



«Το μυρμήγκι»

Δίκτυο αλληλεγγύης 6ης κοινότητας Αθήνας  
Κυψέλη | Άνω Κυψέλη | Πλ. Αττικής | Βικτώρια | Αγ. Παντελεήμονας | Αγ. Νικόλαος | Πλ. Αμερικής

διοργανώνει

# 10<sup>η</sup> ΑΓΟΡΑ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΧΩΡΙΣ ΜΕΣΑΖΟΝΤΕΣ



**ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ | ΠΛ. ΚΥΨΕΛΗΣ | 09:00 - 14:00**

## Ποιοι είμαστε

Το Μυρμήγκι είναι ένα δίκτυο αλληλεγγύης που από το Νοέμβριο του 2012 δραστηριοποιείται στην 6η Δημοτική Κοινότητα της Αθήνας και στηρίζει με την παροχή τροφίμων περισσότερες από 400 οικογένειες της περιοχής, οι οποίες λόγω κρίσης και ανεργίας ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας. Εκτός από τρόφιμα, συγκεντρώνουμε και διανέμουμε ρούχα, παιχνίδια και βιβλία, αλλά και φάρμακα που διοχετεύουμε σε κοινωνικά φαρμακεία της Αθήνας. Παρέχουμε επίσης ενισχυτικά μαθήματα σε παιδιά γυμνασίου και λυκείου.

Το Μυρμήγκι δεν εξαρτάται από κανένα κρατικό φορέα, μέλος του μπορεί να είναι κάθε πολίτης που συμφωνεί με τις γενικές αρχές του και **συμμετέχει ενεργά** στη λήψη και εκτέλεση των αποφάσεών του. Η λειτουργία του στηρίζεται σε δυο βασικές αρχές:

- Αλληλεγγύη απ' όλους και προς όλους χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς
- Άμεση λήψη αποφάσεων από τον πυρήνα των ίδιων ανθρώπων που συμμετέχουν ενεργά και σηκώνουν το βάρος των πρακτικών αναγκών.

## Χωρίς μεσάζοντες

Η Κυψέλη είναι μια γειτονιά της Αθήνας όπου ο αντίκτυπος της κρίσης φαίνεται πολύ έντονα. Η επισιτιστική όψη της κρίσης είναι εμφανής, η ανεργία έχει αυξηθεί κατακόρυφα και η φτωχοποίηση της γειτονιάς είναι έντονη.

Τα παζάρια «χωρίς μεσάζοντες» είναι ένας τρόπος να παρέμβουμε στη διαδικασία διάθεσης της τροφής. Σε αυτά ο κα-

ταναλωτής μπορεί να έχει πρόσβαση σε ελληνική ποιοτική/ελεγμένη τροφή, αποφεύγοντας την κερδοσκοπία των μεγάλων μεσάζοντων. Είναι ένας τρόπος να αντιδράσουμε με γνώμονα την αλληλεγγύη, τη συμμετοχή και την αξιοπρέπεια.

Από αυτά τα παζάρια δεν πλήττονται οι μικρές επιχειρήσεις (μανάβικα, μπακάλικά κλπ) αφού και αυτές μπορούν να επωφεληθούν από τα προϊόντα που διακινούνται στις αγορές χωρίς μεσάζοντες. Τους δίνεται η δυνατότητα να έρθουν απευθείας σε επαφή με τους παραγωγούς και να εντάξουν τα προϊόντα τους στα προϊόντα που πουλούν. Οι αγορές χωρίς μεσάζοντες είναι, και θέλουν να είναι, ανταγωνιστικές με τις μεγάλες αλυσίδες διακίνησης τροφίμων και τους μεγαλομεσάζοντες.

• **Παρεμβαίνουμε** στην διαδικασία διάθεσης της τροφής μας και καταργούμε στην πράξη τους μεσάζοντες και τους κερδοσκόπους έτσι ώστε οι πολίτες να προμηθεύονται **φθηνά και ποιοτικά** βασικά είδη διατροφής κατευθείαν από επιλεγμένους παραγωγούς ή παραγωγικές συλλογικότητες.

• **Αντιστεκόμαστε** και προσπαθούμε να δείξουμε έμπρακτα ότι υπάρχει ένας άλλος δρόμος, αυτός της αξιοπρέπειας, της αλληλεγγύης, της συμμετοχής, της αυτοοργάνωσης, της ανιδιοτέλειας, της κοινωνικής συνοχής, της δημοκρατίας.

**Η Αλληλεγγύη είναι το όπλο μας για να διεκδικήσουμε όλοι μαζί το δικαίωμα στην Αξιοπρέπεια! Κανένας μόνος του στην κρίση!**

Βοήθησε κι εσύ!

## Επικοινωνία για παραγγελίες - πληροφορίες:

Δευτέρα και Πέμπτη 18:00 - 20:00 | Τετάρτη 10:00 - 12:00: 2108613612, στο 6976411986 (cosmote)

και Δευτ.-Παρ. 11:00 -14:00 στο 6932446781

Ηλεκτρονικές παραγγελίες: tomirmigi@gmail.com και στο [www: tomirmigi.blogspot.gr](http://www.tomirmigi.blogspot.gr)

Μπορείτε να μας βρείτε **Επτανήσου 60 & Τενέδου**

**Δευτέρα & Πέμπτη: 18:00 - 20:00 | Τετάρτη 10:00 - 12:00**

## Δελτίο παραγγελίας | Στοιχεία παραγγέλοντος

Όνομα / Επώνυμο:

Τηλέφωνο / e-mail:

ΤΜΧ	ΠΡΟΪΟΝ	ΤΙΜΗ ΚΙΛΟΥ	ΣΥΣΚ/ΣΙΑ	ΑΕΙΑ
	<b>Αλεύρι τ. 70%</b>	0,59€	<b>10 kgr</b>	<b>5,90€</b>
	<b>Αλεύρι τ. 70%</b>	0,60€	<b>5 kgr</b>	<b>3,00€</b>
	<b>Αλεύρι τ. Μ κίτρινο</b>	0,65€	<b>10 kgr</b>	<b>6,50€</b>
	<b>Αλεύρι τ. Μ κίτρινο</b>	0,66€	<b>5 kgr</b>	<b>3,30€</b>
	<b>Αλεύρι ολ. αλέσεως</b>	0,70€	<b>5 kgr</b>	<b>3,50€</b>
	<b>Αλεύρι τ.Μ για τσουρέκι</b>	1,00€	<b>3 kgr</b>	<b>3,00€</b>
	<b>Αλεύρι πολύσπορο</b>	1,16€	<b>3 kgr</b>	<b>3,50€</b>
	<b>Αλεύρι καλαμποκιού</b>	0,93€	<b>3 kgr</b>	<b>2,80€</b>
	<b>Φακές ψιλές (Αγ. Κων/νος Φαρσάλων)</b>	1,33€	<b>2,250 kgr</b>	<b>3,00€</b>
	<b>Ρεβίθια χοντρά (Αγ. Κων/νος Φαρσάλων)</b>	2,00€	<b>2 kgr</b>	<b>4,00€</b>
	<b>Φασόλια μέτρια (Αγ. Κων/νος Φαρσάλων)</b>	2,25€	<b>2 kgr</b>	<b>4,50€</b>
	<b>Φάβα (Αγ. Κων/νος Φαρσάλων)</b>	3,00€	<b>1 kgr</b>	<b>3,00€</b>
	<b>Γίγαντες Καστοριάς</b>	4,00€	<b>1 kgr</b>	<b>4,00€</b>
	<b>Φασόλια πλακέ</b>	4,00€	<b>1 kgr</b>	<b>4,00€</b>
	<b>Ρύζι νυχάκι (Μεσο-λόγγι)</b>	0,90€	<b>3 kgr</b>	<b>2,70€</b>
	<b>Ρύζι μπονέτ κίτρινο, καρολίνα, καστανό (Μεσολόγγι)</b>	1,00€	<b>3 kgr</b>	<b>3,00€</b>
	<b>Αλάτι χοντρό (Με-σολόγγι)</b>	0,83€	<b>3 kgr</b>	<b>2,50€</b>
	<b>Αμυγδαλόψιχα</b>	12€		
	<b>Αμύγδαλα αφράτα</b>	9,00€		
	<b>Καρυδόψιχα</b>	11,00€ & 12,00€		
	<b>Καρύδια με φλοιό</b>	5,00€		
	<b>Φιστίκι αράπικο</b>	με φλοιό 3,5€ - 3,8€ ψίχα 4,5€		
	<b>Φιστίκι Αιγίνης</b>	13,50€		
	<b>Πασατέμπος</b>	6,50€ & 7,00€		
	<b>Κάστανα</b>	3,40€ & 4,00€		
	<b>Σύκα ξερά</b>	6,50€		
	<b>Ηλιόσπορος</b>	4,50€		
	<b>Στραγάλια</b>	σκληρά 4,50€ αφράτα 5,50€		
	<b>Κορν φλέικς, νιφάδες βρώμης</b>	3,00€	<b>600 gr</b>	<b>1,80€</b>
	<b>Χυλοπίτες, χυλοπιτάκι, τραχανάς ξινός/γλυκός, λαζανάκι κτλ.</b>	2,10€	<b>1 kgr</b>	<b>2,10€</b>
	<b>Ελαιόλαδο κορωνέικη ποικιλία</b>	3,30€	<b>5 lt</b>	<b>16,50€</b>
	<b>Φέτα vacuum/τάπερ (Σπάτα)</b>	6,50€	<b>2 kgr</b>	<b>13,00€</b>
	<b>Φορμαέλα σαγανοτύρι (Σπάτα)</b>	9,00€	<b>500 gr</b>	<b>4,50€</b>

ΤΜΧ	ΠΡΟΪΟΝ	ΤΙΜΗ ΚΙΛΟΥ	ΣΥΣΚ/ΣΙΑ	ΑΕΙΑ
	<b>Γραβιέρα αιγο- πρόβεια vacuum (Σπάτα)</b>	9,50€	<b>600-700 gr</b>	<b>6,00€</b>
	<b>Ρυζόγαλο, Κρέμα</b>	4,00€	<b>250 gr</b>	<b>1,00€</b>
	<b>Γιαούρτι πρόβειο σε πήλινο (Σπάτα)</b>	2,70€	<b>1 kgr</b>	<b>2,70€</b>
	<b>Γιαούρτι στραγγιχτό</b>	3,50€	<b>1 kgr</b>	<b>3,50€</b>
	<b>Ανθότυρο</b>	4,00€	<b>500 gr</b>	<b>2,00€</b>
	<b>Ξινομυζήθρα</b>	4,00€	<b>500 gr</b>	<b>2,00€</b>
	<b>Μέλι πεύκου (Θάσος)</b>	6,00€	<b>1 kgr</b>	<b>6,00€</b>
	<b>Μέλι θυμαρίσιο (Γαλαξίδι)</b>	8,00€	<b>1 kgr</b>	<b>8,00€</b>
	<b>Μέλι ρείκι</b>	9,00€	<b>1 kgr</b>	<b>9,00€</b>
	<b>Σταφίδα μαύρη - ξανθιά</b>	3,00€ 4,00€		
	<b>Ξύδι λευκό - κόκκινο</b>	1,00€	<b>1,5 - 2 lt</b>	<b>1,5 - 2€</b>
	<b>Ξύδι μπαλσάμικο</b>	6,00€	<b>250 ml</b>	<b>1,50€</b>
	<b>Πετιμέζι</b>	5,00€		
	<b>Λιαστές ντομάτες</b>	20,00€	<b>150 gr</b>	<b>3,00€</b>
	<b>Ελιές πράσινες, μαύρες - Τσακιστές Αμφίσησης, θρούμπες</b>	3,00€		
	<b>Κρασί λευκό ροδίτης, ροζέ σιράχ, κόκκ. καμπερνέ-μερλό</b>	1,66€	<b>1,5 lt</b>	<b>2,50€</b>
	<b>Πορτοκάλια</b>	0,40€		
	<b>Λεμόνια</b>	0,70€		
	<b>Γκρέιπφρουτ</b>	0,60€		
	<b>Μανταρίνια</b>	0,80€		
	<b>Μήλα Τριπόλεως</b>	0,50€	<b>5 kgr</b>	<b>5,00€</b>
	<b>Τσίπουρο ορεινής Φωκίδας διπλής απόσταξης</b>	5,00€		
	<b>Πατάτες</b>	0,50€	<b>10 kgr</b>	<b>5,00€</b>
	<b>Πατάτες μικρές φούρνου</b>	0,25€	<b>10 kgr</b>	<b>2,50€</b>
	<b>Κρεμμύδια</b>	0,50€	<b>5 kgr</b>	<b>2,50€</b>
	<b>Σκόρδα Θράκης μικρά, μεσαία, μεγάλα</b>	0,17-0,28 € / τεμ.		
	<b>Αλλαντικά (σαλάμι, κεμπάπ, λουκάνικα διάφορα, κ.ά.)</b>			<b>2 - 5€</b>
	<b>Παξιμάδια, ντάκος, κριθαροκούλουρα Κρήτης</b>		<b>1,8-1,9 kgr</b>	<b>6,00€</b>
	<b>Σάλτσα ντομάτας ολοκληρωμένη διαχείριση σε ελαιόλαδο</b>	3,33€	<b>750 ml</b>	<b>2,50€</b>
	<b>Πίκλες, τουρσιά</b>	6,25€	<b>400 gr</b>	<b>2,50€</b>
	<b>Βολβοί</b>	14,00€	<b>250 gr</b>	<b>3,50€</b>
	<b>Μαρμελάδες</b>	10,00€	<b>250 gr</b>	<b>2,50€</b>
	<b>Θεραπευτικά σαπούνια για πρόσωπο &amp; σώμα</b>			<b>3,00€</b>
	<b>Καλάθια με 10-12 βιολογικά λαχανικά εποχής</b>		<b>8-10 kgr</b>	<b>10,00€</b>