

## Open Schools Journal for Open Science

Vol 5, No 4 (2022)

Open Schools Journal for Open Science



### Ο σχολικός κήπος εργαλείο εξέλιξης του σχολείου

*Antonios Aslanis, Georgia Gounari, Irimi Paschali, Ioannis Diakomanolis*

doi: [10.12681/osj.31521](https://doi.org/10.12681/osj.31521)

Copyright © 2022, IOANNIS DIAKOMANOLIS, Antonios Aslanis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### To cite this article:

Aslanis, A., Gounari, G., Paschali, I., & Diakomanolis, I. (2022). Ο σχολικός κήπος εργαλείο εξέλιξης του σχολείου. *Open Schools Journal for Open Science*, 5(4). <https://doi.org/10.12681/osj.31521>

# Ο σχολικός κήπος εργαλείο εξέλιξης του σχολείου

Ασλάνης Αντώνιος,<sup>1</sup> Γούναρη Γεωργία<sup>1</sup>, Πασχάλη Ειρήνη<sup>1</sup>, Ιωάννης Διακομανώλης<sup>2</sup>,

<sup>1</sup> Μαθητές της Στ' τάξης του 5<sup>ου</sup> δημοτικού σχολείου Κω, Ελλάδα Κως

<sup>2</sup> Δάσκαλος-Μέντορας 5<sup>ου</sup> δημοτικού σχολείου Κω, Ελλάδα Κως

## Περίληψη

Στη σύγχρονη εποχή, κοινωνικοί παράγοντες, όπως η αριθμητική συρρίκνωση των μελών της οικογένειας και η εξαφάνιση της γειτονικής «αλάνας», περιόρισαν τις εκτός σχολείου δυνατότητες κοινωνικοποίησης των παιδιών (Ματσαγγούρας, 1997). Την ίδια στιγμή η σύγχρονη αγορά εργασίας αναζητά άτομα που έχουν τη δυνατότητα να συνεργάζονται ομαλά μέσα σε δίκτυα επικοινωνίας και να εξελίσσονται συνεχώς. Τα δύο αυτά στοιχεία κατέστησαν επιτακτική την ανάγκη να καλύψει το σχολείο από την μια το έλλειμμα κοινωνικοποίησης και από την άλλη να μάθει στο μαθητή να μαθαίνει μόνος του, αυτόβουλα, κάνοντας χρήση των εσωτερικών του εμπειριών και δυνατοτήτων. Για τον σκοπό αυτό το 5ο Δημοτικό Σχολείο σε συνεργασία με την αστική εταιρεία «Ιπποκράτης» έχοντας ως επίκεντρο τον ελαιώνα και το υπό διαμόρφωση σχολικό κήπο σχεδίασε κι υλοποίησε τρία εκπαιδευτικά προγράμματα (σχολικές δράσεις): «Οι μαθητές σε μαγειρικές περιπέτειες», «Η αυλή των θαυμάτων» και το πρόγραμμα «Εστία».

## Λέξεις-Κλειδιά

Σχολικός κήπος, συνεξέλιξη, οικογενειακό τραπέζι, συμμετοχή, πολιτισμός.

## Εισαγωγή

Σύμφωνα με τον David Kolb «η μάθηση είναι μια διαδικασία κατά την οποία η γνώση δημιουργείται μέσω του μετασχηματισμού της εμπειρίας». Το 5ο Δημοτικό Σχολείο Κω έχοντας ως οδηγό αυτήν την διαπίστωση σε συνεργασία με την αστική εταιρεία «Ιπποκράτης» έχοντας ως επίκεντρο τον ελαιώνα και το υπό διαμόρφωση σχολικό κήπο σχεδίασε κι υλοποίησε τρία εκπαιδευτικά προγράμματα (σχολικές δράσεις): «Οι μαθητές σε μαγειρικές περιπέτειες», «Η αυλή των θαυμάτων» και το πρόγραμμα «Εστία». Κοινοί στόχοι και των τριών προγραμμάτων ήταν:

- Η ενεργή εμπλοκή των μαθητών τόσο στη φάση του σχεδιασμού όσο και στην υλοποίησή τους. Για να το πετύχει αυτό, το σχολείο εισήγαγε προοδευτικά ένα άτυπο διάλογο ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές σχετικά με το περιεχόμενο των προγραμμάτων και τον τρόπο υλοποίησής τους. Στην αρχή ο διάλογος είχε ως βάση τον αμοιβαίο συμβιβασμό ανάμεσα στις «επιθυμίες» των εκπαιδευτικών και των μαθητών. Στην συνέχεια κι ύστερα από πρόταση του επιστημονικού διευθυντή της «Αστικής Εταιρείας Ιπποκράτης Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων Και Ψυχοκοινωνικής Υγείας» κ. Δημήτρη Γερούκαλη, ο αμοιβαίος συμβιβασμός αντικαταστάθηκε από την έννοια της συνεξέλιξης (co-evolution). Βασικό επιχείρημα για την αλλαγή αυτή ήταν ότι ο συμβιβασμός ακόμα κι ο αμοιβαίος εμπεριέχει μέσα του την έννοια της ήττας και της ματαίωσης. Από την άλλη, για να χρησιμοποιηθεί η συνεξέλιξη ως βάση διαλόγου προϋποθέτει την γνώση των αναγκών και επιθυμιών του συνομιλητή ώστε να υπάρχει κοινή πορεία, κάτι που είναι και μια βασική επιδίωξη του σχολείου. Οι άνθρωποι δεν εξελίσσονται ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο. Αναπτύσσονται μέσα από σχέσεις, διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους με αμοιβαίες απαντήσεις, προκλήσεις, υποστήριξη και περιορισμούς (Jürg Willi 1989).
- Η δημιουργία ευκαιριών μάθησης, η παροχή πολλών ευκαιριών επιτυχίας για όλους τους μαθητές ανάλογα με τις ικανότητές τους και τις ανάγκες. Για να το πέτυχουμε αυτό όλες σχεδόν οι δράσεις ήταν ομαδικές και δώσαμε ιδιαίτερη προσοχή στην σύνθεση των ομάδων.
- Η σύνδεση της διδασκόμενης ύλης των μαθημάτων με την πράξη και η διαθεματική προσέγγιση της ύλης. Οι δράσεις των προγραμμάτων ήταν πλήρως ενταγμένες στο αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου και μέσα από τη διαθεματική προσέγγισή τους βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν την ύλη των μαθημάτων.
- Άνοιγμα του σχολείου στην τοπική κοινωνία μέσα από συνεργασία με φορείς, οργανισμούς κι ιδιώτες.

## **A) Πρόγραμμα «Οι μαθητές σε μαγειρικές περιπέτειες»**

### **Σκοποί και στόχοι του Προγράμματος:**

Σκοπός του προγράμματος ήταν να δημιουργήσει ευκαιρίες επιτυχίας στους μαθητές του τμήματος ένταξης και να δώσει την ευκαιρία στον εκπαιδευτικό του νεοσύστατου τμήματος ένταξης να συνεργαστεί με τους γονείς και τους μαθητές του σχολείου.

Οι στόχοι του του προγράμματος σε γνωστικό επίπεδο εξοικειώθηκαν με έννοιες όπως γραμμάρια, βάρος/απόβαρο, ζύγισμα, λίτρα, μείγματα, διαλύματα, κλάσματα, όγκος, πυκνότητα κι εξασκήση στη σωστή διατύπωση οδηγιών (χρήση υποτακτικής, προστακτικής) και στην εκτέλεση συνταγών.

Το πρόγραμμα «Οι μαθητές σε μαγειρικές περιπέτειες» υλοποιήθηκε για δύο χρονιές από τη δασκάλα του τμήματος ένταξης. Μία φορά το μήνα οι μαθητές μιας τάξης ετοίμαζαν πρωινό για όλο το σχολείο. Κατά τη διάρκεια του μήνα, ανάλογα με το επίπεδο της τάξης, οι μαθητές ενημερώνονταν για την αξία του πρωινού στην ισορροπημένη διατροφή και για τα υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή του. Η προετοιμασία του στο σχολείο γινόταν σε τέσσερα στάδια.

### **Πρώτο στάδιο**

Η εκπαιδευτικός του τμήματος ένταξης (Τ.Ε.), σε συνεργασία με το δάσκαλο της τάξης, ενημέρωνε τους μαθητές και τους εθελοντές γονείς για τον τρόπο εργασίας και την αξία ενός «καλού» πρωινού.

### **Δεύτερο στάδιο**

Οι μαθητές μαζί με την δασκάλα του Τ.Ε. και το δάσκαλο της τάξης επέλεξαν ποια φαγητά θα πρόσφεραν για πρωινό στο σχολείο. Προτιμούσαν φαγητά που θα μπορούσαν να παραχθούν με υλικά από τον κήπο του σχολείου. Τα παιδιά, χωρισμένα σε ομάδες, με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών ετοίμαζαν τα φαγητά στο σχολείο. Μ' αυτόν τον τρόπο ήρθαν σ' επαφή με τα υλικά, έμαθαν να τα δουλεύουν, εξοικειώθηκαν με τη μαγειρική, πήραν πρωτοβουλίες κι εξασκήθηκαν στη συνεργασία. Στο σημείο αυτό πρέπει να διευκρινίσουμε ότι ο σχολικός μας κήπος βέβαια δεν μπορούσε ούτε να προσφέρει τις ποσότητες που χρειάζονταν, ούτε υπήρχε πάντα διαθέσιμο το υλικό (λόγω εποχής) που απαιτούνταν για την παρασκευή, γι' αυτό κάναμε έναν αναγκαίο συμβιβασμό και προμηθευόμασταν τα αναγκαία υλικά από τοπικούς παραγωγούς.

### **Τρίτο στάδιο**

Οι εθελοντές γονείς με τα παιδιά τους ετοίμαζαν στο σπίτι τους τα υπόλοιπα φαγητά για το πρωινό που δεν μπορούσαν να παρασκευαστούν στο σχολείο.

### **Τέταρτο στάδιο**

Το τέταρτο στάδιο ήταν το πιο κρίσιμο του όλου εγχειρήματος. Αντικειμενικός στόχος μας ήταν να καταναλωθούν όλα τα φαγητά. Έτσι, οι μαθητές της τάξης προσπαθούσαν με τη

βοήθεια των εθελοντών γονιών και των εκπαιδευτικών να τα προωθήσουν στους συμμαθητές τους.



*Μέτρηση υλικών προετοιμασία και προώθηση εδεσμάτων*

### **Αντίκτυπος**

Τις πρώτες δύο φορές οι περισσότεροι μαθητές που δεν κατάφεραν να πάρουν το έδεσμα της αρεσκείας τους προτίμησαν το δικό τους κολατσιό με αποτέλεσμα πολλές φρουτοσαλάτες, γιαούρτια, μπάρες δημητριακών κι υγιεινά μπισκότα να καταναλωθούν από την τάξη που τα παρασκεύασε ή να δοθούν στο συσσίτιο της Μητρόπολης. Προοδευτικά, όσο αυξανόταν ο αριθμός των μαθητών που συμμετείχε ενεργά στην παραγωγή του πρωινού, αυξανόταν κι η διάθεση των παιδιών να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Πολλοί γονείς μας πληροφόρησαν ότι τα παιδιά τους έμαθαν χάρη σ' αυτήν τη δράση να τρώνε γιαούρτι και σαλάτες.

### **Β) Πρόγραμμα « Η αυλή των θαυμάτων»**

#### **Σκοπός και στόχοι του προγράμματος**

Σκοπός του προγράμματος ήταν να δημιουργήσει εποπτικό υλικό για τα μαθήματα της φυσικής των μαθηματικών της μελέτης της Αγωγής του πολίτη και των θρησκευτικών.

#### **Περιγραφή των δράσεων**

Οι πρώτες δράσεις του προγράμματος αφορούσαν τη διαμόρφωση του χώρου και την προετοιμασία του. Μαθητές, εκπαιδευτικοί κι εθελοντές γονείς σε συνεργασία με τον γεωπόνο του σχολείου έκαναν τις απαραίτητες εργασίες.

Η επιλογή των φυτών και των βοτάνων που επρόκειτο να φυτευτούν στον κήπο μας αποδείχτηκε σταυρόλεξο για δυνατούς λύτες. Τα κριτήρια επιλογής των μαθητών ήταν πολύ διαφορετικά από εκείνα των εκπαιδευτικών κι έτσι χρειάστηκαν αρκετοί αμοιβαίοι συμβιβασμοί. Οι πρώτοι μας σπόροι φυτεύτηκαν το Φεβρουάριο. Η κάθε τάξη καλλιεργούσε στο χώρο της προοδευτικά τα φυτά της. Έπειτα σχηματίστηκαν οι ομάδες φροντίδας των φυτών και κάθε μήνα ανάλογα με τις βροχοπτώσεις δημιουργούνταν ένα πρόγραμμα καθαριότητας και ποτίσμάτος τους.

## Δημιουργία σήματος του προγράμματος κι ετικέτας

Ζητήθηκε από τους μαθητές να δημιουργήσουν ένα σήμα για το πρόγραμμα του σχολείου, το οποίο θα περιέχει και το λογότυπό του, και μια ετικέτα για τα προϊόντα του σχολικού κήπου.

### Ο σχολικός μας κήπος, το εργαστήριό μας.

Σε συνεργασία με το Διεθνές Ιπποκράτειο Ίδρυμα Κω και το ΕΚΦΕ Κω σχεδιάσαμε δράσεις και πειράματα που μας βοήθησαν να μελετήσουμε τα φυτά, φυσικά φαινόμενα όπως η διαπνοή, τις χημικές ιδιότητες των σωμάτων όπως το σημείο βρασμού και το σημείο τήξης, τα διαλύματα, τα μείγματα κ.α.

Υπήρξαν όμως και δράσεις που προστέθηκαν στο πρόγραμμα κατά την υλοποίησή του. Έτσι, ύστερα από πρόταση των παιδιών της έκτης δημοτικού μαζέψαμε ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι κτλ. Με τη συνδρομή των γιαγιάδων και των γονιών μαζέψαμε τις ελιές του σχολείου, βγάλαμε το λάδι και φτιάξαμε τσακιστές ελιές και σαπούνι. Τα προϊόντα πουλήθηκαν στο χριστουγεννιάτικο παζάρι του σχολείου, τα έσοδα του οποίου διατέθηκαν για την εκδρομή της ΣΤ΄ τάξης. Για να μπορέσουν να προσδιορίσουν την τιμή πώλησης των προϊόντων του σχολικού κήπου με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών τους υπολόγισαν το κόστος παραγωγής των προϊόντων.

### Αντίκτυπος του προγράμματος

Οι δράσεις της «αυλής των θαυμάτων» βοήθησαν τους μαθητές μας να μάθουν να οργανώνουν και να χρησιμοποιούν τις γνώσεις που έχουν στην πράξη.

Σε πολλές δράσεις απαιτούνταν συχνά η επανάληψή τους, όταν κάτι γινόταν λάθος, για παράδειγμα όταν οι σπόροι που φυτεύαμε δεν φύτρωναν ή τα φυτά ξεραίνονταν. Κάθε φορά που επαναλαμβάναμε τη δράση, φροντίζαμε ν' ανακαλούμε και τις προηγούμενες πράξεις μας. Εξετάζαμε τους πιθανούς λανθασμένους χειρισμούς μας και τους τροποποιούσαμε.

Πολλές δράσεις ήταν παρόμοιες μ' εκείνες του πρωινού, όπως το ζύγισμα των υλικών, η διατύπωση οδηγιών, κάτι που μας βοήθησε πολύ στην παροχή ευκαιριών επιτυχίας.

Για πάρα πολλούς μαθητές μας ήταν η πρώτη φορά που είχαν την αποκλειστική ευθύνη για κάτι ζωντανό. Επίσης για πάρα πολλούς ήταν η πρώτη φορά που θα έπρεπε να συνεργαστούν συστηματικά με άλλους ως ομάδα για να πετύχουν το στόχο τους.



Σχολικός κήπος: χωματουργικές εργασίες, επιλογή φυτών, φύτεμα πειράματα, δημιουργία σήματος, επίσκεψη συνεργατών

### Γ) Το πρόγραμμα «Εστία»

Βασικός στόχος του προγράμματος εστία ήταν να διερευνήσει την σημασία των τροφίμων στον πολιτισμό μας και πως κατ' επέκταση το οικογενειακό τραπέζι ρυθμίζει την καθημερινή λειτουργία της οικογένειας.

Με τη δήλωση «Ο άνθρωπος είναι αυτό που τρώει» ο Ludwig Feuerbach (1804-1872) ήθελε να τονίσει την εξάρτηση του ανθρώπου από το φαγητό. Η φράση του Feuerbach δεν σηματοδοτεί μόνο την εξάρτηση του ανθρώπου από το φαγητό αλλά και το γεγονός ότι οι άνθρωποι εκφράζονται μέσα από το φαγητό τους και νιώθουν ότι ανήκουν σε διατροφικές ομάδες, κοινότητες ( πχ ο veganism) όπως συμβαίνει και στις θρησκείες (Lemke, 2004). Το οικογενειακό γεύμα είναι μια πολύ σημαντική λειτουργία της οικογένειας είναι ένα μέρος και χρόνος για καλλιέργεια του «ανήκειν» και ρυθμίζει την καθημερινότητα της οικογένειας . Η συχνότητα με τον οποίο τρώμε σαν οικογένεια είναι ταυτόχρονα συχνότητα συνάντησης και επικοινωνίας (DRWS, 2013) (Methfessel & Schlegel-Matthies, 2014).

#### Από το ψωμί στον άρτο

Ασχοληθήκαμε ιδιαίτερα με το ψωμί εξαιτίας της συνεχούς παρουσίας του για χιλιάδες χρόνια στο οικογενειακό τραπέζι. Σπείραμε σιτάρι και κριθάρι στην αυλή του σχολείου, επισκεφτήκαμε ανεμόμυλους κι αλώνια της Κω, ζυμώσαμε και ψήσαμε στο σχολείο διάφορους τύπους ψωμιών με τη βοήθεια αρτοποιών. Μέσα από βιβλιογραφικές έρευνες οι μαθητές συνέλεξαν στοιχεία για τη θρεπτική, πολιτιστική, θεολογική αξία του ψωμιού.



Γνωρίσαμε τον άρτο και μέσα από αυτόν την Ιερά Τράπεζα και το Μυστικό Δείπνο. Με τη βοήθεια θεολόγων και της Μητρόπολης Κω μάθαμε τον κεντρικό ρόλο που διαδραματίζει στην χριστιανική κι ιουδαϊκή θρησκεία ο Άρτος (Ε' και ΣΤ').

### Οικογένεια κι οικογενειακό τραπέζι

Αρχικό μέλημά μας ήταν να εξακριβώσουμε τι σημαίνει για τους μαθητές μας το οικογενειακό τραπέζι, μέσα από ασκήσεις αυτόματης γραφής και συμπλήρωση εννοιολογικών χαρτών για τις μεγάλες τάξεις και ζωγραφιές για τις μικρές τάξεις.

Με βάση το οικογενειακό τραπέζι προσπαθήσαμε να οριοθετήσουμε την έννοια της οικογένειας και το ρόλο των μελών της. Μέσα από βιωματικές δράσεις οι μαθητές γνώρισαν όλα τα είδη του οικογενειακού τραπέζιου και το ρόλο που διαδραματίζουν στη ζωή μας. Οι αλλοδαποί / αλλόθρησκοί μαθητές με τη βοήθεια των γονιών τους παρουσίασαν τη δική τους εκδοχή του γαμήλιου τραπέζιου ή άλλων οικογενειακών τραπεζιών. Δοκιμάσαμε φαγητά και γλυκά από άλλες χώρες. Συγκρίναμε ήθη κι έθιμα των άλλων χωρών. Διαπιστώσαμε ότι υπάρχουν περισσότερες ομοιότητες παρά διαφορές, ιδιαίτερα στις χώρες της ανατολικής μεσογείου.

Αναπαραστήσαμε σε συνεργασία με το Λύκειο Ελληνίδων, την ομάδα χορό-Κως και το Διεθνές Ιπποκράτειο Ίδρυμα Κω το γαμήλιο τραπέζι.

Μέσα από τις δράσεις οι μαθητές μας κατάλαβαν ότι σχέσεις εντός μίας ομάδας δεν χαρακτηρίζονται πάντα από ηρεμία και αμοιβαία κατανόηση. Συχνά ένα ή πολλά μέλη προσπαθούν να επιβληθούν στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και αυτό οδηγεί σε συγκρουσιακές καταστάσεις μεταξύ των μελών της ομάδας. Οι αντιπαραθέσεις και οι συγκρούσεις αποτελούν φυσιολογικό τμήμα της κοινωνικοποίησης και της ωρίμανσης των παιδιών (Χατζηχήστου, 2011). Μία σύγκρουση δεν είναι εξ ορισμού καλή ή κακή, θετική ή αρνητική. Οι συγκρούσεις αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ζωής. Τα μέλη της κοινωνικής ομάδας θα πρέπει να μάθουν να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις και να τις αντιμετωπίζουν.

Για το λόγο αυτό το σχολείο μας σε συνεργασία με το επιστημονικό προσωπικό της αστικής εταιρείας «Ιπποκράτης» σχεδίασε μια σειρά δράσεων που αφορούσαν τόσο γονείς όσο και μαθητές και είχαν σαν στόχο να προάγουν την ιδέα της συνεξέλιξης ως τρόπο επίλυσης των συγκρούσεων εντός ομάδων. Ενδεικτικά αναφέρουμε μερικούς τίτλους δράσεων:

- Ενεργητική ακρόαση.
- Η μητέρα μου, η γυναίκα με τα χίλια πρόσωπα
- Τρεις φίλοι στον λόφο
- Η μάχη του τηλεκοντρόλ





*Επίσκεψη στο Μυλοτόπι παραδοσιακό αλώνι μύλος και σπίτι ,αναπαράσταση Κώτικου γάμου , δράση η μητέρα με τα χίλια πρόσωπα, από το ψωμί στον Άρτο.*

## Σύνοψη

Το σχολείο μας μπόρεσε χάρη στον σχολικό κήπο να σχεδιάσει τρία προγράμματα μέσα τα οποία προοδευτικά δημιουργήθηκαν διαδικασίες που επέτρεψαν τη συμμετοχή μαθητών στην διαμόρφωση τόσο του προγραμμάτων, όσο και στην εφαρμογή τους, μετατρέποντας του περισσότερους μαθητές μας από παθητικούς δέκτες σε ενεργούς συμμετέχοντες.

Ο σχολικός κήπος έδωσε την ευκαιρία στο σχολείο να δημιουργήσει εποπτικό υλικό και για μαθήματα, όπως τα Θρησκευτικά και η Αγωγή του Πολίτη. Με αφορμή το λαδί και το ψωμί και τα άλλα «προϊόντα» του κήπου, μιλήσαμε, είδαμε, γευθήκαμε, παρασκευάσαμε ήθη και έθιμα άλλων κρατών της βαλκανικής χερσονήσου και ανατολικής Μεσογείου, διαπιστώσαμε την διαχρονική σημασία τους στον πολιτισμό και στην θρησκεία όλων των λαών.

Το σχολείο χάρη στο σχολικό κήπο ανέπτυξε συνεργασίες οι οποίες το σύνδεσαν με την τοπική κοινωνία. Ο σχολικός κήπος εξελίχθηκε σε ένα χώρο όπου το σχολείο μπορεί εφαρμόσει προγράμματα προσαρμοζόμενα στις ανάγκες των μαθητών του.

## Βιβλιογραφία

- [1] Dr. Rainer Wild-Stiftung (DRWS). (Hrsg.). (2013). Käsebrod und Marmelade – Geschmack ist mehr als schmecken
- [2] David Kolb Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development 1984
- [3] Willi, Jürg Ko - Evolution. Die Kunst gemeinsamen Wachsens 1989 σελ 302-311.
- [4] Ματσαγγούρας, Η., (1997). Στρατηγικές διδασκαλίας. Αθήνα: Gutenberg.
- [5] Lemke, H. (2004). Feuerbachs Stammtischthese oder zum Ursprung des Satzes: „Der Mensch ist, was er isst“
- [6] Methfessel, B. & Schlegel-Matthies, K. (2014). Alltagskultur: Viel beschworen, wenig wissenschaftlich durchdrunge