



ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ / ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΚΑΙ
ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ (ΠΡΩΗΝ ΔΙΚΣΕΟ)

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θέμα: «Η Δημιουργία μιας Εικονικής Κοινωνικής
Επιχείρησης στο Βόλο»



Όνοματεπώνυμο Φοιτήτριας: Κέκια Άννα

Α.Μ. Φοιτήτριας: 15923

Επιβλέπων Καθηγητής: Κος Τσουραμάνης Χρήστος

ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Η έγκριση της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων/Μεσολογίου του ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Ευχαριστίες

Ιδιαίτερες ευχαριστίες εκφράζω στον Κο Χρήστο Τσουραμάνη για την ανιδιοτελή προσφορά του, για τον σημαντικό χρόνο που μου αφιέρωσε και τις πολύτιμες πληροφορίες που μου μετέδωσε καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής αυτής γιατί χωρίς την βοήθεια του δεν θα ήταν δυνατή η πραγματοποίηση της εργασίας αυτής.

Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να τον ευχαριστήσω για ακόμη μια φορά για την εμπιστοσύνη και την αφιέρωση πολύτιμου χρόνου ώστε να ολοκληρωθεί η εργασία αυτή.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εκείνους που συνέβαλλαν στην εργασία αυτή που ο καθένας με την ξεχωριστή ιδιότητά του και με τον δικό του τρόπο έβαλε τη δική του πινελιά για την περάτωση της εργασίας αυτής.

Περίληψη

Στο παρόν επιχειρηματικό πλάνο θα παρουσιαστεί η επιχειρηματική ιδέα μιας κοινωνικής επιχείρησης ξηρού καρπού. Η επιχείρηση θα φέρει την επωνυμία «Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ», μια ονοματολογία ιδιαίτερα εύχρηστη λόγω της αποσαφηνισμένης έννοιας και της τοποθέτησης γεωγραφικής περιοχής ως στοιχείο αναγνώρισης. Αφορά μια κοινωνική επιχείρηση με ξηρούς καρπούς, και συγκεκριμένα αμύγδαλο, το οποίο διακρίνεται για την εξαιρετική ποιότητά του και τις θρεπτικές του αξίες. Η «Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ» θα παράγει και θα συσκευάζει το προϊόν για χονδρική και λιανική πώληση αντίστοιχα. Πέραν της ανάδειξης και εξαγωγής του αμυγδάλου πέρα από τα τοπικά εγχώρια σύνορα, ως σκοπός θα συγκαταλέγεται και η διαφήμιση του συγκεκριμένου αγαθού αυξάνοντας έτσι τις προοπτικές ενασχόλησης των νέων της περιοχής με την καλλιέργεια του συγκεκριμένου αγαθού. Είναι λοιπόν μια επιχείρηση που συνδυάζει την παρουσίαση - προώθηση του προϊόντος της παράλληλα με την αστείρευτη ελληνική ποιότητα και μοναδικότητα αυτού. Τα έσοδα της επιχείρησης χρήζουν να συσσωρευθούν κατά ένα μεγάλο ποσοστό από τις εξαγωγές, μιας και ο σκοπός ίδρυσης της επιχείρησης διαγράφεται μέσω εξαγωγικού χαρακτήρα. Επιπροσθέτως, η γρήγορη επιτυχία της επιχείρησης θα αυξήσει τις σκέψεις για περαιτέρω ανάπτυξης δραστηριοτήτων που θα ευνοήσουν την επιχείρηση. Με στόχο μία δυναμική και ενεργή παρουσία στην επιχειρηματική ζωή της χώρας, η «Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ» επιδιώκει να είναι μία 100% ελληνική εταιρεία που θα σέβεται και θα τιμά τους Έλληνες και διεθνής καταναλωτές και τα ελληνικά- διεθνή νοικοκυριά σε κάθε γωνιά του πλανήτη, αναδεικνύοντας το ελληνικό προϊόν και τους μικρούς Έλληνες παραγωγούς, στηρίζοντας τους ανεξάρτητους επαγγελματίες, και δίνοντας δουλειά σε χιλιάδες εργαζόμενους. Αν και στη πορεία σχεδίασης και διεκπεραίωσης αυτής της εργασίας παρουσιάστηκαν πλήθος προβλημάτων, έγινε προσπάθεια μέσω της εγκυρότητας και αξιοπιστίας των δεδομένων να ξεπερασθεί κάθε εμπόδιο προς υλοποίηση αυτής, με τη σημαντική πάντοτε βοήθεια από τους αρμόδιους.

Περιεχόμενα

ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	2
Ευχαριστίες	3
Περίληψη	4
Περιεχόμενα	5
Πίνακας Γραφημάτων / Διαγραμμάτων / Πινάκων	6
Πρόλογος.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο	9
1.1 Η κοινωνική οικονομία.....	9
1.2 Ορισμός.....	10
1.3 Διαφορετικοί ορισμοί.....	14
1.4 Η θεωρία του Κοινωνικού Κεφαλαίου.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο	22
2.1. Διατροφή	22
2.2 Οι ξηροί καρποί.....	29
2.3 Το Αμύγδαλο.....	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο : Κατάρτιση επιχειρηματικού σχεδίου.....	42
3.1. Ταυτότητα της επιχείρησης.....	42
3.2 Αποστολή και Στόχοι της Κοιν.Σ.Επ.....	46
3.3. Πληροφορίες για τα μέλη με βάση το καταστατικό.....	47
3.4. Οργανόγραμμα.....	49
3.5. Πληροφορίες για το παραγόμενο αγαθό	51
3.6. Λεπτομέρειες του τρόπου λειτουργίας.....	52
3.7. Στρατηγική προώθησης του τελικού αγαθού	52
3.8 SWOT Analysis	56
3.9 Χρηματοοικονομική Ανάλυση	57
3.10 Νεκρό Σημείο.....	60
Συμπεράσματα	65
ΠΗΓΕΣ.....	67

Πίνακας Γραφημάτων / Διαγραμμάτων / Πινάκων

Γράφημα 1: Λειτουργικές δαπάνες επιχείρησης.....	60
Διάγραμμα 1: Η Κοινωνική Οικονομία.....	11
Διάγραμμα 2: Η κοινωνική οικονομία ως «Τρίτος Τομέας».....	14
Διάγραμμα 3: Οργανόγραμμα της επιχείρησης.....	50
Διάγραμμα 4: Νεκρού Σημείου.....	61
Πίνακας 1: Μέση θρεπτική σύνθεση των καρπών με κέλυφος (ανά 100 g).....	32
Πίνακας 2: Περιεκτικότητα σε μαγνήσιο, νάτριο και κάλιο σε ξηρούς καρπούς και άλλα τρόφιμα σε mg / 100 g βρώσιμου μέρους.....	33

Πρόλογος

Οι κοινωνικές επιχειρήσεις είναι επιχειρήσεις που παρέχουν αγαθά ή υπηρεσίες με σκοπό όχι πρωτίστως τα κέρδη αλλά το κοινωνικό τους αντίκτυπο με τη δημιουργία θέσεων εργασίας και τη παροχή τοπικών υπηρεσιών. Αυτός ο ρόλος συνάμα θέτει την κοινωνική επιχείρηση εκτός από τις παραδοσιακές ιδιωτικές επιχειρήσεις με το κέρδος να επανεπενδύεται για να δημιουργήσει με τη σειρά του θετική κοινωνική αλλαγή, αντί να μεταβεί σε μετόχους.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η συλλογή, η καταγραφή και η τεκμηρίωση δεδομένων μέσω βιβλιογραφικής και ερευνητικής ανασκόπησης για τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για την ίδρυση μιας εικονικής κοινωνικής συνεταιριστικής επιχείρησης (ΚΟΙΝΣΕΠ), η οποία αναφέρεται ως «*Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ*».

Η πραγματοποίηση αυτής απαιτεί ένα επιχειρηματικό πλάνο - σύντομο, ρεαλιστικό και κατανοητό - παρουσιάζοντας ολοκληρωμένα μια επενδυτική πρόταση - προϊόν, με σκοπό την πρόκληση ενδιαφέροντος του επενδυτή - χρηματοδότη, καθώς και την βελτίωση της απόδοσης της επιχείρησης. Αναλύοντας την ήδη υπάρχουσα κατάσταση, τόσο της αγοράς όσο και της επιχείρησης, θα λάβουμε υπόψη όλες τις πιθανές παραμέτρους που μπορούν να επηρεάσουν την λειτουργία της επιχείρησης. Επιπρόσθετα, θα εφαρμοσθεί η επικείμενη νομοθεσία βάση των οποίων ιδρύεται μια κοινωνική επιχείρηση.

Αναλυτικότερα, το κύριο μέρος του επιχειρηματικού πλάνου ξεκινά με το πρώτο κεφάλαιο που αναφέρεται στο φαινόμενο της κοινωνικής οικονομίας και του κοινωνικού κεφαλαίου, εστιάζοντας και αποσαφηνίζοντας τις έννοιες αυτών θεωρητικά.

Ακολουθεί το δεύτερο μέρος και το δεύτερο κεφάλαιο, με πληροφορίες σχετικά με την εστίαση των καταναλωτών στις μέρες μας στην υγιεινή διατροφή, η οποία έχει παραλληλισθεί με την αύξηση του αριθμού των «φυσικών» και «οργανικών» τροφίμων που διατίθενται στο εμπόριο. Η δημοτικότητα των φυσικών τροφίμων αυξάνεται και παράλληλα η ζήτηση για φυσικά αντιοξειδωτικά. Ένα πιθανό φυσικό αντιοξειδωτικό είναι το αμύγδαλο. Ο Βόλος είναι παραγωγός αμυγδάλων στην Ελλάδα, που παρέχει

πάνω από το 70% της παραγωγής στη χώρα μας. Στο κεφάλαιο αυτό αναφέρονται τα χαρακτηριστικά του αμυγδάλου και η διατροφική αξία ειδικότερα αυτών και γενικότερα των ξηρών καρπών στη μεσογειακή μας διατροφή.

Το τρίτο και τελευταίο κεφάλαιο συνοδεύεται από τη κατάρτιση του επιχειρηματικού σχεδίου της παρούσας μελέτης περίπτωσης μας. Ξεκινώντας με την ταυτότητα και τους στόχους της επιχείρησης γίνεται μελέτη της εκάστοτε επιχείρησης βάση καταστατικού. Γίνεται αναφορά στο οργανόγραμμα της επιχείρησης, το οποίο βρίσκεται στο στάδιο της διοίκησης, και συνοδεύεται από τις περιγραφές των συνολικών αναγκών σε προσωπικό ανά κατηγορία. Η οικονομική ανάλυση, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέρη του επιχειρηματικού πλάνου, όπου θα γίνει πρόβλεψη ισολογισμών, κερδών και κύκλων εργασιών. Η συνολική απαιτούμενη επένδυση μαζί με τα απαιτούμενα κεφάλαια, αποτελούν το τέλος του τρίτου μέρους του επιχειρηματικού πλάνου, με λεπτομερή περιγραφή των στοιχείων της επένδυσης, των πηγών άντλησης των κεφαλαίων, της καθαρής παρούσας αξίας και του εσωτερικού βαθμού απόδοσης.

Τέλος, τα συμπεράσματα, είναι το μέρος που θα ολοκληρώσει την δομή του επιχειρηματικού πλάνου και θα προβεί στην παρουσίαση όλων των στρατηγικών στόχων της επιχείρησης σε όλη την διάρκεια ζωής της επιχείρησης.

Η μοναδικότητα της κοινωνικής αυτής επιχείρησης έγκειται στην ανάδειξη του συγκριτικού πλεονεκτήματος της ευρύτερης περιοχής του Βόλου στο είδος των αμυγδάλων που την καθιστά αυτομάτως οδηγό για την συγκεκριμένη αγορά είδους ξηρού καρπού. Στο σημείο αυτό, χρήζει ιδιαίτερης επισήμανσης, το ότι οι οποιοσδήποτε αναφορές σε πρόσωπα, αριθμητικά δεδομένα και εγκαταστάσεις είναι φανταστικές και δεν αφορούν καταστάσεις πραγματικές.

Είναι κατανοητό, λοιπόν, πως η ύπαρξη ενός επιστημονικού επιχειρηματικού πλάνου πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα για τον μελλοντικό ή νέο επιχειρηματία διότι αφενός θα ενημερωθεί για στοιχεία που πιθανόν δεν γνωρίζει ακόμα και την ύπαρξη τους και αφετέρου η γνώση αυτή θα τον οδηγήσει σε σωστές αποφάσεις, επιτυχείς κινήσεις και αποφυγή σφαλμάτων με σημαντικό κόστος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1.1 Η κοινωνική οικονομία

Ο όρος «κοινωνική οικονομία» εμφανίστηκε για πρώτη φορά στη Γαλλία στις αρχές του 19ου αιώνα. Για πολύ καιρό, η σημασία της ήταν πολύ ευρύτερη και άμορφη από ό, τι είναι σήμερα. Οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει τη δική του αντίληψη της κοινωνικής οικονομίας απλά με την τοποθέτηση περισσότερης ή μικρότερης έμφασης είτε στις οικονομικές είτε στις κοινωνικές διαστάσεις, και οι οποίες είναι ευρείες. Σε τελική ανάλυση, οποιοδήποτε οικονομικό φαινόμενο που έχει κοινωνική ή οικονομική διάσταση, θα μπορούσε να θεωρηθεί μέρος της κοινωνικής οικονομίας.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων δύο αιώνων, υπήρξε συνεχής αγώνας για την ερμηνεία και τη συσχέτιση του όρου της κοινωνικής οικονομίας και της ανάπτυξης των οικονομικών θεσμών στο ζήτημα του κοινωνικού οφέλους. Αυτός ο αγώνας συνεχίζεται αμείωτος έως και σήμερα και ένα από τα χαρακτηριστικά του είναι η συζήτηση γύρω από το νόημα και το «θολό» ρόλο της κοινωνικής οικονομίας (Καμινάρη – Κλήμα & Παπαγεωργίου, 2010).

Το ευρύτερο πλαίσιο για την επανεξέταση της κοινωνικής οικονομίας είναι τελικά η αποτυχία των σύγχρονων πολιτικών και οικονομικές πολιτικών για την επίτευξη ελάχιστων αποδεκτών επιπέδων οικονομικής και κοινωνικής συνοχής σε αυξανόμενο αριθμό ατόμων. Σε παγκόσμιο επίπεδο, η διαφορά μεταξύ πλουσίων και φτωχών συνεχίζεται να κλιμακώνεται. Στον Καναδά, για παράδειγμα, παρά το αυξανόμενο ΑΕΠ και την καταγραφή των ομοσπονδιακών πλεονασμάτων, τα θέματα της φτώχειας, της έλλειψης στέγης και της πείνας δεν δείχνουν σημεία υποβάθμισης. Το 2005, 800.000 άτομα χρησιμοποίησαν τράπεζα τροφίμων – με αύξηση κατά 118% από το 1989. Στη Βρετανική Κολομβία, ο αριθμός των χρηστών τραπεζών τροφίμων μηνιαίως υπερβαίνει τις 75.000 με το ένα τρίτο να είναι παιδιά (Statistics Canada, 2005). Ποσοστά παιδικής φτώχειας, ένας ισχυρός δείκτης ευρύτερων κοινωνικών και οικονομικών συνθηκών, παραμένουν ανεπηρέαστα τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια.

Η αποτυχία της κυρίαρχης οικονομικής θεωρίας και πρακτικής να αντιμετωπίσει αυτά τα προβλήματα αποτελεί βασικό λόγο για το έντονο ενδιαφέρον για νέες στρατηγικές που είναι πιο δίκαιες και ανταποκρίνονται στις ευρύτερες ανάγκες της κοινωνίας και όχι μόνο σε μια προνομιά μειονότητας. Πολλοί βλέπουν την κοινωνική οικονομία ως ένα μέσο για την αποκατάσταση αυτών των αποτυχιών, θέτοντας τις κοινωνικές και ανθρώπινες ανησυχίες στο επίκεντρο των οικονομικών.

Ωστόσο, παρά το σημερινό ενδιαφέρον, υπάρχει ελάχιστη θεωρητική κατανόηση του όρου αυτού. Πολλοί ορισμοί που χρησιμοποιούνται σήμερα αντικατοπτρίζουν μια μερική ή μεροληπτική έννοια που συνεχώς αναζητά την επίσημη ερμηνεία και αποσαφήνισή της. Αυτό που χρειάζεται είναι ένας σαφέστερος ορισμός των υποκείμενων οικονομικών αρχών καθώς και των κοινωνικών χαρακτηριστικών που διακρίνουν τις οργανώσεις κοινωνικής οικονομίας από άλλους τύπους οργάνωσης. Η απουσία ενός τέτοιου ορισμού εξακολουθεί να δίνει στην έννοια της «κοινωνικής οικονομίας» ένα πολύ υποκειμενικό και ανακριβές νόημα με αποτέλεσμα να είναι επίσης επιρρεπές σε διάφορες παραπλανητικές ερμηνείες που είτε είναι υπερβολικές είτε περιοριστικές.

1.2 Ορισμός

Κατά τη διάρκεια της έρευνας και της γραφής αυτής της υποεπότητας, συμπεριλαμβανομένης των διαφορετικών και πολυπληθών προσεγγίσεων του όρου, αντιμετωπίσαμε περιστασιακά μια «αινιγματική αντίσταση» στον ορισμό της κοινωνικής οικονομίας.

Κάποιοι θεωρούν ότι η κοινωνική οικονομία είναι απλώς ένας άλλος όρος των μη κερδοσκοπικών σκοπών. Άλλοι αναρωτιούνται για τον όρο επειδή τον συσχετίζουν με τις μεταβαλλόμενες προτεραιότητες της κυβέρνησης. Η αποσαφήνιση αυτή του όρου μπορεί να αντιμετωπιστεί και μεταξύ ορισμένων που εντοπίζουν έντονα τους εαυτούς τους και την εργασία τους εντός της κοινωνικής οικονομίας και που πιστεύουν ότι ο πιο ακριβής ορισμός συνεπάγεται περιορισμό όχι μόνο των δραστηριοτήτων και του πεδίου των οργανώσεων της κοινωνικής οικονομίας, αλλά ακόμη και ότι αντιπροσωπεύει μια φαινομενικά αυθαίρετη επιβολή απόψεων ή αξιών. Στο πνεύμα αυτό, η ερμηνεία του

όρου προχώρησε σε υποκειμενικούς ορισμούς που έχουν νόημα για ένα συγκεκριμένο άτομο ή μια συγκεκριμένη ομάδα. Αλλά ακριβώς αυτός ο υποκειμενισμός σχετικά με τον όρο που δημιούργησε μια τόσο διαδεδομένη σύγχυση, είχε σημαντικές συνέπειες τόσο στην πράξη όσο και στη δημόσια τάξη. Το γεγονός ότι συζητούμε ακόμα το τι είναι κοινωνική οικονομία σηματοδοτεί τη συνεχιζόμενη υπανάπτυξη του τομέα, ιδίως σε σχέση με τη θεωρία.

Σχηματικά (βλ. Διάγραμμα 1), παρατηρούμε ότι η κοινωνική οικονομία βρίσκεται στο επίκεντρο της διάδρασης ανάμεσα στο κράτος, την αγορά και την κοινότητα και, αντίστοιχα, ανάμεσα στις κυρίαρχες λειτουργικές τους αρχές, δηλαδή την αγοραία, τη μη αγοραία και τη μη χρηματική οικονομία. Η θέση της στο επίκεντρο αυτής της διάδρασης εξηγεί τη μοναδικότητά της (δεν ανάγεται αποκλειστικά σε κανέναν από τους άλλους τομείς), τη δυσκολία της μονοσήμαντης πολιτικής της οριοθέτησης (μια κοινωνική επιχείρηση μπορεί να υποστηριχθεί από φιλελεύθερους ως απόπειρα επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων στο πλαίσιο της αγοράς αλλά και από αντικαπιταλιστές ως αυτόνομη παρέμβαση των από τα κάτω), καθώς και την πολλαπλότητα των προκλήσεων που αντιμετωπίζει (ανταγωνισμός στην αγορά, τήρηση υποχρεώσεων απέναντι στο κράτος, διατήρηση κοινοτικών δεσμών και σχέσεων (Αδάμ, 2014).

Διάγραμμα 1: Η Κοινωνική Οικονομία



Πηγή: Pestoff (2004)

Ένας ορισμός αρχικά είναι αυτός που δόθηκε προσεγγιστικά και υιοθετήθηκε από την κυβέρνηση του Καναδά, η οποία έχει ορίσει την κοινωνική οικονομία ως «... ένα επιχειρηματικό τομέα μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα που επιδιώκει την ενίσχυση των κοινωνικών, οικονομικών και περιβαλλοντικών συνθηκών των κοινοτήτων».

Η κυβέρνηση του Καναδά συνεχίζοντας περιγράφει και τις επιχειρήσεις κοινωνικής οικονομίας ως εξής: «... ένα στοιχείο της κοινωνικής οικονομίας που λειτουργεί όπως οι επιχειρήσεις, που παράγουν αγαθά και υπηρεσίες για την οικονομία της αγοράς, αλλά διαχειρίζονται τις δραστηριότητές τους και αναπροσανατολίζουν τα πλεονάσματα τους προς την κατεύθυνση των κοινωνικών και περιβαλλοντικών στόχων. Οι κοινοί στόχοι για τις οργανώσεις κοινωνικής οικονομίας περιλαμβάνουν την ανακούφιση από τη φτώχεια, την προσιτή στέγαση, τη βελτίωση της απασχόλησης και την οικονομική ανάπτυξη, την αντιμετώπιση περιβαλλοντικών προβλημάτων και τη παροχή πρόσβασης σε υπηρεσίες και προγράμματα που μπορεί να βοηθήσουν άτομα και ομάδες να βελτιώσουν την προσωπική τους κατάσταση» (Western Economic Diversification Canada, 2013). Όπως θα φανεί αργότερα, ένας τέτοιος ορισμός όχι μόνο είναι ανακριβής αλλά αυθαίρετα συγγέει το σύνολο των κοινωνικών σκοπών των οργανώσεων με τις λειτουργικές τους αρχές.

Ένας ορισμός ακόμη είναι ότι «η κοινωνική οικονομία περιλαμβάνει εκείνες τις οργανώσεις που ενθαρρύνονται από την αρχή της αμοιβαιότητας για την επιδίωξη αμοιβαίων οικονομικών ή κοινωνικών στόχων, συχνά μέσω του κοινωνικού ελέγχου του κεφαλαίου» (Ευσταθόπουλος κ.ά., 2005). Αυτός ο ορισμός περιλαμβάνει όλους τους συνεταιρισμούς και τα πιστωτικά ιδρύματα, τους μη κερδοσκοπικούς και εθελοντικούς οργανισμούς, τα φιλανθρωπικά ιδρύματα και τις ενώσεις παροχής υπηρεσιών, τις κοινοτικές και τις κοινωνικές επιχειρήσεις που χρησιμοποιούν μηχανισμούς της αγοράς για την επίτευξη σαφών κοινωνικών στόχων. Περιλαμβάνονται έτσι επιχειρήσεις με μη κερδοσκοπικό σκοπό, όπου αυτές οι επιχειρήσεις μοιράζονται πλεονάσματα και οφέλη με μέλη (ή / και την ευρύτερη κοινότητα) σε συλλογική ιδιοκτησία (π.χ. συνεταιριστική). Στον ορισμό αυτό δεν περιλαμβάνονται εκείνες οι μη κερδοσκοπικές και εθελοντικές οργανώσεις που εξαρτώνται αποκλειστικά από τη χορηγία ή τη δωρεά (αν και ορισμένοι περιλαμβάνουν τέτοιους οργανισμούς στους ορισμούς τους για την κοινωνική οικονομία) (Γεώργιας, 2013).

Ένας παρόμοιος ορισμός περιγράφει την κοινωνική οικονομία ως «*επιχειρήσεις συλλογικής ιδιοκτησίας (συνεταιρισμοί, μη κερδοσκοπικά και αμοιβαία κεφάλαια) που χρησιμοποιούν παραγωγή και πώληση αγαθών ή υπηρεσιών με γνώμονα την αγορά για να επιδιώξουν κοινωνική αποστολή*» (Neamtan & Anderson, 2010).

Επιπρόσθετα, αναφέρεται ότι «*η κοινωνική οικονομία αφορά το σύνολο των οικονομικών δραστηριοτήτων που αναλαμβάνονται από επιχειρήσεις και οργανισμούς, συνεταιρισμούς, κοινωνίες αλληλοβοήθειας και σωματεία. Ο κύριος στόχος τους είναι η παροχή υπηρεσιών προς τα μέλη τους ή την κοινωνία χωρίς την επίτευξη κέρδους*» (Defourny, 2001).

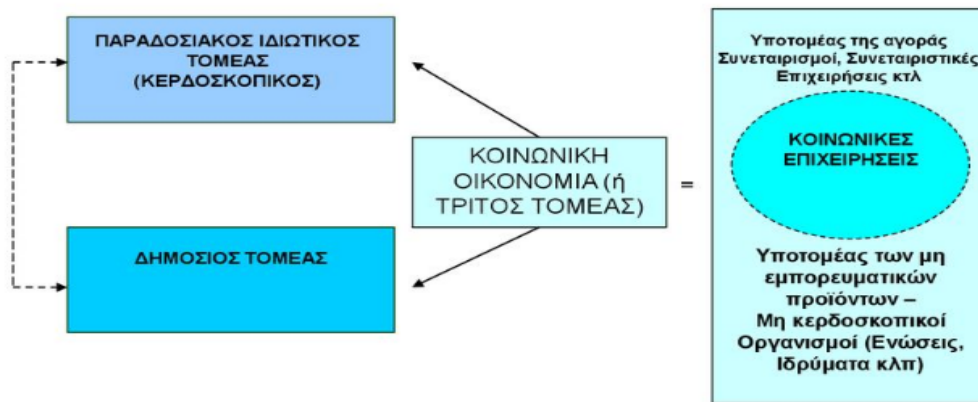
Λαμβάνοντας υπόψη όλους τους συσχετισμούς, υπάρχουν ισχυρά επιχειρήματα για τον σαφέστερο ορισμό του όρου:

Στο άρθρο 1, παρ. 1 (4019/11 (ΦΕΚ 216 Α/30-9-2011)) ορίζεται ότι: «*Κοινωνική Οικονομία είναι το σύνολο των οικονομικών, επιχειρηματικών, παραγωγικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων, οι οποίες αναλαμβάνονται από νομικά πρόσωπα ή ενώσεις προσώπων, των οποίων ο καταστατικός σκοπός είναι η επιδίωξη του συλλογικού οφέλους και η εξυπηρέτηση γενικότερων κοινωνικών συμφερόντων*».

Ενώ, σύμφωνα με το άρθρο 2 παράγραφος 1 του ισχύοντος νόμου (Ν. 4430/2016) για την Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία και ανάπτυξη των φορέων της, ως «*Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία*» ορίζεται το σύνολο των οικονομικών δραστηριοτήτων που στηρίζονται σε μία εναλλακτική μορφή οργάνωσης των σχέσεων παράγωγης, διανομής, κατανάλωσης και επανεπένδυσης, βασισμένη στις αρχές της δημοκρατίας, της ισότητας, της αλληλεγγύης, της συνεργασίας, καθώς και του σεβασμού στον άνθρωπο και το περιβάλλον.

Στις μέρες μας έχει χαρακτηριστεί ως «*Τρίτος Τομέας της Οικονομίας*», ένας τομέας που αναπτύσσεται μεταξύ του Δημοσίου και του Ιδιωτικού (βλ. Διάγραμμα 2).

Διάγραμμα 2: Η κοινωνική οικονομία ως «Τρίτος Τομέας»



Πηγή: Defourny, 2004

1.3 Διαφορετικοί ορισμοί

Αναλύοντας τους σχετικούς ορισμούς της κοινωνικής οικονομίας, ένας από τους ευρύτερους ορισμούς που θα χρησιμοποιηθούν επίσης στη παρούσα εργασία είναι αυτοί της «κοινωνικής επιχείρησης» αλλά και του «κοινωνικού επιχειρηματία».

Μιλώντας, αρχικά, για την έννοια της «κοινωνικής επιχείρησης» είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η έννοια αυτή δεν ταυτίζεται με την έννοια της «κοινωνικής οικονομίας» αντίστοιχα. Στην ουσία, αντιπροσωπεύει ένα τύπο οργανισμού, ο οποίος υπάγεται στα πλαίσια του όρου της «κοινωνικής οικονομίας».

Μια κοινωνική επιχείρηση ορίζεται ως η επιχείρηση που έχει σκοπό την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων με οικονομικά βιώσιμο τρόπο. Οι κοινωνικές επιχειρήσεις λειτουργούν με τους περισσότερους τρόπους, όπως οι κερδοσκοπικές επιχειρήσεις, αλλά δεδομένου ότι ο κοινωνικός αντίκτυπος είναι ο πρωταρχικός σκοπός αυτής της επιχείρησης, όλα τα κέρδη πρέπει να επανεπενδύονται στην επιχείρηση (δηλαδή δεν καταβάλλονται μερίσματα στους ιδιοκτήτες) σε νέες κοινωνικές επιχειρήσεις για να αυξήσουν τον αντίκτυπο του οργανισμού.

Ένα διάσημο παράδειγμα κοινωνικής επιχείρησης είναι η Τράπεζα Grameen στο Μπαγκλαντές, η οποία κάθε χρόνο δίνει δάνεια στους φτωχούς που ανέρχονται σε περίπου ένα δισεκατομμύριο δολάρια ΗΠΑ (Τζουβελέκας & Παπαγιάννη, 2014). Επί του παρόντος, η κοινωνική επιχειρηματική οικονομία εξακολουθεί να είναι περιορισμένη, αλλά παρ' όλ' αυτά γίνεται ένας αυτοσκοπός παράλληλα με τις κερδοσκοπικές επιχειρήσεις, τους συνεταιρισμούς, το κράτος, την κοινωνία των πολιτών και τις ΜΚΟ.

Στον ελλαδικό χώρο, το 2011 ψηφίστηκε ο Νόμος 4019/2011 με τίτλο «*Κοινωνική Οικονομία και Κοινωνική Επιχειρηματικότητα και λοιπές διατάξεις*», ο οποίος άλλαξε την νομοθεσία για την κοινωνική οικονομία και την κοινωνική επιχειρηματικότητα και εισήγαγε μια νέας μορφής κοινωνική επιχείρηση, τη λεγόμενη Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση (Κοιν.Σ.Επ). Σύμφωνα με τον νεότερο Ν. 4430/2016, συναντάμε δύο βασικούς τύπους κοινωνικών συνεταιριστικών επιχειρήσεων με διαφορετική αποστολή.

Έτσι, ανάλογα με τον ειδικότερο σκοπό τους, οι Κοιν.Σ.Επ. διακρίνονται στις εξής κατηγορίες (Δίκτυο ΚοινΣΕπ; Ντούλια, 2015):

α) **Κοιν.Σ.Επ. Ένταξης**, οι οποίες διακρίνονται περαιτέρω σε δύο υποκατηγορίες:

αα) Κοιν.Σ.Επ. Ένταξης Ευάλωτων Ομάδων, οι οποίες επιδιώκουν την ένταξη στην οικονομική και κοινωνική ζωή, των ατόμων που ανήκουν στις Ευάλωτες Κοινωνικές Ομάδες. Ως «ευάλωτες» ορίζονται οι ομάδες εκείνες του πληθυσμού που η ένταξή τους στην κοινωνική και οικονομική ζωή εμποδίζεται από σωματικά και ψυχικά αίτια ή λόγω προβατικής συμπεριφοράς. Σε αυτές ανήκουν:

1. τα άτομα με αναπηρία οποιασδήποτε μορφής (σωματική, ψυχική, νοητική, αισθητηριακή),
2. τα άτομα με προβλήματα εξάρτησης από ουσίες ή τα απεξαρτημένα άτομα,
3. οι ανήλικοι με παραβατική συμπεριφορά, οι φυλακισμένοι/ες και αποφυλακισμένοι/ες. Ποσοστό 30% κατ' ελάχιστον των μελών και των εργαζομένων στις επιχειρήσεις αυτές ανήκουν υποχρεωτικά σε αυτές τις κατηγορίες.

αβ) Κοιν.Σ.Επ. Ένταξης Ειδικών Ομάδων, οι οποίες επιδιώκουν την ένταξη στην οικονομική και κοινωνική ζωή των ατόμων που ανήκουν στις Ειδικές Ομάδες Πληθυσμού. Ως «ειδικές» ορίζονται οι ομάδες εκείνες του πληθυσμού οι οποίες βρίσκονται σε μειονεκτική θέση ως προς την ομαλή ένταξή τους στην αγορά εργασίας, από οικονομικά, κοινωνικά και πολιτισμικά αίτια. Σε αυτές ανήκουν:

1. τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας,
2. τα θύματα παράνομης διακίνησης και εμπορίας αν ανθρώπων,
3. οι άστεγοι,
4. τα άτομα που διαβιούν σε συνθήκες φτώχειας,
5. οι οικονομικοί μετανάστες,
6. οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο, για όσο εκκρεμεί η εξέταση του αιτήματος χορήγησης ασύλου,
7. οι αρχηγοί μονογονεϊκών οικογενειών,
8. τα άτομα με πολιτισμικές ιδιαιτερότητες,
9. οι μακροχρόνια άνεργοι έως είκοσι πέντε ετών και άνω των πενήντα ετών.

αγ) Οι Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης (Κοι.Σ.Π.Ε.) του άρθρου 12 του Ν. 2716/1999, θεωρούνται αυτοδικαίως Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις Ένταξης.

β) **Κοιν.Σ.Επ. Συλλογικής και Κοινωνικής ωφέλειας**, οι οποίες αναπτύσσουν δραστηριότητες «βιώσιμης ανάπτυξης», ή και παρέχουν «κοινωνικές υπηρεσίες γενικού ενδιαφέροντος». Ως «βιώσιμη ανάπτυξη» ορίζονται οι οικονομικές δραστηριότητες, εμπορικές ή ανταλλακτικές, που προωθούν την αειφορία του περιβάλλοντος, την κοινωνική και οικονομική ισότητα, καθώς και την ισότητα των φύλων, προστατεύουν και αναπτύσσουν τα κοινά αγαθά και προωθούν τη διαγενεακή και πολυπολιτισμική συμφιλίωση, δίνοντας έμφαση στις ιδιαιτερότητες των τοπικών κοινωνιών.

Πριν ολοκληρωθεί η ενότητα, θα οριστεί και η έννοια και ο ρόλος του «κοινωνικού επιχειρηματία». Οι κοινωνικοί επιχειρηματίες διαδραματίζουν το ρόλο των παραγόντων αλλαγής στον κοινωνικό τομέα, με (ΕΕΔΕ, 2016):

- την υιοθέτηση μιας αποστολής για τη δημιουργία και τη διατήρηση της κοινωνικής αξίας (όχι μόνο ιδιωτική αξία),
- αναγνωρίζοντας και επιδιώκοντας νέες ευκαιρίες για να εξυπηρετήσουν αυτή την αποστολή,
- συμμετέχοντας σε μια διαδικασία συνεχούς καινοτομίας, προσαρμογής και μάθησης, ενεργώντας με τόλμη χωρίς να περιορίζονται από τους πόρους που βρίσκονται σήμερα στη διάθεσή τους, και
- δείχνοντας αυξημένη αίσθηση λογοδοσίας στις εκλογικές περιφέρειες, εξυπηρετώντας τα αποτελέσματα που δημιουργήθηκαν.

Περαιτέρω, ένας κοινωνικός επιχειρηματίας υποστηρίζεται ότι βοηθάει στην διάνοιξη νέων πτυχών για κοινωνικούς σκοπούς. Στον δημόσιο τομέα, οι κοινωνικοί επιχειρηματίες, συγκεντρώνοντας πόρους για την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων, είναι σε θέση να θέσουν και να επαναφέρουν την κοινωνική και δημόσια πολιτική. Άλλοι ερευνητές, δείχνουν ότι ένας κοινωνικός επιχειρηματίας είναι *«κάποιος που στοχεύει σε μια ατυχής αλλά σταθερή ισορροπία που προκαλεί την παραμέληση, την περιθωριοποίηση ή πάθηση ενός τμήματος της ανθρωπότητας και ο οποίος φέρνει εις πέρας την κατάσταση αυτή στοχεύοντας και τελικά επηρεάζοντας την καθιέρωση μιας νέας σταθερής ισορροπίας, που εξασφαλίζει μόνιμο όφελος για την στοχοθετημένη ομάδα και την κοινωνία γενικότερα»* (Δίκτυο ΚοινΣΕπ, 2015).

Ακόμα, ως κοινωνικός επιχειρηματίας περιγράφεται *«ένα άτομο, του οποίου κύριος στόχος δεν είναι να αποκομίσει κέρδη αλλά να δημιουργήσει κοινωνική αξία για την οποία θα υιοθετήσει μια επιχειρηματική συμπεριφορά»*.

Όταν πρόκειται για τη χρήση του όρου «κοινωνικός επιχειρηματίας», είναι σημαντικό να αναφερθεί ο βαθμός στον οποίο ο όρος εξετάζεται. Για παράδειγμα, στις Ηνωμένες Πολιτείες, ο όρος «κοινωνικός επιχειρηματίας» συνήθως συνδέεται με ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, ενώ στην Ευρώπη, σχετίζεται περισσότερο με την ιδέα της «συλλογικής επιχειρηματικότητας» (Λιαργκόβας & Αποστολόπουλος, 2017).

Οι κοινωνικοί επιχειρηματίες είναι πολίτες του ιδιωτικού τομέα που παίζουν κρίσιμους ρόλους για την πραγματοποίηση "καταλυτικών αλλαγών" στην ατζέντα του δημόσιου

τομέα και στην αντίληψη ορισμένων κοινωνικών θεμάτων. Παρά το γεγονός ότι δεν συμμετέχουν σε άμεσες ενέργειες για την επίλυση του κοινού προβλήματος, το έργο τους θέτει το στάδιο και το πλαίσιο της πολιτικής λήψης αποφάσεων και της εφαρμογής πολιτικής.

Οι κοινωνικοί επιχειρηματικοί ηγέτες είναι άνθρωποι που δημιουργούν και διαχειρίζονται καινοτόμες επιχειρηματικές οργανώσεις ή επιχειρήσεις, των οποίων πρωταρχική αποστολή είναι η κοινωνική αλλαγή και ανάπτυξη της ομάδας των πελατών τους (Σαρρή & Τριχοπούλου, 2017).

Οι κοινωνικοί επιχειρηματίες εστιάζουν το επιχειρηματικό τους ταλέντο στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων. Υπάρχουν τέσσερα απαραίτητα χαρακτηριστικά (δημιουργικότητα, εκτεταμένες επιπτώσεις, επιχειρηματική ποιότητα και ισχυρές ηθικές αξίες) που πρέπει να περιγράφουν τα άτομα αυτά, αναδεικνύοντας συμπεριφορές που δείχνουν ότι ενδιαφέρονται περισσότερο για τη φροντίδα και τη βοήθεια μιας κοινότητας παρά για τη δημιουργία κέρδους.

1.4 Η θεωρία του Κοινωνικού Κεφαλαίου

Η θεωρία του κοινωνικού κεφαλαίου προέρχεται από το κοινωνικό κεφάλαιο, που η Παγκόσμια Τράπεζα ορίζει ως *«τα θεσμικά όργανα, οι σχέσεις, οι στάσεις και οι αξίες που διέπουν τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων και συμβάλλουν στην οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη»* (Νασιούλας, 2012).

Το κοινωνικό κεφάλαιο έχει να κάνει με τη σχέση που υπάρχει μεταξύ ανθρώπων που αναμένεται να οδηγήσουν σε κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη μια επιχείρηση. Το κοινωνικό κεφάλαιο είναι *«οι ικανότητες των ανθρώπων να συνεργαστούν για την επίλυση του κοινωνικού ζητήματος και να προωθήσουν δίκαια πρόσβαση στα οφέλη της ανάπτυξης»* (Παρασκευόπουλος, 2001). Το κοινωνικό κεφάλαιο μπορεί συνεπώς να εξεταστεί ως εργαλείο οικονομικής ανάπτυξης μεταξύ των ανθρώπων που επηρεάζει και το περιβάλλον και την κοινότητα τους είτε θετικά είτε αρνητικά, με βάση τη συλλογική δράση τους για αμοιβαία συνεργασία.

Τα άτομα δεν παράγουν κοινωνικό κεφάλαιο και δεν είναι η πρωταρχική μονάδα ανάλυσης στη χρήση της θεωρίας του κοινωνικού κεφαλαίου για τη μέτρηση ενός φαινομένου. Αν και, μπορεί να υποστηριχθεί ότι η ανάπτυξη και η πρόοδος μιας κοινότητας ή μιας ομάδας, δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς τα άτομα που την αποτελούν (Μακρυδημήτρης, 2003). Ως εκ τούτου, τα άτομα δεν μπορούν να μείνουν μακριά από την κοινωνική, οικονομική και φυσική ανάπτυξη μιας ομάδας ή μιας κοινότητας.

Το κοινωνικό κεφάλαιο είναι το αποτέλεσμα των σχέσεων των ανθρώπων στην κοινωνική τους ομάδα που συχνά έχουν εν αγνοία τους αποτελέσματα στην εκπλήρωση των στόχων τους. Το κοινωνικό κεφάλαιο σχετίζεται επίσης με την προώθηση της συνεργασίας και της ενότητας μεταξύ των μελών της ίδιας ένωσης που οδηγεί στην εμπιστοσύνη.

Η θεωρία του κοινωνικού κεφαλαίου καλύπτει διάφορες πτυχές του κοινωνικού κεφαλαίου που περιλαμβάνουν το είδος της κοινωνικής δικτύωσης, της σχέσης και της αλληλεπίδρασης, τους κανόνες και κανονισμούς που διέπουν τις κοινωνικές ενέργειες και την εμπιστοσύνη μεταξύ των συμπεριλαμβανομένων ωφελειών που αποκομίζουν είτε ως άτομο είτε ως κοινότητα στην οποία ανήκουν (Brooks, 2010).

Η θεωρία επικεντρώνεται επίσης στη συλλογική ευθύνη. Η θεωρία του κοινωνικού κεφαλαίου αναφέρει ότι όταν οι άνθρωποι ενεργούν ή λειτουργούν, όπως σε μια συνεταιριστική εταιρεία, οδηγούνται στην οικονομική ή κοινωνική ανάπτυξη της ομάδας τους. Η αλληλεπίδραση των εξελίξεων στη θεωρία του κοινωνικού κεφαλαίου αποτελεί ένδειξη ότι η συμμετοχή σε μια ένωση, όπως ένας συνεταιρισμός μπορεί να οδηγήσει παράλληλα σε φυσικό και σε οικονομικό κεφάλαιο. Η θεωρία αναγνωρίζει επίσης ότι ένα υγιές κοινωνικό και πολιτικό περιβάλλον, πρέπει να βοηθήσει την κοινωνική ομάδα να δράσει και να ανταποκριθεί (Κονιόρδος, 2006). Το επίκεντρο της θεωρίας του κοινωνικού κεφαλαίου είναι η χρήση κοινωνικών δικτύων, με σύνδεση και σχέση της κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης των ατόμων, της ομάδας και της κοινότητας.

Η θεωρία κεφαλαίου αποτελείται εν τέλει από κοινωνικό κεφάλαιο, φυσικό κεφάλαιο και χρηματοοικονομικό κεφάλαιο και η εφαρμογή της θεωρίας στις συνεταιριστικές

εταιρείες αναμένεται να οδηγήσει στη δημιουργία οικονομικού, φυσικού και κοινωνικού κεφαλαίου μεταξύ των μελών.

Ο όρος δεν πρέπει να συγχέεται με το Κοινωνικό Νόμισμα, το οποίο είναι η συνολική οικονομική αξία των σχέσεων κάθε καταναλωτή, πελάτη, ατόμου ή οντότητας, τόσο σε απευθείας σύνδεση όσο και εκτός σύνδεσης.

Οι άνθρωποι δημιουργούν συνδέσεις με άλλους ανθρώπους και οι συνδέσεις αυτές χρησιμοποιούνται με διάφορους τρόπους. Μπορούν να δημιουργήσουν φιλίες και μεγάλη ευτυχία. Όμως, το επίκεντρο του κοινωνικού κεφαλαίου είναι το πώς οι κοινωνικές σχέσεις μας βοηθούν να επιτύχουμε και να παράγουμε πράγματα. Αποτελούν ένα μονοπάτι για πολύτιμα περιουσιακά στοιχεία.

Το κοινωνικό κεφάλαιο, ωστόσο, είναι κάτι περισσότερο από απλές κοινωνικές συνδέσεις και δίκτυα. Το κοινωνικό κεφάλαιο εκτίθεται σε άτομα που έχουν ένα καλά αναπτυγμένο αίσθημα αμοιβαίας εμπιστοσύνης ή «αμοιβαιότητας» στα κοινωνικά τους δίκτυα. Επιπλέον, εκτίθεται σε άτομα που ασχολούνται ενεργά με την πολιτική και τη πολιτική ζωή. Αυτή η εμπιστοσύνη, η αμοιβαιότητα και η πολιτική εμπλοκή εμπλουτίζουν έπειτα τις κοινότητες στις οποίες κατοικούν αυτά τα άτομα.

Οι επικριτές ισχυρίζονται συνολικά ότι ο όρος «κοινωνικό κεφάλαιο» είναι ασαφής, δύσκολο να μετρηθεί και κακώς καθορισμένος. Παρά τη συγκεκριμένη αναφορά, το κοινωνικό κεφάλαιο είναι μια έννοια που προσελκύει το ενδιαφέρον.

Η θεωρία του κοινωνικού κεφαλαίου προσφέρει ένα ολιστικό πλαίσιο για τη δυναμική και σύνθετη διαδικασία της συν-δημιουργίας. Με τον τρόπο αυτό, τονίζει το ρόλο των φορέων / επαγγελματιών ως συν-δημιουργών στην καινοτομία και αποσαφηνίζει τις απαραίτητες συνθήκες στη δομή, τις σχέσεις, τις γνωστικές ενέργειες και τις δράσεις για τη δημιουργία νέας αξίας. Η θεωρία του κοινωνικού κεφαλαίου δεν παρέχει διαδικασίες ή κανόνες για την καινοτομία, αλλά οι διαστάσεις της θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως κατευθυντήριες γραμμές για τους καινοτόμους.

Την τελευταία δεκαετία, η εκπαιδευτική καινοτομία περιελάμβανε έργα μεγάλης κλίμακας μεταξύ διαφόρων επιπέδων εντός ενός οργανισμού ή μεταξύ εκπαιδευτικού

τομέα και βιομηχανιών. Αυτή είναι συχνά μια διάχυτη διαδικασία και δεν είναι σαφές ποιο θα είναι το τελικό αποτέλεσμα της καινοτομίας. Σε αυτούς τους τύπους σύνθετων καινοτομιών είναι απαραίτητες θετικές κοινωνικές σχέσεις για τη σύνδεση της δημιουργικότητας και της συλλογικής γνώσης των επαγγελματιών. Ένα τέτοιο θετικό κλίμα εργασίας θα τους ενθαρρύνει να είναι παραγωγικοί στη γνώση και να διασφαλίσουν ότι η καινοτομία είναι βιώσιμη.

Για τους λόγους αυτούς, η θεωρία του Κοινωνικού Κεφαλαίου φαίνεται να είναι πολύ ελπιδοφόρα για την εξήγηση και το σχεδιασμό τέτοιων σύνθετων διαδικασιών καινοτομίας. Καθορίζει την αξία των κοινωνικών διαδικασιών για τη δημιουργία νέας συλλογικής γνώσης. Η σημαντικότερη συμβολή της Θεωρίας του Κοινωνικού Κεφαλαίου είναι ότι καθιστά σαφές ότι η καινοτομία πρέπει να θεωρείται και να καθοδηγείται από την προοπτική της συλλογικότητας των επαγγελματιών. Συνολικά, οι απόψεις μέχρι στιγμής επιτρέπουν το συμπέρασμα ότι η θεωρία του Κοινωνικού Κεφαλαίου φαίνεται να ταιριάζει πολύ καλύτερα στην πολυπλοκότητα των καινοτομιών στις οποίες οι επαγγελματίες θεωρούνται υπεύθυνοι και καινοτόμοι. Με τον τρόπο αυτό, η καινοτομία είναι ένας τρόπος συλλογικής μάθησης και απόκτησης νέων γνώσεων και δεξιοτήτων στο χώρο εργασίας.

Αξίζει να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα για την καινοτομία μέσω του φακού της Θεωρίας του Κοινωνικού Κεφαλαίου, προκειμένου να αποκτηθούν περισσότερες γνώσεις σχετικά με το πώς οι κοινωνικοί επαγγελματίες μπορούν να χειριστούν πολύπλοκες καινοτομίες. Όπως δείχνουν οι ερευνητές με διαχρονική ή συμμετοχική έρευνα στην πολυπλοκότητα των διαδικασιών καινοτομίας είναι εφικτό να δουν τη δυναμική των συνιστωσών του κοινωνικού κεφαλαίου «στην κοινωνική εργασία» και να ανακαλύψουν παράγοντες που ενθαρρύνουν ή παρεμποδίζουν τη μάθηση και την καινοτομία. Ιδιαίτερη προσοχή θα μπορούσε να δοθεί στη συναισθηματική πτυχή της σχεσιακής διάστασης. Θα ήταν επίσης ενδιαφέρον να επικεντρωθούμε στις συλλογικές δράσεις, όπως στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Σε μια κοινωνία που δεν χρειάζεται δημιουργικότητα και καινοτομία μόνο για οικονομικούς σκοπούς και εκπαιδευτικούς στόχους, αλλά και ως προϋπόθεση για τη δια βίου μάθηση και για τη κοινωνική ωφέλεια, η προοπτική του Κοινωνικού Κεφαλαίου θα μπορούσε να γίνει η δύναμη που οδηγεί στη βιώσιμη καινοτομία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.1. Διατροφή

Ο τομέας της διατροφής έχει εξελιχθεί γρήγορα τους τελευταίους αιώνες. Οι επιστήμονες της διατροφής και οι υπεύθυνοι για τη χάραξη πολιτικής στον ανεπτυγμένο κόσμο έχουν μετατοπίσει το επίκεντρο των προσπαθειών τους από την αντιμετώπιση ασθενειών με εμφανή έλλειψη θρεπτικών ουσιών σε ένα νέο υπόδειγμα που στοχεύει στην αντιμετώπιση των υπερβολικών θερμίδων, του καθιστικού τρόπου ζωής και του άγχους. Οι πρόοδοι στην επιστήμη, την τεχνολογία και τη βιομηχανία της διατροφής έχουν εξαλείψει σε μεγάλο βαθμό τις ασθένειες των ανεπαρκειών θρεπτικών συστατικών, ενώ ταυτόχρονα αντιμετωπίζουν τις αυξανόμενες προκλήσεις της παχυσαρκίας, των μη μεταδοτικών ασθενειών και της γήρανσης. Η έρευνα για τη διατροφή έχει περάσει από μια απαραίτητη εξέλιξη, ξεκινώντας με μια αναγωγική προσέγγιση, που οδηγείται από τη φιλοδοξία να κατανοήσουμε τους μηχανισμούς που είναι υπεύθυνοι για τις επιδράσεις των μεμονωμένων θρεπτικών ουσιών σε κυτταρικό και μοριακό επίπεδο. Αυτή η προσέγγιση έχει επεκταθεί επαρκώς τα τελευταία χρόνια για να γίνει πιο ολιστική με στόχο την κατανόηση του ρόλου της διατροφής στο ευρύτερο πλαίσιο των διατροφικών προτύπων. Τελικά, η προσέγγιση αυτή κορυφώνεται με την πλήρη κατανόηση του διατροφικού τοπίου - ενός ιστού αλληλεπιδράσεων μεταξύ διατροφικών, διαιτητικών, κοινωνικών, συμπεριφορικών και περιβαλλοντικών παραγόντων – καθώς και με το πώς επηρεάζει τη συντήρηση και την προώθηση της υγείας.

Αναλυτικότερα, σε σύγκριση με τις κλασσικές φυσικές επιστήμες (χημεία, φυσική και μαθηματικά), η επιστήμη της διατροφής είναι σχετικά μια διαφορετική επιστήμη. Στις αρχές του εικοστού αιώνα, οι προκλήσεις της δημόσιας υγείας γύρω από τη διατροφή επικεντρώθηκαν κυρίως στις μεταδοτικές ασθένειες και τις εμφανείς ελλείψεις θρεπτικών ουσιών. Για να αντιμετωπιστούν αυτές οι ανησυχίες, η επιστημονική εστίαση της εποχής ήταν αφιερωμένη στις βιταμίνες και τα βασικά μέταλλα για την καταπολέμηση των επιπτώσεων του υποσιτισμού.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι επιστήμονες πίστευαν ότι μεμονωμένες θρεπτικές ουσίες θα μπορούσαν να θεραπεύσουν ή να αντιστρέψουν συγκεκριμένες ασθένειες. Αυτή η έννοια έγινε ευπρόσδεκτη από τις επιστημονικές και ιατρικές κοινότητες επειδή ήταν απλή και βασιζόταν στο ότι (Raubenheimer & Simpson, 2016):

α) υπάρχει μια απλή σχέση αιτίου-αποτελέσματος μεταξύ μιας συγκεκριμένης θρεπτικής ουσίας και ενός συγκεκριμένου αποτελέσματος ή ασθένειας,

β) τα συμπτώματα μιας συγκεκριμένης ανεπάρκειας θρεπτικών συστατικών μπορούν να εξηγηθούν φυσιολογικά από την άποψη του ρόλου που διαδραματίζει η αντίστοιχη θρεπτική ουσία και,

γ) η παροχή της θρεπτικής ουσίας στη διατροφή μπορεί να αποτρέψει και σε πολλές περιπτώσεις να αντιστρέψει την ασθένεια ανεπάρκειας.

Η παραπάνω αναφορά ήταν κατάλληλη για την αντιμετώπιση των τότε προκλήσεων της εμφανής έλλειψης θρεπτικών συστατικών. Ωστόσο, μέσα στην πορεία του εικοστού αιώνα, η κατάσταση άλλαξε ραγδαία, ειδικά στις αναπτυσσόμενες χώρες. Οι προκλήσεις για τη δημόσια υγεία και τη διατροφή, οι οποίες είχαν τις ρίζες τους σε ανεπάρκειες, μετατοπίστηκαν στις προκλήσεις που προέκυψαν από την υπέρβαση. Από τα μέσα έως τα τέλη του εικοστού αιώνα, σημαντικές προκλήσεις για τη δημόσια υγεία μεταβλήθηκαν από μεταδοτικές ασθένειες και υποσιτισμό ως κύρια αιτία θνησιμότητας, σε χρόνιες ασθένειες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής. Αυτές οι σύγχρονες προκλήσεις οφείλονται σε συνδυασμό κακής διατροφής, μειωμένης φυσικής δραστηριότητας, ταχέως γηράσκοντος πληθυσμού, ταχέως αναπτυσσόμενο πληθυσμό, κλιματικές αλλαγές και θέματα επισιτιστικής ασφάλειας.

Ανταποκρινόμενοι στις αυξανόμενες προκλήσεις των μη μεταδοτικών ασθενειών, οι δημόσιες και ιδιωτικές επενδύσεις στην επιστήμη και την έρευνα αυξήθηκαν δραματικά και έχουν επιτύχει κάποιες σημαντικές επιτεύξεις (WHO, 2015):

1. Εξελίξεις στην κατανόηση του ρόλου της διατροφής και την αιτιολογία των χρόνιων παθήσεων.
2. Πρόοδοι στην κυτταρική και μοριακή βιολογία και βιοχημεία για να καταστεί δυνατή η καλύτερη κατανόηση του μεταβολισμού μακρο-και μικροθρεπτικών ουσιών και των μηχανισμών δράσης.
3. Πρόοδοι στην ταυτοποίηση θρεπτικών ουσιών που συνδέονται με χρόνιες ασθένειες, για παράδειγμα, ασβέστιο, φολικό, βιταμίνη D, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και διαιτητικές ίνες.
4. Προβλέψεις στην ανακάλυψη, μελέτη και χρήση άλλων βιοδραστικών ουσιών που βρίσκονται σε τρόφιμα, όπως ισοφλαβόνες, καροτενοειδή, ανθοκυανίνες και κατεχίνες.
5. Εξελίξεις στην κατανόηση του αντίκτυπου ενός μικροβίου στην ανοσία, την παχυσαρκία και τη γνωστική λειτουργία.
6. Προβλέψεις στις διάφορες τεχνολογίες όπως γονιδιωματική, μεταγραφική, πρωτεϊνωματική και μεταβολική, καθώς και επιγενετική.

Ωστόσο, παρά τις προόδους αυτές, από την άποψη της δημόσιας υγείας, η έμφαση στην υγιεινή διατροφή και τον τρόπο ζωής δεν είχε τον αναμενόμενο αντίκτυπο. Η ισορροπημένη διατροφή και ο κακός τρόπος ζωής έχουν εμφανιστεί ως σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στον πρώιμο θάνατο, και συμπίπτουν με την επιδημία της παγκόσμιας παχυσαρκίας και τον πολλαπλασιασμό των συμπτωμάτων, όπως ο διαβήτης τύπου II. Η ανισορροπία της διατροφής, όπου η επάρκεια των θρεπτικών ουσιών επιδεινώνεται ενώ η περίσσεια ενέργειας (θερμίδων) συνεχίζει να αυξάνεται, συνέβαλε σε ένα παράδοξο παχυσαρκίας σε συνδυασμό με υποσιτισμό. Οι πληθυσμοί έχουν υπερφορτωθεί, αλλά υποσιτίζονται.

Οι παγκόσμιες διατροφές έχουν γίνει πλούσιες σε θερμίδες, αλλά μπορεί να είναι κακές σε ορισμένα βασικά θρεπτικά συστατικά. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι γίνονται υπέρβαροι και παχύσαρκοι ενώ δεν πληρούν τις διατροφικές απαιτήσεις θρεπτικών ουσιών. Ως αποτέλεσμα, οι ανεπάρκειες του υπερβολικού βάρους και των θρεπτικών ουσιών, οι οποίες είναι γνωστές μερικές φορές ως «κρυμμένη πείνα», θεωρούνται και οι δύο ως διαφορετικές μορφές υποσιτισμού.

Στην ιδανική περίπτωση, κάθε θερμιδική τροφή θα έπρεπε να είναι ο διατροφικός φορέας για βασικά μικροθρεπτικά συστατικά, π.χ. βιταμίνες και ανόργανα συστατικά. Από θεωρίας υποτίθεται ότι τα διαιτητικά θρεπτικά συστατικά και οι θερμίδες συμβάλλουν. Ωστόσο, αυτή η σχέση έχει πλέον αποσυνδεθεί από την εμφάνιση τροφίμων χαμηλού κόστους και «κενών» θερμίδων από επεξεργασμένους κόκκους, προστιθέμενων σακχάρων και προστιθέμενων λιπών. Αν τα λίπη και τα γλυκά χαμηλού κόστους παρέχουν ενέργεια διατροφής αλλά δεν περιέχουν θρεπτικά συστατικά, τότε η κατανάλωση περισσότερων τροφών δεν παρέχει περαιτέρω διατροφικά οφέλη. Η σχέση μεταξύ της κατανάλωσης ενέργειας και της πρόσληψης θρεπτικών ουσιών είναι ανισόροπη. Το χαμηλό κόστος των κενών θερμίδων έχει καταστήσει δυνατή την υποσιτίτιση αλλά και την υπερφόρτωση.

Οι συμβουλές για τη διατροφή δεν συμβαδίζουν με τα βασικά οικονομικά στοιχεία της συμπεριφοράς των τροφίμων. Οι κατευθυντήριες γραμμές 2015-2020 για τα διαιτητικά προϊόντα έχουν επαναβεβαιώσει την παραδοσιακή θέση ότι όλες οι θρεπτικές ανάγκες θα πρέπει να ικανοποιούνται πρωτίστως από τρόφιμα πυκνού θρεπτικού συστατικού. Τα αναγνωρισμένα συστατικά των υγιεινών συνηθειών είναι τα φρέσκα λαχανικά, τα όσπρια, ολόκληρα δημητριακά ολικής αλέσεως, χωρίς λιπαρά ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, θαλασσινά, άπαχα κρέατα και πουλερικά, καθώς και ξηροί καρποί και σπόροι. Άλλες ομάδες εμπειρογνομόνων έχουν προχωρήσει περαιτέρω συνιστώντας ότι όλα τα διαιτητικά θρεπτικά συστατικά πρέπει να προέρχονται από υγιεινά «πραγματικά» τρόφιμα, κατά προτίμηση τοπικά, φρέσκα, ακατέργαστα και βιολογικά. Οι κατευθυντήριες γραμμές για τη διατροφή του 2015 επέτρεψαν, ότι σε ορισμένες περιπτώσεις, τα εμπλουτισμένα τρόφιμα και τα

συμπληρώματα διατροφής θα μπορούσαν να είναι χρήσιμα για την παροχή επιλεγμένων θρεπτικών ουσιών που διαφορετικά θα μπορούσαν να καταναλωθούν σε ποσότητες μικρότερες από τις συνιστώμενες (USDHHS, 2015).

Τα υποτιθέμενα θρεπτικά συστατικά με τη μεγαλύτερη ανησυχία για τη δημόσια υγεία αφορούν το ασβέστιο, το κάλιο, διαιτητικές ίνες και η βιταμίνη D. Ο σίδηρος, χωρίς καταναλώσεις από κορίτσια και ενήλικες γυναίκες, είναι ένα άλλο θρεπτικό συστατικό ανησυχίας για τη δημόσια υγεία. Η προτεινόμενη θεραπεία είναι να μετατοπιστεί σε τρόφιμα με περισσότερα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως και γαλακτοκομικά. Τα λαχανικά, οι χυμοί φρούτων και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν σημαντικές πηγές καλίου ενώ τα γαλακτοκομικά είναι η κύρια πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D.

Ωστόσο, οι τιμές των τροφίμων και το κόστος διατροφής μεσολαβούν στους παρατηρούμενους δεσμούς μεταξύ φτώχειας, παχυσαρκίας και έλλειψης μικροθρεπτικών συστατικών. Η παρακολούθηση του κόστους ενός καλάθιού αγοράς 384 τροφίμων από το 2004 έως το 2015 έδειξε ότι οι τιμές αυξήθηκαν περισσότερο για το κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά, τα φρέσκα προϊόντα και τα ολόκληρα φρούτα. Ενώ τα επεξεργασμένα λίπη και γλυκά κοστίζουν μόλις 30% περισσότερο από ό,τι πριν από 20 χρόνια (Darmon & Drewnowski, 2015). Το κόστος των νωπών προϊόντων έχει επίσης υπερδιπλασιαστεί. Ενώ, τα επεξεργασμένα τρόφιμα υψηλής πυκνότητας, συμπεριλαμβανομένων πολλών επιδορπίων με βάση τα δημητριακά, προσφέρουν εύγευστες θερμίδες με χαμηλό κόστος.

Η μετάβαση σε φθηνά ενεργειακά πυκνά τρόφιμα μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής λόγω μειωμένων σημάτων κορεσμού. Ενώ τα λαχανικά και τα ολόκληρα φρούτα μπορούν να είναι ογκώδη αλλά χαμηλά σε ενέργεια, τα ξηρά τρόφιμα παρέχουν συγκεντρωμένη ενέργεια σε μικρό όγκο. Ενώ τα καρότα παρέχουν πχ 40 kcal / 100g, η ενεργειακή πυκνότητα ράβδου σοκολάτας μπορεί να είναι αρκετές φορές υψηλότερη, περίπου 500 kcal/100g. Σε πολλαπλές κλινικές μελέτες, τα ενεργειακά πυκνά

τρόφιμα και οι πλούσιες σε ενέργεια δίαιτες έχουν συνδεθεί με υπερκατανάλωση και αύξηση βάρους.

Έτσι, οι παρατηρούμενες σχέσεις μεταξύ της φτώχειας και της παχυσαρκίας μπορεί να μεσολαβούν, εν μέρει, από το χαμηλό κόστος των πυκνών ενεργειακών τροφών και να ενισχύονται από την υψηλή ευκολία της ζάχαρης και του λίπους. Στις ΗΠΑ, σε έρευνα που έγινε, οι υποομάδες πληθυσμού με λιγότερη εκπαίδευση και χαμηλότερα εισοδήματα είχαν χαμηλότερες δαπάνες για τρόφιμα και χαμηλότερης ποιότητας διατροφής. Οι ομάδες αυτές ήταν λιγότερο πιθανό να καταναλώσουν τις συνιστώμενες τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και ήταν πιθανότερο να υποφέρουν από έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών, ιδίως όσον αφορά τα θρεπτικά συστατικά που προκαλούν ανησυχία για τη δημόσια υγεία (Darmon & Drewnowski, 2015). Έχει τεκμηριωθεί ότι ομάδες χαμηλότερης κοινωνικοοικονομικής κατάστασης ήταν επίσης πιο πιθανό να είναι παχύσαρκοι.

Ως αποτέλεσμα, οι πληθυσμοί στις ανεπτυγμένες χώρες υποφέρουν από το διπλό βάρος του υποσιτισμού: έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών και υπερβολικό βάρος. Και οι δύο συνθήκες συνδέονται με τις κοινωνικοοικονομικές ανισότητες και κυριαρχούν μεταξύ των πληθυσμιακών υποομάδων με χαμηλά οικονομικά μέσα και υψηλά ποσοστά φτώχειας. Η βελτίωση της αναλογίας θρεπτικών ουσιών σε θερμίδες, αντί να επικεντρώνεται μόνο στις θερμίδες, μπορεί να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την πρόληψη και τον έλεγχο της παχυσαρκίας.

Με τη διατροφή, λοιπόν, να παίζει καίριο ρόλο στη καθημερινότητά μας, δημιουργήθηκε από τους ειδικούς η πρώτη πυραμίδα διατροφής, η οποία δημοσιεύθηκε στη Σουηδία το 1974, αλλά η πιο ευρέως γνωστή πυραμίδα τροφίμων δημιουργήθηκε από το Υπουργείο Γεωργίας των Η.Π.Α., το 1992, και η οποία εν συνεχεία επικαιροποιήθηκε το 2005 και στη συνέχεια αντικαταστάθηκε το 2011. Πάνω από 25 ακόμη χώρες και οργανώσεις πλέον έχουν δημοσιευθεί επίσης τις δικές τους πυραμίδες τροφίμων.

Η Πυραμίδα Τροφίμων, λοιπόν, είναι ένα οπτικό εργαλείο που χρησιμοποιείται ως οδηγός για το σχεδιασμό μιας υγιεινής διατροφής. Αναπτύσσεται ως οδηγός για την παροχή ενός πλαισίου για τους τύπους και τις ποσότητες τροφίμων που μπορούν να καταναλωθούν σε συνδυασμό για την παροχή υγιεινής διατροφής.

Η προσαρμογή της Πυραμίδας Τροφίμων χωρίζεται σε τέσσερα επίπεδα τροφίμων σύμφωνα με τη συνιστώμενη κατανάλωση:

1. Τα σιτηρά, τα όσπρια / φασόλια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα στη βάση, τα οποία πρέπει να τρώγονται σε επαρκή ποσότητα.
2. Τα λαχανικά και τα φρούτα στο δεύτερο επίπεδο πρέπει να τρώγονται γενναιόδωρα.
3. Τα τρόφιμα και τα έλαια ζωικής προέλευσης στο τρίτο επίπεδο πρέπει να τρώγονται μέτρια και
4. στην κορυφή, τα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος που πρέπει να τρώγονται με φειδώ.

Μια ιδιαιτερότητα της προσαρμογής της Πυραμίδας Τροφίμων είναι η σύσταση για τακτική σωματική δραστηριότητα. Η Πυραμίδα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τους τύπους τροφίμων και τις ποσότητες που είναι απαραίτητες για την κάλυψη των ημερήσιων διατροφικών απαιτήσεων. Κάθε ομάδα τροφίμων αντιπροσωπεύεται από μια ζώνη ή ένα επίπεδο. Οι στενές ζώνες στην κορυφή υποδεικνύουν μικρότερες ποσότητες, ενώ οι ευρύτερες ζώνες στη βάση σημαίνουν ότι πρέπει να καταναλώνονται περισσότερα από αυτή την ομάδα τροφίμων.

Το πιο σημαντικό είναι να συμπεριλαμβάνεται άφθονο νερό καθημερινά, καθώς είναι το πιο σημαντικό θρεπτικό συστατικό από όλα, αντιπροσωπεύοντας το 70% του σωματικού μας βάρους και επίσης βοηθώντας στη συντήρηση της υγείας μας.

Είναι πολύ σημαντικό το άτομο να εξασφαλίζει τη λήψη κατάλληλων τροφών και να ενσωματώνει την αρχή της καλής διατροφής όπως η ποικιλία, η ισορροπημένη πρόσληψη θρεπτικών ουσιών και η μετριοπάθεια. Ο καλύτερος τρόπος για να

ικανοποιηθούν οι καθημερινές απαιτήσεις είναι να τρώμε μια ποικιλία διατροφής που συνδυάζει τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά, το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Η κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφίμων καθημερινά, όπως καθοδηγείται από την Πυραμίδα των Τροφίμων, θα πρέπει να παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός.



Πηγή:

<https://meygeia.gr/gnoriste-ti-nea-diatrofiki-pyramida-gia-na-zisete-mia-pio-ygieini-zoi/>

2.2 Οι ξηροί καρποί

Σύμφωνα με τις Αυστραλιανές Οδηγίες για τη διατροφή (Brownie et al., 2015), οι ξηροί καρποί και οι σπόροι παρέχουν μια σειρά από θρεπτικά συστατικά,

συμπεριλαμβανομένων μεγάλων ποσοτήτων υγriών μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπών (49-74% ολικού λίπους) και μέτριων ποσοτήτων πρωτεϊνών (9-20%) (εκτός από κάστανα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά).

Επίσης είναι μια καλή πηγή φυτικών ινών και παρέχουν μια μεγάλη ποικιλία από απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένων αρκετών βιταμινών της ομάδας Β (συμπεριλαμβανομένου του φυλλικού οξέος), βιταμίνης Ε, μεταλλικών στοιχείων όπως ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο, κάλιο και μαγνήσιο, αντιοξειδωτικά μέταλλα (σελήνιο, μαγγάνιο και χαλκό), καθώς και άλλα φυτοχημικά όπως αντιοξειδωτικές ενώσεις (φλαβονοειδή και ρεσβερατρόλη) και φυτικές στερόλες.

Οι Αυστραλιανές Οδηγίες Διατροφής του 2013 περιλαμβάνουν τους καρπούς με κέλυφος στην ίδια κατηγορία τροφίμων όπως το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά και τα όσπρια, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες. Μια καθημερινή κατανάλωση των 30g μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη θέση άλλων υγιεινών λιπαρών τροφίμων επίσης.

Κάθε ποικιλία ξηρών καρπών περιέχει το δικό της μοναδικό συνδυασμό θρεπτικών ουσιών και είναι γενικά πλούσιο σε λίγα θρεπτικά συστατικά όπως:

Αμύγδαλα: πρωτεΐνες, ασβέστιο και βιταμίνη Ε,

Καρύδια Βραζιλίας: ίνες και σελήνιο: μόλις δύο καρύδια Βραζιλίας την ημέρα παρέχουν 100% RDI για σελήνιο για έναν ενήλικα,

Κάσιους: σίδηρο και χαμηλή βαθμολογία GI,

Κάστανα: χαμηλή GI, ίνες και βιταμίνη C (αν και η βιταμίνη C χάνεται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος),

Φουντούκια: ίνες, κάλιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη Ε,

Macadamias: υψηλά στα μονοακόρεστα λιπαρά, τη θειαμίνη και το μαγγάνιο,

Pecans: ίνες και αντιοξειδωτικά,

Καρύδια πεύκου: βιταμίνη Ε και αμινοξέα αργινίνης,

Φιστίκια: πρωτεΐνη, κάλιο, φυτικές στερόλες και αντιοξειδωτική ρεσβερατρόλη,

Καρύδια: άλφα λινολεϊκό οξύ: ωμέγα 3 και αντιοξειδωτικά,

Όσον αφορά την περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά των ακατέργαστων και καβουρμένων ξηρών καρπών υπάρχει διαφορά. Το ψήσιμο μειώνει την περιεκτικότητα σε νερό των ξηρών καρπών, συγκεντρώνει τα θρεπτικά συστατικά, αλλά επίσης μειώνει τη συγκέντρωση αρκετών βιταμινών της ομάδας Β καθώς δεν είναι σταθερή στη θερμότητα.

Όπως προαναφέρθηκε παραπάνω, μελέτες υποδηλώνουν ότι η κατανάλωση περίπου 30 γραμμάρια ξηρών καρπών ημερησίως μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιακών παθήσεων κατά 30-50% και να μειώσει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακές παθήσεις κατά περίπου 20%. Αυτό βασίζεται στο υψηλό ποσοστό υγιεινών μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπών και στη χαμηλή αναλογία κορεσμένων λιπών.

Έτσι, έχουμε μια σειρά υγιεινών θρεπτικών ουσιών στους ξηρούς καρπούς που συνεργάζονται για να επιτύχουν αυτό το προστατευτικό αποτέλεσμα κυρίως της καρδιάς. Αυτά περιλαμβάνουν:

- α) μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη που βοηθούν στη ρύθμιση της χοληστερόλης στο αίμα,
- β) ίνες και φυτικές στερόλες που βοηθούν στη μείωση της απορρόφησης χοληστερόλης από το έντερο,
- γ) αργινίνη (ένα αμινοξύ το οποίο μετατρέπεται σε νιτρικό οξείδιο στο σώμα), το οποίο βοηθάει να διατηρούνται τα αιμοφόρα αγγεία ελαστικά, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης (σκλήρυνση των αρτηριών),
- δ) αντιοξειδωτικές βιταμίνες και μέταλλα, π.χ. βιταμίνη Ε, χαλκό, μαγγάνιο, σελήνιο και ψευδάργυρο και άλλες αντιοξειδωτικές ενώσεις όπως φλαβονοειδή και ρεσβερατρόλη που μειώνουν την οξείδωση και τη φλεγμονή,
- ε) φυσικά χαμηλά επίπεδα νατρίου και υψηλού καλίου που βοηθούν στη διατήρηση της υγιούς αρτηριακής πίεσης.

Παρακάτω παρουσιάζεται σχετικός πίνακας με τη μελέτη του οποίου είναι εφικτό να κατανοήσουμε τη θρεπτική σημασία της κατανάλωσης των ξηρών καρπών στη διατροφή μας.

Πίνακας 1: Μέση θρεπτική σύνθεση των καρπών με κέλυφος (ανά 100 g).

Nuts	Energy (kJ)	Fat (g)	SFA (g)	MUFA (g)	PUFA (g)	LA (g)	ALA (g)	Protein (g)	Fiber (g)	Folate (µg)	PS (mg)
Almonds	2418	50.6	3.9	32.2	12.2	12.2	0.00	21.3	8.8	29	120
Brazil nuts (dried)	2743	66.4	15.1	24.5	20.6	20.5	0.05	14.3	8.5	22	NR
Cashews	2314	46.4	9.2	27.3	7.8	7.7	0.15	18.2	5.9	25	158
Hazelnuts	2629	60.8	4.5	45.7	7.9	7.8	0.09	15.0	10.4	113	96
Macadamia nuts	3004	75.8	12.1	58.9	1.5	1.3	0.21	7.9	6.0	11	116
Peanuts	2220	49.2	6.8	24.4	15.6	15.6	0.00	25.8	8.5	145	220
Pecans	2889	72.0	6.2	40.8	21.6	20.6	1.00	9.2	8.4	22	102
Pine nuts (dried)	2816	68.4	4.9	18.8	34.1	33.2	0.16	13.7	3.7	34	141
Pistachios	2332	44.4	5.4	23.3	13.5	13.2	0.25	20.6	9.0	51	214
Walnuts	2738	65.2	6.1	8.9	47.2	38.1	9.08	15.2	6.4	98	72

Πηγή: US Department of Agriculture Nutrient Data Base (2010)

Όπως παρατηρούμε, μεταξύ των συστατικών των καρπών με κέλυφος υπάρχουν σημαντικές ποσότητες βασικών μικροθρεπτικών συστατικών που συνδέονται με βελτιωμένη κατάσταση υγείας όταν καταναλώνονται σε δόσεις πέραν εκείνων που είναι απαραίτητες για την πρόληψη καταστάσεων ανεπάρκειας. Τα καρύδια περιέχουν σημαντικές ποσότητες φυλλικού οξέος, βιταμίνη Β απαραίτητη για φυσιολογική κυτταρική λειτουργία που παίζει σημαντικό ρόλο στην αποτοξίνωση της ομοκυστεΐνης, ενός αμινοξέος που περιέχει θείο με αθηροθρομβωτικές ιδιότητες που συσσωρεύεται στο πλάσμα όταν η κατάσταση του φυλλικού οξέος είναι υποτονική. Τα καρύδια είναι επίσης πλούσιες πηγές αντιοξειδωτικών βιταμινών (π.χ. τοκοφερόλες) και φαινολικών ενώσεων που είναι απαραίτητες για την προστασία των βλαστών από το οξειδωτικό στρες και τη διατήρηση του αναπαραγωγικού δυναμικού των σπόρων, αλλά επίσης βιοδιαθέσιμα μετά

την κατανάλωση και ικανά να παράσχουν ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό φορτίο (Jacobs et al., 2009).

Ειδικά τα αμύγδαλα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε α-τοκοφερόλη, ενώ τα καρύδια περιέχουν σημαντικές ποσότητες ισομερούς γ-τοκοφερόλης, η οποία έχει διερευνηθεί πολύ λιγότερο από α-τοκοφερόλη, αλλά αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο ως σχετικό αντιαθηρογόνο μόριο. Αξιοσημείωτο είναι ότι σε όλα τα καρύδια, τα περισσότερα από τα αντιοξειδωτικά βρίσκονται στη μεμβράνη ή στο εξωτερικό μαλακό κέλυφος, όπως φαίνεται για τα αμύγδαλα και τα φιστίκια και 50% ή περισσότερα από αυτά χάνονται όταν αφαιρείται το δέρμα. Η λεύκανση των ξηρών καρπών, όταν τα σκληρά κέλυφη είναι ραγισμένα, όπως συμβαίνει φυσικά στα φιστίκια, καταστρέφει επίσης τα περισσότερα από τα αντιοξειδωτικά. Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι το ψήσιμο των αμυγδάλων διατηρεί τις φαινολικές ενώσεις καλύτερα από το φαινόμενο της λεύκανσης. Αυτά τα γεγονότα, τα οποία σπάνια λαμβάνονται υπόψη σε προηγούμενες μελέτες, δεν πρέπει να αγνοούνται κατά την παροχή συμβουλών σχετικά με την πρόσληψη ξηρών καρπών σε υγιεινή διατροφή (Jambazian et al., 2005).

Πίνακας 2: Περιεκτικότητα σε μαγνήσιο, νάτριο και κάλιο σε ξηρούς καρπούς και άλλα τρόφιμα σε mg / 100 g βρώσιμου μέρους.

Nuts	Calcium	Magnesium	Sodium	Potassium
Almonds	248	275	1	728
Brazil nuts	160	376	3	659
Cashew nuts	37	292	12	660
Hazelnuts	114	163	0	680
Macadamia nuts	85	130	5	368
Peanuts	92	168	18	705
Pecans	70	121	0	410
Pine nuts	16	251	2	597
Pistachios	107	121	1	1025
Walnuts	98	158	2	441

Other foods

Apples (with skin)	6	5	1	107
Bananas	5	27	1	358
Beans (white, cooked)	90	63	6	561
Broccoli (cooked)	40	21	41	293
Cheese (cheddar)	721	28	621	98
Chickpeas (cooked)	49	48	7	291
Ham	24	22	1304	287
Lettuce (romaine)	33	14	8	247
Milk	113	10	40	143
Rice (white, cooked)	10	38	1	35
Sardines (canned in oil)	382	39	505	397
Spinach (cooked)	136	87	70	466
Tomato	10	11	5	237
Veal (cooked)	22	26	87	325
Wheat bread	72	86	527	252

Πηγή: US Department of Agriculture Nutrient Data Base (2010)

Συνοπτικά, όλα τα μακροθρεπτικά, μικροθρεπτικά συστατικά και τα μη θρεπτικά συστατικά των καρπών με κέλυφος που παρουσιάζονται στον Πίνακα 1 και στον Πίνακα 2 έχουν τεκμηριωθεί ότι συμβάλλουν σε μειωμένο καρδιαγγειακό κίνδυνο και σχετικών μεταβολικών διαταραχών. Για τους λόγους αυτούς, ολόκληροι ακατέργαστοι ή μη επεξεργασμένοι ξηροί καρποί μπορούν να θεωρηθούν ως «φυσικές κάψουλες υγείας».

Ένα υγιεινό σχήμα διατροφής είναι υψηλό σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, καρπούς με κέλυφος, δημητριακά ολικής αλέσεως και πηγές άπαχου πρωτεΐνης και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (Hu & Willett, 2002). Οι ξηροί καρποί είναι μια δημοφιλής και σημαντική πηγή ακόρεστων λιπαρών και υψηλής ποιότητας φυτικών πρωτεϊνών σε χορτοφαγικές δίαιτες, όπου κατατάσσονται ψηλά στον κατάλογο των τροφίμων που καταναλώνονται περισσότερο, πάνω από τα υποκατάστατα κρέατος. Η βέλτιστη θρεπτική σύνθεση των καρπών με κέλυφος και οι εντυπωσιακές αποδείξεις

που προκύπτουν από επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες σχετικά με τα οφέλη για την υγεία δείχνουν ότι αποτελούν αναπόφευκτη συνεισφορά σε μια ισορροπημένη διατροφή (Sofi et al., 2008). Επίσης, η γνώση έχει συσσωρεύσει ότι τα διαιτητικά πρότυπα κοντά στη μεσογειακή διατροφή, στα οποία οι ξηροί καρποί αποτελούν βασικό στοιχείο διατροφής, συνδέονται με πολλά ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία.

2.3 Το Αμύγδαλο

Τα αμύγδαλα είναι καρποί που αποτελούνται από ένα βρώσιμο σπόρο ή πυρήνα, κέλυφος και εξωτερικό κύτος. Μόλις ωριμάσει ο καρπός, το εξωτερικό σκάφος χωρίζει ανοικτό, και όταν στεγνώσει, διαχωρίζεται από το κέλυφος. Τα αμύγδαλα είναι διαθέσιμα σε φυσική (καφέ δέρμα ακόμα συνδεδεμένο) και λευκασμένη (απομακρυνόμενα από το δέρμα) μορφή. Τα αμύγδαλα ξηραίνονται σε λιγότερο από 8% υγρασία και τα υπόλοιπα κύτη χρησιμοποιούνται ως ζωοτροφές (Καφίρη, 2001).

Τα αμύγδαλα έχουν «βραβευτεί» από την αρχαιότητα και πιστεύεται ότι είναι η παλαιότερη ευρέως από όλες τις καλλιέργειες ξηρών καρπών (Καλαμαρά, 2008). Σήμερα, τα αμύγδαλα είναι ακόμα ένας από τους πιο αγαπημένους και υγιεινούς ξηρούς καρπούς της ανθρωπότητας. Τα οφέλη της διατροφής αμυγδάλων εκτιμώνται σε ολόκληρο τον κόσμο, όπου χρησιμοποιούνται με πολλούς τρόπους: τρώγονται ωμά σαν υγιεινό σνακ, ως συστατικό βάσης σε αμυγδαλέλαιο, αναμειγνύονται σε γάλα αμυγδάλου και παρασκευάζονται σε πολλούς τύπους λουσίων σώματος, ελαίων και αρωμάτων.

Η μείωση της χοληστερόλης είναι ίσως το πιο γνωστό όφελος για την υγεία των αμυγδάλων, κάτι που έχει αποδειχθεί σε μελέτες ξανά και ξανά. Υπάρχουν πολλοί άλλοι λόγοι για να τρώει κανείς τακτικά αμύγδαλα επίσης. Για παράδειγμα, τα αμύγδαλα είναι χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά οξέα και περιέχουν πλήρεις ίνες, μοναδικά και προστατευτικά αντιοξειδωτικά φυτοστερόλης, καθώς και φυτική πρωτεΐνη.

Σίγουρα, μπορεί να υπάρχει μια αξιοπρεπής ποσότητα θερμίδων στη διατροφή των αμυγδάλων, αλλά δεν πρέπει να φοβόμαστε αυτές τις θερμίδες, ούτε την περιεκτικότητα σε λιπαρά. Οι μελέτες δείχνουν ότι τα αμύγδαλα είναι πραγματικά ευεργετικά όταν πρόκειται να χρησιμοποιηθούν για μείωση βάρους, παρά το υψηλότερο περιεχόμενο σε θερμίδες ενώ μειώνουν την πείνα άρα και τη συνολική πρόσληψη θερμίδων (Λιάπης, 2011).

Αναλυτικότερα, η κατανάλωση αμυγδάλων μπορούν να (Βασιλοπούλου, 2016; Westman et al., 2011; Καρακασίδου, 2017):

1. Βοηθήσουν στην πρόληψη της καρδιακής νόσου και των καρδιακών προσβολών. Δύο από τις αστεροειδείς χημικές ενώσεις της διατροφής αμυγδάλων είναι υγιή μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (MUFAs) και αντιοξειδωτικά που υποστηρίζουν την υγεία της καρδιάς και αποτρέπουν τους παράγοντες καρδιαγγειακής νόσου. Τα αμύγδαλα παρέχουν ειδικά αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή, φυτικές ενώσεις που υπάρχουν στο δέρμα αμυγδάλων που λειτουργούν με βιταμίνη Ε για τη βελτίωση της υγείας των αρτηριών και τη μείωση της φλεγμονής. Η διατροφή αμυγδάλων κατέχει επίσης βασικά θρεπτικά συστατικά για την υγεία της καρδιάς, όπως η αργινίνη, το μαγνήσιο, ο χαλκός, το μαγγάνιο, το ασβέστιο και το κάλιο. Οι μελέτες δείχνουν ότι τα αμύγδαλα έχουν μια συνεπή «κακή» επίδραση στη μείωση της LDL χοληστερόλης, ειδικά σε άτομα με υψηλή χοληστερόλη και διαβήτη. Τα αμύγδαλα βοηθούν στην αποφυγή βλάβης από το σχηματισμό εντός των αρτηριακών τοιχωμάτων και προστατεύουν από την επικίνδυνη συσσώρευση πλακών. Τα οφέλη της διατροφής αμυγδάλων τους καθιστούν επίσης ένα εξαιρετικό φαγητό για την υποστήριξη της υγιούς χοληστερόλης και των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης, εκτός από την καταπολέμηση της αύξησης του σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας - τρεις από τους μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια.

2. Υποστηρίζουν τη λειτουργία υγιούς εγκεφάλου. Τα αμύγδαλα θεωρούνται συχνά ένα από τα καλύτερα τρόφιμα για τον εγκέφαλο. Η διατροφή των αμυγδάλων είναι κάπως μοναδική δεδομένου ότι τα αμύγδαλα περιέχουν ριβοφλαβίνη και L-καρνιτίνη, δύο

βασικές θρεπτικές ουσίες ικανές να επηρεάσουν θετικά τη νευρολογική δραστηριότητα και να αποτρέψουν τη γνωστική παρακμή. Τα αμύγδαλα φαίνεται να βοηθούν στην προστασία του εγκεφάλου καταπολεμώντας το οξειδωτικό στρες. Ορισμένες μελέτες που διεξήχθησαν σε αρουραίους διαπίστωσαν ότι τα αμύγδαλα μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της μνήμης, στην καταπολέμηση νευρολογικών ασθενειών και στην προστασία από τη συσχετισμένη με την ηλικία γνωστική δυσλειτουργία. Αυτός είναι ένας λόγος για τον οποίο οι ενήλικες, ειδικά οι ηλικιωμένοι, ενθαρρύνονται να καταναλώνουν ξηρούς καρπούς αρκετές φορές την εβδομάδα. Συνδέονται με τη μείωση του κινδύνου φλεγμονής που μπορεί να προκαλέσει διαταραχές του εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένης της άνοιας και της νόσου του Alzheimer.

3. Διατηρήσουν την υγεία του δέρματος. Τα αμύγδαλα είναι μια μεγάλη πηγή βιταμίνης E και άλλων αντιοξειδωτικών που τροφοδοτούν το δέρμα και μειώνουν τα σημάδια γήρανσης. Η έρευνα διαπιστώνει ότι η διατροφή των αμυγδάλων περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις αντιοξειδωτικών κατεχίνης, επικατεχίνης και φλαβονόλης, συμπεριλαμβανομένης της κουρσεττίνης, της καμπερόλης και της ισοραμεντίνης. Αυτές οι ενώσεις καταπολεμούν τον καρκίνο του δέρματος και τις βλάβες, αντιστρέφοντας το οξειδωτικό στρες από την κακή διατροφή, τη ρύπανση και την έκθεση σε φως UV. Τα υγιή λίπη των αμυγδάλων, καθώς και η ικανότητά τους να βελτιώνουν την κυκλοφορία, βοηθούν επίσης να διατηρήσουν το δέρμα ενυδατωμένο και να μπορούν καλύτερα να επουλωθούν οι πληγές.

4. Βοηθήσουν στη ρύθμιση των επιπέδων της ζάχαρης στο αίμα και στην πρόληψη του διαβήτη. Μελέτες δείχνουν ότι τα αμύγδαλα έχουν θετικές επιδράσεις στην ανοχή στη γλυκόζη και στους παράγοντες κινδύνου για το μεταβολικό σύνδρομο. Η πλούσια προσφορά MUFA των αμυγδάλων βοηθάει στην επιβράδυνση του ρυθμού με τον οποίο απελευθερώνεται γλυκόζη (ζάχαρη) στην κυκλοφορία του αίματος. Εκτός από τη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα και την πρόληψη της αντίστασης στην ινσουλίνη (που μπορεί να συμβεί με την πάροδο του χρόνου όταν το σώμα γίνεται λιγότερο αντιδραστικό στην ινσουλίνη, την ορμόνη που ελέγχει τη ζάχαρη), τα οφέλη από τη

διατροφή των αμυγδάλων περιλαμβάνουν τη δυνατότητα να μειώνουν άλλους συνήθεις κινδύνους διαβήτη.

5. Βοηθήσουν στην απώλεια βάρους και στην πρόληψη της υπερκατανάλωσης τροφής. Παρά την σχετικά υψηλή ποσότητα θερμίδων στα αμύγδαλα, τα υγιή λίπη και τις διαιτητικές ίνες που βρίσκονται στα αμύγδαλα, η κατανάλωση αυτών βοηθά στην απώλεια βάρους. Μια μελέτη του 2013 που δημοσιεύθηκε στην Ευρωπαϊκή Εφημερίδα της Κλινικής Διατροφής κατέληξε στο συμπέρασμα: «Τα αμύγδαλα παρέχουν μετα-επιδερμικά μεταβολικά και ορεκτικά οφέλη και δεν αυξάνουν τον κίνδυνο για αύξηση βάρους». Αν και οι ξηροί καρποί έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμίδες, παρατείνουν το αίσθημα ικανοποίησης αφού τρώμε και κρατάμε το σάκχαρό μας πιο σταθερό από ότι τα γεύματα με χαμηλά λιπαρά. Επίσης, οι άνθρωποι που καταναλώνουν συχνά αμύγδαλα και άλλους ξηρούς καρπούς διατηρούν υγιέστερα σωματικά βάρη και χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας και μεταβολικού συνδρόμου με την πάροδο του χρόνου σε σύγκριση με εκείνους που αποφεύγουν τους ξηρούς καρπούς.

6. Αυξήσουν την απορρόφηση θρεπτικών ουσιών. Το σώμα χρειάζεται επαρκείς ποσότητες λίπους στη διατροφή για να απορροφήσει σωστά τα «λιποδιαλυτά» θρεπτικά συστατικά, όπως οι βιταμίνες Α και D. Τα αμύγδαλα είναι επίσης ικανά να επηρεάσουν θετικά τη γαστρεντερική οδό μειώνοντας τη συγκέντρωση οξέων και εξισορροπώντας το pH του οργανισμού. Ένα υγιές επίπεδο pH είναι ζωτικής σημασίας για την σωστή πέψη, την ανοσία και την πρόληψη των ασθενειών. Επιπλέον, τα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στα αμύγδαλα μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση των πεπτικών ενζύμων που εμπλέκονται στην εκχύλιση θρεπτικών ουσιών, στη σύνθεση χοληστερόλης και στην παραγωγή χολικών οξέων.

7. Βελτιώσουν την πεπτική υγεία. Εκτός από τα υγιή λίπη και τα μόρια που σχηματίζουν αλκάλια, τα αμύγδαλα (ειδικά το δέρμα των αμυγδάλων) περιέχουν πρεβιοτικά συστατικά που βοηθούν στην πέψη, την αποτοξίνωση και την υγιή ανάπτυξη βακτηρίων εντός της μικροχλωρίδας/χλωρίδας του εντέρου. Αυτό είναι το κλειδί για την πραγματική αξιοποίηση των θρεπτικών ουσιών από τα τρόφιμα που τρώμε. Μελέτες υποδηλώνουν

ότι τα αμύγδαλα και τα δέρματα αμυγδάλου μπορεί να οδηγήσουν σε βελτίωση του «εντερικού μικροβιακού προφίλ». Αυτό σημαίνει ότι οι βακτηριακές δραστηριότητες του εντέρου βελτιώνονται και προάγουν πολυάριθμα οφέλη για την υγεία λόγω της παρουσίας πρεβιοτικών ιδιοτήτων. Σύμφωνα με μια μελέτη του 2016 που δημοσιεύτηκε στην Εφημερίδα της Επιστήμης των Τροφίμων και της Γεωργίας, *«τόσο τα ακατέργαστα όσο και τα ψημένα αμύγδαλα επιδεικνύουν πιθανά πρεβιοτικά αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένης της ρύθμισης των εντερικών βακτηρίων και βελτιωμένων μεταβολικών δραστηριοτήτων»*.

8. Μπορεί να βοηθήσουν στην καταπολέμηση του καρκίνου και της φλεγμονής. Τα αμύγδαλα περιέχουν γ-τοκοφερόλη, έναν τύπο βιταμίνης E που δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό. Έτσι, τα αμύγδαλα καταπολεμούν τις βλάβες των ελεύθερων ριζών και το οξειδωτικό στρες που συνδέονται με τον καρκίνο. Πολλές μελέτες εντοπίζουν τη σχέση μεταξύ της κατανάλωσης ξηρών καρπών και της πρόληψης του καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του μειωμένου κινδύνου καρκίνου του παχέος εντέρου, του προστάτη και του μαστού.

9. Να βοηθήσουν στην διατήρηση της οδοντικής και οστικής υγείας. Τα αμύγδαλα είναι μια καλή πηγή ιχνοστοιχείων, συμπεριλαμβανομένου του μαγνησίου και του φωσφόρου, που παίζουν ρόλο στην οικοδόμηση και τη διατήρηση ισχυρών δοντιών και οστών. Λόγω του περιεχομένου τους, τα οφέλη της διατροφής των αμυγδάλων μπορεί να περιλαμβάνουν την ικανότητα να βοηθήσουν στην πρόληψη της φθοράς των δοντιών, να καταπολεμήσουν τις κοιλότητες, να μειώσουν τον κίνδυνο για κατάγματα των οστών και να καταπολεμήσουν την οστεοπόρωση.

Σε σύγκριση με τους υπολοίπους ξηρούς καρπούς, τα αμύγδαλα είναι λίγο λιγότερα σε θερμίδες. Είναι γενικά υψηλότερα σε πρωτεΐνες και χαμηλότερα σε λιπαρά. Τα αράπικα φιστίκια και τα αμύγδαλα έχουν ομοιότητες στο ότι και τα δυο έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, συν χαμηλότερες σε θερμίδες σε σχέση με τα υπόλοιπα. Τα αμύγδαλα περιέχουν περισσότερο μονοακόρεστο λίπος και λιγότερα πολυακόρεστα λιπαρά, περιλαμβανομένων των λιπαρών οξέων που περιέχουν λιγότερα

ωμέγα-3, από τα καρύδια. Τα αμύγδαλα θεωρούνται καλύτερη πηγή ινών, ασβεστίου και βιταμίνης E (η καλύτερη πηγή καρυδιών αυτού του αντιοξειδωτικού) σε σχέση με τα καρύδια. Σε σύγκριση με τη διατροφή των αμυγδάλων, η διατροφή των κάσιους είναι μια καλύτερη πηγή βιταμίνης K και ψευδαργύρου. Ωστόσο, τα κάσιους έχουν λιγότερες ίνες, βιταμίνη E και ασβέστιο. Τρώγοντας όμως μια ποικιλία από ξηρούς καρπούς μας δίνονται τα περισσότερα οφέλη. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι διάφοροι ξηροί καρποί περιέχουν διαφορετικές ποσότητες υγιεινών λιπών και ελαφρώς διαφορετικών αντιοξειδωτικών και ανόργανων ουσιών.

Πέραν των θρεπτικών σημασιών των ξηρών καρπών, όπως και με όλους τους ξηρούς καρπούς, οι αλλεργίες μπορεί να είναι ένα ζήτημα για μερικούς ανθρώπους όταν πρόκειται για αμύγδαλα. Τα παιδιά είναι πιο επιρρεπή σε αλλεργίες με ξηρούς καρπούς και πρέπει να αποφεύγουν τα αμύγδαλα αν έχουν γνωστή αλλεργία. Υπάρχουν επίσης, μερικά άλλα πιθανά μειονεκτήματα για τα αμύγδαλα όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Η κατανάλωση πάρα πολλών ξηρών καρπών μπορεί να προκαλέσει αύξηση βάρους, να προκαλέσει ορισμένες αλληλεπιδράσεις φαρμάκων (όπως η υπερβολική δόση βιταμίνης E) και μπορεί να οδηγήσει σε κάποια γαστρεντερικά προβλήματα, αλλά αυτό είναι συνήθως μόνο όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Όπως με όλες τις πηγές υγιών λιπών, θα πρέπει να αποτελούν σημαντικό μέρος της διατροφής σας, αλλά ο έλεγχος της δόσης είναι σημαντικός.

Μια τελευταία σημείωση είναι ότι τα ακατέργαστα αμύγδαλα έχουν τη δυνατότητα να μεταφέρουν βακτηρίδια, γι' αυτό απαιτεί η επεξεργασία τους. Σε σπάνιες περιπτώσεις, η σαλμονέλα και η E. coli έχουν μεταφερθεί από ακατέργαστα αμύγδαλα, οπότε από το 2007, τα ακατέργαστα, μη επεξεργασμένα αμύγδαλα της Καλιφόρνιας δεν είναι τεχνικά διαθέσιμα στις Η.Π.Α., αν και οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα κατανάλωσης ακατέργαστων αμυγδάλων (Couch et al., 2017). Όσον αφορά τα πικρά αμύγδαλα, σύμφωνα με την Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων, τα πικρά αμύγδαλα θεωρούνται «δηλητηριώδη», καθώς περιέχουν ορισμένα οξέα που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα σε σπάνιες βέβαια περιπτώσεις, επομένως δεν συνιστώνται για κατανάλωση, αν και ορισμένοι διατροφολόγοι διαφωνούν με αυτό.

Βέβαια, τα αμύγδαλα αυξάνονται στη δημοτικότητα τα τελευταία χρόνια με τους καταναλωτές να θεωρούν τα αμύγδαλα υγιή και να τα χρησιμοποιούν συνήθως σε σαλάτες, επιδόρπια, ψημένα αγαθά και ψωμιά.

Στον ελλαδικό χώρο, οι ικανοποιητικές τιμές των αμυγδάλων τα τελευταία χρόνια έχουν οδηγήσει πολλούς παραγωγούς να στρέφονται προς αυτή την καλλιέργεια, εγκαθιστώντας νέες φυτείες σε όλη τη χώρα. Μια καλλιέργεια που, σύμφωνα με τους εκπροσώπους της αγοράς, έχει περιθώρια ανάπτυξης, προκειμένου να καλυφθούν οι εγχώριες ανάγκες στην κατανάλωση, αλλά και να δοθεί βήμα και ώθηση προς τις μεταποιητικές εταιρείες να στραφούν στις αγορές του εξωτερικού.

Ο Βόλος είναι παραγωγός αμυγδάλων, που παρέχει πάνω από το 70% της παραγωγής στη χώρα μας. Αυτή η περιοχή έχει ένα ιδανικό κλίμα για την ανάπτυξη αμυγδάλου, με ζεστά, ξηρά καλοκαίρια και δροσερούς, βροχερούς χειμώνες. Οι ποικιλίες που παράγει είναι α) τα αμύγδαλα σε μορφή μη παραδοσιακής μορφής αμυγδάλου που είναι μία και μόνο ποικιλία και έχουν ευρύ φάσμα χρήσεων. Είναι εύκολα λευκασμένα και κομμένα. Το λεπτό εξωτερικό τους κέλυφος και ο λείος πυρήνας επιτρέπει την εύκολη επεξεργασία που αποφέρει την ψίχα του αμυγδάλου και β) τα αμύγδαλα Carmel που είναι στην πραγματικότητα ένας τύπος που έχει γίνει αρκετά δημοφιλής. Πρόκειται για μια ποικιλία από μαλακό κέλυφος που είναι εύκολα επεξεργάσιμη.

Ωστόσο, οι γεωπόνοι συμβουλεύουν τους παραγωγούς που θα ασχοληθούν με το αμύγδαλο πως πρέπει να δώσουν μεγάλη σημασία στην επιλογή της ποικιλίας που θα διαλέξουν όσον αφορά την αντοχή της στην ξηρασία και στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού. Τα προτερήματα του αμυγδάλου είναι το σταθερό εισόδημα, η σταθερά αυξανόμενη ζήτηση, το γεγονός ότι είναι ανθεκτικό σε ασθένειες και μύκητες (εν συγκρίσει με άλλα οπωροφόρα) και ότι διατηρείται εκτός ψυκτικών θαλάμων ακόμη και για ένα έτος που το καθιστά ασυναγώνιστο έναντι των άλλων οπωροφόρων καρπών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : Κατάρτιση επιχειρηματικού σχεδίου

3.1. Ταυτότητα της επιχείρησης

Για να περιγράψουμε τα βασικά σημεία της κοινωνικής επιχείρησής μας, απαιτείται αρχικά να λάβουμε υπόψη το τι αναφέρεται για τις Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις βάσει του Ν. 4430/2016. Αφού, αποσαφηνίσαμε την έννοια της «κοινωνικής οικονομίας» στο αρχικό κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, θα μπορούσαμε να την ορίσουμε ως το σύνολο των οικονομικών, επιχειρηματικών, παραγωγικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων, οι οποίες αναλαμβάνονται από εταιρείες ή ενώσεις προσώπων, των οποίων ο σκοπός είναι η επιδίωξη του συλλογικού οφέλους και η εξυπηρέτηση γενικότερων κοινωνικών συμφερόντων.

Βασισμένοι στο περιεχόμενο της έννοιας της «κοινωνικής οικονομίας» ορίσαμε και την έννοια της «Κοινωνικής Συνεταιριστικής Επιχείρησης (Κοιν.Σ.Επ.)» ως ένα νέο φορέα της προαναφερθείσας Κοινωνικής Οικονομίας που εμφανίστηκε με τον πρόσφατο Ν.4430/2016. Στην ουσία είναι ένας αστικός συνεταιρισμός με κοινωνικό σκοπό και διαθέτει εκ του νόμου την εμπορική ιδιότητα.

Τα μέλη αυτής της «Κοιν.Σ.Επ.» μπορούν να είναι απλοί πολίτες αλλά και νομικά πρόσωπα (επιχειρήσεις). Απλά η συμμετοχή των νομικών προσώπων στην Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση δεν μπορεί να υπερβαίνει το ποσοστό του 1/3 των μελών της, ενώ δεν επιτρέπεται η συμμετοχή σε αυτήν των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.) και των νομικών προσώπων δημοσίου δικαίου (Ν.Π.Δ.Δ.) που υπάγονται σε αυτούς. Σε Κοιν.Σ.Επ. Ένταξης μπορούν να συμμετέχουν Ν.Π.Δ.Δ. με έγκριση του φορέα που τα εποπτεύει. Τα μέλη της συμμετέχουν σε αυτήν με μια ψήφο, ανεξάρτητα από τον αριθμό των συνεταιριστικών μερίδων που κατέχουν.

Το κεφάλαιο της επιχείρησης διαιρείται σε συνεταιριστικές μερίδες. Ο αριθμός των μερίδων και η ονομαστική τους αξία, η οποία είναι ίδια για κάθε μερίδα, καθορίζονται στο καταστατικό της επιχείρησης.

Σύμφωνα με τα παραπάνω ρυθμιστικά πλαίσια, ιδρύεται η Κοιν.Σ.Επ με την επωνυμία «*ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ*». Η επιχείρηση αυτή αποτελεί νομικό πρόσωπο με περιορισμένη ευθύνη των μελών που την απαρτίζουν και χωρίς κερδοσκοπικό ενδιαφέρον.

Το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων της σχετίζεται με την καλλιέργεια, τη συγκομιδή και την επεξεργασία αμυγδάλων στην ευρύτερη περιοχή του Νομού Μαγνησίας. Η έδρα της ορίζεται στη βιομηχανική περιοχή της πόλης του Βόλου, σημείο όπου εξυπηρετεί τις κάθε μια από τις δραστηριότητες της επιχείρησης και επιπλέον συμβάλλει στην εύκολη μεταφορά τόσο των πρώτων υλών όσο και των τελικών αγαθών που είναι έτοιμα προς κατανάλωση. Οι εγκαταστάσεις της επιχείρησης είναι ιδιόκτητες και εξοπλισμένες με όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό για την αρμονική συνέχιση των λειτουργιών της.

Για τη σύσταση της Κοιν.Σ.Επ. τηρείται η διαδικασία ίδρυσης ενός αστικού συνεταιρισμού. Το καταστατικό πρέπει να υπογράφεται από επτά τουλάχιστον πρόσωπα, αν πρόκειται για Κοιν.Σ.Επ. Ένταξης, και από πέντε τουλάχιστον πρόσωπα αν πρόκειται για Κοιν.Σ.Επ. Κοινωνικής Φροντίδας ή Συλλογικού Σκοπού (στη προκειμένη μελέτη περίπτωσης είναι η δεύτερη κατηγορία της Κοιν.Σ.Επ. Κοινωνικής Φροντίδας ή Συλλογικού Σκοπού).

Τα μέλη της Κοιν.Σ.Επ. διαθέτουν από μία υποχρεωτική συνεταιριστική μερίδα, ως ελάχιστη συμμετοχή στο κεφάλαιο της επιχείρησης και είναι ίση για όλα τα μέλη. Στο καταστατικό μπορεί να προβλέπεται η απόκτηση μέχρι πέντε (5) προαιρετικών μερίδων χωρίς δικαίωμα ψήφου.

Η απόκτηση υποχρεωτικών συνεταιριστικών μερίδων πραγματοποιείται με καταβολή μετρητών, ενώ η απόκτηση προαιρετικών μερίδων μπορεί να πραγματοποιείται με καταβολή μετρητών, καθώς και με την εισφορά κινητής ή και ακίνητης περιουσίας, εφόσον αυτό προβλέπεται ρητά στο καταστατικό.

Για τις εταιρικές υποχρεώσεις ευθύνεται μόνο η Κοιν.Σ.Επ. με την περιουσία της. Ειδικά, για τις υποχρεώσεις προς το Δημόσιο, ο διαχειριστής ή ο πρόεδρος της διοικούσας επιτροπής της ευθύνεται αλληλεγγύως και εις ολοκλήρον με την Κοιν.Σ. Επ. για τις οφειλές της προς το Δημόσιο, σύμφωνα με το άρθρο 31 του Ν. 4321/2015 (Α' 32),

το άρθρο 115 του Ν. 2238/1994 (Α'151) και το άρθρο 4 του Ν. 2556/1997 (Α' 270) και διατηρεί δικαίωμα αναγωγής κατά των λοιπών μελών της Κοιν.Σ.Επ. Για τις οφειλές προς το Δημόσιο διατηρεί δικαίωμα αναγωγής κατά των λοιπών μελών της Κοιν.Σ.Επ., τα οποία για τις οφειλές του προηγούμενου εδαφίου, ευθύνονται έναντί του απεριόριστα και εις ολόκληρον.

Εκτελεστικό διοικητικό όργανο της Κοιν.Σ.Επ. είναι η Διοικούσα Επιτροπή που διέπεται από το άρθρο 7 του Ν. 1667/1986, με την επιφύλαξη του παρόντος Ν.4430/2016. Η Διοικούσα Επιτροπή εκλέγεται από τη Γενική Συνέλευση, αποτελείται τουλάχιστον από τρία μέλη και απαρτίζεται από τον Πρόεδρο και τα μέλη της, ενώ σε περίπτωση τριμελούς επιτροπής οι αποφάσεις λαμβάνονται με πλειοψηφία των δύο μελών. Συνεδριάζει υποχρεωτικά τουλάχιστον μια φορά τον μήνα.

Η Γενική Συνέλευση των μελών συνέρχεται με σχετική απόφαση της Διοικούσας Επιτροπής της Κοιν.Σ.Επ. τακτικώς, μία τουλάχιστον φορά κάθε χρόνο, και μέσα σε διάστημα τριών μηνών από τη λήξη της οικονομικής χρήσης. Η Γενική Συνέλευση των μελών συνέρχεται εκτάκτως εφόσον υποβληθεί σχετικό αίτημα με συγκεκριμένο θέμα προς τη Διοικούσα Επιτροπή της Κοιν.Σ.Επ. από το 1/3 των μελών.

Η επιχείρηση «*ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ*» ορίζει τη διανομή των κερδών, σύμφωνα με τη ανάλογη νομοθεσία που υπάρχει για τη δραστηριότητα αυτή, ως εξής (Ν. 4430/2016 , άρθρο 21, §2):

- α. κατά ποσοστό 5% για το σχηματισμό τακτικού αποθεματικού,
- β. κατά ποσοστό 35% διανέμονται στους εργαζομένους της επιχείρησης, εκτός αν τα 2/3 των μελών της Γενικής Συνέλευσης του Φορέα αποφασίσουν αιτιολογημένα τη διάθεση μέρους ή όλου του ποσοστού αυτού σε δραστηριότητες του στοιχείου γ,
- γ. το υπόλοιπο διατίθεται για τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας και τη γενικότερη διεύρυνση της παραγωγικής του δραστηριότητας.

Σημειωτέον ότι οι εργαζόμενοι στις Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις, οι οποίοι ανήκουν στις Ευάλωτες Ομάδες Πληθυσμού και λαμβάνουν επίδομα πρόνοιας ή

επιδόματα επανένταξης ή οποιασδήποτε μορφής νοσήλιο ή παροχή, συνεχίζουν να εισπράττουν τις παροχές αυτές ταυτόχρονα με την αμοιβή τους από την Κοιν.Σ.Επ..

Επίσης οι Κοιν.Σ.Επ. μπορούν να εντάσσονται σε προγράμματα στήριξης της επιχειρηματικότητας, σε προγράμματα του Οργανισμού Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού (Ο.Α.Ε.Δ.) για τη στήριξη της εργασίας και στις κάθε είδους ενεργητικές πολιτικές απασχόλησης.

Η Κοιν.Σ.Επ απαιτεί για την ολοκλήρωση της σύστασής της την κατάρτιση ενός καταστατικού, το οποίο σύμφωνα με τον νόμο 4430/2016 (άρθρο 15, §3) πρέπει να περιέχει:

α) την επωνυμία, την έδρα και το σκοπό της Κοιν.Σ.Επ.. Ως έδρα ορίζεται ο δήμος, στην περιφέρεια του οποίου έχει την έδρα του ο φορέας. Η επωνυμία της Κοιν.Σ.Επ. ορίζεται από το σκοπό της και το είδος της Κοιν.Σ.Επ.. Ονόματα μελών ή τρίτων δεν περιλαμβάνονται στην επωνυμία της Κοιν.Σ.Επ.,

β) για τα φυσικά πρόσωπα: τα ονοματεπώνυμα, τις διευθύνσεις κατοικίας, τους Α.Φ. Μ. των ιδρυτικών μελών και αντίστοιχα για τα νομικά πρόσωπα: την επωνυμία, την έδρα, τον Α.Φ.Μ. και τον αριθμό Γ.Ε.Μ.Η.,

γ) τους όρους εξόδου και εισόδου των μελών και τους λόγους αποβολής ενός μέλους,

δ) την έκταση της ευθύνης των μελών, όπως ορίζεται στην παράγραφο 5 του άρθρου 16,

ε) το ύψος της συνεταιριστικής μερίδας,

στ) τον ορισμό της προσωρινής Διοικούσας Επιτροπής που θα μεριμνήσει για την έγκρισή του και τη σύγκληση της πρώτης γενικής συνέλευσης για ανάδειξη των οργάνων διοίκησης της Κοιν.Σ.Επ..

Επιπλέον, η συγκεκριμένη Κοιν.Σ.Επ. οφείλει να εγγραφεί στο μητρώο των επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στον Νομό Μαγνησίας. Η διαδικασία αυτή απαιτεί την υποβολή των ακόλουθων δικαιολογητικών εγγράφων:

- Αίτηση εγγραφής στο μητρώο κοινωνικής επιχειρηματικότητας,

- Υπεύθυνη δήλωση με την υπογραφή κάθε ιδρυτικού μέλους με την οποία θα δηλώνεται η μη συμμετοχή κάποιου από τα μέλη της επιχείρησης σε άλλη Κοιν.Σ.Επ.,
- Υπεύθυνη δήλωση περί τήρησης του κριτηρίου απασχόλησης ατόμων από ευάλωτες ομάδες πληθυσμού σε ποσοστό τουλάχιστον 30%,
- Έναρξη δραστηριότητας στην αρμόδια εφορία,
- Ετήσιο πρόγραμμα των δραστηριοτήτων της επιχείρησης,
- Πρακτικό συγκρότησης σε σώμα της ΔΕ.,
- Το καταστατικό της Κοιν.Σ.Επ. υπογεγραμμένο από τα ιδρυτικά μέλη.

Η Κοιν.Σ.Επ. καταχωρεί στο Μητρώο κάθε μεταβολή του καταστατικού της, λοιπών στοιχείων της αλλά και τον ετήσιο προγραμματισμό, τον ετήσιο απολογισμό και τον ετήσιο ισολογισμό ή Οικονομική Κατάσταση Αποτελεσμάτων, εγκεκριμένους από τη Γενική Συνέλευση των μελών της.

Με την ολοκλήρωση του δεύτερου σταδίου στη διαδικασία εγγραφής της Κοιν.Σ.Επ. στο Γενικό Μητρώο Κοινωνικής Οικονομίας (έγκριση του αιτήματος καταχώρισης πρόσθετων στοιχείων και έκδοση βεβαίωσης Εγγραφής), ολοκληρώνεται η σύσταση της επιχείρησης.

3.2 Αποστολή και Στόχοι της Κοιν.Σ.Επ

Η συγκεκριμένη επιχείρηση με την ονομασία «ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ» ασκεί κάθε δραστηριότητά της με σκοπό την ανάδειξη και εξαγωγή του αμυγδάλου πέρα από τα τοπικά εγχώρια σύνορα. Παράλληλα, ως σκοπός συγκαταλέγεται και η διαφήμιση του συγκεκριμένου αγαθού αυξάνοντας έτσι τις προοπτικές ενασχόλησης των νέων της περιοχής με την καλλιέργεια του συγκεκριμένου αγαθού.

Με τον τρόπο αυτό, η περιοχή είναι δυνατό να αποκτήσει ιδιαίτερο ενδιαφέρον τόσο σε νέους επενδυτές, όσο και σε καταναλωτές με συμπάθεια στο συγκεκριμένο ιδιαίτερο αγαθό. Οι μεν πρώτοι, αποτελούν τους αρωγούς στην προσπάθεια για την οικονομική ανάπτυξη της ευρύτερης περιοχής, ενώ οι δε δεύτεροι συμβάλλουν έμμεσα στην

οικονομική ανάπτυξη, η οποία σχετίζεται με τους κλάδους της εστίασης και των ξενοδοχείων της περιοχής.

Η πιο σημαντική συνεισφορά της επιχείρησης στην τοπική κοινωνία, θεωρείται η αύξηση των θέσεων εργασίας. Σε μια περίοδο με παρατεταμένη ανεργία, κυρίως στις ηλικιακές ομάδες των νέων ανθρώπων, οι Κοιν.Σ.Επ ωθούν τους νέους ανθρώπους στον πρωτογενή τομέα παραγωγής και στην παραγωγική αξία του συλλεγόμενου αγαθού.

Στόχοι, λοιπόν, θεωρούνται:

- η αύξηση ενδιαφέροντος για την ευρύτερη περιοχή του Νομού Μαγνησίας,
- η δημιουργία νέων θέσεων εργασίας και
- η οικονομική ανάπτυξη του τόπου με άμεσο ή έμμεσο τρόπο.

Έτσι, η Κοιν.Σ.Επ «*ΑΜΥΓΔΑΛΙΟ ΒΟΛΟΥ*» διαθέτοντας νέο προσωπικό με όρεξη για εργασία και χωρίς προηγούμενη εξειδίκευση στον κλάδο, στοχεύει στην παραγωγή πολλαπλών ωφελειών για την τοπική και εθνική οικονομία. Η επίτευξη του παραπάνω στόχου μπορεί να θεωρηθεί δεδομένη, μόνο με πολύ εργασία και τήρηση των κανονισμών και νομοθεσιών που απαιτούνται για την ομαλή λειτουργία της.

3.3. Πληροφορίες για τα μέλη με βάση το καταστατικό

Δικαίωμα για την υπαγωγή ως μέλος στην επιχείρηση έχει κάθε πολίτης που υπακούει και εμπνέεται από τους κανονισμούς και τις αρχές της. Πιο συγκεκριμένα, μέλος της Κοιν.Σ.Επ μπορεί να γίνει κάθε φυσικό ή νομικό πρόσωπο που επιθυμεί να συμμετέχει στις κοινωνικές δράσεις του Συνεταιρισμού αναλαμβάνοντας κάθε υποχρέωση και κάθε δικαίωμα όπως αυτά ορίζονται από τις διατάξεις του νόμου 4430/2016.

Στα μέλη της μπορούν να συμπεριληφθούν:

- Δημόσιοι Υπάλληλοι
- Άνεργοι
- Συνταξιούχοι

- ΑμεΑ
- Μισθωτοί
- Δημόσιοι φορείς
- ΝΠΔΔ
- ΝΠΙΔ
- Εταιρίες
- Ιδιώτες επιχειρηματίες ανεξαρτήτως ειδικότητας
- Ιδιώτες με οφειλές
- Ιδιώτες εργαζόμενοι ανεξάρτητος ειδικότητας
- Σύλλογοι
- ΜΚΟ.

Επίσης, μέλος μίας Κοιν.Σ.Επ. δεν μπορεί να είναι μέλος και άλλης Κοιν.Σ.Επ. με ίδια δραστηριότητα (Ν.4430/2016, άρθρο 14, §6).

Η είσοδος νέων μελών επιτρέπεται κατ' εφαρμογή των παραγράφων 4, 5 και 6 2 του άρθρου 2 του Ν. 1667/1986 και συντελείται με την εγγραφή τους ως μέλη. Τα νέα μέλη αποκτούν μία υποχρεωτική συνεταιριστική μερίδα, η ονομαστική αξία της οποίας δε μπορεί να είναι μικρότερη από αυτή που ορίζεται στον παρόντα νόμο και στο καταστατικό (Ν.4430/2016, άρθρο 17, §2).

Στη συγκεκριμένη κοινωνική επιχείρηση, ως ιδρυτικά μέλη ορίζεται μια ομάδα φοιτητών, η οποία με τις γνώσεις της είναι σε θέση να φέρει εις πέρας το απαιτητικό εγχείρημα της ίδρυσης και λειτουργίας μιας Κοιν.Σ.Επ.

Συγκεκριμένα, την τελική μορφή του καταστατικού υπέγραψαν 7 ιδρυτικά μέλη:

1. Κέκια Άννα – Στέλεχος διοίκησης κοινωνικών συνεταιριστικών επιχειρήσεων
2. Κοτρώτσου Μαρία - Οικονομολόγος
3. Παπαντωνίου Λευτέρης – Μαθηματικός
4. Βίτσας Δημήτριος – Γεωπόνος
5. Μαρτέκου Καλλιόπη – Διατροφολόγος

6. Κουρτίκου Αναστασία – Προγραμματιστής

7. Κατσαντώνης Παύλος - Τεχνολόγος τροφίμων

Κάθε ένα μέλος της ΚΟΙΝΣΕΠ έχει τα παρακάτω δικαιώματα και υποχρεώσεις:

- Δικαιώματα

- Συμμετοχή στις Γενικές Συνελεύσεις με δικαίωμα 1 ψήφου,
- Δικαίωμα εκλέγειν και εκλέγεσθαι στις Γενικές Συνελεύσεις,
- Πληροφόρηση για την πορεία των εργασιών της ΚΟΙΝΣΕΠ,
- Συμμετοχή στο εργατικό της ΚΟΙΝΣΕΠ

- Υποχρεώσεις

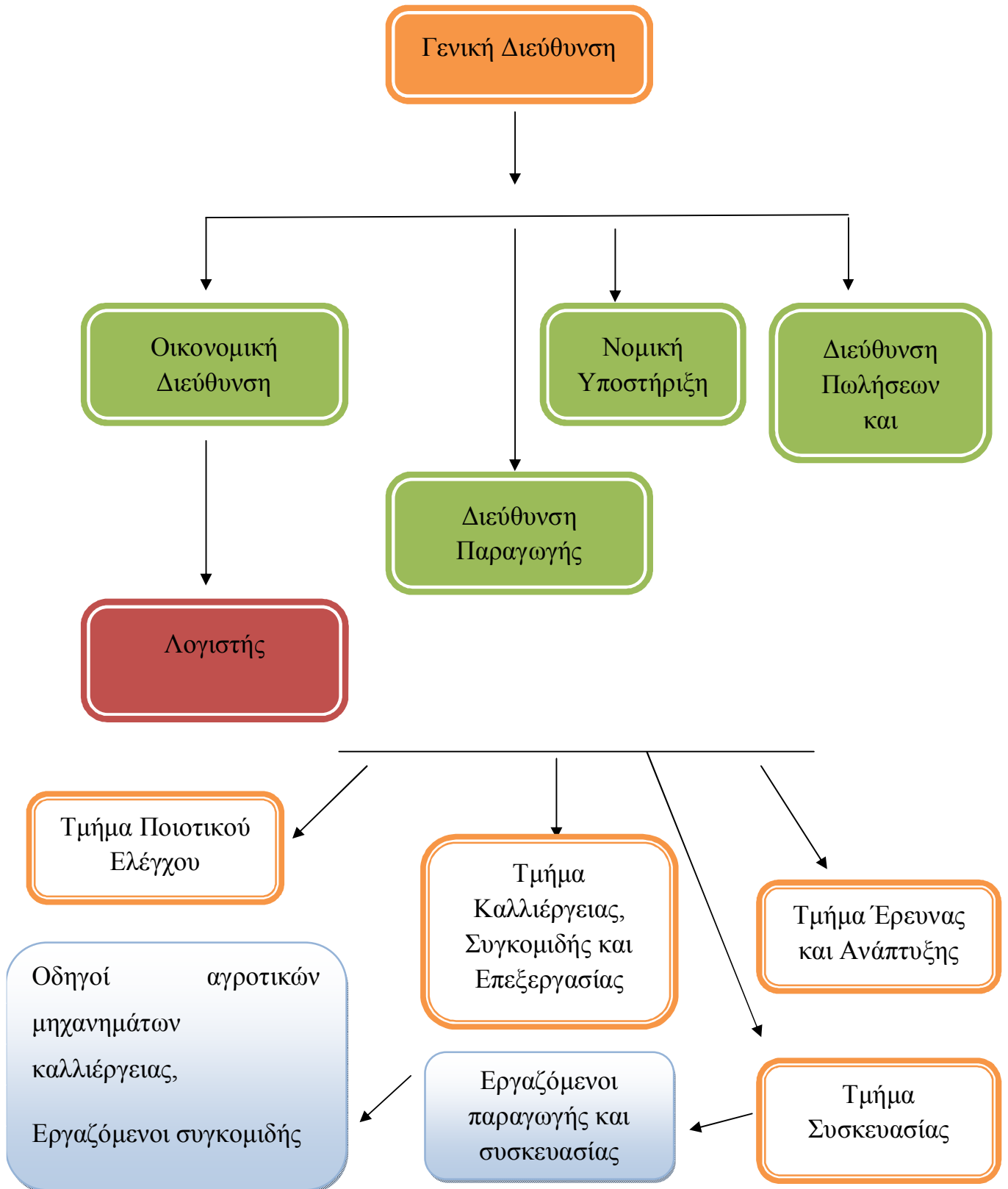
- Ενεργή συμμετοχή στις δραστηριότητες της ΚΟΙΝΣΕΠ ενεργώντας συνεχώς με σκοπό την εύρυθμη λειτουργία της,
- Τήρηση όλων των συμφωνηθέντων που περιέχονται στο καταστατικό,
- Τήρηση καταβολής των εισφορών τόσο των τακτικών, όσο και των ειδικών,
- Καταβολή αναλογικά του χρηματικού ποσού για την κάλυψη της ζημίας, αν υπάρχει.

3.4. Οργανόγραμμα

Για να μπορέσει η επιχείρηση να επιτύχει τους σκοπούς και στόχους της απαιτείται η ύπαρξη ανθρώπινου δυναμικού που να έχει γνώσεις και εμπειρία στην άσκηση δραστηριοτήτων, ώστε να μπορέσει να ανταπεξέλθει γρήγορα και αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της παραγωγικής δραστηριότητας και να αντιμετωπίσει τυχόν προβλήματα που προκύψουν με επιτυχία. Αν η επιχείρηση δεν διαθέτει τέτοιου είδους προσωπικό, πρέπει να είναι διατεθειμένη να προχωρήσει σε εσωτερικές αλλαγές όσον αφορά την εκπαίδευση και την ενσωμάτωση του ανθρώπινου δυναμικού στον παραγωγικό προσανατολισμό καθώς και στη διοίκηση της.

Το οργανόγραμμα της επιχείρησης τείνει να ακολουθεί την εξής μορφή:

Διάγραμμα 3: Οργανόγραμμα της επιχείρησης



Η σημασία του Οργανογράμματος είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς απεικονίζει όλα τα επιμέρους τμήματα, στα οποία διασπάται η επιχείρηση. Πιο συγκεκριμένα, ένα οργανόγραμμα είναι σημαντικό διότι απεικονίζει:

- ❖ τη θέση κάθε τμήματος της επιχείρησης,
- ❖ τη θέση από την οποία εκπροσωπεί την επιχείρηση κάθε άτομο και
- ❖ τις σχέσεις μεταξύ των διαφόρων τμημάτων και ατόμων στην επιχείρηση.

Στην ΚΟΙΝΣΕΠ «ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ», τα επιμέρους τμήματα στα οποία ταξινομείται η επιχείρηση, είναι:

- Η Γενική Διεύθυνση,
- Νομική υποστήριξη,
- Τμήμα ελέγχου ποιότητας,
- Λογιστικό τμήμα,
- Διοικούσα Επιτροπή,
- Οδηγοί αγροτικών μηχανημάτων καλλιέργειας,
- Εργαζόμενοι συγκομιδής,
- Εργαζόμενοι παραγωγής και συσκευασίας.

3.5. Πληροφορίες για το παραγόμενο αγαθό

Η λειτουργία του Συνεταιρισμού θα επικεντρώνεται στην καλλιέργεια, παραγωγή, επεξεργασία και συσκευασία του αμυγδάλου. Στόχος αποτελεί η πώληση του τελικού αγαθού προς τους καταναλωτές σε τιμή, η οποία θα είναι τουλάχιστον κατά 50% μειωμένη σε σχέση με την τιμή πώλησης του ίδιου αγαθού από ιδιωτικές επιχειρήσεις. Η επίτευξη του παραπάνω στόχου, θα καταστήσει εφικτή την αγορά του συγκεκριμένου αγαθού από πολίτες όλων των οικονομικών κλιμακίων, προσφέροντας τη δυνατότητα σε όποιον το επιθυμεί να αποκομίσει τη γεύση και τις ευεργετικές ιδιότητες του αμυγδάλου.

3.6. Λεπτομέρειες του τρόπου λειτουργίας

Ο Δήμος Βόλου έχει παραχωρήσει ένα χώρο 200 τ.μ. στην οδό Περικλέους 127. Ο χώρος στέγαζε γραφεία παλαιότερα, οπότε είναι ιδανικά διαμορφωμένος για τον τρόπο που θα χρησιμοποιηθεί. Τα έξοδα του χώρου (ΔΕΗ, ΕΥΔΑΠ, τηλέφωνο) θα αφορούν αποκλειστικά τον Συνεταιρισμό. Θα γίνει παραγγελία ειδικού τεχνικού εξοπλισμού, όπως Η/Υ, τηλέφωνα, καναπέδες, γραφεία και μια τηλεόραση. Η αγορά τους θα πραγματοποιηθεί μέσω της χρηματοδότησης από προγράμματα στήριξης της Ε.Ε. που αφορούν την κοινωνική επιχειρηματικότητα.

3.7. Στρατηγική προώθησης του τελικού αγαθού

Η γνωστοποίηση των δραστηριοτήτων της επιχείρησης στην τοπική και ευρύτερη κοινωνία, θα πραγματοποιηθεί μέσω μιας στοχευόμενης διαφημιστικής καμπάνιας. Ειδικότερα, τοπικά μέσα και εφημερίδες θα αποτελέσουν του κύριους διαμεσολαβητές με σκοπό να γίνει γνωστή η επιχείρηση. Σε μεταγενέστερο στάδιο, την καλύτερη διαφήμιση για το τελικό αγαθό θα αποτελέσει η κριτική των πελατών / καταναλωτών, η οποία θα εκδηλώνεται κυρίως με τη συχνότητα των αγορών τους.

Ύστερα από την ολοκλήρωση της διαδικασίας στο τμήμα Μητρώου Κοινωνικής Οικονομίας του Υπουργείου Εργασίας και αφού αποδέχτηκαν και εγκρίναν το αίτημά μας, ακολουθεί η ρύθμιση των ασφαλιστικών και φορολογικών θεμάτων που προκύπτουν. Ακολουθώς, αναλύονται οι βασικές υποχρεώσεις της Κοινωνικής Συνεταιριστικής Επιχείρησης (Κοιν.Σ.Επ.) ως προς την έναρξη δραστηριότητας στην εφορία, οι υποχρεώσεις τήρησης βιβλίων και στοιχείων και οι φορολογικές και ασφαλιστικές υποχρεώσεις ως προς τα μέλη και τους/τις εργαζομένους/ες της.

Για την έναρξη δραστηριότητας της επιχείρησης «ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ» είναι απαραίτητη η προσκόμιση στη εφορία των παρακάτω δικαιολογητικών:

- Επικυρωμένο αντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας όλων των μελών,
- Φυσική παρουσία προέδρου ΚΟΙΝΣΕΠ,
- Καταστατικό με κατάλληλη σήμανση από το Μητρώο,

- Υπεύθυνη δήλωση του παραχωρητή του χώρου κατατεθειμένη στη ΔΥΟ,
- Εγκύκλιο του Υπουργείου Εργασίας βάση της οποίας αναστέλλεται η υποχρέωση ασφάλισης των μελών της ΚΟΙΝΣΕΠ,
- Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Επιχειρηματικότητας,
- Χαρτί αυτοψίας (έλεγχος από ΔΟΥ όπου απαιτείται),
- Δήλωση έναρξης εργασιών μη φυσικού προσώπου και δήλωση σχέσεων φορολογουμένου.

Όσον αφορά την τήρηση βιβλίων και στοιχείων, η επιχείρηση «*ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ*» έχοντας νομική μορφή ΚΟΙΝΣΕΠ, εντάσσονται σε κατηγορία βιβλίων ανάλογα με το ύψος των ακαθάριστων εσόδων, δηλαδή τηρούν βιβλία Β' κατηγορίας (έως ποσού 1.500.000 ευρώ) ή Γ' κατηγορίας (άνω των 1.500.000 ευρώ). Συνεπώς, στη δική μας περίπτωση, τηρούνται βιβλία Β' κατηγορίας. Για την πρώτη θεώρηση των βιβλίων απαιτούνται:

- Έντυπο Β1/TAXIS,
- Δελτίο αστυνομικής ταυτότητας του Προέδρου ΚΟΙΝΣΕΠ,
- Βεβαίωση περί ύπαρξης ή μη χρεών από φόρους, τέλη ή εισφορές, εφόσον αυτά προέρχονται από την άσκηση ατομικής επιχείρησης του μέλους και όχι από συμμετοχή του σε άλλο νομικό πρόσωπο.
- Βεβαίωση από τα αρμόδια τμήματα ΦΠΑ και Εισοδήματος ότι έχουν υποβληθεί κανονικά οι δηλώσεις απόδοσης οποιασδήποτε επιχείρησης.
- Βεβαίωση από ΙΚΑ ότι δεν έχουν απογραφεί και δεν απασχολούν προσωπικό.
- Εγκύκλιος απαλλαγής από τον οργανισμό Απασχόλησης Ελευθέρων Επαγγελματιών (ΟΑΕΕ).

Τα μέλη της Κοιν.Σ.Επ. μπορεί να είναι και εργαζόμενοι της με σχέση εξαρτημένης εργασίας. Αμείβονται για την παρεχόμενη εργασία και έχουν όλα τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που απορρέουν από την εργατική και ασφαλιστική νομοθεσία. Η παροχή υπηρεσιών προς εξυπηρέτηση του σκοπού της Κοιν.Σ.Επ. από μέλη της, τα οποία δεν βρίσκονται σε εργασιακή σχέση με αυτήν, είναι μη αμειβόμενη σύμβαση εντολής κατ' άρθρο 713 επ. Α. Κ.

Η σύμβαση εντολής που συνάπτεται μεταξύ μελών και Κοιν.Σ.Επ. οφείλει να γίνεται εγγράφως, να περιγράφει με σαφήνεια την παρεχόμενη υπηρεσία και σε καμία περίπτωση δε μπορεί να υπερβαίνει τις 16 ώρες εβδομαδιαίως. Ο αριθμός των εργαζομένων μη μελών δε μπορεί να υπερβαίνει σε ποσοστό το 40% του συνόλου των εργαζομένων της Κοιν.Σ.Επ.. Το ποσοστό αυτό μπορεί να αυξάνεται μέχρι και το 50% του συνολικού ποσοστού των εργαζομένων της Κοιν.Σ.Επ. κατόπιν αιτιολογημένης απόφασης του Τμήματος Μητρώου επί αιτήσεως της Κοιν.Σ.Επ. για την αντιμετώπιση έκτακτων εποχικών αναγκών για χρονικό διάστημα που δεν μπορεί να υπερβαίνει τους έξι (6) μήνες ανά ημερολογιακό έτος

Η ΚΟΙΝ.Σ.Επ. υποχρεούται, από τη δεύτερη χρήση λειτουργίας της, να παρουσιάζει ετήσια δαπάνη μισθοδοσίας τουλάχιστον ίση με το 25% του κύκλου εργασιών της προηγούμενης χρήσης του. Η υποχρέωση αυτή αφορά τις ΚΟΙΝ.Σ.Επ. με κύκλο εργασιών και έσοδα επιχορηγήσεων της προηγούμενης ετήσιας χρήσης μεγαλύτερα από το 300% του ετήσιου κόστους μισθοδοτικής δαπάνης ενός υπαλλήλου πλήρους απασχόλησης, με βάση τον κατώτατο νομοθετημένο μισθό χωρίς επιδόματα.

Με τον παρόντα Νόμο για πρώτη φορά οριοθετείται ο ρολος του Εθελοντή σε μια Κοιν.Σ.Επ. Η Κοιν.Σ.Επ. οφείλει να τηρεί Μητρώο Εθελοντών, στο οποίο καταγράφονται τα μη μέλη, που λειτουργούν ως εθελοντές και υποστηρίζουν τις δράσεις της.

Η Κοιν.Σ.Επ. δεν έχει ασφαλιστικές υποχρεώσεις προς τα μη μέλη που λειτουργούν ως εθελοντές, εφόσον πληρούνται σωρευτικά οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- α. Από την εθελοντική δράση δεν παράγονται άμεσα έσοδα για το Φορέα.
- β. Η δράση έχει προαποφασισθεί από το Διοικητικό Συμβούλιο ή τη Διοικούσα Επιτροπή του Φορέα.

Η απόφαση, η πρόσκληση και το πρόγραμμα της δράσης που θα γίνει με χρήση εθελοντών καταγράφονται σε πρακτικό, το οποίο προδημοσιεύεται στην ιστοσελίδα της

Η Κοιν.Σ.Επ. ευθύνεται για τυχόν ζημιές που προξενήθηκαν στον εθελοντή κατά την παροχή της εθελοντικής του απασχόλησης στο Φορέα

Σε περίπτωση που ο εθελοντής απασχολείται στο εξωτερικό, η Κοιν.Σ.Επ. αναλαμβάνει πλήρως τα έξοδα ταξιδιού, διαβίωσης, καταλύματος, επαναπατρισμού και ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, καθώς και κάθε άλλη δαπάνη που θα προκύψει κατά τη διάρκεια διαμονής του εθελοντή στο εξωτερικό.

Πέραν του ποσού που καταβάλλει για απόκτηση της συνεταιριστικής μερίδας, το μέλος της Κοιν.Σ.Επ. δεν έχει καμία άλλη ευθύνη έναντι των δανειστών της.

Ως προς τον έλεγχο και τις κυρώσεις επί των Κοινωνικών Συνεταιριστικών Επιχειρήσεων ισχύει ότι εάν η αρμόδια Υπηρεσία τήρησης του Μητρώου του άρθρου 14 διαπιστώσει ότι νομικά ή φυσικά πρόσωπα χρησιμοποιούν τις ευνοϊκές ρυθμίσεις του Νόμου αυτού με σκοπό να αποκομίσουν για λογαριασμό των ιδίων ή για λογαριασμό άλλων παράνομο περιουσιακά όφελος, διατάσσεται, με απόφαση του Υπουργού Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, η οριστική διαγραφή της Κοιν.Σ.Επ., στην οποία αυτά μετέχουν, από το Μητρώο Κοινωνικής Επιχειρηματικότητας, ενώ παράλληλα επιβάλλεται με απόφαση του κατά τόπο αρμόδιου Περιφερειάρχη πρόστιμο σε βάρος της Κοιν.Σ.Επ. ύψους τουλάχιστον πέντε χιλιάδων (5.000,00) ευρώ. Η δε επιβολή των ως άνω διοικητικών κυρώσεων είναι ανεξάρτητη από κάθε άλλη αστική, ποινική ή πειθαρχική κύρωση που τυχόν προβλέπεται σε βάρος των διοικούντων μελών της Κοιν.Σ.Επ. από την κείμενη νομοθεσία.

Ως προς τον τρόπο φορολόγησης έχουμε αλλαγές. Από το φορολογικό έτος 2016 και μετά, ορισμένων νομικών προσώπων του άρθρου 45, που τηρούν απλογραφικά και πριν φορολογούντο με την κλίμακα του άρθρου 29 (μέχρι 50.000 26% και πάνω από 50.000 με 33%) και τώρα με 29%. Η τροποποίηση έγινε στο άρθρο 58 του ΚΦΕ-Ν.4172/2013 (αντικαταστάθηκε το δεύτερο εδάφιο της παραγράφου 1 του άρθρου 58 του ν.4172/2013), με την παράγραφο 10 του άρθρου 112 του ν. 4387/2016 και έχει εφαρμογή για τα εισοδήματα που αποκτώνται από το φορολογικό έτος 2016 και επόμενα.

Συγκεκριμένα, εξομοιώνεται ο συντελεστής φορολόγησης των κερδών από επιχειρηματική δραστηριότητα που αποκτούν οι υπόχρεοι των περ. β', δ', ε', στ' και ζ' του άρθρου 45 που τηρούν απλογραφικά βιβλία με εκείνους που τηρούν διπλογραφικά βιβλία και πλέον φορολογούνται με συντελεστή 29% και όχι με δύο συντελεστές (26% και 33% για κέρδη άνω των 50.000).

Επισημαίνεται ότι για τα πρόσωπα αυτά με τη φορολογία 29%, εξαντλείται η φορολογική υποχρέωση ως νομικών προσώπων. Συνεπώς δεν γίνεται παρακράτηση φόρου μερισμάτων 10%, που προβλέπει για τα Ν.Π. με διπλογραφικά βιβλία η περίπτωση α' της παραγράφου 1 του άρθρου 64 του ν.4172/2013.

Από την καταβολή τέλους επιτηδεύματος εξαιρούνται οι Κοιν.Σ.Επ. κατά τα πρώτα 5 χρόνια λειτουργίας τους. Μετά την πενταετία καταβάλλουν τέλος επιτηδεύματος 500 ευρώ ετησίως. Το τέλος του 2016, επειδή βεβαιώνεται το 2017, δεν θα πληρωθεί.

3.8 SWOT Analysis

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ (STRENGTHS)	ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ (WEAKNESSES)
<ul style="list-style-type: none">-Πρωτοτυπία ιδέας.- Μειωμένος ανταγωνισμός.-Υιοθέτηση νέων τεχνολογιών στη παραγωγή, επεξεργασία και τυποποίηση του προϊόντος.-Προϊόν ιδιαίτερα αναγκαίο μεθρεπτική αξία σε μια ιδιαίτερα δύσκολη εποχή για την υγεία των ατόμων.	<ul style="list-style-type: none">-Λόγω της μη γνώσης της έννοιας και του στόχου μιας επιχείρησης ΚοινΣεπ υπάρχει κίνδυνος λάθος εντύπωσης από μέρους του καταναλωτικού κοινού ως προς το κερδοσκοπικό όφελος.-Συντονισμός των σχέσεων της επιχείρησης με τις υπόλοιπες επιχειρήσεις που συνεργάζονται.

<p>- Ο επίσημος χαρακτηρισμός της επιχείρησης ως ΚοινΣΕπ αποτελεί μέσο ενημέρωσης ποικιλιών, τιμών και διάθεσης της μοναδικότητας του προϊόντος στη χώρα μας.</p>	
<p>EΥΚΑΙΡΙΕΣ (OPPORTUNITIES)</p> <p>-Ευκαιρίες προσφορών για τους προμηθευτές ή πελάτες από την επιχείρηση ως επιβράβευση για την εμπιστοσύνη που τους δείχνει.</p> <p>-Ανάπτυξη νέου είδους online εφαρμογής για μετέπειτα online παραγγελίες και ενημέρωση για το προϊόν.</p> <p>-Παγίωση της εικόνας της επιχείρησης ως κοινωνικής συνεταιριστικής επιχείρησης με στόχο το κοινωνικό όφελος.</p>	<p>ΑΠΕΙΛΕΣ (THREATS)</p> <p>-Μίμηση της ιδέας και από άλλους ανταγωνιστές.</p>

3.9 Χρηματοοικονομική Ανάλυση

Παρακάτω παρουσιάζεται εικονική χρηματοοικονομική ανάλυση με χρήση αριθμοδεικτών με σκοπό την διευκόλυνση της λήψης των αποφάσεων, οι οποίες με τη σειρά τους θα βοηθήσουν στην ορθότερη διανομή των οικονομικών πόρων για να είναι η επιχειρηματική ιδέα αποτελεσματική και προσοδοφόρα.

Οι αριθμοί είναι εντελώς ενδεικτικοί και δεν αντιστοιχούν πλήρως στην πραγματικότητα.

Έστω ότι έχουμε εργατή μερικώς απασχολούμενο και ο οποίος εργάζεται επί 16 ώρες εβδομαδιαία εργασία (τέσσερις ημέρες την εβδομάδα επί τετράωρο ημερησίως). Ο

«συγκρίσιμος εργαζόμενος με πλήρη απασχόληση» αμείβεται με το νόμιμο νομοθετημένο κατώτατο μισθό χωρίς τριετίες 586,08€, άρα το ωρομίσθιο διαμορφώνεται σε 3,52€ (586,08 x 0,006) και ο μηνιαίος μισθός του μερικώς απασχολούμενου ορίζεται ως εξής :

Μηνιαίος μισθός μερικώς απασχολούμενου = (Ώρες εβδομαδιαίας εργασίας μερικής απασχόλησης) x (Ωρομίσθιο συγκρίσιμου εργαζόμενου με πλήρη απασχόληση) x (25/6)
 = 16 ώρες x 3,52€ x (25/6) = 234,66€.

Να σημειωθεί ότι το εργατικό κόστος/ανά χρονιά μπορεί να ανέβει ανάλογα με το μέγεθος της παραγωγής.

Οι πρώτες και βοηθητικές ύλες είναι τα χαρτιά, τα αυτοκόλλητα με την επωνυμία της ΚοινΣΕπ, τα πλαστικά, οι πολυσυσκευασίες, τα καύσιμα, άρδευση, λίπανση, κλάδεμα κτλ. Έκτακτα έξοδα θεωρούνται τα γάντια, η συντήρηση υλικού, κτλ. ενώ στα έξοδα διαφημίσεων βάζουμε την διαφημιστική προβολή, την πιστοποίηση, τον server κτλ.

Προβλεπόμενες Λειτουργικές Δαπάνες Επιχείρησης

Κατηγορία Δαπάνης	Προβλεπόμενες Δαπάνες Επιχείρησης		
	1	2	3
1. Δαπάνες προσωπικού (αμοιβές - επιβαρύνσεις)			
Κόστος προσωπικού	1644	3660	4639
2. Δαπάνες Λειτουργίας			
Έξοδα ενοικίου	0	0	0
Κόστος για	0	0	0

αγορές πρώτων και βοηθητικών υλών				
ΟΤΕ- Κινητά- ΔΕΗ- ΥΔΡΕΥΣΗ- ΔΗΜΟΣ		4000	4000	4000
Σύνολο		5644	7660	8639
3. Γενικά Έξοδα				
Αμοιβές τρίτων (λογιστής κτλ)		1000	1050	1080
Έκτακτα έξοδα		3800	3950	4100
Σύνολο		4800	5000	5180
4. Δαπάνες Προώθησης - Προβολής				
Έξοδα διαφημίσεων, προβολής και διάθεσης των προϊόντων		600	600	600
Σύνολο Λειτουργικών Δαπανών		11044ευρώ	13260ευρώ	14419ευρώ

Γράφημα 1: Λειτουργικές δαπάνες επιχείρησης



Απαιτείται, λοιπόν, βάση των παραπάνω η επιχείρηση ήδη από τον δεύτερο χρόνο να στέκεται «στα πόδια της» βγάζοντας πλεονασματικά αποτελέσματα. Θεωρούμε ότι συναρτήσει του κεφαλαίου και των πρώτων δυσκολιών τα αποτελέσματα θα είναι ενθαρρυντικά και θα υπάρχει δυνατότητα να επιτευχθεί ο αρχικός στόχος, δηλαδή η αυτοματοποίηση των διαδικασιών της επιχείρησης και η εγκαθίδρυση της στην διεθνή αγορά. Το δε εισόδημα θα έχει μια αυξητική τάση εφόσον σε βάθος χρόνου υπάρξει αντίστοιχη αύξηση της παραγωγής.

3.10 Νεκρό Σημείο

Η επιχείρηση ζεί σε ένα δυναμικά μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Ό,τι προϋπολογίζουμε γι' αυτήν, έχει κάποια πιθανότητα να συμβεί. Μέσα σε αυτήν την απροσδιοριστία, είναι λογικό να υπολογίζουμε κάποια οικονομικά μεγέθη, με αντίστροφη λογική. Ένα από αυτά είναι το Νεκρό Σημείο λειτουργίας της επιχείρησης.

Νεκρό Σημείο μίας Επιχείρησης, είναι το αναγκαίο ύψος των Πωλήσεων (Τζίρου), το οποίο εάν πραγματοποιήσει η Επιχείρηση, καλύπτει όλα της τα έξοδα, δηλαδή δεν πραγματοποιεί ούτε κέρδος ούτε ζημία. Κέρδος πραγματοποιεί μετά από το σημείο αυτό.

Διάγραμμα 4: Νεκρού Σημείου



Εκφράζεται κατά διαφόρους τρόπους:

- **Ως αξία πωλήσεων:** Σε τι ύψος πωλήσεων (τζίρου) η επιχείρηση δεν πραγματοποιεί ούτε κέρδος ούτε ζημία
- **Ως ποσοστό % των Πωλήσεων:** Σε ποίο ποσοστό επί των προβλεπομένων πωλήσεων, η επιχείρηση δεν πραγματοποιεί ούτε κέρδος ούτε ζημία
- **Ως ποσότητα Πωλήσεων:** Πόσα τεμάχια (ή άλλη μονάδα μέτρησης) πρέπει να πωλήσει η επιχείρηση για να μην πραγματοποιήσει ούτε κέρδος ούτε ζημία
- **Ως χρόνος:** Σε ένα ετήσιο χρονικό ορίζοντα, πόσους μήνες θα χρειασθεί η επιχείρηση για να πραγματοποιήσει εκείνες τις πωλήσεις που θα την φέρουν σε σημείο να μην πραγματοποιήσει ούτε κέρδος ούτε ζημία.

Είναι προφανές ότι όσο πίο χαμηλό είναι το νεκρό σημείο, τόσο το καλύτερο για την επιχείρηση. Με χαμηλό Νεκρό Σημείο η επιχείρηση είναι πιο ευσταθής. Και αυτό γιατί

με λιγότερες πωλήσεις καλύπτει όλα της τα έξοδα και από το σημείο εκείνο και πέρα πραγματοποιεί κέρδος.

Το Νεκρό Σημείο μπορεί να νοηθεί και ως ένας γενικός δείκτης παραγωγικότητας της επιχείρησης, γιατί μας δείχνει το πόσο της % των πωλήσεων αναλώνεται σε κόστη σε μία δεδομένη χρονική περίοδο (έτος) και άρα όσο πιο μικρό καταφέρνει να το διατηρεί η επιχείρηση, τόσο πιο παραγωγική μπορεί να νοηθεί (Κόστος ανά Έτος).

Έτσι, εάν μετρήσουμε το Νεκρό Σημείο σε διαφορετικές χρονικές περιόδους (Έτη), μπορούμε να δούμε το πόσο παραγωγικότερη γίνεται η επιχείρηση, εάν βεβαίως αυτό μειώνεται διαχρονικά, πράγμα που ερμηνεύεται:

A) Ως ορθολογικότερη Διοίκηση της Επιχείρησης με σωστή διαχείριση των Σταθερών Εξόδων τα οποία με καλές αποφάσεις π.χ. τεχνολογικές (όπως Αποδοτικές Επενδύσεις κ.α.) μειώνονται ή αυξάνονται με χαμηλότερο ρυθμό από ότι οι Πωλήσεις.

B) Ως παραγωγή ή αγορά προϊόντων με χαμηλότερο κόστος και ως εκ τούτου με μεγαλύτερο περιθώριο κέρδους.

Το Νεκρό Σημείο υπολογίζεται τόσο Προϋπολογιστικά όσο και Απολογιστικά. Προϋπολογιστικά υπολογίζεται με το Ετήσιο Επιχειρησιακό Σχέδιο (BUDGET) του έτους.

Το Νεκρό Σημείο, εκφρασμένο σε αναγκαία ποσότητα πωλήσεων είναι:

Νεκρό Σημείο σε αναγκαία ποσότητα Πωλήσεων:

$$X = \Sigma / (T-KM)$$

Όπου:

- X είναι οι πωλούμενες μονάδες (ή άλλη μονάδα μέτρησης) του προϊόντος
- T είναι η τιμή πώλησης
- Σ είναι τα σταθερά έξοδα

- **KM είναι το κόστος μονάδος (παραγωγή ή αγορά, πλέον των κατά μονάδα αναλογούντων μεταβλητών εξόδων)**

Η ίδια σχέση αν πολλαπλασιασθεί με την τιμή Πώλησης μας δίνει το Νεκρό Σημείο σε αναγκαία αξία πωλήσεων (αναγκαίο τζίρο). Έτσι, έχουμε:

Νεκρό Σημείο σε αναγκαίες Πωλήσεις (τζίρο):

$$\Pi = \Sigma / (1-KM/T)$$

Τελικώς N.Σ.= $\Sigma / (\Pi-M)$ με M= Μεταβλητά Έξοδα

Ειδικότερα, για την επιχείρηση «ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ» εφόσον θελήσουμε να υπολογίσουμε το νεκρό σημείο της επιχείρησης μελλοντικά, θα έχουμε τα εξής (παράδειγμα):

Έστω ότι προϋπολογίζονται Πωλήσεις $\Pi=100.000$ Ευρώ για το έτος 2020

Έστω ότι τα Σταθερά έξοδα (Μισθοί κ.α.) είναι $\Sigma=20.000$ Ευρώ

Έστω ότι τα μεταβλητά έξοδα (Κόστος Πωληθέντων και λοιπά Μεταβλητά έξοδα) που αντιστοιχούν στις προϋπολογισμένες πωλήσεις του 100.000 Ευρώ είναι: $M=60.000$ Ευρώ

Τότε το Νεκρό Σημείο είναι: $N.Σ.= \Sigma / (\Pi-M) = 20.000 / (100.000 - 60.000) * 100\% = 50\%$.

Πράγμα που σημαίνει ότι η Επιχείρηση, εάν πραγματοποιήσει τις μισές πωλήσεις από όσες προϋπολογίζει, δεν θα κερδίσει ούτε θα χάσει.

Αυτό σε Αξία πωλήσεων είναι $50\% * 100.000 = 50.000$ Ευρώ, πράγμα που αποδεικνύεται ως εξής:

Πωλήσεις Νεκρού Σημείου = 50.000 Ευρώ

Σταθερά Έξοδα = 20.000 Ευρώ

Μεταβλητά Έξοδα = $50\% * 60.000 = 30.000$ Ευρώ (το αναλογούν ποσό των μεταβλητών εξόδων).

Έτσι έχουμε Σύνολο Εξόδων = $\Sigma + M = 20.000 + 30.000 = 50.000$ Ευρώ, δηλαδή όσες και οι πωλήσεις του Νεκρού Σημείου. Είναι προφανές ότι εάν πραγματοποιήσει όλες τις πωλήσεις που προϋπολόγισε, τότε θα κερδίσει:

$$\mathbf{Κέρδος = \Pi - \Sigma - M = 100.000 - 20.000 - 60.000 = 20.000 \text{ Ευρώ.}}$$

Συμπεράσματα

Τα πλεονεκτήματα λοιπόν της ίδρυσης μιας κοινωνικής επιχείρησης (στη παρούσα φάση με αμύγδαλο) καθώς και των καινοτόμων τεχνολογιών που παρουσιάζει τόσο στη παραγωγή όσο και στην επεξεργασία και τυποποίηση του προϊόντος, που αφορούν ουσιαστικά την όσο το δυνατόν καλύτερη ικανοποίηση του καταναλωτή, αποτελούν τον καλύτερο συνδυασμό προς όφελος της επιχείρησης.

Η λειτουργία της ΚΟΙΝΣΕΠ «ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΒΟΛΟΥ», αποτελεί ένα εγχείρημα με σκοπό την ανάδειξη του συγκριτικού πλεονεκτήματος της ευρύτερης περιοχής του Βόλου στο είδος των αμυγδάλων. Η σύστασή της θα επιφέρει ανάπτυξη στην τοπική κοινωνία, επιτυγχάνοντας τον στόχο της ΚΟΙΝΣΕΠ. Ταυτόχρονα, θα ωθήσει την νέα γενιά πολιτών στον πρωτογενή τομέα παραγωγής και επεξεργασίας, δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας σε μια πολύ δύσκολη οικονομική περίοδο.

Επιπρόσθετα, με μια μελλοντική δημιουργία ηλεκτρονικής εικόνας της επιχείρησης ΚοινΣΕπ θα δίνεται η δυνατότητα, κάθε τέλος του μήνα, μιας δημοσκοπικής έρευνας για τις προτιμήσεις των καταναλωτών το συγκεκριμένο μήνα με βάση τις εκάστοτε προσφορές του αγαθού που υπήρξαν αλλά και τις πωλήσεις επί χονδρικής βάσεως.

Εφόσον, η συγκεκριμένη επιχείρηση παρουσιάσει σοβαρά και θετικά αποτελέσματα χρήσης αλλά και αποτελέσματος με αύξηση πωλήσεων, οι ανταγωνιστές θα θελήσουν να προβληθούν και εκείνοι με αντίστοιχο τρόπο. Τη συγκεκριμένη στιγμή, η παρούσα ΚοινΣΕπ θα προτείνει την συγκέντρωση και την εισαγωγή και των υπολοίπων ανταγωνιστών, δημιουργώντας ένα δίκτυο καταστημάτων έχοντας στο πλευρό του ένα μεγάλο τμήμα του αγοραστικού κοινού και των προμηθευτών και το σημαντικότερο βασισμένο πάνω στη επιχειρηματική ιδέα ΚοινΣΕπ.

Έτσι, η παρούσα επιχείρηση με βάση έναν επιτυχημένο επιχειρηματικό σχεδιασμό αλλά και έναν εξαγωγικό σχεδιασμό, την έγκυρη ενημέρωση, την απαραίτητη χρηματοδότηση και την ολοκληρωμένη κρατική στήριξη, μπορεί να δώσει μεγαλύτερη ώθηση στα σχέδια της ακόμη και για εξαγωγική δραστηριότητα, προωθώντας έτσι την εξωστρεφεί

ανταγωνιστικότητα και συμβάλλοντας στις προσπάθειες της χώρας μας για ανάκαμψη, ανάπτυξη και είσοδο σε μια περίοδο ευημερίας και σταθερότητας.

Η προσπάθεια αυτή θα χρειαστεί εκτός από τη άυλη στήριξη των πληροφοριών και του οδηγού που παρουσιάστηκε σε αυτή τη μελέτη, να λάβει και υλική στήριξη υπό τη μορφή των χρηματοδοτήσεων και των επιδοτούμενων δράσεων αλλά και την ένθερμη υποστήριξη του καταναλωτικού κοινού.

ΠΗΓΕΣ

ΒΙΒΛΙΑ

Ελληνικά

Αδάμ, Σ., 2014. *Κοινωνική Οικονομία. Οδηγός Δημιουργίας Κοινωνικών Επιχειρήσεων*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ίδρυμα Χάινριχ Μπελ Ελλάδας.

Βασιλοπούλου, Α., 2016. *Μεσογειακές Γεύσεις Χωρίς Γάλα, Αυγό, Σιτηρά (γλουτένη) και Ξηρούς καρπούς*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Brooks, A.C., 2010. *Κοινωνική Επιχειρηματικότητα: Μια Σύγχρονη Προσέγγιση στη Δημιουργία Κοινωνικού Κεφαλαίου*, επιμέλεια Ιωσήφ Χασσίδ, Ειρήνη Φαφαλιού, μετάφραση Ανδρέας Σοκοδήμος, Ειρήνη Φαφαλιού, Έλλην, Αθήνα.

Γεώργμας Κ., 2013. *Κοινωνική Οικονομία - Θεωρία, Εμπειρία και Προοπτικές*. Δοκίμιο 20, Αθήνα: Εναλλακτικές εκδόσεις.

Ευσταθόπουλος Γ., Βουλγαράκης Α. & Μιχαρικόπουλος Δ., 2005. *Σύστημα Κοινωνικού Ελέγχου και Αξιολόγησης κοινωνικών επιχειρήσεων*. Ινστιτούτο Κοινωνικής Καινοτομίας.

Καμινάρη – Κλήμα, Ο. & Παπαγεωργίου, Κ.Λ., 2010. *Κοινωνική Οικονομία. Μια πρώτη προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνοεκδοτική.

Καρακασίδου, Γ., 2017. *Η Διατροφή στη Νηστεία. Θεωρία και Πράξη*. Αθήνα: Εκδόσεις: Σταμούλη Α.Ε.

Καφίρη, Σ., 2001. *Με αμύγδαλα, καρύδια και μέλι*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Λιάπης, Ν., 2011. *ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΜΕ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ*. Επιμέλεια: Μαλλιάρικας Δ. Πλάτων, Εκδόσεις Ιβίσκος.

Μακρυδημήτρης, Α., 2003. *Κράτος και Κοινωνία των Πολιτών*. Αθήνα: Μεταμεσονύκτιες εκδόσεις.

Νασιούλας, Ι., 2012. *Η Κοινωνική Οικονομία της Ελλάδος και το κοινωνικό της κεφάλαιο. Μια συνολική, θεσμική και εθνικολογιστική αναγνώριση*. Έκδοση Β, αναθεωρημένη και συμπληρωμένη: Ινστιτούτο Κοινωνικής Οικονομίας.

Ντούλια, Θ., 2015. *Κοινωνική Οικονομία και Κοινωνική Επιχειρηματικότητα, Μια δυναμική προοπτική ενάντια στην οικονομική κρίση – ενημερωτικό και εκπαιδευτικό εγχειρίδιο*. Εκδόσεις ΟΣΕΛΟΤΟΣ.

Σαρρή, Κ. & Τριχοπούλου, Α., 2017. *Επιχειρηματικότητα και Κοινωνική Οικονομία. Η οπτική του φύλου*, Εκδόσεις Τζιόλα.

Westman, E.C., Phinney, S.D. & Volek, J.S., 2011. *Η νέα δίαιτα Άτκινς για μια νέα ζωή*. Μτφ: Μπαρούξης, Γ. Εκδόσεις: Διόπτρα.

Ξένα

Canadian Association of Food Banks, 2005. *Time for Action: HungerCount*

Defourny, J., 2001. From Third Sector to Social Enterprise, in Borzaga, C. & Defourny, J. (eds) *The Emergence of Social Enterprise*, London and New York: Routledge, pp. 1-28.

Pestoff, V., 2004. The development and future of the social economy in Sweden, in Evers, A. and Laville, J.-L. (eds), *The Third Sector in Europe*, Cheltenham, U.K. & Northampton, USA: Edward Elgar.

ΑΡΘΡΑ

Ελληνικά

Καλαμαρά Π., 2008. Διατροφικές συνήθειες και γευστικές προτιμήσεις στο Βυζάντιο, *Αρχαιολογία*, τ.106, σ.13-17

Κονιόρδος, Σ.Μ., 2006. Κοινωνικό Κεφάλαιο: μεταξύ θεωρητικής σαφήνειας και σύγχυσης, *Επιστήμη και Κοινωνία, Επιθεώρηση Πολιτικής και Ηθικής Θεωρίας*, τ.16

Λιαργκόβας, Π. & Αποστολόπουλος, Ν., 2017. Κοινωνική Επιχειρηματικότητα, το αντίδοτο της κρίσης, *Οικονομική Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ*, σ.6.

Παρασκευόπουλος, Χ., 2001. Κοινωνικό κεφάλαιο, διαδικασία μάθησης και θεωρία ολοκλήρωσης, *Ελληνική Επιθεώρηση Πολιτικής Επιστήμης*, 17, p.141-173.

Ξένα

Brownie, S., Muggleston, H. & Oliver, C., 2015. The 2013 Australian dietary guidelines and recommendations for older Australians. *Aust Fam Physician.*, 44 (5), p.311-5.

Couch, C., Franxman, T. & Greenhawt, M., 2017. Characteristics of tree nut challenges in tree nut allergic and tree nut sensitized individuals. *Ann Allergy Asthma Immunol.*, 118 (5), p.591-596.

Darmon, N. & Drewnowski, A., 2015. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutr Rev.*, 73 (10), p.643–660.

Defourny, J., 2004. *Social Enterprises in an Enlarged Europe*, Paper presented at the 2nd European Social Economy Conference, October 28-29

Hu, F.B. & Willett, W.C., 2002. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. *J. Am. Med. Assoc.*, 288, p.2569–2578.

Jacobs, D.Rr Jr., Gross, M.D. & Tapsell, L.C., 2009. Food synergy: an operational concept for understanding nutrition. *Am. J. Clin. Nutr.*, **89**, p.1543–1548.

Jambazian, P., Haddad, E., Rajaram, S., Tanzman, J. & Sabate, J., 2005. Almonds in the diet simultaneously improve plasma alpha- tocopherol concentrations and reduce plasma lipids. *J Am Dietetic Assoc.*, **105** (3), p.449-454.

Neamtan, N. & Anderson, J., 2010. *National Summit on a People-Centred Economy*, Issue Paper (2). Social Enterprise.

Raubenheimer, D. & Simpson, S.J., 2016. Nutritional ecology and human health. *Annu Rev Nutr*, **36**, p.603–626.

Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., Gensini, G.F.& Casini, A., 2008. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *Br. Med. J.*, 18, p.337-349.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Δίκτυο Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Περιφερειακής Ανάπτυξης. Οι Αρχές και οι Αξίες που Διέπουν τα Καταστατικά και τη Λειτουργία των Συνεταιριστικών Επιχειρήσεων. Προσβάσιμο στο: <http://www.diktio-kapa.dos.gr/>.

Δίκτυο ΚοινΣΕπ, 2015. Το προφίλ του κοινωνικού επιχειρηματία. Προσβάσιμο στο: <http://koinsep.org/το-προφίλ-του-κοινωνικού-επιχειρηματ/>

ΕΕΔΕ, 2016. **Social Keys for social entrepreneurship**. Available from: <http://www.socialkeys.eu/el/>

ΚΟΙΝΣΕΠ: Ενημερωτική πύλη για τις Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις στην Ελλάδα. Προσβάσιμο στο: <http://www.koinsep.org>

ΚΟΙΝΣΕΠ: Πανελλαδικό άτυπο δίκτυο ΚΟΙΝΣΕΠ. Προσβάσιμο στο: <http://koinsepnet.wordpress.com/author/koinsepnet/>

Τζουβελέκας Μ. & Παπαγιάννη Μ., 2014. 5ο διεθνές συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Κοινωνικής Πολιτικής, Πρακτικά Συνεδρίου, Αθήνα. Προσβάσιμο στο: <http://eekp.gr>

Start-up Greece: Χώρος πληροφόρησης, δικτύωσης και συνεργασίας με στόχο τη δημιουργία μιας νέας γενιάς επιχειρηματιών στην Ελλάδα. Προσβάσιμο στο: <http://www.startupgreece.gov.gr/el>

Statistics Canada, 2005. Available from: <https://www.statcan.gc.ca/eng/start>

U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (2015) 2015–2020 dietary guidelines for Americans, 8th edn. Available from: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Western Economic Diversification Canada, 2013. Available from: <https://www.wd-deo.gc.ca/eng/home.asp>

World Health Organization, 2015. Noncommunicable diseases. Fact sheet. World Health Organisation, Geneva. Available from: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>