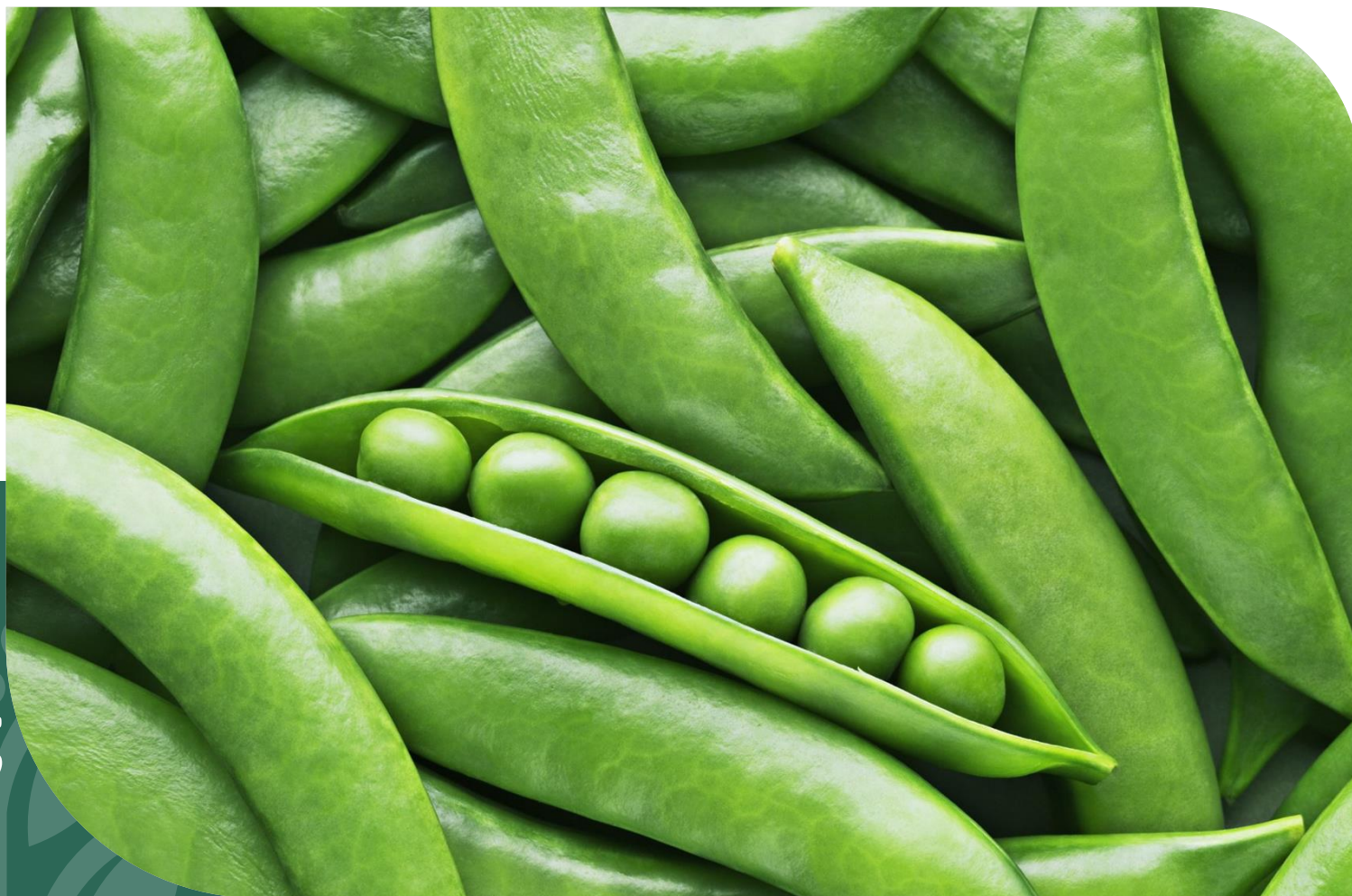


## Ενότητα 6



Boosting Innovation for Food SMEs



# Δημιουργία καινοτομιών φυτικής προέλευσης για καταστήματα εστίασης



Co-funded by  
the European Union



Ενότητες Ανοικτών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων (OERs) Plant Power  
© 2025 από την Plant Power Partnership με άδεια χρήσης CC BY 4.0.  
Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε τη  
διεύθυνση <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

[www.plantpowerproject.eu](http://www.plantpowerproject.eu)

# Περιεχόμενα

01

Σκοπός και Μαθησιακοί Στόχοι

02

Εισαγωγή στην Καινοτομία με βάση τα Φυτά

03

Κατανόηση των καταστημάτων εστίασης

04

Αρχές Βιώσιμου & Καινοτόμου Σχεδιασμού Μενού

05

Δημιουργία Συνταγών και Προϊόντων με Βάση τα Φυτά



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

# Περιεχόμενα

06

Ενσωμάτωση της Καινοτομίας στις  
Λειτουργίες Υπηρεσιών Εστίασης

---

07

Σύνοψη Μάθησης

---

---

---

---



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them



01

# Σκοπός και Μαθησιακοί Στόχοι

# Σκοπός

Αυτή η ενότητα δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να ενσωματώσουν με επιτυχία την καινοτομία που βασίζεται στη φυτική παραγωγή στα καταστήματα εστίασης. Η ενότητα εστιάζει στις αρχές του καινοτόμου σχεδιασμού μενού και στη δημιουργία συνταγών με βάση τη φυτική παραγωγή που οδηγούν στην εμπορική επιτυχία.

Προσαρμοσμένη για φοιτητές μαγειρικής και επαγγελματίες HoReCa, η ενότητα εξοπλίζει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για να καλύψουν την αυξανόμενη καταναλωτική ζήτηση για βιώσιμες και φυτικές επιλογές μενού.

Μέσα από ένα μείγμα πολυμεσικού περιεχομένου, ομαδικών ασκήσεων και εκπαιδευτικών πόρων, οι μαθητές ενθαρρύνονται να αξιολογήσουν κριτικά την αξία των φυτικών τροφών και να εξερευνήσουν πρακτικές στρατηγικές για την ενσωμάτωση αυτών των προσεγγίσεων στις καθημερινές πρακτικές των υπηρεσιών εστίασης.

## Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες των φυτικών επιλογών
- Προσδιορίσουν τις λειτουργικές απαιτήσεις για διαφορετικά σημεία εξυπηρέτησης
- Αξιολογήσουν κριτικά τις παγκόσμιες τάσεις στη βιομηχανία φυτικών προϊόντων
- Κατανοήσουν τη θρεπτική αξία των φυτικών προϊόντων
- Εφαρμόσουν στρατηγικές σχεδιασμού μενού για την ανάπτυξη συνταγών με βάση τα φυτά





02

## Εισαγωγή στην Καινοτομία με βάση τα Φυτά



## Τι είναι η καινοτομία με βάση τα φυτά;

Η φυτική καινοτομία αναφέρεται στη δημιουργία και ανάπτυξη νέων προϊόντων και επιχειρηματικών μοντέλων που βασίζονται και εμπνέονται από φυτικά τρόφιμα.

Ο στόχος της φυτικής καινοτομίας είναι η προώθηση ελάχιστα επεξεργασμένων ολόκληρων τροφίμων, μειώνοντας παράλληλα την εξάρτηση από τα ζωικά προϊόντα και την κατανάλωσή τους.

# Βασικοί παράγοντες που ωθούν την καινοτομία στον τομέα των φυτικών προϊόντων



Καλή διαβίωση των ζώων



Κλιματική αλλαγή



Υγεία και ευεξία



Απαιτήσεις καταναλωτών για βιώσιμες επιλογές τροφίμων

## Οι προκλήσεις για τις επιλογές με βάση τα φυτά

### Καλλιέργεια



- Η συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις σε πολιτισμούς όπου η κατανάλωση κρέατος αποτελεί μέρος της παράδοσης.Γ
- ιορτές όπως τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά έχουν ως επίκεντρο τα παραδοσιακά κρεατικά.

### Αντίληψη Καταναλωτή



- Ορισμένοι καταναλωτές αντιλαμβάνονται τις φυτικές εναλλακτικές λύσεις ως κατώτερες από άποψη γεύσης σε σύγκριση με τα αντίστοιχα κρέατα.
- Υπάρχει η προκατάληψη ότι οι άνθρωποι τρώνε υποκατάστατα κρέατος από ανάγκη και όχι για γεύση και ποιότητα.



## Οι προκλήσεις για τις επιλογές με βάση τα φυτά

### Διατροφική Ισορροπία



- Οι φυτικές τροφές συχνά δεν έχουν βασικά θρεπτικά συστατικά όπως η βιταμίνη B12, ο σίδηρος και το ασβέστιο.
- Ορισμένες τροφές φυτικής προέλευσης είναι ιδιαίτερα επεξεργασμένες με προσθήκη ζάχαρης, αλατιού και λίπους.

### Κόστος



- Τα ειδικά χορτοφαγικά ή vegan προϊόντα μπορεί να είναι πιο ακριβά από τα αντίστοιχα κρέατα.



## Οι ευκαιρίες για τις επιλογές με βάση τα φυτά

### Περιβάλλον



- Οι φυτικές τροφές παράγουν λιγότερα αέρια του θερμοκηπίου και απαιτούν λιγότερη χρήση νερού και γης.
- Η στροφή σε μια φυτική διατροφή θα μπορούσε να μειώσει την παραγωγή αερίων του θερμοκηπίου κατά 70% έως το 2050<sup>1</sup>.

### Υγεία



- Οι φυτικές τροφές προσφέρουν πολλά οφέλη για την υγεία, όπως μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων λόγω της χαμηλής περιεκτικότητάς τους σε κορεσμένα λιπαρά.
- Οι φυτικές τροφές έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, οι οποίες υποστηρίζουν ένα υγιές πεπτικό σύστημα.



## Οι ευκαιρίες για τις επιλογές με βάση τα φυτά

### Ανάπτυξη Προϊόντων



- Οι φυτικές εναλλακτικές λύσεις προσφέρουν ευκαιρίες για ανάπτυξη προϊόντων, όπως λειτουργικά τρόφιμα με πρόσθετα θρεπτικά συστατικά.

### Επέκταση Αγοράς



- Έχει σημειωθεί αυξημένη καταναλωτική ζήτηση για τρόφιμα φυτικής προέλευσης λόγω περιβαλλοντικών και υγειονομικών ανησυχιών, καθώς και λόγω της βιωσιμότητας στις βιομηχανικές διαδικασίες.





## Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των φυτικών διατροφών: Η οπτική γωνία ενός γιατρού

Δείτε αυτό το βίντεο της Δρ. Σόφι, όπου συζητά τι είναι μια φυτική διατροφή (φλεξιτάρια, πεσκαταριανοί, χορτοφάγοι και βίγκαν), τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της και ενδιαφέροντα στατιστικά στοιχεία για τη φυτική βιομηχανία!



# Τάσεις σε προϊόντα φυτικής προέλευσης

*Επαναπροσδιορίζοντας τα χρησιμοποιημένα σιτηρά των ζυθοποιών*

Οι εταιρείες γίνονται δημιουργικές στην ανακύκλωση τροφίμων, όπως τα χρησιμοποιημένα σιτηρά ζυθοποιίας, σε γάλα κριθαριού.



*Γάλα φυτικής προέλευσης*  
Το φυτικό γάλα, όπως το βρώμης, το ρυζιού το αμυγδάλου και το σόγιας, γίνονται μια δημοφιλή εναλλακτική λύση στα γαλακτοκομικά.



# Τάσεις σε προϊόντα φυτικής προέλευσης

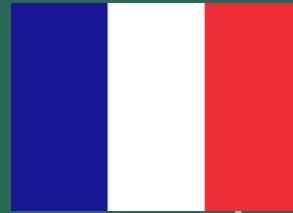
*Πρόσφατη αύξηση στις πατατάκια φυτικής προέλευσης  
Τα τσιπς με χούμους, φακές, φύκια, κινόα και παντζάρι γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλή.*



*Νερό φυτικής προέλευσης  
Το νερό καρύδας έχει γίνει ολοένα και πιο δημοφιλές, καθώς αποτελεί πηγή ηλεκτρολυτών, παρέχοντας απαραίτητα θρεπτικά συστατικά μετά την άσκηση.*



## Αμφιλεγόμενα Θέματα



Η Γαλλία προσπάθησε να απαγορεύσει τη χρήση όρων που σχετίζονται με το κρέας, όπως «μπιφτέκι» και «λουκάνικο», για προϊόντα φυτικής προέλευσης μέσω δύο διαταγμάτων, ένα το 2022 και ένα άλλο το 2023. Η τελική ακροαματική διαδικασία τον Ιανουάριο του 2025 ακύρωσε την πρόταση.<sup>3</sup>



Τον Νοέμβριο του 2023, η Ιταλία ψήφισε νόμο που απαγορεύει τη χρήση και την εμπορία όρων που σχετίζονται με το κρέας για την περιγραφή φυτικών προϊόντων.<sup>4</sup> Ωστόσο, υπάρχουν σοβαρές ανησυχίες σχετικά με το κατά πόσον αυτή η απαγόρευση είναι εφαρμόσιμη στην πράξη.<sup>5</sup>



Όσοι είναι υπέρ του νόμου υποστηρίζουν ότι η χρήση όρων που σχετίζονται με το κρέας για vegan προϊόντα μπορεί να παραπλανήσει τους καταναλωτές. Όσοι είναι κατά υποστηρίζουν ότι η απαγόρευση καταπνίγει την καινοτομία σε έναν αναπτυσσόμενο κλάδο.

## Άσκηση Μαθητών

Είστε υπέρ ή κατά της πρότασης απαγόρευσης της επισημανσης των φυτικών προϊόντων με ζωικούς όρους;



Συζητήστε τα υπέρ και τα κατά και μοιραστείτε την άποψή σας με την ομάδα σας.



03

Κατανόηση των  
καταστημάτων  
εστίασης

# Κέντρα Εξυπηρέτησης και Λειτουργικές Ανάγκες

*Βαν τροφίμων και φορτηγά τροφίμων*

## Food Van vs Food Truck

- Food van (stationary) relies on passing traffic
- Food truck (mobile) can target their audience for plant-based foods by following seasonal crowds and events

## Space and Equipment

- Extra vigilance required to avoid cross-contamination between animal and plant products due to space constraints

## Customer Experience

- Fast service
- Informal outdoor eating
- Marketing relies on location and events as much as menu

## Staff Training

- Staff trained on multiple roles including food preparation and cashier



# Κέντρα Εξυπηρέτησης και Λειτουργικές Ανάγκες

## Εστιατόριο



### Customer Experience

- Table service
- Focus on decor and atmospheric effect
- Caters to events and special occasions



### Space and Equipment

- Extensive range of specialised equipment for efficiency and consistency
- Ability to dedicate larger areas for preparation and can better manage food allergen and contamination control



### Menu Offering

- Offers a broad range of dishes including starters, mains and desserts
- Ability to offer a dedicated plant-based menu section



### Staff Training

- Larger teams with specialised front-of-house and kitchen staff



# Απαιτήσεις Καταναλωτών για Επιλογές Φυτικής Προέλευσης

## Ποιότητα

Η αντίληψη των καταναλωτών μεταβάλλεται: από το να θεωρούν τα φυτικά προϊόντα ως κατώτερες εναλλακτικές λύσεις έναντι του κρέατος, έχουν πλέον αρχίσει να τα βλέπουν ως ποιοτικά και γευστικά προϊόντα



## Ηθική Προμήθεια

Υπάρχει μια αυξανόμενη ζήτηση για κοινωνικές επιχειρήσεις που παράγουν ποιοτικά προϊόντα και παράλληλα έχουν θετικό κοινωνικό και περιβαλλοντικό αντίκτυπο



# Απαιτήσεις Καταναλωτών για Επιλογές Φυτικής Προέλευσης

## *Υγεία και Ευεξία*

Οι φυτικές επιλογές γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλείς, καθώς είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά και μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων και χοληστερόλης με χαμηλότερη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά σε σύγκριση με το κρέας.



## *Ευημερία των Ζώων*

Οι αυξανόμενες ανησυχίες σχετικά με την καλή διαβίωση των ζώων παρακινούν τους καταναλωτές να στραφούν σε βιώσιμες, φυτικές επιλογές.



# Σχεδιασμός Γευμάτων για Φυτικές Επιλογές



- Εστιάστε σε πηγές πρωτεΐνης όπως φασόλια, φακές, τόφου, ξηρούς καρπούς ή σπόρους.
- Αν προσπαθείτε να τρώτε περισσότερες φυτικές τροφές, ξεκινήστε ετοιμάζοντας ένα χορτοφαγικό γεύμα την εβδομάδα και αυξήστε το καθώς μαθαίνετε νέες συνταγές.
- Επιλέξτε υγιή λίπη όπως ελαιόλαδο, ελιές, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς ή σπόρους.
- Πειραματιστείτε χτίζοντας ένα γεύμα γύρω από σαλάτα, επιλέξτε ρύζι ή κουσκούς ως υδατάνθρακα και στη συνέχεια γαρνίρετε με ντρέσινγκ ή προσθέστε χούμους.
- Αφιερώστε χρόνο για να σχεδιάσετε 7 επιλογές για πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό και εναλλάξτε τις καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας για να διευκολύνετε τον προγραμματισμό των γευμάτων και να εξασφαλίσετε ποικιλία.
- Σχεδιάστε τα γεύματά σας σύμφωνα με κατηγορίες ή θέματα όπως σαλάτα, σούπα, ζυμαρικά ή ρύζι για να διευκολύνετε τη λήψη αποφάσεων.

## Άσκηση Μαθητών

Σχεδιάστε το δικό σας φυτικό πρόγραμμα γευμάτων

Δημιουργήστε ένα δείγμα σχεδίου για την εβδομάδα χρησιμοποιώντας τις συμβουλές που παρέχονται. Μοιραστείτε τις ιδέες σας για συνταγές με την ομάδα σας!



04

# Αρχές Βιώσιμου & Καινοτόμου Σχεδιασμού Μενού

## Ζητήματα κόστους



Η αυξανόμενη δημοτικότητα της χορτοφαγικής διατροφής έχει συμβάλει στο να ξεπεράσουν οι φυτικές επιλογές την προηγούμενη κατάστασή τους ως ακριβά, εξειδικευμένα προϊόντα και να μετατραπούν σε ευρέως αποδεκτά, εμπορικά βασικά προϊόντα.

Από την οπτική γωνία ενός εστιατορίου, διάφοροι παράγοντες επηρεάζουν το κόστος των φυτικών επιλογών, όπως:

- Κόστος πρώτων υλών
- Κόστος εργασίας
- Η αντίληψη του καταναλωτή
- Πολιτισμική επιρροή από την παγκόσμια κουζίνα
- Η εμπειρία του φαγητού



Ένα συνηθισμένο παράπονο από την χορτοφαγική κοινότητα είναι το κόστος των φυτικών πιάτων. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτό το φαινόμενο, δηλαδή η αντίληψη των καταναλωτών. Υπάρχει μια ευρέως διαδεδομένη προκατάληψη ότι τα λαχανικά προσφέρουν λιγότερη σχέση ποιότητας-τιμής από τις εναλλακτικές λύσεις με βάση το κρέας. Το μάρκετινγκ έχει μεγάλο αντίκτυπο σε αυτήν την καταναλωτική αντίληψη, με τα λαχανικά να αναφέρονται μερικές φορές ως συνοδευτικό και όχι ως κυρίως πιάτο. Ας δούμε τα οικονομικά του μενού για να εξηγήσουμε γιατί οι φυτικές επιλογές έχουν παρόμοια τιμή με τα πιάτα με κρέας.

## Οικονομικά μενού

*Πρέπει τα χορτοφαγικά και τα vegan πιάτα να κοστίζουν το ίδιο με τα πιάτα με κρέας στα εστιατόρια;*



## Κόστος εργασίας

Ένα καλό χορτοφαγικό πιάτο θα πρέπει να περιλαμβάνει διάφορα λαχανικά παρασκευασμένα με ποικίλους τρόπους για να προσθέσουν χρώμα, υφή και γεύση στο πιάτο. Κατά συνέπεια, τα πιάτα φυτικής προέλευσης χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να προετοιμαστούν, καθώς όλα τα λαχανικά πρέπει να καθαρίζονται, να ξεφλουδίζονται και να ψιλοκόβονται ξεχωριστά. Το κρέας, από την άλλη πλευρά, συχνά χρειάζεται λιγότερο χρόνο για να προετοιμαστεί, ειδικά όταν μαγειρεύεται ολόκληρο, όπως ένα μπούτι αρνιού ή ένα ψητό κοτόπουλο.

## Οικονομικά μενού

*Πρέπει τα χορτοφαγικά και τα vegan πιάτα να κοστίζουν το ίδιο με τα πιάτα με κρέας στα εστιατόρια;*





## Κορυφαία Συστατικά

Τα υψηλής ποιότητας υλικά που συμβάλλουν στην γαστρονομική εμπειρία είναι επίσης ακριβά. Τα άγρια μανιτάρια, όπως τα κανθαρέλια, θεωρούνται λιχουδιά και δεν είναι ευρέως διαθέσιμα, γεγονός που συμβάλλει στο υψηλό κόστος τους.

## Πάνω από το κεφάλι

Τα εστιατόρια πρέπει να χρεώνουν ένα μέσο ποσό τόσο για τα πιάτα φυτικής προέλευσης όσο και για τα πιάτα με κρέας, ώστε να λαμβάνονται υπόψη τα ενοίκια, τα έξοδα κοινής ωφέλειας και άλλα λειτουργικά έξοδα λειτουργίας ενός εστιατορίου.

## Οικονομικά μενού

*Πρέπει τα χορτοφαγικά και τα vegan πιάτα να κοστίζουν το ίδιο με τα πιάτα με κρέας στα εστιατόρια;*

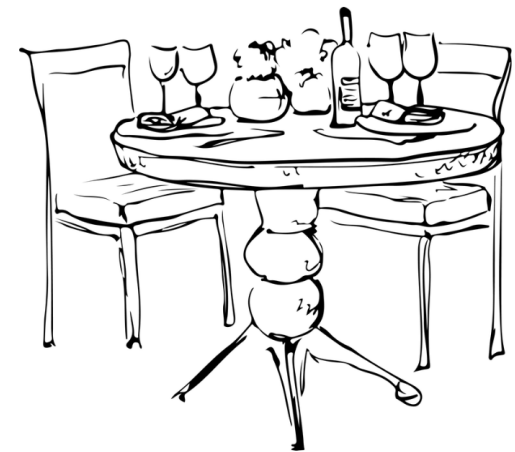


## Οικονομικά μενού

*Πρέπει τα χορτοφαγικά και τα *vegan* πιάτα να κοστίζουν το ίδιο με τα πιάτα με κρέας στα εστιατόρια;*

### **Η εμπειρία φαγητού**

Οι άνθρωποι δειπνούν έξω για κάτι περισσότερο από απλώς καλό φαγητό. Η εξαιρετική φιλοξενία και η εξυπηρέτηση πελατών παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμπειρία του δείπνου και προσθέτουν στο συνολικό κόστος.<sup>6</sup>



## Αλυσίδες γρήγορου φαγητού

Οι αλυσίδες fast food ανταποκρίνονται στις εξελισσόμενες προτιμήσεις των καταναλωτών. Ενώ κάποτε οι φυτικές επιλογές ήταν αποκλειστικές για vegan ή χορτοφάγους, έχει παρατηρηθεί μια άνοδος των «flexitarian» και των καταναλωτών που σκέφτονται την υγεία τους. Οι αλυσίδες fast food προσφέρουν φυτικά burgers, σαλάτες και μπολ. Ο γίγαντας του fast food, McDonalds, προσφέρει την vegan επιλογή burger τους, το «McPlant».<sup>7</sup>

Η προσθήκη επιλογών φυτικής προέλευσης στις mainstream αλυσίδες fast food δείχνει ότι αυτές οι προσφορές ξεπερνούν την προηγούμενη κατάστασή τους ως ακριβά, εξειδικευμένα προϊόντα και γίνονται ένα ευρέως αποδεκτό, εμπορικό βασικό προϊόν.

<sup>7</sup>McDonald's Ιρλανδία (2025) McPlant. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.mcdonalds.com/ie/en-ie/product/mcplant.html> (Πρόσβαση στις 01.10.2025)

## Ζητήματα κόστους

*Οι προοπτικές των καταστημάτων εστίασης*



# Ζητήματα κόστους

*Οι προοπτικές των καταστημάτων  
εστίασης*



*Εστιατόρια με Παγκόσμια Κουζίνα*

Η αυξανόμενη δημοτικότητα ποικίλων παγκόσμιων κουζινών έχει αυξήσει σημαντικά τη διαθεσιμότητα και την ποικιλία των φυτικών πιάτων. Η ινδική κουζίνα έχει τις ρίζες της στην χορτοφαγική παράδοση λόγω πολιτιστικών και θρησκευτικών πρακτικών και προσφέρει μια πλούσια ποικιλία πιάτων. Ομοίως, τα ασιατικά εστιατόρια προσφέρουν άφθονες χορτοφαγικές επιλογές στην κουζίνα τους.

# Ευρωπαϊκή Προοπτική

*Ποιες είναι οι καλύτερες χώρες της Ευρώπης  
για να είσαι χορτοφάγος;*

# 1



Η **Ελβετία** ψηφίζεται η πιο φιλική χορτοφαγική χώρα στην Ευρώπη! Διαθέτει την υψηλότερη πυκνότητα χορτοφαγικών εστιατορίων με 165,94 ανά 100.000 κατοίκους.

# 2



Η **Φινλανδία** κατατάσσεται στη δεύτερη θέση με 67,69 εστιατόρια φιλικά προς τους χορτοφάγους ανά 100.000 άτομα.

# 3



Η **Νορβηγία** κατέχει την τρίτη θέση με τη χαμηλή ετήσια κατανάλωση κρέατος, η οποία ανέρχεται σε 66 κιλά ανά άτομο.<sup>8</sup>.

# Ευρωπαϊκή Προοπτική

*Ποιες είναι οι καλύτερες χώρες της Ευρώπης  
για να είσαι χορτοφάγος;*

# 4



Η Σουηδία κατέχει την τέταρτη θέση με 58,43 εστιατόρια φιλικά προς τους χορτοφάγους ανά 100.000 άτομα.

# 5



Το Ηνωμένο Βασίλειο έχει τη δεύτερη υψηλότερη συγκέντρωση εστιατορίων φιλικών προς τους χορτοφάγους με 80,02 ανά 100.000 άτομα, αλλά η υψηλή ετήσια κατανάλωση κρέατος αντισταθμίζει τη συνολική τους βαθμολογία. Παρ' όλα αυτά, ο αυξανόμενος αριθμός εστιατορίων φιλικών προς τους χορτοφάγους υποδηλώνει την αυξανόμενη δημοτικότητα της φυτικής διατροφής.<sup>9</sup>.

*Μελέτη  
περίπτωσης  
Haus Hiltl,  
Ελβετία*



*Ψηφίστηκε ως η #1  
χώρα φιλική προς  
τους χορτοφάγους  
στην Ευρώπη*

- Το Haus Hiltl, που ιδρύθηκε το 1898, βρίσκεται στη Ζυρίχη της Ελβετίας και είναι το παλαιότερο χορτοφαγικό εστιατόριο στον κόσμο.
- Κατέχει το παγκόσμιο ρεκόρ Γκίνες για το παλαιότερο συνεχώς ανοιχτό χορτοφαγικό εστιατόριο στον κόσμο.
- Το εστιατόριο εκτείνεται σε δύο επίπεδα και προσφέρει υπηρεσία μπουφέ με περίπου 100 πιάτα.<sup>10</sup>.



## Μελέτη περίπτωσης: Haus Hiltl, Ελβετία

Παρακολουθήστε αυτό το βίντεο για να μάθετε για τη συναρπαστική ιστορία, τις παραδόσεις και τις αξίες του εστιατορίου Hiltl 🖱️



## Διατροφική Ισορροπία και Γεύση

### Πώς να δημιουργήσετε ένα ισορροπημένο γεύμα Η Μέθοδος του Vegan Πιάτου

- Αφιερώνω ½ του πιάτου με λαχανικά όπως μπρόκολο, λάχανο,μανιτάρια, φυλλώδη λαχανικά ή κρεμμύδια ως πηγή φυτικών ινών και βιταμινών.
- Αφιερώνω ¼ του πιάτου σε υδατάνθρακες πλούσιους σε φυτικές ίνες, όπως δημητριακά ολικής αλέσεως και γλυκοπατάτα, για τη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και την παροχή ενέργειας.
- Αφιερώνω ¼ του πιάτου σε φυτικές πρωτεΐνες όπως τόφου, φασόλια και φακές<sup>12</sup>.



## Παρουσίαση και ελκυστικότητα: Συμβουλές και κόλπα

- Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία φρούτων και λαχανικών για να αναδείξετε τα φυσικά χρώματα.
- Συνδυάστε διαφορετικές υφές για να προσθέσετε ενδιαφέρον και βάθος.
- Τοποθετήστε τα υλικά σε στρώσεις για οπτικό ενδιαφέρον.
- Επιλέξτε γαρνιτούρες ανάλογα με το χρώμα και τη γεύση, όπως βότανα ή βρώσιμα λουλούδια.
- Χρησιμοποιήστε πουρέ παντζαριού ή αβοκάντο για να ζωγραφίσετε πολύχρωμες πινελιές στο πιάτο για οπτική ελκυστικότητα.<sup>13</sup>.



## Άσκηση Μαθητών



Πιστεύετε ότι τα φυτικά γεύματα θα έπρεπε να κοστίζουν το ίδιο με τις επιλογές κρέατος;



Χωρίστε την ομάδα σε «υπέρ» και «κατά» και μοιραστείτε τις απόψεις σας!



05

Δημιουργία  
Συνταγών και  
Προϊόντων με  
Βάση τα Φυτά

## *1. Κλιμάκωση της παραγωγής*

Φτιάξτε μεγάλες ποσότητες βασικών συστατικών, όπως σάλτσες.

## *2. Λάβετε μετρήσεις*

Αναφέρετε τη μονάδα μέτρησης βάρους (όπως γραμμάρια ή ουγγιές) για κάθε συστατικό για να διασφαλίσετε την ομοιομορφία του πιάτου. Αποφύγετε τις κατά προσέγγιση μονάδες μέτρησης, όπως κουταλιές της σούπας ή κουταλάκια του γλυκού.<sup>14</sup>

<sup>14</sup>Wills, K. (2021) Μετατροπή μιας συνταγής κουζίνας σε εμπορική φόρμουλα. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.canr.msu.edu/news/converting-a-kitchen-recipe-to-a-commercial-formula> (Πρόσβαση στις 02.10.2025)

## *Ανάπτυξη Συνταγών για Εμπορικές Κουζίνες*



### ***3. Κάντε μια προπόνηση τρεξίματος***

Καταγράψτε τη διαδικασία μαγειρέματος και βελτιώστε τη μέθοδο σας όπως απαιτείται για αποτελεσματικότητα.

### ***4. Προετοιμασία δοκιμαστικών παρτίδων***

Δοκιμάστε πρώτα τη συνταγή σας με την ομάδα σας. Αν είστε ευχαριστημένοι, δοκιμάστε τη με τους πελάτες.

### ***5. Η επανάληψη είναι το κλειδί***

Βελτιώστε το προϊόν σας σύμφωνα με τα σχόλια των πελατών για να τελειοποιήσετε το τελικό αποτέλεσμα<sup>14</sup>.

## ***Ανάπτυξη Συνταγών για Εμπορικές Κουζίνες***



<sup>14</sup> Wills, K. (2021) Converting a Kitchen Recipe to a Commercial Formula. Available at: <https://www.canr.msu.edu/news/converting-a-kitchen-recipe-to-a-commercial-formula> (Accessed 02.10.2025)

# MENU

## STARTER

Butternut squash soup with coconut milk

## MAIN COURSE

Buddha bowl

*Brown rice, roasted sweet potato, chickpeas, avocado, kale, tofu, vegetables*

## DESSERT

Vegan chocolate cake  
*made using almond milk and vegan butter*

*Χρήση φυτικών προϊόντων και  
εναλλακτικών των  
γαλακτοκομικών*

*Δείγμα μενού*



# Χρήση φυτικών προϊόντων και εναλλακτικών των γαλακτοκομικών

## Δείγμα μενού

### Ορεκτικό



*Γιατί λειτουργεί: πρόκειται για ένα χορταστικό ορεκτικό σούπας λαχανικών που δεν κάνει συμβιβασμούς στην κρεμώδη υφή, η οποία παραδοσιακά προέρχεται από γάλα ή κρέμα γάλακτος.*

# Χρήση φυτικών προϊόντων και εναλλακτικών των γαλακτοκομικών

## Δείγμα μενού

### Κυρίως



*Γιατί λειτουργεί: Πρόκειται για ένα εξαιρετικά ευέλικτο πιάτο. Τα υλικά μπορούν να αντικατασταθούν και να αλλαχθούν ανάλογα με το προσωπικό γούστο. Επιτρέπει τη δημιουργικότητα, καθώς τα υλικά μπορούν να αναμειχθούν και να συνδυαστούν για να προσφέρουν ικανοποιητικούς γευστικούς συνδυασμούς. Πρόκειται για μια ικανοποιητική εναλλακτική λύση στο παραδοσιακό stir-fry με βάση το κρέας. Είναι οπτικά ελκυστικό λόγω της ποικιλίας χρωμάτων των λαχανικών και μπορεί να σερβιριστεί ως επιλογή για μεσημεριανό ή βραδινό γεύμα.*

# Χρήση φυτικών προϊόντων και εναλλακτικών των γαλακτοκομικών

## Δείγμα μενού

### Επιδόρπιο



*Γιατί λειτουργεί: αυτή η φυτική συνταγή μιας δημοφιλούς επιλογής επιδόρπιου προσφέρει απaráμιλλη γεύση για μια εναλλακτική λύση χωρίς συμβιβασμούς.*

## Μελέτη περίπτωσης: *The Happy Pear*

Ιδρυμένη το 2004, η The Happy Pear είναι μια ιρλανδική εταιρεία που προσφέρει φυτικά vegan προϊόντα, συνταγές, και μαθήματα.

Σε αυτό το βίντεο, η Happy Pear συναντά τον Ιρλανδό σεφ JP McMahon, βραβευμένο με αστέρι Michelin, για να ανακαλύψουν 5 μυστικές vegan γεύσεις. Δείτε το βίντεο για να μάθετε περισσότερα!



## Σκέψεις για την Επιστήμη των Τροφίμων

### Εξώθηση

#### Ορισμός εξώθησης

Η εξώθηση είναι μια συνήθης διαδικασία παραγωγής τροφίμων. Περιλαμβάνει θερμική και μηχανική επεξεργασία (ανάμιξη συστατικών σε υψηλές θερμοκρασίες) με σκοπό την τροποποίηση της δομής τους. Αυτή η διαδικασία χρησιμοποιείται για την παραγωγή πρωτεΐνης φυτικής προέλευσης με ειδική υφή (TVP) για τη δημιουργία υποκατάστατων κρέατος. Υπάρχουν δύο τύποι εξώθησης: η εξώθηση χαμηλής υγρασίας και η εξώθηση υψηλής υγρασίας.

Εξώθηση χαμηλής υγρασίας (LME)		Εξώθηση υψηλής υγρασίας (HME)
Χρησιμοποιεί λιγότερο από 40% υγρασία	<i>Περιεκτικότητα σε υγρασία</i>	Χρησιμοποιεί υγρασία άνω του 50%
Τα προϊόντα είναι στεγνά και τραγανά	<i>Υφή</i>	Τα προϊόντα είναι ινώδη και μοιάζουν με κρέας
Απαιτείται ενυδάτωση πριν από την κατανάλωση	<i>Παρασκευή</i>	Δεν απαιτείται ενυδάτωση, έτοιμο για κατανάλωση
Μπορεί να χάσει θρεπτικά συστατικά ευαίσθητα στη θερμότητα λόγω υψηλής θερμοκρασίας μαγειρέματος	<i>Διατροφικές επιπτώσεις</i>	Καλύτερη διατήρηση θρεπτικών συστατικών λόγω χαμηλότερης θερμοκρασίας μαγειρέματος
Φυτικά κομμάτια ή ψήγματα, δημητριακά, σνακ	<i>Προϊόντα</i>	Φιλέτα και λωρίδες κοτόπουλου φυτικής προέλευσης



06

Ενσωμάτωση της  
Καινοτομίας στις  
Λειτουργίες  
Υπηρεσιών Εστίασης

## Αρχές Σχεδιαστικής Σκέψης -Σχεδιασμός μενού με βάση τα φυτά

Η σχεδιαστική σκέψη είναι μια ανθρωποκεντρική προσέγγιση για τη δημιουργία καινοτόμων λύσεων σε επιχειρηματικά προβλήματα. Αυτή η στρατηγική διαμορφώνεται γύρω από τη νοοτροπία του σχεδιαστή· αξιοποιεί τη δύναμη της δημιουργικότητας για την επίλυση προβλημάτων. Η σχεδιαστική σκέψη είναι εξίσου φιλοσοφία όσο και μεθοδολογία.

Η σχεδιαστική σκέψη μοιράζεται πολλές βασικές έννοιες με τον τομέα της εστίασης και της φιλοξενίας. Και οι δύο τομείς επικεντρώνονται στις ανάγκες του τελικού χρήστη, μοιράζονται μια παρόμοια διαδικασία σχεδιασμού, δοκιμής και βελτίωσης και και οι δύο βασίζονται στη δημιουργικότητα.

Τα πέντε στάδια της σχεδιαστικής σκέψης είναι η ενσυναίσθηση, ο ορισμός, η δημιουργία ιδεών, η δημιουργία πρωτοτύπου και η δοκιμή. Ας εξερευνήσουμε τη σχεδιαστική σκέψη στο πλαίσιο του σχεδιασμού μενού.

# Αρχές Σχεδιαστικής Σκέψης -Σχεδιασμός μενού με βάση τα φυτά

## 1 Ενσυναίσθηση

Η βασική αρχή της σχεδιαστικής σκέψης είναι η ενσυναίσθηση με τους χρήστες για τη δημιουργία μιας εξατομικευμένης λύσης που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Ο σχεδιασμός ενός φυτικού μενού απαιτεί γνώση και κατανόηση των διατροφικών απαιτήσεων του καταναλωτή για τη δημιουργία ενός ποικίλου μενού.

## 2 Καθορισμός

Αυτή η φάση περιλαμβάνει τον προσδιορισμό του προβλήματος με βάση τις γνώσεις που αποκτήθηκαν κατά τη φάση της ενσυναίσθησης. Σε αυτό το πλαίσιο, η πρόκληση είναι η δημιουργία ικανοποιητικών εναλλακτικών λύσεων στις επιλογές κρέατος χωρίς να θίγεται η ποιότητα, η γεύση ή η υφή.

# Αρχές Σχεδιαστικής Σκέψης -Σχεδιασμός μενού με βάση τα φυτά

## 3 Ανάπτυξη Ιδεών

Η φάση της δημιουργίας ιδεών περιλαμβάνει την εξεύρεση πιθανών λύσεων στο πρόβλημα που εντοπίστηκε στο προηγούμενο βήμα. Αυτή η φάση βασίζεται στα δημιουργικά εργαλεία του σχεδιαστή για τη δημιουργία καινοτόμων λύσεων και τη μετατροπή των ιδεών σε ένα λειτουργικό πρωτότυπο.

# Αρχές Σχεδιαστικής Σκέψης -Σχεδιασμός μενού με βάση τα φυτά

## 4 Πρωτότυπο

Η φάση του πρωτοτύπου περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός προϊόντος με βάση τις ιδέες σας. Αυτή είναι αναμφισβήτητα η πιο απαιτητική φάση, καθώς αφορά την υλοποίηση των ιδεών. Απαιτείται πολύς πειραματισμός για τη δημιουργία ενός καινοτόμου πρωτοτύπου.

Αυτή η φάση ίσως χρειαστεί να επανεξεταστεί καθώς αναδύονται νέες γνώσεις. Η σχεδιαστική σκέψη είναι μια μη γραμμική διαδικασία δημιουργίας και βελτίωσης σε απάντηση στα σχόλια των τελικών χρηστών, παρόμοια με τον σχεδιασμό μενού που απαιτεί επίσης τροποποιήσεις για να δημιουργηθεί η καλύτερη προσφορά για τους καταναλωτές.

# Αρχές Σχεδιαστικής Σκέψης -Σχεδιασμός μενού με βάση τα φυτά

## 5 Δοκιμή

Η δοκιμή είναι η τελική φάση τόσο της σχεδιαστικής σκέψης όσο και της ανάπτυξης προϊόντων. Αυτή η φάση αφορά τη συλλογή σχολίων από τους χρήστες σχετικά με το πρωτότυπο.

Αυτό το βήμα είναι εγγενώς ανθρωποκεντρικό, καθώς περιλαμβάνει άμεση αλληλεπίδραση με τους χρήστες. Ενδέχεται να απαιτηθεί επανάληψη για τη βελτίωση του προϊόντος σύμφωνα με τα σχόλια των καταναλωτών.



Οι κυριότεροι λόγοι για να ακολουθήσετε μια φυτική διατροφή:



**57%** λόγω της καλής διαβίωσης των ζώων



**52%** για τη σωματική υγεία



**48%** για το περιβάλλον

(Η Βίγκαν Κοινωνία, 2025)

## Φυτική Διατροφή Γεγονότα & Δουθμοί

Εμπόδια στην κατανάλωση περισσότερων φυτικών τροφίμων



(GlobeScan και EAT, 2024, σελ. 6)

## Φυτική Διατροφή

Γεγονότα &  
Αριθμοί



(Η Βίγκαν Κοινωνία, 2025)



Οι Millennials πρωτοστατούν όσον αφορά την κατανάλωση φυτικών τροφών. Στις ΗΠΑ, οι millennials αποτελούν το **40%** του vegan πληθυσμού, σε σύγκριση με το **21%** των boomers και της Γενιάς Χ (Στρατηγική Έρευνα Αγοράς, 2023). Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη στη Φινλανδία, **41%** των millennials καταναλώνουν τακτικά εναλλακτικές λύσεις κρέατος, ενώ **43%** έχουν δοκιμάσει προϊόντα φυτικής προέλευσης (Knaapila et al, 2022).

## Φυτική διατροφή

### Γεγονότα & Αριθμοί

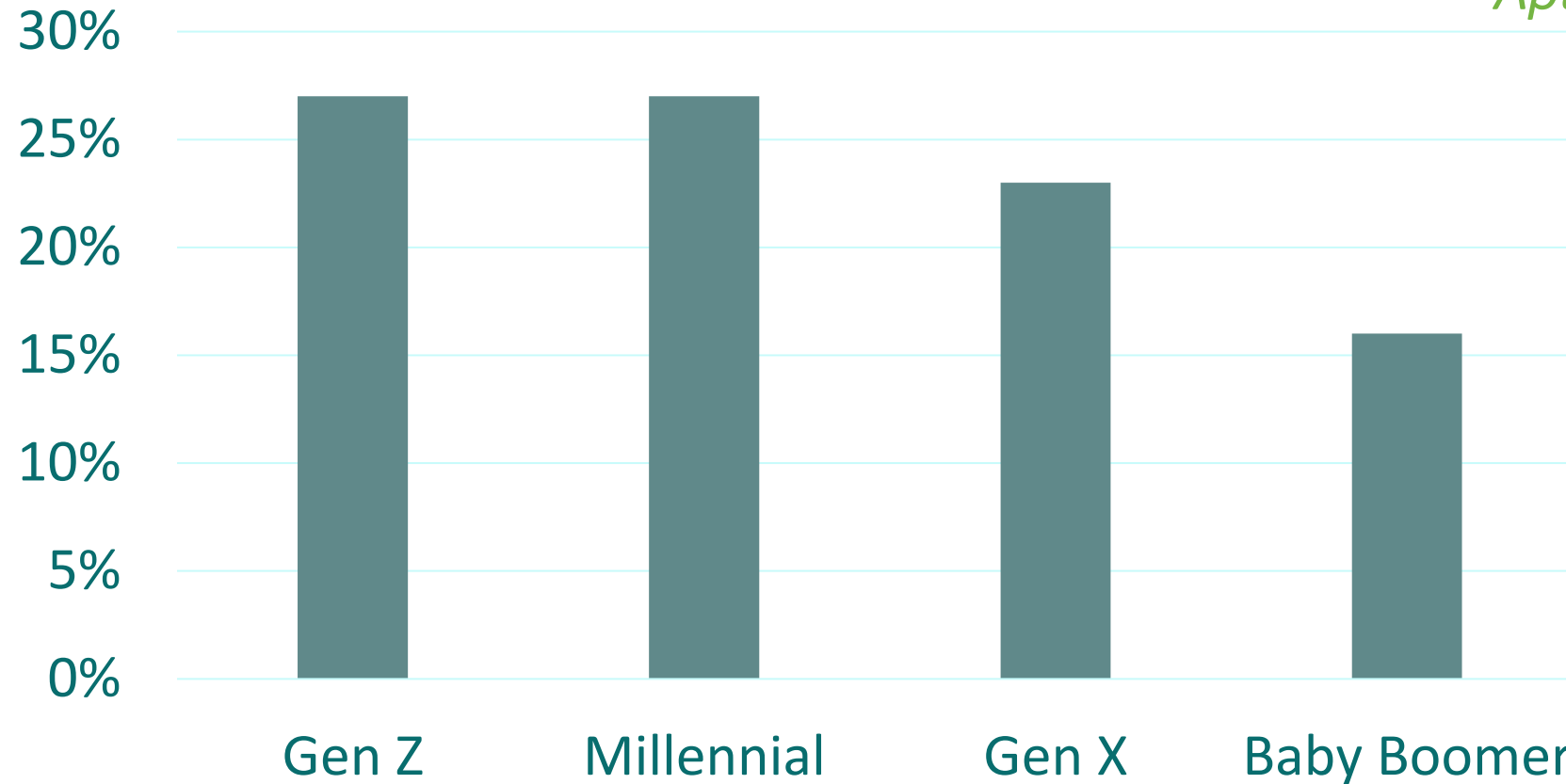
Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη στο Ηνωμένο Βασίλειο από την Vegan Society, **3,60%** των γυναικών προσδιορίζονται ως vegan ή ακολουθούν φυτική διατροφή σε σύγκριση με **1,89%** των ανδρών (2025). Ομοίως, ευρήματα έρευνας που διεξήχθη στη Φινλανδία αποκάλυψαν πώς **16,1%** των γυναικών αυτοπροσδιορίζονται ως ευέλικτες σε σύγκριση με **6,7%** των ανδρών (Knaapila et al, 2022).



## Φυτική Διατροφή

*Γεγονότα &  
Αριθμοί*

### Σύγκριση γενεών για τις φυτικές διατροφές



(GlobeScan και EAT, 2023, σελ. 4)



## Βασικά σημεία

- Η καλή διαβίωση των ζώων αποτελεί σημαντικό κίνητρο για την υιοθέτηση μιας φυτικής διατροφής.
- Η τιμή είναι ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην κατανάλωση περισσότερων φυτικών τροφών.
- Οι νεότερες γενιές τρώνε περισσότερα φυτικά τρόφιμα σε σύγκριση με τις παλαιότερες γενιές.

## Άσκηση αναστοχασμού

Συμφωνείτε ή/και ταυτίζεστε με τις παραπάνω δηλώσεις; Εξερευνήστε τη σχέση σας με τα φυτικά τρόφιμα, καταγράψτε τις σκέψεις σας ή συζητήστε σε ομάδες!

# Άσκηση Μαθητών





07

---

# Σύνοψη Μάθησης

# Key Takeaways



## Τι μάθατε:

- ✓ Εφαρμογή καινοτομίας φυτικής προέλευσης σε καταστήματα εστίασης.
- ✓ Οι παράγοντες που επηρεάζουν, οι προκλήσεις και οι ευκαιρίες των φυτικών επιλογών, συμπεριλαμβανομένης της αντίληψης των καταναλωτών, της βιωσιμότητας, της ζήτησης της αγοράς, του κόστους κ.λπ.
- ✓ Εμπορικές στρατηγικές για τον σχεδιασμό μενού, σχεδιασμός και τιμολόγηση.
- ✓ Ανάπτυξη συνταγών με βάση τα φυτά, με έμφαση στην κλιμάκωση, δοκιμές, και επανάληψη.
- ✓ Εφαρμογή του ανθρώπινου-κεντραρισμένου προσέγγιση της σχεδιαστικής σκέψης για τη δημιουργία ικανοποιητικών, επιλογές μενού φυτικής προέλευσης υψηλής αξίας.

# Κουίζ

1. Ονομάστε τέσσερις βασικούς παράγοντες για τις φυτικές δίαιτες.
2. Ποιο διάταγμα προσπάθησε να ψηφίσει η ΕΕσχετικά με την επισήμανση των φυτικών προϊόντων;
3. Ποια χώρα στην Ευρώπη έχει τον μεγαλύτερο αριθμό χορτοφαγικών εστιατορίων;
4. Τι είναι η εξώθηση;
5. Ποια γενιά έχει την υψηλότερη κατανάλωση φυτικών προϊόντων;

# Βιβλιογραφία

Claiborne, J. (2025) Δημιουργήστε ένα ισορροπημένο γεύμα με τη μέθοδο του vegan πιάτου. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:<https://sweetpotatosoul.com/vegan-plate-method/>(Πρόσβαση στις 01.10.2025)

Δρ. Σόφι Γενική Θεραπεία (2019) Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα μιας φυτικής διατροφής [βίντεο]. YouTube.<https://www.youtube.com/watch?v=ABle15DMZRc>

EAT & GlobeScan (2023) Παγκόσμια Έρευνα Καταναλωτών για Υγιή και Βιώσιμα Συστήματα Τροφίμων, *Κόκκοι Αλήθειας 2023*. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:[https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2024/01/EAT-globescan\\_grains-of-truth\\_2023\\_v1.6.pdf](https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2024/01/EAT-globescan_grains-of-truth_2023_v1.6.pdf)

EAT & GlobeScan (2024) Γεύση Τιμή Αισιοδοξία & Εμπόδια Συνήθεια Ευκολία Υγεία, *Κόκκοι Αλήθειας 2024*. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:[https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2025/01/EAT-globescan\\_grains-of-truth\\_2024.pdf](https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2025/01/EAT-globescan_grains-of-truth_2024.pdf)

Good Food Institute Europe (Νοέμβριος 2023) Η Ιταλία απαγορεύει το καλλιεργημένο κρέας, απομονώνοντας τον εαυτό της από την καινοτομία και εμποδίζοντας τη βιώσιμη ανάπτυξη. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:<https://gfieurope.org/blog/italy-ban-on-cultivated-meat-cuts-itself-off-from-innovation-and-blocks-sustainable-development/>(Πρόσβαση στις 19.09.2025)

# Βιβλιογραφία

Good Food Institute Europe (Φεβρουάριος 2024) Η ιταλική κυβέρνηση είναι «ανοιχτή» στο να επανεξετάσει την απαγόρευση των κρεατοφαγικών όρων. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:<https://gfieurope.org/blog/italian-government-open-to-reconsidering-ban-on-meaty-terms/>(Πρόσβαση στις 01.12.2025)

Green Queen (Ιανουάριος 2025) Η απαγόρευση επισήμανσης του γαλλικού «Veggie Burger» απορρίφθηκε από το Ανώτατο Δικαστήριο της χώρας. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:<https://www.greenqueen.com.hk/france-vegan-labelling-plant-based-meat-banned-veggie-burger/>(Πρόσβαση στις 19.09.2025)

Knaapila, A., Michel, F., Jouppila, K., Sontag-Strohm, T., Piironen, V. (2022) Κατανάλωση και στάση των Millennials απέναντι στο κρέας και τις εναλλακτικές λύσεις κρέατος φυτικής προέλευσης ανά τμήμα καταναλωτή στη Φινλανδία, *Τρόφιμα*, 3; 11 (3): 456. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8834568/>

Lorraine Elliott Not Quite Nigella (2025) Haus Hiltl: Το παλαιότερο χορτοφαγικό εστιατόριο στον κόσμο. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:<https://www.notquitenigella.com/2025/09/20/haus-hiltl/>(Πρόσβαση στις 01.10.2025)

McDonald's Ιρλανδία (2025) McPlant. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:<https://www.mcdonalds.com/ie/en-ie/product/mcplant.html>(Πρόσβαση στις 01.10.2025)

# Βιβλιογραφία

Οζτούρκ, OK, Hamaker, BR (2023) Υφή εναλλακτικών προϊόντων κρέατος φυτικής προέλευσης: Επεξεργασία, βασικές πρωτεΐνες και άλλα δομικά συστατικά. *Μελλοντικά τρόφιμα*, Τόμος 8, 100248. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666833523000345>

Επιτροπή Ιατρών για Υπεύθυνη Ιατρική (2024) Μια vegan διατροφή: Τρώγοντας για το περιβάλλον. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.pcrm.org/good-nutrition/vegan-diet-environment> (Πρόσβαση στις 22.08.2025)

Είδη εστιατορίου (2025) Σερβίρισμα φυτικών πιάτων: Συμβουλές και εργαλεία παρουσίασης. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: [https://www.restaurantware.com/blogs/kitchen-and-cooking-tips/serving\\_plant-based\\_dishes-presentation\\_tips\\_and\\_tools](https://www.restaurantware.com/blogs/kitchen-and-cooking-tips/serving_plant-based_dishes-presentation_tips_and_tools) (Πρόσβαση στις 01.10.2025)

Serious Eats (10 Αυγούστου 2018) Γιατί το vegan κυρίως πιάτο μου είναι τόσο ακριβό όσο το κρέας; Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.seriousseats.com/menu-pricing-vegan-vegetarian-meat> (Πρόσβαση στις 01.10.2025)

Στρατηγική Έρευνα Αγοράς (2023) Στατιστικά στοιχεία για τα φυτικά τρόφιμα – Μέγεθος & Ανάπτυξη 2023. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.strategicmarketresearch.com/blogs/plant-based-food-statistics> (Πρόσβαση στις 08.10.2025)

Ελβετία (2022) Η ιστορία του τουρισμού Hiltl Switzerland [Βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mhDgQ4r3o64>

# Βιβλιογραφία

Οικολογικοί Εμπειρογνώμονες (2022) Η Ελβετία Ανακηρύχθηκε Χορτοφαγική Φωλιά της Ευρώπης. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.theecoexperts.co.uk/news/best-country-to-be-vegetarian-europe> (Πρόσβαση στις 01.10.2025)

Το Ευτυχισμένο Αχλάδι (2020) 5 ΜΥΣΤΙΚΕΣ ΒΕΓΚΑΝ ΓΕΥΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΕΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟΣ ΣΕΦ ΜΕ ΑΣΤΕΡΙ ΜΙΣΕΛΙΝ 2020 [Βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=P5iDMkLq3s4>

Η Vegan Society (2025) Οι εθνικές τάσεις υπογραμμίζουν την αυξανόμενη στροφή προς τις φυτικές δίαιτες. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.vegansociety.com/news/news/nationwide-trends-highlight-growing-shift-toward-plant-based-diets> (Πρόσβαση στις 6 Οκτωβρίου 2025)

Wills, K. (2021) Μετατροπή μιας συνταγής κουζίνας σε εμπορική φόρμουλα. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.canr.msu.edu/news/converting-a-kitchen-recipe-to-a-commercial-formula> (Πρόσβαση στις 02.10.2025)

Σας ευχαριστούμε που ολοκληρώσατε  
την Ενότητα 6 - Δημιουργία Καινοτομιών  
Φυτικής Προέλευσης για Καταστήματα  
Εστίασης



Υποστήριξη του ευρωπαϊκού τομέα  
τροφίμων στην υιοθέτηση της  
καινοτομίας και της βιωσιμότητας  
με βάση τα φυτά.

ακολουθήστε το  
ταξίδι μας



[www.plantpowerproject.eu](http://www.plantpowerproject.eu)



Co-funded by  
the European Union