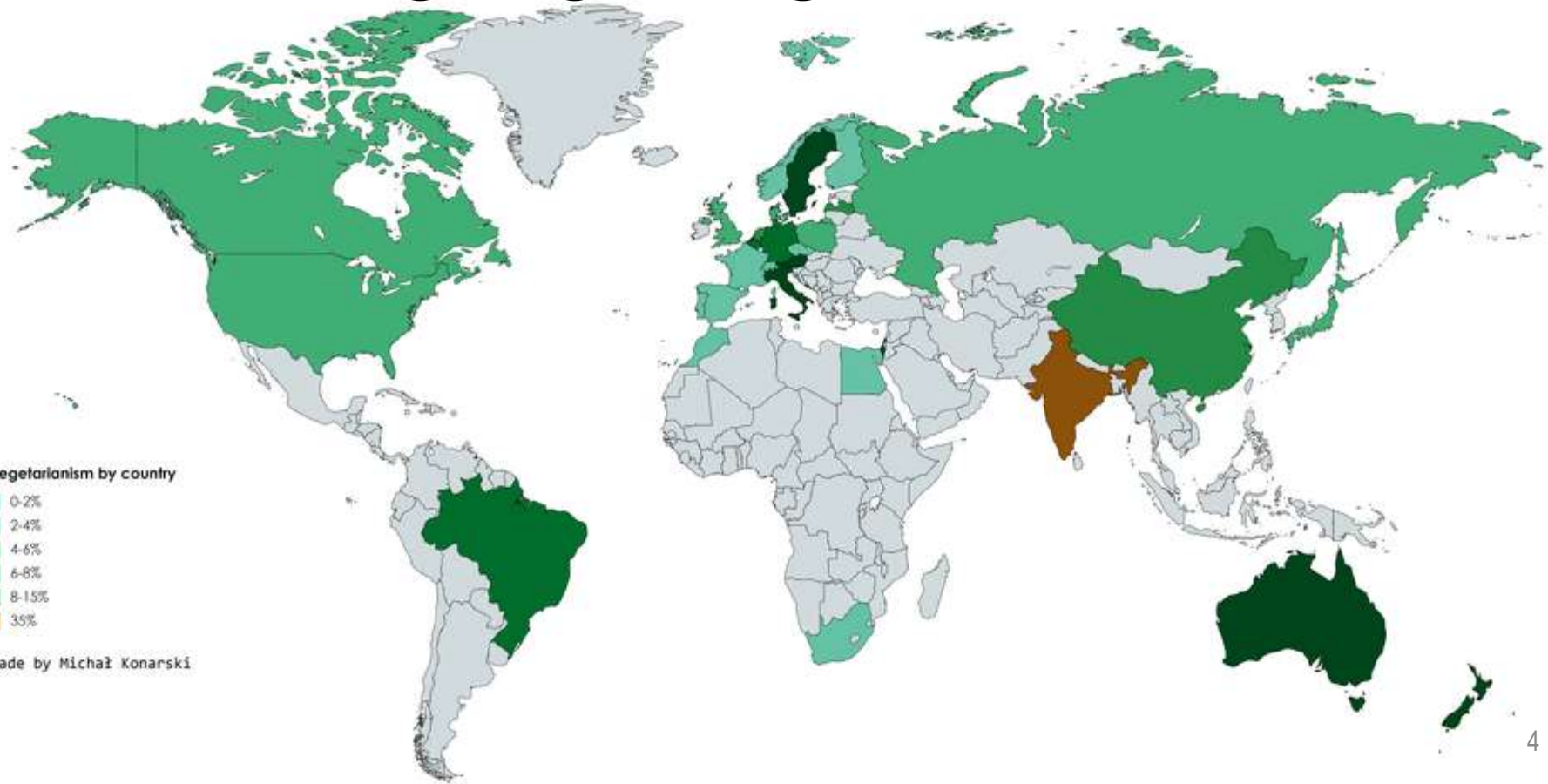
HOW DARE YOU

Source: United Nations



**Trend #1:
ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ**

ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ ΑΝΑ ΧΩΡΑ



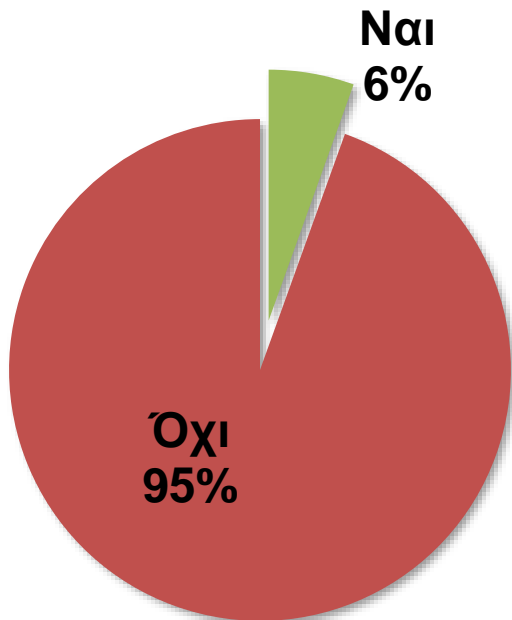
Vegetarianism by country

- 0-2%
- 2-4%
- 4-6%
- 6-8%
- 8-15%
- 35%

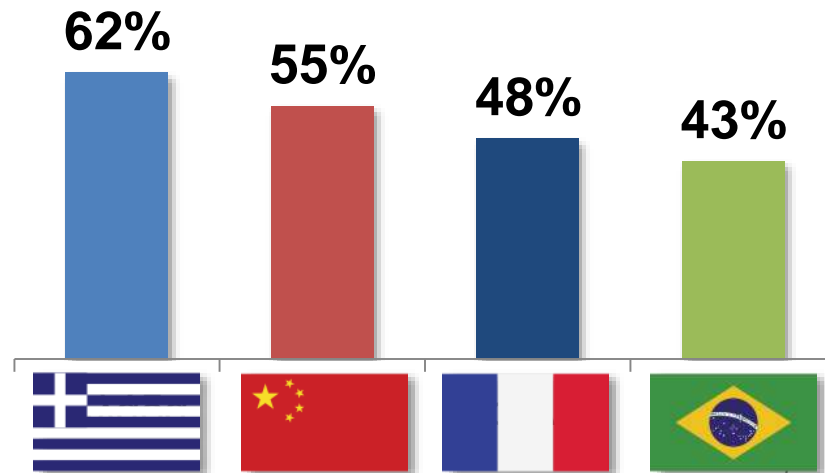
Made by Michał Konarski

ΧΑΜΗΛΑ ΑΛΛΑ ΕΡΧΕΤΑΙ...

Είστε χορτοφάγος-vegeterian;



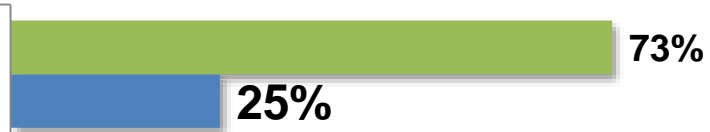
Έχω αυξήσει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών για να βελτιώσω την υγεία μου



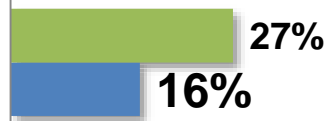
ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ

■ Χορτοφάγοι ■ Σύνολο

Οι φυτικές εναλλακτικές στα ζωικά συστατικά (π.χ. γάλα αμυγδάλου αντί για γάλα αγελάδος) είναι πιο υγιεινές



Θα έτρωγα κρέας το οποίο έχει δημιουργηθεί σε εργαστήριο ή από φυτικά συστατικά και δεν προέρχεται από σφαγή ζώου



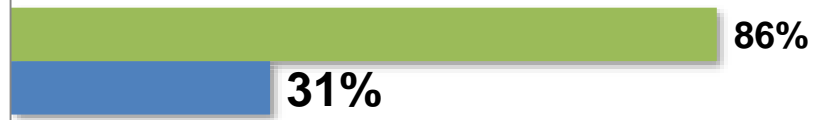
Καταναλώνω γαλακτοκομικά προϊόντα φυτικής προέλευσης (π.χ. γάλα σόγιας, αμυγδάλου)



Είναι σημαντικό για εμένα να γνωρίζω ποια προϊόντα είναι κατάλληλα για χορτοφάγους-vegetarian



Θεωρώ ότι η χορτοφαγική διατροφή (ή η νηστεία) κάνει καλό στην υγεία μου



Η ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΤΑΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΚΟΜΑ ΔΙΑΙΤΑ. ΕΙΝΑΙ ΙΔΕΟΛΟΓΙΚΟ ΚΙΝΗΜΑ

	FOOD	IMPACT (GHG emissions per gram of protein)	COST (Retail price per gram of protein)
LOW	Wheat		\$
	Corn		\$
	Beans, chickpeas, lentils		\$
	Rice		\$
	Fish		\$\$\$
	Soy		\$
	Nuts		\$\$\$
	Eggs		\$\$
MEDIUM	Poultry		\$\$
	Pork		\$\$
	Dairy (milk, cheese)		\$\$
HIGH	Beef		\$\$\$
	Lamb & goat		\$\$\$

VEGAN VS VEGETARIAN

VEGETARIANS Don't Eat:



VEGANS Also Don't Eat:



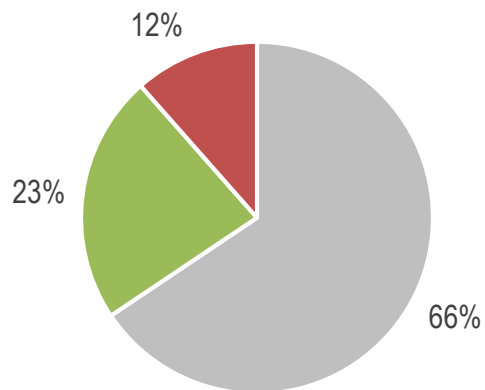
Why do
this ~~we~~
for **cheese**
when you
can do
this?



Credit to @mothersagainstdairy

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

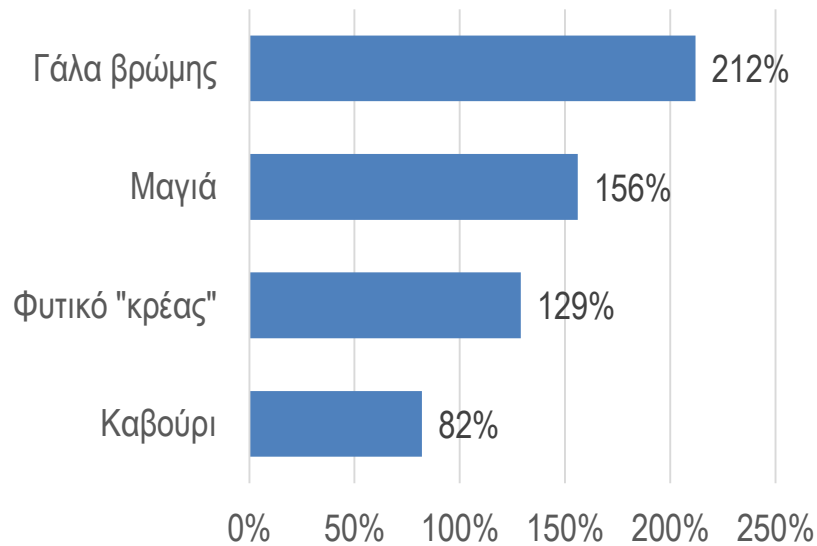
Οι διατροφικές μας συνήθειες έχουν αλλάξει λόγω του κορωνοϊού



- Δεν έχουν αλλάξει
- Έχουν γίνει περισσότερο χορτοφαγικές
- Έχουν γίνει περισσότερο κρεατοφαγικές

Πηγή: Self

4 κατηγορίες με τη μεγαλύτερη αύξηση την περίοδο της πανδημίας



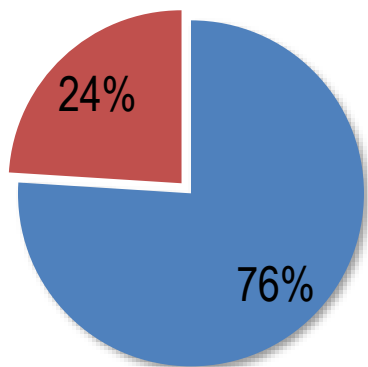
Πηγή: Nielsen



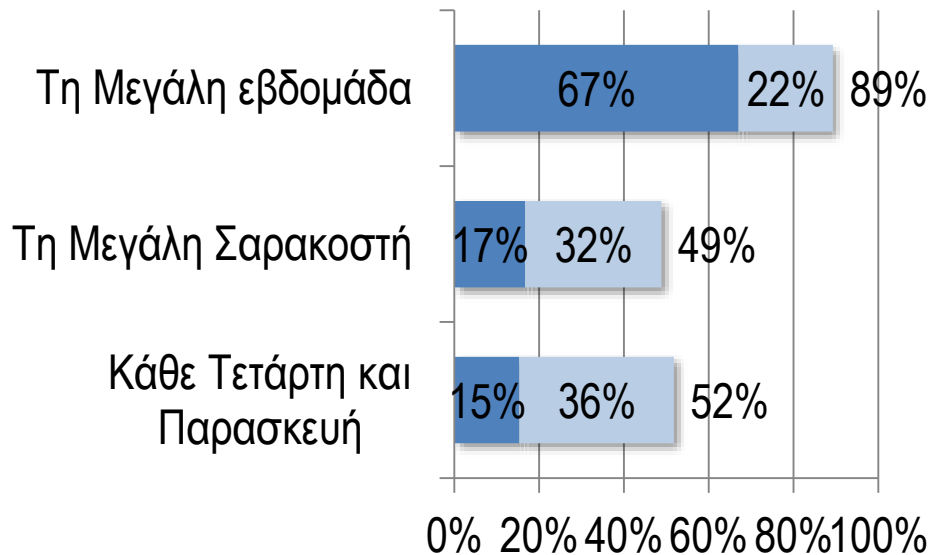
**ΝΗΣΤΕΙΑ:
ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΥΛΩΝΕΣ
ΤΗΣ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑΣ**

2+ ΣΤΟΥΣ 3 ΝΗΣΤΕΥΟΥΝ 1 ΣΤΟΥΣ 8 ΝΗΣΤΕΥΕΙ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Εσείς προσωπικά
νηστεύετε κάποια/κάποιες
φορές το χρόνο;



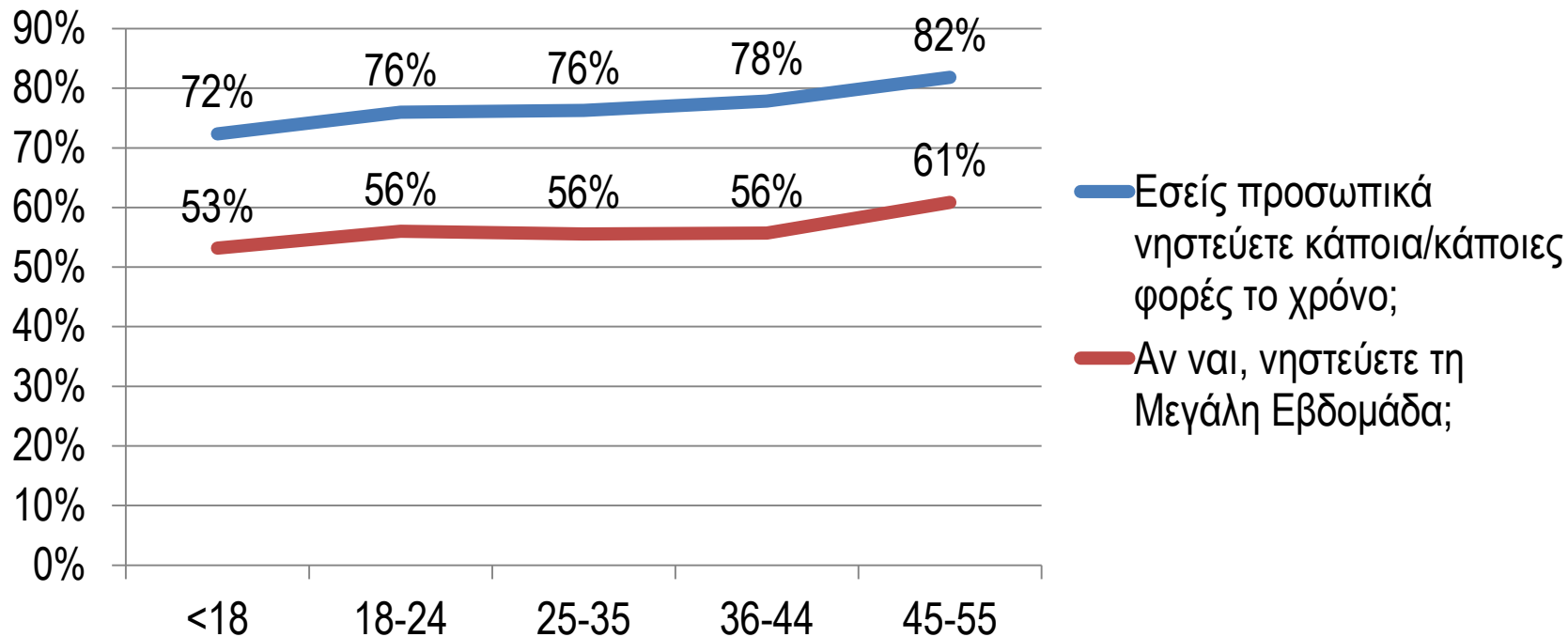
■ Ναι ■ Όχι



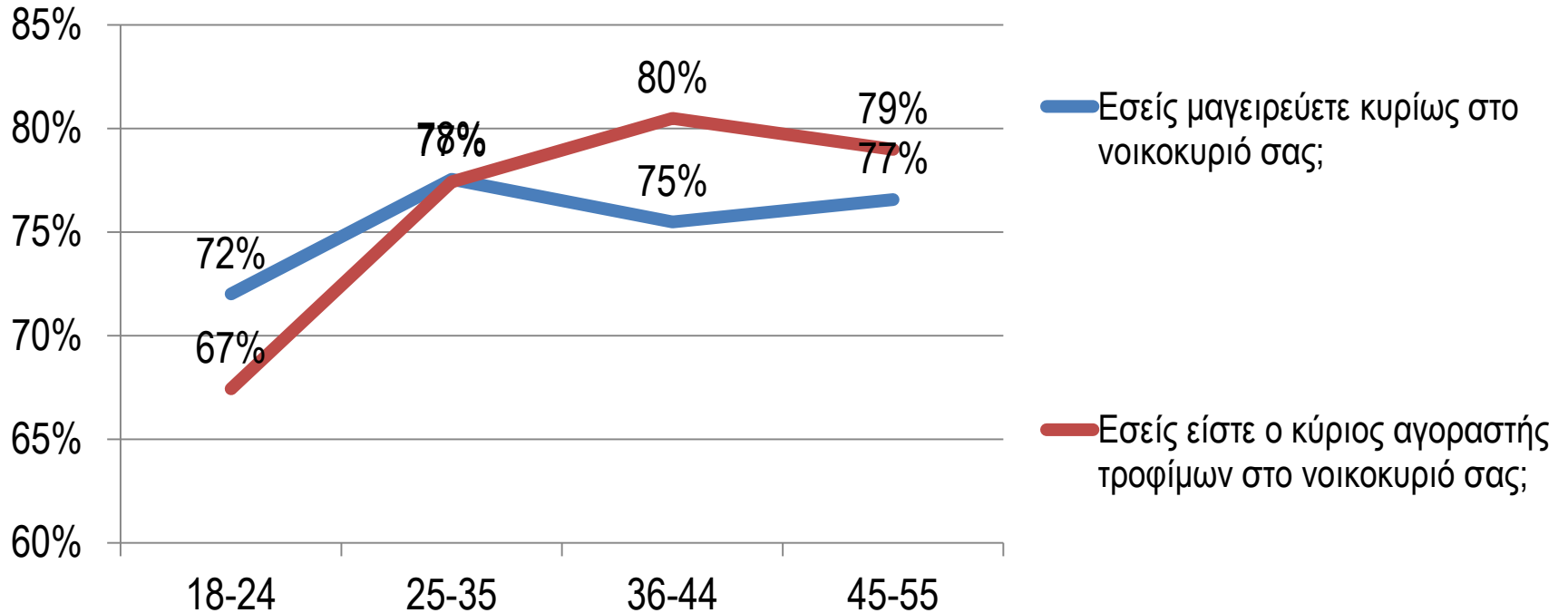
■ Πάντα ■ Μερικές φορές

**≈5% ΤΩΝ ΠΩΛΗΣΕΩΝ/ΕΤΟΣ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ
ΜΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ (≈ 900 ΕΚΑΤ. ΕΥΡΩ)**

ΟΛΕΣ ΟΙ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ

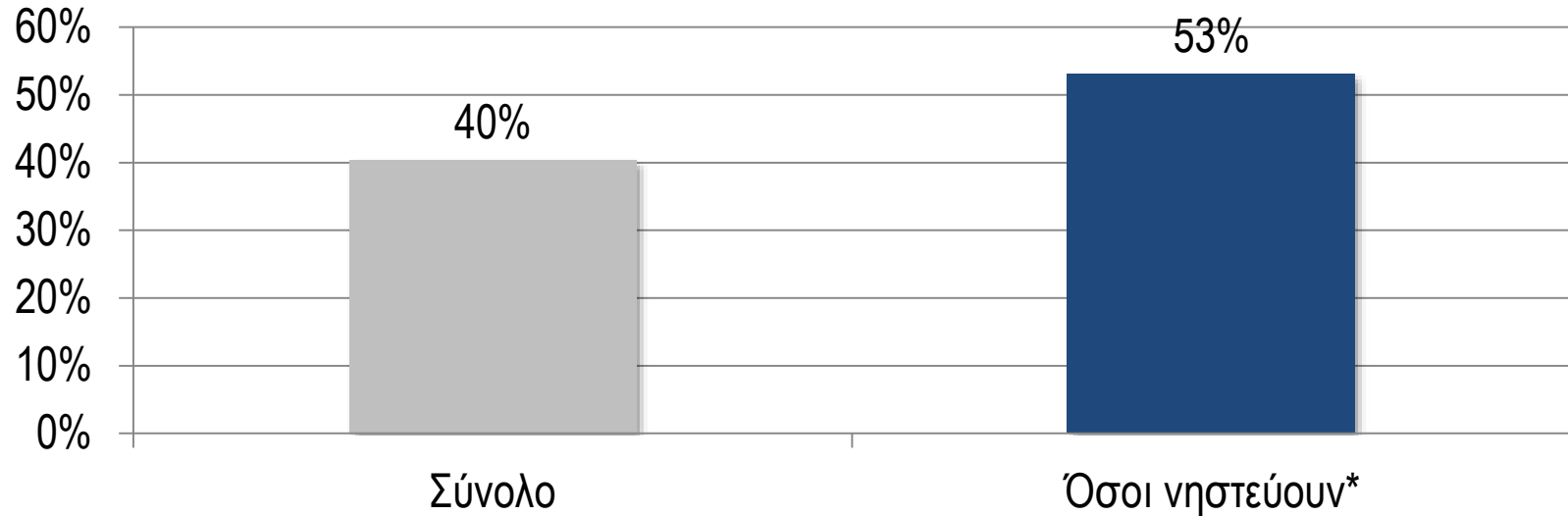


DECISION MAKERS ANA ΗΛΙΚΙΑ

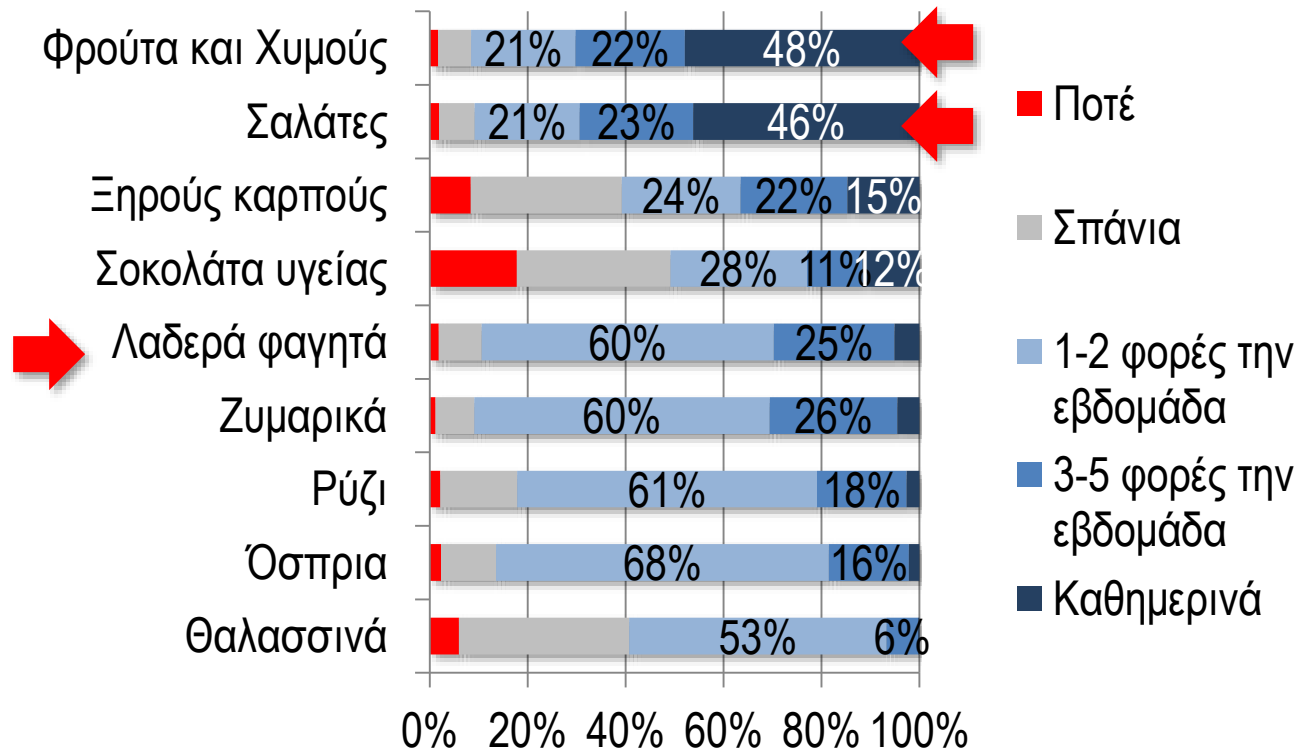


ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΟ ΘΕΜΑ ΑΥΤΟ;

Η ποικιλία νηστίσιμων ειδών είναι βασικός παράγοντας για την επιλογή σημείου πώλησης τροφίμων

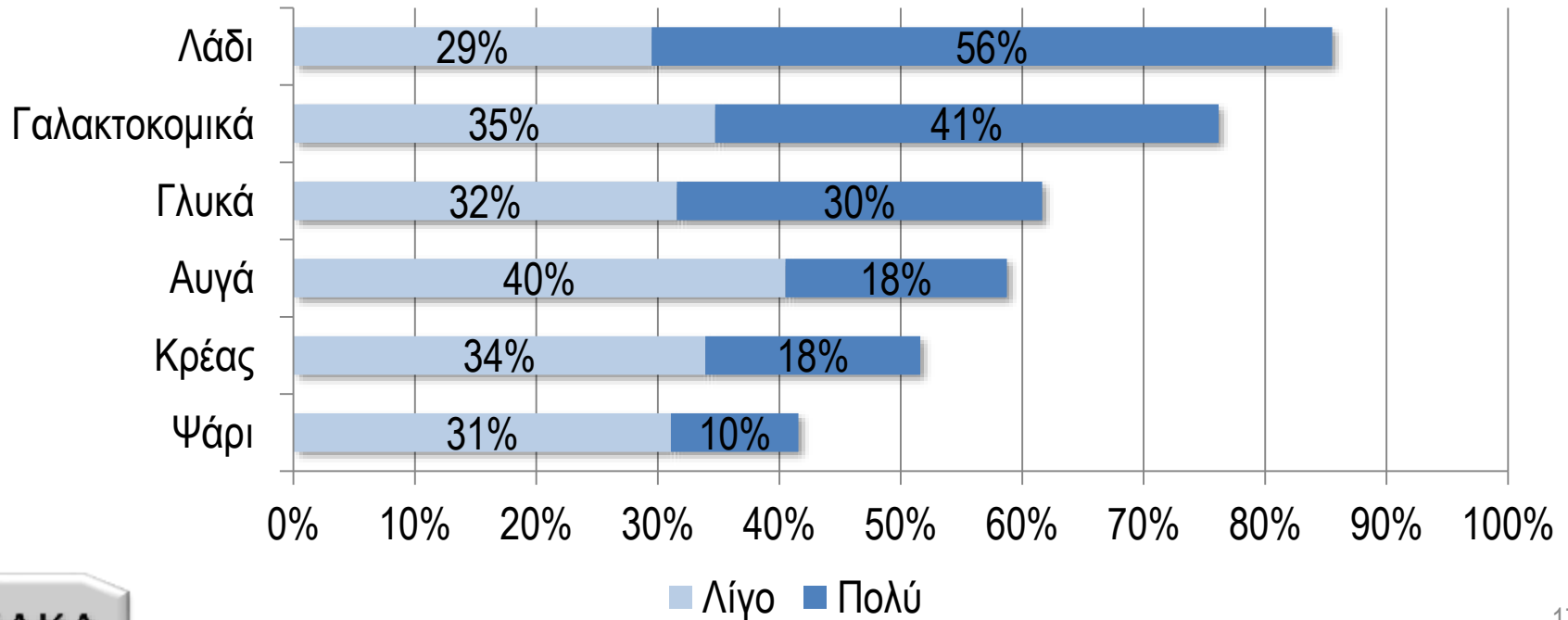


ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΣΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ;

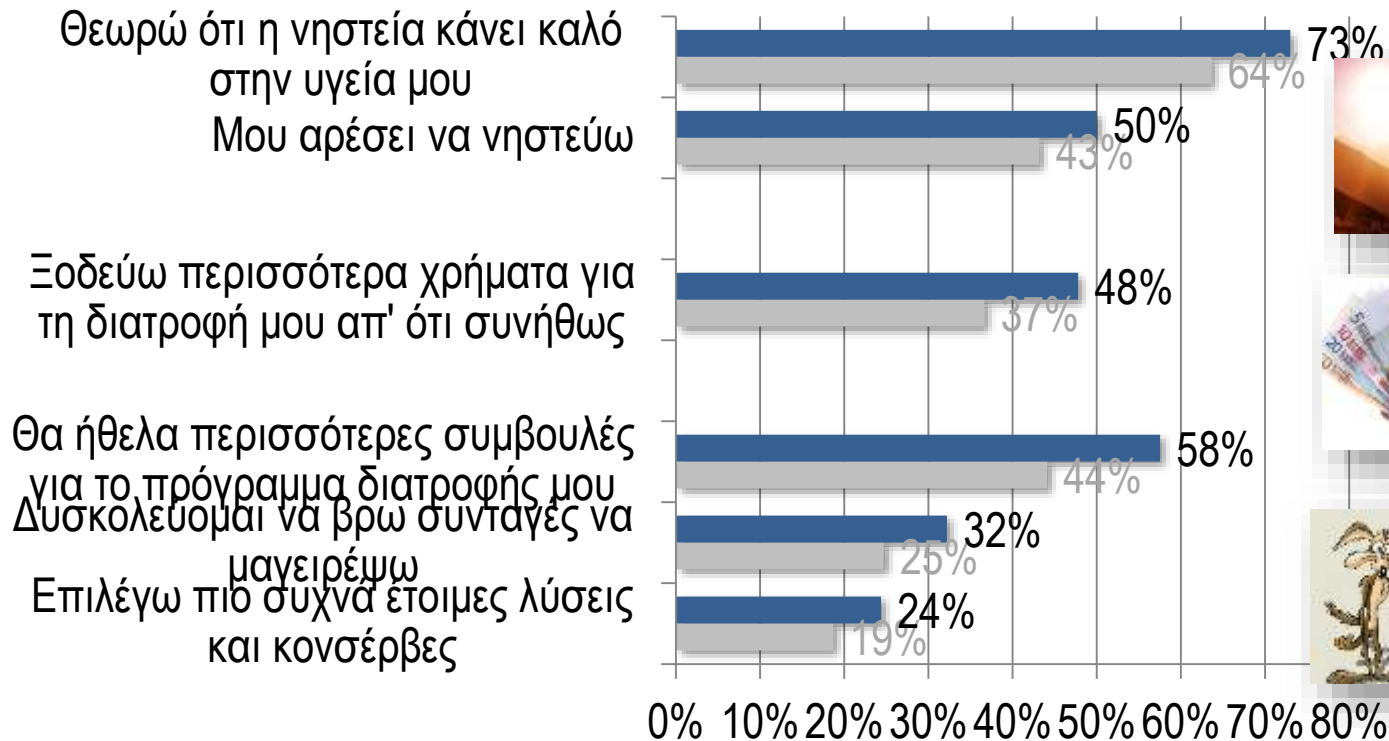


ΠΟΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΝΤΑΙ ΝΑ ΝΗΣΤΕΥΟΥΝ

Πόσο δυσκολεύεστε να νηστέψετε τα παρακάτω;

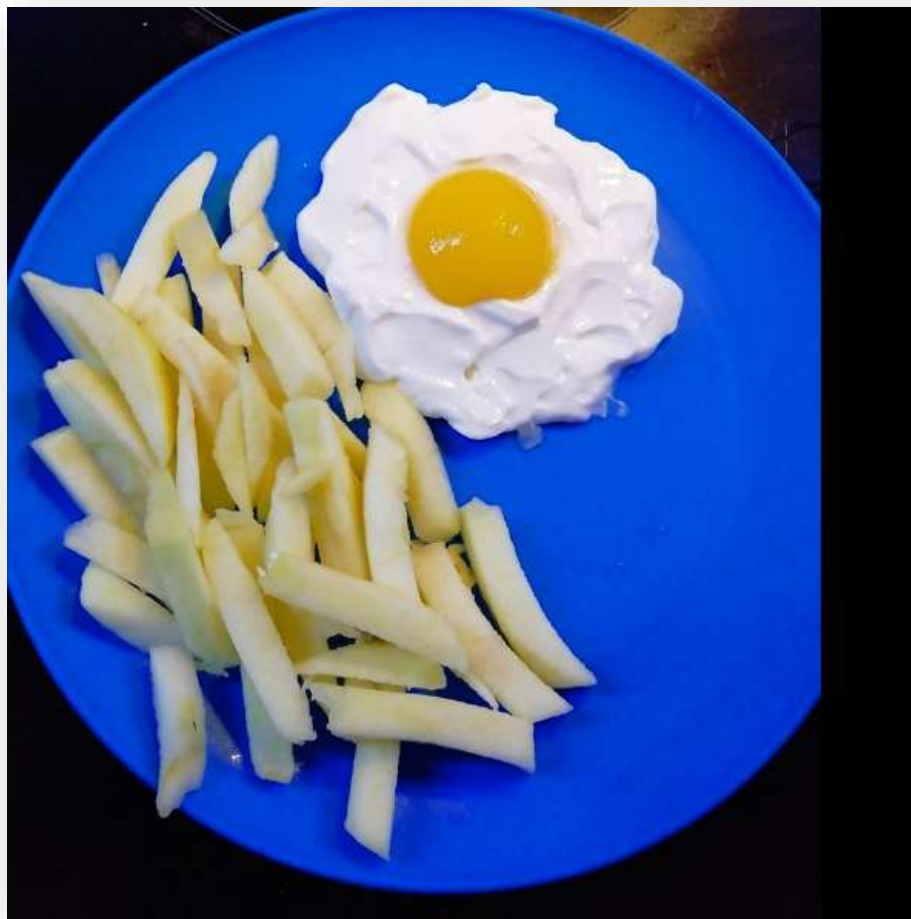


ΥΓΕΙΑ – ΕΥΚΑΙΡΙΑ – ΒΟΗΘΕΙΑ



Trend #2: ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

THIS SAUSAGE IS A MEAT BASED VEGETABLE SUBSTITUTE FOR CUCUMBER. IT HAS THE TASTE AND THE TEXTURE OF A CUCUMBER, WITH NONE OF A CUCUMBER



Angeliki Armatoliou ▸ Παιδική -
Βρεφική Διατροφή

19 Σεπτεμβρίου 🌍

Βραδινό "Δεν είναι αυτό που νομίζεις"

Υλικά : γιαούρτι πρόβειο Μυτιλήνης, σπιτική κομπόστα βερυκοκο, μήλο κομμένο μπαστούνακια. Για την κομπόστα
Κόβουμε βερύκοκα (σφιχτά) στα 2 ή στα 4 ανάλογα το μέγεθος και τα ποσαρούμε σε σιρόπι που έχουμε φτιάξει με νερό, περίπου 80 γρ ζάχαρη καρύδας και μια κουταλιά σούπας μέλι. (εγώ προσέθεσα και λίγο εκχύλισμα βανίλιας) το σιρόπι το θέλουμε αραιό, οπότε νερό βάζουμε τόσο ώστε να μην πήξει βράζοντας το σιρόπι και αν χρειαστεί προσθέτουμε. Αποθηκεύουμε σε αποστειρωμένα βάζα. Κλείνουμε καλά και βάζουμε τα βαζάκια σε νερό που βράζει. Διατηρούμε στο ψυγείο.

👍👎👤 1,8 χιλ.

58 σχόλια
1 κοινοποίηση

👍 Μου αρέσει!

💬 Σχόλιο

Δείτε 45 ακόμη σχόλια

6 από 51



Phaedra Papachatzi Πολύ έξυπνο! Και



Γράψτε ένα σχόλιο...



ΓΛΥΚΑ

Φτιάξε τα εναλλακτικά
μελομακάρονα με ρεβύθια
χωρίς ζάχαρη ή αλεύρι



queen.gr

25 Νοε 2020



Η ΥΓΕΙΑ ΩΣ DRIVER

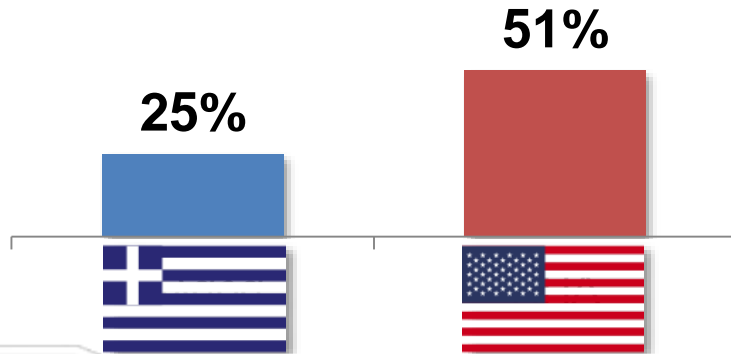


LEGEN...

Η ΥΓΕΙΑ ΩΣ DRIVER

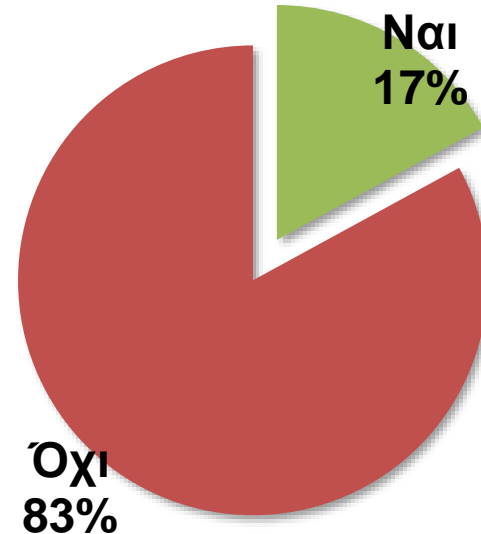
A. PERCEPTION

Οι φυτικές εναλλακτικές στα ζωικά συστατικά (π.χ. γάλα αμυγδάλου αντί για γάλα αγελάδος) είναι πιο υγιεινές



B. REALITY

Έχετε αλλεργία ή δυσανεξία σε κάποια ομάδα προϊόντων διατροφής;





4x more vitamin D
than Parmesan

2x more Vitamin B12
than Cheddar

2x more iron
than Blue

3x more calcium
than Brie

70% less calories than
mozzarella

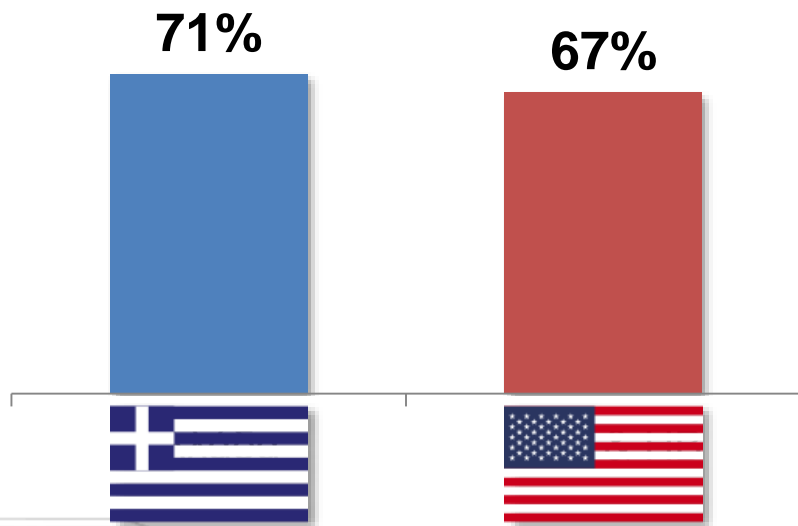


Trend #3: ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

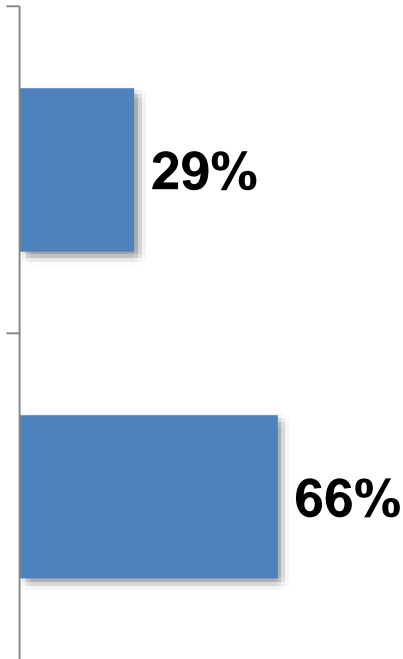


ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ

Μου αρέσει να ανακαλύπτω νέες γεύσεις



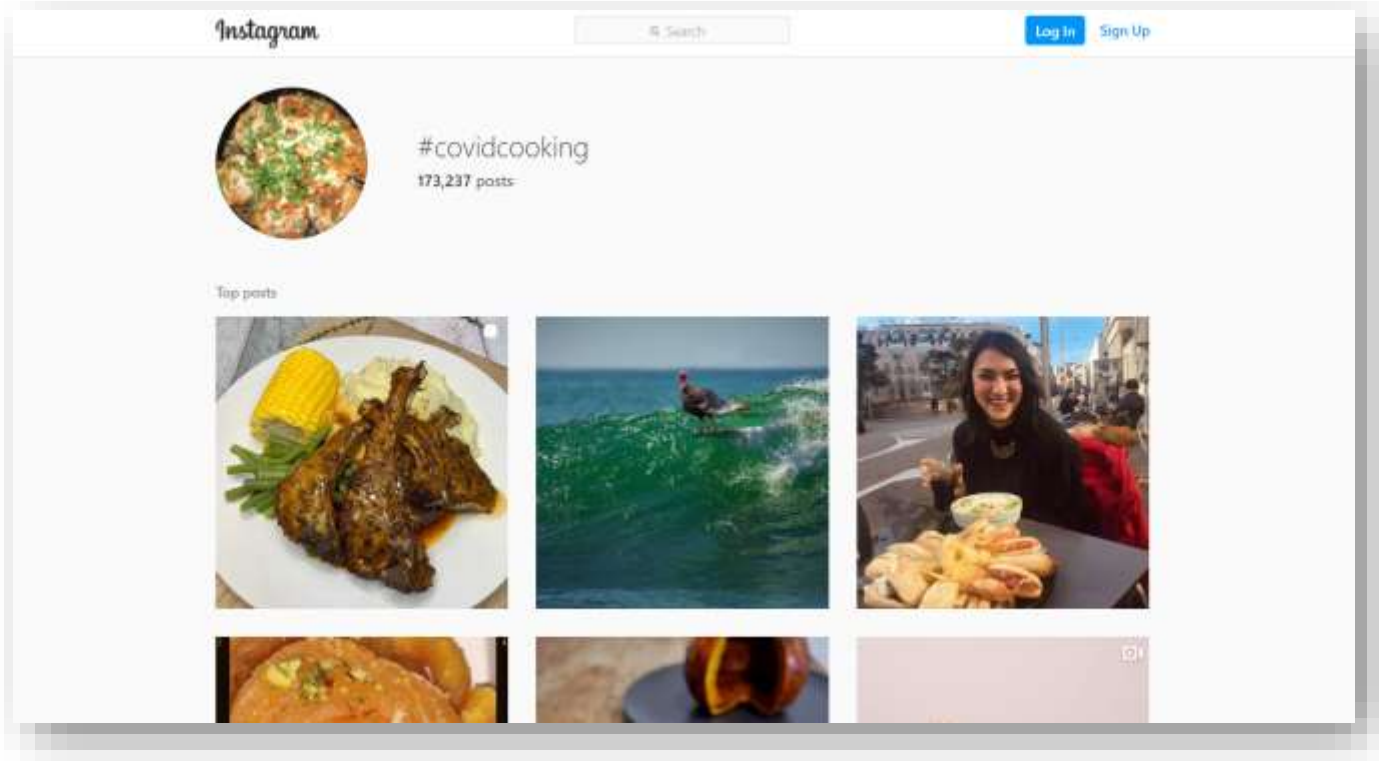
Η ποικιλία από διαφορετικές κουζίνες είναι απαραίτητη για τη διατροφή μου



Η ποικιλία ειδών είναι βασικός παράγοντας για την επιλογή σημείου πώλησης τροφίμων



#COVIDCOOKING





Trend #4: SNACKING



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΜΕΝΟΥΜΕ
ΣΠΙΤΙ

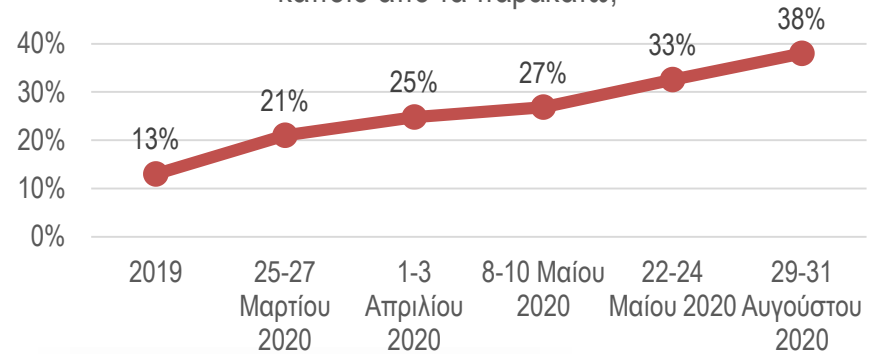
NIGHT SNACKING

A. PRODUCTS



B. SERVICE

Έχετε παραγγείλει τις τελευταίες 10 ΗΜΕΡΕΣ από κάποιο από τα παρακάτω;



**3+ εκατ.
παραγγελίες/μήνα**



Trend #5: YTEIA

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ = ΥΓΕΙΑ

Το φαγητό που μαγειρεύεται στο σπίτι είναι πιο υγιεινό από αυτό που αγοράζω έτοιμο έξω

89%

Θεωρώ ότι η διατροφή και η υγεία είναι αλληλένδετα

88%

Θεωρώ ότι τα επεξεργασμένα τρόφιμα χάνουν μέρος της διατροφικής αξίας τους

74%

Είμαι σίγουρος ότι γνωρίζω ποιες τροφές πρέπει να καταναλώσω προκειμένου να αντιμετωπίσω τις συνέπειες κάποιου θέματος υγείας

52%

**Trend #9:
ΒΙΩΣΙΜΗ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ**

HOW DARE YOU

Source: United Nations

Trend #9: ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Oh she looks so frightened about the immediate climate catastrophe. As she sits there on a train, surrounded by plastic containers and processed foods. A picture paints a thousand words. This tells you she knows nothing about what she speaks of.



**IF YOU ASKED ME TO
DEFINE HUMAN STUPIDITY
IN JUST ONE IMAGE**



ΝΕΑ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΠΑΓΩΜΑ ΤΩΝ ΕΞΕΛΙΞΕΩΝ



Η ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΤΑΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΚΟΜΑ ΔΙΑΙΤΑ. ΕΙΝΑΙ ΙΔΕΟΛΟΓΙΚΟ ΚΙΝΗΜΑ

	FOOD	IMPACT (GHG emissions per gram of protein)	COST (Retail price per gram of protein)
LOW	Wheat		\$
	Corn		\$
	Beans, chickpeas, lentils		\$
	Rice		\$
	Fish		\$\$\$
	Soy		\$
	Nuts		\$\$\$
	Eggs		\$\$
MEDIUM	Poultry		\$\$
	Pork		\$\$
	Dairy (milk, cheese)		\$\$
HIGH	Beef		\$\$\$
	Lamb & goat		\$\$\$



ΜΠΟΡΕΙ Η ΕΛΛΑΔΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΜΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΧΩΡΑ;

Δρ. Λ. Κιοσές
Γεν. Διευθυντής
ΙΕΛΚΑ



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!

Δρ. Λ. Κιοσές
Γεν. Διευθυντής 4ΕΛΚΑ