



**“Η Σύνδεση της Μεσογειακής Διατροφής &  
Γαστρονομίας με τον  
Τουρισμό – πολιτισμό»”**

**Σταύρος Χ. Αμοιράς**  
**Ενα Σύμβουλοι Ανάπτυξης**

## Μεσογειακή Διατροφή: τι είναι...

Η Μεσογειακή Διατροφή υιοθετήθηκε από τους λαούς που ζουν στα **παράλια της Μεσογείου**, όπου το **ελαιόδεντρο**, το **αμπέλι**, το **σιτάρι** και η αφθονία **ψαριών** δημιούργησαν ένα **υγιεινό διατροφικό πρότυπο** με προϊόντα **φρέσκα, τοπικά, μαγειρεμένα** με παραδοσιακές συνταγές.



## Μεσογειακή Διατροφή: τι περιλαμβάνει...

Το Μεσογειακό Διατροφικό Πρότυπο που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτήρισε ως ένα από **πλέον υγιεινά διατροφικά πρότυπα** στον κόσμο χαρακτηρίζεται από:

A) άφθονη κατανάλωση οσπρίων, λαχανικών, φρούτων κηπευτικών δημητριακών και σπόρων

B) συχνή κατανάλωση ελαιόλαδου

Γ) συχνή κατανάλωση ψαριών

Δ) μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών και

Ε) περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γλυκισμάτων.

Καθημερινή προτεινόμενη ποσότητα

6 ποτήρια νερό



Κρασί με μέτρο



## Τι είναι Γαστρονομικός Τουρισμός;

Μια υποκατηγορία του πολιτιστικού τουρισμού στην οποία οι ταξιδιώτες επιδιώκουν να βιώσουν **μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες**

### Παραδείγματα :

- η διοργάνωση **σεμιναρίων** Τοπικής Κουζίνας
- εκδηλώσεις **γευσιγνωσίας** και **οινογνωσίας** στον τόπο παραγωγής τους,
- η ξενάγηση και γνωριμία με **παραδοσιακά προϊόντα** και τις **μεθόδους παρασκευής** τους,
- **μαγειρικές επιδείξεις** κ.α.

## Τι είναι Γαστρονομικός Τουρισμός;

- ✓ Το «**κανάλι**» μέσα απ' το οποίο θα **διοχετεύσουμε** τα τοπικά προϊόντα και θα **προβάλουμε** τον διατροφικό πολιτισμό και τη γαστρονομία μας
- ✓ Το «**πάντρεμα**» των ποιοτικών τοπικών προϊόντων με το τουριστικό προϊόν
- ✓ Αποτελεί μια απ' τις μεγαλύτερες **τάσεις** στον χώρο του τουρισμού παγκοσμίως
- ✓ ο συνδυασμός **φαγητό-ποτό** βρίσκεται στον πυρήνα του

## Οι κορυφαίοι γαστρονομικοί προορισμοί

- ✓ Ισχυροποιούν την **ταυτότητα** του προορισμού αναδεικνύοντας τοπικά στοιχεία.
- ✓ Ενισχύουν την ποικιλία με την **ανάπτυξη** ολοένα και περισσότερων τοπικών προϊόντων.
- ✓ Συνδέουν την κουζίνα με την **παράδοση** και την **πολιτιστική κληρονομιά**.
- ✓ Ακολουθούν μια ξεκάθαρη **στρατηγική διασύνδεσης** της τουριστικής κατανάλωσης με την παραγωγική βάση.
- ✓ Αυτή η φιλοσοφία έχει ευρέως υιοθετηθεί από εστιατόρια, ξενοδοχεία και εμπορικά καταστήματα που θεωρούν καθήκον τους να προσφέρουν **τοπικά** και όχι εισαγόμενα προϊόντα.
- ✓ Διαθέτουν πληρέστατες τουριστικές **διαδικτυακές πύλες**.

# Γαστρονομικά προϊόντα στην τουριστική αγορά

- ✓ Τοπική κουζίνα στους χώρους εστίασης
- ✓ Ξενοδοχειακή κουζίνα
- ✓ Επισκέψιμοι χώροι παραγωγής
- ✓ Καταστήματα εμπορίας τροφίμων & ποτών
- ✓ Διαδρομές και περιηγήσεις
- ✓ Προγράμματα ειδικευμένων tour operators
- ✓ Εκδηλώσεις γαστρονομικού ενδιαφέροντος
- ✓ Μουσεία και εκθέσεις
- ✓ Μαθήματα και σεμινάρια
- ✓ Περιποιήσεις σε spa
- ✓ Καλλιεργούμενες εκτάσεις και φάρμες αγροτικών προϊόντων



## Προς παραγωγούς / εμπόρους τροφίμων & ποτών

- ✓ Ανάπτυξη συνεργειών με άλλους παραγωγούς και επιχειρηματίες
- ✓ Παρουσίαση συνταγών σε ξενοδόχους και εστιατόρες
- ✓ Εκπαίδευση σερβιτόρων
- ✓ Προοπτική υποδοχής επισκεπτών
- ✓ Προσφορά ποιοτικότερων προϊόντων με ετικέτα
- ✓ Προετοιμασία για ερωτήσεις, απορίες

## Ευκαιρίες (Opportunities)

- Ανάδειξη τοπικών προϊόντων ως **ΠΟΠ/ΠΓΕ**.
- Στροφή στρατηγικής τουριστικού προϊόντος με διαφοροποίηση και στόχευση στη μεσογειακή διατροφή και τοπική γαστρονομία.
- Ενδυνάμωση της τάσης για προσφορά εμπειριών στους επισκέπτες με ενέργειες που συνδέονται με την τοπική γαστρονομία και μεσογειακή διατροφή.
- Μεταστροφή του καταναλωτικού κοινού στην αγορά τοπικών προϊόντων.

**Ευχαριστώ,  
για την προσοχή σας**