



**GreenCity**



## Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	3
1. Τύποι αστικών κήπων .....	5
2. Δεξιότητες που μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της αστικής κηπουρικής.....	6
3. Κοινωνική Ένταξη και αστική κηπουρική.....	7
4. Σωματική και ψυχική υγεία .....	13
5. Πράσινα σημεία εναντίον του COVID-19.....	14
6. Απόψεις για το περιβάλλον, την οικονομία και την κοινωνία .....	16
7. Καλές πρακτικές.....	24
8. Ποιες είναι οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουμε σε έναν αστικό κήπο; .....	45
9. Συμβουλές για την δημιουργία ενός αστικού κήπου .....	46
10. Μερικά φυτά τα οποία μπορείτε να συμπεριλάβετε στον αστικό κήπο σας.....	47
11. Πώς να ενσωματώσετε όλες τις αποκτηθείσες γνώσεις μέσω της κηπουρικής .....	47
12. Αναφορές .....	50

## Σχετικά με το GreenCity

“Green transformation of modern city environments to support community building and development of soft skills” - Το GreenCity είναι ένα έργο Erasmus+ που στοχεύει στον πράσινο μετασχηματισμό των σύγχρονων πόλεων προτείνοντας υπαίθριες δραστηριότητες για μη τυπική εκπαίδευση. Υποστηρίζουμε τη μετατροπή των αχρησιμοποίητων δημόσιων χώρων σε πράσινους κόμβους που προωθούν τον διαπολιτισμικό διάλογο, την οικοδόμηση κοινοτήτων, τον ασφαλή τρόπο ζωής, την ένταξη των πολιτών και την ενσωμάτωση μειονεκτούντων ατόμων.



## Εισαγωγή

### Αστική γεωργία – Το επόμενο μεγάλο βήμα των πόλεων

Η αστική κηπουρική – που συχνά ορίζεται ως γεωργική δραστηριότητα ή/και δραστηριότητα παραγωγής τροφίμων που λαμβάνει χώρα μέσα σε μια πόλη και η οποία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του περιβάλλοντος οικολογικού συστήματος και της αστικής οικονομίας – υπήρχε πάντα στις αναπτυσσόμενες χώρες, όπου μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη διατροφή των πληθυσμών. Η διατροφή των σημερινών και αυριανών πόλεων με τη χρήση βιώσιμης παραγωγής τροφίμων αποτελεί επείγουσα ανάγκη. Με τον συνεχώς αυξανόμενο πληθυσμό και τους αστικούς ιστούς, την κλιματική αλλαγή και την πίεση στους φυσικούς πόρους, η παγκόσμια σίτιση είναι υψίστης σημασίας. Η διατροφή του πληθυσμού του πλανήτη θα είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της

ανθρωπότητας. Η κάθετη γεωργία και η αστική γεωργία, εάν σχεδιαστούν και εφαρμοστούν κατάλληλα, θα μπορούσαν να προσφέρουν βιώσιμες και καινοτόμες λύσεις για τη βελτίωση της διατροφής των κατοίκων των πόλεων. Η καλλιέργεια τροφίμων στις πόλεις δεν θα σημαίνει ποτέ ότι η συμβατική γεωργία θα εξαφανιστεί. Επί του παρόντος, δεν μπορούμε να καλλιεργούμε βασικά

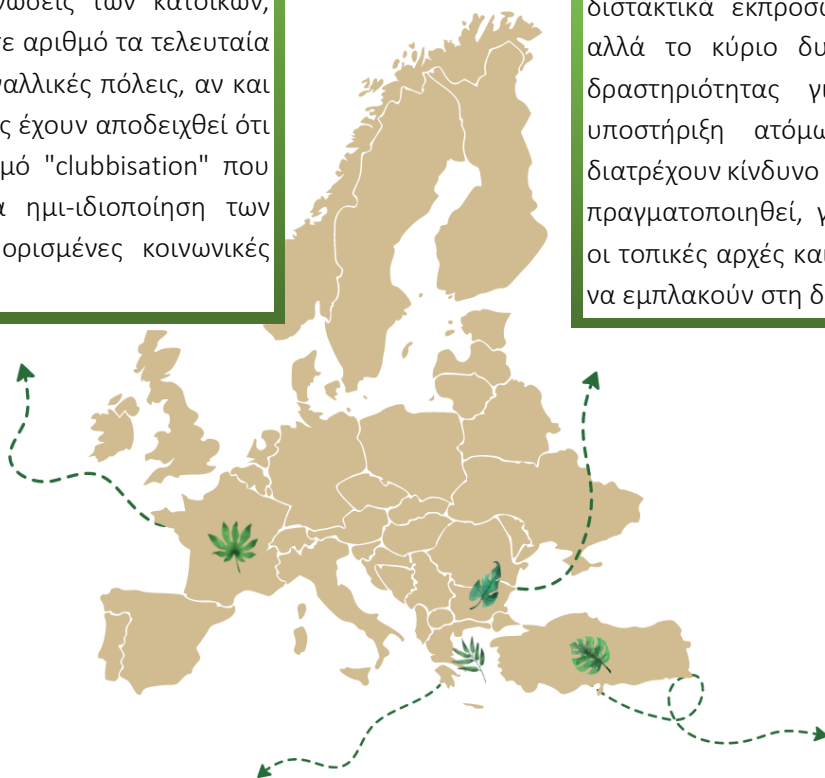


τρόφιμα, όπως δημητριακά σε εσωτερικούς χώρους ή σε μικρή κλίμακα. Μπορεί να είμαστε σε θέση να διατηρούμε κοτόπουλα και να παράγουμε αυγά σε αστικά περιβάλλοντα, αλλά η κατανάλωση πρωτεϊνών κρέατος είτε θα πρέπει να μειωθεί σημαντικά λόγω των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που συνδέονται με τη ζωική παραγωγή και την αναποτελεσματική χρήση της γης είτε ίσως βρούμε έναν τρόπο να καλλιεργήσουμε κρέας σε εργοστάσια χωρίς την ανάγκη για ζώα. Αλλά για το υπόλοιπο της διατροφής μας, μπορούμε να επιλέξουμε τώρα από την ακόλουθη σειρά επιλογών. Η εισαγωγή γεωργικών υποδομών σε στέγες, τοίχους, υπέργειες και υπόγειες δομές υποστηρίζει την ανάπτυξη ενός βιώσιμου και ανθεκτικού αστικού μοντέλου με πολλούς τρόπους. Αυτές περιλαμβάνουν τη συντόμευση των αλυσίδων εφοδιασμού τροφίμων, την ενίσχυση των δεσμών της κοινότητας, την ευαισθητοποίηση σχετικά με την υγιεινή διατροφή, τη συμβολή στην σίτιση του πληθυσμού, την παροχή οικολογικών υπηρεσιών όπως η διαχείριση των όμβριων υδάτων, την προώθηση της βιοποικιλότητας, τον μετριασμό των θερμικών νησίδων και την ενίσχυση της ενεργειακής απόδοσης στο δομημένο περιβάλλον.

Το 2050, το 80% των τροφίμων παγκοσμίως θα καταναλώνεται στις πόλεις.

Μια σημαντική μορφή αστικής κηπουρικής είναι οι κήποι που βασίζονται σε ενώσεις ή οι κοινόχρηστοι κήποι, οι οποίοι μπορούν να βρεθούν στις περισσότερες πόλεις της **Γαλλίας** (όπως και σε άλλες χώρες), οι οποίοι συχνά διαχειρίζονται τοπικές ομάδες ή ενώσεις γειτονιάς, μερικές φορές για λογαριασμό τοπικών συμβουλίων σε αγροτεμάχια δημοτικής γης που είτε καλλιεργούνται συλλογικά είτε χωρίζονται σε μικρότερα οικόπεδα που στη συνέχεια κατανέμονται προσωρινά στα μέλη της ομάδας. Οι κοινοτικοί κήποι, που συντηρούνται και διαχειρίζονται οι ενώσεις των κατοίκων, έχουν αυξηθεί ραγδαία σε αριθμό τα τελευταία 10 χρόνια περίπου στις γαλλικές πόλεις, αν και σε ορισμένες περιπτώσεις έχουν αποδειχθεί ότι είναι μέσα για ένα βαθμό "clubbisation" που χαρακτηρίζεται από μια ημι-ιδιοποίηση των δημόσιων χώρων από ορισμένες κοινωνικές κατηγορίες.

Η ιστορία της αστικής κηπουρικής στη **Βουλγαρία** μπορεί να συνοψιστεί ως εξής: ένας μικρός αριθμός μη κυβερνητικών και άτυπων πολιτικών οργανώσεων δημιουργούν κήπους που ικανοποιούν τη ζήτηση εκ μέρους των νέων, τους οποίους μπορούμε να καλέσουμε διστακτικά εκπροσώπους της μεσαίας τάξης, αλλά το κύριο δυναμικό αυτού του τύπου δραστηριότητας για την ένταξη και την υποστήριξη ατόμων και οικογενειών που διατρέχουν κίνδυνο και ζουν σε φτώχεια δεν έχει πραγματοποιηθεί, γιατί για να το υλοποιήσουν, οι τοπικές αρχές και οι αρμόδιοι φορείς πρέπει να εμπλακούν στη διαδικασία.



Η αστική κηπουρική ουσιαστικά δεν υπήρχε μέχρι πολύ πρόσφατα στην **Ελλάδα**. Η ραγδαία ανάπτυξη του συμπίπτει με τη ραγδαία επιδείνωση του βιοτικού επιπέδου λόγω της βαθιάς κρίσης. Αλλά οι ρίζες του μπορούν να εντοπιστούν σε λίγα χρόνια νωρίτερα: στα πρώτα χρόνια του 21ου αιώνα, όταν μικροί εναλλακτικοί και οικολογικοί κύκλοι αποφάσισαν να πειραματιστούν με αυτόν τον τρόπο ζωής. Οι αυτοδιαχειριζόμενες αστικές εκμεταλλεύσεις είναι γενικά μικρού μεγέθους και λειτουργούν με συλλογική διαχείριση. Σχεδόν πάντα οι εκμεταλλεύσεις αυτές έχουν πολλές άλλες πολιτικές ή πολιτιστικές δραστηριότητες (σεμινάρια, δημόσιες συζητήσεις, φεστιβάλ, θεατρικές ομάδες κ.λπ.) εκτός από την παραγωγή.

Στην **Τουρκία**, πόλεις όπως η Κωνσταντινούπολη έχουν μια παράδοση 1600 ετών στην αστική γεωργία. Το 2022 η τουρκική κυβέρνηση εισήγαγε ένα μοντέλο αστικής γεωργίας για να ενθαρρύνει τις γεωργικές δραστηριότητες στις μεγάλες πόλεις, σε μια εποχή που οι αγροτικοί πληθυσμοί μειώνονται. Το μοντέλο θα φέρει πιο κοντά τα κέντρα παραγωγής και κατανάλωσης, περιορίζοντας τις προκλήσεις της εφοδιαστικής, όπως το πρόσθετο κόστος μεταφοράς. Θα παρέχει πρόσβαση σε φρέσκα τρόφιμα και όχι σε τεχνητά διατηρημένα τρόφιμα.



## 1. Τύποι αστικών κήπων

### Ζαρτινιέρες

Εάν υπάρχει αρκετός εξωτερικός χώρος, οι ζαρτινιέρες μπορεί να είναι η καλύτερη επιλογή, καθώς, θα προσφέρουν τον περισσότερο χώρο για να ευδοκιμήσουν τα αστικά φυτά, ενώ θα έχουν και άριστο έλεγχο στις συνθήκες καλλιέργειας.

### Γλάστρες

Μια άλλη εξαιρετική επιλογή για τον αστικό κηπουρό είναι να αναπτυχθεί σε γλάστρες. Ανεξάρτητα από το είδος του υλικού, το μέγεθος ή το σχήμα των γλαστρών, η εξαιρετική αποστράγγιση είναι πολύ σημαντική. Οι γλάστρες τείνουν να ξεπλένουν θρεπτικά συστατικά και νερό πιο γρήγορα από τα αντίστοιχα στο έδαφος, αλλά μπορεί επίσης να είναι επιρρεπή σε νερό εάν δεν έχουν ενσωματωμένες τρύπες αποστράγγισης.

### Κάθετοι κήποι

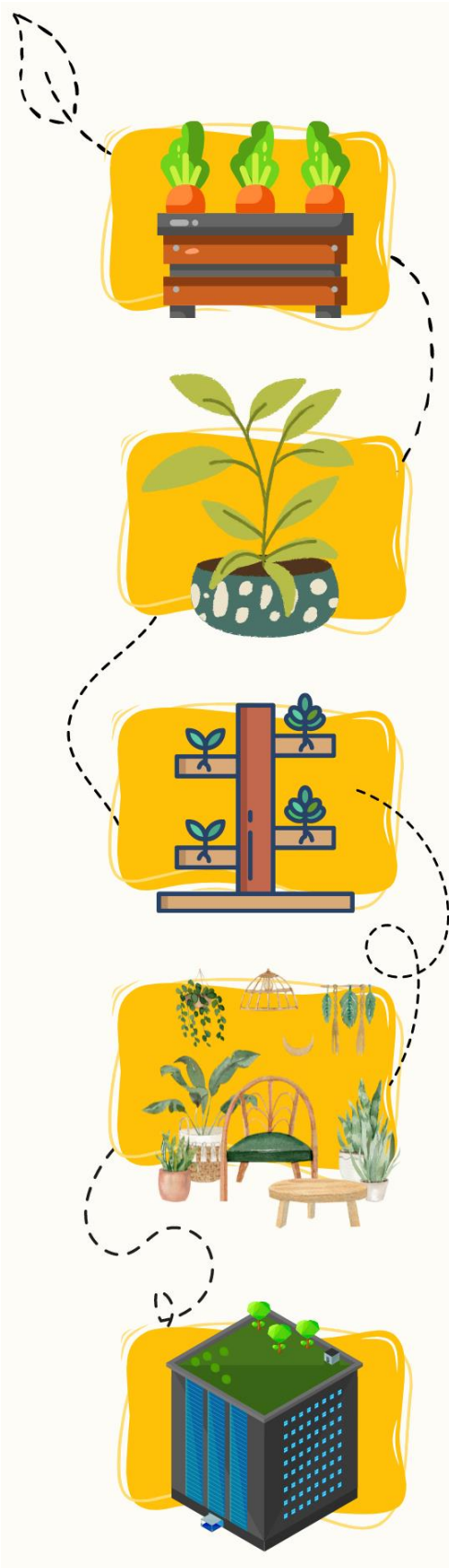
Ένας κάθετος κήπος είναι μια άλλη επιλογή που εξοικονομεί πολύ χώρο. Αν και αυτή η μέθοδος λειτουργεί καλύτερα για την παρακολούθηση βρώσιμων φυτών όπως μπιζέλια, φράουλες και σκουός, μπορεί να είναι μια επιλογή για σχεδόν οποιοδήποτε είδος φυτού.

### Κήποι εσωτερικού χώρου

Η εσωτερική κηπουρική είναι μια ακόμη επιλογή. Βότανα, λάχανα, ακόμη και μικροπράσινα μπορούν να φυτευτούν σε εσωτερικούς χώρους. Επωφεληθείτε από την κηπουρική κάτω από τα φώτα καλλιέργειας, την υδροπονία, ακόμη και την αμαρονίς εάν θέλετε να μεγαλώσετε σε εσωτερικούς χώρους!

### Κηπουρική στις ταράτσες

Τελευταίος αλλά εξίσου σημαντικός, μπαλκόνι και κηπουρική στην ταράτσα είναι δύο άλλες επιλογές για αστική κηπουρική. Θα πρέπει να δοθεί προσοχή στον έντονο ήλιο, τους υψηλότερους ανέμους και την πρόσβαση στο νερό. Αυτή είναι μια εξαιρετική επιλογή για αστικούς κηπουρούς που δεν έχουν πολύ χώρο - και ίσως ζουν σε διαμερίσματα - αλλά εξακολουθούν να θέλουν να είναι σε θέση να αποκομίσουν όλα τα οφέλη της κηπουρικής. Σε πολλές περιπτώσεις, η κηπουρική μπαλκονιών και ταράτσας ενσωματώνει άλλες τεχνικές, όπως κηπουρική εμπορευματοκιβωτίων ή κάθετη κηπουρική.

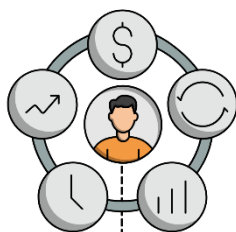


## 2. Δεξιότητες που μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της αστικής κηπουρικής

Εάν αποφασίσετε να συμμετάσχετε ενεργά σε έναν αστικό κοινοτικό κήπο, μπορείτε να βελτιώσετε τις ακόλουθες δεξιότητες:



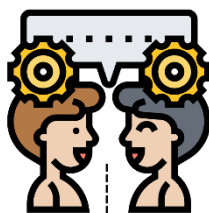
Δεξιότητες σχεδιασμού



Ικανότητα οργάνωσης και διαχείρισης του φόρτου εργασίας



Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων



Δεξιότητες επικοινωνίας



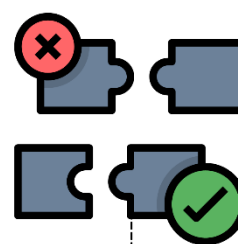
Ικανότητα ατομικής και ομαδικής εργασίας



Χρηματοοικονομική αντίληψη



Κριτική Σκέψη



Προσαρμοστικότητα



### 3. Κοινωνική Ένταξη και αστική κηπουρική

Πώς μπορεί η αστική κηπουρική να προσφέρει δίκαιη πρόσβαση και κοινωνική συνοχή στον πληθυσμό και πώς μπορεί να βοηθήσει στην κοινωνική ένταξη των μειονεκτικών ομάδων;

Πολλά έργα, ή ενώσεις, αποσκοπούν στην επανακοινωνικοποίηση και την επανασύνδεση των πολιτών των πόλεων και στη διάλυση του κοινωνικού διαχωρισμού. Οι κοινοτικοί κήποι έχουν γίνει ένα σημαντικό εργαλείο για την επίτευξη αυτών των στόχων. Οι κοινοτικοί κήποι είναι χώροι κοινωνικής αλληλεπίδρασης και επικοινωνιακής ανταλλαγής. Για πολλούς κηπουρούς, η κοινοτική εργασία και η συνύπαρξη (κοινή ταυτότητα, ανήκειν κ.λπ.) είναι τα πιο σημαντικά κίνητρα για την αστική κοινοτική κηπουρική. Επιπλέον, η κοινωνική επαφή, η ανταλλαγή και η επικοινωνία στο φυσικό περιβάλλον των ανθρώπων καθιστούν τους αστικούς κοινοτικούς κήπους τόσο σημαντικούς. Οι αστικοί κήποι προσφέρουν μοναδικές ευκαιρίες για τη δημιουργία σχέσεων εντός και μεταξύ φυσικών και κοινωνικών εμποδίων, όπως:



1. Διαγενεακή έκθεση στις πολιτιστικές παραδόσεις
2. Πολιτιστικές ανταλλαγές με άλλους κηπουρούς
3. Πρόσβαση σε μη αγγλόφωνες κοινότητες

Μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι σε σύγκριση με τους κατοίκους που ζουν κοντά σε άγονες περιοχές, εκείνοι που βρίσκονται πιο κοντά σε πράσινους κοινόχρηστους χώρους, είναι πιο πιθανό να τους χρησιμοποιήσουν και ως εκ τούτου πιο πιθανό να αλληλεπιδράσουν με τους γείτονες.

#### Χρόνος με την οικογένεια

Η σπορά, η συγκομιδή και η επεξεργασία τροφίμων ευαισθητοποιούν τους ανθρώπους στη φύση και επιτρέπουν στους ανθρώπους, ιδίως στα παιδιά, να βιώσουν κύκλους της φύσης. Οι γονείς απολαμβάνουν τους κοινοτικούς κήπους καθώς τους επιτρέπουν να επικοινωνούν με άλλους γονείς και να κρατούν τα παιδιά τους απασχολημένα. Σε σύγκριση με τις παιδικές χαρές, οι γονείς και τα παιδιά βλέπουν το χρόνο τους στους κοινοτικούς κήπους πιο ουσιαστικό και χρήσιμο.

#### Διαπροσωπικές ανταλλαγές που εμπλουτίζουν τον κήπο

Λόγω του συνδυασμού των ανθρώπων που εμπλέκονται στη συντήρηση του κήπου, οι γνώσεις σχετικά με τη συντήρησή του είναι συχνά πολύ πλούσιες. Η κοινή χρήση ενός κήπου καθιστά



τη μετάδοση της γνώσης πολύ πιο εύκολη και πιο συχνή από ό, τι μεταξύ των κηπουρών που καλλιεργούν τους κήπους τους μεμονωμένα. Οι κηπουροί δεν είναι πλέον απομονωμένοι και μπορούν να ανταλλάξουν συμβουλές, εμπειρίες και προσωπικές γνώσεις. Επιπλέον, οι κηπουροί σε αυτόν τον τύπο χώρου χρησιμοποιούν συχνά πρακτικές που σέβονται τα οικοσυστήματα. Πράγματι, η έμφαση δίνεται συχνά στην οικολογία. Η σπορά, η λιπασματοποίηση, η αμειψισπορά και ο συνδυασμός συμπληρωματικών καλλιεργειών ή εναλλακτικών λύσεων αντί των χημικών φυτοφαρμάκων είναι πολύ συνηθισμένες πρακτικές

### Δημιουργούνται κοινωνικοί δεσμοί που προάγουν την κοινωνική συνοχή

Χάρη στον κοινόχρηστο κήπο, οι κάτοικοι της ίδιας γειτονιάς μπορούν να αναδημιουργήσουν κοινωνικούς δεσμούς που είναι πολύ σπάνιοι στις μέρες μας. Σας

επιτρέπει να συναντήσετε ανθρώπους, να γνωρίσετε ανθρώπους που ζουν στο ίδιο περιβάλλον με εσάς, ενώ βρίσκεστε σε ένα περιβάλλον όπου η εργασία και η καθημερινή ζωή παραμερίζονται. Πράγματι, άνθρωποι όλων των ηλικιών, συνθηκών και προελεύσεων συναντιούνται και μοιράζονται στιγμές που δεν θα είχαν συμβεί χωρίς τον κήπο. Πέρα από τη συντήρηση του κήπου, στιγμές όπως γεύματα, συναυλίες ή άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις κάνουν τη δημιουργία κοινωνικών δεσμών ακόμα



πιο έντονη. Η φροντίδα ενός κήπου είναι μια μη δεσμευτική δραστηριότητα που επιτρέπει σε εύθραυστους και απομονωμένους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν απαλά με άλλους. Περιλαμβάνει επίσης επαφή με τη γη και οδηγεί σε μια ικανοποιητική παραγωγή. Καθιστά επίσης δυνατή την επανένταξη των ατόμων στην αγορά εργασίας στο πλαίσιο της κοινωνικής και αλληλέγγυας οικονομίας, αλλά και τη δημιουργία θέσεων εργασίας, για παράδειγμα για τους ηγέτες των κήπων. Αυτή η πρακτική δεν είναι απαλλαγμένη από εμπόδια και δυσκολίες, μερικές από τις οποίες είναι ειδικές για το συνεταιριστικό περιβάλλον: μεταβλητές επενδύσεις από τα μέλη, ποικιλία δεσμεύσεων και εσωτερικές συγκρούσεις. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι απαραίτητη η συνεχής εμπύχωση και υποστήριξη.

### Είδη εκδηλώσεων που μπορούμε να οργανώσουμε σε έναν Αστικό Κήπο

Πάρτι της γειτονιάς



Εργαστήρια



Πικνικ



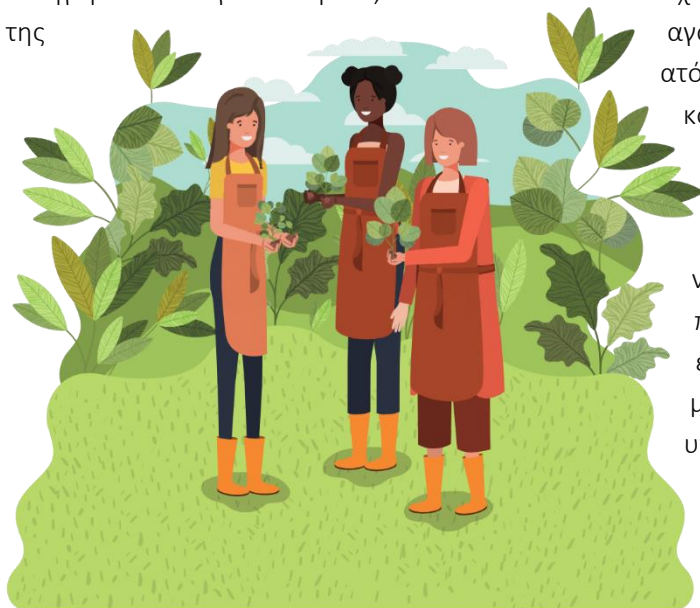
Μίνι-συνέδρια





## Κήποι για την ενθάρρυνση της ένταξης μεταξύ μειονεκτικών ομάδων

Αντιμέτωπη με την αύξηση του αποκλεισμού τα τελευταία είκοσι χρόνια, έχει αναδυθεί μια κατηγορία συλλογικών κήπων, της



στόχος της οποίας, και όχι η καλλιέργεια αγοράς, είναι η επανένταξη των ατόμων που αντιμετωπίζουν κοινωνικές ή επαγγελματικές δυσκολίες (άνεργοι, αποδέκτες του RMI, άτομα με ειδικές ανάγκες, απομονωμένα άτομα, νέοι με εκπαιδευτικές δυσκολίες, πρώην κρατούμενοι κ.λπ.), υπό την επίβλεψη ενός εθελοντή ή μισθωτού ηγέτη υπεύθυνου για την υποστήριξή τους. Μπορούμε τώρα να πούμε ότι αυτό που ήταν μόνο μια προκατασκευασμένη ιδέα έχει πλέον αποδειχθεί: οι κοινόχρηστοι κήποι συμβάλλουν

στη δημιουργία δεσμών και κοινωνικής συνοχής. Ένα άλλο πλεονέκτημα ενός κοινόχρηστου κήπου είναι να συμπεριλάβει μια γειτονιά σε μια προσέγγιση βιώσιμης ανάπτυξης. Η καταπολέμηση της υπερθέρμανσης του πλανήτη απαιτεί τον οικολογικό προσανατολισμό των πόλεων, τη μείωση των θερμικών νησίδων και τον εποχιακό χαρακτήρα των καλλιεργειών. Ο κήπος καθιστά δυνατή την προσωρινή κατάληψη αστικών ερημιών εν αναμονή ενός αστικού έργου.

Οι κοινοτικοί κήποι προσφέρουν χώρο για σημαντικόκοινωνικό μετασχηματισμό σε επίπεδο γειτονιάς εκτός από την ενίσχυση της πρόσβασης σε τρόφιμα. Όταν μια ομάδα γειτονικώνατόμων ενώνεται για να σχεδιάσει, να δημιουργήσει και να διατηρήσει έναν κοινοτικό κήπο, παρέχουν ένα ευρύ φάσμα πλεονεκτημάτων στη γειτονιά τους. Τι είδους παροχές; Εδώ είναι μερικά.

### Μπορείτε να κάνετε φίλους με τους γείτονές σας εκεί

Ζούμε σε μια εποχή όπου πολλοί από τουςγειτονές μαςείναι ξένοι. Οι κοινοτικοί κήποι προσελκύουν κατοίκους, οπότε σας παρέχουν την ευκαιρία να αλληλεπιδράσετε με ανθρώπους που μπορεί να ζουν κοντά, αλλά τους οποίους ίσως να μην είχατε συναντήσει ποτέ διαφορετικά. Μπορείτε να συνεργαστείτε με αυτούς τους ανθρώπους και ακόμη και να αναπτύξετε φιλίες μαζί τους. Στους κοινοτικούς κήπους, έχουν αναπτυχθεί πολλές περίεργες φιλίες, που συχνά εκτείνονται σε εμπόδια γενεών και πολιτισμού.

### Είναι μέρη για μάθηση



Η συμμετοχή ή ακόμα και η επίσκεψη σε έναν κοινοτικό κήπο παρέχει την ευκαιρία να μάθετε από έμπειρους κηπουρούς. Περπατήστε σε έναν κοινοτικό κήπο με κάποιον που καλλιεργεί εκεί και πιθανότατα θα καταλήξετε γεμάτοι ερωτήσεις για αυτόν ή αυτήν ("Τι είναι αυτό το λαχανικό;" «Πώς έφτιαξες αυτή την πέργκολα για τα αγγούρια σου;»). Πολλοί κοινοτικοί κήποι περιλαμβάνουν ενημερωτική σήμανση για τους επισκέπτες και ορισμένοι φιλοξενούν μαθήματα κηπουρικής ή εκπαιδευτικές περιηγήσεις.

### Είναι χώροι για την αποκατάσταση και την οικοδόμηση της υγείας

Η παραμονή στη φύση και την κηπουρική έχει συνδεθεί με τη βελτίωση της υγείας σε ένα αυξανόμενο σώμα ακαδημαϊκής βιβλιογραφίας. Σύμφωνα με μελέτες, οι ηλικιωμένοι μπορούν να ωφεληθούν διανοητικά και συναισθηματικά καθώς μεγαλώνουν, τα άτομα που θεραπεύονται από ψυχολογικές καταστάσεις όπως η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες μπορούν να ωφεληθούν θεραπευτικά και τα παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής μπορούν να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή. Στην πραγματικότητα, η της κηπουρικής ως θεραπευτικό βοήθημα είναι το του τομέα της κηπουρικής θεραπείας. Η κηπουρική θεωρείται ως ένα ήπιο έως μέτριο είδος άσκησης.



χρήση  
επίκεντρο

### Είναι ένα μέρος για παιδιά (και ενήλικες!) Να εξερευνήσουν τη φύση στη μέση των αστικών περιοχών

Περάστε πέντε λεπτά σε έναν κοινοτικό κήπο και θα δείτε ένα ακμάζον οικοσύστημα σε δράση με πουλιά, ερπετά, φυτά και έντομα σε όλες τις φάσεις ανάπτυξης. Η στάση των παιδιών απέναντι στην υγιεινή διατροφή, η κατανόηση των ιδεών στις βιοεπιστήμες και οι κοινωνικές δεξιότητες φαίνεται να βελτιώνονται ως αποτέλεσμα της κηπουρικής, σύμφωνα με έρευνα. Η αυξανόμενη έρευνα υποστηρίζει την έμφυτη επιθυμία του είδους μας να αλληλεπιδράσει με τη φύση. Το βιβλίο του Richard Louv Η αρχή της φύσης είναι ένας καλός πόρος για να μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτήν την παρόρμηση. Οι



κοινοτικοί κήποι δημιουργούν διαδρόμους οικοτόπων σε όλη την πόλη μας, κάτι που είναι ευεργετικό για την άγρια ζωή.

### Είναι ένα μέρος για να εξασκηθείτε στην ομαδική εργασία

Η αποτελεσματική εργασία ως ομάδα σε συνεχή βάση, ιδιαίτερα σε ένα πλαίσιο όπου η συμμετοχή είναι εθελοντική, μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολη και ικανοποιητική. Η προσωπική ανάπτυξη και οι ανεκτίμητες δεξιότητες αποκτώνται στην πορεία.

### Μας δίνουν τη δυνατότητα να οργανώσουμε και να υποστηρίξουμε τον εαυτό μας και τις κοινότητές μας

Οι δεξιότητες που αποκτούμε στην πρακτική ομαδική εργασία - πώς να διεξάγουμε εποικοδομητικές συναντήσεις, πώς να συνεργαζόμαστε με άτομα από διάφορα υπόβαθρα και που έχουν μια ποικιλία στυλ μάθησης και προσωπικοτήτων, πώς να επιλύουμε ειρηνικά τις συγκρούσεις και πώς να υποστηρίξουμε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα - είναι οι ίδιες δεξιότητες που απαιτούνται για την ευρύτερη κοινοτική υπεράσπιση. Οι κοινοτικοί κήποι μας διδάσκουν μέσω των επιτυχιών μας ότι μπορούμε να κάνουμε την κοινότητά μας ένα καλύτερο μέρος.

### Παρέχουν την ευκαιρία σε άτομα σε περιθωριοποιημένες ομάδες να συμμετάσχουν πλήρως και να αναλάβουν ηγετικούς ρόλους



Η εξουσία δεν κατανέμεται δίκαια στην κοινωνία μας. Υπάρχουν χάσματα μεταξύ των ομάδων με βάση τη φυλή, την εθνικότητα, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την ικανότητα. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να δώσουν υψηλή προτεραιότητα στην ισότητα, τη διαφορετικότητα και την ένταξη στο περιβάλλον ενός κοινοτικού κήπου και να μάθουν πώς να συνεργάζονται με τρόπο που αντικατοπτρίζει αυτές τις αρχές. Αυτό δεν συμβαίνει από προεπιλογή. Χωρίς συνειδητές, συνεχείς προσπάθειες για την προώθηση της ισότητας, της διαφορετικότητας και της ένταξης, οι κοινοτικοί κήποι τείνουν φυσικά να μιμούνται τις ίδιες ανισότητες εξουσίας και τους θεσμούς αποκλεισμού

που επικρατούν στην ευρύτερη κοινωνία.

### Δημιουργούν την ευκαιρία να εντοπιστούν τα περιουσιακά στοιχεία της κοινότητας και να δημιουργηθούν δίκτυα





Αξιοποιώντας το χρόνο, το ταλέντο και τους πόρους των τοπικών κοινωνιών, δημιουργούνται και συντηρούνται επιτυχημένοι κοινοτικοί κήποι. Οι συμμετέχοντες στον κήπο πρέπει πρώτα να εντοπίσουν αυτούς τους πόρους πριν ο κήπος μπορέσει να τους χρησιμοποιήσει. Η δημιουργία συνδέσεων με κατοίκους, οργανισμούς και επιχειρήσεις της περιοχής διευκολύνει αυτό. Επισκεφθείτε έναν κοινοτικό κήπο και θα μάθετε για αυτήν τη διαδικασία από πρώτο χέρι. Για παράδειγμα, μπορεί να ακούσετε για έναν φράχτη που σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε από μια ομάδα φοιτητών, μια ομάδα κοριτσιών προσκόπων που έχτισε μια μίνι βιβλιοθήκη ή ένα κατάστημα υλικού όπου εργάζεται ένας από τους κηπουρούς που δώρισε και έχτισε ένα υπόστεγο εργαλείων.



## 4. Σωματική και ψυχική υγεία

Ο κοινόχρηστος κήπος είναι ένα μέρος όπου οι άνθρωποι καλλιεργούν τον δικό τους λαχανόκηπο μαζί ή σε έναν κοινόχρηστο χώρο. Ανάλογα με το μέγεθός του, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή τροφίμων ή απλά για την αναδημιουργία μιας σχέσης μεταξύ της φύσης και των ανθρώπων που δεν έχουν συχνά πρόσβαση σε έναν αναπτυσσόμενο χώρο. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για εκπαιδευτικές ή πολιτιστικές δραστηριότητες. Το μοίρασμα, η συνεργασία και η επανασύνδεση με τη φύση είναι οι βασικές αξίες που πλαισιώνουν αυτή την έννοια. Η εφαρμογή αστικών κοινοτικών κήπων μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη σε μια πόλη όχι μόνο για περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς λόγους, αλλά και για την υγεία.



Η κηπουρική είναι εξαιρετική για τη σωματική υγεία (3,5 ώρες κηπουρικής ισοδυναμούν με 1,5 ώρα τζόκινγκ) και την ψυχική υγεία: η εγγύτητα ενός φυτικού περιβάλλοντος και η κηπουρική μειώνουν το άγχος και βοηθούν στη συγκέντρωση.

Πολλά φυτά έχουν ευεργετικές ιδιότητες. Σύμφωνα με τα τελευταία ιατρικά ευρήματα, η χειρωνακτική δραστηριότητα διεγείρει την απελευθέρωση μορίων ντοπαμίνης στον εγκέφαλο. Αυτό το μόριο προκαλεί ευχαρίστηση. Η κηπουρική δίνει στο χρόνο ένα νέο νόημα μέσα από το ρυθμό των εποχών, τόσο για τον κηπουρό όσο και για όσους τον παρακολουθούν. Οι κήποι κατανομής μας επιτρέπουν να ανακαλύψουμε ξανά την αξία της χειρονομίας καθώς και την αίσθηση της εργασίας και της προσπάθειας. Μπροστά στον ίλιγγο του εικονικού, έφεραν τους κατοίκους των πόλεων ξανά σε επαφή με την πραγματικότητα του ζωντανού κόσμου.

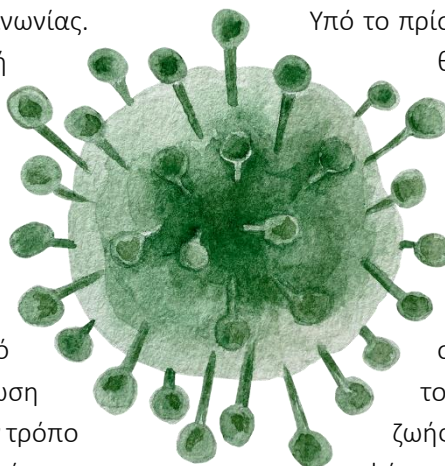
Οι κοινοτικοί κήποι είναι γνωστοί για το ότι δίνουν στους γείτονες ένα μέρος για να αυξήσουν φρέσκα, υγιεινά τρόφιμα κοντά. Επιπλέον, η ποιότητα και η ποικιλία των φρούτων και των λαχανικών αποτελούν εγγύηση για μια ισορροπημένη διατροφή. Αυτά τα φρούτα και λαχανικά, που καταναλώνονται επί τόπου κατά τη στιγμή της παραγωγής, συμβάλλουν στη μείωση του οικολογικού μας αποτυπώματος, σε αντίθεση με τα εμπορικά προϊόντα που εισάγονται συχνά από μακρινές χώρες. Η κηπουρική μπορεί να ανακουφίσει το άγχος και να αυξήσει την ευεξία. Η σύγχρονη ζωή είναι αγχωτική. Οι περισσότεροι άνθρωποι αγωνίζονται από τη μία δραστηριότητα ή το στοιχείο στη λίστα υποχρεώσεων στην επόμενη χωρίς να σκέφτονται γιατί κάνουν αυτό που κάνουν. Η κηπουρική είναι μια πρόσκληση για επιβράδυνση, σύνδεση με τη φύση και προώθηση σχέσεων με ομοϊδεάτες. Δημιουργεί μια ευκαιρία για τους ανθρώπους να σκεφτούν όλα τα άλλα στοιχεία στη λίστα υποχρεώσεων τους και να αποφασίσουν ποια είναι πραγματικά σημαντικά και ουσιαστικά. Κατά συνέπεια, ένας κοινοτικός κήπος είναι ένα μέρος που βοηθά τους ανθρώπους να ανακουφίσουν το άγχος και να αυξήσουν τη συνολική αίσθηση ευεξίας τους. Συμμετοχή στα κοινά, διάλογος, υγιεινός τρόπος ζωής, αμοιβαία ευαισθητοποίηση, ομαδικό πνεύμα και αλληλεγγύη

## 5. Πράσινα σημεία εναντίον του COVID-19

Η πανδημία του κορωνοϊού, η οποία εμφανίστηκε για πρώτη φορά στα τέλη του 2019 και εξαπλώθηκε γρήγορα μεταξύ συνδεδεμένων μητροπόλεων και στη συνέχεια μέσω του αστικού-αγροτικού συνεχούς, έχει χαρακτηριστεί ως η μεγαλύτερη καταστροφή δημόσιας υγείας εδώ και έναν αιώνα. Οι πόλεις είναι μια κρίσιμη γραμμή αντιμετώπισης της πανδημίας ως τοποθεσίες εισόδου COVID-19. Η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή των ανθρώπων και στην κοινωνία. Αυτό οφείλεται τόσο στα μετα-οξεία επακόλουθα του περιστατικού, τα οποία θα οδηγήσουν σε ψυχικές διαταραχές όσο και στις επιζήμιες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ανθρώπων που προκαλούνται από πολιτικές σωματικού διαχωρισμού και απομόνωσης που αποσκοπούν στην αναχαίτιση της εξάπλωσης του SARS-CoV-2.

Ένα πράσινο περιβάλλον είναι ένας πόρος υγείας που όχι μόνο ενισχύει τη βιοποικιλότητα, αλλά βοηθά επίσης στη μείωση του κινδύνου πλημμύρας και ψύχει τις αστικές περιοχές εκτός από το ότι είναι ευεργετικός για την ανθρώπινη σωματική και ψυχική υγεία. Η έννοια του χώρου πρασίνου ως «οικολογική ιατρική» για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας συνδέεται με τα οικολογικά θεραπευτικά οφέλη του στη μείωση των ψυχικών διαταραχών και του άγχους που προκαλείται από την έλλειψη πρόσβασης σε χώρους πρασίνου και πάρκα. Τα χαρακτηριστικά και οι επιπτώσεις της αστικής ζωής γίνονται όλο και πιο εμφανή τόσο στις ανεπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες, ειδικά υπό το πρίσμα του ζητήματος της πανδημίας COVID-19. Κατά τη διάρκεια της κρίσης, ένας υποτιθέμενος «νέος τρόπος ζωής», ο οποίος περιελάμβανε καραντίνα και εργασία από το σπίτι, άρχισε να συνδέεται με την ευημερία της αστικής κοινωνίας.

Η αστική κηπουρική υποκατάστατη βελτίωση της ποιότητας της ικανότητας των περιοχών να διατηρήσουν Από την άποψη της ανάπτυξη σε αστικά επίσης ένα διαφορετικό παράδειγμα, η συγκέντρωση περιοχές και οι αλλαγές στον τρόπο μειωμένες ευκαιρίες επαφής με τη



Υπό το πρίσμα αυτών των δυσκολιών, θεωρείται ως παρέμβαση για τη ζωή των ντόπιων και μητροπολιτικών το περιβάλλον τους. ευημερίας, η ταχεία περιβάλλοντα θέτει σύνολο προκλήσεων. Για του πληθυσμού στις αστικές ζωής έχουν οδηγήσει σε φύση στην καθημερινή ζωή και η

αυξημένη αστικοποίηση συνδέεται με το άγχος των οικονομικών και υγειονομικών επιβαρύνσεων, οι οποίες έχουν οδηγήσει σε ζήτηση για στρατηγικές βελτίωσης της ψυχικής υγείας. Αντανακλώντας την τρέχουσα κατάσταση, υπάρχει η έννοια της δημιουργίας πόλεων που είναι πιο βιώσιμες και φιλικές προς το περιβάλλον, η οποία αντικατοπτρίζεται επίσης στο αναπτυξιακό πλαίσιο των Ηνωμένων Εθνών για τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs) μέσω της αλληλεπίδρασης του εφοδιασμού, του περιβάλλοντος και της ευημερίας. Με βάση τους ΣΒΑ, υπάρχουν διάφοροι αλληλένδετοι σκοποί και στόχοι. Ο τρίτος στόχος, για παράδειγμα, σχετίζεται με την «Καλή Υγεία και Ευημερία», η οποία απαιτεί τη συνεργασία χωρών και κοινωνιών.



Μελέτες δείχνουν ότι οι πρακτικές πράσινου πολεοδομικού σχεδιασμού και σχεδιασμού επηρεάζουν την ψυχολογική ευημερία των ευάλωτων ομάδων. Καθώς οι πόλεις επιδιώκουν να γίνουν πιο βιώσιμες και φιλικές προς το περιβάλλον, υπάρχει το σκεπτικό των πόλεων να επενδύσουν σε υποδομές για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, όπως η οικιακή κηπουρική. Σε μια άλλη μελέτη, τονίζεται η σημασία της επαφής με τη φύση στις αστικές περιοχές όσον αφορά την ψυχική ευεξία και υγεία.

Η κατάσταση της πανδημίας COVID-19 έχει απλώς αυξήσει τις προκλήσεις για τις αστικές περιοχές και η έμφαση στην ψυχική ευημερία των αστικών κοινωνιών γίνεται όλο και πιο εμφανής.



## 6. Απόψεις για το περιβάλλον, την οικονομία και την κοινωνία

Η περιβαλλοντική συνείδηση είναι μία από τις σημαντικότερες έννοιες που πρέπει να ενθαρρύνουμε ως κοινωνία. Επειδή ο καθένας από εμάς είναι υπεύθυνος στην προσωπική του ζωή για το περιβαλλοντικό του αποτύπωμα, είναι ζωτικής σημασίας να είμαστε όλοι εκπαιδευμένοι στα κύρια θέματα και γεγονότα στον τομέα της οικολογίας και της περιβαλλοντικής σταθερότητας. Εδώ στοχεύουμε να επικεντρωθούμε σε ορισμένες από τις πτυχές που μπορούμε όλοι να βελτιώσουμε τόσο προσωπικά όσο και στην κοινωνία, προκειμένου να επιτύχουμε μια καλύτερη οικολογική κουλτούρα και ενεργό συμμετοχή στα κοινά.

### Ας ξεκινήσουμε πρώτα με ατομικές γνώσεις και συνήθειες



#### Νερό

Η κατανάλωση και η σπατάλη νερού είναι σημαντική γιατί παρόλο που το 70% της Γης καλύπτεται από νερό, το πόσιμο ή/και χρησιμοποιήσιμο νερό είναι πολύ λιγότερο. Παρόλο που το νερό μπορεί να φαίνεται να είναι ένας άφθονος φυσικός πόρος, μόνο το 0,025% του είναι ασφαλές για κατανάλωση. Ως εκ τούτου, το καθαρό νερό είναι αρκετά σπάνιο και σε ορισμένα μέρη πολυτέλεια - περίπου 2,2 δισεκατομμύρια άνθρωποι δεν έχουν καμία πρόσβαση σε αυτό. Η αλόγιστη χρήση και η κακή διαχείριση του νερού το καθιστούν μία από τις κύριες πηγές ρύπανσης παγκοσμίως: το 80% των λυμάτων από ανθρώπινη χρήση επιστρέφει στη φύση, χωρίς επεξεργασία, συνεχίζοντας έτσι τον κύκλο της μετατροπής μεγαλύτερων ποσοτήτων νερού σε άχρηστες. Αυτό οδηγεί σε ακραίες καιρικές συνθήκες που εκτιμάται ότι προκάλεσαν περισσότερο από το 90% των μεγάλων καταστροφών τα τελευταία δέκα χρόνια. Όχι μόνο αυτό, αλλά η θερμότητα συνδέεται επίσης με τη διαχείριση του νερού. Σύμφωνα με τον ΟΗΕ, εάν περιορίσουμε την υπερθέρμανση του πλανήτη στον 1,5° C πάνω από τα προβιομηχανικά επίπεδα, τα ποσοστά ξηρασίας θα μειωθούν κατά 50%. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το νερό είναι μία από τις θεμελιώδεις ανησυχίες για τα Ηνωμένα Έθνη. Εδώ μοιραζόμαστε μερικές από τις βασικές συνήθειες που πρέπει πρώτα να ενσωματώσουμε στην καθημερινή μας ζωή και στη συνέχεια να μεταφέρουμε την εστίασή μας σε μεγαλύτερη κλίμακα:

Κάντε μικρότερα ντους: Τα ντους διαρκούν γενικά περίπου 20 λεπτά και χρησιμοποιούν έως και 300 λίτρα νερού. Κάνοντας μικρότερα ντους ή απενεργοποιώντας το νερό για ένα χρονικό διάστημα μπορούμε να εξοικονομήσουμε έως και περισσότερο από το ήμισυ αυτής της ποσότητας.

Φροντίδα για το φαγητό μας: Μπορούμε να ξεπαγώσουμε κατεψυγμένα τρόφιμα αφήνοντάς τα σε θερμοκρασία δωματίου αντί να τρέχουμε ζεστό νερό πάνω τους. Μια άλλη ιδέα είναι να

πλένουμε τα φρούτα και τα λαχανικά μας σε ένα μπολ και να επαναχρησιμοποιούμε το νερό για τα φυτά του σπιτιού μας.

Επιλογή αποδοτικών ηλεκτρικών συσκευών: Όσο λιγότερο νερό και ηλεκτρικό ρεύμα χρησιμοποιούμε, τόσο καλύτερη επίδραση έχουμε στο περιβάλλον. Η χρήση πλυντηρίων πιάτων και πλυντηρίων ρούχων μόνο όταν είναι γεμάτα είναι μία από τις συνήθειες που είναι σχετικά εύκολο να διατηρηθούν και να εξοικονομηθεί πολύ νερό. Μια διαφορετική ιδέα είναι να χρησιμοποιήσετε μια συσκευή εξοικονόμησης νερού για νεροχύτες - εξοικονομούν έως και 50 λίτρα σε μια κανονική μέρα.

Φροντίζοντας τα φυτά ή τον κήπο μας τη νύχτα: Αυτός ο απλός κανόνας θα μας βοηθήσει να εξοικονομήσουμε έως και το 30% του νερού που διαφορετικά θα εξατμιζόταν το πρωί ή το απόγευμα.



## Φαγητό

Η σπατάλη τροφίμων συμβαίνει κυρίως επειδή οι καταναλωτές τείνουν να αγοράζουν περισσότερα τρόφιμα από όσα πραγματικά χρειάζονται και μερικά από αυτά καταλήγουν αναπόφευκτα στα σκουπίδια. Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών, «η σπατάλη τροφίμων ευθύνεται για περίπου το 8% των συνολικών ανθρωπογενών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, που είναι σχεδόν όσο και οι οδικές μεταφορές». Έχοντας αυτό κατά νου, ο περιορισμός της σπατάλης τροφίμων ή η πλήρης αποφυγή της όταν μπορούμε είναι εξαιρετικά σημαντική σε παγκόσμιο επίπεδο καθώς και προσωπικά. Μερικοί από τους απλούστερους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να μειώσουμε τη σπατάλη τροφίμων είναι:

Κομποστοποίηση απορριμμάτων τροφίμων: Η κομποστοποίηση ουσιαστικά επιστρέφει οργανική ύλη που συνήθως πετάμε πίσω στο έδαφος. Τα απόβλητα τροφίμων είναι ένα εξαιρετικό λίπασμα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στους κήπους μας για να βοηθήσουν στην ανάπτυξη των φυτών, πράγμα που σημαίνει λιγότερη χημική ρύπανση και κατανάλωση νερού και επομένως μεγαλύτερη απόδοση. Για να βεβαιωθούμε ότι κομποστοποιούμε σωστά, ένας βασικός κανόνας που πρέπει να ακολουθήσουμε είναι ότι όλα τα φρούτα και τα λαχανικά που έχουν απομείνει πρέπει να κομποστοποιούνται, ενώ όλα τα ζωικά υπολείμματα όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας και τα ψάρια πρέπει να απορρίπτονται.

Τρώγοντας τοπικά ή καλλιεργώντας το δικό σας: Η τοπική αγορά μειώνει τον αριθμό των χιλιομέτρων που διανύονται μεταξύ του προϊόντος και του καταναλωτή, μειώνοντας έτσι τον αρνητικό αντίκτυπο της μεταφοράς. Εκτός από τη στήριξη της τοπικής οικονομίας, μειώνουμε σημαντικά το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα. Ο ορισμός του «τοπικού» μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, αλλά συνιστάται να καταναλώνετε τρόφιμα που παράγονται σε απόσταση μικρότερη των 640 χιλιομέτρων από το σπίτι σας ως γενική οδηγία. Μια άλλη επιλογή είναι να καλλιεργείτε τα δικά σας λαχανικά, φρούτα και μπαχαρικά - με αυτόν τον τρόπο το οικολογικό αποτύπωμα που έχουμε είναι ουσιαστικά μηδενικό. Μπορούμε ακόμη



και να χρησιμοποιήσουμε το κομπόστ που παράγεται από τα απορρίμματα τροφίμων σας ως λίπασμα.

Αποφυγή συγκεκριμένων προϊόντων: Η κτηνοτροφία αντιπροσωπεύει το 14,5% των αερίων του θερμοκηπίου, όπως και ο τομέας των μεταφορών. Η βιομηχανική κτηνοτροφία απαιτεί επίσης τεράστιες ποσότητες νερού. Για παράδειγμα, η παραγωγή ενός κιλού βοείου κρέατος απαιτεί κατά μέσο όρο 15.000 λίτρα νερού. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μερικές φορές η εξαίρεση για χορτοφαγικά τρόφιμα είναι χρήσιμη για το περιβάλλον. Μια άλλη ιδέα είναι να αποφεύγονται τα τρόφιμα υψηλής επεξεργασίας, δεδομένου ότι η παραγωγή τους συχνά οδηγεί στη μόλυνση των ποταμών και στην αποψίλωση των δασών λόγω των συστατικών τους, καθώς και της συσκευασίας τους, τα οποία με τη σειρά τους συμβάλλουν στην καταστροφή οικοτόπων πολλών ζωικών ειδών.



## Ενέργεια

Για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας, οι περισσότεροι σταθμοί ηλεκτροπαραγωγής καίνε άνθρακα, αργό πετρέλαιο ή άλλα ορυκτά καύσιμα. Αν και αυτή η μέθοδος δημιουργίας ενέργειας είναι σχετικά φθηνή, το διοξείδιο του άνθρακα, το διοξείδιο του θείου και τα οξείδια του αζώτου είναι μόνο μερικά από τα υποπροϊόντα που προέρχονται από αυτές τις παραδοσιακές μεθόδους παραγωγής ενέργειας. Το διοξείδιο του άνθρακα, το οποίο αντιπροσωπεύει το μεγαλύτερο μέρος της συνολικής ατμοσφαιρικής ρύπανσης, είναι ένα αέριο του θερμοκηπίου και όταν απελευθερώνεται στον αέρα, απορροφά τη ζεστασιά του ήλιου και διατηρεί τη θερμότητα στους εσωτερικούς κύκλους της ατμόσφαιράς μας. Αυτό το «φαινόμενο του θερμοκηπίου» είναι ένα φυσικό φαινόμενο και είναι απαραίτητο για την επιβίωση στη γη. Ωστόσο, καθώς οι σταθμοί ηλεκτροπαραγωγής καίνε περισσότερα καύσιμα για να δημιουργήσουν περισσότερη ενέργεια, τα επιπλέον απόβλητα άνθρακα παγιδεύουν υπερβολική θερμότητα. Αυτό μπορεί και έχει ήδη αρνητικές επιπτώσεις στη γη και τη ζωή μας. Ένας από τους τρόπους καταπολέμησης αυτού του φαινομένου είναι η χρήση λιγότερης ενέργειας στα μεμονωμένα σπίτια μας. Ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να μειώσουμε την περιβαλλοντική μας ενέργεια όσον αφορά τη χρήση ενέργειας είναι:

Χρησιμοποιώντας φυσικά μέσα για να δροσίσουμε (ή να ζεστάνουμε) τα σπίτια μας: Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών θα πρέπει να ανοίγουμε τα παράθυρά μας το πρωί για να έχουμε λίγο φρέσκο, δροσερό αέρα που κυκλοφορεί μέσα στο σπίτι πριν ζεσταθεί πολύ. Κρατήστε τις περσίδες κλειστές μόλις ανατείλει ο ήλιος για να αποτρέψετε την υπερβολική θέρμανση του τόπου. Όταν είναι χειμώνας, κρατήστε τις πόρτες και τα παράθυρα κλειστά (για να αποφύγετε τη διαφυγή της θερμότητας), αλλά ανοίξτε τις περσίδες κατά τη διάρκεια της ημέρας για να αφήσετε λίγο φυσικό φως. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε ενέργεια για την ημέρα, καθώς δεν θα χρειαστεί να ανάψετε τα φώτα στο σπίτι.

Σωστή χρήση συσκευών: Επιλέξτε να πλένετε τα ρούχα σας ή τα πιάτα είτε τις πρώτες πρωινές ώρες είτε αργά το βράδυ. Αποσυνδέστε ηλεκτρονικά, συσκευές και φορτιστές που δεν χρησιμοποιούνται - περιττές συσκευές συνδεδεμένες με την ηλεκτρική ενέργεια σπαταλούν

τεράστιες ποσότητες ενέργειας σε καθημερινή βάση. Μια άλλη σημαντική συνήθεια είναι να μην αφήνουμε αναμμένες τις λάμπες σε δωμάτια που δεν χρησιμοποιούμε.

Ρύθμιση της θερμοκρασίας στους θερμοσίφωνες: Κατά τους θερμότερους μήνες του έτους το νερό θερμαίνεται γρηγορότερα από το συνηθισμένο. Αυτό οφείλεται γενικά στις αυξημένες θερμοκρασίες έξω, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να ρυθμίσουμε τη θερμοκρασία στο θερμοσίφωνα σας, ώστε να μην ζεσταίνεται πολύ. Με αυτόν τον τρόπο, όταν χρησιμοποιούμε ζεστό νερό, δεν θα χρειαστεί τόση ενέργεια για να το ζεστάνουμε.

Αντικατάσταση των παραδοσιακών λαμπτήρων πυρακτώσεως με φιλικές προς το περιβάλλον εναλλακτικές λύσεις: Η αλλαγή οποιωνδήποτε παραδοσιακών λαμπτήρων με πιο φιλικές προς το περιβάλλον εναλλακτικές λύσεις μπορεί να σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε αρκετή ενέργεια. Περισσότερο από το 75% της ενέργειας που εκπέμπουν οι γενικοί τύποι λαμπτήρων είναι με τη μορφή θερμότητας αντί για φως. Τα συμπαγή φώτα φθορισμού και τα LED θεωρούνται πολύ καλύτερα για το περιβάλλον. Γενικά λειτουργούν πιο δροσερά, οπότε εκπέμπουν λιγότερη θερμότητα και είναι πιο ενεργειακά αποδοτικά, πράγμα που σημαίνει ότι διαρκούν περισσότερο.



## Υλικά

Η ανακύκλωση, η μείωση και η επαναχρησιμοποίηση είναι τα τρία R των περιβαλλοντικών πρακτικών και κάθε ένα από αυτά είναι απαραίτητο όταν πρόκειται για τη χρήση υλικών. Η ανακύκλωση των αντικειμένων που διαθέτουμε εξοικονομεί φυσικούς πόρους, μειώνει τη ρύπανση και εξοικονομεί ενέργεια. Η μείωση της αρχικής χρήσης υλικών κακών για το περιβάλλον καθιστά αυτά τα αντικείμενα πολύ λιγότερα, επομένως έχουμε μικρότερο αποτύπωμα γενικά. Τέλος, η επαναχρησιμοποίηση αυτού που ήδη έχουμε, μειώνει την ανάγκη να περάσουμε από τον ίδιο κύκλο αγοράς και ανακύκλωσης ξανά. Εδώ παραθέτουμε μερικές ιδέες για το πώς μπορούμε να είμαστε πιο προσεκτικοί όσον αφορά τα υλικά που χρησιμοποιούμε.

Μείωση της χρήσης πλαστικής σακούλας: Οι πλαστικές σακούλες χρειάζονται αιώνες για να αποσυντεθούν και αποτελούν ιδιαίτερη απειλή για την άγρια ζωή. Εκατοντάδες χιλιάδες ζώα σκοτώνονται κάθε χρόνο, τόσο στην ξηρά όσο και στον ωκεανό. Όχι μόνο αυτό, αλλά αποτελούν απειλή για το έδαφος, τη χλωρίδα και ακόμη και τα ανθρωπογενή αντικείμενα. Μια καλή λύση για τη χρήση πάρα πολλών πλαστικών σακουλών είναι απλά να φέρετε τα πορτοφόλια σας. Ένα άλλο πολύ σημαντικό μέρος είναι η χρήση και η επαναχρησιμοποίηση αυτών που έχουμε ήδη για όσο το δυνατόν περισσότερο. Τέλος - η σωστή ανακύκλωσή τους σημαίνει ότι δεν θα καταλήξουν στη φύση, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας.

Αγορά των βασικών ειδών: Η υπερβολική προσωπική κατανάλωση αγαθών σημαίνει υψηλότερο άμεσο και έμμεσο κόστος για το περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένης της ενέργειας που χρησιμοποιείται και της ρύπανσης που εκπέμπεται κατά την εξόρυξη φυσικών πόρων, καθώς και κατά την κατασκευή, τη μεταφορά και τη διάθεση αγαθών. Αυτό το κόστος μπορεί

να μειωθεί σημαντικά αποφεύγοντας την παρορμητική αγορά και κάνοντας μια ρεαλιστική εκτίμηση των αναγκών κάποιου πριν κάνει μια αγορά. Όταν αγοράζουμε αγαθά, η εύρεση ανθεκτικών εναλλακτικών λύσεων με τη μικρότερη ποσότητα συσκευασίας και το χαμηλότερο δυνατό αποτύπωμα άνθρακα και η διατήρησή τους σε καλή κατάσταση είναι απαραίτητη.

**Αποφυγή προϊόντων μιας χρήσης:** Χάρτινα και πλαστικά πιάτα και σκεύη, πάνες μιας χρήσης, χαρτοπετσέτες και χαρτοπετσέτες, φθηνά πλαστικά σκεύη και άλλα μη διαρκή καταναλωτικά αγαθά είναι παντού. Μια μεγάλη ανησυχία είναι οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου που προκύπτουν από την κατασκευή και τη διάθεση αυτών των ειδών. Αποθηκεύστε μια ποσότητα ανθεκτικών πιάτων, μαχαιροπήρουνων και γυάλινων σκευών για πάρτι και πικνίκ. Χρησιμοποιήστε υφασμάτινες χαρτοπετσέτες, πάνες υφασμάτων, πανιά, επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, ανθεκτικά ξυραφάκια και επαναπληρώσιμα θερμοστοιχεία καφέ για καφέ σε πακέτο. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να μειώσουμε τη χρήση αυτών των λιγότερο ανθεκτικών αντικειμένων.

**Ανακύκλωση:** Επαναχρησιμοποιήστε αντικείμενα που εξακολουθούν να έχουν ζωή σε αυτά. Η επαναχρησιμοποίηση άχρηστων υλικών, από καλλιτεχνικές δηλώσεις υψηλής ιδέας - όπως ένας πολυέλαιος από εξαρτήματα ποδηλάτων ή ένα ενυδρείο από ένα όρθιο πιάνο έως απλά έργα DIY όπως η μετατροπή πλαστικών μπουκαλιών σε ζαρντινιέρες, φελλοί μπουκαλιών κρασιού σε χαλάκια μπάνιου και διάφορα δοχεία σε διοργανωτές παιχνιδιών δεν είναι μόνο διασκεδαστική αλλά πολύ χρήσιμη για το περιβάλλον. Αυτού του είδους οι επαναχρησιμοποιήσεις δεν αφαιρούν μεγάλο ποσοστό υλικών από τη ροή αποβλήτων, αλλά, στο βαθμό που τα επαναπροσδιορισμένα αντικείμενα αντικαθιστούν νέες αγορές, εξοικονομούν ενέργεια και μειώνουν τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου που απαιτούνται για την κατασκευή τους.

**Δίνοντας νέα ζωή στα παλιά ηλεκτρονικά:** Η παγκόσμια παραγωγή απορριπτόμενων ηλεκτρονικών συσκευών έφτασε σχεδόν τους 45 εκατομμύρια μετρικούς τόνους το 2016, σύμφωνα με έκθεση του Περιβαλλοντικού Προγράμματος των Ηνωμένων Εθνών. Τα ηλεκτρονικά είδη απαιτούν πολύ νερό, ενέργεια και πολύτιμους πόρους στην κατασκευή τους, επομένως η επαναχρησιμοποίηση και η ανακύκλωσή τους είναι ζωτικής σημασίας για την περιβαλλοντικά ορθή διαχείριση των αποβλήτων. Τηλεοράσεις, υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα ή άλλα καταναλωτικά προϊόντα που περιέχουν ηλεκτρονικά είδη που εξακολουθούν να λειτουργούν μπορούν να δοθούν σε κάποιον που μπορεί να τα χρησιμοποιήσει. Υπάρχουν μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί που ειδικεύονται στη φιλανθρωπική αναδιανομή υπολογιστών και εταιρείες που ανακαινίζουν ηλεκτρονικά είδη για μεταπώληση. Εάν η ηλεκτρονική συσκευή δεν είναι πλέον λειτουργική, υπάρχουν πολλοί ανακυκλωτές που ενδιαφέρονται για τα πολύτιμα μέταλλα που περιέχει.

Όσο τηρούμε αυτά ή παρόμοια πρότυπα σε προσωπικό επίπεδο, ο καθένας από εμάς θα κάνει βήματα προς μια ευρύτερη βελτίωση της οικολογικής του κατάστασης. Αυτό μας οδηγεί στο επόμενο βήμα μας, δηλαδή στην αλλαγή των αστικών και μικρών κοινωνιών. Θα διαχωρίσουμε το ακόλουθο θέμα με βάση τρόπους βελτίωσης της κοινωνίας μας όσον αφορά, πρώτον,





διαφορετικά υλικά και δεύτερον δραστηριότητες που μπορούμε να εφαρμόσουμε για περαιτέρω ανάπτυξη.

## Τι μπορούμε να κάνουμε ως κοινωνία



### Νερό

Εδώ εστιάζουμε σε αυτό που μπορούμε να αλλάξουμε όσον αφορά τη χρήση νερού στις αντίστοιχες πόλεις, γειτονιές, χώρους εργασίας και πολλά άλλα. Μερικοί πιθανοί τρόποι βελτίωσης των μικρότερων κοινωνιών μας είναι η εφαρμογή υλικών γύρω από δέντρα και φυτά για την επιβράδυνση της εξάτμισης και τη μείωση των απαιτήσεων νερού του εξωτερικού χώρου. Η χρήση σταγόνων βροχής ή βαρελιών για τη συλλογή και αποθήκευση βρόχινου νερού για μελλοντική χρήση στο γκαζόν και τον κήπο είναι επίσης μια εξαιρετική ιδέα. Το νερό της βροχής μπορεί στην πραγματικότητα να είναι καλύτερο για τα φυτά επειδή δεν περιέχει πρόσθετες χημικές ουσίες. Όταν χρησιμοποιούμε αυτοματοποιημένα μηχανήματα, θα πρέπει επίσης να το κάνουμε προσεκτικά. Το να τρέχετε ψεκασθήρες κατά τη διάρκεια του πιο δροσερού μέρους της ημέρας - όταν τα φύλλα και οι ρίζες μπορούν να απορροφήσουν το περισσότερο νερό - και να τα στοχεύετε έτσι ώστε να μην χάνεται νερό σε πεζοδρόμια ή δρόμους είναι πολύ χρήσιμο. Μια άλλη πολύ σημαντική πτυχή είναι η αλλαγή των συσκευών με συσκευές εξοικονόμησης νερού σε κοινόχρηστους χώρους όπως σχολεία, ξενοδοχεία, χώρους εργασίας και άλλα. Με αυτόν τον τρόπο συνηθίζουμε να εξοικονομούμε νερό όχι μόνο στα νοικοκυριά μας αλλά όπου κι αν πάμε.



### Φαγητό

Όλα τα τρόφιμα που καλλιεργούνται ή συγκομίζονται, αλλά δεν καταναλώνονται ποτέ, θεωρούνται απόβλητα τροφίμων. Τα αντικείμενα που καταστρέφονται κατά τη μεταφορά, τα τρόφιμα σε παντοπωλεία που αλλοιώνονται πριν μπορέσουν να πωληθούν, τα υπολείμματα από ένα γεύμα που παρασκευάζεται στο σπίτι που δεν καταναλώνονται, τα πιάτα φαγητού που παρασκευάζονται σε ένα εστιατόριο που δεν σερβίρονται ποτέ και αντίθετα απορρίπτονται είναι όλα παραδείγματα σπατάλης τροφίμων. Μερικοί συνηθισμένοι λόγοι για τους οποίους συμβαίνει αυτό είναι πράγματα όπως οι προσφορές σούπερ μάρκετ που πείθουν τους ανθρώπους να αγοράσουν τρόφιμα που μπορεί να μην χρειαζόμαστε μόνο και μόνο επειδή είναι τόσο «καλή συμφωνία». Ένα άλλο είναι τα πρότυπα ποιότητας που βασίζονται κυρίως στην εμφάνιση φρούτων και λαχανικών με αποτέλεσμα οι τέλεια βρώσιμες - αλλά λιγότερο από τέλειες - καλλιέργειες να αφήνονται να σαπίσουν στο χωράφι ή να απορρίπτονται μετά τη συγκομιδή. Τέλος, οι καταναλωτές και τα παντοπωλεία συχνά απορρίπτουν τα τρόφιμα επειδή η τρέχουσα ημερομηνία έχει παρέλθει από τις δηλωμένες ημερομηνίες "Πώληση έως", "Χρήση έως" ή "Καλύτερο έως". Με εξαίρεση ορισμένα προϊόντα όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα τρόφιμα για βρέφη, αυτές οι ημερομηνίες σχετίζονται με την καλύτερη γεύση ή ποιότητα και συχνά δεν έχουν καμία σχέση με την ασφάλεια των τροφίμων. Η καταπολέμηση αυτών των φαινομένων είναι ένα από τα πρώτα βήματα για τη διαχείριση της σπατάλης τροφίμων. Οι ομάδες ανάκτησης τροφίμων που διασώζουν βρώσιμα αλλά μη πωλούμενα τρόφιμα από σούπερ μάρκετ, εστιατόρια και κουζίνες ιδρυμάτων είναι μία από τις οργανωμένες επιλογές που υπάρχουν ήδη. Η εφαρμογή

σχεδίων μεγαλύτερης κλίμακας σε μέρη όπως εστιατόρια, σχολεία και άλλα είναι επίσης πολύ σημαντική. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να γίνει διαχείριση των μεγαλύτερων παραγωγών τροφίμων σε τοπικό επίπεδο και, ως εκ τούτου, θα σπαταληθεί η μικρότερη δυνατή ποσότητα τροφίμων. Μια άλλη ιδέα είναι η ανακατεύθυνση του κομπόστ και των οργανικών σκουπιδιών σε τοπικά αγροκτήματα. Με αυτόν τον τρόπο τα ήδη οργανωμένα εμπορικά απόβλητα τροφίμων θα χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη των τοπικών επιχειρήσεων. Τέλος, η ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρόληψη και την ανακύκλωση της σπατάλης τροφίμων θα πρέπει να βασίζεται στην κοινότητα, προσεγγίζοντας τα μέλη της κοινότητας σε οικεία μέρη.



## Ενέργεια

Η ενέργεια χρησιμοποιείται σε κοινόχρηστους χώρους, όχι μόνο στο σπίτι. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο εδώ προσφέρουμε κάποιες αλλαγές σε μεγαλύτερες περιοχές (τράπεζες, κοινά κτίρια, κρατική ιδιοκτησία, εστιατόρια, πάρκα κ.λπ.) για να κάνουμε την εξοικονόμηση ενέργειας λίγο πιο εύκολη. Οι λειτουργίες χρονικού ορίου μπορούν να ρυθμιστούν και ορισμένα συστήματα διαθέτουν ενσωματωμένο νυχτερινό φωτισμό, το οποίο παρέχει μια πρόσθετη παροχή. Η ενθάρρυνση των εναλλακτικών μεταφορών (π.χ. διανομή πόρων για εναλλακτικές μεταφορές, όπως χάρτες πεζοπορίας και ποδηλασίας ή δρομολόγια λεωφορείων και μερικές δωρεάν κάρτες λεωφορείων, προώθηση μιας κοινοτικής πρόκλησης bike-to-work) είναι επίσης πολύτιμη, δεδομένου ότι με αυτόν τον τρόπο όχι μόνο δεσμεύεται η ενέργεια, αλλά βελτιώνεται και η ποιότητα του αέρα. Αύξηση της κοινοτικής παραγωγής ή κατανάλωσης ανανεώσιμης ενέργειας (π.χ. διεξαγωγή προσέγγισης για την ενθάρρυνση εθελοντικών αγορών ανανεώσιμης ενέργειας, παροχή εκπτώσεων για εγκατάσταση ηλιακής ενέργειας, ενθάρρυνση κατοίκων και επιχειρήσεων να επενδύσουν σε κοινοτικά ηλιακά έργα). Τέλος, βοηθήστε τα σχολεία να γίνουν ενεργειακά έξυπνα και ανακατευθύνετε την εξοικονόμηση προς την εκπαίδευση των μαθητών χρησιμοποιώντας σχεδιασμό ημέρας, προηγμένα συστήματα εξαερισμού και γεωθερμικές αντλίες θερμότητας πηγής νερού.



## Υλικά

Υπάρχουν πολλά υλικά που απορρίπτονται σε κοινοτικό επίπεδο, τα οποία μπορούν να σωθούν με κάποιον τρόπο. Συλλογή παλιών παιχνιδιών, ρούχων, βιβλίων, επίπλων και άλλων ειδών οικιακής χρήσης για δωρεά σε μια τοπική φιλανθρωπική οργάνωση. Η δημιουργία κοινοτικών κέντρων παράδοσης για παλιούς υπολογιστές, τηλεοράσεις και άλλα ηλεκτρονικά που είναι δύσκολο να ανακυκλωθούν είναι μόνο μία από τις επιλογές. Ο καθαρισμός πάρκων και άλλων κοινόχρηστων χώρων και στη συνέχεια το ταξίδι στο τοπικό κέντρο ανακύκλωσης για να αφήσετε τα συλλεγμένα μπουκάλια, γυαλί, πλαστικό και χαρτιά μπορεί να είναι μια διασκεδαστική κοινοτική δραστηριότητα στην οποία συμμετέχουν και τα παιδιά. Μια άλλη ιδέα είναι η επιλογή να πάει χωρίς χαρτί στις περισσότερες κρατικές επιχειρήσεις. Υπάρχουν σπουδαία διαδικτυακά προγράμματα που μπορούν να υλοποιηθούν και όχι μόνο εξοικονομούν χαρτί αλλά και χρόνο και ενέργεια των καταναλωτών για να μεταβούν από και προς την κρατική τοποθεσία. Τέλος, η υλοποίηση ενημερωτικών ημερίδων και εργαστηρίων σχετικά με τον τρόπο ανακύκλωσης, μείωσης και επαναχρησιμοποίησης των αγαθών που

έχουμε στο σπίτι θα ξεκινήσει να χτίζει τις συνήθειες του καθενός από εμάς, κάτι που είναι εξαιρετικά σημαντικό.





## 7. Καλές πρακτικές

### Αστικός Κήπος στον Άγιο Δημήτριο , Αθήνα, Ελλάδα

Μετά το 2011, ενόψει της κρίσης και των δυσκολιών λιτότητας και της κατάρρευσης του κεντρικού δημόσιου συστήματος πρόνοιας, πολλοί δήμοι ανέλαβαν το ρόλο της ενίσχυσης της παραγωγής τροφίμων μέσω αστικών κήπων κατανομής. Στον Άγιο Δημήτριο, η ιδέα προέκυψε από μερικούς νεοεκλεγέντες αντιπροσώπους, ένας εκ των οποίων ήταν μέλος ενός αγροτικού συνεταιρισμού εκτός Αθηνών. Τέθηκε ένα μείγμα κοινωνικών και περιβαλλοντικών στόχων (να αλλάξει το μικροκλίμα, να αλλάξει τις συνήθειες των ανθρώπων, να επαναφέρει την επαφή με τη φύση στην πόλη, να είναι φιλικό προς το περιβάλλον μέσω καλών πρακτικών και να δημιουργήσει ένα εκπαιδευτικό έδαφος για τα παιδιά).



Εικόνα 1. Αστικός Κήπος στον Άγιο Δημήτριο, Αθήνα, Ελλάδα. Πηγή: <https://una.city/nbs/athens/municipal-urban-garden-agios-dimitrios>

### Κήποι Αστικών Λαχανόκηπων Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη

Οι Αστικοί Λαχανόκηποι του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης είναι ένα έργο που στοχεύει στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ της επιστημονικής και της τοπικής κοινωνίας, επανασυνδέοντας παράλληλα τους ανθρώπους με τη γη και την καλλιέργεια τροφίμων, μόνο με βιολογικές μεθόδους. Συνεχίζεται εδώ και 8 χρόνια με επιτυχία. Υπάρχουν 450 κήποι των 100 m<sup>2</sup> που διανέμονται στους πολίτες κάθε χρόνο και μπορούν να το κρατήσουν από 1 έτος έως 3 χρόνια. Στην αρχή της καλλιεργητικής περιόδου, οι κηπουροί μπορούν να παρακολουθήσουν κάποια εισαγωγικά σεμινάρια σχετικά με την κηπουρική. Επίσης, υπάρχουν μαθητές της γεωργικής σχολής για να τους συμβουλευθούν. Τα προϊόντα είναι

αυστηρά για τη χρήση τους και όχι προς πώληση. Μπορούν να καλλιεργούν ετήσια λαχανικά, βότανα και λουλούδια.



Εικόνα 2. Αστικοί Λαχανόκηποι του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Πηγή: <https://www.interregeurope.eu/good-practices/urban-vegetable-gardens-of-aristotle-university-of-thessaloniki>

### Κήπος, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

Μια άλλη πρωτοβουλία, στο πλαίσιο της εκστρατείας «Η πόλη ως πόρος» της Θεσσαλονίκης, ο Κήπος είναι ένα έργο όπου τοπικοί κηπουροί συνεργάζονται για τη δημιουργία δημόσιων αστικών λαχανόκηπων. Οι κήποι είναι χώροι που μετατρέπουν υφιστάμενα πάρκα, εγκαταλελειμμένες ιδιοκτησίες και υπαίθριους χώρους εντός δημόσιων κτιρίων σε χώρους πρασίνου. Τα έργα αυτά μπορούν να υλοποιηθούν παρά την περιορισμένη χρηματοδότηση και υποδομή, διότι καθοδηγούνται από το κοινό, υπό την εποπτεία της πόλης. Αυτοί οι νέοι χώροι πρασίνου χτίζουν κοινότητα μέσω κοινής συντήρησης και γίνονται κοινωνικοί χώροι για τις γειτονιές.





Εικόνα 3. Κήπος "Κήπος" στη Θεσσαλονίκη. Πηγή: <https://www.openhousethessaloniki.gr/building/kipos3/>

### "La Serre", Παρίσι, Γαλλία

Πολιτιστικά, η αστική γεωργία έχει πολύ νόημα για το Παρίσι. Τον 18ο αιώνα, τα 3/4 της πόλης ήταν αφιερωμένα σε γεωργικές εκτάσεις. Η γαλλική κουζίνα είναι επίσης πολυπόθητη παγκοσμίως, σε μεγάλο βαθμό επειδή είναι αυθεντικά τοπική στη φύση - η χώρα καλλιεργεί, συσκευάζει και εξάγει τοπικά προϊόντα σε όλο τον κόσμο. Αυτό που δεν έχει πολύ το Παρίσι, όμως, είναι ο χώρος. Μόνο μέσω της δέσμευσης του δήμου να βρει και να μισθώσει αχρησιμοποίητους χώρους στον τελευταίο όροφο μπόρεσε η αστική γεωργία να αναπτυχθεί εντός των ορίων της πόλης.

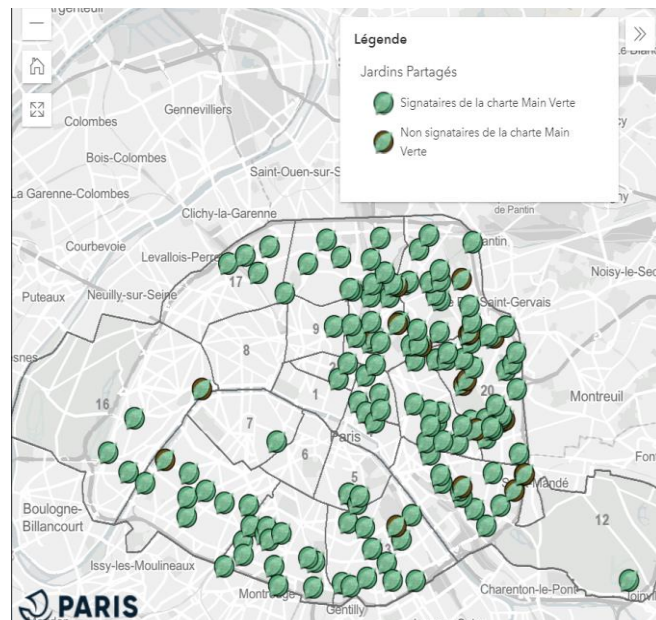
Η πρώτη φάση ενός τεράστιου έργου αστικής γεωργίας στο Παρίσι με την ονομασία "La Serre" βρίσκεται τώρα σε εξέλιξη μετά από καθυστέρηση δύο μηνών που προκλήθηκε από την πανδημία Covid-19. Τοποθετημένο σε μια ταράτσα του Παρισιού, το αγρόκτημα πρόκειται να αναπτυχθεί τα επόμενα δύο χρόνια για να γίνει το μεγαλύτερο αστικό αγρόκτημα στην Ευρώπη. Το αγρόκτημα, σε μια ταράτσα του Εκθεσιακού Κέντρου του Παρισιού στα νοτιοδυτικά της πόλης, καλύπτει επί του παρόντος έκταση 4.000m<sup>2</sup>, αλλά εκείνοι πίσω από το έργο σχεδιάζουν να επεκτείνουν τον γεωργικό χώρο σε 14.000m<sup>2</sup> έως το 2022. Ελπίζουν να είναι σε θέση να παράγουν περίπου 1.000 κιλά φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα κατά την υψηλή περίοδο χάρη σε μια ομάδα περίπου 20 αγρωτών, παρέχοντας παράλληλα ένα παγκόσμιο μοντέλο βιώσιμης γεωργίας όπου τα προϊόντα καλλιεργούνται τοπικά και ανάλογα με τις εποχές. Το Paris Expo Porte de Versailles, ένας χώρος εμπορικών εκθέσεων και συνεδρίων, πρόκειται επίσης να γίνει καταφύγιο βιοποικιλότητας χάρη σε αυτή τη δημιουργία, η οποία θα είναι το μεγαλύτερο αστικό αγρόκτημα στον κόσμο. Θα φιλοξενήσει μια σειρά από δραστηριότητες και ένα ευχάριστο μέρος, ψηλά στον ουρανό.





Εικόνα 4. "La Serre", τεράστια αστική γεωργία που βρίσκεται στο Παρίσι, στην κορυφή του εκθεσιακού κέντρου του Παρισιού. Από <https://convention.parisinfo.com/τήν>

Στον παρακάτω χάρτη, η πόλη του Παρισιού συγκέντρωσε τους διαφορετικούς αστικούς κοινόχρηστους κήπους που υπήρχαν στην πόλη. Ορισμένοι από αυτούς υπέγραψαν τον Χάρτη πράσινου χεριού "Charte la Main verte" προκειμένου να δεσμευτούν για μια συμμετοχική προσέγγιση, για τη δημιουργία κοινωνικών δεσμών και για την κηπουρική με σεβασμό στο περιβάλλον.



Εικόνα 5. Χάρτης του Παρισιού που παρουσιάζει τους διάφορους δημόσιους κοινόχρηστους κήπους. Source: Δικτυακός τόπος του Δημαρχείου του Παρισιού





## "QPark Perrache - Archives", Λυών, Γαλλία

Τέλος, φουτουριστικά έργα για κάθετες εκμεταλλεύσεις, με τη μορφή "πράσινων πύργων" ή "γεωργικών ουρανοξυστών" μπορούν να βρεθούν σε αρχιτεκτονικές ιστοσελίδες και σε ορισμένα γραπτά. Αυτές οι ουτοπικές κατασκευές, που προορίζονται για την παραγωγή τροφίμων, διατηρούν το όνειρο μιας πλήρως αυτόνομης πόλης, με τη δυνατότητα μιας ολοκληρωμένης αλυσίδας παραγωγής με διαφορετική διαδικασία σε κάθε όροφο. Πέρα από την ουτοπική λειτουργία τους, τα έργα αυτά χρήζουν προσοχής επειδή προτείνουν λύσεις στα προβλήματα της (μη) διαθεσιμότητας και της χρήσης γης, σε μια εποχή που τα σχέδια για την «επαναφορά» των πόλεων εμφανίζονται όλο και περισσότερο στις πολιτικές ατζέντες. Αυτό που προσφέρουν οι κάθετες γεωργικές εκμεταλλεύσεις είναι η εξάλειψη του κόστους μεταφοράς και του επακόλουθου αποτυπώματος άνθρακα, καθώς και η τακτική προμήθεια προϊόντων που δεν επηρεάζονται από τις κλιματικές και εποχιακές διακυμάνσεις στις οποίες υπόκεινται οι αγροτικές καλλιέργειες. Μέχρι στιγμής, οι ιδιότητές τους για απορρύπανση και εξωραϊσμό αποδεικνύονται, όπως καταδεικνύει ο πολυώροφος χώρος στάθμευσης Perrache στη Λυών, με το σύστημα καταστροφής ρύπων που αποτελείται από μικροοργανισμούς στο ριζικό σύστημα των φυτών στους πράσινους τοίχους του.

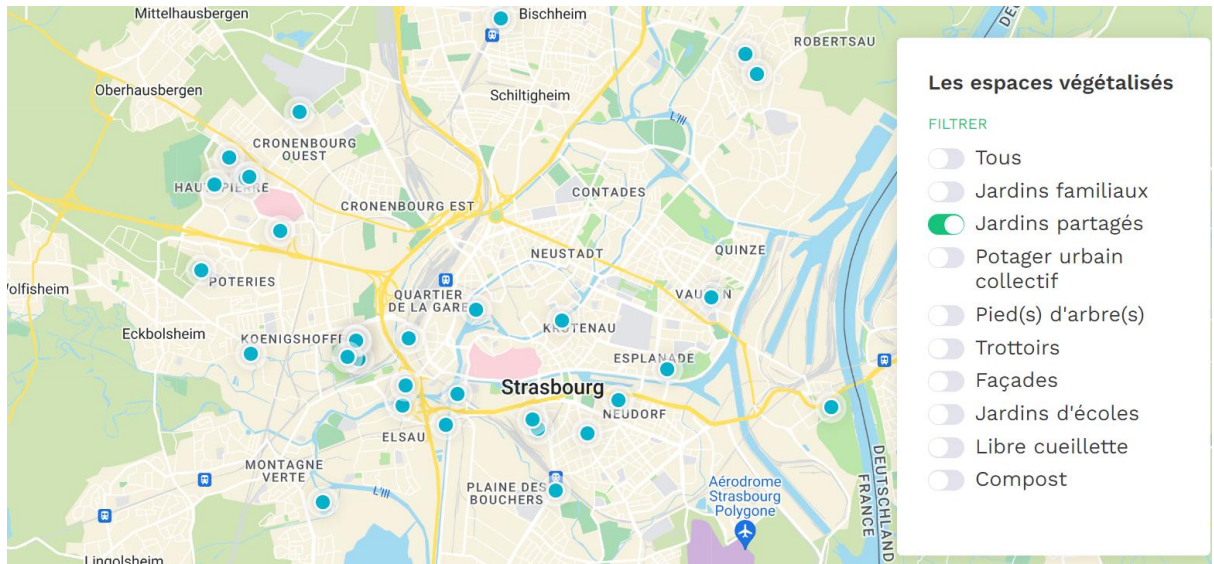


*Εικόνα 6. Ο πράσινος τοίχος του χώρου στάθμευσης αυτοκινήτων Qpark Perrache–Archives στο κέντρο της Λυών. Πηγή: Μουρ Βεγκέτ Πάτρικ Μπλανκ*

## "Strasbourg ça pousse", Στρασβούργο, Γαλλία

Το "Strasbourg ça pousse" είναι μια πρωτοβουλία που καλεί τους πολίτες του Στρασβούργου να καλλιεργήσουν την πόλη τους. Η πόλη δεσμεύεται να υποστηρίξει τους κατοίκους που επιθυμούν να επενδύσουν στην οικοδόμηση μιας ανθεκτικής, πιο πράσινης, πιο ανοιχτής και πιο βιώσιμης πόλης. Οι κάτοικοι μπορούν να υποβάλουν τα έργα τους και να ανακαλύψουν τις διάφορες φυσικές περιοχές στο Στρασβούργο: κήποι κατανομής, κοινόχρηστοι κήποι, συλλογικοί αστικοί λαχανόκηποι, σχολικοί κήποι, χώροι πικνικ κτλ.





Εικόνα 7. Χάρτης των κοινόχρηστων αστικών κήπων στο Στρασβούργο, ανατολικό τμήμα της Γαλλίας. Πηγή: [www.strasbourgcarousse.eu](http://www.strasbourgcarousse.eu)

## Κήπος Multi Kulti, Σόφια, Βουλγαρία

Ο κήπος Multi Kulti είναι ένας ανοιχτός και δημοκρατικός χώρος για συναντήσεις μεταξύ Βουλγάρων και ξένων, ο οποίος υποστηρίζει την αμφίδρομη διαδικασία ολοκλήρωσης μέσω της κοινής καλλιέργειας βρώσιμων και διακοσμητικών φυτών από όλο τον κόσμο, οργανώνοντας κοινοτικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις και ανταλλαγές. Ο κήπος ενδυναμώνει τους μετανάστες, τους πρόσφυγες και την τοπική κοινότητα συμπεριλαμβάνοντάς τους σε ένα έργο για τη συν-δημιουργία ενός πολυπολιτισμικού κήπου πόλης όπου θα έχουν τις δικές τους ιδέες, απόψεις, καθώς και μπαχαρικά, βότανα και λαχανικά από τις χώρες προέλευσής τους. Μελέτες έχουν δείξει ότι η εργασία στο έδαφος και τα φυτά έχει ευεργετική επίδραση και μειώνει τα επίπεδα στρες και άγχους.

Ο κήπος στοχεύει επίσης:

1. να αναπτύξουν μια κοινότητα γύρω από αυτό αναζητώντας ενεργά βιώσιμες πράσινες αστικές λύσεις που σχετίζονται με τη μείωση και την ανάκτηση αποβλήτων, τη βελτίωση της καθαριότητας του αέρα, την ενίσχυση των αστικών χώρων, τη δημιουργία αστικών οάσεων
2. δημιουργία ενός βιώσιμου μοντέλου για πράσινη αστική καινοτομία που μπορεί να εφαρμοστεί αλλού για κοινωνικούς σκοπούς
3. να βοηθήσει τον Δήμο Σόφιας να προωθήσει και να εφαρμόσει τις πράσινες πολιτικές του
4. να βάλει τη Σόφια στον χάρτη των ορθών ευρωπαϊκών πρακτικών στον τομέα της βιώσιμης αστικής ανάπτυξης μέσω της κοινοτικής γεωργίας





Εικόνα 8. Κήπος Πολλαπλών Κουλτί. Πηγή: <https://multikulti.bg/en/projects/multi-kulti-garden>

### The Near Farm, Σόφια, Βουλγαρία

Πρόκειται για ένα οικογενειακό αγρόκτημα, το οποίο προσφέρει κατασκηνώσεις για παιδιά. Δημιούργησαν αυτό το μέρος από την αγάπη τους για τη φύση και την επιθυμία τους να διδάξουν στα παιδιά τους έναν πιο φυσικό τρόπο ζωής. Η ιδέα ενός οικογενειακού αγροκτήματος ήρθε από μόνη της. Ξεκίνησαν με έναν μικρό κήπο για τον εαυτό τους, στη συνέχεια τον επέκτειναν, μέχρι που σύντομα το θερμοκήπιο κατέλαβε ολόκληρη την αυλή τους και αυτή των γειτόνων. Βήμα προς βήμα εδώ και αρκετά χρόνια αυτό έχει γίνει το μόνο βιολογικό αγρόκτημα που προσφέρει μείγμα σαλάτας μωρών από τον Σεπτέμβριο έως τα Χριστούγεννα και από τον Φεβρουάριο έως τον Μάιο. Και το καλοκαίρι, μετατρέπουν το αγρόκτημα σε σχολείο στη φύση, οργανώνουν παιδικές κατασκηνώσεις και καλωσορίζουν πολλά παιδιά στην υπαίθρια τάξη τους. Στις κατασκηνώσεις τους επικεντρώνονται στην οικοδόμηση του μυαλού, της καρδιάς και της θέλησης των παιδιών που λαμβάνουν. Επικεντρώνονται κυρίως στις κατάλληλες αρετές, τα οφέλη της κηπουρικής, τις ομαδικές εργασίες, το φυσικό σχολείο και τη βιωματική μάθηση. Ο τρόπος με τον οποίο οργανώνουν αυτές τις δραστηριότητες είναι μέσω 5ήμερων κατασκηνώσεων χωρίς στρωτήρες που έχουν διαφορετικά θέματα κάθε εβδομάδα που πραγματοποιούνται σε διαφορετικές περιοχές. Εργάζονται στον κήπο ανάλογα με την εποχή και τι μπορούν να κάνουν και έχουν διαφορετικά ζώα.







Εικόνα 9. The near farm. Πηγή: <https://blizkataferma-com>

### Αστικός κήπος ZaDruzha, Sofia, Bulgaria

Το 2015 γεννήθηκε ο κοινοτικός κήπος zaDruzha. Το ZaDruzha διαχειρίζεται σε οριζόντια βάση και όλες οι αποφάσεις απαιτούν συναίνεση μεταξύ των εκπροσώπων κάθε οικοπέδου. Λίγο μετά την αρχή συγκροτήθηκε πενταμελής επιτροπή. Το πρώτο τους καθήκον ήταν να βρουν ένα κατάλληλο οικόπεδο - αυτό κράτησε έναν ολόκληρο χρόνο. Με τη βοήθεια της δημοτικής επιχείρησης Softproekt (τώρα ονομάζεται Sofiarlan - επιμ.) βρήκαν ένα παράνομο χώρο στάθμευσης 250 τετραγωνικών μέτρων στο δήμο Vitosha. Αυτή και άλλοι ομοϊδεάτες άρχισαν να νοικιάζουν το οικόπεδο από τον δήμο. Κατάφεραν να βρουν πολλούς χορηγούς και να κατασκευάσουν την απαραίτητη υποδομή που κόστισε 20.000 λέβα. Έτσι προέκυψε ο Κοινοτικός Λαχανόκηπος 1. Έβγαλαν το χώμα, έφεραν δέκα φορτηγά με φρέσκια βρωμιά, έβαλαν φράχτη και κατασκεύασαν ένα σύστημα συλλογής και αποθήκευσης του βρόχινου νερού από την οροφή ενός γειτονικού θερμοκηπίου. Μια εταιρεία τους παρέιχε ηλιακό σύστημα και αντλία νερού. Τα είκοσι οικόπεδα, το καθένα με εμβαδόν 8 τετραγωνικά μέτρα και κόστος 200 λέβα ανά σεζόν σε ενοίκιο, σύντομα γέμισαν και το 2019 ο κήπος άνοιξε επίσημα.



Εικόνα 10. Αστικός κήπος Zadrushba. Πηγή: <https://vijmag.bg/en/article/sofia-s-gardeners>



## Dumankaya Flex Kurtkoy, Κωνσταντινούπολη, Τουρκία

Πρόκειται για ένα φιλικό προς τη φύση έργο πράσινου κτιρίου στην Κωνσταντινούπολη.



Εικόνες 11 & 12. Ντουμάνκαγια Φλεξ Κουρτκόι. Πηγή: <https://www.guncelprojebilgileri.com/istanbul-anadolu-konut-projeleri/dumankaya-flex-kurtkoy>

### Κτίριο υπηρεσιών του Δήμου Uskudar της Κωνσταντινούπολης, βιώσιμες εκτάσεις εκδηλώσεων γάμου και αθλητισμού

Λόγω της εγγύτητας του έργου με βασικές υπηρεσίες και εγκαταστάσεις δημόσιων συγκοινωνιών, οι χρήστες μπορούν να φτάσουν σε αυτές τις υπηρεσίες με τα πόδια. Με αυτόν τον τρόπο, στοχεύει στη μείωση των εκπομπών άνθρακα που προκαλούνται από τη χρήση οχημάτων στις μεταφορές. Μια άλλη αίτηση που υποβλήθηκε για τη μείωση των εκπομπών και του κυκλοφοριακού φόρτου που προκαλείται από τη χρήση οχημάτων ήταν ο σχεδιασμός ενός χώρου στάθμευσης ποδηλάτων. Επιπλέον, δημιουργήθηκαν ντους και αποδυτήρια για ποδηλάτες και αυξήθηκε η άνεση χρήσης τους. Με αυτόν τον τρόπο, οι χρήστες των κτιρίων ενθαρρύνθηκαν να χρησιμοποιούν ποδήλατα. Φυτά με χαμηλές απαιτήσεις σε νερό χρησιμοποιούνται σε περιοχές τοπίου. Για την υποστήριξη της ανακύκλωσης των απορριμμάτων, έχουν τοποθετηθεί κάδοι απορριμμάτων στο κτίριο, ώστε να μπορούν να διαχωρίζονται και να συλλέγονται τα ανακυκλώσιμα απόβλητα. Τουλάχιστον το 75% των αποβλήτων που παρήχθησαν κατά τη διάρκεια της κατασκευής ανακυκλώθηκαν.





Εικόνα 13. Κτίριο υπηρεσιών του Δήμου Üsküdar της Κωνσταντινούπολης, βιώσιμες εκτάσεις αίθουσας γάμου και αθλητισμού. Πηγή: <https://erketasarim.com/uskudar-belediyesi-hizmet-binasi-nikah-spor-salonu/>

### Κήποι Hobby, Κωνσταντινούπολη, Τουρκία

Στους κήπους Χόμπι, οι πολίτες έχουν την ευκαιρία να φέρουν τα δικά τους λαχανικά και φρούτα στα τραπέζια τους. Οι άνθρωποι του Kÿzÿkcekmece, οι οποίοι έχουν την ευκαιρία να το καλλιεργήσουν φυσικά και την εποχή με τα χέρια τους στους κήπους τους, καθαρίζονται από τη ζωή της πόλης σε οικοπέδα που μπορούν να φυτευτούν το καλοκαίρι και το χειμώνα.

Ένα από τα έργα που κάνουν το Δήμο Kÿzÿkcekmece φιλικό προς το περιβάλλον είναι τα σπυροφόρα δέντρα στον Κήπο Χόμπι. Υπάρχουν δεκάδες σπυροφόρα δέντρα όπως βατόμουρο, βερίκοκο, μήλο, δαμάσκηνο, αχλάδι και κεράσι στον σπυρώνα του Δήμου Kÿzÿkcekmece, ο οποίος έχει συνολική έκταση 10 χιλιάδων τετραγωνικών μέτρων. Οι καρποί που συλλέγονται από αυτόν τον κήπο, ο οποίος άνοιξε μόνο για τις εκδρομές των μαθητών νηπιαγωγείου, πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, δίνονται στο Κέντρο Καλοσύνης, στον Ξενώνα Γυναικών και στα ορφανοτροφεία παιδιών.







Εικόνες 14 & 15. Κήποι χόμπι. Πηγή: <https://kucukcekmece.istanbul/icerikler/merkezler/hobi-bahcesi/31705>

### Οικολογικό Νηπιαγωγείο Bahriye Uсок, Kadikoy, Τουρκία

Ως Δήμος Kadikoy, ενώ ανακαίνιζε τους βρεφονηπιακούς σταθμούς με υποδειγματική δημοτική κατανόηση, το Πρώτο Οικολογικό Σπίτι της Τουρκίας, το Οικολογικό Νηπιαγωγείο Bahriye Uсок του Δήμου Kadikoy, τέθηκε σε λειτουργία το ακαδημαϊκό έτος 2016-2017, για να εφαρμόσει πρακτικές σύμφωνα με το βιώσιμο περιβάλλον και την οικολογική αρχιτεκτονική. Το έργο green nest του Δήμου Kadikoy στοχεύει σε υγιείς χώρους μάθησης και διδασκαλίας, εξοικονόμηση ενέργειας, εφαρμοσμένη και φιλική προς τη φύση εκπαίδευση σε όλες τις πτυχές. Ως εκ τούτου, παρασχέθηκαν ανθεκτικά, ασφαλή, υγιή, άνετα και οικονομικά περιβάλλοντα για παιδιά και εκπαιδευτικούς που χρησιμοποιούν το κτίριο. Όλοι οι πόροι όπως η ενέργεια, το νερό, τα υλικά, η γη και το κεφάλαιο χρησιμοποιήθηκαν αποτελεσματικά για την προστασία του οικολογικού συστήματος κατά τις φάσεις σχεδιασμού, κατασκευής, λειτουργίας, χρήσης, συντήρησης, επισκευής και επαναλειτουργίας του κτιρίου.





Εικόνα 16. Οικολογικό Νηπιαγωγείο Του Δήμου Kadikoy Bahriye Uсок. Πηγή:  
<https://cocukyuvolari.kadikoy.bel.tr/yuvalarimiz/bahriye-ucok-ekolojik-cocuk-yuvasi>

## Σχέδιο κατοικιών Greenox, Κωνσταντινούπολη, Τουρκία

Το Greenox Residence σχεδιάζεται να μετατρέψει το κτίριο σε έναν ζωντανό οργανισμό, με βάση την ανάγκη για πράσινο και οξυγόνο των ανθρώπων που ζουν στο κέντρο της πόλης στην Κωνσταντινούπολη, το οποίο γίνεται όλο και πιο συγκεκριμένο. Βασίζεται στη συνείδηση και την ανάγκη που σέβεται τη φύση και χρησιμοποιεί αποτελεσματικά την ενέργεια και τους υδάτινους πόρους.

Η δομή της πρόσοψης που δημιουργείται από τη μεταφορά των κλαδιών του δέντρου έχει μετατραπεί σε πράσινο κέλυφος σχηματίζοντας το κύριο πλαστικό του κτιρίου, χρησιμοποιώντας αποτελεσματικά το έδαφος και μετακινώντας τη σύνδεση με το πράσινο από τη δεύτερη διάσταση στην τρίτη διάσταση. Το πράσινο κοινωνικό δάπεδο της στέγης δημιουργήθηκε με τη μετακίνηση του δαπέδου στο οποίο βρίσκεται το κτίριο στον επάνω όροφο του κτιρίου.

900 δέντρα και θάμνοι που θα βρίσκονται στην πρόσοψη Greenox θα αυξηθούν με 25 χιλιάδες 500 φυτά και το πράσινο κτίριό του θα παράγει 2 χιλιάδες 373 m<sup>3</sup> οξυγόνου ετησίως και όχι μόνο θα απελευθερώνει 250 τόνους άνθρακα στην ατμόσφαιρα ετησίως σε σύγκριση με τα τυπικά κτίρια, αλλά θα συμβάλλει επίσης στην οικονομία των κατοίκων του με εξοικονόμηση νερού και ενέργειας περίπου 40 τοις εκατό. παρέχουν υποστήριξη.

Το Greenox βοηθά την πόλη και τους κατοίκους να αναπνέουν με δέντρα και φυτά, ενώ η βλάστηση που παράγει οξυγόνο απορροφά επίσης διοξείδιο του άνθρακα και σωματίδια σκόνης. Παρέχει μόνωση θερμότητας και υγρασίας στην πρόσοψη του κτιρίου. Τα φυτά που ρίχνουν τα φύλλα τους το χειμώνα παρέχουν ελαφριά διαπερατότητα στους εσωτερικούς χώρους, ενώ το καλοκαίρι εμποδίζουν τη διέλευση ζεστού αέρα μέσω των φύλλων τους. Στο Greenox, με λιγότερη ενέργεια, το κτίριο παρέχεται για να είναι πιο δροσερό το καλοκαίρι και



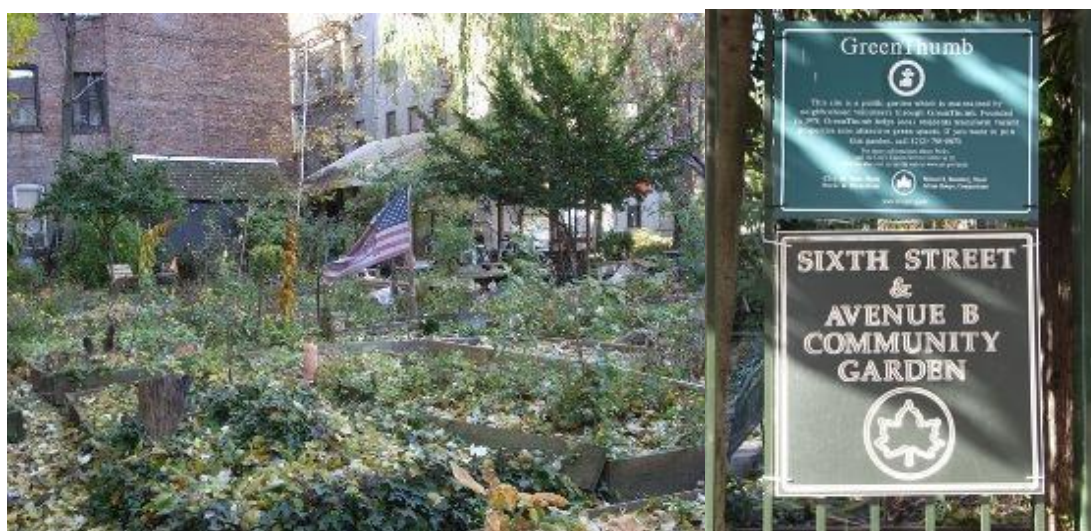
θερμότερο το χειμώνα. Το σύστημα άρδευσης και λίπανσης του κτιρίου είναι πλήρως αυτοματοποιημένο.



Εικόνες 17 & 18. Σχέδιο Κατοικιών Greenox. Πηγή: <https://turkeco.com/en/greenox-residence-edge-certification/>

### Ο κοινοτικός κήπος της 6ης οδού και της λεωφόρου Β στο Μανχάταν, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ

Η αστική γεωργία χαρακτηρίζεται από μια σειρά εμβληματικών ενεργειών. Σε αυτές περιλαμβάνονται καινοτόμες δραστηριότητες, όπως οι κήποι στον τελευταίο όροφο – για παράδειγμα, οι υδροπονικοί κήποι στη Νέα Υόρκη, οι οποίοι συμβάλλουν στην παραγωγή θερμοκηπίου φυτών που τοποθετούνται σε σφουγγάρια από ηφαιστειακές ίνες βασάλτη, χρησιμοποιώντας λιπάσματα και ανακύκλωση νερού. ή, χρησιμοποιώντας πιο συμβατικές τεχνικές παραγωγής, τα 3,7 εκτάρια πρασίνου στις στέγες του Παρισιού που δημιουργήθηκαν μετά την έγκριση του σχεδίου βιοποικιλότητας της πόλης τον Νοέμβριο του 2011. Ένας άλλος βασικός τύπος λειτουργίας ορόσημο είναι ο πράσινος τοίχος (πράσινες προσόψεις και ζωντανόι τοίχοι), ο οποίος μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της ηχορύπανσης ενεργώντας ως μονωτής και ακόμη και να βοηθήσει στη μείωση και απορρόφηση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης χάρη στους μικροοργανισμούς που υπάρχουν στο έδαφος.



Εικόνα 19. Ο κοινοτικός κήπος της 6ης οδού και της λεωφόρου Β στο Μανχάταν της Νέας Υόρκης. Πηγή: <https://www.facebook.com/6bgarden/>

## Ο Μυστικός Κήπος στη Βιβλιοθήκη του Μπέρμιγχαμ, Μπέρμιγχαμ, Ηνωμένο Βασίλειο

Η Βιβλιοθήκη του Μπέρμιγχαμ βρίσκεται στο κέντρο της πόλης και είναι εύκολα προσβάσιμη με τα πόδια, το τρένο ή το λεωφορείο. Η αστική εμφάνιση και κυριαρχία των κτιρίων γύρω από τη βιβλιοθήκη, δεν θυμίζει σε κάποιον κήπους ή την πιθανή ύπαρξη κοινοτικού κήπου στην οροφή ενός από αυτά. Ο Μυστικός Κήπος στη Βιβλιοθήκη του Μπέρμιγχαμ βρίσκεται στις δύο βεράντες της βιβλιοθήκης και ιδρύθηκε το 2013, ακολουθώντας την ιδέα του Meccapoo και του Δημοτικού Συμβουλίου του Μπέρμιγχαμ. Μια ομάδα έντεκα εθελοντών, ηλικίας μεταξύ 21 και 67 ετών, συναντιέται τακτικά και φροντίζει τα φυτά και τις εγκαταστάσεις. Είναι υπεύθυνοι για την εμφάνιση και το σχήμα του κήπου. Στόχος του κήπου είναι να εκπαιδεύσει τους ανθρώπους σε περιβαλλοντικά θέματα και να προσπαθήσει, ως πρωτοπόρος, να μειώσει τις εκπομπές άνθρακα.



Εικόνα 3. Ο Μυστικός Κήπος στη Βιβλιοθήκη του Μπέρμιγχαμ. Πηγή: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-birmingham-23863110>

## Κήπος αγοράς Salop Drive, Δυτικά Μίντλαντς, Ηνωμένο Βασίλειο

Ο κήπος της αγοράς Salop Drive είναι ένας κοινοτικός κήπος τριών στρεμμάτων στο Sandwell. Ο κήπος βρίσκεται επτά χιλιόμετρα έξω από την πόλη του Μπέρμιγχαμ σε μια περιοχή που χαρακτηριζόταν από παραδοσιακές βαριές βιομηχανίες (άνθρακας κ.λπ.). Ως εκ τούτου, το έδαφος είναι πολύ μολυσμένο και ήταν δύσκολο να καλλιεργηθούν τρόφιμα σε αυτόν τον τομέα. Η περιοχή ήταν ένας σημαντικός κήπος κατανομής για τους εργάτες των βιομηχανιών. Ο αστικός κοινοτικός κήπος δημιουργήθηκε από μια οργάνωση το 1970. Ο κύριος στόχος αυτού του κοινοτικού κήπου είναι να εκπαιδεύσει κυρίως αμόρφωτους ανθρώπους που κερδίζουν λίγα χρήματα στην παραγωγή τροφίμων και την υγιεινή διατροφή.





Εικόνα 4. Salop Drive Κήπος της Αγοράς. Πηγή: <https://www.idealforall.co.uk/Health-and-wellbeing/Our-Gardens>

### Πρόγραμμα βρώσιμης κηπουρικής, Εδιμβούργο, Ηνωμένο Βασίλειο

Το Edible Gardening Project εδρεύει στον Βασιλικό Βοτανικό Κήπο του Εδιμβούργου και μοιράζεται κηπευτικές γνώσεις, δεξιότητες και ενθουσιασμό για την καλλιέργεια τροφίμων με διαφορετικές κοινότητες. Η ομάδα των κοινοτικών κηπουρών και των αφοσιωμένων εθελοντών μας εργάζεται σκληρά για να διατηρήσει τους παραγωγικούς κήπους μας να φαίνονται υπέροχοι. Είναι σε ετοιμότητα στις εκδηλώσεις μας για να παρέχουν υποστήριξη και συμβουλές σε άτομα που ενδιαφέρονται να βελτιώσουν τις βασικές κηπευτικές δεξιότητες.



Εικόνα 20. Βρώσιμο έργο κηπουρικής. Πηγή: <https://www.afkcharity.org/how-we-help/our-community/edible-garden/>





## Κήπος του ποταμού, Auchincruive, Ηνωμένο Βασίλειο

Το River Garden Auchincruive είναι μια κατοικημένη κοινότητα για άτομα που αναρρώνουν από τον εθισμό στα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Οι κήποι ήταν ένα γεωργικό κολέγιο στη θέση ενός παλιού εξοχικού κτήματος. Οι κάτοικοι αποκαθιστούν τους κήπους και χτίζουν κοινωνικές επιχειρήσεις, παρέχοντας παράλληλα υποστήριξη από ομοτίμους για τα ταξίδια ανάκαμψής τους.



Εικόνα 21. Ποταμός Κήπος Auchincruive. Πηγή: <https://www.rivergarden.scot/>

## Νόβα Χούτα & Ούρμπανφαρμ, Κρακοβία, Πολωνία

Το roof garden είναι ένα μικρό βήμα προς την αυτάρκεια των πόλεων και το Nowa Huta σχεδιάστηκε ως τέτοιος χώρος. Ο κήπος είναι ένα πρωτότυπο, ένα σημείο εκκίνησης για τη συγγραφή νέων τρόπων σκέψης για την πόλη. Το Eatable Nowa Huta είναι ένα πείραμα στην οροφή του Οίκου της Ουτοπίας. Επιπλέον, η Urbanfarm Κρακοβίας - pierwsza krakowska farma miejska είναι η πρώτη αστική φάρμα στην Κρακοβία που διοικείται από το Ίδρυμα ALLIN με συνολική έκταση 200m<sup>2</sup>.



Εικόνα 22. Αστική εκμετάλλευση Κρακοβίας. Πηγή: <https://www.facebook.com/krakowskafarmamiejska/>



## River Garden Auchincruive, Auchincruive, Ηνωμένο Βασίλειο

Το River Garden Auchincruive είναι μια κατοικημένη κοινότητα για άτομα που αναρρώνουν από τον εθισμό στα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Οι κήποι ήταν ένα γεωργικό κολέγιο στη θέση ενός παλιού εξοχικού κτήματος. Οι κάτοικοι αποκαθιστούν τους κήπους και χτίζουν κοινωνικές επιχειρήσεις, παρέχοντας παράλληλα υποστήριξη από ομοτίμους για τα ταξίδια ανάκαμψής τους.



Εικόνα 23. Ποταμός Κήπος Auchincruive. Πηγή:  
<https://www.rivergarden.scot/>

## Νόβα Χούτα & Ούρμπανφάρμ, Κρακοβία, Πολωνία

Το roof garden είναι ένα μικρό βήμα προς την αυτάρκεια των πόλεων και το Nowa Huta σχεδιάστηκε ως τέτοιος χώρος. Ο κήπος είναι ένα πρωτότυπο, ένα σημείο εκκίνησης για τη συγγραφή νέων τρόπων σκέψης για την πόλη. Το Eatable Nowa Huta είναι ένα πείραμα στην οροφή του Οίκου της Ουτοπίας. Επιπλέον, η Urbanfarm Κρακοβίας - pierwsza krakowska farma miejska είναι η πρώτη αστική φάρμα στην Κρακοβία που διοικείται από το Ίδρυμα ALLIN με συνολική έκταση 200m<sup>2</sup>.





Εικόνα 24. Αστική εκμετάλλευση Κρακοβίας. Πηγή: <https://www.facebook.com/krakowskafarmamiejska/>

### Κήποι Άγκρα ντε Σαν Πέδρο, Α Κορούνια, Ισπανία

Αστικούς κήπους που βρίσκονται στην παραδοσιακή Agra de San Pedro, μπροστά από το δημοτικό κέντρο της Άγογα. Ανακατασκευασμένος χώρος που συνδέεται με έναν πράσινο διάδρομο και με την υδάτινη πορεία που επέτρεψε την αστική ανάπτυξη της πόλης προς τα δυτικά χάρη στη συλλογή νερού από το Fonte dos Monxes στο υδραγωγείο Paseo de los Puentes.



Εικόνα 25. Κήποι Άγκρα ντε Σαν Πέδρο. Πηγή: <https://cadenaser.com/2022/02/09/el-concello-de-a-coruna-acometera-mejoras-en-las-huertas-urbanas/>





## Η πιο πράσινη πόλη στην Ασία, Σιγκαπούρη

Αν υπήρξε ποτέ ένα παράδειγμα ανάγκης που ανταποκρίνεται στην καινοτομία, είναι στον πολεοδομικό σχεδιασμό της Σιγκαπούρης. Με πυκνότητα πληθυσμού 19.000 ατόμων ανά στρέμμα, είναι επιτακτική ανάγκη να αξιοποιηθεί σωστά και αποτελεσματικά ο χώρος. Ο σπρωρώνας περμακουλτούρας στο χώρο, φυτευμένος με φρούτα, ξηρούς καρπούς και μούρα, θα ενισχύσει τη γονιμότητα του εδάφους. Βρίσκεται δίπλα στην ενοριακή αίθουσα της εκκλησίας του Αγίου Ουρβανού, ο σπρωρώνας θα αυξήσει επίσης τη διαθεσιμότητα της χλωρίδας των επικονιαστών. Η πιο πρόσφατη προσθήκη είναι το Sky Greens, μια συλλογή από πύργους 120 30 ποδιών που άνοιξε στα τέλη του 2012 χρησιμοποιώντας μια μέθοδο που ονομάζεται "A-Go-Gro Vertical Farming", η οποία μοιάζει με ένα είδος ρόδας λούνα παρκ με λαχανικά και έχει σχεδιαστεί για φυλλώδη χόρτα όπως σπανάκι και bok choy. Το Sky Greens είναι το πρώτο κάθετο αγρόκτημα της Σιγκαπούρης, που βρίσκεται στο Kranji, 14 μίλια από την κεντρική επιχειρηματική περιοχή της Σιγκαπούρης, με υπηρεσία λεωφορείων διαθέσιμη κάθε 75 λεπτά.



Εικόνα 26. Κήποι του Ουρανού, Σιγκαπούρη. Πηγή: <https://www.nytimes.com/2013/07/14/travel/green-acres-by-singapores-skyscrapers.html>

## Ενίσχυση της αστικής και περιαστικής γεωργίας και επισιτιστικής ασφάλειας, Tegucigalpa, Ονδούρα

Η Τεγκουσιγκάλπα είναι η πρωτεύουσα μιας από τις φτωχότερες χώρες του κόσμου. Το γραφείο του δημάρχου της περιοχής ξεκίνησε το «Πιλοτικό Πρόγραμμα για την Ενίσχυση της



Αστικής και Περιαστικής Γεωργίας και Επισιτιστικής Ασφάλειας» στην Κεντρική Περιφέρεια το 2009. Το έργο ύψους 480.000 δολαρίων ΗΠΑ συνίστατο στη δημιουργία και συντήρηση οικιακών κήπων σε τέσσερις οικισμούς στα ανατολικά της πόλης, με άμεσο στόχο την αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και τον απώτερο στόχο της συμβολής στην επισιτιστική ασφάλεια των ανθρώπων που ζουν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας. Η κατευθυντήρια προσέγγισή του ήταν να διδάξει χαμηλού κόστους και τοπικά προσαρμοσμένες τεχνικές και τεχνολογίες κηπουρικής που ήταν εύκολο να εφαρμοστούν και να συντηρηθούν. Το έργο, το οποίο ολοκληρώθηκε το 2011, εκπαίδευσε 1.200 άτομα και επηρέασε συνολικά 6.000 άτομα. Πέρα από τις δεξιότητες κηπουρικής, οι συμμετέχοντες διδάχθηκαν επίσης για την ασφάλεια των τροφίμων, τη διατροφή και την προετοιμασία λαχανικών.



Εικόνα 27. Αστικοί κήποι στην Ονδούρα. Πηγή: <https://journals.openedition.org/factsreports/5610>

### Πρωτοβουλία αστικής γεωργίας του Μίσιγκαν, Ντιτρόιτ, ΗΠΑ

Κάποτε το επίκεντρο μιας ακμάζουσας αυτοκινητοβιομηχανίας, το Ντιτρόιτ έχει χάσει πάνω από το ήμισυ του πληθυσμού του από τη δεκαετία του 1950. Σήμερα, οι εγκαταλελειμμένες ιδιοκτησίες είναι άφθονες. Αυτά μπορούν να αποτελέσουν μάλιστα για μια πόλη, αλλά αρκετές ομάδες επιδιώκουν να μετατρέψουν αυτά τα αγροτεμάχια σε παραγωγικές περιοχές καλλιέργειας. Η Πρωτοβουλία Αστικής Γεωργίας του Μίσιγκαν (MUFI) είναι μία από αυτές τις ομάδες και έχει παράσχει ένα μοντέλο για το πώς να μετατρέψει τους εγκαταλελειμμένους



χώρους σε παραγωγική γη. Μετέτρεψαν 3 στρέμματα έρημης γης σε ένα μεγάλης κλίμακας, πλήρως παραγωγικό αστικό αγρόκτημα που προμηθεύει δωρεάν προϊόντα στους λαούς σε ακτίνα 2 μιλίων. Αυτό είναι ιδανικό για το Ντιτρόιτ, καθώς οι μεγάλες, μεταβιομηχανικές πόλεις τείνουν να μην έχουν εύκολη πρόσβαση σε φρέσκα προϊόντα. Το MUFI έχει κάνει πολλά καλά σε αυτό το υπερτοπικό επίπεδο. Το μεγαλύτερο μέρος των 50,000 κιλών τροφίμων που παράγονται από το 2011 έχει διανεμηθεί τοπικά σε 200 σπίτια καθώς και σε πέντε αγορές λίγο πιο μακριά (εντός πέντε μιλίων). Τα υπόλοιπα αποστέλλονται σε εστιατόρια της περιοχής καθώς και σε τοπικά κυλικεία τροφίμων.



Εικόνα 28. Πηγή: <https://www.yesmagazine.org/social-justice/2019/11/05/food-community-detroit-garden-agriculture>



## 8. Ποιες είναι οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουμε σε έναν αστικό κήπο;

### Μειωμένη συμμετοχή των μελών



Ένα κοινό πρόβλημα σε έναν κοινόχρηστο κήπο είναι η κακή κατανομή των καθηκόντων μεταξύ των μελών. Πράγματι, κάποιοι θα αφιερώσουν πολύ χρόνο στην καλλιέργεια του κήπου ενώ άλλοι θα δίνουν λίγα λεπτά κάθε μήνα και θα είναι οι πρώτοι που θα ζητήσουν τη συγκομιδή. Επιπλέον, οι διακοπές μπορεί να αποτελέσουν πηγή κακής συντήρησης του κήπου, καθώς τα μέλη είναι μακριά και κανείς δεν φροντίζει τα καλλιεργούμενα είδη, αφήνοντάς τα εγκαταλελειμμένα.

Μερικές φορές ένας λαχανόκηπος είναι εκεί για να αποφύγει αυτά τα προβλήματα, αλλά αυτό δεν συμβαίνει

πάντα ανάλογα με τον κοινόχρηστο κήπο

### Δυσκολίες συνεργασίας

Καθώς κάθε κηπουρός έχει τον τρόπο του να κάνει τα πράγματα, είναι μερικές φορές δύσκολο να συνεργαστεί σε έναν κοινόχρηστο κήπο. Πράγματι, όταν κάποιος θα έχει μια συγκεκριμένη πρακτική για την καλλιέργεια ντομάτας και ένα άλλο μέλος πιστεύει ότι έχει το θαυματοργό τέχνασμα για την καλλιέργεια, μπορεί να προκύψουν συγκρούσεις.

### Έλλειψη γνώσης

Τέλος, τα μέλη του κήπου είναι συχνά πολύ πρόθυμα να μάθουν, αλλά μερικές φορές τα φυτά δεν αναπτύσσονται ή οι τεχνικές κηπουρικής δεν εκτελούνται σωστά λόγω έλλειψης γνώσεων σχετικά με τα καλλιεργούμενα είδη.

Τέλος, υπάρχουν πλέον δυνατότητες να επωφεληθείτε από την εξατομικευμένη καθοδήγηση ανάλογα με τα φυτά που καλλιεργούν οι άνθρωποι και το κλίμα.

Διαφορετικές εφαρμογές για κινητά δείχνουν βήμα προς βήμα τις εργασίες που πρέπει να εκτελεστούν ανάλογα με το είδος και καθοδηγούν τους χρήστες σχετικά με τα βήματα που πρέπει να ληφθούν μέσω εκπαιδευτικών βίντεο. Κατά συνέπεια, υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνει λάθος και κανένας άλλος λόγος να μην αναπτυχθεί.





## 9. Συμβουλές για την δημιουργία ενός αστικού κήπου



Αν και η καλλιέργεια φυτών απαιτεί φροντίδα και αγάπη, ευτυχώς απαιτούν μόνο τρεις βασικές απαιτήσεις: φως, χώμα και νερό. Τα φυτά δεν χρειάζεται καν να φυτευτούν στο έδαφος, τα περισσότερα μεγαλώνουν υπέροχα σε μια γλάστρα ή ένα δοχείο!



Τα φυτά μπορούν να καλλιεργηθούν στην οροφή (με άδεια φυσικά της πολυκατοικίας). Μπορούν επίσης να καλλιεργηθούν σε ζαρντινιέρες, αίθρια, καθώς και σε μπαλκόνια σε κρεμαστά καλάθια.



Το φως του ήλιου είναι ζωτικής σημασίας. Βρείτε ένα μέρος όπου το εργοστάσιο έχει πρόσβαση σε τουλάχιστον 6-8 ώρες ηλιακού φωτός την ημέρα.



Το βάθος του εδάφους είναι το κλειδί. Τα φυτά με ρηχές ρίζες απαιτούν τουλάχιστον 15 cm βάθους εδάφους εάν έχουν ύψος κάτω από 30 cm. Τα βαθύτερα ριζωμένα φυτά χρειάζονται τουλάχιστον 30 cm βάθους εδάφους.



Η αποστράγγιση είναι σημαντική ώστε τα φυτά να μην σαπίζουν οι ρίζες. Βεβαιωθείτε ότι το δοχείο που έχετε επιλέξει έχει τρύπες αποστράγγισης.



Το περιεχόμενο του εδάφους είναι ζωτικής σημασίας. Το φυτόχωμα είναι ελαφρύτερο και αποστραγγίζει την περίσσεια νερού καλύτερα από το κανονικό έδαφος.



Θυμηθείτε να ποτίσετε τον κήπο σας! Είναι σημαντικό να απορροφάτε ολόκληρο το δοχείο κάθε φορά που ποτίζετε. Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλίσετε ότι δεν υπερβαίνετε το νερό. Απορρίψτε τυχόν περίσσεια νερού στο πιατάκι κάτω από το φυτό για να αποφύγετε τη σήψη των ριζών.



## 10. Μερικά φυτά τα οποία μπορείτε να συμπεριλάβετε στον αστικό κήπο σας

Πράσινα κρεμμύδια



Ντομάτες



Μυρωδικά



Κολοκύθα



Πράσινη σαλάτα



Πιπεριές



Φασόλια



Ραδίκια, καρότα κτλ



## 11. Πώς να ενσωματώσετε όλες τις αποκτηθείσες γνώσεις μέσω της κηπουρικής

Όλα όσα συζητήσαμε στις προηγούμενες σελίδες μπορούν να αξιοποιηθούν με κάποιο τρόπο σε έναν αστικό κήπο. Όλες οι συμβουλές που έχουμε δώσει όσον αφορά τις προσωπικές και κοινωνικές βελτιώσεις (σχετικά με το νερό, τα τρόφιμα, την ενέργεια και την κατανάλωση υλικών) μπορούν να μοιραστούν με μια κοινότητα σε ένα εργαστήριο κηπουρικής. Αυτό μπορεί να γίνει για κάθε θέμα ξεχωριστά ή όλα μαζί, ανάλογα με τα άτομα που συμμετέχουν. Η παροχή φυλλαδίων με τις προαναφερθείσες πληροφορίες κατά την κατασκευή ή τη συντήρηση ενός κήπου, η ανάπτυξη παιχνιδιών σε ένα αστικό περιβάλλον κήπου και η ανταλλαγή περιβαλλοντικών ιδεών ενώ βρίσκεστε σε αυτόν τον χώρο είναι όλοι εξαιρετικοί τρόποι διάδοσης αυτής της γνώσης. Όχι μόνο αυτό, αλλά διασφαλίζοντας ότι η κοινότητά σας γνωρίζει και ακολουθεί αυτές τις ιδέες όσο το δυνατόν περισσότερο, μπορείτε να αρχίσετε να εργάζεστε για να κάνετε ακόμα μεγαλύτερες αλλαγές μαζί. Η διδασκαλία μεταξύ τους αυτής και παρόμοιων συμβουλών βοηθά τους ανθρώπους σε μια κοινότητα να οικοδομήσουν ισχυρότερες σχέσεις μεταξύ τους και ανοίγει την πόρτα για καινοτόμες μεθόδους για την καταπολέμηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος που έχει ο καθένας από εμάς. Μία από τις κύριες ιδέες πίσω από έναν αστικό κήπο είναι ότι είναι ένας χώρος στον οποίο μια κοινότητα μπορεί να συγκεντρωθεί και να επικεντρωθεί στη βελτίωση των περιβαλλοντικών συνθηκών της τόσο ως άτομα όσο και στο σύνολό της. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο



πιστεύουμε ότι όλες αυτές οι συμβουλές και τα κόλπα μπορούν να μοιραστούν με τους ανθρώπους που ζουν στις ίδιες γειτονιές, κάνοντας έτσι μια θετική αλλαγή στην αντίστοιχη τοποθεσία τους. Η δημιουργία και η φροντίδα ενός τέτοιου χώρου σε μια κοινωνική ομάδα βοηθά επίσης στην οικοδόμηση κοινοτικού πνεύματος, το οποίο με τη σειρά του αποτελεί πηγή κινήτρων για την πραγματική διατήρηση των περιβαλλοντικών συνηθειών που περιγράφονται παραπάνω.

Η προώθηση της βιώσιμης γεωργίας και η ενεργός προοπτική για το πώς μπορούμε να επηρεάσουμε το περιβάλλον μέσω των δράσεών μας είναι στόχοι, που επιτυγχάνονται πολύ πιο εύκολα σε έναν χώρο που δείχνει αυτό το περιβάλλον και όλες τις δυνατότητες που έχει. Όχι μόνο αυτό, η πράξη της φύτευσης και της φροντίδας ενός τέτοιου κήπου έχει αποδειχθεί ότι έχει θετική επίδραση στην ατομική ψυχική υγεία και το κοινοτικό πνεύμα. Αυτά τα μέρη μπορούν επίσης να προωθήσουν την καλύτερη σωματική υγεία - η πράξη της κατασκευής ενός τέτοιου κήπου, η διατήρησή του σε καλή κατάσταση και ακόμη και η δημιουργία εξοπλισμού άσκησης με φιλικά προς το περιβάλλον υλικά προάγουν τη σωματική δραστηριότητα.

Σε μια περαιτέρω σημείωση, η φύση έχει μια έμφυτη ηρεμιστική επίδραση στο ανθρώπινο μυαλό, πράγμα που σημαίνει ότι η ύπαρξη ενός τέτοιου αστικού κήπου βοηθά στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της ευτυχίας για όλους όσους συμμετέχουν στη συντήρησή του και στην απόλαυση του ίδιου του χώρου. Με όλα αυτά τα οφέλη είναι εύκολο να συμφωνήσουμε ότι η παροχή μιας κοινότητας με έναν τέτοιο χώρο θα έχει τεράστια θετική επιρροή για όλους τους εμπλεκόμενους. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο προσπαθούμε να ενθαρρύνουμε όσους το διαβάζουν να προσπαθήσουν να φτιάξουν τους δικούς τους αστικούς κήπους.

Αυτοί οι κοινοτικοί χώροι πρασίνου υπογραμμίζουν την ανάγκη επιστροφής των κατοίκων των πόλεων στη φύση. Οι κήποι παίρνουν πολλές μορφές με στόχους που μπορεί να είναι κοινωνικοί, εκπαιδευτικοί ή πολιτιστικοί:

- Είναι ένας τρόπος να πλησιάσουμε τη φύση σύμφωνα με τις περιβαλλοντικές αξίες
- Χώροι κοινωνικής ανάμειξης όπου αφθονούν η ευθυμία και οι ανταλλαγές
- Χώροι που προωθούν την ένταξη των ατόμων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ή με αναπηρία στον κοινωνικό ιστό
- Ένας τρόπος βελτίωσης του περιβάλλοντος διαβίωσης (για άτομα που ζουν σε διαμερίσματα και έχουν λίγο χώρο πρασίνου στη διάθεσή τους)
- Ένα μέρος για να ζωντανέψετε τη γειτονιά, να διοργανώσετε πολιτιστικές εκδηλώσεις και υπαίθρια πάρτι
- Η δυνατότητα καλλιέργειας λαχανικών, φρούτων και βοτάνων με χαμηλό κόστος
- Μια ευκαιρία να δραστηριοποιηθείτε και να ασκηθείτε σε εξωτερικούς χώρους αφιερώνοντας λίγες ώρες την εβδομάδα στην κηπουρική και τη συντήρηση του οικοπέδου κήπου
- Μια ευκαιρία να μοιραστείτε και να ανταλλάξετε τα συγκομιζόμενα προϊόντα με άλλους





- Ευκαιρίες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης των ανθρώπων σχετικά με το σεβασμό προς το περιβάλλον, μέσω τεχνικών όπως η κομποστοποίηση, η οργανική κηπουρική, η συλλογή βρόχινου νερού, η φροντίδα των φαρμακευτικών φυτών κ.λπ.



## 12. Αναφορές

D Harding · 2022 - Results from a Socio-Environmental Factors Approach

Bourdeau-Lepage, L. and Vidal, R. 2012. “Nature urbaine en débat : à quelle demande sociale répond la nature en ville ?”, Déméter 2013, in the dossier entitled “Nature et agriculture dans la ville. Les nouveaux désirs des citoyens s’imposent”, pp. 195–210.

Sustainable Food Center | 2921 E 17th St Bldg C, Austin, TX 78702 | 512-236-0074 | info@sustainablefoodcenter.org

<https://www.smartcitiesdive.com/ex/sustainablecitiescollective/urban-agriculture-next-big-thing-cities/338111/>

<https://www.smartcitiesdive.com/ex/sustainablecitiescollective/how-cities-will-feed-their-citizens-future/439071/>

[https://www.urbanallotments.eu/fileadmin/uag/media/STSM/Short\\_Report\\_STSM\\_2014\\_PLE\\_SCHBERGER.pdf](https://www.urbanallotments.eu/fileadmin/uag/media/STSM/Short_Report_STSM_2014_PLE_SCHBERGER.pdf)

GENERAL COMMISSION FOR TERRITORIAL EQUALITY, Activity Report 2014-2015: <https://www.vie-publique.fr/sites/default/files/rapport/pdf/174000496.pdf>

Report from the French Institute of the development and urban planning: [https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/Etude\\_1461/NR\\_773\\_web.pdf](https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/Etude_1461/NR_773_web.pdf)

Green Hand Charter “Charte Main Verte”

<https://cdn.paris.fr/paris/2020/10/06/546548c5ab8ecf1df7a71392bc02b86f.pdf>

Website from Paris City Hall: <https://www.paris.fr/pages/les-jardins-partages-203>

Map of examples of shared garden in Paris: <https://www.monpetitcoinvert.com/blog/paris-la-carte-des-jardins-partages/>

Emmaüs Solidarité (French Association) : <https://www.emmaus-solidarite.org/des-jardins-qui-cultivent-linsertion-et-la-mixite-sociale/>

Official Text from the French Senate about the insertion gardens: <https://www.senat.fr/rap/l02-376/l02-3761.html>

Infographic on green cities: [http://www.observatoirevillesvertes.fr/wp-content/uploads/2017/04/infographie\\_Observatoire\\_jardins2.0.pdf](http://www.observatoirevillesvertes.fr/wp-content/uploads/2017/04/infographie_Observatoire_jardins2.0.pdf)



Paris: <https://www.paris.fr/pages/en-2020-la-plus-grande-ferme-urbaine-au-monde-sera-a-paris-6573>

Strasbourg: <https://www.strasbourgcapousse.eu/>

<https://erketasarim.com/yesil-bina-ornekleri/>

<https://cocukyualari.kadikoy.bel.tr/yuvalarimiz/bahriye-ucok-ekolojik-cocuk-yuvasi>

<https://kucukcekmece.istanbul/icerikler/merkezler/hobi-bahcesi/31705>

<https://www.tokihaber.com.tr/haberler/turkiye-yesil-bina-sayisinda-avrupa-lideri/>

<https://www.endeksa.com/tr/projects/greenox-residence/8852>

<https://www.uskudar.bel.tr/tr/main/proje/fen-isleri/9/uskudar-belediyesi-hizmet-binasi-nikah-sarayi/252>

<https://peyzax.com/yesil-binalar-futuristik-yesil-mimari-ornekleri/>

<https://erketasarim.com/referans/dumankaya-flex-kurtkoy/>



**Τίτλος :** “Green transformation of modern city environments to support community building and development of soft skills”

**Ακρώνυμο:** GreenCity

**Αριθμός προγράμματος:** 2021-1-EL01-KA210-ADU-000027364



**Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union**

Το πρόγραμμα έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντανακλά μόνο την οπτική του συγγραφέα και η επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη για τη χρήση οποιασδήποτε πληροφορίας περιλαμβάνεται.

