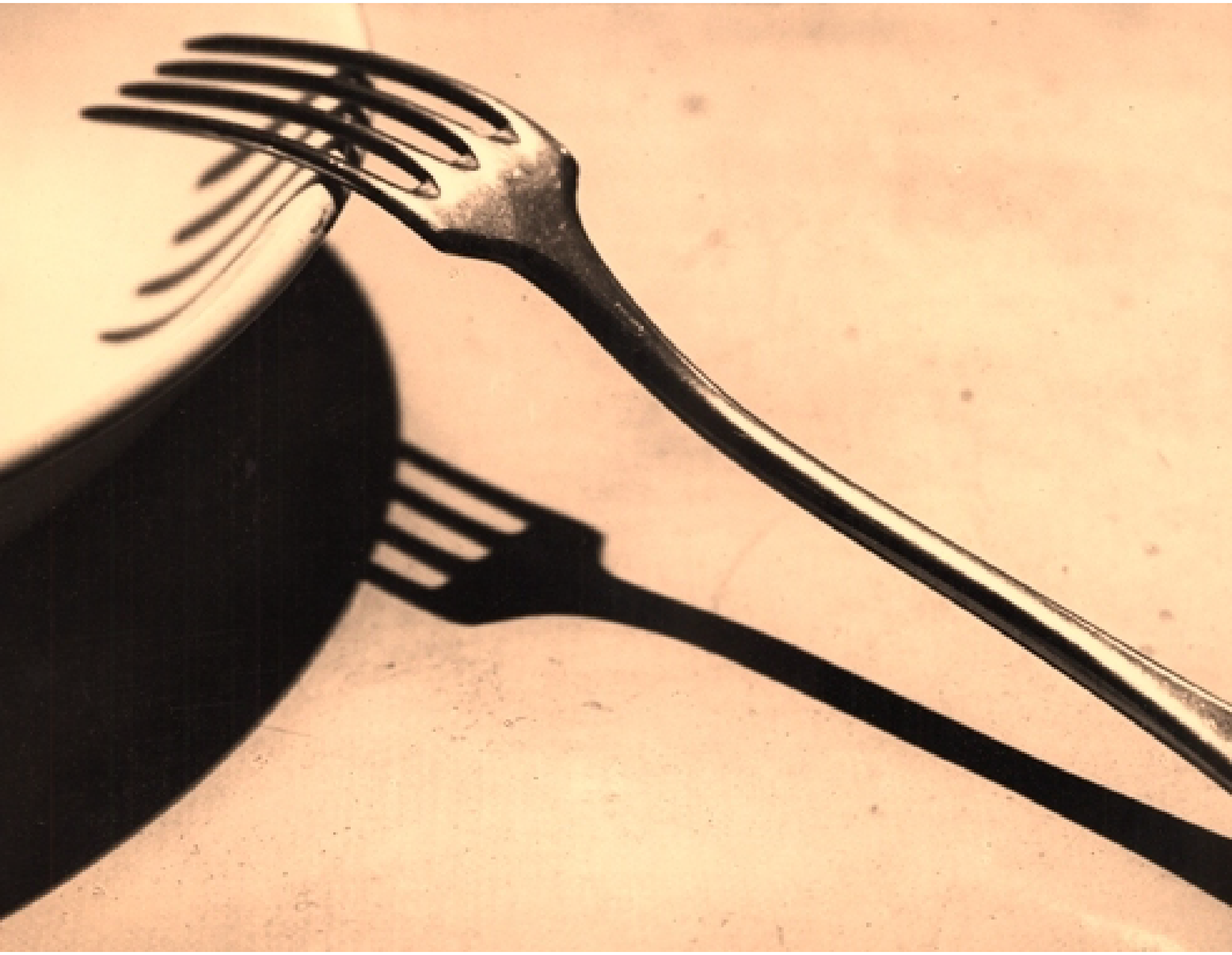
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΒΙΟΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Αντωνία-Λήδα Ματάλα



Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα
www.kallipos.gr

HEALLINK
Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

ΤΙΤΛΟΣ:

Διατροφή και πολιτισμός

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ:

Αντωνία-Λήδα Ματάλα

ΚΡΙΤΙΚΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ:

Μαρία Γιαννακούλια

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Φωτεινή Ξιφαρά

ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΣΕ EPUB:

Κλειώ Καπαντώνη

Copyright © ΣΕΑΒ, 2015

Το παρόν έργο αδειοδοτείται υπό τους όρους της άδειας Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα 3.0.

Για να δείτε ένα αντίγραφο της άδειας αυτής επισκεφτείτε τον ιστότοπο

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gr/

ISBN: 978-960-603-067-3

Σύνδεσμος Ελληνικων Ακαδημαϊκων Βιβλιοθηκών
Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο
Ηρώων Πολυτεχνείου 9, 15780 Ζωγράφου
http://www.kallipos.gr»

Στις φοιτήτριες και στους φοιτητές μου

Αντωνία-Λήδα Ματάλα (2015), *Διατροφή και πολιτισμός,* e-book/e-pub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Επιλογή τροφής 1

1.1. Επιλογή τροφής: Πρώτιστη βιολογική ανάγκη 2

1.1.1. Οι γενετικές καταβολές της επιλογής της τροφής 2

1.1.2. Ψυχολογικοί μηχανισμοί και επιλογή της τροφής 3

1.2. Διαδικασίες της επιλογής τροφής 4

1.2.1. Διατροφικές προτιμήσεις 5

1.2.2. Αρέσκεια και αποστροφή σε τρόφιμα 5

1.3. Τροφή και συλλογική ταυτότητα 9

1.3.1. Οικειότητα και τροφή 10

1.3.2. Οι διαιτητικές συνήθειες είναι κομμάτι της πολιτιστικής κληρονομιάς 11

1.3.3. Οι διαιτητικές συνήθειες αλλάζουν συνεχώς 14

1.4. Μελέτη Περίπτωσης: Παιδί και fun food 15

1.4.1. Τροφή και παιδί 15

1.4.2. Fun food για παιδιά 16

1.4.2.1. Fun food στα κόμικ για παιδιά 16

1.4.2.2. Fun food και γλυκιά γεύση 17

1.4.3. Fun food και προώθηση ειδών διατροφής στα παιδιά 18

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Ιστορική διαδρομή των ειδών διατροφής - Από τη νεολιθική επανάσταση στην παγκοσμιοποίηση 23

2.1. Γεωργική επανάσταση: Τομή στην ιστορία του ανθρώπου 24

2.1.1. Οι πρώτες καλλιέργειες 24

2.2. Η νεολιθική επανάσταση στην ανατολική Μεσόγειο 29

2.2.1. Προϊόντα διατροφής στις νεολιθικές κοινωνίες της ανατολικής Μεσογείου 30

2.3. Διασπορά των εξημερωμένων ειδών 31

2.3.1. Τρόποι διασποράς των εξημερωμένων ειδών 31

2.3.2. Η Μεγάλη Ανταλλαγή 32

2.4. Από την πράσινη επανάσταση στη γενετική επανάσταση 37

2.4.1. Βασικά στοιχεία για τις διαδικασίες ανάπτυξης φυτικών υβριδίων 38

2.4.2. Είδη διατροφής τον 21ο αιώνα και νέες γεωργικές τεχνολογίες 41

2.5. Μελέτη περίπτωσης - Η παγκοσμιοποίηση της διατροφής και η πικρή ιστορία της

ζάχαρης **44**

2.5.1. Τροφή και παγκοσμιοποίηση 44

2.5.1.1. Η γλυκιά γεύση της ζάχαρης ανήκει σε λίγους 44

2.5.1.2. Ζάχαρη για όλους στην Ευρώπη 45

2.5.1.3. Η ζάχαρη ως είδος πρώτης ανάγκης 46

2.5.2. Η ζάχαρη στο στόχαστρο των σύγχρονων πολιτικών για τη δημόσια υγεία 47

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Περισσότερα για τη σχέση ανάμεσα στη διατροφή και την ταυτότητα - Διαιτητικοί κανόνες και ταμπού στις μεγάλες θρησκείες 53

3.1. Κανόνες και απαγορεύσεις που αφορούν την επιλογή τροφής **53**

3.1.1. Θεωρητική ερμηνεία των διαιτητικών κανόνων και απαγορεύσεων 54

3.2. Διαιτητικοί κανόνες του ιουδαιοχριστιανισμού **56**

3.2.1. Διαιτητικοί κανόνες στον ιουδαϊσμό 56

3.2.1.1 Διαιτητικές απαγόρευσεις στον ιουδαϊσμό 57

3.2.1.2. Σύγχρονες προεκτάσεις των θρησκευτικών επιταγών του ιουδαϊσμού 59

3.2.2. Διαιτητικοί κανόνες στο χριστιανισμό 60

3.2.2.1. Διαιτητικοί κανόνες στο χριστιανισμό 61

3.2.2.2. Ο θεσμός της νηστείας στην Ανατολική Ορθόδοξη Εκκλησία 63

3.2.3. Συμβολικός ρόλος της τροφής στην ιουδαιοχριστιανική κουλτούρα 64

3.2.3.1. Συμβολικά τρόφιμα του ιουδαϊκού εορτολογίου 65

3.2.3.2. Συμβολικά τρόφιμα των χριστιανών 67

3.3. Διαιτητικοί κανόνες και απαγορεύσεις στο μουσουλμανισμό **70**

3.3.1. Διαιτητικοί κανόνες και απαγορεύσεις στο μουσουλμανισμό 71

3.3.2. Διαιτητικές απαγορεύσεις στο μουσουλμανισμό 71

3.3.3. Η νηστεία στο μουσουλμανισμό 72

3.4. Ανατολικές θρησκείες και η παράδοση της φυτοφαγίας **73**

3.4.1. Διαιτητικοί κανόνες και απαγορεύσεις στον ινδουισμό 74

3.5. Μελέτη Περίπτωσης -Η γεύση του αίματος στην ελληνική και την ευρωπαϊκή γαστρονομία 76

3.5.1. Το αίμα θηλαστικών και άλλων ζώων ως συμπλήρωμα της διατροφής 76

3.5.2 Απαγορεύσεις της βρώσης αίματος 76

3.5.3. Το αίμα στην ευρωπαϊκή και την ελληνική γαστρονομία 77

3.5.4. Πρακτικές κατανάλωσης αίματος στη σύγχρονη Ελλάδα 78

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Βιολογία και πολιτισμός Ο ρόλος της κουζίνας στη διατροφή 82

4.1. Επεξεργασία της τροφής από τον άνθρωπο 83

4.1.1. Οι πρώτες επεξεργασίες της τροφής 83

4.1.2. Νεολιθική επανάσταση και διατροφικοί περιορισμοί 84

4.1.3. Ο ρόλος των τεχνικών μαγειρέματος ως ασφαλιστικής δικλίδας για την ευημερία των παραδοσιακών κοινωνιών 85

4.1.4. Η συμβολή της μαγειρικής στη θρεπτική αξία των τροφίμων 85

4.1.4.1 Το παράδειγμα της επεξεργασίας του καλαμποκιού 87

4.1.4.2. Ανακαλύπτοντας τη θρεπτική αξία τοπικών εδεσμάτων 89

4.2. Ζύμωση τροφίμων: Τα μικρόβια στην υπηρεσία του ανθρώπου 90

4.2.1. Το φαινόμενο της ζύμωσης των πρώτων υλών 90

4.2.2. Ζυμούμενα τρόφιμα 91

4.2.3. Η παράδοση της ζύμωσης και η σημασία της για τις κοινωνίες 92

4.3. Πολιτισμική πρόοδος και βιολογική προσαρμογή. Διδάγματα από την ιστορία της κουζίνας 94

4.4. Μελέτη Περίπτωσης 1 Η παραδοσιακή κουζίνα ως μέσο αντιμετώπισης του υποσιτισμού 95

4.4.1. Οι ανησυχητικές διαστάσεις του φαινομένου της «κρυφής πείνας» 95

4.4.2. Παραδοσιακή γαστρονομία και αγώνας κατά της έλλειψης βιταμίνης Α στο Βιετνάμ 97

4.5. Μελέτη Περίπτωσης 2 99

4.5.1. Παραδοσιακά ζυμούμενα ποτά, αλκοολούχα και μη 100

4.5.1.1. Αλκοολούχα ποτά 101

4.5.1.2. Ζυμούμενα ποτά από βακτήρια του γαλακτικού οξέος 103

4.5.2. Η σημασία των ζυμούμενων ποτών 104

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Διατροφή στην Ελλάδα - Από τα αρχαία συμπόσια στα σύγχρονα πρότυπα κατανάλωσης φαγητού 108

5.1. Οι αρχαίες καταβολές του πολιτισμού της διατροφής στην Ελλάδα 109

5.1.1. Τα γεύματα των αρχαίων Ελλήνων 109

5.1.2. Η καθημερινή τροφή στην αρχαία Ελλάδα 112

5.1.3. Ο ρόλος του κρασιού και της οινοποσίας στην αρχαία Ελλάδα 115

5.1.4. Η διαιτητική τέχνη στην αρχαία Ελλάδα 117

5.2. Διατροφή στον ελληνικό χώρο κατά τους μεσαιωνικούς χρόνους 118

5.2.1. Είδη διατροφής, πρακτικές κατανάλωσης και διατροφικές συνήθειες τους βυζαντινούς χρόνους 119

5.2.2. Γαστρονομικές καινοτομίες στην Ελλάδα των μεσαιωνικών χρόνων 123

5.3. Διατροφή στην Ελλάδα των νεότερων χρόνων 124

5.3.1. Παραδοσιακή ελληνική διατροφή 125

5.3.2. Μεσογειακή δίαιτα και παραδοσιακή ελληνική διατροφή 127

5.3.3. Διατροφή στην Ελλάδα την αυγή του 21ου αιώνα: Η στροφή από την ποιότητα στην ποσότητα 128

5.4. Μελέτη Περίπτωσης - Ο μεγάλος λιμός της Κατοχής στην Αθήνα και άλλες ελληνικές πόλεις 130

5.4.1. Ο λιμός του χειμώνα του 1941-42 130

5.4.2. Διατροφή στη διάρκεια του κατοχικού λιμού 131

5.4.3. Επιπτώσεις του λιμού στην υγεία και τη διατροφική κατάσταση των Ελλήνων 131

5.4.4. Τακτικές επιβίωσης στη διάρκεια του λιμού 132

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 Ερμηνείες των διατροφικών επιλογών - Ανθρωπολογικές προσεγγίσεις 136

6.1. Η μελέτη της επιλογής τροφής ως αντικείμενο των κοινωνικών και των φυσικών επιστημών 137

6.1.1. Θεωρητική προσέγγιση των διατροφικών επιλογών 137

6.2. Κοινωνιολογικές προσεγγίσεις: Φονξιοναλισμός και στρουκτουραλισμός 138

6.2.1. Ένα πολιτισμικό μοντέλο ταξινόμησης των διατροφικών επιλογών σε αναπτυσσόμενες και εκβιομηχανισμένες χώρες 142

6.2.2. Μια κοινωνιολογική ανάλυση των διατροφικών επιλογών στον σύγχρονο αστικό χώρο 145

6.3. Η θεωρία του πολιτισμικού υλισμού: Μια οικολογική προσέγγιση της διατροφής 146

6.3.1. Η ερμηνεία του ταμπού της ιερής αγελάδας με βάση την προσέγγιση του πολιτισμικού υλισμού 147

6.4. Η πολυπλοκότητα της ερμηνείας των διατροφικών επιλογών 148

6.5. Μελέτη Περίπτωσης - Μητρικός θηλασμός σε παραδοσιακές και σύγχρονες κοινωνίες: Πρακτικές και ερμηνείες 149

6.5.1. Μητρικός θηλασμός και παραδοσιακές κοινωνίες: Η ανθρωπολογική προσέγγιση 150
6.5.2. Η μετάβαση στην τεχνητή διατροφή των βρεφών στις σύγχρονες κοινωνίες και στην Ελλάδα 153

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Διεκδικώντας την αλλαγή 157

7.1. Ερωτήματα για το μέλλον της τροφής και στάση των πολιτών απέναντι στη διατροφή 158
7.2. Διατροφή και μεταρρύθμιση: Ανασκόπηση των κινημάτων υπέρ της φυτοφαγίας από τους αρχαίους χρόνους 160
7.3. Διατροφή και μεταρρύθμιση: Σύγχρονα κινήματα για βιώσιμη διατροφή 164

Ευρετήριο όρων 171

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ως γνωστικό αντικείμενο, η διατροφή του ανθρώπου ανήκει στις επιστήμες της ζωής. Σε σύγκριση με τις άλλες επιστήμες της ζωής, η διατροφή του ανθρώπου προσφέρεται ίσως περισσότερο για διεπιστημονικές προσεγγίσεις. Κι αυτό γιατί ο ρόλος της τροφής είναι πρωτεύων όχι μόνο στη βιολογική επιβίωση, αλλά και στην κοινωνική ζωή του ανθρώπου. Έτσι, η σχέση του ανθρώπου με την τροφή του δεν είναι δυνατόν να μελετηθεί ξεχωριστά απο τον πολιτισμό του. Στο βιβλίο εξετάζεται η επιλογή τροφής, εξίσου ως βιολογικό και πολιτισμικό φαινόμενο, για να βοηθήσει τις φοιτήτριες και τους φοιτητές να δώσουν απαντήσεις σε ερώτηματα: Γιατί τρώνε οι άνθρωποι όπως τρώνε; ή Πώς οι διατροφικές συνήθειες υπηρετούν την ικανοποίηση των βιολογικών αναγκών του ανθρώπου;

Η τροφή είναι οικεία και, ταυτόχρονα, εξωτική. Από τη μία, βρίσκεται στο επίκεντρο της καθημερινότητας, όπως επίσης της κουλτούρας και της πολιτικής. Από την άλλη, είναι μια άγνωστη, όταν ξεφεύγουμε από τον δυτικό πολιτισμό και μεταφερόμαστε σε απομακρυσμένα μέρη του πλανήτη, καθώς επίσης, όταν αναλογιζόμαστε τον τρόπο παραγωγής των πρώτων υλών που συνθέτουν όσα τρόφιμα φτάνουν στο τραπέζι μας.

Η οικοδόμηση γνώσης για το οικείο συνιστά προφανές πλεονέκτημα, αλλά και πρόκληση για τον διδάσκοντα στο πεδίο του πολιτισμού της διατροφής. Κάθε πρωτοετής φοιτητής έχει προηγούμενες εμπειρίες για βασικά στοιχεία αυτού του γνωστικού αντικειμένου, είτε πρόκειται για τις παραδοσιακές συνήθειες διατροφής στην Ελλάδα είτε για την κυριαρχία του fast food ως τρόπου ζωής. Στις περίπου δεκατρείς εβδομάδες, που έχει στη διάθεσή του ο διδάσκων, πρέπει να βοηθήσει τις φοιτήτριες και τους φοιτητές, μέσα από διάλεξεις, ασκήσεις και βιβλιογραφία, να αντιληφθούν την αξιοσημείωτη προβολή ενός καθημερινού θέματος στο χώρο και στο χρόνο. Ακόμα και αν η έμφαση δοθεί μόνο σε έναν τόπο, η προέκταση από το τοπικό στο παγκόσμιο επίπεδο είναι αναπόφευκτη. Αλλά, και η αναδρομή στο χρόνο εκτείνεται, αναπόφευκτα, από τις πρακτικές των πρώτων τροφοσυλλεκτών έως τη σύγχρονη παγκοσμιοποιημένη βιομηχανία των τροφίμων.

Για τους φοιτητές της διατροφής, δηλαδή για τους φοιτητές μου, αυτή η «άσκηση» είναι πρωτόγνωρη. Καλούνται να εξετάσουν πράγματα που τους είναι εξαιρετικά οικεία, όπως ο καφές και η σοκολάτα (τα οποία μπορεί, μάλιστα, να βρίσκονται μέσα στην τάξη την ώρα του μαθήματος), μέσα από ένα ιδιαίτερα διευρυμένο πρίσμα, το οποίο τους προκαλεί, αρχικά, αμηχανία. Η σχεδόν ταυτόχρονη αναφορά σε θέματα που είναι υπερβολικά οικεία, όπως τα καθημερινά είδη διατροφής, και σε άλλα, απίστευτα μακρινά, όπως οι συνήθειες άλλων πολιτισμών ή οι ατυχείς συνθήκες εργασίας των εργατών γης σε πολλές γωνιές του πλανήτη, δημιουργεί ένα μάλλον ασυνήθιστο μαθησιακό πλαίσιο για το φοιτητή.

Οι φοιτήτριες και οι φοιτητές ξεκινούν να παρακολουθούν το μάθημά μου έχοντας αναπτύξει έντονο ενδιαφέρον για το αντικείμενο της διατροφής. Οι περισσότεροι όμως είναι συνηθισμένοι σε μια μάλλον στενή οπτική, αυτή του ρόλου της διατροφής στην υγεία και τη θεραπεία των ασθενειών. Έτσι, οι διεπιστημονικές καταβολές του πεδίου της διατροφής παραμένουν η μεγαλύτερη πρόκληση για τον διδάσκοντα που υπηρετεί το αντικείμενο του πολιτισμού της διατροφής. Είναι αδύνατον να διαπραγματευτεί το ζήτημα αυτό χωρίς να παραπέμψει στις διασυνδέσεις του με πολύ διαφορετικά αντικείμενα, όπως η ιστορία και η γεωγραφία, η κοινωνιολογία, η ψυχολογία και, ιδίως, η ανθρωπολογία.

Κατά τη συγγραφή, στόχος μου ήταν να συμπεριλάβω στο παρόν βιβλίο αρκετές από τις προσεγγίσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί στις μελέτες της επιλογής τροφής. Ωστόσο, σε ένα εγχειρίδιο μπορούν να εξεταστούν μόνο μερικές από τις πλευρές ενός αντικειμένου που είναι τόσο ευρύ. Έτσι, η επιλογή των θεμάτων έγινε με βάση τη σημασία τους για την αντιμετώπιση σύγχρονων προβλημάτων και προκλήσεων στο χώρο της διατροφής.

Οι διαδικασίες της επιλογής τροφής, σύμφωνα με γνωστές προσεγγίσεις, κυρίως από ψυχολόγους, παρουσιάζονται στο Κεφάλαιο 1. Η ιστορία των τροφίμων από τη γεωργική επανάσταση έως τη σύγχρονη εποχή της παγκοσμιοποίησης είναι το αντικείμενο του Κεφαλαίου 2. Η πολιτισμική διάσταση της επιλογής τροφής εξετάζεται στο Κεφάλαιο 3, με έμφαση στο συμβολικό νόημα της τροφής και το ρόλο της στη θρησκευτική ταυτότητα. Οι βιολογικές συνιστώσες των διαιτητικών συνηθειών, καθώς και η αλληλεπίδραση ανάμεσα στη βιολογία και την κουζίνα

αναπτύσσονται στο Κεφάλαιο 4, όπως και οι προσαρμογές λόγω συγκεκριμένων πολιτισμικών εξελίξεων. Οι αλλαγές στη διατροφή του ανθρώπου από τη νεολιθική εποχή μέχρις τις μέρες μας, με έμφαση στην περίπτωση της Ελλάδας, παρουσιάζονται στο Κεφάλαιο 5. Οι βασικές σχολές σκέψης από το χώρο της κοινωνιολογίας και της ανθρωπολογίας που επικράτησαν στην προσπάθεια συστηματικής ερμηνείας των διατροφικών επιλογών ανασκοπούνται στο Κεφάλαιο 6. Τέλος, οι διασυνδέσεις ανάμεσα στην επιλογή τροφής και την τοπική και διεθνή οικονομία και πολιτική αναφέρονται στο Κεφάλαιο 7, στο οποίο επιχειρείται μια ανασκόπηση των αιτημάτων από τους πολίτες, για περισσότερη δικαιοσύνη και βιωσιμότητα των συστημάτων διατροφής.

Οι συγγραφείς έχουν καταβάλει κάθε προσπάθεια για τον προσδιορισμό και την αναγνώριση των πρωτογενών πηγών, αν και μπορεί να υπάρχουν συμπτωματικές παραλήψεις ή σφάλματα, οι οποίες, εάν επισημανθούν, θα αποκατασταθούν στο μέλλον.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί το πρώτο εγχείρημα στην ελληνική βιβλιογραφία να αναδειχθεί η αλληλεπίδραση ανάμεσα στον πολιτισμό και τη βιολογία στο πεδίο της διατροφής του ανθρώπου. Ελπίζω ότι θα είναι χρήσιμο στους φοιτητές και σπουδαστές διαφόρων ειδικοτήτων. Θέλω να ευχαριστήσω όλες τις φοιτήτριες και όλους τους φοιτητές του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου που παρακολούθησαν το μάθημά μου τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια και με τον τρόπο τους με καθοδήγησαν κατά τη συγγραφή του βιβλίου.

Αντωνία-Λήδα Ματάλα

Αθήνα, Οκτώβριος 2015

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Επιλογή τροφής

Αντωνία-Λήδα Ματάλα και Louis E. Grivetti

Σύνοψη

Οι διαιτητικές συνήθειες είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ποικίλων παραγόντων, τόσο του άμεσου οικογενειακού περιβάλλοντος, όσο και του ευρύτερου κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος του ατόμου. Στο παρόν κεφάλαιο αναλύεται ο τρόπος με τον οποίο συμπυκνώνονται στις διατροφικές συνήθειες των λαών γεωγραφικοί και βιολογικοί περιορισμοί, αλλά και κοινωνικές δομές, πρότυπα και ιδεολογίες. Αρχικά, εξετάζονται οι διαδικασίες επιλογής της τροφής σε συλλογικό και ατομικό επίπεδο, και οι περιβαλλοντικοί, γενετικοί και πολιτισμικοί παράμετροι που τις επηρεάζουν. Όσον αφορά το ατομικό επίπεδο, μελετώνται οι θεωρίες για τη διαμόρφωση τροφικών αρεσκειών και αποστροφών. Στη συνέχεια, αναλύεται ο τρόπος με τον οποίο οι διαιτητικές συνήθειες και οι διατροφικές προτιμήσεις αποκαλύπτουν στοιχεία για τις πολιτισμικές καταβολές, καθώς και για τα κοινωνικά και ψυχολογικά κίνητρα που κάθε άτομο έχει ενσωματώσει. Πολλά τρόφιμα καταναλώνονται συστηματικά όχι για τη θρεπτική τους αξία, αλλά για τις ευφραντικές και διεγερτικές ιδιότητές τους. Τέλος, στη «Μελέτη Περίπτωσης» δίνεται ένα παράδειγμα για τη σημασία της συμμόρφωσης στις κοινωνικές επιταγές, αλλά και για τις αισθητικές ανησυχίες των πολιτών.

Προαπαιτούμενη γνώση

Βασικές γνώσεις επιστήμης τροφίμων.

1.1. Επιλογή τροφής: Πρώτιστη βιολογική ανάγκη

Κάθε φορά που εξετάζουμε τους λόγους για τους οποίους κάποιος επιλέγει να καταναλώσει ένα συγκεκριμένο τρόφιμο μια συγκεκριμένη στιγμή θα πρέπει να έχουμε κατά νου ότι η επιλογή αυτή είναι αποτέλεσμα πολλαπλών επιρροών. Θα διαπιστώσουμε μάλιστα πως η πεποίθηση ότι η επιλογή τροφής είναι προϊόν ελεύθερης βούλησης μάλλον κλονίζεται ισχυρά, μια και πολυάριθμοι παράγοντες έχουν συνεργαστεί και αλληλεπιδράσει, ώστε να επηρεάσουν τη διαθεσιμότητα του συγκεκριμένου είδους διατροφής, καθώς και την προτίμηση γι' αυτό.

Η ικανότητα να επιλέγουμε την τροφή μας δεν είναι έμφυτη. Με άλλα λόγια, δεν διαθέτουμε συγκεκριμένο γενετικό «προγραμματισμό», ο οποίος να μας επιτρέπει, με βάση τις ιδιότητες ή τα φυσικά χαρακτηριστικά διαφόρων υλικών, να εντοπίζουμε με ακρίβεια τι αποτελεί τροφή και τι όχι. Πολλά από τα οργανικά και ανόργανα σώματα στο περιβάλλον μας θα μπορούσαν να αποτελούν τροφή. Θα μπορούσαν όμως, αντίθετα, να περιέχουν επικίνδυνα συστατικά. Έτσι, πρέπει να κάνουμε προσεκτική επιλογή της τροφής, ώστε, αφενός, να αποφεύγουμε να εκτεθούμε σε επικίνδυνα για την υγεία επίπεδα τοξινών ή άλλες βλαβερές ουσίες και, αφετέρου, να προσλαμβάνουμε την απαιτούμενη γκάμα θρεπτικών συστατικών.

1.1.1. Οι γενετικές καταβολές της επιλογής της τροφής

Η ικανότητα επιλογής της τροφής είναι επίκτητη και επαφίεται στην εκμάθηση. Ωστόσο, η διαδικασία της εκμάθησης διευκολύνεται από ορισμένες βιολογικά καθορισμένες διεργασίες. Πρώτον, από την ικανότητα του ανθρώπου να αξιοποιεί τις προηγούμενες εμπειρίες του και να διδάσκεται από τις δυσάρεστες συνέπειες μετά την κατανάλωση συγκεκριμένων ειδών.

Δεύτερον, από την έμφυτη προδιάθεση του ανθρώπου να επιλέγει τρόφιμα που έχουν γλυκιά γεύση και να αποστρέφεται όσα έχουν πικρή. Το εξελικτικό πλεονέκτημα αυτής της γενετικής προδιάθεσης είναι προφανές. Στη φύση, η γλυκιά γεύση συνδέεται με τις εύληπτες θερμίδες των σακχάρων, οι οποίες συνυπάρχουν συχνά

με την πολύτιμη βιταμίνη C και άλλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Αντίθετα, η πικρή γεύση δηλώνει τον κίνδυνο τοξικότητας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι, κατά την αποσύνθεση, τα τρόφιμα αποκτούν πικρή γεύση. Το ίδιο ισχύει για τα περισσότερα είδη που περιέχουν τοξικές ουσίες φυσικής προέλευσης.

Τρίτον, η εκμάθηση διέπεται από δύο διαμετρικά αντίθετες συμπεριφορές, που χαρακτηρίζουν τον άνθρωπο ως ιδιοσυστασία: τη νεοφοβία, η οποία τον αποτρέπει από την πρόσληψη τροφίμων που δεν έχει ποτέ καταναλώσει στο παρελθόν, και τη νεοφιλία, την τάση που έχει να πειραματίζεται και να δοκιμάζει νέα, άγνωστα τρόφιμα. Η νεοφοβική συμπεριφορά συνιστά έναν προστατευτικό μηχανισμό απέναντι σε τυχόν επικίνδυνα συστατικά των τροφίμων, ενώ η νεοφιλική βοηθά στη διεύρυνση των διαιτητικών επιλογών, ενέχοντας σαφή εξελικτικά πλεονεκτήματα. Έτσι, η συμπεριφορά του ανθρώπου απέναντι στα τρόφιμα κινείται, και κατά κάποιον τρόπο ισορροπεί, κατά μήκος ενός διπόλου στο ένα άκρο του οποίου βρίσκεται η νεοφοβία και στο άλλο η νεοφιλία.

Τέλος, ο άνθρωπος διαθέτει και κάποιους έμφυτους «μηχανισμούς», οι οποίοι τον ωθούν στην αναζήτηση τροφής, το αίσθημα της πείνας, το οποίο προκαλείται από τη βιολογική ανάγκη για πρόσληψη ενέργειας, το αίσθημα της δίψας, το οποίο εκφράζει την ανάγκη για νερό, και τη λεγόμενη «πείνα για αλάτι» (*salt hunger*), η οποία εκφράζει την ανάγκη για νάτριο.

1.1.2. Ψυχολογικοί μηχανισμοί και επιλογή της τροφής

Οι έμφυτες τροφικές προτιμήσεις τροποποιούνται από τις πρώτες κιόλας μέρες της ζωής του ανθρώπου, μέσα από την επαφή του με την τροφή. Για παράδειγμα, τα βρέφη που λαμβάνουν σακχαρούχο νερό κατά τους πρώτους μήνες της ζωής τους έχουν πιο έντονη την έμφυτη προτίμηση για τη γλυκιά γεύση από τα βρέφη που δεν λαμβάνουν σακχαρούχο νερό. Μεγαλώνοντας ο άνθρωπος αναπτύσσει σταδιακά ποικίλες αρέσκειες, εκτός αυτής για τη γλυκιά γεύση. Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι, τελικά, οι ανθρώποι μαθαίνουν να αρέσκονται σε ό,τι συνηθίζουν να τρώνε.

Στο επίκεντρο αυτής της διαδικασίας βρίσκεται η προσδοκία για συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και συγκεκριμένες εμπειρίες, που έχουν συσχετιστεί με την κατανάλωση διαφόρων τροφίμων. Η προσδοκία αφορά τις οργανοληπτικές ιδιότητες, δηλαδή το χρώμα και την όλη εμφάνιση, την οσμή, το άρωμα, τη γεύση και την υφή, αλλά και τις μεταβολικές και φυσιολογικές επιπτώσεις, που επιλεκτικά συνοδεύουν την κατανάλωση του τροφίμου. Για παράδειγμα, η υψηλή ικανότητα κορεσμού ή το αίσθημα δυσπεψίας συσχετίζεται με τη γεύση του τροφίμου που φαγώθηκε λίγες ώρες πριν. Έτσι, η επιλογή τροφής διεκπεραιώνεται μέσω ενός μηχανισμού που βασίζεται στην εμπειρία και όχι σε κάποιο εξειδικευμένο, έμφυτο μηχανισμό αναγνώρισης αισθητηριακών ή άλλων ιδιοτήτων των τροφίμων.

1.2. Διαδικασίες της επιλογής τροφής

Ο άνθρωπος μυείται στις αρχές της διαιτητικής συμπεριφοράς μέσα από τη συνεχή επαφή του με τα τρόφιμα και τις συνήθειες του κοινωνικού περίγυρου. Η ισχύς της επαφής με την κατάλληλη τροφή, ως μηχανισμός εκμάθησης, είναι αδιαφιλονίκητη, όχι μόνο στον άνθρωπο, αλλά και σε όλα τα παμφάγα ζώα. Μέσα από την επαναλαμβανόμενη επαφή, τα νεαρά άτομα αποκτούν την απαιτούμενη εμπειρία, ώστε να επιλέγουν είδη που συνιστούν κατάλληλη τροφή και, παράλληλα, να απορρίπτουν όσα είναι ακατάλληλα. Οι προσωπικές επιλογές επηρεάζονται πολύ από ψυχολογικούς παράγοντες, καθώς οι άνθρωποι προτιμούν να επιλέγουν τρόφιμα με τα οποία έχουν οικειότητα, ενώ αποφεύγουν αυτά που τους είναι άγνωστα. Όπως είναι φυσικό, ο μηχανισμός εκμάθησης για την επιλογή της κατάλληλης τροφής δεν μπορεί παρά να βασίζεται στη μίμηση της συμπεριφοράς άλλων, εμπειρότερων ατόμων. Η εξοικείωση με τις προτιμήσεις των μεγαλύτερων σε ηλικία μελών της οικογένειας ολοκληρώνεται σταδιακά και συντελείται με ανεπαίσθητο τρόπο.

1.2.1. Διατροφικές προτιμήσεις

Όποτε επιχειρούμε να αναλύσουμε τη σχέση του ανθρώπου με την τροφή του, διαπιστώνουμε ότι έχουμε να κάνουμε με ένα ιδιαίτερα περίπλοκο φαινόμενο. Η απλούστερη ίσως προσέγγιση είναι η απαρίθμηση των τροφίμων που καταναλώνει. Ο όρος *κατανάλωση* αναφέρεται στη χρήση των τροφίμων. Η διαθεσιμότητα, η τιμή και η ευκολία προετοιμασίας υπεισέρχονται εδώ και καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τα τρόφιμα που καταναλώνονται. Ανεβαίνοντας σε ένα δεύτερο επίπεδο, καλούμαστε να εξετάσουμε τις διατροφικές προτιμήσεις του ανθρώπου. Ο όρος *προτίμηση* αναφέρεται στην επιλογή ενός τροφίμου ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα. Οι διατροφικές προτιμήσεις συνδέονται με προσωπικές στάσεις, κοινωνικές ανάγκες (για παράδειγμα, ανάγκες κοινωνικής ένταξης) και πολιτισμικές καταβολές. Οι πεποιθήσεις για τη διατροφική αξία των τροφίμων και το ρόλο τους στη διατήρηση της υγείας καθορίζουν, επίσης, την προτίμηση για συγκεκριμένα τρόφιμα. Όμως, επηρεάζουν ελάχιστα τη διαμόρφωση των αρεσκειών. Με τον όρο *αρέσκεια* δηλώνεται η συναισθηματική απόκριση απέναντι στα τρόφιμα. Σε γενικές γραμμές, θα λέγαμε ότι ο άνθρωπος τείνει να καταναλώνει τα είδη που προτιμά και προτιμά τα είδη που του αρέσουν. Ωστόσο, αν και η αρέσκεια είναι μια σημαντική παράμετρος στη διαμόρφωση των διατροφικών προτιμήσεων, δεν είναι η μοναδική.

1.2.2. Αρέσκεια και αποστροφή σε τρόφιμα

Διατροφικές αρέσκειες αναπτύσσονται από τις πρώτες ημέρες της ζωής του ανθρώπου. Με βάση την κοινή λογική, οι οργανοληπτικές ιδιότητες των τροφίμων, δηλαδή η γεύση, η οσμή, το άρωμα, η υφή και η γενική εμφάνισή τους, καθορίζουν τη δημιουργία διατροφικών αρεσκειών. Τα πράγματα όμως δεν είναι ακριβώς έτσι. Η δημιουργία αρεσκειών είναι αποτέλεσμα σύνθετων αλληλεπιδράσεων ανάμεσα σε ψυχολογικούς, πολιτισμικούς, γενετικούς και φυσιολογικούς παράγοντες. Η απόκριση στη γεύση των τροφίμων είναι οπωσδήποτε σημαντική. Όπως προαναφέρθηκε, η αρέσκεια που δείχνει ο άνθρωπος στη γλυκιά γεύση καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό γενετικά, ώστε να διευκολύνει την αυθόρμητη επιλογή τροφίμων

πλούσιων σε ενέργεια και βιταμίνες. Η αρέσκεια για τη γλυκιά γεύση, σε συνδυασμό με την αποστροφή για την πικρή και την ξινή γεύση, εμφανίζεται από τις πρώτες ώρες της ζωής του ανθρώπου. Η έκφραση του προσώπου των νεογνών ως απόκριση στις γεύσεις είναι ενδεικτική: μορφασμοί που δηλώνουν ευχαρίστηση έπειτα από έκθεση στη γλυκιά γεύση, σε αντίθεση με αυτές έπειτα από έκθεση σε πικρή (έντονοι μορφασμοί δυσαρέσκειας) ή ξινή γεύση (λιγότερο έντονοι μορφασμοί δυσαρέσκειας). Έχει παρατηρηθεί ότι τα μικρά παιδιά δείχνουν σταθερή προτίμηση για τη γλυκιά γεύση και, μάλιστα, ότι η προσθήκη ζάχαρης στα διάφορα τρόφιμα αυξάνει το βαθμό αρέσκειας γι' αυτά.

Ωστόσο, συναντάμε σημαντικές διαφοροποιήσεις σε σχέση με την απόκριση των διαφόρων ανθρώπων στα γευστικά χαρακτηριστικά των τροφίμων. Για παράδειγμα, είναι γνωστό ότι η ευαισθησία στις διαβαθμίσεις της πικρής γεύσης ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο, εξαιτίας ενός μονογονικού πολυμορφισμού. Έτσι, δεν είμαστε όλοι το ίδιο ικανοί να διακρίνουμε την παρουσία ελάχιστης ποσότητας μιας ουσίας με πικρή γεύση σε κάποιο τρόφιμο. Για τις διαφοροποιήσεις αυτές υπεύθυνα, καταρχάς, είναι τα γονίδια. Αλλά και πάλι, η γενετική κλίση του ανθρώπου τροποποιείται από τις πρακτικές που θα ακολουθηθούν κατά την παιδική ηλικία.

Εικόνα 1.1. Τα μικρά παιδιά εμφανίζουν σταθερή προτίμηση για τη γλυκιά γεύση.

Πηγή: Προσωπικό αρχείο Α.-Λ. Ματάλα.

Οι πρώτες επιρροές κατά την παιδική ηλικία προέρχονται από το γονεϊκό περιβάλλον. Πράγματι, το μεγαλύτερο μέρος της «παιδείας» γύρω από τα τρόφιμα ολοκληρώνεται στα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής, όταν ο άνθρωπος μαθαίνει να αναγνωρίζει και να χρησιμοποιεί τα βασικά ειδή διατροφής που χρησιμοποιούνται στον περίγυρό του. Μέσω δε της επαναλαμβανόμενης επαφής με τρόφιμα, αναπτύσσει τις πρώτες του αρέσκειες. Η εξοικείωση με τα διαφορετικά είδη τροφίμων και τις διαφορετικές συνήθειες φαγητού συνεχίζεται πάντως στη διάρκεια όλης της ζωής του. Ο κύκλος των επιρροών του παιδιού διευρύνεται κατά πολύ και συμπεριλαμβάνει τους φίλους και τους συντρόφους του, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τη βιομηχανία τροφίμων και τον ευρύτερο χώρο της υγείας. Δεν πρέπει να μας προξενεί εντύπωση το γεγονός ότι οι κλινικοί επαγγελματίες, όπως διαιτολόγοι και γιατροί, δυσκολεύονται συχνά να πείσουν τους ασθενείς τους να τροποποιήσουν τις διαιτητικές τους συνήθειες. Αυτό συμβαίνει γιατί, μεταξύ άλλων, υποτιμάται η ισχύς των επιρροών του οικογενειακού και κοινωνικού περίγυρου.

Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι πολλά από τα τρόφιμα που αποτιμούνται αρχικά αρνητικά μπορεί, τελικά, να μετατραπούν σε διαιτητικές αρέσκειες. Βλέπουμε πως όλοι καταναλώνουμε με ευχαρίστηση κάποια τρόφιμα, παρά την έμφυτη δυσαρέσκεια που μας προκλήθηκε κατά την αρχική δοκιμή τους. Ακολουθώντας την παράδοση της συλλογικής εμπειρίας, η αρχική, δυσάρεστη εντύπωση παραμερίζεται και η κατανάλωση αποκτά κοινωνικό και συναισθηματικό νόημα. Ενδεικτικές περιπτώσεις τέτοιων τροφίμων είναι πολλά είδη μπαχαρικών και τυριών, καθώς και διάφορα ευφραντικά, όπως ο καφές και το τσάι, τα οποία, αν και καυτερά ή με πικρή γεύση, είναι αγαπημένες συνήθειες πολλών.

Διάφοροι μηχανισμοί έχουν προταθεί για την ερμηνεία του φαινομένου αυτού, δηλαδή της ανάπτυξης αρέσκειας για τρόφιμα τα οποία αρχικά εμφανίζουν αρνητικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Ένας τέτοιος μηχανισμός είναι η ύπαρξη «πίεσης» από το συντροφικό, κυρίως, περιβάλλον (*peer pressure*) και ο ρόλος του κοινωνικού περίγυρου (*social conditioning*). Ένας δεύτερος μηχανισμός αφορά την επιδίωξη συγκεκριμένων εμπειριών από την πρόσληψη χημικών ουσιών (*opponent physiological process*). Στην περίπτωση αυτή, το άτομο επιδιώκει συγκεκριμένες φαρμακολογικές επιπτώσεις, όπως αυτές της αιθυλικής αλκοόλης,

που περιέχεται στα αλκοολούχα ποτά. Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη υπόθεση, η ικανοποίηση που εισπράττει ο δοκιμαστής μετά την υπέρβαση της αρχικής επώδυνης εμπειρίας, όπως συμβαίνει με τη δοκιμή καυτερού πιπεριού και άλλων μπαχαρικών, που ερεθίζουν τη ρινική κοιλότητα, συμβάλλει στην ανάπτυξη αρέσκειας γι' αυτά τα τρόφιμα. Κατά τη συγκεκριμένη διαδικασία, οι φυσιολογικές διεργασίες που οδηγούν στην παραγωγή ενδορφινών στον εγκέφαλο προκαλούν τελικά αίσθημα ευφορίας και χαλάρωση.

Ωστόσο, τι είναι αυτό που μας κάνει να απορρίπτουμε κάποια από τα οικεία τρόφιμα; Οι λόγοι για τους οποίους ο άνθρωπος απορρίπτει κάποια τρόφιμα μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τρία είδη. Πρώτον, στη *δυσαρέσκεια* (*distaste*), όπως στις περιπτώσεις κατά τις οποίες η απόρριψη βασίζεται σε δυσάρεστες οργανοληπτικές ιδιότητες. Το άρωμα, η γεύση, η υφή, ακόμα και το χρώμα ενός τροφίμου μπορεί να προκαλέσουν απόρριψη. Δεύτερον, στον *κίνδυνο* (*risk*), όπως στις περιπτώσεις κατά τις οποίες η τροφή απορρίπτεται εξαιτίας αναμενόμενων, δυσάρεστων φυσιολογικών συνεπειών, όπως ναυτία και δυσπεψία. Τρίτον, στην *αηδία* (*disgust*), δηλαδή τις περιπτώσεις κατά τις οποίες ορισμένα τρόφιμα, τα «αηδιαστικά», απορρίπτονται στη βάση γνωσιακών αιτίων. Η επίγνωση της προέλευσής τους ή της παρουσίας ενός ανεπιθύμητου συστατικού αρκεί για να προκληθεί αποστροφή, χωρίς να προηγηθεί δοκιμή. Το κρέας κάποιων μικρόσωμων θηλαστικών, όπως του κουνελιού, καθώς και τα εντόσθια ζώων είναι χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτού του τύπου αποστροφής στις δυτικές κοινωνίες. Οι αηδιαστικές τροφές εκλαμβάνονται είτε ως βλαβερές είτε ως γευστικά δυσάρεστες.

Η απόρριψη λόγω αηδίας, καθώς και λόγω κινδύνου, είναι επίκτητη και καλλιεργείται στη βάση προηγούμενων δυσάρεστων ή αρνητικών εμπειριών. Μόνο η απόρριψη λόγω δυσαρέσκειας λειτουργεί από τις πρώτες μέρες της ζωής του ανθρώπου. Όπως προαναφέρθηκε, η πικρή γεύση προκαλεί έμφυτες αντιδράσεις απόρριψης στα νεογνά. Αντίθετα, έμφυτα αισθήματα αηδίας απέναντι σε συγκεκριμένα, υπόπτου ασφάλειας, είδη δεν παρατηρούνται στα μικρά παιδιά. Τέτοια αισθήματα αποκτώνται με την έκθεση στις βασικές αρχές της οικείας κουλτούρας. Κλασική είναι η περίπτωση του αισθήματος αηδίας απέναντι στα κόπρανα, που

στους περισσότερους ανθρώπους αναπτύσσεται λίγο μετά τον πρώτο χρόνο της ζωής τους.

1.3. Τροφή και συλλογική ταυτότητα

Μια προσεκτική ανάλυση των διαιτητικών συνηθειών αποκαλύπτει ότι, πίσω από τη διάκριση των τροφίμων σε αυτά που καταναλώνονται και σε αυτά που δεν καταναλώνονται, βρίσκεται η εξής θεμελιώδης αλήθεια: καμία κοινωνία δεν καταναλώνει όλα τα τρόφιμα που θα μπορούσαν, δυνητικά, να είναι βρώσιμα. Η διαθεσιμότητα τροφής καθορίζεται από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως το κλίμα, η γεωγραφία και τα εδαφολογικά χαρακτηριστικά κάθε περιοχής, καθώς και από τεχνολογικές παραμέτρους. Στις τελευταίες περιλαμβάνονται οι τεχνολογίες συντήρησης των τροφίμων, η ύπαρξη εμπορικών δικτύων μεταφοράς και διανομής και οι δυνατότητες γεωργικής παραγωγής, όπως νέα υβρίδια φυτών και νέες φυλές ζώων, καθώς και οι διαθέσιμες καλλιεργητικές μέθοδοι. Η φυσική διαθεσιμότητα παίζει πρωταρχικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών προτύπων που έχουν επικρατήσει στις διάφορες περιοχές του πλανήτη. Για παράδειγμα, διαπιστώνουμε ότι, σε κοινωνίες που έχουν πρόσβαση σε θάλασσες ή λίμνες, τα ψαριά και τα θαλασσινά είναι μέρος της καθημερινής δίαιτας των μελών τους. Κατ' αντιστοιχία, το κρέας καταναλώνεται περισσότερο σε κοινωνίες στις οποίες παρατηρείται δυνατότητα εκτροφής θηλαστικών ζώων και ανάπτυξης ζωικής παραγωγής.

1.3.1. Οικειότητα και τροφή

Η διαθεσιμότητα είναι αναγκαία συνθήκη, αλλά όχι και ικανή, προκειμένου ένα είδος να συγκαταλέγεται στις διατροφικές επιλογές. Υπάρχουν πολλά είδη τα οποία, αν και είναι διαθέσιμα, δεν αξιοποιούνται ως είδη διατροφής· γι' αυτά δεν έχει αναπτυχθεί *οικειότητα*. Το ποια είδη διατροφής είναι οικεία και ποια όχι αποτελεί

κομμάτι του πολιτισμού των κοινωνιών. Έτσι, στους διάφορους λαούς παρατηρούμε διαφορετικές δίαιτες, ακόμα και όταν έχουν στη διάθεσή τους τα ίδια ακριβώς τρόφιμα. Οι Έλληνες, για παράδειγμα, δεν διανοούνται να χρησιμοποιήσουν μια σειρά από ζωικά είδη τα οποία άλλοι λαοί επιλέγουν ως βρώσιμα, όπως είναι το αλογίσιο κρέας, τα διάφορα ερπετά και πολλά άλλα μικρά ζώα. Αντίθετα, όπως και οι άλλοι λαοί της Δύσης, οι Έλληνες καταναλώνουν το μοσχάρι και το χοιρινό, είδη κρέατος που για τους Ινδούς και τους κατοίκους της Μέσης Ανατολής, αντίστοιχα, είναι διατροφικά ταμπού.

Οι διαφορές σε σχέση με την οικειότητα απέναντι στα τρόφιμα έχουν ερμηνευτεί με γνώμονα την καλύτερη διαχείριση των διαθέσιμων φυσικών πόρων, την προστασία της δημόσιας υγείας ή την ενδυνάμωση της εθνικής ταυτότητας. Ανεξάρτητα από την ερμηνεία που υιοθετούν οι διάφοροι μελετητές, είναι βέβαιο ότι οι ιδιαιτερότητες των διατροφικών συνηθειών ενσωματώνονται στην κουλτούρα των κοινωνιών και μεταφέρονται ως πολιτισμικό στοιχείο, ακόμα και όταν οι σκοπιμότητες που αρχικά εξυπηρέτησαν έχουν εκλείψει. Εντέλει, οι ιδιαιτερότητες αυτές συμβάλλουν στο αίσθημα «ταυτότητας» των ατόμων, σηματοδοτώντας κοινωνικές, θρησκευτικές, πολιτικές ή άλλες ιδεολογικές προσκολλήσεις. Πολλές φορές, η τροφή ενέχει και ηθική διάσταση. Για παράδειγμα, μέσα από την αποφυγή κατανάλωσης ζωικών τροφίμων και την επιλογή όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένων φυτικών τροφίμων, οι οπαδοί της φυτοφαγίας διατηρούν την αγνότητά τους και ζουν σε αρμονία με τις ηθικές τους αρχές. Με άλλα λόγια, θα λέγαμε ότι για τους ανθρώπους είναι καλό να τρώνε αυτό που είναι καλό και να σκέφτονται.

Εικόνα 1.2. Κάμπιες και ιππόκαμποι. *Στις αγορές του Πεκίνου, οι πελάτες μπορούν να προμηθευτούν εδέσματα που παρασκευάζονται από ζωύφια και άλλα μικρά ζώα, όπως κάμπιες εντόμων, αστερίες και ιππόκαμπους, είδη που οι πολίτες των δυτικών κοινωνιών δεν περιλαμβάνουν στη διατροφή τους.*

Πηγή: Προσωπικό αρχείο Α.-Λ. Ματάλα.

1.3.2. Οι διαιτητικές συνήθειες είναι κομμάτι της πολιτιστικής κληρονομιάς

Όπως αναπτύχθηκε πιο πάνω, η οικειότητα απέναντι σε ορισμένα τρόφιμα είναι αποτέλεσμα πολιτισμικής επιρροής. Οι διαιτητικές συνήθειες αποτελούν μέρος του πολιτισμού και «κληρονομούνται» μαζί με τις άλλες πολιτισμικές συνήθειες. Μέσα από το ρόλο της στην επικοινωνία των ανθρώπων, η τροφή και οι κώδικες κατανάλωσής της γίνονται κτήμα όλων. Η συμμετοχή στο οικογενειακό γεύμα ή η συνεύρεση «για καφέ» με φιλικά πρόσωπα εξυπηρετεί τη διαδικασία εξοικείωσης. Ο πολιτισμός είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα και περιλαμβάνει τις διαδικασίες εκμάθησης, γνώσης και καλλιτεχνικής έκφρασης, τις τεχνολογικές πρακτικές, τα ήθη και έθιμα, την πίστη, τους νόμους και όλους τους άγραφους κώδικες, που οι άνθρωποι υιοθετούν ως μέλη μιας κοινωνίας. Έτσι, οι κοινωνίες, εκτός από την άμεση επαφή, διαθέτουν και πρόσθετους έμμεσους μηχανισμούς για τη μετάδοση των διαιτητικών συνηθειών: την «κουζίνα» και τη γαστρονομική παράδοση, κα-

θώς και όλο το υπόλοιπο πλέγμα της τεχνολογίας που αφορά την παραγωγή και την παρασκευή της τροφής.

Για τη σχέση ανάμεσα στη γαστρονομία και τη συλλογική μνήμη δείτε το βίντεο του Aboucher Ghalie, *The Food of Home* (2013), διαθέσιμο στο https://www.youtube.com/watch?v=CGPEuQQWHCQ

Οι διάφοροι πολιτισμοί αποκλίνουν όχι μόνο σε σχέση με τα είδη διατροφής τους, αλλά και σε σχέση με τον τρόπο παρασκευής και κατανάλωσής τους. Για παράδειγμα, η περίπτωση των δροσιστικών ποτών δείχνει με ανάγλυφο τρόπο τη διαφορετικότητα των παγιωμένων καταναλωτικών συνηθειών. Παρατηρούμε ότι η «ιδανική» θερμοκρασία των υγρών τις ημέρες που έχει πολλή ζέστη ποικίλλει. Στις κοινωνίες της Δύσης, ο κόσμος αντιμετωπίζει τη ζέστη επιλέγοντας παγωμένο νερό και μπίρα, αναψυκτικά και άλλα κρύα ποτά. Αντίθετα, οι κάτοικοι της Μέσης Ανατολής προτιμούν τις ημέρες του καύσωνα καυτό τσάι (το οποίο πίνουν συνήθως με άφθονη ζάχαρη), θεωρώντας ότι η λήψη καυτού υγρού, μαζί με την εφίδρωση, διευκολύνουν τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του οργανισμού.

Οι πολιτισμός επιβάλλει και τον τρόπο με τον οποίο υπογραμμίζονται, μέσω της τροφής, συγκεκριμένες κοινωνικές περιστάσεις. Για παράδειγμα, ένα ρομαντικό ραντεβού θα ολοκληρωθεί συνήθως με ένα γλυκό, ενώ η παρακολούθηση μιας αθλητικής συνάντησης θα συνοδευτεί από αλμυρά σνακ.

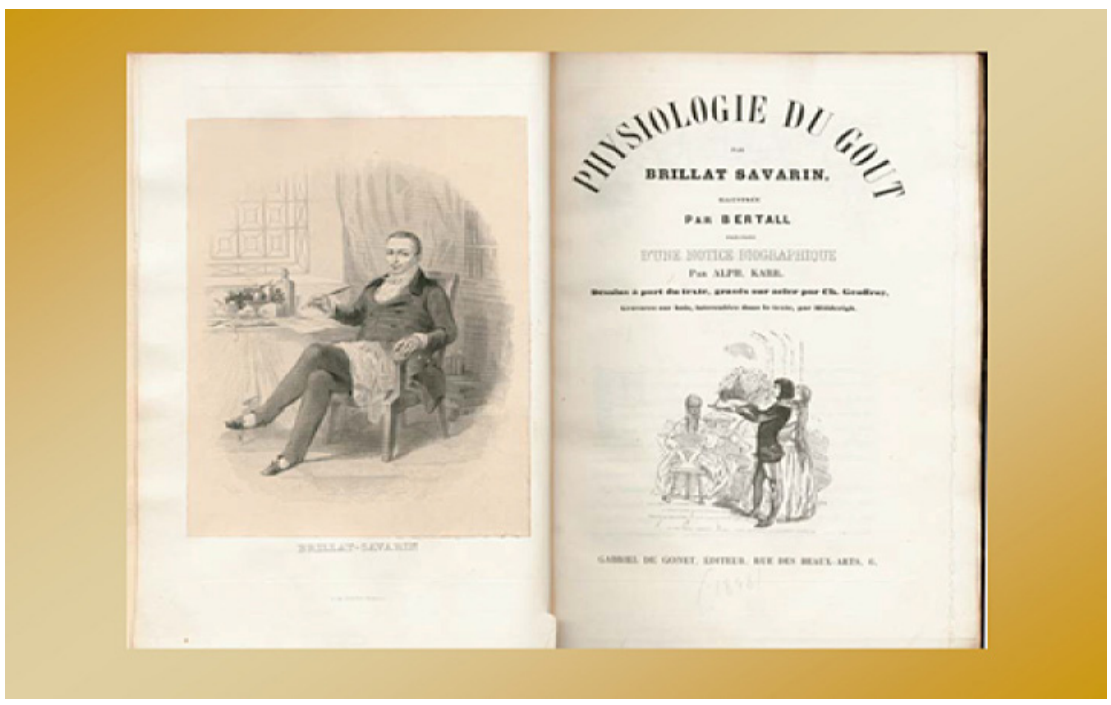
Εδώ και αρκετές δεκαετίες, οι διαιτολόγοι εφαρμόζουν μια πρακτική μέθοδο ανάλυσης των διαιτητικών συνηθειών. Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή διακρίνουν τρεις ομάδες τροφίμων, ανάλογα με το πόσο συχνά καταναλώνονται στο πλαίσιο της συνήθους δίαιτας των ατόμων: τα τρόφιμα *πυρήνα*, τα *δευτερεύοντα* τρόφιμα και τα *περιφερειακά-εναλλακτικά* τρόφιμα. Τα τρόφιμα πυρήνα καταναλώνονται σε ημερήσια βάση, συνιστούν τη βάση της δίαιτας και η συχνότητα πρόσληψής τους επιδέχεται ελάχιστες τροποποιήσεις. Προφανώς, για τους περισσότερους, τα τρόφιμα αυτά περιλαμβάνουν τα βασικά είδη στα οποία η κοινωνία στηρίζεται για την επιβίωσή της (γνωστά και ως *staple foods*). Για παράδειγμα, το ψωμί, το τυρί και το λάδι είναι σίγουρα ανάμεσα στα τρόφιμα πυρήνα των περισσότερων κατοίκων της Μεσογείου. Εκτός από τη μεγάλη τους συμβολή στη διατροφή, τα

είδη αυτά έχουν και ιδιαίτερη συναισθηματική αξία για πολλούς. Τα *δευτερεύοντα* τρόφιμα εμφανίζουν αρκετά συχνή, αλλά όχι γενικευμένη, χρήση. Για πολλούς, στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται τα διάφορα λαχανικά, τα φρούτα και τα γλυκά. Συγκρινόμενα με τα τρόφιμα πυρήνα, τα δευτερεύοντα τρόφιμα έχουν μικρότερη συναισθηματική αξία για τους καταναλωτές και, συνεπώς, είναι πιθανότερο να παρουσιαστούν αλλαγές στη χρήση τους. Τέλος, τα *περιφερειακά-εναλλακτικά* τρόφιμα δεν καταναλώνονται με μια σταθερή περιοδικότητα, αλλά μάλλον περιστασιακά. Συχνά, αντιπροσωπεύουν είδη που έχουν πρόσφατα εισαχθεί στη δίαιτα, καθώς και εκείνα στα οποία στρέφονται οι πολίτες εξαιτίας οικονομικής στενότητας. Δίνουν κυρίως το στίγμα των προσωπικών στάσεων του κάθε ανθρώπου. Ωστόσο, οι συνήθειες στη χρήση τους είναι ευμετάβλητες, με αποτέλεσμα να επιδέχονται αρκετές αλλαγές. Επειδή αναγνωρίζει την ισχύ των παγιωμένων συνηθειών, η μέθοδος των Passin και Bennett είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στο σχεδιασμό διαιτητικών παρεμβάσεων, προκειμένου οι διαιτολόγοι να στοχεύσουν στις διαιτητικές αλλαγές που θα επιχειρήσουν.

Ανεξάρτητα από το εάν ονομάζονται συνήθεια, οικειότητα ή παραδόσεις, οι κώδικες επιλογής της τροφής ενσωματώνονται ως αναπόσπαστο κομμάτι της προσωπικότητας και είναι πέραν αμφισβήτησης. Τα ίδια τα υποκείμενα δεν έχουν επίγνωση της πολιτιστικής τους ιδιαιτερότητας. Αντίθετα, είναι σε θέση να αντιληφθούν την ιδιαιτερότητα των «άλλων». Επιπλέον, δύσκολα κατανοούν τους βαθύτερους λόγους που συμβάλλουν στη διαμόρφωση των διαιτητικών τους συνηθειών. Όταν εκτεθούν σε μια διαφορετική κουλτούρα, τότε μόνο παύουν να θεωρούν την οικεία παράδοση απόλυτα φυσιολογική και αποκτούν συνείδηση της διαφορετικότητάς τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι κάτοικοι της Άπω Ανατολής, οι οποίοι, όταν βρεθούν σε χώρες της Δύσης, εκπλήσσονται από το γεγονός πως και οι ενήλικες πίνουν γάλα, γιατί, στην πατρίδα τους, το γάλα καταναλώνεται μόνο από τα μικρά παιδιά και τους ασθενείς.

1.3.3. Οι διαιτητικές συνήθειες αλλάζουν συνεχώς

Η τροφή και η ταυτότητα έχουν βαθιά ριζωμένους δεσμούς. Σε κοινότητες μεταναστών που έχουν ενσωματωθεί σε μια διαφορετική κουλτούρα διαπιστώνουμε πόσο ισχυρές είναι οι διατροφικές παραδόσεις. Η προσκόλληση σε κρίσιμα για την εθνότητα διατροφικά έθιμα επιβιώνει, ακόμα και αφού η γλώσσα έχει χαθεί. Σε γιορτή ή επέτειο θα προετοιμασθεί η πατροπαράδοτη τροφή, για να θυμίσει στους συμμετέχοντες από πού έρχονται και να υπογραμμίσει τη σημασία της συνεύρεσης. Για παράδειγμα, την εβδομάδα του Πάσχα, οι εβραίοι σε όλο τον κόσμο συνοδεύουν τα γεύματά τους με *μάτσα (matzah)*, ένα άζυμο ψωμί που θυμίζει γαλέτα, ως ένδειξη εκούσιας στέρησης. Αντίθετα, οι χριστιανοί τρώνε το κανονικό ψωμί. Επίσης, τις ημέρες πριν από τον εορτασμό του Πάσχα οι χριστιανοί απέχουν από το κρέας, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά, ενώ οι εβραίοι εξακολουθούν να καταναλώνουν ζωικά προϊόντα.



Εικόνα 1.3. Εξώφυλλο του βιβλίου του Brillat-Savarin,* Physiologie du gout (Φυσιολογία της γεύσης, 1825)*. Ο γαστρονόμος J.-A. Brillat-Savarin, περιέγραψε στο πασίγνωστο βιβλίο του ως εξής τη στενή σχέση ανάμεσα στις διαιτητικές συνήθειες και την ταυτότητα: «Πες μου τι τρως και θα σου πω ποιος είσαι». Το απόφθεγμα αυτό παρατίθεται σε πολλά σύγχρονα κείμενα διατροφής και γαστρονομίας.

Οι διατροφικές συνήθειες επιβιώνουν στις κοινωνίες με μεγαλύτερη ευκολία από ό,τι επιβιώνουν οι περισσότερες πολιτισμικές συνήθειες. Ταυτόχρονα όμως, υπόκεινται σε αλλαγή, αναπόφευκτη τόσο για κάθε άτομο ξεχωριστά, όσο και για τις κοινωνίες, οι οποίες οφείλουν να προσαρμόζονται στις συνεχείς μεταβολές που συντελούνται στο φυσικό, κοινωνικό και οικονομικό περιβάλλον. Όταν τέτοιες προσαρμογές αφορούν μόνο μία γενιά, τότε θεωρούμε ότι συντελούνται στο *βιωματικό* επίπεδο, ενώ όταν αφορούν περισσότερες γενιές, τότε θεωρούμε ότι συντελούνται στο *εξελικτικό* επίπεδο. Σε αυτό το δεύτερο επίπεδο, οι προσαρμογές καθιερώνονται ως πολιτισμικές καταβολές. Τελικά, οι αλλαγές μπορεί να οδηγήσουν και σε βιολογική προσαρμογή, τροποποιώντας το γονότυπο σε ένα τμήμα του πληθυσμού (βλ. Κεφάλαιο 4).

Συμπερασματικά, αν και συνδεδεμένος με την παράδοση, ο πολιτισμός της διατροφής δεν είναι ποτέ στατικός. Ωστόσο, η εντύπωση ότι η παράδοση αντιστέκεται και υπερέχει έναντι της αλλαγής μπορεί να παρατηρηθεί για αρκετά μεγάλες χρονικές περιόδους, έως ότου συντρέξουν όλες οι απαραίτητες προϋποθέσεις, που θα αλλάξουν οριστικά τις διατροφικές συνήθειες μιας κοινότητας ατόμων.

1.4. Μελέτη Περίπτωσης: Παιδί και fun food

1.4.1. Τροφή και παιδί

Η ανάγκη των παιδιών για ψυχαγωγία επηρεάζει τις επιλογές που κάνουν καθημερινά στο παιχνίδι, την ένδυση και τις συναναστροφές τους. Το φαγητό δεν αποτελεί εξαίρεση. Τα παιδιά επιδιώκουν στα γεύματά τους το στοιχείο της έκπληξης και της μεταφοράς στον κόσμο της φαντασίας. Η ψυχαγωγική διάσταση του φαγητού τους έχει περιγραφεί με τον όρο *fun food*. Οι παιδικές σειρές κινουμένων σχεδίων που προβάλλονται στην τηλεόραση και το διαδίκτυο, καθώς και οι διαφημίσεις τροφίμων, χρησιμοποιούν κατά κόρον αυτήν τη διάσταση της τροφής.

1.4.2. *Fun food* για παιδιά

Πώς όμως τα τρόφιμα ψυχαγωγούν τα παιδιά και ποιους συνειρμούς τούς προκαλούν; Τα μεταφέρουν μήπως σε άλλους τόπους, κοντά σε αγαπημένους ήρωες παραμυθιών; Τους θυμίζουν παιχνίδια και τραγούδια; Μια ανάλυση διαφημίσεων από το 1950 έως το 2005 έδειξε ότι οι διαφημίσεις που απευθύνονται στα παιδιά κυριαρχούνται από δύο βασικές αξίες: την ευχαρίστηση, που απορρέει από την κατανάλωση του διαφημιζόμενου προϊόντος, και την ψυχαγωγία. Η δεύτερη διάσταση εξυπηρετεί τη σύνδεση του προϊόντος με την οικεία παιδική κουλτούρα. Σε σχέση με τις τεχνικές των διαφημίσεων τροφίμων διαπιστώθηκε ότι η χρήση των εικόνων και της γλώσσας, τα γραφικά και η πλοκή της ιστορίας σχεδιάζονται με τέτοιον τρόπο ώστε να μετατρέπουν την τροφή σε εργαλείο διασκέδασης. Με τις τεχνικές αυτές, οι διαφημίσεις εξασφαλίζουν την έκπληξη και τη συναισθηματική ευχαρίστηση που απαιτείται για να εισβάλουν στον φανταστικό κόσμο των παιδιών.

1.4.2.1. *Fun food* στα κόμικ για παιδιά

Παρακολουθώντας τις σειρές κινουμένων σχεδίων, οι μικροί τηλεθεατές δέχονται συγκεκριμένα διατροφικά μηνύματα και μοτίβα κατανάλωσης. Μια ανάλυση περιεχομένου επεισοδίων των δέκα σειρών κινουμένων σχεδίων με τη μεγαλύτερη τηλεθέαση στα κανάλια της ελληνικής τηλεόρασης για τις τηλεοπτικές περιόδους 2012 και 2013 αποκαλύπτει αυτά τα μοτίβα. Στα επεισόδια που αναλύθηκαν, το φαγητό εμφανίζεται πιο συχνά με τη μορφή διαφόρων μικρογευμάτων, παρά κύριων γευμάτων. Συνήθως, τα γεύματα αυτά δεν λαμβάνονται στο σπίτι, αλλά σε εξωτερικούς χώρους ή χώρους παιχνιδιού, ακόμα και σε μέσα μεταφοράς, όπως το αυτοκίνητο. Σε γενικές γραμμές, οι ήρωες των σειρών δείχνουν ιδιαίτερο ενθουσιασμό για το φαγητό, και κυρίως για τα αλμυρά σνακ, τα έτοιμα φαγητά και τα γλυκά. Για παράδειγμα, σε ένα από τα επεισόδια της σειράς «Ντόρα η Μικρή Εξερευνήτρια» οι ήρωες δεν κρύβουν τον ενθουσιασμό τους και ξεφωνίζουν από

χαρά όταν βλέπουν πως υπάρχει ποπκόρν για όλους, ενώ στη σειρά «Lazy Town» τα παιδιά παίζουν ηλεκτρονικό παιχνίδι ενώ τρώνε ποπκόρν. Ο Τομ, κεντρικός ήρωας της σειράς «Tom and Jerry», της πιο μακρόβιας από τις σειρές που εξετάστηκαν, εμφανίζεται να γευματίζει με πίτσα, αναψυκτικό και ποπκόρν.

Στα επεισόδια των κόμικ παρατηρείται, συχνά, και το στοιχείο της έκπληξης. Για παράδειγμα, η δράση στη δημοφιλή σειρά «Μπομπ ο Σφουγγαράκης» περιστρέφεται γύρω από τα χάμπουργκερ, τα οποία με περισσή αγάπη και επιτυχία παρασκευάζει ο κεντρικός ήρωας, ακολουθώντας μια μυστική συνταγή. Ο δεύτερος ήρωας της σειράς «Ντόρα η Μικρή Εξερευνήτρια» αναφέρει πως μια πίτσα φτιαγμένη με σαρδέλα και τόνο «είναι παράδεισος». Τέλος, στα επεισόδια της σειράς «Jewelpet» οι ήρωες επισκέπτονται τακτικά το Καφέ Φράουλα, για να απολαύσουν ένα παγωτό παρφέ.

1.4.2.2. *Fun food* και γλυκιά γεύση

Ειδικότερα, έντονη παρουσία στα κινούμενα σχέδια έχουν τα γλυκίσματα. Η ενασχόληση με τα γλυκά είναι κομμάτι της καθημερινότητας πολλών ηρώων. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, υπογραμμίζεται η νοστιμιά τους, ενώ η παρασκευή και η προσφορά τους προβάλλονται ως ευγενικές χειρονομίες. Στις σειρές «Ντόρα η Μικρή Εξερευνήτρια», «Lazy Town», «Teen Days» και «Πιγκουίνοι της Μαδαγασκάρης» παρακολουθούμε χειροποίητες τούρτες και άλλα γλυκά να προσφέρονται ως δώρα γενεθλίων. Κάποιες φορές, μη αναμενόμενοι ήρωες, όπως ο δήμαρχος της σειράς «Lazy Town», εμφανίζονται κι αυτοί να φτιάχνουν γλυκά.

Όπως συχνά συμβαίνει και στην αληθινή ζωή, τα γλυκίσματα χρησιμοποιούνται στα κινούμενα σχέδια ως μέσο επιβράβευσης ή δωροδοκίας. Για παράδειγμα, βλέπουμε την Ντόρα να επιβραβεύει τον κροκόδειλο προσφέροντάς του ένα γλειφιτζούρι, επειδή «ήταν καλός ασθενής». Σε ένα από τα επεισόδια της σειράς «Πιγκουίνοι της Μαγαδασκάρης», ενώ αρχικά κανένα ζώο δεν δέχεται να παρευρεθεί στο πάρτι του Λεμούριου, όταν δίνεται η υπόσχεση για πολλά γλυκά, όχι μόνο όλα πηγαίνουν, αλλά και εκτελούν πειθήνια κάθε παραγγελία του εορταζόμενου.

Στα γλυκά, όμως, αποδίδονται και αρνητικοί συσχετισμοί. Κυρίως, εμφανίζονται ως «αδυναμία» των ηρώων, που μειονεκτούν εξαιτίας της παχυσαρκίας τους. Για παράδειγμα, ο Ζίγκυ, ο υπέρβαρος ήρωας της σειράς «Lazy Town», παρουσιάζεται σχεδόν πάντα να έχει μαζί του γλυκά. Όλοι γνωρίζουν ότι η κατανάλωση γλυκών είναι μια ιδιαίτερα ευχάριστη δραστηριότητα γι' αυτόν, την οποία τοποθετεί πάνω από όλες τις άλλες. Οι ατάκες του αποκαλύπτουν την εξάρτησή του: «Και ο Στίνκυ έχει ένα σωρό γλυκά, αλλά δεν τα μοιράζεται. Κι εγώ, εγώ τρώω κι άλλα γλυκά!». Και πάλι: «Να παίζουμε; Πφφ, αν παίζουμε, πότε θα τρώμε τα γλυκά μας; Αυτό είναι σοβαρό».

1.4.3. *Fun food* και προώθηση ειδών διατροφής στα παιδιά

Την ψυχαγωγική διάσταση της τροφής εκμεταλλεύεται η βιομηχανία των τροφίμων, η οποία εστιάζεται όλο και περισσότερο σε χαρακτήρες δημοφιλών σειρών κινουμένων σχεδίων. Πάνω από τα μισά τρόφιμα που απευθύνονται σε παιδιά ενσωματώνουν στο διακριτικό τους σήμα κάποιον χαρακτήρα κινουμένων σχεδίων. Ιδίως οι αλυσίδες fast food, όταν απευθύνονται σε παιδιά, προβάλλουν πιο συχνά ένα χαρακτήρα καρτούν, παρά τα ίδια τα προϊόντα τους. Τα ευρήματα της μελέτης του C. Roberto και των συνεργατών του είναι ενδεικτικά για την επίδραση που ασκούν οι ήρωες κινουμένων σχεδίων στις διατροφικές επιλογές των παιδιών. Στη μελέτη, σαράντα παιδιά ηλικίας 4-6 ετών κλήθηκαν να διαλέξουν το ένα από ένα ζεύγος ομοίων σνακ. Τρία διαφορετικά ζευγάρια σνακ προσφέρθηκαν στα παιδιά: κράκερς τύπου γκράχαμ, καρότα μπέιμπι και ζελεδάκια φρούτων. Το κάθε ζευγάρι περιλάμβανε δύο διαφορετικές συσκευασίες· η μια είχε πάνω της ένα αυτοκόλλητο στο οποίο απεικονιζόταν ένας χαρακτήρας κινουμένων σχεδίων, ενώ η άλλη όχι. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν η Ντόρα η Μικρή Εξερευνήτρια, ο Σκούμπι Ντου και ο Σρεκ, ήρωες που είναι ιδιαίτερα αναγνωρίσιμοι από τα μικρά παιδιά. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, τα παιδιά διάλεξαν με μεγαλύτερη ευκολία το προϊόν που είχε στη συσκευασία του το αυτοκόλλητο με τον ήρωα κινουμένων σχεδίων. Αυτό συνέβη πιο συχνά για τα κράκερς και τα ζελεδάκια φρούτων, από ό,τι για τα καρότα. Μάλιστα, στην πλειονότητά τους τα παιδιά δήλωσαν πως τα σνακ με τους χαρακτήρες κινουμένων σχεδίων

στη συσκευασία τους είχαν καλύτερη γεύση. Η παρουσία αναγνωρίσιμων ηρώων δημιουργεί τη σύνδεση μεταξύ του προϊόντος που θα καταναλωθεί και των προσωπικών πεποιθήσεων, της κοινωνικής θέσης και των ικανοτήτων του ήρωα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, καλλιεργούνται συναισθηματικοί δεσμοί ανάμεσα στο παιδί και το προϊόν.

Είτε πρόκειται για ήρωες γνωστούς από κλασικά παραμύθια, όπως η Χιονάτη και ο Πινόκιο, είτε για ήρωες γνωστών κόμικ, όπως ο Μπάτμαν, ο Σνούπι και ο Αστερίξ, οι χαρακτήρες έχουν τη δύναμη να επικοινωνούν απευθείας με το παιδί, επειδή «συλλαμβάνονται» ως στοιχείο του φανταστικού του κόσμου. Έτσι, η τηλεόραση και τα άλλα μέσα ενημέρωσης είναι ισχυροί μοχλοί επιρροής για τα μικρά παιδιά και τα παιδιά σχολικής ηλικίας. Σύμφωνα μάλιστα με τα ευρήματα της μελέτης του E. Boyland και των συνεργατών του, τα παιδιά που παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόραση επηρεάζονται περισσότερο στις διατροφικές τους προτιμήσεις από τα μηνύματα των διαφημίσεων, σε σύγκριση με τα παιδιά που βλέπουν λιγότερες ώρες τηλεόραση.

Οι νέοι παρακολουθούν πάνω από 40.000 διαφημίσεις κάθε χρόνο στην τηλεόραση. Ο αριθμός αυτός αυξάνεται ακόμα περισσότερο αν συνυπολογιστούν το διαδίκτυο, τα περιοδικά και οι χώροι ψυχαγωγίας και εστίασης. Η καταναλωτική συμπεριφορά των παιδιών συνδέεται στενά με τα είδη που προβάλλονται στις διαφημίσεις. Επειδή η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε διαφημίσεις τροφίμων φαίνεται ότι ενισχύει την προτίμηση των παιδιών για τρόφιμα φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και πλούσια σε ενέργεια, στην Ολλανδία, στο Ηνωμένο Βασίλειο και σε άλλες χώρες έχουν εφαρμοστεί περιοριστικά μέτρα της προβολής διαφημίσεων τροφίμων για παιδιά.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Baker, K. και Raney, A. (2007), «Equally Super? Gender-Role Stereotyping of Superheroes in Children's Animated Programs», *Mass communication and society*, τόμ. 10, σ. 25-41.

Barthes, R. ([1979] 1998), «Για μια ψυχοκοινωνιολογία της διατροφής», στο Α. Ματθαίου (επιμ.), Ιστορία της διατροφής, Μνήμων, Αθήνα, σ. 141-156.

Birch, L.L. και Fisher, M. (1998), «Development of Eating Behaviors among Children and Adolescents», *Official Journal of the Academy of Pediatrics*, τόμ. 101, σ. 539-549.

Boyland, E.J., Harrold, J.A., Kirkham, T.C. κ.ά. (2011), «Food Commercials Increase Preference for Energy- Dense Foods, Particularly in Children Who Watch More Television», *Pediatrics*, τόμ. 128, σ. 93 -100.

Breslin, P.S. (2013), «An Evolutionary Perspective on Food Review and Human Taste», *Current Biology*, τόμ. 23, σ. 409-418.

De Julio, S. (2010), «The Construction of Fun Food in Advertisements Targeting Young Children», *Young Consumers*, τόμ. 11, σ. 96-107.

Goldberg, M.E., Gorn, G.J. και Gibson, W. (1978), «TV Messages for Snack and Breakfast Foods: Do they Influence Children's Preferences?», *Journal of Consumer Research*, τόμ. 5, σ. 73-81.

Drewnowski, A. (1997), «Taste Preferences and Food Intake», *Annual Reviews of Nutrition*, τόμ. 17, σ. 237-253.

Drewnowski, A., Ahlstrom-Henderson, S. και Baratt-Fornell, A. (1998), «Genetic Sensitivity to 6-n Propylthiouracil and Sensory Responses to Sugar and Fat Mixtures», *Physiology and Behavior*, τόμ. 63, σ. 771-777.

Drewnowski, A., Mennella, J.A., Johnson, S.A. κ.ά. (2012), «Sweetness and Food Preference», *The Journal of Nutrition*, τόμ. 142, τχ. 6, σ. 1142S-1148S, διαθέσιμο στο http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3738223/(ημερομηνία προσπέλασης 15 Ιανουαρίου 2015).

Fallon, A.E. και Rozin, P. (1983), «The Phsychobiological Basis of Food Rejection by Humans», *Ecology of Food and Nutrition*, τόμ. 13, σ. 15-26.

Fantino, A. (1999), «Plaisir et Prise Alimentaire: Aspects Physiologiques», *Cahiers de Nutrition et Dietetics*, τόμ. 34, σ. 149-152.

Grivetti, L.E. (2000), «Nutritional Geography. History and Trends», *Nutritional Anthropology*,

τόμ. 23, σ. 1-16.

Grivetti, L.E. (2001), «Psychological and Cultural Aspects of Energy», *Nutrition Reviews,* τόμ. 59, σ. S5-S12.

Grivetti, L.E. (2003), «Cultural Aspects of Nutrition. The Integration of Art and Science», *The Oxford Brookes University Lectures*, Information Press, Οξφόρδη, σ. 145-173.

Grivetti, L.E. (2006), «Social Determinants of Food Intake», Annals of the New York Academy of Sciences, τόμ. 819, σ. 121-131.

Hastings, G., McDermott, L., Angus, K. κ.ά. (2006), *The extent, nature and effects of food promotion to children: A review of the evidence*, Technical paper prepared for the World Health Organization, Institute for Social Marketing, University of Stirling and The Open University, HB.

Lazarou, C., Kalavana, T. και Matalas, A.-L. (2008), «The Influence of Parents' Dietary Beliefs and Behaviours on Children's Dietary Beliefs and Behaviours: The CYKIDS Study», *Appetite*, τόμ. 51, σ. 690-696.

Lewin, K. (1943), «Forces Behind Food Habits and Methods of Change», στο *The problem of changing food habits*» Bulletin of the National Research Council, 108, Committee on Food Habits/National Research Council, Ουάσιγκτον, σ. 33-52.

Murcott, A. (1995), «Social Influences on Food Choice and Dietary Change: A Sociological Attitude», Proceedings of the Nutrition Society, τόμ. 54, σ. 729-735.

Nestle, M., Wing, R., Birch, L. κ.ά. (1998), «Behavioural and Social Influences of Food Choice», Nutrition Reviews, τόμ. 56, σ. S50-S74.

Passin, H. και Bennett, J.W. (1943), Social Process and Dietary Change, στο The problem of changing food habits, Bulletin of the National Research Council, 108, Committee on Food Habits/National Research Council, Ουάσιγκτον, σ. 96-103.

Pilner, P. (1982), «The Effects of Mere Exposure on Liking for Edible Substances», Appetite, τόμ. 3, σ. 283-290.

Roberto, C.A., Jennifer J., Harris J.L. κ.ά. (2010), «Influence of Licensed Characters on Children's Taste and Snack Preferences», *Pediatrics*, τόμ. 126, σ. 88-93, διαθέσιμο στο http://pediatrics.aappublications.org/content/126/1/88/T2.expansion.html (ημερομηνία προσπέλασης: 15 Ιανουαρίου 2015).

Rosenstein, D. και Oster, H. (1988), «Differential Face Responses to Four Basic Tastes in Newborns», *Child Development*, τόμ. 59, σ. 314-320.

Rozin, P. (1976), «Psychobiological and Cultural Determinants of Food Choice», στο K. Silverstone (επιμ.), *Appetite and food intake. Report of the Dahlem Workshop on appetite and food intake*, Berlin, Δεκέμβριος 1975, Abakon Verlagsgesellschaft, Βερολίνο, σ. 47-62.

Rozin, P. (1986), «Psychobiological Perspectives on Food Preferences and Avoidances», στο M. Harris (επιμ.), *Food and evolution*, Temple University Press, Φιλαδέλφεια, σ. 181-205.

Rozin, P. (1990), «Getting to Like the Like of Chilli Pepper: Biological, Psychological and Cultural Perspectives», στο B. Green, R. Mason και M. Kare (επιμ.), Chemical irritation in the nose and the mouth, Marcel Dekker, Νέα Υόρκη, σ. 231-269.

Rozin, P., Haidt, J., McCauley, C. και Imada, S. (1997), «Disgust. Preadaptation and the Cultural Evolution of a Food-based Emotion», στο H. Macbeth (επιμ.), *Food preferences and taste*, Berghahn Books, Οξφόρδη, HB, σ. 65-82.

Solomon, R. (1980), «The Opponent Process Theory of Acquired Motivation», *American Physiologist*, τόμ. 35, σ. 691-712.

Statenstein, B. και Ghadirian, P. (1998), «Influences on Diet, Health Behaviours and their Outcome in Select Ethnocultural and Religious Groups», *Nutrition*, τόμ. 14, σ. 223-230.

Tzoutzou, M., Bathrellou, E. και Matalas A-L. (2014), «Food Stereotypes and Body Image Issues in Animated Comic Series for Children: A Case Study from Greece», *Paper presented at the 39th Conference of the International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition*, 3-6 Δεκεμβρίου, Μονταντσέθ, Ισπανία.

Vargas, L.A. (2001), «Thirst and Drinking as Biocultural Process», στο I. de Garine και V. de Garine (επιμ.), *Drinking, anthropological approaches*, Berghahn Books, Οξφόρδη, σ. 87-98.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Ιστορική διαδρομή των ειδών διατροφής
Από τη νεολιθική επανάσταση στην παγκοσμιοποίηση

Αντωνία-Λήδα Ματάλα και Louis E. Grivetti

Σύνοψη

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται η γεωγραφική προέλευση και η ιστορία των φυτικών και ζωικών ειδών που στηρίζουν διατροφικά τις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Ιστορικά, η διαδικασία της εξημέρωσης φυτών και ζώων οριοθέτησε την έναρξη της νεολιθικής εποχής, ευνόησε μια θεαματική πληθυσμιακή αύξηση και οδήγησε στην ανάπτυξη μεγάλων πολιτισμών. Η γεωγραφική διάχυση των καλλιεργήσιμων φυτών ξεκίνησε με τη νεολιθική επανάσταση, αλλά συνεχίζεται μέχρι τις μέρες μας. Από τον 16ο αιώνα, η εισαγωγή νέων ειδών διατροφής από την Αμερική, όπως η πατάτα και το καλαμπόκι, πρόσφερε νέες δυνατότητες διατροφής στους Ευρωπαίους, αλλά, παράλληλα, έφερε την επιδημία της πελλάγρας, καθώς και το ρίσκο της μονοκαλλιέργειας. Στη σύγχρονη εποχή, οι εφαρμογές της γενετικής τροποποίησης επιφυλάσσουν νέες μεγάλες αλλαγές στην παγκόσμια γεωργία, τη διαθεσιμότητα τροφής, την οικονομία και τα οικοσυστήματα του πλανήτη. Στη «Μελέτη Περίπτωσης», μέσα από την ιστορία της ζάχαρης, καταγράφεται ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι εξελίξεις στη διατροφή συνδέονται με σημαντικές αλλαγές στην παγκόσμια οικονομία.

Προαπαιτούμενη γνώση

Νεολιθική εποχή, Πράσινη Επανάσταση.

Παρότι ο σύγχρονος άνθρωπος (*Homo sapiens*) έχει ιστορία περίπου 200.000 ετών, η γεωργία, μια δραστηριότητα η οποία έφερε τη μεγαλύτερη ίσως τομή στην ιστορία του είδους, είναι σχετικά πρόσφατη. Οι άνθρωποι και οι κοινωνικές ομάδες αφιέρωναν, τόσο πριν από την ανάπτυξη της γεωργίας, όσο και μετά, πολύ χρόνο και πολλή ενέργεια για να εξασφαλίσουν επαρκείς ποσότητες κατάλληλης τροφής. Η γεωργική επανάσταση, γνωστή και ως νεολιθική επανάσταση, δημιούργησε όμως τις προϋποθέσεις ώστε οι κοινωνίες να έχουν στη διάθεσή τους αποθέματα τροφίμων και έτσι να ελέγχουν όχι μόνο τις τρέχουσες, αλλά και τις μελλοντικές ανάγκες διατροφής.

Η πιο ορατή από τις επιπτώσεις της γεωργικής επανάστασης ήταν η δραματική αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού. Ο παγκόσμιος πληθυσμός εκτιμάται ότι κατά την έναρξη της νεολιθικής εποχής δεν ξεπερνούσε τα 5 εκατομμύρια. Η διατροφική επάρκεια, που πλέον παρουσίαζαν πολλές νεολιθικές κοινωνίες, χάρη στις καλλιέργειες σιτηρών και άλλων δημητριακών, τους επέτρεψε να αυξηθούν πληθυσμιακά με έναν άνευ προηγουμένου ρυθμό. Η αλματώδης αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού κατά τη νεολιθική εποχή δεν παρατηρήθηκε ξανά στην ιστορία. Επέτρεψε, επίσης, να αναπτυχθούν διαφοροποιημένες οικονομικές και πολιτιστικές δραστηριότητες. Στις κοινωνίες της νεολιθικής εποχής, η επάρκεια τροφής σήμαινε αφθονία και δύναμη, ενώ η έλλειψή της κοινωνικές συγκρούσεις και πολέμους.

2.1.1. Οι πρώτες καλλιέργειες

Οι πρώτες καλλιέργειες εμφανίστηκαν σε γεωγραφικές περιοχές με θερμό κλίμα και σιγά σιγά εξαπλώθηκαν στις εύκρατες ζώνες. Οι καλά αρδευόμενες κοιλάδες του Ευφράτη, του Τίγρη, του Νείλου, του Ινδού, του Κίτρινου Ποταμού και της Τεχουακάν ήταν οι προϊστορικές κοιτίδες της γεωργίας. Υπό ποιες συνθήκες ο άνθρωπος άλλαξε τον τρόπο ζωής του, εγκαταλείποντας το κυνήγι και τη συλλογή, ως βασικές μεθόδους εξασφάλισης της τροφής του, δεν είναι ξεκάθαρο. Ιστορικά,

η εμφάνιση της γεωργίας οριοθετεί την έναρξη της νεολιθικής εποχής, της οποίας η αυγή τοποθετείται πριν από περίπου 12.000 χρόνια στη Μέση Ανατολή. Προφανώς, σε διαφορετικές περιοχές του κόσμου, η έναρξη της νεολιθικής περιόδου σημειώθηκε σε διαφορετικές χρονολογίες. Ωστόσο, η διαδικασία της γεωργικής επανάστασης θεωρείται ότι, εν γένει, ολοκληρώθηκε περί το 2000 π.Χ.

Εικόνα 2.1. Κέντρα προέλευσης επιλεγμένων καλλιεργήσιμων ειδών.
Στο χάρτη επισημαίνονται οι ευρύτερες περιοχές στις οποίες θεωρείται ότι εξημερώθηκαν μερικά από τα πιο διαδεδομένα φυτικά είδη διατροφής. Ωστόσο, σε κάποιες περιπτώσεις, η περιοχή εξημέρωσης παραμένει αβέβαιη. Επιπλέον, αξιόλογη γενετική ποικιλομορφία μπορεί να παρατηρείται και σε άλλες γεωγραφικές περιοχές.
Πηγή: US General Accounting Office (αναπαραγωγή από Wikipedia, λήμμα «History of plant breeding»*).*

Η εξημέρωση των πρώτων σιτηρών, του σιταριού και του κριθαριού, σύμφωνα με τα τρέχοντα συμπεράσματα των αρχαιολογικών μελετών, ξεκίνησε περί το 10000-9000 π.Χ. στη Μέση Ανατολή, και συγκεκριμένα στην περιοχή που περιλαμβάνει την κοιλάδα της Ιορδανίας, τη νοτιανατολική Τουρκία και τη Συρία. Η

κτηνοτροφία ξεκίνησε περίπου την ίδια περίοδο, πιθανόν και λίγο αργότερα, στα βουνά Ζάγκρος της Μέσης Ανατολής, όπως και στη βόρεια Αφρική. Στη συνέχεια, κατά το 7000 και 6000 π.Χ., η γεωργία διαδόθηκε στην περιοχή της Μεσοποταμίας, την κοιλάδα του Νείλου, την Κύπρο, τα νησιά του Αιγαίου και την Ελληνική χερσόνησο. Στην Αφρική, έχουν επίσης εντοπιστεί «κέντρα εξημέρωσης», αφενός στο κέρας της ανατολικής Αφρικής και αφετέρου στην περιοχή της δυτικής Αφρικής. Εδώ πρωτοεμφανίστηκαν οι καλλιέργειες του σόργου και του κεχριού, των δημητριακών που καλλιεργούνται παραδοσιακά στην υποσαχάρια Αφρική. Η Αφρική είναι επίσης η πατρίδα του σουσαμιού, της μπάμιας, του ελαιοφοίνικα και δύο ποικιλιών γιαμ (διοσκορίδας). Από την περιοχή της Ερυθραίας, το κέρας της ανατολικής Αφρικής, προέρχεται το αυτοφυές καφεόδενδρο, του οποίου η καλλιέργεια αναπτύχθηκε στη γειτονική χερσόνησο της Αραβίας. Η εισαγωγή της γεωργίας στη νοτιοανατολική Ασία χρονολογείται εδώ και τουλάχιστον 10.000 χρόνια. Τα πρώτα είδη που εξημερώθηκαν στην Κίνα, την Ινδονησία, την Ινδική χερσόνησο και γειτονικές περιοχές στον Ειρηνικό περιλαμβάνουν το γιαμ, το τάρο, τον κοκοφοίνικα και την μπανάνα. Η καλλιέργεια του ρυζιού ξεκίνησε στην Κίνα, σύμφωνα με μια επιστημονική άποψη, περί το 7000 π.Χ. Στην Ωκεανία, και συγκεκριμένα στη Νέα Γουινέα, εντοπίζεται η εξημέρωση του ζαχαροκάλαμου. Τέλος, η Αμερική είναι η πατρίδα του αραβόσιτου, του ηλιόσπορου, του φασολιού της πατάτας, του κολοκυθιού, της ντομάτας, της πιπεριάς και του κακάου (βλ. και Πίνακα 2.1).

	ΜΕΣΗ ΑΝΑΤΟΛΗ, ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ	ΚΙΝΑ, ΝΟΤΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΑΣΙΑ ΚΑΙ ΙΝΔΙΚΗ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ	ΑΦΡΙΚΗ	ΑΜΕΡΙΚΗ
ΣΙΤΗΡΑ				
	κριθάρι	ρύζι	κεχρί	αραβόσιτος
	σίκαλη		σόργος	
	σιτάρι		τεφ	
ΟΣΠΡΙΑ				
	κουκί	σόγια		κοινό φασόλι
	μπιζέλι			κόκκινο φασόλι
	ρεβίθι			
	φακή			
ΕΛΑΙΩΔΕΙΣ/ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ				
	αμύγδαλο	καρύδι	αραχίδα	ηλιόσπορος
	ελιά		ελαιοφοίνικας	κοκοφοίνικας
	λιναρόσπορος		σουσάμι	φιστίκι (αράπικο)
	λούπινο			
	ράπυς			
	φιστίκι Αιγίνης			
ΚΟΝΔΥΛΟΙ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΙ				
	καρότο	γιαμ (διοσκορίδα) (ορισμένες ποικιλίες)	γιαμ (διοσκορίδα)	γλυκοπατάτα (ένα είδος)
	κρεμμύδι	γογγύλι		μανιόκα (κασσάβα)
	σκόρδο	πιπερόριζα		πατάτα

	ΜΕΣΗ ΑΝΑΤΟΛΗ, ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ	ΚΙΝΑ, ΝΟΤΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΑΣΙΑ ΚΑΙ ΙΝΔΙΚΗ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ	ΑΦΡΙΚΗ	ΑΜΕΡΙΚΗ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ				
	μαρούλι	αγγούρι	μπάμια	
	κουνουπίδι	βασιλικός		
	λάχανο	μελιτζάνα		αβοκάντο
	μαϊντανός	μπαμπού		γλυκοκολοκύθα
	μπρόκολο			
	πράσο			κολοκύθι
	σέλινο			ντομάτα
	σπανάκι			πιπεριές γλυκές, καυτερές (Capsicums)
ΦΡΟΥΤΑ				
	αχλάδι	βερίκοκο	καρπούζι	ανανάς
	κεράσι	γκρέιπφρουτ		γκουάβα
	κυδώνι	λεμόνι		φράουλα
	μήλο	μάνγκο		
	ρόδι	μπανάνα		
	σταφύλι	πεπόνι (ορισμένες ποικιλίες)		
	σύκο	πορτοκάλι		
		ροδάκινο		
ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ, ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ				
		γαρίφαλο	κοκκινοπίπερο (πάπρικα)	βανίλια
		ζαχαροκάλαμο		
		κανέλα		
		μοσχοκάρυδο		
		πιπέρι (μαύρο)		

	ΜΕΣΗ ΑΝΑΤΟΛΗ, ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ	ΚΙΝΑ, ΝΟΤΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΑΣΙΑ ΚΑΙ ΙΝΔΙΚΗ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ	ΑΦΡΙΚΗ	ΑΜΕΡΙΚΗ
		σίναπις		
ΕΥΦΡΑΝΤΙΚΑ ΠΟΤΑ				
		τσάι	καφές	κακάο
			κόλα	
ΚΡΕΑΣ				
	αίγα	κοτόπουλο		γαλοπούλα
	πρόβατο	χοιρινό		λάμα
	βοοειδή			

Πίνακας 2.1. Βασικά είδη διατροφής ανά ευρύτερη γεωγραφική περιοχή πρώτης καλλιέργειας ή εκτροφής των αντίστοιχων φυτών και ζώων.
Πηγή: Τα στοιχεία του πίνακα αντλήθηκαν από το J.D. Sauer (1993), Historical Geography of Plants. A Select Roster, *CRC Press, Μπόκα Ρέιτον, Φλόριντα.*

2.2. Η νεολιθική επανάσταση στην ανατολική Μεσόγειο

Τα διάφορα φυτικά είδη εξημερώθηκαν σε πολύ διαφορετικές χρονικές περιόδους και περιοχές. Πιθανότατα, αρχικά καλλιεργήθηκαν είδη που οι αυτόχθονες πληθυσμοί χρησιμοποιούσαν στη διατροφή τους και πριν από την εισαγωγή της γεωργίας, δηλαδή όταν διαβιούσαν ως τροφοσυλλέκτες και κυνηγοί. Σύμφωνα με την αρχαιολογική χρονολόγηση, οι πλέον πρώιμες καλλιέργειες στη Μέση Ανατολή αφορούσαν ποικιλίες σιταριού και κριθαριού, καθώς και ορισμένα οσπριοειδή, όπως τη φακή και το ρεβίθι. Από τη νεολιθική εποχή και μετέπειτα, οι λαοί της Μεσογείου στηρίχθηκαν διατροφικά στο σιτάρι και το κριθάρι. Είναι ενδεικτικό ότι αυτά τα δύο σιτηρά παρείχαν στους κατοίκους της αρχαίας Ελλάδας τουλάχιστον τα δύο τρίτα των συνολικών διαθέσιμων θερμίδων.

Κατά τη νεολιθική περίοδο, αναπτύχθηκαν νέες τεχνολογίες παρασκευής τροφίμων, με σημαντικότερες αυτές που περιλάμβαναν τη ζύμωση δημητριακών και φρούτων, για την παρασκευή ψωμιού, μπίρας, κρασιού και ξιδιού. Εμφανίστηκαν ακόμα νέες τεχνικές μαγειρέματος, πέραν του ψησίματος, κυρίως το βράσιμο, καθώς και βελτιωμένες τεχνικές συντήρησης τροφίμων. Η κεραμική τέχνη, η οποία σημείωσε παράλληλη πρόοδο, βοήθησε πολύ στην τελειοποίηση νέων τεχνικών, για την παρασκευή και την επεξεργασία των τροφίμων.

2.2.1. Προϊόντα διατροφής στις νεολιθικές κοινωνίες της ανατολικής Μεσογείου

Η οικονομία των πρώιμων γεωργών στην ανατολική Μεσόγειο ήταν κατά βάση γεωργοκτηνοτροφική, όμως συμπληρωνόταν με τη συλλογή, την αλιεία, καθώς και το κυνήγι άγριων ζώων, ελαφιών, αγρινών και αγριογούρουνων. Τα εργαλεία που έχουν βρεθεί στους νεολιθικούς οικισμούς της Ελλάδας, των Κυκλάδων, της Κρήτης και της Κύπρου μαρτυρούν τις ασχολίες των κατοίκων. Δρεπάνια από πυριτόλιθο, τριπτήρες, χειρόμυλοι, γουδιά, κόπανοι και άλλα φανερώνουν γεωργικές ασχολίες, ενώ αιχμές βελών και λεπίδες μαχαιριών από πυριτόλιθο, μέσα αλίευσης και θαλάσσια όστρεα αποδεικνύουν ότι οι κάτοικοι των νεολιθικών οικισμών ασχολούνταν επίσης με το κυνήγι και το ψάρεμα, ανάλογα με την πρόσβαση του οικισμού τους σε θάλασσα ή ποτάμι.

Τα διάφορα φυτικά και ζωικά είδη εισήχθησαν στην νότια Ευρώπη ως εξημερωμένα από τις κοντινές ασιατικές ακτές. Τα κύρια καλλιεργούμενα είδη ήταν το σιτάρι (ποικιλίες *Triticum monococcum* και *Triticum dicoccum*) το κριθάρι, η φακή, τα μπιζέλια και τα ρεβίθια. Η καλλιέργεια των διαφόρων ειδών τεκμηριώνεται από τους απανθρακωμένους σπόρους που έχουν βρεθεί στις ανασκαφές. Τα δένδρα που άρχισαν από νωρίς να καλλιεργούνται, όπως η συκιά, το αμπέλι και η ελιά, υπήρχαν σε άγρια μορφή στην περιοχή και προγενέστερα. Ειδικά για το αμπέλι, από τους απανθρακωμένους σπόρους που βρέθηκαν φαίνεται ότι την πρώιμη νεολιθική εποχή, αλλά και αργότερα, χρησιμοποιούνταν τόσο τα αυτοφυή άγρια φυτά (*Vitis vinifera*, υποείδος *sylvestris*), όσο και τα εξημερωμένα (*Vitis vinifera*,

υποείδος *sativa*). Η αποξήρανση των σταφυλιών και η μετατροπή τους σε σταφίδες ήταν διαδεδομένες μέθοδοι επεξεργασίας των σταφυλιών από τη νεολιθική εποχή, όπως και η παρασκευή κρασιού. Παρά τις προόδους που σημείωσε η γεωργία, η συλλογή και το κυνήγι άγριων ειδών εξακολούθησαν για πολλούς αιώνες να παίζουν σημαντικό οικονομικό ρόλο στη Μέση Ανατολή, αλλά και την Αφρική. Η ελιά, η κάπαρη, καθώς και κάποια φρούτα, όπως τα μούρα, τα σύκα, τα χαρούπια, οι χουρμάδες (φοινίκια), αλλά και ξηροί καρποί, όπως τα αμύγδαλα και τα τρεμμίθια (είδος *Pistachio*), συνέχισαν να συλλέγονται και να καταναλώνονται και στην αυτοφυή μορφή τους. Πέραν της καλλιέργειας, βασική ασχολία του προϊστορικών κατοίκων της ανατολικής Μεσογείου αποτελούσε η εκτροφή ζώων, κυρίως αιγών, προβάτων και χοίρων. Με την εκτροφή ζώων, οι άνθρωποι εξασφάλιζαν κρέας για τη διατροφή τους, αλλά και άλλα πολύτιμα υλικά, όπως το μαλλί και το δέρμα, απαραίτητα για τη διαβίωσή τους.

2.3. Διασπορά των εξημερωμένων ειδών

Την εξημέρωση φυτών και ζώων ακολουθούσε σχεδόν πάντοτε η διάχυσή τους σε νέες περιοχές. Η διαδικασία αυτή ξεκίνησε την προϊστορική εποχή, εντάθηκε όμως στη διάρκεια των νεότερων χρόνων. Τα άγρια, άλλα και τα εξημερωμένα φυτικά είδη μπορούν να διαχυθούν γεωγραφικά μέσω φυσικών μέσων, όπως τα υδάτινα και αέρια ρεύματα και το πεπτικό σύστημα πτηνών, εντόμων και άλλων ζώων. Ωστόσο, ο ίδιος ο άνθρωπος είναι αυτός που μεταφέρει συνήθως τα καλλιεργούμενα φυτικά είδη από τη μια περιοχή στην άλλη. Έτσι, η διασπορά των εξημερωμένων φυτικών και ζωικών ειδών συνοδεύει την εγκατάσταση του ανθρώπου σε νέους τόπους.

2.3.1. Τρόποι διασποράς των εξημερωμένων ειδών

Κατά την αρχαιότητα, τη διάδοση των φυτικών και ζωικών ειδών εξυπηρέτησαν οι αποικιοκρατικές και εμπορικές δραστηριότητες των ελληνικών πόλεων, οι κατακτήσεις του Μεγάλου Αλεξάνδρου στην Ανατολή και η εξάπλωση της Ρωμαϊκής

Αυτοκρατορίας. Στη συνέχεια, η εξάπλωση των Αράβων στη Μεσόγειο, οι σταυροφορίες, η ανακάλυψη της Αμερικής και ο αποικιακός ιμπεριαλισμός έγιναν οι φορείς της διασποράς των ειδών. Έντονη εμπορική δραστηριότητα αναπτύχθηκε κατά τους μεσαιωνικούς και νεότερους χρόνους, προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες της Δύσης σε νέα τρόφιμα. Το εμπόριο πιπεριού και άλλων μπαχαρικών της Ινδίας και της Ινδονησίας ήταν κύριος λόγος πλουτισμού της Βενετίας και της Γένοβας στους μεσαιωνικούς χρόνους.

Η ταχύτητα της διασποράς των διαφόρων φυτικών ειδών παρουσίαζε μεγάλη διαφοροποίηση. Για παράδειγμα, η καφέα και ο καφές έκαναν ένα σχετικά σύντομο ταξίδι ανά τον κόσμο, καθώς το νέο ρόφημα συνάντησε μεγάλη ανταπόκριση στην Ευρώπη κατά τον 17ο αιώνα. Αντίθετα, η ζάχαρη, αν και ήταν γνωστή στη Δύση από τον 7ο αιώνα, χρειάστηκε πολλούς αιώνες προκειμένου να συμπεριληφθεί στη δίαιτα των Ευρωπαίων, εξαιτίας της ιδιαίτερα απαιτητικής καλλιέργειας του ζαχαροκάλαμου (Βλ. και «Μελέτη Περίπτωσης» στο παρόν κεφάλαιο). Αναμφίβολα, η μεγαλύτερη ανταλλαγή τροφίμων, γνωστή ως η *Μεγάλη Ανταλλαγή*, ήταν επακόλουθο της ανακάλυψης της Αμερικής, τον 15ο, τον 16ο και τον 17ο αιώνα: οι καλλιέργειες του καλαμποκιού, της πατάτας, της ντομάτας, των φασολιών, αλλά και του καπνού, ήρθαν στη Γηραιά Ήπειρο, ενώ το σιτάρι, το ζαχαροκάλαμο, το ρύζι και ο καφές μεταφέρθηκαν από την Ευρώπη στον Νέο Κόσμο.

2.3.2. Η Μεγάλη Ανταλλαγή

Οι απαρχές της καλλιέργειας του καλαμποκιού, του φασολιού, της πατάτας, του κολοκυθιού, της ντομάτας της πιπεριάς και του κακάου σε περιοχές της κεντρικής και νότιας Αμερικής ανάγονται σε αρκετές χιλιετίες πριν. Ωστόσο, η Γηραιά Ήπειρος γνώρισε αυτά τα προϊόντα μετά τον 15ο αιώνα. Τα νέα είδη διατροφής αντιμετώπιζαν πάντοτε την αντίσταση των παγιωμένων διαιτητικών συνηθειών και της προσήλωσης στα αρχέγονα, τοπικά είδη. Από τη στιγμή που τα νέα τρόφιμα έγιναν γνωστά στην Ευρώπη μέχρι να βρουν τη θέση τους στη διατροφή του κόσμου μεσολάβησε εξαιρετικά μεγάλο χρονικό διάστημα. Μάλιστα, κάποια από τα νέα τρόφιμα έγιναν αρχικά αποδεκτά για φαρμακευτική, παρά για διαιτητική

χρήση. Στην Αγγλία, οι πατάτες χαρακτηρίστηκαν αρχικά δύσπεπτες και σε μερικές περιπτώσεις ακόμα και δηλητηριώδεις.

Η ορολογία που χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψουν οι Ευρωπαίοι τα νέα είδη και φαγητά προδίδει την προσπάθεια να ταξινομηθούν οι νέες εμπειρίες και να ενσωματωθούν στην οικεία κουλτούρα. Οι Ευρωπαίοι ονόμασαν τις καυτερές *chilli* της κεντρικής Αμερικής «πιπερίτσες», γιατί τους θύμιζαν το γνωστό τους πιπέρι, ενώ οι πίττες από καλαμπόκι έμειναν γνωστές ως *τορτίγιας*, λόγω της ομοιότητάς τους στην εμφάνιση με την ισπανική ομελέτα. Στην Ισπανία του 16ου αιώνα, το καλαμπόκι ονομάστηκε «σιτάρι που μοιάζει με ρεβίθι», ενώ στην Ελλάδα και την Τουρκία «αραβικό σιτάρι» (αραβόσιτος) ή «αιγυπτιακό σιτάρι». Στις διάφορες περιοχές των Βαλκανίων, το καλαμπόκι καθιερώθηκε με πάνω από δέκα διαφορετικά ονόματα, όλα ενδεικτικά της εξωτικής του προέλευσης.

Τα είδη που ήρθαν από τον Νέο Κόσμο χρειάστηκαν δύο έως τρεις αιώνες, προκειμένου να ενσωματωθούν στη δίαιτα των Ευρωπαίων. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση του αραβόσιτου του κοινού (*Zea mays*). Οι φτωχοί αγρότες αποδέχθηκαν με ευκολία τη σημασία του στη διατροφή. Άρχισαν να το καλλιεργούν από τον 17ο αιώνα, σε μια περίοδο κατά την οποία πολλές περιοχές στην Ευρώπη μαστίζονταν από μεγάλη ένδεια. Αρχικά περιθωριοποιημένη, η καλλιέργειά του περιοριζόταν σε μια μικρή έκταση των αγρών. Ωστόσο, το σημαντικό πλεονέκτημα του νέου σιτηρού ήταν η μεγάλη του απόδοση. Έτσι, με τον καιρό, το καλαμπόκι εξαπλώθηκε στην κεντρική Ευρώπη και τα Βαλκάνια, στηρίζοντας τη διατροφή τόσο των ανθρώπων, όσο και των ζώων. Στα μέσα του 18ου αιώνα, είχε πλέον καθιερωθεί σε πολλές χώρες. Μετά τη χρονολογία αυτή εμφανίζονται και τα πρώτα κρούσματα πελλάγρας στην Ευρώπη, η οποία εξελίχθηκε σε ενδημική πληγή για πολλές αγροτικές περιοχές της Ισπανίας, της Γαλλίας, της βόρειας Ιταλίας και των Βαλκανίων. Αιτία της επιδημίας πελλάγρας ήταν η μονότονη, βασισμένη στο καλαμπόκι δίαιτα, την οποία υιοθέτησαν σταδιακά πολλοί χωρικοί. Η ασθένεια εκδηλωνόταν ως συνέπεια της ανεπάρκειας σε νιασίνη· το καλαμπόκι όχι μόνο παρέχει ιδιαίτερα μικρές ποσότητες νιασίνης, αλλά περιέχει επίσης τη βιταμίνη σε μια σύμπλοκη, μη βιοδιαθέσιμη μορφή (γνωστή ως *νιασινογόνο*) (βλ. εδώ και Κεφάλαιο 4). Έμεινε στη νότια Ευρώπη μέχρι τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο,

οπότε η διατροφή των φτωχών αγροτών βελτιώθηκε ως προς την ποικιλία της, περιλαμβάνοντας πλέον και κάποιες καλές πηγές νιασίνης, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα και προϊόντα κρέατος. Ας σημειωθεί ότι στις περιοχές που βρέχονται από τη Μεσόγειο και είχαν μακρά παράδοση στην καλλιέργεια σίτου, το καλαμπόκι συνδέθηκε περισσότερο με τη διατροφή των πουλερικών και άλλων ζώων, παρά με τη διατροφή του ανθρώπου. Γι' αυτό, ακόμα και στις μέρες μας, σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας αντιμετωπίζεται ως είδος υποδεέστερο και κατάλληλο μόνο για τη διατροφή ζώων. Για παράδειγμα, είναι χαρακτηριστικό ότι στην Κέρκυρα του 19ου αιώνα το καλαμποκίσιο ψωμί ήταν γνωστό και ως *αλειτούργητο* (ψωμί).

Η πατάτα, ένας κόνδυλος από την Αμερική, κατέλαβε εξέχουσα θέση στη διατροφή των Ευρωπαίων. Όσον αφορά τη Γηραιά Ήπειρο, αρχικά καλλιεργήθηκε στην Ιρλανδία κατά τα τέλη του 16ου αιώνα. Είναι ενδιαφέρον ότι η Ιρλανδία προηγήθηκε της Αγγλίας και της ηπειρωτικής Ευρώπης κατά 150 χρόνια στην καλλιέργεια της πατάτας. Η ευκολία με την οποία οι Ιρλανδοί την αποδέχθηκαν εξηγείται από τις ιδιαίτερες πολιτικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές συνθήκες που επικρατούσαν στο νησί. Η παραγόμενη τροφή στην ιρλανδική ύπαιθρο εκείνη την εποχή είχε αρχίσει να γίνεται όλο και πιο ανεπαρκής. Οι κυριότερες αιτίες γι' αυτή την ένδεια ήταν οι κατασχέσεις γης από τους Άγγλους γαιοκτήμονες, η φορολόγηση των Ιρλανδών χωρικών και οι απώλειες σε καλλιεργήσιμη γη, ως συνέπεια των συνεχών εχθροπραξιών και των καταστροφών που προκαλούσαν οι κατακτητές. Έτσι, κατά τον 16ο και 17ο αιώνα η παραγωγή των παραδοσιακών τροφίμων των Ιρλανδών, δηλαδή των σιτηρών και των βοοειδών, δοκιμάσθηκε πολύ. Η πατάτα κατέφθασε ως μια ιδανική εναλλακτική πηγή διατροφής, αφού απαιτούσε μικρές εισροές, ήταν ελάχιστα ευάλωτη στις συνέπειες του πολέμου και, ουσιαστικά, δεν είχε εμπορικό αντίκρισμα για τους κατακτητές ή οποιονδήποτε άλλον, πέραν των φτωχών χωρικών. Επιπλέον, ήρθε να ταιριάξει στο υγρό κλίμα του νησιού και στα φτωχά εδάφη του, που ήταν πλούσια σε τύρφη.

Εικόνα 2.2. Πατατοφάγοι. *Στο έργο του* Οι πατατοφάγοι, *ο Van Gogh απαθανάτισε τις σκληρές συνθήκες ζωής των χωρικών του Βελγίου το 1885, τους οποίους απεικόνισε να δειπνούν στο τέλος της ημέρας με βραστές πατάτες.*

Η Μεγάλη Ανταλλαγή ανάμεσα στον Παλαιό και το Νέο Κόσμο από το 1492 και μετά επηρέασε με δραματικό τρόπο τη διατροφή, αλλά και την οικονομική και κοινωνική ζωή των Ευρωπαίων. Ορισμένοι μάλιστα υποστηρίζουν ότι η κυριότερη συμβολή της αμερικανικής ηπείρου στον Παλαιό Κόσμο υπήρξε η διάδοση ενός πολύ μεγάλου αριθμού αυτοφυών και καλλιεργήσιμων φυτών, δίχως τα οποία δεν είναι νοητός ο σύγχρονος κόσμος. Λόγω της ανάπτυξής της και της αύξησης του πληθυσμού της μετά τις μεγάλες ανακαλύψεις και, κυρίως, τη βιομηχανική επανάσταση, η Ευρώπη αναζήτησε περισσότερα τρόφιμα και περισσότερες πρώτες ύλες, για να εξυπηρετήσει τη βιομηχανική της παραγωγή. Έτσι, οι νέες αποικίες αποτέλεσαν μια ελπιδοφόρα λύση. Παράλληλα, η εξάπλωση της καλλιέργειας της πατάτας και του καλαμποκιού προκάλεσαν κοινωνικές, δημογραφικές και πολιτισμικές αλλαγές, και οδήγησαν στη διαφοροποίηση των αγροτικών οικονομιών.

Τα διατροφικά συστήματα και η δίαιτα επηρεάστηκαν με καθοριστικό τρόπο, όχι μόνο στην Ευρώπη, αλλά και σε άλλες περιοχές του κόσμου. Για παράδειγμα, στην ανατολική Αφρική η έλευση των νέων δημητριακών επέφερε κι εκεί δραστικές αλλαγές. Η διατροφή έπαψε να βασίζεται στα παραδοσιακά δημητριακά, τον σόργο και το κεχρί, τα οποία απαιτούσαν επίμονη επεξεργασία, για να αλεστούν

και να γίνουν εύληπτα, και τη θέση τους πήρε το καλαμπόκι. Στην κεντρική και δυτική Αφρική, τα σιτηρά και η κασσάβα αντικατέστησαν το γιαμ, ως πυλώνες της διατροφής των τοπικών κοινωνιών.

Σε αντίθεση με το καλαμπόκι και την πατάτα, είδη τα οποία παρέχουν πολύτιμες θερμίδες και προσαρμόστηκαν στις κλιματολογικές συνθήκες των ευρωπαϊκών εδαφών, τα διάφορα ευφραντικά είδη, όπως η ζάχαρη, η σοκολάτα, ο καφές και το τσάι, υιοθετήθηκαν ως είδη πολυτελείας, πρώτα από τους πλούσιους και μόνο αρκετά αργότερα και από τις φτωχές τάξεις. (Για την ιστορία της ζάχαρης, βλ. και τη «Μελέτη Περίπτωσης» στο παρόν κεφάλαιο). Ο καφές κατέφθασε στην Αραβία από την Αιθιοπία μεταξύ 13ου και 14ου αιώνα, και εκεί αναπτύχθηκε η καλλιέργειά του. Ταξίδεψε στη συνέχεια έως την Αίγυπτο, και από εκεί στην Οθωμανική Αυτοκρατορία και την Ανατολή, και μέχρι τις Ινδίες. Τον 17ο αιώνα, σύμφωνα με τα ιστορικά τεκμήρια, ο καφές βρίσκει την υποδοχή που του άρμοζε στο Παρίσι. Εκεί αρχίζει η δημόσια κατανάλωσή του και κάνουν την εμφάνισή τους τα πρώτα καφενεία. Σύμφωνα με τον F. Braudel, τα πρώτα καφενεία εμφανίστηκαν στο Παρίσι τη δεκαετία του 1670. Η μόδα του καφέ διαδόθηκε γρήγορα στη Γερμανία, την Ιταλία, την Ισπανία, την Πορτογαλία και την Αγγλία. Όπως συνέβη με τη σοκολάτα και το τσάι, ο καφές παρουσιάστηκε σαν ένα θαυματουργό φάρμακο. Εξυμνήθηκε από την αστική τάξη, για την ιδιότητά του να κρατά τον άνθρωπο νηφάλιο και σε εγρήγορση. Αυτές οι ιδιότητες τον έφεραν σε ευθεία αντίθεση με τα αλκοολούχα ποτά, την μπίρα και το κρασί, τα παραδοσιακά ποτά που κατανάλωναν οι κάτοικοι της Ευρώπης. Χρειάστηκε μόνο μισός αιώνας για να εθιστούν οι κάτοικοι των αστικών κέντρων στο νέο πρωινό ρόφημα. Όπως σημειώνει ο F. Braudel στο βιβλίο του *Δομές της καθημερινής ζωής*, ένας καφές μαζί με γάλα και λίγη ζάχαρη το πρωί «κρατούσε» τους εργάτες και τους διανοουμένους μέχρι το βράδυ.

Η σοκολάτα ήρθε κι αυτή από την Αμερική, στις αρχές του 16ου αιώνα. Ίχνη της σε αρχαίο μαγειρικό σκεύος μαρτυρούν ότι οι λαοί της κεντρικής Αμερικής έπιναν ρόφημα σοκολάτας εδώ και τουλάχιστον 2.700 χρόνια. Αυτή είναι και η αρχαιότερη τεκμηριωμένη χρήση του κακάου. Οι Μάγιας ήταν οι πρώτοι που ασχολήθηκαν με την οργανωμένη καλλιέργεια του κακαόδεντρου, στη χερσόνη-

σο Γιουκατάν. Καβούρδιζαν και άλεθαν τους καρπούς, ανακάτευαν τη σκόνη με νερό, πρόσθεταν καυτερή πιπεριά και άλλα μπαχαρικά, κι έφτιαχναν ένα ρόφημα με πικρή και πικάντικη γεύση. Ο Ισπανός κατακτητής του Μεξικού Η. Cortes γράφει πως στη συνάντησή του με τον Αζτέκο αυτοκράτορα Μοντεσούμα το 1519 παρακολούθησε να σερβίρεται σοκολάτα σε χρυσά κύπελλα, ως τυπικό μέρος του δείπνου του αυτοκράτορα και των ακολούθων του. Ο Cortes πήρε μαζί του καρπούς του κακάου και τους πήγε στη βασιλική αυλή της Ισπανίας, όπου η ιδέα της προσθήκης ζάχαρης έδωσε στη σοκολάτα τη γλυκιά γεύση που γνωρίζουμε.

Σταδιακά, από τον 17ο αιώνα οι Ευρωπαίοι άρχισαν να εισάγουν μαζικά από τις νέες αποικίες τα λεγόμενα «αποικιακά» είδη. Από τότε, τα παντοπωλεία στις αναπτυγμένες χώρες έχουν στα ράφια τους τσάι, καφέ, ζάχαρη, κακάο, είδη που πριν ήταν γνωστά και προσβάσιμα μόνο στους αριστοκρατικούς κύκλους. Τον 20ό αιώνα, με τη βοήθεια βελτιωμένων μεθόδων συντήρησης και μεταφοράς, τα μανάβικα γέμισαν και με άλλα εξωτικά είδη, με διάφορα τροπικά φρούτα και λαχανικά, όπως η μπανάνα και ο ανανάς.

Η διαδικασία διάχυσης εξημερωμένων φυτών και ζώων βρίσκεται διαρκώς σε εξέλιξη και νέα είδη εξακολουθούν να εισάγονται στις διάφορες περιοχές του κόσμου. Για παράδειγμα, οι Ευρωπαίοι γνώρισαν τη σόγια και τα προϊόντα της μόλις τον 20ό αιώνα. Επιπλέον, νέα καλλιεργήσιμα φυτικά είδη υιοθετούνται σε διάφορες περιοχές του πλανήτη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν τα είδη που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή υποκατάστατων της ζάχαρης, όπως είναι το φυτό στέβια. Η επικράτησή τους μπορεί στο μέλλον να αλλάξει ριζικά τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

2.4. Από την πράσινη επανάσταση στη γενετική επανάσταση

Έως τον 17ο αιώνα η γεωργία εξαπλώθηκε στις περισσότερες περιοχές του κόσμου. Στην Ευρώπη, από τον 16ο έως τον 19ο αιώνα οι άνθρωποι εξασφάλιζαν την τροφή τους κυρίως καλλιεργώντας τη γη, ενώ η κατανάλωση ζωικών ειδών ήταν προνόμιο των ανώτερων τάξεων, συνδεδεμένο με την κοινωνική θέση. Στην

Ασία, η δίαιτα του πληθυσμού βασιζόταν στο ρύζι, του οποίου η καλλιέργεια είχε υψηλή απόδοση, μάλιστα υψηλότερη από αυτήν που είχε το σιτάρι στην Ευρώπη. Γι' αυτό, πιστεύεται πως ο πληθυσμός στην Ασία αυξήθηκε με ταχύτερο ρυθμό απ' ό,τι στις άλλες ηπείρους. Τόσο στην Ασία όσο και στην Ευρώπη, οι αποφλοιωμένοι καρποί των σιτηρών, δηλαδή το λευκό ρύζι και το άσπρο σταρένιο αλεύρι, προορίζονταν για τους προνομιούχους, ενώ οι φτωχοί αγρότες αρκούνταν στο αναποφλοίωτο, πιτυρούχο ρύζι και στο σιτάρι ολικής άλεσης. Οι απαιτήσεις του γοργά αυξανόμενου παγκόσμιου πληθυσμού άσκησαν μεγάλη πίεση, προκειμένου να βρεθούν νέες λύσεις για αυξημένη παραγωγή τροφή. Ήδη από τη δεκαετία του 1980, η βιοτεχνολογία χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία υβριδίων με συγκεκριμένα επιθυμητά χαρακτηριστικά, όπως μεγαλύτερη διάρκεια ζωής στο ράφι και αυξημένη αντοχή σε αγροχημικά (π.χ. ζιζανιοκτόνα και εντομοκτόνα). Στον 21ο αιώνα, οι κοινωνίες έχουν πλέον κληθεί να πάρουν θέση σε ένα από τα σημαντικότερα θέματα, τη γενίκευση της χρήσης της βιοτεχνολογίας στη γεωργική παραγωγή.

2.4.1. Βασικά στοιχεία για τις διαδικασίες ανάπτυξης φυτικών υβριδίων

Η πορεία της βελτίωσης των καλλιεργούμενων φυτών στη διάρκεια της ιστορίας της ανθρωπότητας είναι διαφωτιστική για την κατανόηση του ρόλου της βιοτεχνολογίας. Κατά τη γεωργική τους δραστηριότητα, οι άνθρωποι επιτάχυναν τη φυσική γενετική μετάλλαξη μέσα από την επιλογή των πιο αποδοτικών, σκληρών και ανθεκτικών φυτών, και την ανάπτυξη ποικιλιών φυτικών και ζωικών ειδών. Με άλλα λόγια, άρχισαν να καλλιεργούν ομάδες όμοιων οργανισμών, που μπορούσαν, με βάση τα δομικά χαρακτηριστικά και τη συμπεριφορά τους, να διαφοροποιηθούν από άλλες ποικιλίες του ίδιου είδους. Οι σπόροι των συγκεκριμένων ποικιλιών μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στην αναπαραγωγή των καλλιεργούμενων φυτών χωρίς να οδηγήσουν στη μείωση της παραγωγικότητας. Επιπλέον, οι ποικιλίες αυτές είχαν κυριότερη πηγή γενετικής παραλλακτικότητας, δηλαδή ποικιλότητας που επιτρέπει τη συνεχή βελτίωση των ποικιλιών, τις μεταλλάξεις. Ο όρος *μετάλλαξη* χρησιμοποιείται για να περιγράψει απότομες αλλαγές του γονότυπου και δηλώνει την απότομη, κληρονομούμενη μεταβολή στην αλληλουχία ή τον αριθμό

των νουκλεοτιδίων στο γονιδίωμα του οργανισμού. Οι φυσικές μεταλλάξεις επιτρέπουν την ομαλή εξέλιξη των ζωντανών οργανισμών. Εμφανίζονται με σχετικά σταθερή συχνότητα μέσα στο χρόνο και οι περισσότερες είναι επιβλαβείς ή ουδέτερες για τους οργανισμούς, ενώ ελάχιστες από αυτές είναι επωφελείς.

Εικόνα 2.3. Ποικιλίες καλαμποκιού. *Οι βελτιωμένες, καλλιεργήσιμες ποικιλίες του καλαμποκιού δίνουν μεγαλύτερους καρπούς από τις ποικιλίες που είναι κοντά στον «άγριο», αυτοφυή πρόγονό τους.*

Όταν σε κάποιο από τα καλλιεργήσιμα φυτά παρουσιαστούν επωφελείς μεταλλάξεις, τότε ο καλλιεργητής μπορεί να επιλέξει να τις διατηρήσει στις επόμενες γενεές. Όταν γίνεται τεχνητή επιλογή, για να διαιωνιστεί μια μετάλλαξη, τότε πρέπει να προσαρμοστεί τόσο στο εσωτερικό (γονότυπος), όσο και στο εξωτερικό περιβάλλον του φυτού (κλίμα, έδαφος κτλ.). Τέτοιες τεχνητές μεταλλάξεις, δηλαδή αυτές που προκαλούνται με την επέμβαση του ανθρώπου, πρωτοχρησιμοποιήθηκαν στη γεωργία τη δεκαετία του 1930. Τότε παρατηρήθηκε ότι με την εφαρμογή ακτίνων Χ μπορεί να αυξηθεί η συχνότητα των μεταλλάξεων. Στόχος ήταν η σκόπιμη πρόκληση μεταβολών στο γενετικό υλικό, για να δημιουργηθεί νέα γενετική

παραλλακτικότητα. Με τον τρόπο αυτό, ξεπεράστηκε η αποκλειστική χρήση ποικιλιών και ξεκίνησε η χρήση υβριδίων, σηματοδοτώντας την έλευση της πράσινης επανάστασης, σημαντικού σταθμού στην ιστορία της γεωργίας. Με τον όρο *υβρίδια* νοούνται οργανισμοί που είναι πρώτοι απόγονοι διασταυρώσεων ανάμεσα σε γενετικά ανόμοιους γονείς, αλλά ανήκουν στο ίδιο είδος ή σε συγγενή είδη. Η χρήση τους οδήγησε στη μεγάλη αύξηση της στρεμματικής απόδοσης, όμως συνοδεύτηκε από αυξημένες απαιτήσεις σε εισροές, δηλαδή νερό άρδευσης, λιπάσματα και αγροχημικά. Για την παραγωγή των σπόρων των υβριδίων, απαιτούνται διαδικασίες μεγάλης ακρίβειας, τις οποίες μόνο εξειδικευμένοι επιστήμονες μπορούν να πραγματοποιήσουν. Επίσης, αν οι σπόροι αυτοί χρησιμοποιηθούν για την αναπαραγωγή νέων φυτών, δίνουν συνεχώς μειούμενη παραγωγή. Έτσι, οι καλλιεργητές, αντί να χρησιμοποιούν σπόρους από την ίδια την παραγωγή τους, υποχρεώνονται να προμηθεύονται από την αγορά τους σπόρους των υβριδίων που φυτεύουν κάθε χρόνο.

Η επόμενη μεγάλη αλλαγή στην παγκόσμια γεωργία συντελείται στις μέρες μας και αφορά τη χρήση της γενετικής μηχανικής και των προϊόντων της, των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών. Σε τεχνικούς όρους, η γενετική μηχανική ορίζεται ως «ο κατευθυνόμενος χειρισμός οργανισμών, για την παραγωγή ειδικών μορφών, με σκοπό την ωφέλεια του ανθρώπου». Στην περίπτωση της γενετικής τροποποίησης, το γονίδιο απομονώνεται και ενσωματώνεται με συγκεκριμένες διαδικασίες, επιτρέποντας μεταφορά όχι μόνο στο πλαίσιο ενός είδους, αλλά και διαφορετικών ειδών, ακόμα και ειδών από διαφορετικά «βασίλεια» της φύσης, όπως μεταφορά γονιδίων από ένα βακτήριο σε ένα φυτό. Υπό αυτή την έννοια, η γενετική τροποποίηση διαφέρει από τη μετάλλαξη, η οποία, όπως ήδη αναπτύχθηκε, περιορίζεται σε ένα είδος κάθε φορά.

Υπάρχουν δύο βασικές διαφορές μεταξύ παραδοσιακής γενετικής και γενετικής μηχανικής. Πρώτον, η γενετική μηχανική είναι μια επικεντρωμένη τεχνική, που επιτρέπει τη μεταφορά ενός ή περιορισμένου αριθμού γονιδίων, ενώ η συμβατική

γενετική (διασταύρωση) έχει αποτέλεσμα την αλλαγή μεγάλων και μη προκαθορισμένων τμημάτων του γονιδιώματος ενός οργανισμού. Δεύτερον, η γενετική μηχανική δεν περιορίζεται από τα όρια ανάμεσα στα διάφορα είδη, ενώ η συμβατική διασταύρωση είναι δυνατή μόνο μεταξύ συγγενών οικογενειών.

2.4.2. Είδη διατροφής τον 21ο αιώνα και νέες γεωργικές τεχνολογίες

Οι πιο διαδεδομένες καλλιέργειες γενετικά τροποποιημένων φυτών είναι αυτές των υβριδίων καλαμποκιού, ελαιοκράμβης, σόγιας και ρυζιού. Τα συγκεκριμένα υβρίδια έχουν στην πλειονότητά τους «δανειστεί» τα επιθυμητά γονίδια από μικροοργανισμούς. Σήμερα, τα υβρίδια καλαμποκιού, ελαιοκράμβης και σόγιας αποτελούν πρώτες ύλες τόσο της πρωτογενούς παραγωγής, όσο και του μεταποιητικού τομέα της βιομηχανίας τροφίμων, παρουσιάζοντας πολλές χρήσεις, οι οποίες ξεπερνούν τις παραδοσιακές χρήσεις που είχαν ως δημητριακά. Από το καλαμπόκι φτιάχνεται το αμυλοσιρόπιο, το πιο διαδεδομένο από τα υποκατάστατα της ζάχαρης, που προστίθεται στα αναψυκτικά, τα παγωτά, τις σάλτσες και τα τυποποιημένα γλυκίσματα. Η σκούρα χρωστική πολλών αναψυκτικών και γλυκισμάτων προέρχεται επίσης από το καλαμπόκι. Από την πρωτεΐνη του καλαμποκιού φτιάχνεται συνήθως το γλουταμινικό μονονάτριο, το οποίο προστίθεται ως ενισχυτικό γεύσης σε σάλτσες, αρτοσκευάσματα και έτοιμα φαγητά. Από το καλαμπόκι φτιάχνεται επίσης η επικάλυψη που χρησιμοποιείται στα κατεψυγμένα κρέατα και ψάρια, για να περιορισθεί το στέγνωμά τους. Επίσης, από τους σπόρους του καλαμποκιού παραλαμβάνεται το αραβοσιτέλαιο, βασική λιπαρή ύλη για τα τυποποιημένα τρόφιμα και το τηγάνισμα. Τέλος, το καλαμπόκι είναι η βάση της διατροφής των ζώων που εκτρέφονται για το κρέας και το γάλα τους.

Οι καλλιέργειες γενετικά τροποποιημένων ειδών έχουν εξαπλωθεί στη βόρεια και νότια Αμερική, την Ασία και, πιο πρόσφατα, την Ευρώπη. Η γενετική τροποποίηση είναι η πλέον αμφισβητούμενη κατηγορία βιοτεχνολογικών εφαρμογών και αφορά την άμεση εισαγωγή επιθυμητών γνωρισμάτων σε έναν οργανισμό χωρίς τη διαδικασία της εγγενούς αναπαραγωγής, δηλαδή επιτρέπει τη μεταφορά γονιδίων μεταξύ οργανισμών, ακόμα και όσων δεν είναι εξελικτικά συγγενείς.

Οι σύγχρονες τεχνικές της γενετικής τροποποίησης δημιούργησαν την ανάγκη για μια νέα κατηγορία τροφίμων, των «καινοφανών τροφίμων» (*novel foods*). Σύμφωνα με το θεσμικό πλαίσιο που ρυθμίζει θέματα τροφίμων, στα καινοφανή περιλαμβάνονται όσα τρόφιμα αποτελούν αυτούσια προϊόντα γενετικής τροποποίησης, όσα περιέχουν κατά την κατανάλωσή τους γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς, καθώς και όσα παράγονται με τη χρήση μικροβιακών ενζύμων ή πρωτεϊνών που έχουν παραληφθεί με μεθόδους γενετικής μηχανικής. Κάθε χρόνο η αγορά εμπλουτίζεται με νέα προϊόντα διατροφής των οποίων η παραγωγή και η μεταποίηση περιλαμβάνουν την αξιοποίηση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών.

Το πρόβλημα της διατροφής των ανθρώπων που υποφέρουν από ένδεια και πείνα στις φτωχές χώρες είναι κεντρικό επιχείρημα για την υποστήριξη της καλλιέργειας γενετικά τροποποιημένων φυτών. Όσον αφορά το πρόβλημα της πείνας, συχνά τίθεται το ερώτημα αν αυτή οφείλεται στα συστήματα διανομής της τροφής, τις αγορές, τις οικονομικές και πολιτικές δομές (πολέμους, εμπάργκο, μαζικές μετακινήσεις πληθυσμών), και λιγότερο στην ίδια την ανικανότητα των γεωργικών συστημάτων να παράγουν επαρκείς ποσότητες τροφής. Γεννάται και το ερώτημα αν η παγκόσμια αύξηση της παραγωγής των δημητριακών θα συνεισφέρει στην αντιμετώπιση της πείνας, δεδομένου ότι το μεγαλύτερο μέρος των παραγόμενων δημητριακών προορίζεται για την εκτροφή ζώων και την παρασκευή αλκοολούχων ποτών. Το παράδειγμα της νότιας Ασίας δείχνει ότι μεταξύ 1970 και 1990 η παραγωγή των δημητριακών τετραπλασιάστηκε, ενώ ο πληθυσμός της περιοχής διπλασιάστηκε.

Ωστόσο, για την εισαγωγή των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών σημαντική είναι η στάση που τηρούν οι ίδιες οι χώρες του Τρίτου Κόσμου. Στην Αφρική, η μόνη χώρα που έδωσε άδεια για εμπορική χρήση γενετικά τροποποιημένων φυτών είναι η νότια Αφρική. Αξίζει να σημειωθεί ότι ακόμα και χώρες της Αφρικής που αντιμετωπίζουν σοβαρά επισιτιστικά προβλήματα, όπως η Ζάμπια, στην οποία υπολογίζεται ότι οι άνθρωποι υποφέρουν από υποσιτισμό ξεπερνούν τα 14 εκατομμύρια, αρνήθηκαν ανθρωπιστική βοήθεια υπό τη μορφή γενετικά τροποποιημένου καλαμποκιού προερχόμενου από την Αμερική, υποστηρίζοντας ότι

οι αγρότες δεν μπορούν να καλλιεργήσουν μεταλλαγμένα, αφού οι παραγωγές τους εξάγονται στην Ευρώπη.

Χαρακτηριστική της στάσης των χωρών του Τρίτου Κόσμου είναι η αναφορά που κατέθεσαν όλες οι αφρικανικές χώρες, εκτός από τη νότια Αφρική, το 1998 σε διάσκεψη του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών για την έρευνα στη γενετική. Σε αυτήν αναφέρεται: «Πιστεύουμε σθεναρά ότι η εικόνα της φτώχειας και της πείνας στις χώρες μας χρησιμοποιείται από τις μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες, για την προώθηση μιας τεχνολογίας που ούτε ασφαλής, ούτε φιλοπεριβαλλοντική, ούτε οικονομικά συμφέρουσα είναι για εμάς. Δεν πιστεύουμε ότι αυτές οι εταιρείες, αλλά ούτε η τεχνολογία της γενετικής μηχανικής θα βοηθήσουν τους αγρότες μας να παραγάγουν την απαιτούμενη για τον 21ο αιώνα τροφή. Αντίθετα, θεωρούμε ότι θα καταστραφούν η βιοποικιλότητα, η τοπική γνώση και τα βιώσιμα συστήματα γεωργίας που οι αγρότες μας έχουν αναπτύξει για αιώνες, και θα υπονομευθεί η δυνατότητά μας να θρέψουμε τον εαυτό μας».

Θέμα συζήτησης και έρευνας συνεχίζουν να αποτελούν, μεταξύ άλλων, τα διάφορα περιβαλλοντικά ζητήματα που θέτει η μαζική παραγωγή γενετικά τροποποιημένων οργανισμών, αλλά και η ασφάλεια των μελλοντικών γενεών των προϊόντων αυτών σε σχέση με την υγεία των πολιτών. Η επιλογή της απελευθέρωσης της χρήσης των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών στις γεωργικές καλλιέργειες είναι, πιθανότατα, μια επιλογή που δεν μπορεί εκ των υστέρων να επαναξιολογηθεί και να αναιρεθεί. Συγκρινόμενη με άλλες τεχνολογίες, που ενέχουν επίσης κινδύνους, όπως είναι η χρήση κινητών τηλεφώνων ή άλλων μέσων της τεχνολογίας, διαφέρει, γιατί αφορά ζωντανούς οργανισμούς. Τα γενετικά τροποποιημένα είδη μπορεί να εξελιχθούν σε ανθεκτικά ζιζάνια των καλλιεργειών ή, ακόμα, να μετατραπούν σε «εισβολείς» των φυσικών οικοσυστημάτων και να παραμείνουν στο περιβάλλον. Αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί με «κάθετη» ή/και «οριζόντια» ροή γονιδίων σε άλλους, παρακείμενους οργανισμούς, όπως είναι τα συμβατικά υβρίδια του ίδιου είδους. Η παραμονή και η εξάπλωση δεν θα μπορούσαν να ελεγχθούν εύκολα από τις ανθρώπινες κοινωνίες, εάν τελικά αποδειχθεί ότι κάποιος γενετικά τροποποιημένος οργανισμός έχει σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις, είτε για την ανθρώπινη υγεία είτε για τη βιοποικιλότητα και τη γεωργία.

2.5. Μελέτη Περίπτωσης
Η παγκοσμιοποίηση της διατροφής και η πικρή ιστορία της ζάχαρης

2.5.1. Τροφή και παγκοσμιοποίηση

Η ιστορία της ζάχαρης προσφέρει ένα εύγλωττο παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο ένα είδος πολυτελείας μετατρέπεται σε καθημερινό τρόφιμο. Η εξέλιξη αυτή έγινε δυνατή μέσα από μεγάλες αλλαγές στην παγκόσμια οικονομία και κοινωνία. Τη σύγχρονη ιστορία της ζάχαρης μελέτησε, περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο ίσως, ο ανθρωπολόγος S. Mintz. Στο βιβλίο του *Sweetness and power: The place of sugar in modern history*, ο Mintz αναλύει πώς η εξασφάλιση της γλυκιάς γεύσης συνδέθηκε με την ανάπτυξη της παγκόσμιας αγοράς και το παγκόσμιο εμπόριο, αλλά και με ανείπωτη δυστυχία και πολλές απώλειες ζωής στις φυτείες του ζαχαροκάλαμου. Ενδεικτικά, σημειώνει ότι το πρώτο φλιτζάνι τσαγιού με ζάχαρη που ήπιε ένας Άγγλος εργάτης σηματοδότησε τη μετατροπή ολόκληρης της κοινωνίας, καθώς και της οικονομικής της βάσης, και γι' αυτό ήταν ένα σημαντικό ιστορικό γεγονός.

Η ζάχαρη παραλαμβάνεται από το χυμό του ζαχαροκάλαμου, αλλά και από όλους τους γλυκούς καρπούς. Γνωρίζουμε ότι ήταν γνωστή στην Ινδία τουλάχιστον από την πρώτη χιλιετία π.Χ. Άλλωστε, πιστεύεται ότι το όνομά της προέρχεται από τη σανκριτική λέξη *s'arkara*. Επίσης, αναφέρεται ότι κατά την αρχαιότητα το ζαχαροκάλαμο και η ζάχαρη έγιναν γνωστά σε ακόλουθους του Μεγάλου Αλεξάνδρου, οι οποίοι εξεπλάγησαν διαπιστώνοντας πόσο πολύ ο χυμός ενός καλαμιού, τον οποίον γεύτηκαν στην Ινδία, τους θύμισε το μέλι.

2.5.1.1. Η γλυκιά γεύση της ζάχαρης ανήκει σε λίγους

Οι Ευρωπαίοι γνώρισαν τη ζάχαρη περί το 900 με 1000, όταν οι Άραβες την έφεραν στη μεσογειακή Ευρώπη από την Περσία, στην οποία φαίνεται ότι εντωμεταξύ είχε αναπτυχθεί κάποια μορφή παραγωγής της. Η Βενετία έπαιξε το ρόλο μεσάζοντα αυτή την περίοδο, φέρνοντας ζάχαρη από τους ζαχαρόμυλους της Κύ-

που και από άλλες περιοχές της Μέσης Ανατολής, και εξάγοντάς την στη βόρεια και κεντρική Ευρώπη. Η Κύπρος ήταν μεγάλο κέντρο παραγωγής ζάχαρης κατά την ενετική περίοδο και γνώρισε ιδιαίτερο πλούτο από τις εξαγωγές της. Χαρακτηριστικά, ο M. Sanudo ο μεγαλύτερος έγραψε το 1321 ότι στην Κύπρο παραγόταν τόση ζάχαρη ώστε θα μπορούσε να εφοδιαστεί ολόκληρη η χριστιανοσύνη, και οι χριστιανοί της Δύσης να μην χρειάζεται να προμηθεύονται πλέον ζάχαρη από τους Σαρακηνούς.

Στη διάρκεια του Μεσαίωνα, οι Ευρωπαίοι αποκαλούσαν τη ζάχαρη «λευκό άλατι» και τη χρησιμοποιούσαν για να κάνουν εύληπτα τα διάφορα βότανα και λοιπά είδη της φαρμακοποιίας. Την περίοδο αυτή η ζάχαρη ήταν εξαιρετικά ακριβή. Η σχεδόν δεκαπλάσια τιμή της σε σχέση με το μέλι έκανε τη χρήση της ως κανονικού τροφίμου απαγορευτική. Όπως μας πληροφορεί σχετικό διάταγμα των Ενετών, στην ενετική Κύπρο η χρήση της ζάχαρης ήταν απαγορευμένη για τον ντόπιο πληθυσμό και την αποκλειστικότητα της κατανάλωσής της είχε η άρχουσα τάξη της Λευκωσίας. Ο κυπριακός λαός συνέχισε να χρησιμοποιεί, όπως και παλαιά, το έψημα (πετιμέζι), το χαρουπόμελο και το μέλι. Η ζάχαρη αντικατέστησε αυτά τα παραδοσιακά γλυκαντικά μόλις στα μέσα του 20ού αιώνα.

2.5.1.2. Ζάχαρη για όλους στην Ευρώπη

Οι αποικίες των Ευρωπαίων στην Αμερική, από τον 16ο αιώνα ακόμη, πρόσφεραν μεγάλες δυνατότητες για καλλιέργεια ζαχαροκάλαμου και μαζική παραγωγή ζάχαρης. Τα νησιά Μπαρμπάντος, με το τροπικό κλίμα, ήταν η πρώτη ευρωπαϊκή αποικία που επικεντρώθηκε στην καλλιέργεια ζαχαροκάλαμου, γεγονός που συντελέσθηκε με την παράλληλη εκμετάλλευση Αφρικανών σκλάβων. Στη συνέχεια, η καλλιέργεια ζαχαροκάλαμου εισήχθη στην Τζαμάικα και τον Άγιο Δομήνικο αρχικά, υπό την επίβλεψη των Ισπανών αποίκων. Οι φυτείες ζαχαροκάλαμου απαιτούσαν πολλά και φθηνά εργατικά χέρια, δέκα φορές περισσότερα ανά μονάδα παραγωγής από όσα απαιτούσε ο καπνός ή το βαμβάκι. Η ανάγκη αυτή καλύφθηκε με τη μεταφορά εργατών από την Αφρική. Η παραγωγή της ζάχαρης συνδέθηκε έτσι με το εμπόριο σκλάβων από τη δυτική Αφρική στον Νέο Κόσμο και την «αφρι-

κανοποίηση» της Καραϊβικής. Υπολογίζεται πως τα τρία τέταρτα των σκλάβων που μεταφέρθηκαν από την Αφρική κατά μήκος του Ατλαντικού διοχετεύθηκαν στην καλλιέργεια του ζαχαροκάλαμου. Η οικονομία της αποκιοκρατούμενης Τζαμάικας βασίστηκε στις φυτείες ζαχαροκάλαμου και την εξαγωγή ζάχαρης, αρχικά στην Ευρώπη και αργότερα στη βόρεια Αμερική. Χάρη στις φυτείες της Τζαμάικας και της εκμετάλλευσης φθηνού εργατικού δυναμικού από την Αφρική, η ζάχαρη έγινε προσιτή σε όλους τους Ευρωπαίους πολίτες. Έπαψε να χρησιμοποιείται μόνο στη φαρμακοποιία, αλλά άρχισε να αξιοποιείται και για τη γλυκιά γεύση της.

Η ζήτηση σε ζάχαρη αυξήθηκε ιδιαίτερα στη διάρκεια του 17ου και του 18ου αιώνα, όταν οι Ευρωπαίοι έμαθαν να τη χρησιμοποιούν πίνοντας τα νεοφερμένα αφεψήματα, τον καφέ, τη σοκολάτα και το τσάι. Η ακόρεστη ζήτηση στην Ευρώπη καλυπτόταν πλέον και από πρόσθετες φυτείες ζαχαροκάλαμου, όπως αυτές των Ολλανδών στη Βραζιλία. Η ζήτηση για ζάχαρη αποτελεί σίγουρα την πρώτη περίπτωση στην ιστορία δημιουργίας μιας μονοκαλλιέργειας σε τροπική περιοχή του πλανήτη.

2.5.1.3. Η ζάχαρη ως είδος πρώτης ανάγκης

Η επανάσταση των σκλάβων και η κατάργηση του δουλεμπορίου στις αρχές του 19ου αιώνα οδήγησαν σε κατάρρευση των φυτειών ζάχαρης στην Τζαμάικα και τον Άγιο Δομήνικο. Την πρώτη θέση στις εξαγωγές ζάχαρης κατέλαβε πια η Κούβα, η οποία εφάρμοσε νέες τεχνολογίες στη μεταφορά των πρώτων υλών και των προϊόντων. Στη συνέχεια, η παγκόσμια αγορά αναζήτησε νέες λύσεις, προκειμένου να καλυφθεί η συνεχώς αυξανόμενη ζήτηση. Λόγω και της βελτίωσης των βιομηχανικών τεχνολογιών, ένα είδος τεύτλου, το ζαχαρότευτλο, χρησιμοποιήθηκε εναλλακτικά του ζαχαροκάλαμου ως πρώτη ύλη, αν και μέσω μιας περισσότερο επίπονης επεξεργασίας σε σύγκριση με αυτήν που χρησιμοποιούνταν για το ζαχαροκάλαμο. Στη διάρκεια του 20ού αιώνα, η καλλιέργεια ζαχαρότευτλου εξαπλώθηκε στην Ευρώπη και τη Ρωσία, μάλιστα μέσω κρατικών χρηματοδοτήσεων (με στόχο να απαλλαγούν τα εθνικά κράτη στην Ευρώπη από την εξάρτησή τους σε εισαγωγές ζάχαρης), ενώ η ζάχαρη επιδοτήθηκε, ώστε η τιμή της να παραμένει

προσιτή στα λαϊκά στρώματα. Πάντως, η παραγωγή ζαχαροκάλαμου και ζαχαρότευτλου έχει μέλλον στη νότια Αμερική και την Ασία.

2.5.2. Η ζάχαρη στο στόχαστρο των σύγχρονων πολιτικών για τη δημόσια υγεία

Η πρόοδος που σημειώθηκε στη βιομηχανική παραλαβή της κρυσταλλικής ζάχαρης επέτρεψε περαιτέρω μείωση της τιμής της και αύξηση της προσβασιμότητας των πολιτών στο αγαθό αυτό. Επιπλέον, στις μέρες μας ο αραβόσιτος έχει αντικαταστήσει σε μεγάλο βαθμό το ζαχαροκάλαμο και το ζαχαρότευτλο ως πρώτη ύλη για τη ζάχαρη που χρησιμοποιεί η βιομηχανία. Το αμυλοσιρόπιο έχει αντικαταστήσει σε μεγάλο ποσοστό την κρυσταλλική ζάχαρη στα αναψυκτικά, στις τυποποιημένες σάλτσες και στα γλυκίσματα.

Παγκοσμίως, οι άνθρωποι έμαθαν να καταναλώνουν όλο και περισσότερη ζάχαρη. Στη διάρκεια του 20ού αιώνα, η μέση κατά κεφαλή κατανάλωση προστιθέμενης ζάχαρης (*σακχαρόζη*) διπλασιάστηκε, φτάνοντας στην αυγή του 21ου αιώνα να αντιστοιχεί σε 350 και 260 θερμίδες στις αναπτυγμένες χώρες και στον κόσμο, αντίστοιχα. Με άλλα λόγια, περισσότερες θερμίδες από όσες παρέχουν όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα μαζί. Η ζάχαρη καταλαμβάνει σήμερα την τρίτη κατά σειρά θέση, μετά τα δημητριακά και τα διάφορα έλαια, στην κατάταξη για την ενεργειακή πρόσληψη του παγκόσμιου πληθυσμού. Το σημείο αυτό αξίζει προσοχής, δεδομένου ότι οι θερμίδες της ζάχαρης δίνουν ενέργεια που δεν περιέχει θρεπτικά συστατικά, αλλά προσφέρει μόνο το αίσθημα της γλυκιάς γεύσης. Υπό το φως των επιστημονικών ευρημάτων για τη σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση ζάχαρης και την παχυσαρκία, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εξέδωσε το 2002 σύσταση για τον περιορισμό της κατανάλωσης προστιθέμενης ζάχαρης στο 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης. Ας σημειωθεί ότι η συγκεκριμένη σύσταση αφορούσε μόνο την προστιθέμενη ζάχαρη και όχι αυτήν που περιέχουν τα τρόφιμα στη φυσική τους μορφή. Το 2015 ανακοίνωσε νέες οδηγίες για περιορισμό της πρόσληψης προστιθέμενης ζάχαρης στο 5-10% της συνολικής θερμιδικής πρόσληψης.

Σε αυτό το τοπίο, η ασπαρτάμη, το ακελοσουλφαμικό νάτριο, η στέβια και οι άλλες γλυκαντικές ουσίες χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες προτείνονται ως εναλλακτική λύση, προκειμένου να αντικαταστήσουν τη ζάχαρη και να ικανοποιήσουν το αίτημα για μεγάλες δόσεις γλυκιάς γεύσης. Λαμβάνοντας υπόψη τις νέες τάσεις για περιορισμό της κατανάλωσης ζάχαρης, την εξοντωτική χρήση γης για την καλλιέργεια του ζαχαροκάλαμου και το ενδιαφέρον για ποικίλα φυσικά και συνθετικά υποκατάστατα ζάχαρης, το μέλλον της ζάχαρης διαφαίνεται αβέβαιο.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Barker, C. (2009), *The agricultural revolution in prehistory: Why did foragers become farmers?*, Oxford University Press, Οξφόρδη.

Basu, J. (2015), «Academics and industry clash over WHO sugar advice», *Foodnavigator.com*, διαθέσιμο στο http://www.foodnavigator.com/Policy/WHO-releases-final-sugar-advice-for-children-and-adults (ημερομηνία προσπέλασης: 15 Απριλίου 2015).

Braudel, F. (1992), *The Structures of everyday life*, τόμ. 1: «Civilization and Capitalism», University of California Press, Μπέρκλεϊ.

Burton, J. (1960), «The Introduction of the Potato in Ireland and England: A Study of Changing Taste and Custom», Paper presented at the *Malnutrition and Food Habits Conference*, Σεπτέμβριος 1960, Γκουερναβάκα, Μεξικό.

Carpenter, K.J. (1983), «The Relationship of Pellagra to Corn and the Low Availability of Niacin in Cereals», *Experientia Suppl*, τόμ. 44, σ. 197-222.

Diamond, J. (2002), «Evolution, Consequences and Future of Plant and Animal Domestication», *Nature*, τόμ. 418, σ. 700-707, διαθέσιμο στο http://www.nature.com/nature/journal/v418/n6898/pdf/nature01019.pdf (ημερομηνία προσπέλασης: 25 Ιανουαρίου 2015).

Dowell, P. και Bailey, A. (1980), *The book of ingredients*, Mermaid Books, Λονδίνο.

ΕΘΙΑΓΕ (2001), *Γεωργική βιοτεχνολογία*, Εθνικό Ίδρυμα Αγροτικών Ερευνών/Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής, Αθήνα.

FAO/WHO (2000), «Safety Aspects of Genetically Modified Foods of Plant Origin», *Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation on Foods Derived from Biotechnology*, Γενεύη, 29 Μαΐου-2 Ιουνίου.

Forbes, F.A. (1982), «Σιτομετρία: The Role of Grain as Staple Food in Classical Antiquity», *Chiron*, τόμ. 12, σ. 41-90.

Fraconie, H. (2000), «Things from the New World in European Dialects», *Food and Foodways*, τόμ. 9, σ. 21-58.

Grivetti, L.E. (1992), «Clash of Cuisines. Notes on Christoforo Colombo, 1492-1503», *Nutrition Today*, τόμ. 26, σ. 13-15.

Grivetti, L. (2014), «From Foraging to Agriculture», στο N. Van Alfen N. (επιμ.) *Encyclopedia of agriculture and food systems*, τόμ. 3, Elsevier, Σαν Ντιέγκο, σ. 406-416.

Hamilton, M.J., Bruce, T., Milne, A., κ.ά. (2007), «The Complex Structure of Hunter-Gatherer Social Networks», *Proceedings Biological Sciences*, τόμ. 274, σ. 2195-2202.

Hansen, M. (2012), «Reasons for Labeling of Genetically Engineered Foods», Consumer Union, Resolution 508 και 509, διαθέσιμο στο http://consumersunion.org/pdf/AMA-GE-resolutions-3-19-12.pdf (ημερομηνία προσπέλασης: 25 Ιανουαρίου 2015).

Hobhouse, H. (2005), «Sugar and the Slave Trade», στου ιδίου *Seeds of change. Six plants that transformed mankind*, 1st Shoemaker & Hoard Edition, Ουάσιγκτον, σ. 68-123.

Hobsmawm, E. (1998), «Ο παλιός κόσμος και ο νέος: 500 χρόνια απ' τον Κολόμβο», στου ιδίου (2001), *Ξεχωριστοί άνθρωποι*, Θεμέλιο, Αθήνα, σ. 389-398.

Hobsbawm, E.J. (2000), *Η εποχή των αυτοκρατοριών*, 1875-1914, ΜΙΕΤ, Αθήνα.

Hole, F. (1992), «Origins of Agriculture», στο S. Jones, R. Martin και D. Philbeam (επιμ.), *The Cambridge Encyclopeadia of human evolution*, University Cambridge Press, Λονδίνο, σ. 648-650.

Καλτσικής, Π. (1989), *Βελτίωση φυτών. Αρχές και μέθοδοι*, Σταμούλης, Πειραιάς.

Kipple, K. και Ornelas, K. (2000), «Sugarcane», στων ιδίων (επιμ.), *The Cambridge world history of food*, University Cambridge Press, Λονδίνο, σ. 1859-1860.

Khush, G.S. (1997), «Origin, Dispersal, Cultivation and Variation of Rice», *Plant Molecular Biology*, τόμ. 35, σ. 25-34.

Knapp, A.B., Held, S.O. και Manning, S.W. (1994), «The Prehistory of Cyprus: Problems

and Prospects», *Journal of World*, τόμ. 8, σ. 377-453.

Larsen, C. (1995), «Biological Changes in Human Populations with Agriculture», *Annual Reviews of Anthropology*, τόμ. 41, σ. 177-209.

Lysaght, P. (1986), «Continuity and Change in Irish Diet», στο A. Fenton και E. Kisban (επιμ.) F*ood in change. Eating habits from the Middle Ages to the present day*, John Donald Publishers Ltd, Εδιμβούργο, σ. 80-89.

Matalas, A.-L. (2001), «The Mediterranean Diet: Historical Background and Dietary Patterns in Pre-World War II Greece», στο A.-L. Matalas, A. Zampelas, Z. Starinos κ.ά. (επιμ.), *The Mediterranean diet. Constituents and health promotion*, CRC Press, Μπόκα Ρέιτον, Φλόριντα, σ. 31-52.

Milton, K. (1993), «Diet and Primate Evolution», *Scientific American*, τόμ. 269, σ. 86-93.

Millstone, E., Brunner, E. και Mayer, S. (1999), «Beyond Substantial Equivalence», *Nature*, τόμ. 401, σ. 525-526.

Mintz, S.W. (1985), *Sweetness and power. The place of sugar in modern history*, Viking-Penguin, Νέα Υόρκη, διαθέσιμο στο http://sidneymintz.net/sugar.php (ημερομηνία προσπέλασης: 25 Ιανουαρίου 2015).

Montanari M., (1993), *Πείνα και αφθονία στην Ευρώπη*, μτφρ. Α. Παπασταύρου από τα ιταλικά, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

Nelson, G. κ.ά. (1999), «The Economics and Politics of Genetically Modified Organism in Agriculture», *Implications for WHO 2000*, Bulletin vo. 809, Γενεύη.

Public Health England (2014), «Sugar reduction. Responding to the challenge», UK Government, διαθέσιμο στο www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/324043/Sugar_Reduction_Responding_to_the_Challenge_26_June.pdf, (ημερομηνία προσπέλασης: 15 Απριλίου 2015).

Paschou, P., Drineas, P., Yannaki, E. κ.ά. (2014), «Maritime Route of Colonization of Europe», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, τόμ. 111, σ. 9211-9216, διαθέσιμο στο http://www.pnas.org/content/111/25/9211 (ημερομηνία προσπέλασης: 10 Μαρτίου 2015).

Πλέτσα, Β. (2005), «Η πρόκληση των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων», στο Α.-Λ. Ματάλα και Α. Χουλιάρας (επιμ.), *Η διατροφή στον 21ο αιώνα. Γεωγραφίες της αφθονίας και της στέρησης*, Παπαζήσης, Αθήνα, σ. 109-148.

Powis, T., Cyphers, A., Nilesh, W. κ.ά. (2011), «Cacao use and the San Lorenzo Olmec»,

Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, τόμ. 108, σ. 8595-8600, διαθέσιμο στο www.pnas.org/content/108/21/8595.full (ημερομηνία προσπέλασης: 25 Ιανουαρίου 2015).

Pringle, H. (1998), «Neolithic Agriculture: The Slow Birth of Agriculture», *Science*, τόμ. 282, σ. 1446-1451.

Salaman, R. ([1949] 1989), *The history and social influence of the potato*, Cambridge University Press, Λονδίνο.

Σολομίδου-Ιερωνυμίδου, Μ. (1997), *Η παραγωγή της ζάχαρης στη μεσαιωνική Κύπρο. Βυζαντινή Μεσαιωνική Κύπρος*, Πολιτιστικό Ίδρυμα Τραπέζης Κύπρου, Λευκωσία.

Sauer, J.D. (1993), *Historical geography of plants. A select roster*, CRC Press, Μπόκα Ρέιτον, Φλόριντα.

Schilter, B. και Constable, A. (2002), «Regulatory Control of Genetically Modified Foods: Likely Developments», *Toxicology Letters*, τόμ. 127, σ. 341-349.

TheLetterFromAmerica.org (2014), Living with GMOs. *A letter from America*, διαθέσιμο στο http://www.theletterfromamerica.org/ (ημερομηνία προσπέλασης: Απριλίου 2015).

Uzogara, S. (2000), «The Impact of Genetic Modification of Human Foods in the 21st Century», *Biotechnology Advances*, τόμ. 18, σ. 179-206.

Vallee, B.L. (1998), «Alcohol in the Western World», *Scientific American*, Ιούνιος 1998, σ. 62-67.

von Wartburg, M.L. (2000), «Cane Sugar Production in Cyprus. Real and Imagined», *Report of the UK Department of Antiquities*, Κύπρος, σ. 381-401.

World Health Organization/WHO (2000), *Pellagra and its prevention and control in major emergencies*, WHO/NHD/00.10, Γενεύη, διαθέσιμο στο http://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/WHO_NHD_00.10/en/ (ημερομηνία προσπέλασης 3 Ιανουαρίου 2015).

World Health Organization/WHO (2014), «WHO Opens Public Consultation on Draft Sugars Guideline», *Note for Media*, διαθέσιμο στο www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/consultation-sugar-guideline/en (ημερομηνία προσπέλασης: 25 Ιανουαρίου 2015).

Woodward, L. (1997), *Can farming feed the world?*, Elm Farm Research Centre, διαθέσιμο στο http://www.EFRC.org (ημερομηνία προσπέλασης: 5 Ιανουαρίου 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Περισσότερα για τη σχέση ανάμεσα στη διατροφή και την ταυτότητα

Διαιτητικοί κανόνες και ταμπού στις μεγάλες θρησκείες

Αντωνία-Λήδα Ματάλα και Louis E. Grivetti

Σύνοψη

Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται αρχικά αναφορά στις υποθέσεις για την ερμηνεία των θρησκευτικών κανόνων διατροφής. Στο πλαίσιο αυτό, σχολιάζονται οι ιστορικές συγκυρίες της καθιέρωσης των συγκεκριμένων κανόνων, καθώς και οι οικολογικές, οικονομικές και συμβολικές σκοπιμότητες που ενδεχομένως ικανοποιούν. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι διαιτητικοί κανόνες και τα διαιτητικά ταμπού του ιουδαϊσμού, του χριστιανισμού, του μουσουλμανισμού και του ινδουισμού. Παρουσιάζονται στοιχεία για την ιστορική προέλευση των κανόνων και αναλύεται η σημασία τους στη διατροφή όσων τους ακολουθούν. Επιπλέον, δίνονται παραδείγματα του συμβολικού ρόλου της τροφής στην ιουδαιοχριστιανική κουλτούρα. Τέλος, στη «Μελέτη Περίπτωσης» γίνεται ανασκόπηση της διατητικής χρήσης του αίματος στην ελληνική και την ευρωπαϊκή γαστρονομία.

Προαπαιτούμενη γνώση

Μονοθεϊστικές θρησκείες, Κεφάλαιο 1 του παρόντος συγγράμματος.

3.1. Κανόνες και απαγορεύσεις που αφορούν την επιλογή τροφής

Σε όλες τις κοινωνίες, παραδοσιακές και σύγχρονες, συναντώνται κανόνες που αφορούν την προετοιμασία και την κατανάλωση τροφής. Ίσως, τους περισσότερους από αυτούς τους κανόνες, αλλά και τις περισσότερες απαγορεύσεις σε

σχέση με το φαγητό επιβάλλουν οι θρησκείες. Επειδή η πολιτισμική πανσπερμία αποτελεί χαρακτηριστικό, λίγο έως πολύ, όλων των σύγχρονων κοινωνιών, το πρόβλημα της τήρησης των θρησκευτικών ιδιαιτεροτήτων σε σχέση με την τροφή είναι πάντα υπαρκτό στα προγράμματα σίτισης και τις διάφορες διατροφικές παρεμβάσεις. Έτσι, η μελέτη και η κατανόηση των διαιτητικών κανόνων που ακολουθούνται από τις διάφορες εθνικές και θρησκευτικές ομάδες βρίσκουν εφαρμογή στην υλοποίηση παρεμβάσεων σε πληθυσμούς ή μεμονωμένα άτομα, καθώς και στο σχεδιασμό προγραμμάτων επισιτιστικής βοήθειας. Για να έχουν αποτέλεσμα αυτά τα προγράμματα, θα πρέπει να επιδεικνύεται ευαισθησία στις ιδιαιτερότητες των αποδεκτών. Θα πρέπει να αναγνωρίζεται ότι, ακόμα και σε συνθήκες κρίσης και οξείας έλλειψης τροφής, δύσκολα οι άνθρωποι εγκαταλείπουν παγιωμένες συνήθειες φαγητού και δέχονται να καταναλώσουν οτιδήποτε.

3.1.1. Θεωρητική ερμηνεία των διαιτητικών κανόνων και απαγορεύσεων

Οι περισσότεροι διαιτητικοί κανόνες έλκουν την καταγωγή τους από αρχαίες θρησκευτικές επιταγές και έχουν επιβιώσει ως συνήθειες μέσα από πολλές αλλαγές και τροποποιήσεις. Αν και οι περισσότεροι από αυτούς τους κανόνες ακολουθούνται επειδή έχουν διασωθεί σε ιερά κείμενα, ωστόσο η προέλεύση τους πρέπει να εξετασθεί με γνώμονα τις πολιτισμικές, οικονομικές και οικολογικές συνθήκες που επικρατούσαν κατά την καθιέρωσή τους. Συχνά οι μελετητές έχουν προσπαθήσει να ερμηνεύσουν με πολλούς και διάφορους τρόπους την προέλευση των διαιτητικών αυτών κανόνων. Οι προσπάθειές τους βασίζονται στους ακόλουθους επτά άξονες:

- Την αισθητική: Οι κανόνες είναι απόρροια αισθητικών επιλογών.
- Τη συμπόνια: Οι κανόνες καταδεικνύουν τη αγάπη του ανθρώπου για τα άλλα έμβια όντα, τα οποία μπορεί, διαφορετικά, να χρησιμοποιηθούν για τροφή.

- Τη μαγική: Οι κανόνες αφορούν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά συμπεριφοράς ή ανατομίας των ζώων, τα οποία οι άνθρωποι επιθυμούν να αποφύγουν.
- Την αυταπάρνηση: Οι κανόνες αποτελούν έμπρακτη απόδειξη της θρησκευτικής αφοσίωσης και προωθούν την ηθική καλλιέργεια των πιστών μέσω της εκούσιας στέρησης. Αυτή η υπόθεση έχει χρησιμοποιηθεί κυρίως για την ερμηνεία του θεσμού της νηστείας στο χριστιανισμό και σε άλλες θρησκείες.
- Την ταυτότητα: Οι κανόνες εξυπηρετούν συμβολισμούς και λειτουργούν ως υπόμνηση σημαντικών ιστορικών γεγονότων, συμβάλλοντας έτσι στη διατήρηση της πολιτισμικής ή εθνικής ταυτότητας.
- Την οικολογία: Οι κανόνες εξυπηρετούν οικολογικές και οικονομικές σκοπιμότητες. Σύμφωνα με αυτή την υπόθεση, η συνύπαρξη του ανθρώπου με τα ζώα στο ευρύτερο φυσικό περιβάλλον ευνόησε, σε βάθος χρόνου, την εκμετάλλευση συγκεκριμένων ζωικών ειδών, ενώ απέκλεισε την εκμετάλλευση ορισμένων άλλων, ως μη αποδοτικών. Για παράδειγμα, η απαγόρευση της κατανάλωσης χοιρινού κρέατος στον ιουδαϊσμό, η καθιέρωση του ταμπού της θανάτωσης της αγελάδας στον ινδουισμό, καθώς και το ταμπού της κατανάλωσης αλογίσιου κρέατος στους περισσότερους ευρωπαϊκούς πληθυσμούς έχουν ερμηνευτεί με βάση αυτή την προσέγγιση.
- Την υγεία και την υγιεινή: Οι κανόνες προστατεύουν τη δημόσια υγεία και εμποδίζουν την εξάπλωση ζωονόσων ανάμεσα στους πιστούς. Αυτή η υπόθεση χρησιμοποιείται για να εξηγηθεί το ταμπού της κατανάλωσης αίματος, αλλά και ψόφιων ζώων. Διατυπώθηκε πρώτη φορά τον 12ο αιώνα από τον Μαϊμονίδη, περίφημο γιατρό και θεωρητικό του ιουδαϊσμού, για την ερμηνεία της απαγόρευσης κατανάλωσης χοιρινού κρέατος στη συγκεκριμένη θρησκεία. Τα επιχειρήματα του Μαϊμονίδη συνοψίζονται στο ότι στόχος της απαγόρευσης του χοιρινού ήταν να προστατεύονται οι πιστοί από μια παρασιτική νόσο, την τριχι-

νίαση, η οποία έχει ως πιο συνήθη οδό μετάδοσής της στον άνθρωπο την κατανάλωση χοιρινού κρέατος. (Ας σημειωθεί ότι το παράσιτο της τριχινίασης μπορεί να μεταφερθεί μόνο εφόσον το χοιρινό ή άλλο κρέας δεν έχει μαγευρευτεί επαρκώς.)

3.2. Διαιτητικοί κανόνες του ιουδαιοχριστιανισμού

Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι κανόνες και οι απαγορεύσεις στις μεγάλες θρησκείες. Ας σημειωθεί ότι αρκετοί από τους θρησκευτικούς κανόνες προϋπήρχαν στις παγανιστικές εθιμικές εκδηλώσεις των λαών, όμως υιοθετήθηκαν από τις νέες θρησκείες, ερμηνεύτηκαν εκ νέου και εντάχθηκαν στις τρέχουσες παραδόσεις.

3.2.1. Διαιτητικοί κανόνες στον ιουδαϊσμό

Ο ιουδαϊσμός έχει πάρει την ονομασία του από τη φυλή του Ιούδα, μία από τις φυλές των Ισραηλιτών που κατοίκησαν στην Παλαιστίνη μετά το 1400 π.Χ. Οι ιουδαίοι θεωρούν ότι είναι η επίλεκτη φυλή του Θεού και ότι έχουν ιδιαίτερες υποχρεώσεις απέναντί του. Η *Βίβλος*, την οποία οι ιουδαίοι αποκαλούν *Τορά*, είναι το ιερό κείμενο του ιουδαϊσμού. Η *Τορά*, γραμμένη τον 6ο π.Χ. αιώνα, περιλαμβάνει τις πιο λεπτομερείς οδηγίες διαιτητικής συμπεριφοράς που έχουν καταγραφεί σε θρησκευτικό κείμενο. Ένα δεύτερο, αρκετά μεταγενέστερο κείμενο του ιουδαϊσμού είναι το *Ταλμούδ*, που στα εβραϊκά σημαίνει «διδασκαλία». Το *Ταλμούδ* περιέχει αρχαίες, προφορικές παραδόσεις του ιουδαϊσμού και συνιστά μια συλλογή οδηγιών για την ηθική διαβίωση και την καθημερινή ζωή του ιουδαίου.

Ο ιουδαϊσμός χρησιμοποιεί ειδική ορολογία για να περιγράψει τον αρμόζοντα ρόλο των διαφόρων τροφίμων στο διαιτολόγιο των πιστών, σύμφωνα με το σύστημα κασρούτ:

- Η *κόσερ* (*kosher*), η τροφή που είναι κατάλληλη για κατανάλωση.

- Η *τρεφά* (*terephah*), η απαγορευμένη, ακατάλληλη τροφή. Ο καθορισμός των τροφίμων τα οποία είναι ακατάλληλα για βρώση βασίζεται κυρίως στις περιγραφές των «ακάθαρτων» ζώων που δίδονται στο *Λευιτικό* και τη *Δευτερονομία*.
- Το *φλάισιχ* (*fleishig*), το κόσερ κρέας.
- Τα *μίλκιχ* (*milchig*), όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα που προέρχονται από «καθαρά» ζώα.
- Τα *παρέβ* (*pareve*), τα ουδέτερα τρόφιμα. Όλα τα *παρέβ* τρόφιμα είναι και *κόσερ*. Τα γεύματα που περιλαμβάνουν *παρέβ* τρόφιμα, μαζί με *κόσερ* κρέας ή με *μίλκιχ* τρόφιμα, θεωρούνται επίσης *κόσερ*.
- Το *ελέβ* (*heleve*), το λίπος της κοιλιακής χώρας, το οποίο θεωρείται ακατάλληλο για βρώση.

3.2.1.1. Διαιτητικές απαγόρευσεις στον ιουδαϊσμό

Ο ιουδαϊσμός καλεί τους πιστούς να καταναλώνουν κρέας που προέρχεται από τα επιλεγόμενα «καθαρά» ζώα και να απέχουν αυστηρά από όλα τα υπόλοιπα. Συγκεκριμένα, τους επιτρέπει να καταναλώνουν μόνο εκείνα τα ζώα που μηρυκάζουν την τροφή τους και, επιπλέον, διαιρούν την οπλή τους. Η οδηγία αυτή αντλείται από το εξής χωρίο της *Παλαιάς Διαθήκης* (*Λευιτικό* 11:3): «Παν κτήνος διχηλούν οπλήν και ονυχιστήρας ονυχίζον δύο χηλών και ανάγον μυρικασμόν εν τοις κτήνεσι, ταύτα φάγεσθε». Έτσι, σύμφωνα με την *Παλαιά Διαθήκη*, μόνο τα φυτοφάγα, μηρυκαστικά ζώα με δύο οπλές είναι κατάλληλα για βρώση. Στα καθαρά ζώα περιλαμβάνονται τα βοοειδή, τα αιγοπρόβατα και το ζαρκάδι, ενώ, αντίθετα, αποκλείονται ορισμένα άλλα θηλαστικά, όπως η καμήλα (που δεν διαιρεί την οπλή της), το γουρούνι, το κουνέλι και το άλογο (που δεν μηρυκάζουν). Σε μεταγενέστερη φάση θεσπίστηκε ότι είναι επίσης απαγορευμένα το γάλα και τα αυγά που προέρχονται από ακάθαρτα ζώα. Επιπλέον, για τους πιστούς είναι απαγορεύμενη η κατανάλωση αίματος (βλ. και τη «Μελέτη Περίπτωσης» στο παρόν κεφάλαιο).

Σύμφωνα με τους κανόνες του ιουδαϊσμού, από τα διάφορα θαλασσινά επιτρέπεται η βρώση μόνο εκείνων που διαθέτουν λέπια, με συνέπεια να απορρίπτονται όλα τα μαλάκια και τα αρθρόποδα. Τέλος, απαγορευμένη είναι και η κατανάλωση αρπακτικών (σαρκοβόρων) πτηνών, καθώς και όλων των εντόμων και ζωυφίων.

Στον ιουδαϊσμό συναντάμε και μια ενδιαφέρουσα απαγόρευση για έναν γαστρονομικό συνδυασμό, αυτόν του κρέατος και των γαλακτοκομικών προϊόντων. Σύμφωνα με ερμηνεία που περιέχει το *Ταλμούδ*, η απαγόρευση αυτή προκύπτει από την οδηγία να μη μαγειρευτεί το μικρό του προβάτου στο γάλα της μητέρας του. («Ουχ εψήσεις άρνα εν γαλάκτι μητρός αυτού», *Έξοδος* 34:26 και *Δευτερονόμιο* 14:21.) Πρακτικά, η απαγόρευση της ανάμειξης απαιτεί την πάροδο έξι ωρών μετά την κατανάλωση κρέατος και πριν από τη λήψη γαλακτοκομικών, καθώς και την πάροδο μιας ώρας μετά την κατανάλωση γαλακτοκομικών και πριν από τη λήψη κρέατος. Όσοι ιουδαίοι επιθυμούν να τηρούν την απαγόρευση ανάμειξης γαλακτοκομικών και κρέατος αναγκάζονται να απέχουν από πολλά συνήθη φαγητά, όπως μακαρόνια με τυρί και κιμά, καθώς και διάφορα σάντουιτς και πίτσες με αλλαντικά και τυρί. Συχνά, διαθέτουν στα νοικοκυριά τους διαφορετικά σκεύη για την προετοιμασία και το σερβίρισμα των γευμάτων, ανάλογα με το αν αυτά είναι *μίλκιχ* ή *φλάισιχ*. Για να αποφεύγουν την ανεπιθύμητη ανάμειξη, οι εύποροι ορθόδοξοι ιουδαίοι μπορεί ακόμα να διαθέτουν δύο φούρνους ή/και δύο ψυγεία. Πάντως, ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόζεται η συγκεκριμένη απαγόρευση διαφοροποιείται από τη μια ιουδαϊκή κοινότητα στην άλλη, ενώ εξαρτάται επίσης από τις απόψεις του κάθε ραβίνου.

Η *Τορά* ορίζει πως απαγορεύεται η κατανάλωση τροφής που προέρχεται από προσφορές ειδωλολατρών (για την περίπτωση των ζώων, δηλαδή, απαγορεύεται η βρώση των «ειδωλόθυτων»). Προεκτείνοντας την απαγόρευση αυτή, οι ορθόδοξοι ιουδαίοι αποφεύγουν να καταναλώνουν κρασί που έχει παρασκευασθεί από μη ιουδαίους, μια και το κρασί ήταν συνήθης προσφορά των ειδωλολατρών στους θεούς. Τέλος, απαγορεύεται η κατανάλωση ζώων που είτε είχαν φυσικό θάνατο είτε θανατώθηκαν από άλλο ζώο (*Έξοδος* 22:31 και *Λευτικό* 17:15-16).

Η απαγόρευση κατανάλωσης αίματος και η επιβολή αποχής από ακάθαρτα ζώα οδήγησαν στην καθιέρωση της *σεχιτά (shechita)*, όπως ονομάζεται ο εβραϊκός τρόπος σφαγιασμού των ζώων. Ο *σοχέτ (shochet)*, το πρόσωπο που εκτελεί τη τελετουργία της σεχιτά, είναι ορθόδοξος ιουδαίος ο οποίος έχει λάβει ειδική εκπαίδευση, ο σύγχρονος αντικαταστάτης του ραβίνου, υπεύθυνος να επιθεωρεί τη σφαγή των ζώων στο ναό της Ιερουσαλήμ και, επομένως, αρμόδιος να εξετάζει το ζώο και να κρίνει αν πράγματι είναι *κόσερ*, δηλαδή αν ανήκει στα καθαρά ζώα και βρίσκεται εν ζωή. Η σφαγή επιτρέπεται να πραγματοποιηθεί μόνο με τη χρήση μαχαιριού, με το οποίο γίνεται μια μονοκόματη τομή στις καρωτίδες, την τραχεία και τον οισοφάγο του ζώου. Ο *σοχέτ* τοποθετεί στο σφάγιο μια ειδική σφραγίδα, ενδεικτική της καταλληλότητας του κρέατος. Μετά τη θανάτωση εφαρμόζονται τεχνικές που εξασφαλίζουν, στο μέτρο του δυνατού, τη μέγιστη αφαίμαξη του σφαγίου. Όταν η σφαγή γίνεται σε οικιακό περιβάλλον, για την αφαίμαξη χρησιμοποιείται η παλιά τεχνική του αλατίσματος: αφού στραγγίξει, το κρέας μουσκεύεται, αλατίζεται καλά, αφήνεται να αποβάλει το αίμα και στη συνέχεια ξεπλένεται αρκετές φορές.

3.2.1.2. Σύγχρονες προεκτάσεις των θρησκευτικών επιταγών του ιουδαϊσμού

Οι κανόνες σφαγής του ιουδαϊσμού έχουν πρόσφατα προκαλέσει έντονη αντιπαράθεση σε όσες ευρωπαϊκές χώρες διαβιούν ιουδαίοι. Έτσι, τόσο στη Μεγάλη Βρετανία, όσο και αλλού, έχει ξεκινήσει ένας διάλογος σχετικά με τις προδιαγραφές και τις τεχνικές θανάτωσης των ζώων εκτροφής, σύμφωνα και με όσα έχει σχετικά θεσμοθετήσει η Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία δεν προβλέπει να σφαγιαζονται ζώα με μαχαίρι. Στην Πολωνία πάλι, αν και αρχικά υιοθετήθηκε η απαγόρευση του τελετουργικού σφαγιασμού των ζώων με χρήση μαχαιριού, στη συνέχεια, τον Δεκέμβριο του 2014, έπειτα από προσφυγή του συνδέσμου των ιουδαϊκών κοινοτήτων, το ανώτατο δικαστήριο της χώρας αναθεώρησε την αρχική απαγόρευση και αποφάνθηκε ότι ο τελετουργικός σφαγιασμός, όπως αυτός καθορίζεται από το ιουδαϊκό εθιμοτυπικό, είναι σύμφωνος με το Σύνταγμα.

Πολλά τυποποιημένα τρόφιμα μπορεί να περιέχουν συστατικά μη αποδεκτά, με βάση τους κανόνες του ιουδαϊσμού. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα των επεξεργασμένων τροφίμων στα οποία προστίθεται ζελατίνη. Η ζελατίνη παραλαμβάνεται από τον συνδετικό ιστό διαφόρων ζώων, τα οποία ενδέχεται, ωστόσο, να μην περιλαμβάνονται στη λίστα των καθαρών ή, ακόμα, να μην έχουν θανατωθεί κατάλληλα. Για να παρακάμψει τέτοιου είδους προβλήματα και να κερδίσει σε ανταγωνιστικότητα, η σύγχρονη βιομηχανία τροφίμων στην Ελλάδα και στο εξωτερικό εφαρμόζει την πιστοποίηση *κόσερ*, προκειμένου να δηλώνει τη συμβατότητα των προϊόντων της με τις ιουδαϊκές προδιαγραφές.

Η εγκατάσταση ιουδαίων σε χώρες στις οποίες επικρατούν διαφορετικές αξίες και διαφορετικά ήθη είχε αποτέλεσμα τη διαφοροποίηση των παραδοσιακών αρχών του ιουδαϊσμού. Έτσι, οι σύγχρονοι ρεφορμιστές ιουδαίοι εναρμονίζουν τη συμπεριφορά τους, επιλεκτικά, με ορισμένες μόνο από τις παραδοσιακές διαιτητικές απαγορεύσεις, κυρίως με αυτήν της αποχής από το χοιρινό κρέας.

3.2.2. Διαιτητικοί κανόνες στο χριστιανισμό

Οι πρώτοι χριστιανοί ακολούθησαν, αρχικά, τις συνήθειες διατροφής των ιουδαίων. Γρήγορα όμως, με μια σειρά διορθωτικών ρητρών, οι οποίες καταγράφονται στην *Καινή Διαθήκη*, απέρριψαν τις περισσότερες από τις διαιτητικές απαγορεύσεις του ιουδαϊσμού, πιθανόν σε μια προσπάθεια διάδοσης της νέας θρησκείας ανάμεσα στους ειδωλολάτρες. Υιοθετώντας μια φιλελεύθερη στρατηγική, ο χριστιανισμός επέτρεπε στους προσηλυτισμένους να διατηρούν όποιους διαιτητικούς κανόνες αυτοί επιθυμούσαν. Έτσι, στους χριστιανούς επιβλήθηκαν μόνο τρεις διαιτητικές απαγορεύσεις, οι οποίες αφορούν τη βρώση ζώων που δεν έχουν σκόπιμα θανατωθεί για να καταναλωθούν (ψοφίμια), την κατανάλωση αίματος και τη βρώση ζώων που έχουν προσφερθεί σε είδωλα: «Να απέχετε από τα ειδωλόθυτα, το αίμα, το κρέας από πνιγμένα ζώα και την πορνεία. Αν φυλάγεστε από αυτά, κάνετε το σωστό. Υγιαίνετε» (Πράξεις 15:29). Τελικά όμως, και από αυτές τις απαγορεύσεις το επίσημο «γράμμα του νόμου» διατήρησε μόνο την

πρώτη, την κατανάλωση ψοφιμιών. (Βλ. και «Μελέτη Περίπτωσης» στο παρόν κεφάλαιο.)

3.2.2.1. Διαιτητικοί κανόνες στο χριστιανισμό

Στους κόλπους του χριστιανισμού περιέχονται σήμερα τρία δόγματα και αρκετές εκατοντάδες αιρέσεις. Οι σχετικοί διαιτητικοί κανόνες διαφέρουν ανάλογα με το δόγμα ή την αίρεση. Όσον αφορά τους ορθόδοξους χριστιανούς, υπάρχουν λεπτομερείς κανόνες νηστείας, ενώ, αντίθετα, όσον αφορά τους καθολικούς και τους διαμαρτυρόμενους, ισχύουν ελάχιστοι κανόνες. Για την ερμηνεία αυτής της διαφοράς ανάμεσα στα τρία χριστιανικά δόγματα, προβάλλεται η γεωγραφική συνάφεια των ορθοδόξων με οπαδούς άλλων θρησκειών, κυρίως με ισλαμιστές. Σύμφωνα με την ερμηνεία αυτή, η καλλιέργεια μιας ιδιαίτερης διαιτητικής συμπεριφοράς διευκόλυνε τη διατήρηση εθνικής ταυτότητας. Ας σημειωθεί ότι οι ακόλουθοι μεταγενέστερων χριστιανικών αιρέσεων έχουν επιβάλει ιδιαίτερα αυστηρούς κώδικες διατροφής, ακολουθώντας τις περισσότερες φορές το ιουδαϊκό πρότυπο. Για παράδειγμα, οι μορμόνοι ακολουθούν μια γενικότερη εγκράτεια και έχουν εισαγάγει συμπληρωματικούς κανόνες, αποφεύγοντας να καταναλώνουν καφέ, τσάι και αλκοολούχα ποτά, και να καπνίζουν. Οι Αντβεντιστές της Έβδομης Μέρας (Seventh Day Adventists), πάλι, απέχουν και από το κρέας, ενώ, όπως και οι μορμόνοι, δεν καταναλώνουν καφέ, τσάι και αλκοολούχα ποτά, και δεν καπνίζουν.

Η τήρηση της νηστείας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, ειδικότερα στην Ανατολική Ορθόδοξη Εκκλησία. Στη νηστεία, οι ορθόδοξοι χριστιανοί απέχουν από την κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης, με εξαίρεση τα ζώα που «δεν έχουν αίμα», δηλαδή τα διάφορα θαλασσινά και σαλιγκάρια (μαλάκια και αρθρόποδα). Ιστορικά πάντως, δεν έχει επιτευχθεί καθολική συναίνεση ανάμεσα στους ιθύνοντες της Εκκλησίας όσον αφορά τα κατάλληλα για τη νηστεία τρόφιμα. Για παράδειγμα, στους εκκλησιαστικούς κύκλους έχει διεξαχθή διάλογος για την καταλληλότητα του αυγοτάραχου (αυγών ψαριών) ως νηστίσιμου είδους. Σύμφωνα με τα περισσότερα βυζαντινά εκκλησιαστικά κείμενα, ο ταραμάς και τα άλλα είδη

αυγοτάραχου δεν είναι αρκετά «αγνή» τροφή, κατάλληλη για τη νηστεία. Ωστόσο, αυτό έρχεται σε απόλυτη αντίθεση με τις πρακτικές των λαϊκών στην Ελλάδα, οι οποίοι συνηθίζουν επί αιώνες να περιλαμβάνουν τα αυγά των ιχθυρών στο νηστίσιμο τραπέζι. Στην καθολική Εκκλησία, οι πιστοί απέχουν από τη βρώση κρέατος τις Παρασκευές. Ο κανόνας αυτός θεσμοθετήθηκε τον 16ο αιώνα, για να μνημονεύεται η θυσία του Χριστού τη Μεγάλη Παρασκευή. Οι ημέρες κατά τις οποίες οι καθολικοί αντί κρέατος τρώνε ψάρι ονομάζονται στη διεθνή βιβλιογραφία *lean days*. Η κατανάλωση ψαριού την Παρασκευή έχει σε τέτοιο βαθμό συσχετισθεί με τον καθολικισμό, ώστε σε πολλά μέρη του κόσμου οι μη καθολικοί αποφεύγουν το ψάρι αυτή την ημέρα, φοβούμενοι μήπως, εκ παραδρομής, θεωρηθούν ρωμαιοκαθολικοί. Το 1563 επιχειρήθηκε η εισαγωγή και δεύτερης ημέρας αποχής από το κρέας, της Τετάρτης. Πιθανότατα, η κίνηση αυτή δεν είχε θρησκευτικό συμβολισμό, αλλά στόχευε να οδηγήσει στην κατασκευή νέων αλιευτικών σκαφών και να τονώσει την αλιεία. Το 1966 η Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία προχώρησε στην επίσημη κατάργηση της επιβεβλημένης νηστείας την Παρασκευή, με εξαίρεση τις Παρασκευές μέσα στη Σαρακοστή. Σήμερα, οι καθολικοί εξακολουθούν να απέχουν από τη βρώση κρέατος τις Παρασκευές πριν από το Πάσχα, στις αρχές της Άνοιξης.

Όπως αναφέρθηκε ήδη, κάποιες χριστιανικές αιρέσεις έχουν απορρίψει τη διαιτητική χρήση του κρέατος. Πρώτη ήταν η αίρεση των Αντβεντιστών της Εβδόμης Μέρας, η οποία ιδρύθηκε το 1863 στις ΗΠΑ. Ένας από τους πρώτους ακόλουθούς της, ο γιατρός J. H. Kellogg, συνέβαλε αποφασιστικά στη διαμόρφωση επιστημονικών ερεισμάτων υπέρ της φυτοφαγίας. Ο Kellogg πρότεινε στους ασθενείς του δίαιτες που βασίζονταν σε μη επεξεργασμένα δημητριακά και άλλα φυτικά προϊόντα, και, φυσικά, δεν περιλάμβαναν κρέας. Υποστήριζε ότι οι πλούσιες σε πρωτεΐνη και φτωχές σε φυτικές ίνες δίαιτες που βασίζονται στο κρέας «δηλητηριάζουν το σώμα» και διευκολύνουν τη δράση επιβλαβών βακτηρίων στο έντερο. Μαζί με τον αδελφό του, ο Kellogg στράφηκε στη συνέχεια στην εμπορική εκμετάλλευση των συνταγών με δημητριακά που είχε αναπτύξει και ίδρυσε τη γνωστή εταιρεία δημητριακών πρωινού.

3.2.2.2. Ο θεσμός της νηστείας στην Ανατολική Ορθόδοξη Εκκλησία

Οι ορθόδοξοι χριστιανοί ακολουθούν τρεις μεγάλες περιόδους νηστείας: τη Μεγάλη Σαρακοστή, περίοδο πριν από το Πάσχα διάρκειας επτά εβδομάδων, μια τριακονταήμερη νηστεία πριν από τα Χριστούγεννα και μια δεκαπενθήμερη νηστεία πριν από την επέτειο της Κοίμησης της Θεοτόκου. Εκτός από τις παραπάνω κύριες περιόδους, νηστεία επιβάλλεται μέσα στο χρόνο κάθε Τετάρτη και Παρασκευή, με σκοπό να υπενθυμίζονται η προδοσία και ο θάνατος του Χριστού (εξαίρεση αποτελούν μόνο δύο εβδομάδες μέσα στον Αύγουστο). Οι ορθόδοξοι χριστιανοί τηρούν και μια σειρά από μονοήμερες και διήμερες περιόδους νηστείας. Συνολικά, ανάλογα με τη χρονιά, νηστεία ακολουθείται 150-180 ημέρες ετησίως.

Οι διαιτητικοί περιορισμοί της Εκκλησίας αποκρυσταλλώνονται στις παραδοσιακές γευματικές συνήθειες των Ελλήνων. Έτσι, τις ημέρες της νηστείας οι χωρικοί περιόριζαν συχνά το πρόχειρο μεσημεριανό τους γεύμα σε ψωμί, κρεμμύδι, ελιές, σύκα, σταφίδες και εποχιακά φρούτα. Ως ένδειξη ύψιστης αφοσίωσης, οι χριστιανοί απέχουν μερικές φορές και από το λάδι, εφαρμόζοντας τη γνωστή «ξηροφαγία». Κατ' αυτό τον τρόπο, ο θεσμός της νηστείας περιορίζει την κατανάλωση του ελαιολάδου, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει την κατανάλωση του καρπού, δηλαδή της ελιάς. Διαδεδομένη ερμηνεία της αποχής από το ελαιόλαδο παραπέμπει σε ένα συμβολισμό, υπενθυμίζοντας την παλαιά συνήθεια να αποθηκεύεται αυτό σε ασκούς που έχουν επενδυθεί με στομάχι ζώων, μέθοδος η οποία θεωρήθηκε πως «μολύνει» το περιεχόμενό τους. Η συγκεκριμένη απαγόρευση έχει αποδοθεί και στις δήθεν αφροδισιακές ιδιότητες του ελαιολάδου, υπό την έννοια ότι η αποχή από τη βρώση του κρίνεται απαραίτητη, αφού οι ημέρες της νηστείας είναι και ημέρες σεξουαλικής αποχής.

Στις αγροτοκτηνοτροφικές κοινότητες, η αποχή από τη βρώση ελαιολάδου συνέβαλε και στην οικονομία, αφού παλαιότερα ο καρπός και το μεταποιημένο προϊόν, το ελαιόλαδο, διέφεραν πολύ ως προς το κόστος παραγωγής τους. Η παραγωγή του ελαιολάδου περιλάμβανε πολύ επίπονη χειρωνακτική εργασία και είχε πολύ χαμηλότερη απόδοση από ό,τι η επεξεργασία του καρπού της ελιάς. Κατά τις ημέρες αποχής από τη βρώση ελαιολάδου, οι πιστοί αναγκάζονται να απλουστεύσουν

τις μαγειρικές τεχνικές και να περιορίσουν τις γαστρονομικές τους απολαύσεις στα στοιχειώδη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το «κουτσιοζούμιν», ένα φτωχικό αλάδωτο φαγητό από την Κύπρο, που ετοιμάζουν στα χωριά της Κερύνειας μέσα στη Μεγάλη Εβδομάδα και περιέχει μόνο ζωμό κουκιών και ξίδι. Κατ' αυτό τον τρόπο, με τον αποκλεισμό του ελαιολάδου, η νηστεία στην Ορθόδοξη Εκκλησία σημαίνει και μια περιοδική άρνηση του κοινωνικού χαρακτήρα του φαγητού.

Η σαρακοστιανή νηστεία φαίνεται πως έχει και οικολογική σημασία, δεδομένου ότι ακολουθείται μέσα στην Άνοιξη, την περίοδο αναπαραγωγής των αιγοπροβάτων. Η επιβεβλημένη αποχή από τη βρώση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων για επτά εβδομάδες στο παρελθόν διασφάλιζε την ομαλή ανάπτυξη των νεογέννητων ζώων των αγροτοκτηνοτρόφων.

3.2.3. Συμβολικός ρόλος της τροφής στην ιουδαιοχριστιανική κουλτούρα

Όποτε συντρέχουν γιορτές, εθιμοτυπικές εκδηλώσεις και άλλες εξαιρετικές περιστάσεις, ο συμβολισμός μέσω της τροφής είναι πάντα υπαρκτός. Συχνά στο λαϊκό εορτολόγιο η ονομασία και μόνο προσδιορίζει τις διατροφικές ιδιαιτερότητες, όπως η γιορτή του Αϊ-Γιαννιού του νηστευτή, η Τσικνοπέμπτη, η Τυρινή Εβδομάδα, η *Mardi Gras* (Λιπαρή Τρίτη) κ.ά. Στα διάφορα μεταβατικά στάδια της ζωής, όπως η γέννηση, ο γάμος και ο θάνατος, καθώς και στις διαβατήριες γιορτές του έτους, όπως η Πρωτοχρονιά, οι Απόκριες και η Λαμπρή, παρασκευάζονται ξεχωριστά εδέσματα, τα οποία έχουν συμβολικό νόημα ανάλογα με την περίπτωση, προφυλακτικό, γονιμικό, αποτρεπτικό ή εξευμενιστικό.

Τα γεύματα που συνδέονται με μεταβατικά στάδια της ζωής του ανθρώπου, οι λεγόμενες διαβατήριες γιορτές, είναι πάντα πλουσιοπάροχα, ακόμα και στα φτωχικά νοικοκυριά. Μέσω του εθιμοτυπικού γεύματος επιδιώκονται η ευφορία της γης, η η υγεία, η αφθονία και η αύξηση της αγροτικής παραγωγής. Είναι χαρακτηριστική η σχετική ευχή «πάντα τέτοια να έχουμε» στις προπόσεις που γίνονται σε γάμους και βαπτίσεις. Βέβαια, τα εορταστικά φαγητά σχετίζονται απόλυτα με την τοπική παραγωγή και τις οικονομικές ιδιαιτερότητες κάθε περιοχής.

Στη συνέχεια, δίνονται παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο η τροφή εντάσσεται στο πλέγμα των συμβολισμών, αφενός του ιουδαϊσμού και αφετέρου του χριστιανισμού, κατά το Πάσχα, την Πρωτοχρονιά και τις Απόκριες.

3.2.3.1. Συμβολικά τρόφιμα του ιουδαϊκού εορτολογίου

Το εβραϊκό Πάσχα, ή *Πέσαχ*, από τις αρχαιότερες ιουδαϊκές γιορτές, μνημονεύει την απελευθέρωση των εβραίων από τη σκλαβιά στην Αίγυπτο. Ταυτόχρονα όμως είναι η γιορτή της Άνοιξης. Το πασχαλινό δείπνο των εβραίων ονομάζεται *σέντερ*, που σημαίνει «τάξη». Δείπνα *σέντερ* παρατίθενται τις δύο πρώτες από τις επτά βραδιές της εβδομάδας του Πάσχα. Τα εδέσματα που προσφέρονται σε αυτά έχουν συγκεκριμένη σημασία και παραπέμπουν στην ιστορία της σκλαβιάς και της απελευθέρωσης των εβραίων από την Αίγυπτο.

Τα μπροστινά πόδια του αρνιού, τα *ζρόα*, συμβολίζουν τη θυσία του αμνού που πραγματοποίησαν οι εβραίοι πριν φύγουν από την Αίγυπτο, για να βάψουν με το αίμα του τις πόρτες των σπιτιών τους, ώστε να τα προσπεράσει ο άγγελος του θανάτου. Μια σαλάτα φτιαγμένη με πικρά χόρτα και μυρωδικά, το *μαρόρ*, συμβολίζει την πικρία της σκλαβιάς στην Αίγυπτο. Ένα ιδιαίτερο άζυμο ψωμί, το *ματσά*, συμβολίζει τη βιασύνη της φυγής από την Αίγυπτο, όπως ο χρόνος, που δεν επαρκεί για να ζυμωθεί το αλεύρι κανονικά. Τις παραμονές του Πάσχα μάλιστα, οι ιουδαίοι φροντίζουν να απομακρύνουν από το σπίτι κάθε υπόλειμμα ψωμιού ή άλλου αρτοσκευάσματος που έχει παρασκευαστεί με συμβατικό τρόπο, δηλαδή με ζύμωση. Το *χάροσετ (charoset)*, ένα μείγμα από μήλο, αμύγδαλο, κανέλα, πιπερόριζα και κρασί, παραπέμπει στο κονίαμα που χρησιμοποιούσαν οι εβραίοι σκλάβοι για να κτίσουν τις πυραμίδες της Αιγύπτου. Τέλος, τα βραστά αυγά *μπεϊτσά* συμβολίζουν τις θυσιαστικές προσφορές στο ναό της Ιερουσαλήμ, αλλά και τον ερχομό της Άνοιξης.

Εικόνα 3.1 Χάροσετ. *Τα υλικά του χάροσετ, του εδέσματος που σερβίρεται στο εβραϊκό σέντερ για να μνημονεύσει τη σκληρή εργασία των εβραίων στην Αίγυπτο. Συμβολίζει το κονίαμα που χρησιμοποιούσαν για την κατασκευή των πυραμίδων.*
Πηγή: *MyJewishLearning.com 2015. (http://myjewishlearning.com/recipe/haroset/).*

Εικόνα 3.2 Εβραϊκό σέντερ. *Το ειδικό πιάτο όπου σερβίρονται τα συμβολικά τρόφιμα στο σέντερ. Εικονίζεται το αρνίσιο κόκκαλο και τα άλλα συμβολικά τρόφιμα του εβραϊκού Πέσαχ.*
Πηγή: *http://www.rd.com/slideshows/the-traditional-foods-of-passover/.*

Στο *σέντερ*, οι συνδαιτυμόνες πρέπει να πιουν τέσσερις κούπες κρασί, μνημονεύοντας τις τέσσερις υποσχέσεις που έδωσε ο Θεός στους Ισραηλίτες: να τους «σώσει από τη σκλαβιά», να τους «ελευθερώσει», να τους «λυτρώσει» και να τους «κάνει το λαό του» (*Έξοδος* ΣΤ, 6-7). Η ιουδαϊκή γιορτή της Πρωτοχρονιάς (*Ρος Ασσανά*) είναι ένα εορταστικό γεύμα, γεμάτο συμβολισμούς που παραπέμπουν στη σχέση του ατόμου με τη φύση και τον Θεό. Στη διάρκειά του, τρώνε συνήθως ψάρι, όμως μπορεί και οποιοδήποτε άλλο φαγητό, αρκεί να είναι κάτι ιδιαίτερο. Παραδοσιακά τρώνε *γκεφίλτε (gefielte)*, ψάρι μαγειρεμένο με μέλι, παραπέμποντας στη σχετική αρχαία τεχνική διατήρησης των ψαριών. Το κεφάλι του ψαριού συμβολίζει τη σοφία και προσφέρεται στον επικεφαλής του σπιτικού. Μπορεί να αντικατασταθεί και από αρνίσιο μυαλό. Μια ποικιλία λαχανικών και καρπών, όπως σπανάκι, πράσο, καρότο, γλυκοκολοκύθα, μήλο, χουρμάδες και ρόδι, χρησιμοποιείται στο γεύμα συμβολίζοντας την πολυμορφία της φύσης. Ειδικά για το γεύμα του *Ρος Ασσανά*, το ψωμί (*σαλά*) διακοσμείται με ένα πουλί ή με σκαλοπάτια, σύμβολα της πορείας των προσευχών. Το σαλά είναι το χαρακτηριστικό ψωμί που προσφέρουν οι ιουδαίοι κάθε Σάββατο, την ημέρα που είναι αφιερωμένη στον Θεό.

3.2.3.2. Συμβολικά τρόφιμα των χριστιανών

Το χριστιανικό εθιμοτυπικό έχει και αυτό τους συμβολισμούς του. Στη διάρκεια της Σαρακοστής, οι χριστιανοί συνήθιζαν παλαιότερα να καταναλώνουν ψωμί που δεν είχε πλήρως ζυμωθεί, κάτι αντίστοιχο με το ψωμί που φτιάχνουν οι ιουδαίοι το Πάσχα, το *μάτσα*. Η *λαζάνα*, που τρώγεται την πρώτη ημέρα της Σαρακοστής, είναι απομεινάρι αυτού του παλαιού εθίμου. Στη βόρεια Ευρώπη πάλι, έφτιαχναν άζυμα μικρά ψωμάκια, τα οποία ονόμαζαν *μπρατσελέα*, καθώς μερικές φορές τούς έδιναν το σχήμα των σταυρωμένων πάνω στο στήθος χεριών των πρώτων χριστιανών κατά την προσευχή. Στη Γερμανία, το ψωμάκι αυτό έγινε γνωστό ως μπρέτσελ (*brezel*). Προοδευτικά, η ονομασία του εκφυλίστηκε σε πρέτσελ (*pretzel*), το γερμανικό αρτοσκεύασμα που γνωρίζουμε στις μέρες μας.

Εικόνα 3.3 Ψωμί και θρησκευτικός συμβολισμός. *Απεικόνιση άρτου (ψωμιού) σε σύνθεση της Θείας Μετάληψης του 1494.*
Πηγή: *Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής (http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/home).*

Τη Μεγάλη Εβδομάδα, οι χριστιανοί βάφουν τα πασχαλινά αυγά σε χρώμα κόκκινο, συμβολίζοντας το αίμα του Χριστού. Στην Ελλάδα, τη Μεγάλη Παρασκευή συνηθίζεται η σούπα με φακές και ξίδι, η οποία συμβολίζει το μαρτύριο του Χριστού στο σταυρό. Στο δείπνο του Μεγάλου Σαββάτου, μετά τον εορτασμό της Ανάστασης, οι πιστοί τρώνε εδέσματα που παρασκευάζονται από τα εντόσθια του πασχαλινού αρνιού, όπως μαγειρίτσα και άλλα. Την επομένη, στη γιορτή του Πάσχα, οι χριστιανοί, όπως και οι ιουδαίοι, τρώνε αυγά, τυπικό γονιμικό σύμβολο, και πασχαλινό αμνό, που συμβολίζει τη θυσία του θεανθρώπου. Για τη γιορτή του Πάσχα, οι νοικοκυρές φτιάχνουν και τσουρέκι, ένα γλυκό αρτοσκεύασμα από αυγά, γάλα και βούτυρο, που σηματοδοτεί επίσης το τέλος της λιτότητας κατά τη Σαρακοστή.

Τα Χριστούγεννα χαρακτηρίζονται και αυτά από ξεχωριστές εκδηλώσεις. Κατά το Δωδεκαήμερο, την περίοδο δώδεκα ημερών μεταξύ Χριστουγέννων και Θεοφανείων, οι πιστοί συνηθίζουν να δωρίζουν κουλούρια και χριστόψωμα στα παιδιά ή σε συνανθρώπους τους που έχουν ανάγκη. Η πρακτική αυτή καθιερώθηκε αρ-

χικά στη μνήμη των νεκρών προγόνων. Πάντως, έτσι οι γιορτές των Χριστουγέννων αποτελούν μια αφορμή για να μοιράζονται οι πιο εύποροι την τροφή με τους φτωχούς. Την Πρωτοχρονιά, σε όλα τα σπιτικά κόβουν τη βασιλόπιτα, ένα έθιμο το οποίο φαίνεται ότι έχει τις ρίζες του βαθιά στο χρόνο, στα ρωμαϊκά Σατουρνάλια, που γιορτάζονταν μέσα στον Δεκέμβριο. Στη γιορτή αυτή, οι Ρωμαίοι συνήθιζαν να ανταλλάσουν δώρα. Το έθιμο αυτό διαδόθηκε και στους Βυζαντινούς, που αντικατέστησαν, προοδευτικά, τα δώρα με ένα χρυσό ή αργυρό νόμισμα, το οποίο τοποθετούσαν μέσα στην εορταστική πίτα, για να συμβολίζει την ευμάρεια και την ευτυχία.

Ενδιάμεσα στο Δωδεκαήμερο των Χριστουγέννων και τη Σαρακοστή βρίσκεται το Τριώδιο ή, όπως συχνότερα αποκαλείται, οι Απόκριες, μια γιορτή τριών εβδομάδων, με προφανείς παγανιστικές καταβολές. Η λέξη «καρναβάλι» συναντάται από τα ρωμαϊκά χρόνια και πιθανόν προέρχεται από την έκφραση carnem levarium, που σημαίνει, όπως και η λέξη αποκριά, την «απομάκρυνση του κρέατος». Η συνήθεια να καταναλώνεται μέσα στις γιορτές του καρναβαλιού όλο το κρέας που έχει το νοικοκυριό διατηρήθηκε στο χριστιανικό εθιμικό και εντάχθηκε στη λογική της Σαρακοστής, η οποία ακολουθεί τις Απόκριες. Οι χριστιανοί καταναλώνουν στη διάρκεια των *Αποκρεών* όλα τα ζωικά τρόφιμα που υπάρχουν στο σπίτι. Η γιορτή της Τσικνοπέμπτης, την προτελευταία Πέμπτη πριν από τη Σαρακοστή, περιστρέφεται γύρω από την κατανάλωση του κρέατος που υπάρχει διαθέσιμο. Στους καθολικούς, μια αντίστοιχη γιορτή, γνωστή ως *Mardi Gras* (*Λιπαρή Τρίτη*), εορτάζεται την τελευταία Τρίτη πριν από τη Σαρακοστή.

Οι χριστιανοί ακολουθούν ιδιαίτερες συνήθειες και κατά τις ταφικές τελετές. Μετά τις κηδείες, συγγενείς και φίλοι συγκεντρώνονται πάντα για φαγητό, διαδικασία η οποία θεωρείται ότι εξασφαλίζει εξάγνιση και εξορκίζει το θάνατο. Στην Ελλάδα, 3, 9, 40 και 90 μέρες μετά το θάνατο προσφέρονται στη μνήμη του νεκρού κόλλυβα, ένα μείγμα από βρασμένο σιτάρι, αμύγδαλα, σπόρους ροδιού και μπαχαρικά, καλυμμένο με ζάχαρη. Στα χωριά, τα κόλλυβα παρουσιάζονται με περίτεχνους

και ελκυστικούς τρόπους, και συμβολίζουν την αιώνια και γλυκιά ζωή του νεκρού στους ουρανούς.

Εικόνα 3.4 Κόλλυβα. *Τα κόλλυβα είναι το ιδιαίτερο έδεσμα που προσφέρεται στα μνημόσυνα των ορθόδοξων χριστιανών.*
Πηγή: *Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής (http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/home).*

3.3. Διαιτητικοί κανόνες και απαγορεύσεις στο μουσουλμανισμό

Ο μουσουλμανισμός, ή ισλάμ, είναι η δεύτερη, μετά το χριστιανισμό, σε αριθμό οπαδών θρησκεία στον κόσμο, αριθμώντας πάνω από 1,5 δισεκατομμύρια πιστούς, κυρίως στη Μέση Ανατολή, την Αφρική, τη Νότια Ασία, την Κίνα και την Ινδονησία. Ο όρος *ισλάμ* στα αραβικά σημαίνει «υποταγή στη θέληση του Θεού». Ιδρυτής της θρησκείας είναι ο Μωάμεθ, ο οποίος γεννήθηκε το 570 στη Μέκκα της Αραβίας και θεωρείται ο τελευταίος από τους προφήτες του Αλλάχ. Το ισλαμικό ημερολόγιο ξεκινά τη 16η Ιουλίου του 622, χρονολογία που στα αραβικά είναι γνωστή ως *χίζρα*, όταν ο Μωάμεθ εγκατέλειψε, μαζί με τους ακολούθους του, τη Μέκκα και κατευθύνθηκε στη Μεδίνα.

Στο *Κοράνι*, το ιερό κείμενο του ισλάμ, παρατίθενται οι αποκαλύψεις του Αλλάχ στον Μωάμεθ οργανωμένες σε 144 ενότητες. Κατά τους ισλαμιστές, ο Μωάμεθ, ο οποίος ήταν αναλφάβητος, έγραψε το *Κοράνι* καθ' υπαγόρευσιν του Αλλάχ. Ένα

δεύτερο, μεταγενέστερο ισλαμικό κείμενο είναι οι *Χαντίθ*, μια συλλογή οδηγιών που αποδίδονται στον προφήτη Μωάμεθ, διασώθηκαν προφορικά και καταγράφηκαν μετά το θάνατό του.

3.3.1. Διαιτητικοί κανόνες και απαγορεύσεις στο μουσουλμανισμό

Σύμφωνα με τις αρχές του ισλάμ, το φαγητό αποτελεί πρώτιστο ζήτημα λατρευτικής συμπεριφοράς. Οι μουσουλμάνοι καλούνται να διατρέφονται σωστά και να διατηρούν καλή υγεία, όμως, ταυτόχρονα, κάθε κατάχρηση τροφής θεωρείται ιδιαίτερα ανεπιθύμητη. Στους πιστούς συστήνεται να τρώνε «έως τα δύο τρίτα της χωρητικότητας του στομάχου, και όχι παραπάνω». Στο *Κοράνι* επισημαίνεται επίσης ότι η σπατάλη της τροφής είναι αμάρτημα και ότι το πιάτο πρέπει να αφήνεται «καθαρό» μετά το γεύμα. Επίσης, υπαγορεύεται ότι οι πιστοί οφείλουν να μοιράζονται την τροφή τους με αυτούς που τη στερούνται. Στις συνεστιάσεις των μουσουλμάνων σερβίρεται, συνήθως, πρώτος ο οικοδεσπότης, αντίθετα από ό,τι συνηθίζεται στις συνεστιάσεις των χριστιανών, στις οποίες σερβίρεται πρώτα ο καλεσμένος. Όταν δεν χρησιμοποιούν μαχαιροπίρουνα, οι ισλαμιστές τρώνε το φαγητό με το δεξί τους χέρι, αφού το αριστερό θεωρείται ακάθαρτο. Τέλος, οι πιστοί οφείλουν να πλένουν καλά τα χέρια και το στόμα τους πριν από το φαγητό.

3.3.2. Διαιτητικές απαγορεύσεις στο μουσουλμανισμό

Στο *Κοράνι* ορίζεται ποια τρόφιμα είναι *χαράμ (haram)*, μη επιτρεπτά, και όλα τα άλλα είναι *χαλάλ (halal)*, επιτρεπτά. Σύμφωνα με τις οδηγίες, απαγορεύεται αυστηρά η κατανάλωση αίματος, ψοφιμιών, τροφίμων που έχουν προσφερθεί σε είδωλα, χοιρινού και εθιστικών ποτών που παρασκευάζονται από σταφύλια. Κατ' επέκταση, όλα τα αλκοολούχα ποτά είναι απαγορευμένα στους μουσουλμάνους και για τους παραβάτες προβλέπονται αυστηρές ποινές. Ωστόσο, η έμφαση που το *Κοράνι* δίνει στην προέλευση του αλκοόλ (από σταφύλια) χρησιμοποιείται κάποιες φορές ως πρόσχημα κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών που δεν παρασκευάζονται από τη ζύμωση σταφυλιών, αλλά άλλων καρπών.

Η κατανάλωση κρέατος επιτρέπεται μόνο όταν το ζώο έχει σφαγιασθεί σύμφωνα με τον ενδεδειγμένο τρόπο, όπως προβλέπει το εθιμοτυπικό: το ζώο θανατώνεται με μια τομή που γίνεται από το μπροστινό μέρος του λαιμού του και ενώ προφέρονται φράσεις που επικαλούνται την παντοδυναμία του Θεού. Τα ζώα θανατώνονται από όσους χαρακτηρίζονται «άθεοι», δηλαδή δεν είναι μουσουλμάνοι, χριστιανοί ή ιουδαίοι, θεωρούνται *χαράμ*. Όπως και οι ιουδαίοι, οι μουσουλμάνοι τρώνε το κρέας μόνο αφού υποστεί τη μέγιστη δυνατή αφαίμαξη.

Σύμφωνα με παραδόσεις που περιέχονται στις *Χαντίθ*, απαγορευμένα είναι και ορισμένα άλλα ζωικά είδη: ο ελέφαντας, όσα τετράποδα ζώα συλλαμβάνουν τα θύματά τους με τα δόντια (στο *Κοράνι* γίνεται ειδική αναφορά στην ύαινα και την αλεπού), καθώς και όσα πτηνά συλλαμβάνουν την τροφή τους με τα νύχια.

3.3.3. Η νηστεία στο μουσουλμανισμό

Πρωταρχική υποχρέωση όλων των πιστών του ισλάμ είναι να τηρούν τη νηστεία του ραμαζανιού. Το ραμαζάνι ή ράμανταν, στα αραβικά, είναι ο ένατος μήνας του σεληνιακού ημερολογίου των Αράβων. Η νηστεία αυτόν το μήνα μνημονεύει την αποκάλυψη του Αλλάχ στον Μωάμεθ το 610. Η νηστεία του ραμαζανιού, ανάλογα με τη χρονιά, παρατηρείται σε διάφορες εποχές του χρόνου. Αυτό οφείλεται στη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στο ηλιακό και το σεληνιακό, ισλαμικό ημερολόγιο, το οποίο περιλαμβάνει 354 ημέρες. Έτσι, κάθε χρόνο, ο μήνας ράμανταν μετατοπίζεται κατά ένδεκα περίπου ήμερες σε σχέση με το δυτικό, ηλιακό ημερολόγιο των 365 ημερών. Η τήρηση της νηστείας του ραμαζανιού είναι ένας εκ των πέντε «πυλώνων» της ισλαμικής πίστης. Στη μουσουλμανική νηστεία προβλέπεται πλήρης αποχή από την τροφή και τα υγρά στη διάρκεια της ημέρας, δηλαδή από την ανατολή μέχρι τη δύση του ήλιου. Με τη δύση του ήλιου, οι πιστοί κάθονται για ένα ελαφρύ δείπνο. Στη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας όμως, το δείπνο στο ραμαζάνι αποκτά εορταστικό χαρακτήρα και είναι αφορμή για συνεύρεση, προσφορά στους συνανθρώπους και φαγοπότι.

Εκτός από το φαγητό και το νερό, οι πιστοί απέχουν επίσης από το κάπνισμα και τη λήψη φαρμάκων. Η τριακονταήμερη νηστεία του ραμαζανιού ακολουθείται από

όσες είναι άνω των 12 ετών και από όσους είναι άνω των 15 ετών. Ωστόσο, από τη νηστεία εξαιρούνται τα ηλικιωμένα άτομα με προβληματική υγεία, οι έγκυες, όσες γυναίκες θηλάζουν ή όσες έχουν έμμηνο ρύση, οι ασθενείς, οι ταξιδιώτες, καθώς και οι χειρώνακτες, που κάνουν βαριές εργασίες. Τα άτομα αυτά μπορούν να αναπληρώσουν τη νηστεία σε καθορισμένες ημέρες (κατά προτίμηση Δευτέρα και Πέμπτη) στη διάρκεια των μηνών που μεσολαβούν μέχρι το επόμενο ράμανταν. Την Παρασκευή απαγορεύεται η νηστεία, επειδή αυτή την ημέρα οι πιστοί την αφιερώνουν στον Θεό. Μοναδική εξαίρεση στον κανόνα αυτό αποτελούν οι Παρασκευές του *ράμανταν*.

Στο *Κοράνι*, με βάση την αρχή της «ανοχής», επισημαίνεται ότι οι πιστοί έχουν την ευχέρεια να παρεκκλίνουν από τους παραπάνω διαιτητικούς κανόνες, όποτε οι συνθήκες είναι τέτοιες ώστε να κινδυνεύει να επιβαρυνθεί σοβαρά η υγεία τους.

3.4. Ανατολικές θρησκείες και η παράδοση της φυτοφαγίας

Ιστορικά, οι οδηγίες για περιορισμό της κατανάλωσης κρέατος εμφανίστηκαν με την εισαγωγή της γεωργίας και την εγκατάσταση των ανθρώπων σε μόνιμους καταυλισμούς. Με τον καιρό, οι απαγορεύσεις για το κρέας αποτέλεσαν αναπόσπαστο κομμάτι των επιταγών αρκετών θρησκειών. Για παράδειγμα, η αποχή από τη βρώση κρέατος ακολουθείται αυστηρά από τους φονταμενταλιστές ινδουιστές και από τους ζαϊνιστές. Ωστόσο, οι ινδουιστές κατανάλωναν αρχικά κρέας, μάλιστα και βοδινό κρέας. Επισημαίνει πως το ταμπού της θανάτωσης της αγελάδας, η αποχή από τη βρώση βοδινού κρέατος, επιβλήθηκε μόνο όταν ο πληθυσμός στην Ινδία αυξήθηκε πολύ, με συνέπεια η αγροτική παραγωγή να εξαρτηθεί απόλυτα από το συγκεκριμένο ζώο, για την άροση και άλλες εργασίες.

Η φυτοφαγία έχει μακρά παράδοση στην Ασία και κυρίως στην Ινδία, όπου συνεχίζεται ως συνήθης πρακτική. Η διάδοση της αποχής από τη βρώση κρέατος στην Ινδία και άλλου στην νοτιοανατολική Ασία συνδέεται με δύο βασικές θρησκευτικές αρχές, την πίστη στη μετενσάρκωση και την αρχή της *αχίμσα*. Σύμφωνα με την αρχή της μετενσάρκωσης, οι ψυχές δεν καταστρέφονται, αλλά απλώς αλλάζουν μορφή. Η αρχή της μετενσάρκωσης αποτελεί κεντρικό δόγμα του σύγ-

χρονου ινδουισμού, ζαϊνισμού και βουδισμού, και ουσιαστικά ισοδυναμεί με την αρχή της διατήρησης της ζωής. Με τον όρο *αχίμσα* στα σανσκριτικά εννοείται η μη βία, αρχή η οποία κατά τους ινδουιστές ισχύει για όλα τα έμβια όντα. Ακραίες εφαρμογές της αρχής της μη βίας συναντώνται στο ζαϊνισμό. Για παράδειγμα, στην προσπάθειά τους να μη βλάψουν τα έμβια όντα, οι ζαϊνιστές αποφεύγουν τη χρήση εντομοκτόνων. Κάποιες φορές μάλιστα φτάνουν στο σημείο να σαρώνουν το έδαφος πριν από το πέρασμά τους, φοβούμενοι μήπως σκοτώσουν έντομα ή άλλα μικρά ζώα.

3.4.1. Διαιτητικοί κανόνες και απαγορεύσεις στον ινδουισμό

Ο ινδουισμός χρονολογείται από τη 2η π.Χ. χιλιετία και θεωρείται η πιο αρχαία από τις σύγχρονες θρησκείες. Οι πολυάριθμες θεότητες του ινδουισμού είναι εκφράσεις του ανώτατου όντος, του Μπράμαν. Με το πέρασμα των αιώνων, ο ινδουισμός δέχθηκε επιρροές από μεταγενέστερα θρησκευτικά συστήματα που εμφανίστηκαν στην Ινδία, κυρίως το βουδισμό και το ζαϊνισμό. Από το βουδισμό πήρε τις αρχές του μοναστηριακού βίου και την ιδέα ότι το νόημα της ύπαρξης δεν βρίσκεται σε αυτό τον κόσμο, ενώ από το ζαϊνισμό δανείστηκε την αρχή της *αχίμσα*. Οι κανόνες σωστής διαβίωσης του ινδουισμού περιέχονται σε σειρά κειμένων, που αποτελούν δύο μεγάλες συλλογές, το *Ντάρμα Σούτρα* και τον *Κώδικα Μανού*. Το *Ντάρμα Σούτρα* γράφτηκε περί τον 6ο π.Χ. αιώνα, περίοδο κατά την οποία γράφτηκε και η *Τορά*. Ο *Κώδικας Μανού* γράφτηκε τον 3ο π.Χ. αιώνα, περίοδο κατά την οποία γράφτηκε και το *Ταλμούδ*.

Ο ινδουισμός υπογραμμίζει τη μεγάλη ωφέλεια που έχει ο πιστός αν απέχει από την κατανάλωση κρέατος, χωρίς όμως να επιβάλλει αυστηρή φυτοφαγία. Έτσι, πολλοί ινδουιστές απέχουν από την κατανάλωση κρέατος, στο πλαίσιο της αρχής της *αχίμσα*, αποφεύγοντας έτσι να προκαλούν πόνο στα ζώα. Σύμφωνα με το ίδιο σκεπτικό, οι πιστοί καλούνται να μην καταναλώνουν και εθιστικά ποτά.

Οι διαιτητικές αρχές και πρακτικές ποικίλλουν αρκετά, ανάλογα με την κάστα του κάθε Ινδού, αλλά και από τη μια περιοχή της χώρας στην άλλη. Σε γενικές γραμμές, όσο πιο ψηλά στο σύστημα των καστών βρίσκεται κάποιος, τόσο πιο πιστά

οφείλει να τηρεί τους θρησκευτικούς κανόνες. Πράγματι, οι πρώτοι στην ιεραρχία του συστήματος καστών, οι βραχμάνες, απέχουν από το κρέας, συχνά δε και από τα αυγά. Οι Ινδοί που ανήκουν στις χαμηλότερες κάστες απέχουν μόνο από το βοδινό, τηρώντας την απαγόρευση θανάτωσης αγελάδων. Ωστόσο, τα μέλη της πιο χαμηλής απ' όλες τις κάστες, οι άθικτοι, καταναλώνουν ακόμα και βοδινό κρέας, παραβιάζοντας έτσι το ταμπού της θανάτωσης της αγελάδας.

Όπως και ο ιουδαϊσμός, έτσι και ο ινδουισμός θεωρεί ακάθαρτα κάποια από τα ζώα. Στη βάση αυτή, συνιστάται η αποφυγή του χοιρινού, αν και αρκετοί ινδουιστές, κυρίως όσοι είναι μέλη των χαμηλών καστών, το καταναλώνουν. Ακάθαρτα θεωρούνται και τα τετράποδα που δεν διαιρούν την οπλή τους. Έτσι, μεταξύ άλλων, η καμήλα θεωρείται ακάθαρτο ζώο. Επίσης, ακάθαρτα θεωρούνται όλα τα αρπακτικά πτηνά, όπως ισχύει και στον ιουδαϊσμό. Τα ψάρια που δεν έχουν λέπια και τα θαλασσινά συγκαταλέγονται επίσης στα ανεπιθύμητα. Παρατηρούμε ότι οι προκαταλήψεις αυτές συμπίπτουν σχεδόν με ορισμένα από τα ιουδαϊκά ταμπού. Ο ινδουισμός περιλαμβάνει και κάποιες προκαταλήψεις που αφορούν φυτικά είδη, στοιχείο που δεν συναντάται ούτε τον ιουδαϊσμό, ούτε στο ισλάμ. Έτσι ριζώματα, βολβοί και μανιτάρια, που αναπτύσσονται σε σκοτεινά και σκιερά μέρη, θεωρούνται ακατάλληλα. Τέλος, όπως και στις τρεις μονοθεϊστικές θρησκείες, απαγορεύεται η βρώση ψοφιμιών.

Στα κείμενα του ινδουισμού συναντώνται ποικίλες οδηγίες σχετικά με τις περιστάσεις κατά τις οποίες αρμόζει να καταναλώνεται τροφή. Άλλες οδηγίες αφορούν τη μέθοδο παρασκευής της τροφής, αλλά και τον τόπο κατανάλωσής της. Για παράδειγμα, συστήνεται να μην καταναλώνεται τροφή πάνω σε πλοίο, ενώ θεωρείται άπρεπο να καταναλωθούν τρόφιμα από σπίτι του οποίου κάποιος ένοικος έχει πρόσφατα πεθάνει. Οδηγίες δίνονται, τέλος, και για τα άτομα από τα οποία μπορεί κάποιος να δεχτεί τροφή. Για παράδειγμα, συνήθως τροφή δεν μπορεί να γίνεται δεκτή από άτομα που ανήκουν σε κατώτερες κάστες.

3.5. Μελέτη Περίπτωσης

Η γεύση του αίματος στην ελληνική και την ευρωπαϊκή γαστρονομία

3.5.1. Το αίμα θηλαστικών και άλλων ζώων ως συμπλήρωμα της διατροφής

Αίμα ζώων χρησιμοποιείται από πολλές κοινωνίες στο πλαίσιο της κατανάλωσης κτηνοτροφικών προϊόντων. Μπορεί να προστίθεται σε αλλαντικά, σε σούπες και σάλτσες, για να τις συμπυκνώσει, αλλά μπορεί να καταναλώνεται και ωμό ή σε αφυδατωμένη μορφή, ως συμπλήρωμα διατροφής. Πολλές νομαδικές κοινωνίες χρησιμοποιούν το αίμα της καμήλας, του γιακ, του ταράνδου και άλλων ζώων που τυχόν εκμεταλλεύονται, ως συμπλήρωμα ανόργανων συστατικών και πρωτεΐνης, κυρίως σε περιόδους κατά τις οποίες η πρόσβαση σε τροφή είναι ανεπαρκής. Η γεύση του αίματος είναι κατεξοχήν μεταλλική, αλλά, ανάλογα με τα καρυκεύματα και τα λοιπά συστατικά που προστίθενται, μπορεί να γίνει γλυκιά ή απλώς ουδέτερη, αναδεικνύοντας τη γεύση του κυρίαρχου καρυκεύματος. Το αίμα είναι ιδιαίτερα πλούσια πηγή σιδήρου, χαλκού και άλλων ιχνοστοιχείων, καθώς και πολλών βιταμινών. Με την έννοια αυτή, η κατανάλωσή του παρέχει πολλά διατροφικά οφέλη. Ωστόσο, ελλοχεύει και σημαντικούς κινδύνους για την υγεία, δεδομένου ότι, αν δεν προηγηθεί προσεκτική επεξεργασία με κατάλληλες τεχνικές, το αίμα αλλοιώνεται εύκολα και μπορεί να γίνει υπόστρωμα για την ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών.

3.5.2. Απαγορεύσεις της βρώσης αίματος

Η βρώση αίματος είναι πολύ διαδεδομένο διατροφικό ταμπού, το οποίο έλκει την καταγωγή του από τους αρχαίους χρόνους και, ιστορικά, έχει συσχετισθεί περισσότερο με τις παγανιστικές και σατανιστικές κουλτούρες. Στον Δυτικό Κόσμο, τη βρώση αίματος ακολουθεί μια προκατάληψη που ανάγεται στη *Βίβλο*, ενώ γραπτές απαγορεύσεις σχετικά με την κατανάλωση αίματος ζώων απαντώνται και στο *Κοράνι*. Στην *Παλαιά Διαθήκη* υπάρχουν σαφείς αναφορές απαγόρευσης,

με χαρακτηριστικότερο το εξής χωρίο στο *Λευιτικό* (17:12).: «Η βρώση αίματος απαγορεύεται. Αν ένας Ισραηλίτης ή ξένος που ζει ανάμεσά τους φάει οτιδήποτε κρέας με το αίμα του, εγώ θα στραφώ εναντίον του και θα τον αποκόψω από το λαό του». Γι' αυτό οι ιουδαίοι θεωρούν μεγάλο αμάρτημα τη βρώση αίματος και καταφεύγουν στο αλάτισμα του ωμού κρέατος, ώστε να στραγγίξει πλήρως από το αίμα που περιέχει, πριν το καταναλώσουν. Επίσης, επιδιώκουν να μαγειρεύουν το κρέας με τέτοιον τρόπο (ψήνοντάς το στη σχάρα ή στο γκριλ) ώστε να στραγγίζει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα αίματος.

Στην *Καινή Διαθήκη,* η απαγόρευση του αίματος δεν προτείνεται με τον ίδιο επιτακτικό τρόπο όπως στην *Παλαιά*. Βέβαια, στην ιστορία του χριστιανικού κόσμου έχουν εκδοθεί από επίσημους φορείς κάποιες απαγορεύσεις για αποχή από τρόφιμα που παρασκευάζονται με αίμα ζώων. Παρ' όλα αυτά, κανένα από τα τρία κύρια δόγματα, η ορθοδοξία, ο καθολικισμός και η διαμαρτύρηση, δεν γενίκευσε την απαγόρευση της κατανάλωσης αίματος από τους πιστούς. Έτσι, παραδοσιακά προϊόντα διατροφής βασισμένα σε αίμα συναντώνται σε όλες τις χώρες, τόσο στη βόρεια, όσο και στη μεσογειακή Ευρώπη.

3.5.3. Το αίμα στην ευρωπαϊκή και την ελληνική γαστρονομία

Αν και η βρώση του αίματος έχει εγκαταλειφθεί, αρκετά είδη διατροφής με βάση το αίμα παραμένουν δημοφιλή στην Ευρώπη, κάποια μάλιστα έχουν τυποποιηθεί από τη βιομηχανία τροφίμων. Αλλαντικά, σούπες, πουτίγκες και γλυκίσματα φτιάχνονται με το αίμα από διάφορα ζώα, όπως αρνί, χοίρο, αγελάδα, τάρανδο, κουνέλι και χήνα. Το πιο γνωστό ίσως αλλαντικό, ανάμεσα στα πολυάριθμα είδη που παρασκευάζονται από αίμα, είναι το βρετανικό *black pudding* ή *blood pudding*. Εκτός από αίμα, περιέχει επίσης βρώμη ή κάποιο άλλο δημητριακό, καθώς και γάλα. Όμως φτιάχνονται και πολλά λουκάνικα με αίμα, όπως τα γαλλικά *boudin*, καθώς και πουτίγκες, όπως η ιρλανδική *drisheen*, και διάφορα γλυκίσματα, όπως το ιταλικό *sanguinaccio*. Τέλος, γλυκές και αλμυρές σούπες από αίμα παρασκευάζονται, μεταξύ άλλων, στη Γερμανία (*schwarzsauer*) και στη Σκανδιναβία (*svartsoppa*), όπου και είναι ιδιαίτερα αγαπητές.

Στον ελληνικό χώρο, η συνήθεια χρήσης του αίματος ήταν διαδεδομένη από τα αρχαία χρόνια. Η πρώτη αναφορά παρασκευής φαγητού με αίμα γίνεται στην *Οδύσσεια*, στην οποία περιγράφεται ότι «ένα στομάχι ψήνεται στη φωτιά γεμισμένο με λίπος κι αίμα» (ραψ. ΙΗ΄). Στη Λακωνία του 8ου π.Χ αιώνα, λαός και στρατιώτες έτρωγαν στα κοινά συσσίτια τον μέλανα ζωμό, ένα υδαρές φαγητό, με αίμα χοίρου, αλάτι και ξίδι. Οι Βυζαντινοί συνέχισαν την παλαιότερη πρακτική της χρήσης του αίματος και την πέρασαν στις επόμενες γενιές. Η *οματιά* (ή *ομαθιά*), ένα είδος παραδοσιακού λουκάνικου, που ακόμα και σήμερα φτιάχνεται στην Κρήτη, καθώς και η *αμαθιά* της Νάξου φαίνεται ότι αποτελούν εξελιγμένες μορφές του αιματίτη των Βυζαντινών, χωρίς όμως να περιεχούν αίμα, ενώ μερικές φορές μπορεί να περιέχουν κρασί.

3.5.4. Πρακτικές κατανάλωσης αίματος στη σύγχρονη Ελλάδα

Είναι φανερό ότι αυτά τα εδέσματα από αίμα εντάσσονται σε μια μακραίωνη παράδοση. Ωστόσο, στην Ελλάδα γνωρίζουμε μόνο μία περίπτωση παρασκευής προϊόντων με κύριο συστατικό το αίμα, τα παραδοσιακά τηνιακά εδέσματα, τα οποία έχουν επιβιώσει μέχρι τις μέρες μας. Παρασκευάζονται από αίμα χοίρου και περιλαμβάνουν ένα γλυκό επιδόρπιο, τη μορταδέλλα, το οποίο περιέχει επίσης ξηρούς καρπούς, μπαχαρικά και πετιμέζι, καθώς και ένα «ζεστό» πιάτο, το τηγανητό αίμα. Και τα δύο φτιάχνονται παράλληλα με τα άλλα προϊόντα του κρέατος και των εντοσθίων του οικόσιτου χοίρου κατά τα χοιροσφάγια. Μαρτυρούν μάλιστα την εφευρετικότητα των νησιωτών να εκμεταλλευτούν στο έπακρο το περιορισμένο ζωικό κεφάλαιο που διάθετουν. Την παράδοση των εδεσμάτων από αίμα συντηρούν λίγες υπερήλικες νοικοκυρές στις Κυκλάδες, και συγκεκριμένα σε κάποια από τα χωριά της Τήνου. Ωστόσο, οι περισσότεροι από τους νέους σε ηλικία κατοίκους του νησιού δεν προτιμούν τα εδέσματα αυτά.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Adler, D. (2003), «Nutritional Guidance from the 12th Century. Maimonides Through Crete to the Third Millennium Western Diet», στο A. Berry και R. Andwell (επιμ.), *Proceedings of the Memorial Symposium for Prof. Guggenheim*, Ιερουσαλήμ, Ιούνιος 2003, σ. 53-67.

BBC News (2014), «Polish Ban on Kosher Slaughter of Animals is Overturned», διαθέσιμο στο http://www.bbc.com/news/world-europe-30412551 (ημερομηνία προσπέλασης: 12 Δεκεμβρίου 2014).

Chabad of Greece (2015), «Εβραϊκή καθημερινή ζωή», διαθέσιμο στο http://www.chabad.gr/templates/articlecco_cdo/aid/133468 (ημερομηνία προσπέλασης: 10 Φεβρουρίου 2015).

Cohn, J. (1973), *The royal table: An outline of the dietary laws of Israel*, Feldheim Publishers, Νέα Υόρκη.

Dalby, A. (2003), *Food in the Ancient World from A to Z*, Routledge, Λονδίνο και Νέα Υόρκη.

Davidson, A. (2006), *The Oxford companion to food*, Oxford University Press, Οξφόρδη.

Eden, T. (2011), «Metaphysics and Meatless Meals», στο T. Eden, και K. Albala (επιμ.), *Food and faith in Christian culture*, Columbia University Press, Νέα Υόρκη, σ. 171-188.

Fieldhouse, P. (1986), *Food and nutrition. Customs and culture*, Croom Helm, Λονδίνο, κεφ. 4.

Gale, T. (επιμ.) (1982), «Food», *Encyclopeadia Judaica*, Νέα Υόρκη.

Grivetti, L.E. και Pangborn, R.M. (1974), «Origin of Selected Old Testament Dietary Prohibitions», *Journal of the American Dietetic Association*, τόμ. 65, σ. 634-637.

Grivetti, L.E. (1980), «Dietary Separation of Meat from Milk. A Cultural-geographical inquiry», *Ecology of Food and Nutrition*, τόμ. 9, σ. 203-217.

Grivetti, L.E. (1991), «Nutrition Past - Nutrition Today. Prescientific Origins of Nutrition and Dietetics. Part 2. Legacy of India», *Nutrition Today*, τόμ. 26, σ. 13-24.

Grivetti, L.E. (2000), «Food Prejudices and Taboos», στο K. Kipple και K. Ornelas, (επιμ.), *The Cambridge world history of food*, University Cambridge Press, Λονδίνο, σ. 1495-1512.

Harris, M. (1989), *Η ιερή αγελάδα και ο βδελυρός χοίρος*, Τροχαλία, Αθήνα.

Hastings, J. (1951), *Encyclopaedia of religion and ethics*, Charles Scribner's Sons, Νέα Υόρκη.

Καργάκος, Σ. (2006), *Η ιστορία της αρχαίας Σπάρτης*, Gutenberg, Αθήνα.

Καβρουλάκη, Μ. (2011), *Λεξικό ελληνικής γαστρονομίας*, Άσπρη Λέξη, Αθήνα.

Κουκουλές, Φ. (1952), *Βυζαντινών βίος και πολιτισμός*, τόμ. Ε΄, Παπαζήσης, Αθήνα.

Kilara, A. και Lya, K.K. (1992), «Food and Dietary Habits of the Hindu», *Food Technology*, τόμ. 46, σ. 94-104.

KIR (2015), «What Does Kosher Mean?», διαθέσιμο στο http://www.koshercertification.org.uk/whatdoe.html (ημερομηνία προσπέλασης: 10 Δεκεμβρίου 2014).

Lazarou, C. και Matalas, A.-L. (2012), «A Critical Review of Current Evidence, Perspectives and Research Implications of Diet-related Traditions of the Eastern Christian Orthodox Church on Dietary Intakes and Health Consequences», *International Journal of Food Science and Nutrition*, τόμ. 61, σ. 739-758.

Matalas, A-L., Tourlouki, E. και Lazarou, C. (2011), «Fasting in the Eastern Orthodox Church», στο T. Eden και K. Albala (επιμ.), *Food and faith in Christian culture*, Columbia University Press, Νέα Υόρκη, σ. 191-203.

Ματθαίου, Α. (1994), «Διαιτητικές απαγορεύσεις κατά την Τουρκοκρατία», *Historica*, τόμ. 21, σ. 259-288.

Ματθαίου, Α. (1996), «Το ελαιόλαδο και η νηστεία», στο *Ελιά και ελαιόλαδο*, Πολιτιστικό και Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, Αθήνα, σ. 99-134.

Μπενρουμπή, Ν. και Επίκουρος (2002), *Γεύση από Σεφαδίτικη Θεσαλονίκη*, Φυτράκης, Αθήνα.

Paul, E. (2014), «Nordic Food Lab», διαθέσιμο στο http://nordicfoodlab.org/blog/2013/9/blood-and-egg (ημερομηνία προσπέλασης: 15 Φεβρουρίου 2015).

Phillips, S.J. (1991), «The Demonology of Satanism: An Anthropological View», στο J. Richardson, J. Best και D. Bromley, *Satanism scare*, Hawthorne, Νέα Υόρκη, σ. 21-40.

Rommer, A. και Ditter, A. (1995), *Culinaria. European specialties*, Conemman ed., Κολονία.

Sakr, A. (1971), «Dietary Regulations and Food Habits of Muslims», *Journal of the American Dietetic Association*, τόμ. 58, σ. 123-126.

Simoons, F. (1978), «Traditional Use and Avoidance of Foods of Animal Origin», *Bioscience*, τόμ. 28, σ. 179-184.

Σωτηρόπουλου, Μ. (2005), «The Pre-holiday Fasting of the Orthodox Christian Church», *Theologia*, τόμ. 76, σ. 1-10.

Το *Ιερό Κοράνιο*, Κάκτος, Αθήνα, 1980.

Walker, A.R.P. (1995), «Dietary Advice: From Folklore to Present Beliefs», *Nutrition Reviews*, τόμ. 53, σ. 8-10.

Φωσκόλου, Α. και Ματάλα, Α. (2015), «Γλυκά και αλμυρά εδέσματα της Τήνου με βάση το αίμα», *Ελληνική Επιθεώρηση Διατροφής-Διαιτολογίας* (υπό έκδοση).

Whorton, J.C. (1994), «The Historical Development of Vegetarianism», *American Journal of Clinical Nutrition*, τόμ. 59, σ. 1103S-1109S.

World Nomads (2014), «Ancient dish. Passport and plate: *Blach pudding* (Krovyanka)», http://journals.worldnomads.com/iriska/photos/46270/Ukraine/Passport-and-Plate-Blach-pudding-Krovyanka (ημερομηνία προσπέλασης: 15 Φεβρουρίου 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Βιολογία και πολιτισμός

Ο ρόλος της κουζίνας στη διατροφή

Αντωνία-Λήδα Ματάλα

Σύνοψη

Πολλές είναι οι πολιτισμικές προσαρμογές που αφορούν τη δίαιτα. Η ανάπτυξη διαφόρων τεχνικών για την επεξεργασία των τροφίμων συνέβαλε, μεταξύ άλλων, στην εξασφάλιση της επιβίωσης και στη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου. Μέσω των εφαρμοζόμενων μαγειρικών και άλλων τεχνικών έχουν κωδικοποιηθεί λύσεις σε προβλήματα διατροφής που δεν μπορεί να αντιμετωπίσει μόνη της η βιολογία. Έτσι, πολλές από τις στρατηγικές που αφορούν την κουλτούρα του φαγητού έχουν οδηγήσει στη μετατροπή των μειονεκτημάτων της τροφικής αλυσίδας σε πλεονεκτήματα, με στόχο την εξάλειψη των περιορισμών εξαιτίας της εξάρτησης από τη γεωργία. Συχνά, οι τρόποι μαγειρέματος, καθώς και άλλες τεχνικές επεξεργασίας της τροφής κάνουν τα τρόφιμα πιο εύληπτα, πιο ασφαλή, καθώς και διατροφικά ανώτερα. Τα διαθέσιμα στοιχεία επαρκούν ώστε να δεχτούμε ότι οι τροποποιήσεις που ο άνθρωπος επιφέρει στα τρόφιμα έχουν συμβάλει και εξακολουθούν να συμβάλουν στην πορεία της εξέλιξής του.

Στο κεφάλαιο αυτό εξετάζονται παραδειγματικές παραδοσιακές τεχνικές, τις οποίες έχουν καθιερώσει οι κοινωνίες ανά τον κόσμο, όπως η επεξεργασία των δημητριακών, για την παρασκευή ψωμιού και άλλων ζυμούμενων τροφίμων, και η επεξεργασία του καλαμποκιού με αλκάλι, η οποία εφαρμόζεται στις κοινωνίες της Μεσοαμερικής.

Στην πρώτη «Μελέτη Περίπτωσης» δίνεται ένα παράδειγμα από τον διεθνή χώρο όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί η παραδοσιακή γαστρονομία στην προσπάθεια αντιμετώπισης των διατροφικών ανεπαρκειών. Στη δεύτερη Μελέτη Περίπτωσης εξετάζεται ο ρόλος των παραδοσιακών ζυμούμενων ποτών, αλκοολούχων και μη, στη διατροφή και την ευημερία των κοινωνιών.

Αντωνία-Λήδα Ματάλα (2015), *Διατροφή και πολιτισμός,* e-book/e-pub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.

Προαπαιτούμενη γνώση

Διατροφικές απαιτήσεις, βιταμίνες και διαιτητικές πηγές τους, Κεφάλαιο 2 του παρόντος συγγράμματος.

4.1. Επεξεργασία της τροφής από τον άνθρωπο

Ο βαθμός στον οποίο η δίαιτα ικανοποιεί τις θρεπτικές ανάγκες του ανθρώπου εξαρτάται κυρίως από τη βιολογία. Ωστόσο, οι επιλογές που αφορούν την τροφή καθορίζονται, πρωτίστως, από κοινωνικούς, περιβαλλοντικούς και προσωπικούς παράγοντες. Η συνεχής αλληλεπίδραση βιολογίας και πολιτισμού συνιστά μια διάσταση της εξέλιξης του είδους, της οποίας η ανάλυση παρέχει χρήσιμα διδάγματα. Θα λέγαμε ότι είναι θεμιτή η διαπίστωση πως ο άνθρωπος επαφίεται σε πολιτισμικές προσαρμογές όσον αφορά τη δίαιτά του, προκειμένου να λύσει προβλήματα τα οποία δεν μπορεί να λύσει μόνη της η βιολογία. Έτσι, οι κοινωνίες έχουν κωδικοποιήσει στην πολιτισμική τους παράδοση τη γνώση που παρέχουν η κουζίνα και η γαστρονομία, μια γνώση η οποία συνδέεται με τη διατήρηση της υγείας και την επιβίωση.

Η επεξεργασία της τροφής πριν από την κατανάλωση τροποποιεί, συνήθως, τα διατροφικά και φαρμακολογικά χαρακτηριστικά της. Στο παρόν κεφάλαιο εξετάζονται παραδείγματα επιλεγμένων διεργασιών βιοχημικής και μικροβιοτικής φύσης (ζυμώσεις), οι οποίες πραγματοποιούνται κατά την επεξεργασία διαφόρων βασικών και δευτερευόντων ειδών διατροφής σε οικιακό επίπεδο.

4.1.1. Οι πρώτες επεξεργασίες της τροφής

Αντίθετα από τα άλλα θηλαστικά, στα οποία η διαδικασία της πέψης ξεκινά με τη μάσηση στο στόμα, στον άνθρωπο και τα άλλα πρωτεύοντα η πέψη αρχίζει εκτός οργανισμού, όταν, με τη χρήση κατάλληλων εργαλείων, τα τρόφιμα γίνονται πιο εύληπτα και πιο εύπεπτα. Σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας του, ο άνθρωπος επε-

ξεργαζόταν και προετοίμαζε κατάλληλα τις πρώτες ύλες που είχε στη διάθεσή του, για να τις καταστήσει βρώσιμες, χρησιμοποιώντας πολλά και διαφορετικά εργαλεία. Οι παλαιολιθικοί πρόγονοί μας έφτιαχναν εργαλεία κοπής από πετρώματα και όστρακα, τα οποία τους επέτρεπαν να τεμαχίζουν ένα κομμάτι κρέας καλύτερα απ' ό,τι οι κυνόδοντες και οι κοπτήρες τους. Επίσης, είχαν ανακαλύψει ότι μπορούσαν να σπάζουν ξηρούς καρπούς με μεγαλύτερη ευκολία αν χρησιμοποιούσαν μια πέτρα, και όχι τους τραπεζίτες τους.

Αφότου απέκτησαν τον έλεγχο της φωτιάς, εδώ και μερικές εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια, οι πρόγονοι του *Homo sapiens* ανέπτυξαν ακόμα μεγαλύτερη δυνατότητα να ολοκληρώνουν ένα μέρος της πέψης της τροφής εκτός οργανισμού, εφαρμόζοντας τις πρώτες τεχνικές μαγειρέματος. Οι επιπτώσεις τους είναι ορατές στην οδοντοστοιχία μας, στον πεπτικό σωλήνα, καθώς και σε κάποια από τα μεταβολικά μονοπάτια που σχετίζονται με το μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών.

4.1.2. Νεολιθική επανάσταση και διατροφικοί περιορισμοί

Με την εξημέρωση φυτών και ζώων και την εξάπλωση της γεωργίας, ο άνθρωπος τροποποίησε δραστικά την τροφική του αλυσίδα, επεμβαίνοντας έτσι με ακόμα έναν τρόπο στην εξελικτική δυναμική που τον χαρακτηρίζει ως είδος. Η σταδιακή αύξηση της απόδοσης των καλλιεργειών βοήθησε τις περισσότερες κοινωνίες να βασιστούν σε έναν μικρό αριθμό φυτών, κυρίως σιτηρών και οσπρίων, προκειμένου να εξασφαλίζουν τη διατροφή τους. Πρόκειται για μια σημαντική διαιτητική στροφή, που εγείρει διάφορα ερωτήματα. Πώς το ανθρώπινο γένος συνέχισε να εξελίσσεται βιολογικά; Πώς αποκρίθηκε στην πρόκληση της μειωμένης διαιτητικής ποικιλίας και του φτωχότερου θρεπτικού περιεχομένου, το οποίο χαρακτήριζε τη δίαιτα του πρώιμου γεωργού, μια δίαιτα που βασιζόταν σε περιορισμένη γκάμα δημητριακών; Τα δημητριακά έχουν σοβαρούς περιορισμούς, με τους οποίους βρέθηκε αντιμέτωπος ο πρώιμος γεωργός: ελλειπές περιεχόμενο σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, καθώς και πολλές αντιθρεπτικές ιδιότητες. Οι αντιθρεπτικές ιδιότητες οφείλονται στην παρουσία μιας σειράς χημικών παραγόντων: αντιθρυψινικών συστατικών, φυτικού οξέος και λεκτινών σε υψηλά επίπεδα, καθώς και

τοξικών συστατικών, όπως οι τανίνες και τα κυανιούχα άλατα, τα οποία ανευρίσκονται σε πολλά φυτικά είδη. Η εξάρτηση από λίγα μόνο φυτικά είδη θα μπορούσε να οδηγήσει στην επικράτηση σοβαρών διατροφικών προβλημάτων (και έως ένα βαθμό, πράγματι αυτό συνέβη), αν οι άνθρωποι είχαν συνεχίσει να τα τρώνε ελάχιστα επεξεργασμένα, σχεδόν στην αυτούσια μορφή τους, όπως έκαναν και παλαιολιθικοί τους προγονοί. Η ανάπτυξη νέων τεχνολογιών, οι οποίες υπερέβαιναν την απλή χρήση εργαλείων και φωτιάς που εφάρμοζε ο παλαιολιθικός άνθρωπος, ήρθαν να δώσουν λύση.

4.1.3. Ο ρόλος των τεχνικών μαγειρέματος ως ασφαλιστικής δικλίδας για την ευημερία των παραδοσιακών κοινωνιών

Είναι φανερό πως κάποιες γενετικές αλλαγές συνέβαλαν στην προσαρμογή του είδους στις διαιτητικές αλλαγές που σημειώθηκαν στη διάρκεια των τελευταίων δέκα χιλιάδων ετών. Παρά ταύτα, το μεγαλύτερο μέρος της προσαρμογής στη δίαιτα του γεωργού συντελέστηκε στην πολιτισμική αρένα, με την ανάπτυξη τεχνικών παρασκευής τροφίμων και μαγειρικής. Οι τεχνικές αυτές βελτιώνουν τη διαθεσιμότητα θρεπτικών συστατικών και, ταυτόχρονα, απαλλάσσουν τα φυτά από τις αντιθρεπτικές και τοξικές τους ιδιότητες. Έτσι, την ολοένα αυξανόμενη παραγωγικότητα της γεωργίας και την εξάρτηση από λίγα μόνο φυτικά είδη αντιστάθμισαν οι πολιτισμικές εξελίξεις. Κάθε βήμα προόδου στην κατεύθυνση αύξησης της απόδοσης των καλλιεργητικών μεθόδων συνοδευόταν από την ανάπτυξη τεχνικών μαγειρέματος, οι οποίες αντιστάθμιζαν το μειονέκτημα της ανισορροπίας που προκαλούσε η εξάρτηση από τα λίγα φυτικά είδη και τα αντιθρεπτικά συστατικά τους.

4.1.4. Η συμβολή της μαγειρικής στη θρεπτική αξία των τροφίμων

Με τη μαγειρική, οι πρώτες ύλες (σπόροι, καρποί, ριζώματα και φύλλα, κρέας, ψάρι), επεξεργαζόμενες υπό ορισμένες συνθήκες, μετασχηματίζονται σε μια διαφορετική κατάσταση, το φαγητό. Σε αυτή την επεξεργασμένη κατάσταση γίνονται οικείες και συμμετέχουν στο γίγνεσθαι των κοινωνιών. Κατ' αυτή την έννοια, τα

τρόφιμα είναι αναγνωρίσιμα, κυρίως μετά το μετασχηματισμό τους από την ακατέργαστη, «ωμή» κατάσταση στην επεξεργασμένη. Για παράδειγμα, στη Μεσόγειο γίνεται λόγος για τη σημασία που έχουν το ψωμί και το τυρί και όχι το σιτάρι και το γάλα. Τεχνολογίες και τρόποι επεξεργασίας των πρώτων υλών βρίσκουμε στα βιβλία μαγειρικής και παραδοσιακής κουζίνας απ' όλο τον κόσμο. Οι διατροφικές παραδόσεις στηρίζουν τη συλλογική μνήμη και το συμβολικό νόημα αποδίδεται στα επεξεργασμένα τρόφιμα και πολύ σπάνια στις πρώτες ύλες. Επιπλέον, όλες οι κοινωνίες διαθέτουν σαφείς κώδικες για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει η τροφή να προετοιμάζεται πριν από την κατανάλωσή της, ώστε να είναι υγιεινή. (Βλ. Κεφάλαιο1 στο παρόν). Έτσι, οι άνθρωποι υπογραμμίζουν τις καθημερινές και τις εορταστικές δραστηριότητές τους, και τελικά υποστηρίζουν την υγεία και την ευζωία τους, μέσα από την κατανάλωση οικείων εδεσμάτων.

Σύμφωνα με τους ανθρωπολόγους που μελετούν την εξέλιξη, αν και ακόμα απέχουμε από μια οριστική τεκμηρίωση, τα διαθέσιμα δεδομένα επαρκούν για να δεχτούμε ότι οι τροποποιήσεις που έχει επιφέρει ο άνθρωπος στα τρόφιμα έχουν συμβάλει καθοριστικά στην πορεία της εξέλιξής του. Βέβαια, αυτό δεν θα πρέπει να μας οδηγήσει στη γενίκευση ότι όλες ανεξαιρέτως οι πρακτικές μαγειρικής και οι γαστρονομικές καινοτομίες συνδέονται με την εξέλιξη του είδους. Παρά ταύτα, οι ενδείξεις συνηγορούν ότι πολλές από τις συνήθεις μεθόδους μετατροπής των πρώτων υλών σε φαγητό κρύβουν τη μακραίωνη ιστορία μιας προσπάθειας να βελτιωθεί η θρεπτική αξία της τροφής. Έτσι, τα άτομα έχουν σαφή συναίσθηση του τρόπου με τον οποίο τα τρόφιμα γίνονται εύληπτα και συμβατά με τους πολιτισμικούς κώδικες, ενώ δεν διαθέτουν αντίστοιχη συναίσθηση της διατροφικής ή της φαρμακολογικής αξίας των διαδικασιών επεξεργασίας.

Η προετοιμασία της τροφής πριν από την κατανάλωση μπορεί να περιλαμβάνει μια σειρά τεχνικών, όπως είναι ο τεμαχισμός, η άλεση, το μούλιασμα, η αποξήρανση, η αφυδάτωση, το αλάτισμα, η ζύμωση και η θερμική επεξεργασία. Το σύνολο των μαγειρικών και λοιπών μεθόδων επεξεργασίας και παρασκευής των τροφίμων αναφέρεται στη διεθνή βιβλιογραφία άλλοτε ως *cuisine (κουζίνα)* και άλλοτε ως *gastronomy (γαστρονομία)*. Στο παρόν κείμενο, για να περιγράψουμε το σύνολο

των διεργασιών προετοιμασίας των πρώτων υλών, τόσο εκτός όσο και εντός του χώρου της κουζίνας, υιοθετήσαμε τη λέξη *κουζίνα*.

4.1.4.1. Το παράδειγμα της επεξεργασίας του καλαμποκιού

Το καλαμπόκι προσφέρει ένα κλασικό παράδειγμα της προσαρμογής που επιτυγχάνεται μέσω της γαστρονομίας. Σε αυτό βάσισαν ουσιαστικά όλοι οι μεγάλοι πολιτισμοί της κεντρικής Αμερικής την επιβίωσή τους, καθώς είναι το πλέον αποδοτικό δημητριακό παγκοσμίως. Παρά ταύτα, από διατροφική άποψη, υστερεί σε σχέση με τα υπόλοιπα σιτηρά. Η πρωτεΐνη του καλαμποκιού χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερα χαμηλή περιεκτικότητα σε δύο απαραίτητα αμινοξέα, τη λυσίνη και την τρυπτοφάνη. Ταυτόχρονα, το 90% περίπου της νιασίνης που περιέχει δεν είναι βιοδιαθέσιμο, κυρίως αν οι σπόροι του έχουν παραμείνει αποθηκευμένοι για κάποιο χρονικό διάστημα. Η νιασίνη (ή βιταμίνη B_3, όπως ήταν γνωστή στο παρελθόν), τόσο στο καλαμπόκι όσο και στα άλλα σιτηρά βρίσκεται «εγκλωβισμένη» στο σύμπλοκο νιασιτίνη, η οποία είναι μια μορφή νιασινογόνου. Σε αυτήν τη σύμπλοκη μορφή, η βιταμίνη είναι απρόσβλητη από τα πεπτικά ένζυμα, με συνέπεια να μην απορροφάται στον οργανισμό. Εντούτοις, ο χημικός δεσμός που καθιστά τη νιασιτίνη ανθεκτική στα πεπτικά ένζυμα διασπάται αν προηγηθεί έκθεση σε αλκάλι, «απελευθερώνοντας» έτσι τη βιταμίνη.

Παρότι, όπως προαναφέρθηκε, μικρές ποσότητες νιασίνης μπορεί να συντεθούν στον οργανισμό από το αμινοξύ τρυπτοφάνη, το καλαμπόκι δεν διαθέτει επαρκείς ποσότητες τρυπτοφάνης για να συμβεί αυτό. Αντίθετα, τα φασόλια είναι ένα τρόφιμο σχετικά πλούσιο σε τρυπτοφάνη. Γι' αυτό, όταν το καλαμπόκι μαγειρεύεται και καταναλώνεται μαζί με φασόλια, όπως συμβαίνει με διάφορα παραδοσιακά εδέσματα σε χώρες της κεντρικής Αμερικής, τότε η δίαιτα ισορροπεί σε διαθεσιμότητα νιασίνης. Αντίθετα, όταν η διατροφή βαζίζεται στο καλαμπόκι, αλλά δεν συμπληρώνεται είτε με φασόλια είτε με κάποιες άλλες πηγές νιασίνης ή τρυπτοφάνης, τότε εκδηλώνεται έλλειψή της. Τα χαρακτηριστικά συμπτώματα της πελλάγρας, της νόσου που προκαλείται από την έλλειψη νιασίνης, είναι η διάρ-

ροια, η δερματίτιδα και η άνοια. Αν δεν ληφθούν έγκαιρα μέτρα αντιμετώπισης, η πελλάγρα έχει μοιραία κατάληξη.

Στο Μεξικό και σε άλλες περιοχές της κεντρικής Αμερικής, οι νοικοκυρές εξακολουθούν και σήμερα να εφαρμόζουν το *nixtamalization* ως αναπόσπαστο κομμάτι στη μαγειρική τους. Ο όρος προέρχεται από τον αζτέκικο *nextamalli*, ο οποίος συντίθεται από τις λέξεις *nextli*, που σημαίνει «στάχτες», και *tamalli*, που σημαίνει «ζυμάρι καλαμποκιού». Οι διάφορες τοπικές συνταγές που βασίζονται στο *nixtamalization* μοιάζουν στα βασικά τους σημεία. Το αλκάλι παραλαμβάνεται από ποικίλα υλικά, όπως στάχτη ξύλων, καβουρντισμένα όστρακα, ασβεστόλιθο και άλλα. Το καλαμποκάλευρο μαγειρεύεται μαζί με το ασβεστόνερο. Η παρουσία αλκάλεος όχι μόνο απελευθερώνει τη νιασίνη από τη σύμπλοκη μορφή της, αλλά βελτιώνει και τη διαλυτότητα της λυσίνης. Μια εκδοχή της παραδοσιακής διαδικασίας καταγράφεται στο βίντεο «Nixtamalization - Making Masa and Corn Tortillas at CIA, San Antonio» (https://www.youtube.com/watch?v=pcan7L4azWc).

Παρά ταύτα, η χρήση αλκάλεως δεν εφαρμόζεται σε όλες τις κοινωνίες που καταναλώνουν καλαμπόκι, αλλά μόνο στις αυτόχθονες της Αμερικής, οι οποίες είναι και οι πρώτες που χρησιμοποίησαν αυτό το σιτηρό. Αντιλαμβανόμαστε ότι οι ακόλουθοι του Κολόμβου που έφεραν το καλαμπόκι στην Ευρώπη εισήγαγαν το φυτό, αλλά όχι τη συνταγή που το συνόδευε. Για τους φτωχούς αγρότες που το υιοθέτησαν, σε τέτοιο μάλιστα σημείο ώστε να στηρίζουν σε αυτό τη διατροφή τους, η συνέπεια ήταν η επιδημία της πελλάγρας, μιας διατροφικής νόσου που έπληξε στην Ευρώπη πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους μέσα στον 20ό αιώνα. Αξίζει να σημειώσουμε ότι, σύμφωνα με τις υπάρχουσες ενδείξεις, η πελλάγρα παρέμεινε ουσιαστικά άγνωστη στην κεντρική Αμερική στη διάρκεια της μακραίωνης περιόδου κατά την οποία το καλαμπόκι αποτέλεσε τη βάση της δίαιτας των αυτόχθονων πληθυσμών (Βλ. Κεφάλαιο 2 στο παρόν). Τετρακόσια χρόνια μετά την εισαγωγή του καλαμποκιού στην Ευρώπη και αφού ανακαλύφθηκε η νιασίνη τον 20ό αιώνα, κατανοήθηκαν εντέλει η αιτία της πελλάγρας και η σχέση της με την κατανάλωση του φυτού.

Η περίπτωση του καλαμποκιού δείχνει ξεκάθαρα ότι η υιοθέτηση νέων προϊόντων και τεχνολογιών στο χώρο των τροφίμων ενδέχεται να επιφέρει αρνητικές

επιπτώσεις, όχι μόνο σε περιόδους διατροφικής ευμάρειας, αλλά και σε περιόδους κρίσης και περιορισμένης πρόσβασης σε τροφή, οδηγώντας ενδεχομένως σε διατροφικές ανεπάρκειες. Αναμφίβολα, οι παραδοσιακές πρακτικές μαγειρέματος παρέχουν ασφαλιστικές δικλίδες στις οποίες βασίστηκε η επιβίωση των κοινωνιών.

4.1.4.2. Ανακαλύπτοντας τη θρεπτική αξία τοπικών εδεσμάτων

Παραδοσιακά, η κουζίνα των κοινωνιών ανά τον κόσμο βασιζόταν σε μεγάλο βαθμό στις παραγωγικές διαδικασίες των ίδιων των νοικοκυριών και στα τοπικά προϊόντα. Προσαρμοζόταν στις κλιματολογικές ιδιαιτερότητες, ενώ ακολουθούσε τον εποχικό κύκλο της αυτοφυούς χλωρίδας και της άγριας πανίδας κάθε περιοχής. Οι διαφοροποιήσεις ήταν σημαντικές από περιοχή σε περιοχή, κάτι το οποίο στη σύγχρονη εποχή ισχύει σε πολύ μικρότερο βαθμό. Τα παραδείγματα πολλά: οι αυτόχθονες του Αρκτικού Κύκλου βάσισαν την κουζίνα τους στην άγρια πανίδα του ωκεανού, ενώ οι ινδιάνοι του Παναμά και του Ισημερινού ανέπτυξαν συνταγές με βάση τους κόνδυλους και τα ριζώδη λαχανικά που φύονται στα υψίπεδα των Άνδεων. Στη δική μας περιοχή, η τοπική κουζίνα έχει επίκεντρο την αξιοποίηση των σιτηρών, των οσπρίων και των λαχανικών, καλλιεργήσιμων και μη, τα οποία εμπλουτίζονται με ελαιόλαδο ή γαλακτοκομικά προϊόντα.

Η βιοποικιλότητα και η τροφογνωσία των τοπικών κοινωνιών προσφέρουν νέες λύσεις στα προβλήματα ανεπάρκειας μικροθρεπτικών συστατικών. Οι λύσεις αυτές διαφέρουν από τις συνήθεις στρατηγικές, που υιοθετούνται στο πλαίσιο διαφόρων προγραμμάτων ανακούφισης, δηλαδή τη χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής και τον εμπλουτισμό των τροφίμων με επιμέρους θρεπτικά συστατικά στα οποία παρατηρείται η ανεπάρκεια. Πάνω απ' όλα, παρέχουν τα εχέγγυα για μια στρατηγική μακροπρόθεσμης εφαρμογής, προκειμένου να βελτιωθεί η διατροφική κατάσταση των μειονεκτικών πληθυσμών με μόνιμο τρόπο. Στην πρώτη «Μελέτη Περίπτωσης» 1 εξετάζεται ένα ενδεικτικό παραδείγμα από τη νοτιοανατολική Ασία.

4.2. Ζύμωση τροφίμων: Τα μικρόβια στην υπηρεσία του ανθρώπου

Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί συστηματικά διάφορους τρόπους για να συντηρεί την τροφή του από τη νεολιθική ακόμη εποχή. Η ζύμωση, όπως επίσης η ξήρανση, το κάπνισμα και το αλάτισμα, είναι από τις παλαιότερες μεθόδους συντήρησης τροφίμων και ποτών. Οι διάφοροι πληθυσμοί ανά τον κόσμο παρασκευάζουν ζυμούμενα τρόφιμα και ποτά σχεδόν από κάθε είδους διαθέσιμη πρώτη ύλη, από γάλα, δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, από φυλλώματα και κόνδυλους, από ιχθυρά και κρέας. Η ζύμωση εξασφαλίζει την επέκταση του χρονικού διαστήματος κατανάλωσης των τροφίμων και των ποτών, και τη μεγαλύτερη ασφάλειά τους. Η ζύμωση των πρώτων υλών επέτρεψε σε όσους προγόνους μας ζούσαν σε περιοχές με ηπειρωτικό κλίμα να επιβιώνουν στη χειμερινή περίοδο, αλλά και σε όσους ζούσαν σε τροπικές περιοχές να επιβιώνουν στις περιόδους ξηρασίας.

4.2.1. Το φαινόμενο της ζύμωσης των πρώτων υλών

Η εφαρμογή της ζύμωσης ξεκίνησε, πιθανώς, μέσα από την παρατήρηση φυσικών και αυθόρμητων μικροβιακών αλληλεπιδράσεων που συμβαίνουν στα τρόφιμα. Τα υπολείμματα που ανιχνεύονται μέσα σε πήλινα αγγεία ή λίθινα εργαλεία της αρχαιότητας μας δίνουν κάποια στοιχεία για τις αρχαίες πρακτικές παρασκευής ζυμούμενων τροφίμων. Οι ιστορικές αναφορές σχετικά με την κατανάλωση και τις πρακτικές παρασκευής παραδοσιακών ζυμούμενων τροφίμων και ποτών μάς παρέχουν συμπληρωματικά στοιχεία για την ιστορία τους. Γενικά, θεωρείται ότι η ζύμωση των τροφίμων και των ποτών, σε επίπεδο τεχνογνωσίας, έχει παρελθόν τουλάχιστον 9.000 χρόνων.

Πολλά από τα βασικά είδη διατροφής στις σύγχρονες κοινωνίες, όπως το ψωμί, το τυρί, τα αλλαντικά, η μπίρα και το κρασί, έχουν κοινό χαρακτηριστικό τους ότι παρασκευάζονται μέσω ζύμωσης. Μαζί με μια πληθώρα άλλων ζυμούμενων τρόφιμων και ποτών, υπολογίζεται ότι αντιπροσωπεύουν τουλάχιστον το ένα τέταρτο των συνολικών θερμίδων που καταναλώνει ο παγκόσμιος πληθυσμός. Τα παραδοσιακά ζυμούμενα τρόφιμα και ποτά παρασκευάζονται και καταναλώνονται

εδώ και χιλίετιες, για την υψηλή διατροφική τους αξίας, αλλά και για τα γευστικά και αρωματικά χαρακτηριστικά τους. Έτσι, φαίνεται ότι ο άνθρωπος ανέπτυξε την τεχνογνωσία της ζύμωσης, με σκοπό τη συντήρηση των τροφίμων σε περιόδους σιτοδείας, τη μείωση των τοξικών τους ιδιοτήτων, αλλά και την επίτευξη επιθυμητών γεύσεων και αρωμάτων.

4.2.2. Ζυμούμενα τρόφιμα

Περίπου 5.000 διαφορετικά ζυμούμενα είδη διατροφής παρασκευάζονται και καταναλώνονται από εκατομμύρια ανθρώπους διαφορετικών εθνότητων παγκοσμίως. Στα είδη αυτά συγκαταλέγονται γαλακτοκομικά προϊόντα, αρτοσκευάσματα, σούπες, σάλτσες, τουρσιά, προϊόντα κρέατος και ιχθυρών, αλκοολούχα και μη αλκοολούχα ποτά. Οι ποικιλίες των ζυμούμενων τροφίμων και ποτών εξαρτήθηκαν από τη διαθεσιμότητα των πρώτων υλών, τις περιβαλλοντικές συνθήκες, ενώ διαμόρφωσαν και τις γευστικές ιδιαιτερότητες των κατοίκων κάθε περιοχής. Προοδευτικά, δημιουργήθηκε η πεποίθηση ότι τα ζυμούμενα τρόφιμα και ποτά όχι μόνο έχουν ιδιαίτερη θρεπτική αξία, αλλά και θεραπευτική, μια πεποίθηση που οδήγησε στην τόνωση της δημοτικότητας και της κατανάλωσής τους. Η ζύμωση ενσωματώθηκε ως καθημερινή διαδικασία κυρίως σε κοινωνίες μικρής κλίμακας, όπως οι επαρχιακές πόλεις και τα χωριά. Στη μεσογειακή Ευρώπη αφορά το ψωμί της εβδομάδας και το κρασί της χρονιάς, στην κεντρική Ευρώπη το ξινολάχανο και τα σαλάμια, στη Μέση Ανατολή το γιαούρτι και τον τραχανά, στην Κίνα το *τόφου* (πήγμα του «γάλακτος» της σόγιας) και τις διάφορες σάλτσες. Στις κοινωνίες αυτές, οι γνώσεις και οι δεξιότητες που σχετίζονται με τις μεθόδους ζύμωσης των οικείων τροφίμων και ποτών μεταδίδονται στους νεότερους από τους μεγαλύτερους σε ηλικία.

Τα περισσότερα ζυμούμενα τρόφιμα παρασκευάζονται μέσω αλκοολικής ή/και γαλακτικής ζύμωσης. Κατά την αλκοολική ζύμωση από τους υδατάνθρακες της πρώτης ύλης (σιτηρών, φρούτων, λαχανικών, καρπών, μελιού) παράγεται αιθυλική αλκοόλη. Αυτή η μορφή ζύμωσης βρίσκει καθολική εφαρμογή σε όλο τον κόσμο. Η αλκοολική ζύμωση των σπόρων του σιταριού και του κριθαριού αποτελεί

ένα τυπικό παράδειγμα για τον τρόπο με τον οποίο ορισμένα τρόφιμα, εφόσον βελτιωθούν ως προς το περιεχόμενό τους σε θρεπτικά συστατικά, αναδεικνύονται σε βασικά είδη διατροφής. Από τη ζύμωση του κριθαριού, με τη βοήθεια μιας καλλιέργειας εκκίνησης (μαγιάς), παρασκευάζεται η μπίρα. Αλλά, και η παρασκευή ψωμιού βασίζεται στην αλκοολική ζύμωση των σιτηρών, όμως, στην περίπτωσή του, συντίθενται μόνο μικρές ποσότητες αιθυλικής αλκοόλης. Εκτός της σύνθεσης αλκοόλ, η ζύμωση προκαλεί και μια σειρά από επιθυμητές αλλαγές στη σύσταση της πρώτης ύλης. Στην περίπτωση του αλευριού, από μη απαραίτητα αμινοξέα συντίθενται ορισμένα απαραίτητα αμινοξέα, περιορίζεται η δράση των τανινών (εξασφαλίζοντας καλύτερη βιοδιαθεσιμότητα των περιεχόμενων ιχνοστοιχείων, όπως του σιδήρου και του ψευδαργύρου), ενώ μειώνεται και το περιεχόμενο σε φυτικό οξύ, το οποίο παρεμποδίζει την απορρόφηση ασβεστίου. Είναι ενδιαφέρον το γεγονός πως οι ίδιες ζύμες μπορεί να χρησιμοποιούνται για τη ζύμωση διαφορετικών τροφίμων. Για παράδειγμα, στην Κύπρο, χρησιμοποιώντας το προζύμι που είχαν για να ζυμώνουν το ψωμί, οι νοικοκυρές έφτιαχναν και τη *μούγκρα*, ένα είδος τουρσιού από κουνουπίδι, καταφέρνοντας έτσι να το διατηρήσουν επί πολλούς μήνες. Στη δεύτερη «Μελέτη Περίπτωσης» εξετάζεται η περίπτωση των ζυμούμενων ποτών και ο ρόλος τους στη διατροφή.

4.2.3. Η παράδοση της ζύμωσης και η σημασία της για τις κοινωνίες

Οι μικρής κλίμακας τεχνολογίες ζύμωσης συμβάλλουν με ουσιαστικό τρόπο στην ασφάλεια των τροφίμων και στον εμπλουτισμό της διατροφής των καταναλωτών. Στις μέρες μας, η Κίνα, η Ινδία και η Αφρική έχουν να επιδείξουν τη μεγαλύτερη ποικιλία παραδοσιακών ζυμούμενων τροφίμων. Στις περιοχές αυτές, η συμβολή τους μπορεί να είναι καθοριστικής σημασίας σε περιπτώσεις έλλειψης τροφίμων και σε διατροφικές κρίσεις. Στο Σουδάν, κατά τον μεγάλο λιμό (1983-85), οι κάτοικοι στηρίχτηκαν σε παραδοσιακά ζυμούμενα προϊόντα της περιοχής. Περίπου τα δύο τρίτα των ζυμούμενων τροφίμων που φτιάχνονται στο Σουδάν είναι τρόφιμα στα οποία καταφεύγουν οι ντόπιοι σε περιόδους κρίσης, δηλαδή είναι τρόφιμα λιμού (*famine foods*). Η σχέση ανάμεσα στα ζυμούμενα τρόφιμα και τη

σιτοδεία διαφαίνεται από το γεγονός πως, όταν μια σουδανέζικη οικογένεια γίνεται εύπορη, εγκαταλείπει και την παρασκευή πολλών παραδοσιακών ζυμούμενων τροφίμων. Παρά το υγρό, τροπικό κλίμα του Σουδάν, τα προϊόντα αυτά μπορούν να συντηρηρηθούν ακόμα και για χρόνια, και επιστρατεύονται για την αντιμετώπιση της πείνας. Το *καβάλ (kawal)* είναι ένα τέτοιο διαδεδομένο είδος, που καταναλώνεται κυρίως στις δυτικές επαρχίες του Σουδάν. Παρασκευάζεται με ζύμωση και αποξήρανση στον ήλιο των φύλλων του φυτού *καβάλ (Cassia obtusifolia)*, το οποίο περιέχει πρωτεΐνη σε ποσοστό 20% επί ξηρής μάζας και έτσι προσφέρει στους Σουδανέζους πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας σε περιόδους έλλειψης άλλων πηγών.

Δεν θα πρέπει να παραγνωρισθεί ο θετικός ρόλος των ζυμούμενων τροφίμων και ποτών στις οικονομίες μικρής κλίμακας. Δεδομένου ότι πρόκειται για καταναλωτικά είδη τα οποία βασίζονται σε πρώτες ύλες που παράγονται τοπικά, η μαζική παραγωγή τους παρουσιάζει δυσκολίες. Έτσι, μειώνουν την εξάρτηση των αγροτικών και αστικών πληθυσμών από τις εισαγωγές και επιτρέπουν στους μικροπαραγωγούς και τους αγρότες να αναπτύσσουν επιχειρηματικές δραστηριότητες, δεδομένου ότι συνήθως απαιτείται μικρό κεφάλαιο για την έναρξη και λειτουργία τους. Επιπλέον κοινωνικό όφελος της εφαρμογής των παρασκευών αυτών προέρχεται από τη συμβολή τους στην αειφόρο ανάπτυξη.

Ωστόσο, η κατανάλωση αρκετών από τα διαδεδομένα παραδοσιακά ζυμούμενα τρόφιμα παγκοσμίως παρουσιάζει μείωση, εξαιτίας των αλλαγών στον τρόπο ζωής και τη μετάβαση από τα παραδοσιακά σε τυποποιημένα τρόφιμα, που παράγονται με βιομηχανικές επεξεργασίες. Πέραν τούτου, η πρόσφατη κλιματική αλλαγή επηρεάζει αρνητικά τη διαθεσιμότητα των πρώτων υλών και τις εν γένει πρακτικές μαγειρικής σε αρκετές περιοχές του πλανήτη. Παρά ταύτα, η ζύμωση σε οικιακό επίπεδο εξακολουθεί και σήμερα να αποτελεί έναν τρόπο συντήρησης των τροφίμων, στον οποίο καταφεύγουν οι κάτοικοι όχι μόνο των αναπτυσσόμενων, αλλά και των αναπτυγμένων χωρών.

4.3. Πολιτισμική πρόοδος και βιολογική προσαρμογή. Διδάγματα από την ιστορία της κουζίνας

Όπως αναπτύχθηκε ήδη, πολλές ήταν οι προσαρμοστικές αλλαγές στον τρόπο ζωής του ανθρώπου τα τελευταία 10.000 χρόνια. Μέσω της κουζίνας, εξισορροπήθηκαν, ουσιαστικά, τα περιορισμένα (αλλά πολύ σημαντικά) περιθώρια για απαιτούμενες γενετικές αλλαγές, με στόχο να προσαρμοστεί το γένος στη διαθεσιμότητα και τη φύση των νέων διαιτητικών συστατικών. Οι γενετικές προσαρμογές ήταν πολύ λιγότερες και, εν πάση περιπτώσει, υπογραμμίζουν την επιτυχία των νέων γεωργικών πρακτικών. Μια τέτοια εξέχουσα προσαρμογή ήταν η διάδοση του γονιδίου ανοχής στη λακτόζη στους περισσότερους ευρωπαϊκούς πληθυσμούς (Βλ. Κεφάλαιο 4 στο παρόν).

Για τους πληθυσμούς που έγιναν ανεκτικοί στη λακτόζη, το σάκχαρο του γάλακτος μετατράπηκε από μη πέψιμο σε πέψιμο. Αυτό συνιστά ένα βιολογικό πλεονέκτημα και βασίζεται στην πρόσβαση που οι συγκεκριμένοι πληθυσμοί είχαν στο γάλα, ως επακόλουθο της εξημέρωσης, κυρίως, βοοειδών εδώ και 8.000 χρόνια. Κατ' αυτό τον τρόπο, οι συγκεκριμένοι πληθυσμοί απέκτησαν τη δυνατότητα να χωνεύουν και να χρησιμοποιούν το γάλα των βοοειδών και άλλων θηλαστικών που εξέτρεφαν, προκειμένου να καλύπτουν τις ανάγκες τους σε διατροφή και ενυδάτωση. Η διάδοση του γονιδίου στην Ευρώπη εκτιμάται ότι απαίτησε λίγες χιλιάδες χρόνια. Ας σημειωθεί πάντως ότι οι Ευρωπαίοι εξακολουθούν να εφαρμόζουν και τις αρχαίες μεθόδους παρασκευής ζυμούμενων προϊόντων γάλακτος, όπως στο γιαούρτι και το τυρί, προϊόντα που χαρακτηρίζονται από το μειωμένο περιεχομένο τους σε σάκχαρα.

Μέσα από μια μακρά διαδικασία δοκιμής-λάθους αποδεικνύεται εάν οι νέες πρακτικές μαγειρέματος που επιλέγονται είναι διατροφικά επιτυχείς ή όχι. Εκείνες που ικανοποιούν βασικές ανάγκες διατροφής ενσωματώνονται στην παράδοση, παρέχοντας διάφορα πλεονεκτήματα, άλλοτε περισσότερο και άλλοτε λιγότερο προφανή. Στη συντριπτική τους πλειονότητα, οι προσαρμογές που συντελέστηκαν στα νέα διαιτητικά δεδομένα είχαν θετικά αποτελέσματα. Οι αρνητικές επιπτώσεις της απουσίας κατάλληλης επεξεργασίας μπορεί να εκδηλωθούν με έναν υπόγειο

τρόπο, απαιτώντας σημαντικό χρονικό διάστημα. Για παράδειγμα, όπως είδαμε και στην περίπτωση της νιασίνης, για την εκδήλωση μιας διατροφικής ανεπάρκειας απαιτείται αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, συχνά πολλοί μήνες, με συνέπεια η σημασία της μαγειρικής τεχνικής να μην προλαβαίνει, ενδεχομένως, να γίνει κατανοητή. Τέτοια ήταν η περίπτωση της απουσίας επεξεργασίας για την απελευθέρωση της νιασίνης από το καλαμπόκι, όταν αυτό εισήχθη στην Ευρώπη. Αντιλαμβανόμαστε ότι στην περίπτωση των χρόνιων νοσημάτων, όπως ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά, των οποίων η ανάπτυξη απαιτεί μερικές δεκαετίες, είναι πολύ πιο δύσκολο να εντοπιστούν οι συσχετισμοί με τα διατροφικά αίτια, ακόμα και με την πραγματοποίηση επιδημιολογικών μελετών.

4.4. Μελέτη Περίπτωσης 1
Η παραδοσιακή κουζίνα ως μέσο αντιμετώπισης του υποσιτισμού

4.4.1. Οι ανησυχητικές διαστάσεις του φαινομένου της «κρυφής πείνας»

Στις πιο φτωχές κοινωνίες του κόσμου, παρότι η πρόσβαση στην ενέργεια αυξήθηκε σημαντικά μετά τη δεκαετία του 1960, η ποιότητα της διατροφής υποβαθμίστηκε: η κυριαρχία των σιτηρών, κυρίως του ρυζιού, του σιταριού και του καλαμποκιού, σε συνδυασμό με τη μεγάλη μείωση της κατανάλωσης των τοπικών τροφίμων που παρέχουν μικροθρεπτικά συστατικά (λαχανικών, φρούτων, ξηρών καρπών και θαλασσινών), οδήγησαν σε αυτό το αποτέλεσμα. Εξαιτίας και της στροφής σε νέα συστατικά διατροφής, όπως η ζάχαρη, τα εξευγενισμένα έλαια και τα άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα με φτωχό θρεπτικό περιεχόμενο, οι ελλείψεις σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι ανησυχητικά συχνές. Το αποτέλεσμα είναι η εκδήλωση της λεγόμενης «κρυφής πείνας», δηλαδή των κρουσμάτων ανεπάρκειας σε ένα ή περισσότερα μικροθρεπτικά συστατικά. Αντίθετα απ' ό,τι ισχύει για τον πρωτεϊνοενεργειακό υποσιτισμό, η έλλειψη σε μικροθρεπτικά συστατικά δεν μπορεί να αποτιμηθεί με τη βοήθεια των καθιερωμένων μεθόδων ανθρωπομετρίας.

Σε αρκετές περιοχές του αναπτυσσόμενου κόσμου ενδημεί η χρόνια έλλειψη βιταμίνης Α (ρετινόλης), προκαλώντας σοβαρές επιπλοκές στην υγεία, κυρίως των παιδιών. Συνιστά ένα ιδιαίτερα επίμονο διατροφικό πρόβλημα, παρότι και η αιτία της και η μέθοδος για την καταπολέμησή της είναι γνωστές. Τα παιδιά που υποφέρουν από ανεπαρκή πρόσληψη βιταμίνης Α παρουσιάζουν αρχικά ξηροφθαλμία και στη συνέχεια κερατομαλακία των οφθαλμών. Επίσης, γίνονται ευπαθή σε λοιμώξεις και εμφανίζουν καθυστέρηση στην ανάπτυξή τους. Αν δεν ληφθούν μέτρα αντιμετώπισης, η νόσος εξελίσσεται και τα παιδιά χάνουν οριστικά την όρασή τους.

Σε αρκετές περιοχές της Ασίας και της Αφρικής, η έλλειψη βιταμίνης Α συνιστά σοβαρό πρόβλημα υγείας όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά και για τις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο επιπολασμός της έλλειψης βιταμίνης Α στην Ινδοκίνα υπερβαίνει το κατώτατο ανεκτό κατώφλι εδώ και τρεις περίπου δεκαετίες. Επιπλέον, ύστερα από επιτόπια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1991 στο βόρειο Βιετνάμ, διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από τα παιδιά που εμφάνιζαν ξηροφθαλμία αντιπροσώπευε μόλις το 13% των συνολικών τους θερμίδων. Για το λόγο αυτό, στο Βιετνάμ, στο Λάος και σε γειτονικές χώρες, πραγματοποιούνται παρεμβάσεις συμπληρωματικής χορήγησης βιταμίνης Α σε παιδιά κάτω των 2 έτων που κατοικούν στις περιοχές υψηλού κίνδυνου (κυρίως αγροτικές), σε μια προσπάθεια να ελεγχθεί η έκταση του προβλήματος. Οι παρεμβάσεις βασίζονται στη χορήγηση μιας πολύ μεγάλης δόσης ρετινόλης (300.000 μg) κάθε έξι μήνες σε μορφή κάψουλας. Ωστόσο, για μια σειρά από λόγους, τα προγράμματα αυτά αποδείχθηκαν ανεπαρκή. Η δυσκολία πρόσβασης σε πολλές από τις αγροτικές περιοχές, οι ασταθείς πολιτικές συνθήκες στις συγκεκριμένες χώρες και η μη συμμόρφωση των οικογενειών στις οδηγίες χορήγησης της κάψουλας στα παιδιά καθιστούν τη στρατηγική αυτή αναποτελεσματική.

4.4.2. Παραδοσιακή γαστρονομία και αγώνας κατά της έλλειψης βιταμίνης Α στο Βιετνάμ

Η αξιοποίηση τοπικών ειδών πλούσιων σε βιταμίνη Α θα μπορούσε να αποτελέσει έναν τρόπο αντιμετώπισης της έλλειψής της. Για παράδειγμα, στο Βιετνάμ, θα μπορούσε να αξιοποιηθεί το γακ (*Momordica Cochinchinnensis Spreng*), ένα αναρριχητικό φυτό που ευδοκιμεί στην Ινδοκίνα. Ο πολτός του γακ περιέχει αξιόλογη ποσότητα λίπους (περίπου 10% κατά βάρος) και παρουσιάζει μεγάλες συγκεντρώσεις λιπαρών οξέων μακράς αλύσου (24 mg/100 gr βρώσιμου μέρους), β-καροτενίου (18-35 mg/100 gr) και λυκοπενίου. Επίσης, αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης Α, λόγω του β-καροτενίου που περιέχει, το οποίο είναι μορφή προβιταμίνης Α. Άλλωστε, το έντονο κόκκινο χρώμα του προδίδει το β-καροτένιο που περιέχει. Το *γακ* είναι οικείο στους ντόπιους και η καλλιέργειά του απλή. Με τον πολτό του, οι ντόπιοι μαγειρεύουν το *κόι γακ* (xoi gac: από τις λέξεις *xoi*, που σημαίνει «ρύζι», και *gac*, που σημαίνει «κόκκινο»), ένα πιάτο με βάση το ρύζι, που έχει πλούσια ελαιώδη γεύση, ξεχωριστό άρωμα και χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα, όπως έχει και το ίδιο το φρούτο. Παλαιότερα, οι Βιετναμέζοι έτρωγαν το *κόι γακ* για πρωινό, καλύπτοντας έτσι τις ανάγκες τους σε βιταμίνη Α. Όμως, οι σύγχρονες νοικοκυρές το μαγειρεύουν και το σερβίρουν πια ως παραδοσιακό πιάτο κυρίως στα εορταστικά τραπέζια, όπως σε γάμους. Είναι σύνηθες δε, για να επιτύχουν το επιθυμητό χρωματικό αποτέλεσμα, αντί του φρούτου, να προσθέτουν κόκκινη χρωστική τροφίμων. Έτσι, η χρήση του γακ από τους ντόπιους είναι σήμερα πολύ μειωμένη και περιορίζεται την περίοδο της καρποφορίας του, δηλαδή περίπου τρεις μήνες το χρόνο. Αντίθετα, στο παρελθόν, οι ντόπιοι εκμεταλλεύονταν το γακ ολοχρονίς, αφού χρησιμοποιούσαν ακόμα και το λάδι των σπόρων του, το οποίο είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε προβιταμίνη Α, αφού, όσο είναι ακόμα σχετικά φρέσκο, περιέχει 5.700 mg/ml β-καροτενίου. Επιπλέον, είναι καλή πηγή βιταμίνης Ε και απαραίτητων λιπαρών οξέων. Μάλιστα, οι παραδοσιακοί γιατροί στο Βιετνάμ χορηγούσαν λάδι γακ σε εγκύους, σε θηλάζουσες και σε παιδιά, με σκοπό την καλύτερη ανάπτυξή τους. Ωστόσο, χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα, για τη θεραπεία των «ξηρών οφθαλμών», καθώς και για την επούλωση τοπικών δερματικών μολύνσεων και εγκαυμάτων. Στις μέρες μας, η παραγωγή

του περιορίζεται σε μικρή κλίμακα στα χωριά του Βιετνάμ και πραγματοποιείται με τη βοήθεια χειροκίνητων πρεσών, σε οικιακό επίπεδο.

Σε μια προσπάθεια να βρεθούν προσφορότερες εναλλακτικές για την αντιμετώπιση της έλλειψης βιταμίνης Α, μελετήθηκε η αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης του γακ, με στόχο τη βελτίωση των επιπέδων ρετινόλης στο αίμα και των δεικτών αναιμίας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας στο βόρειο Βιετνάμ. Η βιοδιαθεσιμότητα του β-καροτενίου από το κόι γακ σε παιδιά με χαμηλές συγκεντρώσεις αιμοσφαιρίνης (ένδειξη έλλειψης βιταμίνης Α), ηλικίας 31 έως 70 μηνών ελέγχθηκε μέσω μιας διατροφικής παρέμβασης. Η παρέμβαση περιλάμβανε αφενός την κατανάλωση περίπου 120 gr κόι γακ στο πρωινό, που περιέχουν 3,5 mg β-καροτενίου, και αφετέρου την κατανάλωση ίδιας ποσότητας ρυζιού εμπλουτισμένου με συνθετικό β-καροτένιο (5 mg/120 gr) σε μορφή σκόνης. Οι δύο ομάδες παρέμβασης συγκρίθηκαν με τα παιδιά της ομάδας ελέγχου, τα οποία κατανάλωναν σκέτο ρύζι. Στο τέλος της μηνιαίας παρέμβασης διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά που έτρωγαν καθημερινά στο πρωινό τους κόι γακ είχαν υψηλότερες τιμές ρετινόλης πλάσματος και αιμοσφαιρίνης σε σύγκριση με τα παιδιά της ομάδας ελέγχου. Παράλληλα, είχαν υψηλότερες τιμές από αυτές των παιδιών που έπαιρναν το εμπλουτισμένο με β-καροτένιο ρύζι. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η ένταξη του λαδιού γακ στο διαιτολόγιο των ντόπιων μέσω της ημερήσιας κατανάλωσης μόλις 2 ml θα παρείχε σε ενήλικες και παιδιά 5 mg β-καροτενίου επιπλέον. Αυτό ενισχύθηκε και από τη διαπίστωση των ερευνητών ότι το κόι γακ ήταν πολύ αποδεκτό από τα παιδιά, τα οποία το προτιμούσαν σε σχέση με το σκέτο ρύζι.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η χρήση του γακ στο Βιετνάμ έχει εγκαταληφθεί για μια σειρά από λόγους, με κυριότερο την καλλιέργεια μεγαλύτερης εμπορικής αξίας, όπως το ρύζι, το μαύρο πιπέρι και η πατάτα. Παράλληλα, κανένα μέτρο προώθησης του φρούτου από τους τοπικούς φορείς δεν έχει υλοποιηθεί. Αλλά, στην εγκατάλειψη της παραδοσιακής συνταγής του κόι γακ από τις νοικοκυρές έχει συμβάλει και η οικονομικότερη λύση που προσφέρει η χρήση χρωστικής έναντι του πολτού του φρούτου. Παρά ταύτα, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η διατήρηση του πολτού, για παράδειγμα σε λάδι ή σε αλκοόλ, όταν το φρούτο είναι εκτός εποχής θα επέτρεπε την αύξηση της χρήσης και της κατανάλωσής του.

Η περίπτωση του γακ δεν αποτελεί εξαίρεση. Παρόμοια παραδείγματα βρίσκουμε σε όλες τις περιοχές του κόσμου, όπου τοπικά είδη με πλούσιο θρεπτικό περιεχόμενο (όπως το ψάρι *narwalk* της Γροιλανδίας και του Αρκτικού Καναδά ή η μπανάνα *karat* της Μικρονησίας) εμφανίζουν σήμερα μικρή διαθεσιμότητα και υψηλή τιμή. Με αυτό τον τρόπο, παραγκωνίζονται από τη δίαιτα και δίνουν τη θέση τους σε φθηνότερα είδη της παγκοσμιοποιημένης αγοράς τροφίμων.

4.5. Μελέτη Περίπτωσης 2

Παραδοσιακά ζυμούμενα ποτά: Ένα κεφάλαιο υγείας και πολιτισμού

Όπως προαναφέρθηκε, η ζύμωση συνιστά μια διαδικασία μετατροπής θρεπτικών υποστρωμάτων σε προϊόντα με προσαυξημένη θρεπτική αξία, λόγω της ενίσχυσής τους σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες και αμινοξέα, τα οποία συντίθενται μέσω αυτής. Επιπλέον, κατά τη ζύμωση παράγονται οξέα με αντιμικροβιακή δράση. Η μετατροπή αυτή συντελείται μέσα από την ανάπτυξη των μικροοργανισμών και των δραστηριοτήτων τους στα ποικίλα θρεπτικά υποστρώματα.

Οι γνώσεις μας για τους μικροοργανισμούς που συμμέτεχουν στις ζυμώσεις ανάγονται στον 17ο αιώνα, όταν ανακαλύφθηκαν τα πρώτα μικροσκόπια. Στην κατανόηση του φαινομένου της ζύμωσης συνέβαλε αποφασιστικά ο L. Pasteur, ο οποίος διευκρίνισε στα μέσα του 19ου αιώνα το ρόλο των μικροβίων και απέδειξε ότι υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη ζύμωσης. Στη συνέχεια, οι επιστημονικές πρόοδοι στη μικροβιολογία, τη βιοχημεία και τη μηχανική τροφίμων μάς επέτρεψαν να κατανοήσουμε τις διαδικασίες παρασκευής των ζυμούμενων τροφίμων και ποτών.

Ο άνθρωπος παρασκευάζει ζυμούμενα τρόφιμα είτε επιτρέποντας σε αυτόχθονες μικροοργανισμούς των φρέσκων τρόφιμων να δράσουν (όπως συμβαίνει στην περίπτωση του κρασιού) είτε προσθέτοντας κατάλληλους μικροοργανισμούς, τις καλλιέργειες εκκίνησης (όπως συμβαίνει στην περίπτωση της μπίρας, με την προ-

σθήκη μαγιάς μπίρας, καθώς και του ψωμιού). Πιθανώς, η τεχνογνωσία της ζύμωσης αναπτύχθηκε μέσα από την παρατήρηση των αυθόρμητων μικροβιακών αλληλεπιδράσεων στη φύση. Για παράδειγμα, η πρώτη οξυγαλακτική ζύμωση από τον άνθρωπο μπορεί να πραγματοποιήθηκε όταν ένα πλεόνασμα γάλακτος αποθηκεύτηκε και στη συνέχεια, την επόμενη ημέρα, προέκυψε το προϊόν ζύμωσης. Η παρασκευή ζυμούμενων ποτών από γάλα περιλαμβάνει τη μικροβιακή διαδικασία κατά την οποία τα βακτήρια του γαλακτικού οξέος, μια μεγάλη ομάδα ωφέλιμων βακτηρίων, παράγουν γαλακτικό οξύ ως το τελικό προϊόν της ζύμωσης. Τα βακτήρια του γαλακτικού οξέος είναι ευρέως διαδεδομένα στη φύση, ενώ βρίσκονται και στο πεπτικό μας σύστημα. Παρ' όλο που είναι γνωστά κυρίως για το ρόλο τους στην παρασκευή ζυμούμενων γαλακτοκομικών προϊόντων, χρησιμοποιούνται επίσης στην παρασκευή πίκλας λαχανικών, κρασιού, στο ψήσιμο και στην αλιπάστωση ψαριών, κρεάτων και λουκάνικων.

Κατά την οξυγαλακτική ζύμωση, το σάκχαρο του γάλακτος, η λακτόζη, μετατρέπεται σε γαλακτικό οξύ. Καθώς η ποσότητα του οξέος αυξάνεται, η δομή των πρωτεϊνών του γάλακτος τροποποιείται. Και άλλοι μικροοργανισμοί, όπως οι ζύμες, μπορεί να συμπεριληφθούν στις γαλακτικές ζυμώσεις, με αποτέλεσμα να υπάρχει μεγάλη ποικιλομορφία μοναδικών γεύσεων. Για παράδειγμα, η αλκοόλη και το διοξείδιο του άνθρακα που παράγονται από τις ζύμες προσφέρουν μια δροσιστική αφρώδη γεύση.

4.5.1. Παραδοσιακά ζυμούμενα ποτά, αλκοολούχα και μη

Η ζύμωση είναι ένας αποδοτικός τρόπος για τη συντήρηση ευπαθών πρώτων υλών. Ανάμεσα στις διάφορες σύγχρονες επιλογές συντήρησης των φρέσκων πρώτων υλών (ψύξη, αφυδάτωση, συμπύκνωση, παστερίωση και ζύμωση), η ζύμωση απαιτεί τον λιγότερο εξελιγμένο εξοπλισμό. Είναι εφικτή και σε περιθωριοποιημένες ακτήμονες αγροτικές περιοχές ή σε υποβαθμισμένες αστικές γειτονιές. Το γάλα αποτελεί ίσως το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα, δεδομένου ότι έχει μεγάλη θρεπτική αξία. Όμως, ως ιδιαίτερα ευπαθές, μπορεί να αποθηκευτεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα μετά τη συλλογή του. Ωστόσο, μπορεί να συντη-

ρηθεί ακόμα και σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες για πολλές εβδομάδες ή μήνες αν μετατραπεί σε ένα προϊόν ζύμωσης, όπως ξινόγαλο, βουτυρόγαλο, γιαούρτι, κούμις, τυρί ή τραχανά. Το γάλα δεν είναι βέβαια το μόνο υπόστρωμα που αξιοποιείται για την παρασκευή ζυμούμενων ποτών. Τα δημητριακά, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα μπαχαρικά, η ζάχαρη και το μέλι χρησιμοποιούνται επίσης για την παρασκευή ποτών. Τα περισσότερα από αυτά τα ποτά περιέχουν αιθυλική αλκοόλη ή, όπως συνήθως αποκαλείται το αλκοόλ.

4.5.1.1. Αλκοολούχα ποτά

Η ποικιλία των αλκοολούχων ποτών ανά τον κόσμο είναι τεράστια. Παράλληλα, οι συνήθειες κατανάλωσής τους εμφανίζουν μεγάλη διακύμανση από χώρα σε χώρα. Οι υψηλότερες καταναλώσεις καταγράφονται στην Ευρώπη και τη βόρεια Αμερική, ενώ οι χαμηλότερες στη Μέση Ανατολή και τη νοτιοανατολική Ασία. Ας σημειωθεί, πάντως, ότι η κατανάλωση αλκοόλ σε αρκετές περιοχές του κόσμου παρουσιάζεται αρκετά χαμηλότερη της πραγματικής, δεδομένου ότι μεγάλες ποσότητες παραμένουν αδήλωτες, είτε επειδή εισάγονται λαθραία είτε επειδή παράγονται σε οικιακό επίπεδο. Στις ασιατικές περιοχές της ανατολικής Μεσογείου, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών επηρεάζεται από θρησκευτικές και πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, όπως σε αρκετές μουσουλμανικές κοινωνίες, στις οποίες απαγορεύεται η κατανάλωσή τους. Αλκοολούχα χαρακτηρίζονται τα ποτά με συγκέντρωσεις αλκοόλ μεγαλύτερες του 1,2% κατ' όγκο. Κατά την τυποποίησή τους, είναι υποχρεωτικό να αναγράφεται στην ετικέτα τους η ακριβής κατ' όγκο περιεκτικότητά τους σε αλκοόλ. Σε όσες χώρες περιορίζεται η χρήση αλκοολούχων ποτών, ο ρόλος των ζυμούμενων ποτών που φτιάχνονται με οξυγαλακτική ζύμωση είναι ενισχυμένος. Σε γενικές γραμμές, αυτά τα ποτά έχουν μικρό, ή ακόμα και μηδενικό, περιεχόμενο σε αλκοόλ. Όσα έχουν περιεκτικότητα σε αλκοόλ που δεν υπερβαίνει το 1,2% κατ' όγκο και, εφόσον δεν ξεπερνά το 0,5%, χαρακτηρίζονται ποτά «χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ» και γι' αυτό το εμπόριό τους δεν υπόκεινται σε κανέναν περιορισμό.

Ανάμεσα στα διάφορα αλκοολούχα ποτά, το κρασί και η μπίρα είναι από τα πιο παλαιά, ενώ κατέχουν και ξεχωριστό ρόλο στην επιβίωση και στον πολιτισμό των δυτικών, κυρίως, κοινωνιών. Στη μεσογειακή Ευρώπη, το κρασί δεν συνιστά μόνο βασικό ποτό, αλλά και βασική τροφή. Καθώς, μεγάλο ποσοστό των αγροτών ειδικεύεται στην αμπελοκαλλιέργεια, οι τοπικές αγροτικές οικονομίες στηρίζονται στην οινοπαραγωγή. (Για το ρόλο του κρασιού στην αρχαιοελληνική κουλτούρα, βλ. Κεφάλαιο 4 στο παρόν).

Τα αρχαιολογικά ευρήματα από την περιοχή της Μεσοποταμίας μαρτυρούν ότι η συστηματική παρασκευή αλκοολούχων ποτών ξεκίνησε μαζί με τη συστηματική καλλιέργεια των σιτηρών. Το εικονόγραμμα από σφραγίδα του 4000 π.Χ. απεικονίζει τα καλάμια με τα οποία ρουφούσαν την μπίρα και μαρτυρά την παρασκευή της στη Μεσοποταμία. Η συγκεκριμένη μπίρα πιστεύεται ότι φτιαχνόταν από κριθάρι. Από την 3η χιλιετία π.Χ. έχουμε και σουμεριανά κείμενα στα οποία γίνεται αναφορά στην μπίρα. Στοιχεία από άλλες περιοχές του κόσμου μαρτυρούν την παρασκευή αλκοολούχων ποτών από σόργο, κεχρί, ρύζι, σίκαλη, πατάτα, φρούτα και μέλι. Για παράδειγμα, την ίδια περίοδο κατά την οποία στη Μεσοποτάμια παρασκεύαζαν μπίρα από κριθάρι, στην Κίνα έφτιαχναν ένα αλκοολούχο ποτό από ρύζι, μέλι και φρούτα.

Εικόνα 4.1

Εικονόγραμμα από σφραγίδα του 4000 π.Χ. περίπου, που βρέθηκε στο Τέπε Γκάουρα της Μεσοποταμίας. Απεικονίζει δύο μορφές που πίνουν μπίρα με καλάμια από μεγάλο κεραμικό αγγείο.

Πηγή: ekaloria.com (http://ekaloria.com/the-history-of-beer-part-1-what-came-first-bread-or-beer/).

4.5.1.2. Ζυμούμενα ποτά από βακτήρια του γαλακτικού οξέος

Χωρίς να κατανοούν την επιστημονική βάση παρασκευής τους, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν επί χιλιάδες χρόνια τα βακτήρια του γαλακτικού οξέος για να παράγουν οξυνισμένα τρόφιμα, που είχαν χαρακτηριστική γεύση και υφή, διαφορετική από αυτήν της πρώτης ύλης. Οι νομάδες και οι κτηνοτρόφοι ανά τον κόσμο σπάνια καταναλώνουν γάλα στην αυτούσια μορφή του, όπως οι οι Κιρκάσιοι στον Καύκασο, οι οποίοι πίνουν καθημερινά *σκου*, ένα είδος ξινόγαλου από αγελαδινό γάλα. Πολλά είναι και τα παραδείγματα των αλκοολούχων ποτών που φτιάχνονται από γάλα, όπως το ταρτάρικο *κούμις*, το οποίο στην παραδοσιακή του εκδοχή φτιάχνεται από γάλα φοράδας, αλλά, εναλλακτικά, και από αγελαδινό.

Το γαλακτικό οξύ δίνει στο ζυμούμενο γάλα την ξινή γεύση του. Επιπρόσθετες χαρακτηριστικές γεύσεις και αρώματα είναι συνήθως το αποτέλεσμα άλλων προϊόντων των οξυγαλακτικών βακτηρίων. Για παράδειγμα, η ακεταλδεΰδη προσδίδει ένα χαρακτηριστικό άρωμα στο γιαούρτι και το διακετύλιο προσδίδει μια βουτυρώδη γεύση σε άλλα ζυμωμένα γάλατα. Είναι φανερό πως αυτά τα ποτά περιέχουν μικροβιακές καλλιέργειες πολλές από τις οποίες περιλαμβάνουν και φιλικά προς το έντερο βακτήρια, με ευεργετικές επιδράσεις. Οι επιδράσεις αυτές τα τελευταία χρόνια μελετώνται επισταμένα από τους ερευνητές του χώρου υγείας, λόγω της βελτίωσης που επιφέρουν στην ανοσοποιητική απόκριση του οργανισμού. Την ιδέα για τα οφέλη τους είχε επισημάνει ο E. Metchnikoff στις αρχές του 20ού αιώνα, ο οποίος ήταν ενθουσιώδης υποστηρικτής των θεραπευτικών ιδοτήτων του ζυμούμενου γάλακτος και της σχέσης του με τη μακροβιότητα.

Τα ζυμούμενα γαλακτοκομικά προϊόντα, παραδοσιακά και τυποποιημένα, αντιπροσωπεύουν μία από τις πλέον πολυάριθμες ομάδες τροφίμων. Ενδεικτικά, υπάρχουν καταγεγραμμένες περίπου 400 γενόσημες ονομασίες. Ειδικότερα για τα ποτά οξυγαλακτικής ζύμωσης, η ποικιλία είναι αξιοσημείωτη. Πέραν της ποικιλίας των μικροοργανισμών που ευθύνονται για τη ζύμωση και των μεθόδων παρασκευής, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι ποικιλίες του γάλακτος, το οποίο μπορεί να προέρχεται από διαφορετικά ζωικά είδη ή ακόμα και ράτσες, καθώς και η μεγάλη ποικιλία μειγμάτων γάλακτος. Περισσότερες ποικιλίες εμφανίζονται και

λόγω των πρόσθετων συστατικών που χρησιμοποιούνται, όπως είναι η ζάχαρη, τα φρούτα, τα καρυκεύματα ή τα δημητριακά, καθώς και των διαφορετικών μεθόδων συντήρησης, όπως είναι η συμπύκνωση, η ξήρανση ή η κατάψυξη.

Λόγω των διατροφικών πλεονεκτημάτων που παρουσιάζουν όσα ζυμούμενα ποτά παρασκευάζονται με οξυγαλακτική ζύμωση, η παραγωγή τόσο των τυποποιημένων, όσο και αυτών που φτιάχνονται σε οικιακό περιβάλλον, αυξάνεται συνεχώς σχεδόν σε όλη την Ευρώπη, με εξαίρεση ίσως τις χώρες στις οποίες η κατανάλωσή τους βρίσκεται ήδη σε υψηλά επίπεδα, όπως είναι οι Σκανδιναβικές.

4.5.2. Η σημασία των ζυμούμενων ποτών

Γενικά, πιστεύεται πως, συγκριτικά με τα στερεά ζυμούμενα τρόφιμα, όπως το ψωμί, τα ζυμούμενα ποτά διαδραμάτισαν πιο καθοριστικό ρόλο στη μετάβαση των κοινωνιών από το κυνήγι και την τροφοσυλλογή στη γεωργία. Καταρχάς, εξυπηρέτησαν όχι μόνο ανάγκες διατροφής, αλλά και ενυδάτωσης, μάλιστα σε εποχές κατά τις οποίες το ασφαλές πόσιμο νερό κάθε άλλο παρά δεδομένο ήταν. Έτσι, οι καταναλωτές ανά τον κόσμο θεωρούν ότι η μπίρα, το *πούλκε* (ελαφρύ αλκοολούχο ποτό της κεντρικής Αμερικής, που παρασκευάζεται από αγαύη), το αριάνι, το βουτυρόγαλα και τα άλλα ζυμούμενα ποτά, ειδικά αν περιέχουν μικρή ποσότητα σε αλκοόλ, είναι ιδανικά για να δροσιστούν και να αναζωογονηθούν. Τα ζυμούμενα ποτά σφραγίζουν και τις κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων με μοναδικό τρόπο. Για παράδειγμα, στις δυτικές κοινωνίες, το κρασί και άλλα αλκοολούχα ποτά σηματοδοτούν όλες τις ειδικές περιστάσεις και εθιμοτυπικές εκδηλώσεις. Αλλά και στις κοινωνίες που δεν χρησιμοποιούν αλκοόλ, τα ζυμούμενα ποτά οριοθετούν επίσης οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις, ενώ υπογραμμίζουν τη σχέση μεταξύ ανθρώπων και θεοτήτων.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Cavalli-Sforza, L., Menozzi, P. και Piazza, A. (1994), *The history and geography of human genes*, Princeton University Press, Νιου Τζέρσεϊ.

Carmody, N. και Wrangham, R. W. (2009), «The Energetic Significance of Cooking», *Journal of Human Evolution*, τόμ. 57, σ. 379-391.

Γιάγκου, Β. (2012), *Η εξέλιξη του κυπριακού σιτηρεσίου*, μεταπτυχιακή διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα.

De Garine, I. και De Garin, V. (2001), *Drinking. Anthropological approaches*, Oxford, Berghahn Books, Οξφόρδη.

Dietler M. (2006), «Alcohol: Anthropological/Archaeological Perspectives», *Annual Review of Anthropology*, τόμ. 35, σελ. 229-249.

Dufour, J. κ.ά. (2003), *Yeast in foods*, Woodhead, Κέιμπριτζ.

Dugan, F.M. (2009), «Dregs of our Forgotten Ancestors», *Fungi*, τόμ. 2, σ. 16-39.

Englberger, L., Marks, G.C., Fitzgerald, M.H. κ.ά. (2002), «Analyses for Provitamin A Carotenoids in the Pacific Region: Banana, Taro, Breadfruit, and Pandanus», *Proceedings of the Sixth OCEANIAFOODS Conference*, Μπρισμπέιν, Αυστραλία, διαθέσιμο στο http://www.foodstandards.gov.au/_srcfiles/ACF81F.pdf (ημερομηνία προσπέλασης: 30 Ιουνίου 2015).

FAO (2000), *Grain legumes, seeds and nuts: rationale for fermentation. Fermented Grain Legumes, Seeds and Nuts: A Global Perspective*, FAO, Agricultural Services Bulletin.

FAO (2013), «Lime Treated Maize», στο *Maize in human nutrition*, FAO Corporate Document Repository, Ρώμη, διαθέσιμο στο http://www.fao.org/docrep/t0395e/T0395E07.htm#Lime-treated%20maize%20%28part%20II%29 (ημερομηνία προσπέλασης: 30 Ιουνίου 2015).

Hertzler, S.R. και Clancy, S.M. (2003), «Kefir Improves Lactose Digestion and Tolerance in Adults with Lactose Maldigestion», *Journal of American Dietetics Association*, τόμ. 103, σ. 582-587.

Katz, S.H. (1989), «The Biocultural Evolution of Cuisine», στο R. Shepard (επιμ.), *Handbook of the Psychophysiology of Human Eating*, Wiley Psychophysiology Handbooks, John Wiley, Νέα Υόρκη, σ. 115-140.

Katz, S.H. (1990), «An Evolutionary Theory of Cuisine», *Human Nature*, τόμ. 1, σ. 233-259.

Katz, S.H., Hediger, M. και Valleroy, L. (1974), «Traditional Maize Processing Techniques in the New World: Anthropological and Nutritional Significance», *Science*, τόμ. 184, σ. 765-773.

Katz, S.H. και Fritz, M. (1991), «Brewing an Ancient Beer», *Archaeology*, τόμ. 44, σ. 24-27.

Larsen, C. (2000), «Dietary Reconstruction and Nutritional Assessment of Past People: The Bioanthropological Record», στο K. Kipple και K. Ornelas (επιμ.), *The Cambridge world history of food*, University Cambridge Press, Λονδίνο, σ. 477-488.

Marshall, E. και Mejia, D. (2011), *Traditional fermented food and beverages for improved livelihoods*, Food and Agriculture Organization of the United Nations, Ρώμη.

McGovern, P.E. κ.ά. (2004) «Fermented Beverages of Pre- and Proto-Historic China», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, τόμ. 0151, σ.17593-17598.

Metchnikoff, E. (1907), *Lactic acid as inhibiting intestinalpPutrefaction. The prolongation of life*, Optimistic Studies, Λονδίνο.

Outram, A.K. (2007), «Κυνηγοί-συλλέκτες και οι πρώτοι αγρότες», στο M. Freedman (επιμ.), *Ιστορία της γεύσης*, Polaris, Αθήνα, σ. 35-62.

Panesar, S.P. (2011), «Fermented Dairy Products: Starter Cultures and Potential Nutritional Benefits», *Food and Nutrition Sciences*, τόμ. 2, σ. 47-51.

Patterson, D. (2000), «Lactose Intolerance», στο K. Kipple, και K. Ornelas, (επιμ.), *The Cambridge world history of food*, Cambridge University Press, Κέιμπριτζ, σ. 1386-1405.

Simoons, F.J. (1980), «The Determinants of Dairying and Milk Use in the Old World: Ecological, Physiological, and Cultural», στο J.R.K. Robson, (επιμ.), *Food, ecology, and culture: Readings in the anthropology of dietary practices*, Gordon and Breach, Νέα Υόρκη, σ. 83-91.

Tamang, J. και Kailasapathy, K. (2010), *Fermented foods and beverages of the world*, Taylor and Francis Group, Νέα Υόρκη.

Vuong, L.T. (1998), *Xoi Gac, a Rice Preparation Containing β-carotene from Momordica Cochinchinnensis Spreng (gac) for the Prevention of Vitamin A Deficiency of Children in Northern Vietnam*, διδακτορική διατριβή, University of California, Ντέιβις, Καλιφόρνια.

Vuong, L.T., Dueker, S.R. και Murphy, S.P. (2002), «Plasma b-carotene and Retinol Concentrations of Children Increase After a 30-d Supplementation With the Fruit Momordica Cochinchinensis (Gac)», *American Journal of Clinical Nutrition*, τόμ. 75, σ. 872-879.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Διατροφή στην Ελλάδα

Από τα αρχαία συμπόσια στα σύγχρονα πρότυπα κατανάλωσης φαγητού

Αντωνία-Λήδα Ματάλα

Σύνοψη

Στο κεφάλαιο αυτό εξετάζονται η διατροφή στην Ελλάδα και η εξέλιξή της από την αρχαιότητα έως τους νεότερους χρόνους. Μελετώνται οι διατροφικές συνήθειες και ο ρόλος της τροφής ως στοιχείου πολιτισμού, σε συνάρτηση με κοινωνικές, γεωγραφικές και οικονομικές παραμέτρους. Παρουσιάζονται στοιχεία για τις γευματικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων, καθώς και για τις πεποιθήσεις τους όσον αφορά τη σχέση ανάμεσα στη διατροφή και την υγεία, με βάση την κλασική γραμματεία. Επίσης, εξετάζονται οι νεωτερισμοί που εισήχθησαν στη διάρκεια των μεσαιωνικών και των νεότερων χρόνων, καθώς και τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής. Οι διατροφικές συνήθειες που επικράτησαν στο Αιγαίο περί τα μέσα του 20ού αιώνα αποτέλεσαν τη βάση της μεσογειακής δίαιτας, ενός πρότυπου υγιεινής διατροφής, το οποίο έχει γίνει αποδεκτό από τη διεθνή ιατρική κοινότητα. Στη συνέχεια, αναδεικνύεται η ποικιλία των διαθέσιμων ειδών διατροφής στις διάφορες περιοχές του ελληνόφωνου κόσμου, μέσα από τις πληροφορίες που παρέχει ένα ναυτικό αρχείο. Τέλος, αναλύεται ο τρόπος με τον οποίο η στροφή στη μαζικά παραγόμενη τροφή προκάλεσε την αλλοίωση του ευρύτερου πλέγματος του γαστρονομικού πολιτισμού στην Ελλάδα. Στην αυγή του 21ου αιώνα, η λιτότητα υποχώρησε και τη θέση της κατέλαβαν οι σύγχρονες αξίες της αφθονίας από τη μία, και του διαιτητικού περιορισμού από την άλλη. Στη «Μελέτη Περίπτωσης» παρουσιάζονται στοιχεία για τις πρακτικές επιβίωσης και τις επιπλοκές στην υγεία των κατοίκων των ελληνικών πόλεων, εξαιτίας του μεγάλου λιμού στην Κατοχή.

Προαπαιτούμενη γνώση

Στοιχεία ελληνικής ιστορίας.

5.1. Οι αρχαίες καταβολές του πολιτισμού της διατροφής στην Ελλάδα

Μέχρι τα μέσα του 20ού αιώνα, οι Έλληνες διατήρησαν τα γενικά στοιχεία του γαστρονομικού πολιτισμού της αρχαιότητας. Έτσι, παρά τις τεχνολογικές προόδους και τους νεωτερισμούς που μεσολάβησαν, οι κώδικες κατανάλωσης τροφής των χωρικών στις αρχές του περασμένου αιώνα αντανακλούσαν έναν λιτό τρόπο διατροφής, βασισμένο στα τοπικά προϊόντα και την εποχικότητα. Ο τρόπος αυτός είχε τις ρίζες του στην αρχαιότητα.

Εικόνα 5.1 *Σιτάρι απλωμένο για στέγνωμα στην Όλυμπο της Καρπάθου, 2010. Πηγή: Προσωπικό αρχείο Α. Ματάλα.*

5.1.1. Τα γεύματα των αρχαίων Ελλήνων

Η ανάπτυξη που γνώρισαν οι ελληνικές πόλεις κατά την αρχαιότητα καθορίστηκε και από τις συνθήκες διατροφής. Το μεσογειακό περιβάλλον, με τη μεγάλη βιοποικιλότητα, παρείχε τα εχέγγυα για διαιτητική ποικιλία. Παράλληλα, οι γεωργικές δραστηριότητες στον ευρύτερο ελληνικό χώρο δημιούργησαν τις προϋποθέσεις για διατροφική επάρκεια. Οι αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν το καλό φαγητό και

ασχολούνταν με την ανάδειξη νέων συνταγών. Έτσι, στην αρχαία Ελλάδα αναπτύχθηκαν η γαστρονομία, όπως και η αρτοποιία. Από την εξέλιξη της μαγειρικής των αρχαίων Ελλήνων, δημιουργήθηκε η ρωμαϊκή κουζίνα, η οποία με τη σειρά της υπήρξε το υπόστρωμα για να βασιστεί η σύγχρονη, υψηλού επιπέδου, αυθεντική κουζίνα στην Ευρώπη.

Για τη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, είμαστε σε θέση να έχουμε μια σχετικά πλήρη εικόνα, σε τέτοιο βαθμό μάλιστα που ξεπερνά πολύ την αντίστοιχη για την ιστορική περίοδο που ακολούθησε, τον Μεσαίωνα. Οι περισσότερες πληροφορίες προέρχονται από τα γραπτά κείμενα που έχουν διασωθεί. Σε συνδυασμό με τα αρχαιολογικά δεδομένα, τα στοιχεία αυτά μας επιτρέπουν να γνωρίζουμε λεπτομέρειες για την καθημερινότητα στις ελληνικές πόλεις πριν από δύο και πλέον χιλιετίες. Στη συνέχεια, σημαντικό μέρος των πληροφοριών που παρατίθενται για τη διατροφή αναφέρεται συγκεκριμένα στην πόλη της Αθήνας. Ωστόσο, αφορά εξίσου και άλλες ελληνικές πόλεις, όπως τη Θήβα, την Κόρινθο, την Έφεσο, τη Μίλητο, τις Συρακούσες, τη Σινώπη, τη Λέσβο, τη Ρόδο και άλλες. Κάποιες διαφοροποιήσεις γνωρίζουμε ότι είχε ο τρόπος διατροφής στη Σπάρτη, κυρίως ως προς τα συσσίτια που από κοινού μοιράζονταν οι πολίτες της.

Τις γευματικές συνήθειες των πολιτών της αρχαίας Αθήνας περιγράφει με ζωντανό τρόπο στο έργο του *Ο δημόσιος και ο ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων* ο R. Flacelière. Η περιγραφή αρχίζει με την ανατολή του ήλιου:

> Ο Αθηναίος, προτού εξέλθει της οικίας του, με το θάμπος ακόμα της αυγής, έτρωγε κάτι λιτό. Αυτό λεγόταν *ακράτισμα* και συνήθως αποτελείτο από λίγο κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε άκρατο οίνο. Ορισμένες φορές συμπλήρωνε το πρωινό με ελιές και σύκα. Κατά το μεσημέρι ή προς το απόγευμα, έπαιρνε ένα απλό γεύμα, στα γρήγορα, το *άριστον*. Κάποιοι έτρωγαν ξανά κάτι το βραδάκι, το *εσπέρισμα*, αλλά το πλήρες γεύμα το έτρωγαν κανονικά στο τέλος της ημέρας ή αφού πλέον είχε νυχτώσει. Αυτό ήταν το *δείπνο*, που τελείωνε με *τραγήματα* (επιδόρπια), δηλαδή φρούτα και ξηρούς καρπούς, ως επί το πλείστον σύκα, καρύδια και σταφύλια, ή γλυκίσματα.

Πλούσιοι και φτωχοί έτρωγαν για πρωινό κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί με ανέρωτο κρασί. Επίσης, το μεσημεριανό ήταν συνήθως λιτό. Αντίθετα, διαφοροποιήσεις ανάλογα με την τάξη παρατηρούνταν στο δείπνο. Εκτός από το καθημερινό δείπνο, υπήρχε και το δείπνο με παρέα φίλων ή γνωστών, το επονομαζόμενο συμπόσιο ή εστίαση (όπως η σημερινή συνεστίαση). Οι πιο πλούσιοι διοργάνωναν πολυτελή συμπόσια, για να ψυχαγωγήσουν τους καλεσμένους τους. Για κάποια από αυτά, διαθέτουμε λεπτομερείς περιγραφές των περίτεχνων εδεσμάτων που σερβίρονταν. Αλλά, στα περισσότερα σπιτικά, οι διάφορες θρησκευτικές και οικογενειακές γιορτές ήταν επίσης αφορμή για συγκέντρωση φίλων και διοργάνωση ενός συμποσίου, έστω και λιτού. Κάποιες φορές διοργανώνονταν συλλογικά συμπόσια, στα οποία οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν με τρόφιμα ή χρήματα.

Αντίθετα απ' ό,τι συμβαίνει σήμερα, στην αρχαιότητα το φαγητό και η οινοποσία ήταν ξεχωριστές διαδικασίες. Έτσι, στο πρώτο μέρος του συμποσίου σερβιριζόταν το φαγητό, το οποίο σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ στο δεύτερο μέρος το ποτό. Ωστόσο, οι αρχαίοι Έλληνες έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ στο δεύτερο μέρος, το συνόδευαν με καρύδια, αμύγδαλα, ξηρά σύκα, σταφίδες, κουκιά, ψημένους κόκκους σίτου ή γλυκίσματα, έτσι ώστε να επιμηκύνεται η διάρκεια της οινοποσίας και της συζήτησης που τη συνόδευε. Αξίζει να σημειωθεί πως θεωρούσαν επίσης ιδιαίτερα ανεπιθύμητη την υπερβολή στο φαγητό. Στο έργο του Πλάτωνα *Πολιτεία* περιλαμβάνονται οδηγίες προς τους νέους, να ακολουθούν μια δίαιτα απαλλαγμένη από καταχρήσεις και να αποφεύγουν να ενδίδουν στον πειρασμό της υπερβολής στο φαγητό και το ποτό κατά τα συμπόσια. Εκτός από τις επιβλαβείς επιπτώσεις στη σωματική υγεία, οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν πως η «πολυφαγία» προκαλεί «πνευματική νωθρότητα» και «ψυχική οργή».

Το συμπόσιο αποτελούσε έναν αγαπημένο τρόπο ψυχαγωγίας των αρχαίων Ελλήνων. Η συζήτηση βρισκόταν στο επίκεντρο των αρχαίων συμποσίων. Μάλιστα, οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αναπτύξει στη διάρκειά τους ένα ιδιαίτερο λογοτεχνικό είδος, τους συμποσιακούς διαλόγους. Γνωστοί εκπρόσωποι του είδους αυτού είναι ο Πλάτωνας (*Συμπόσιον*), ο Ξενοφώντας (*Συμπόσιον*), ο Πλούταρχος (*Το συμπόσιον των επτά σοφών*) και ο Αθήναιος (*Δειπνοσοφισταί*). Από τους διαλόγους που περιλαμβάνονται στο έργο του Αθήναιου *Δειπνοσοφισταί* πληροφο-

ρούμαστε όσα ειπώθηκαν σε ένα πλούσιο ρωμαϊκό συμπόσιο του 1ου μ.Χ. αιώνα. Στη διάρκεια αυτού του συμποσίου, οι συνδαιτυμόνες μνημόνευσαν 1.500 γραπτά έργα, τα περισσότερα εκ των οποίων δεν έχουν διασωθεί σήμερα. Έτσι, μπορούμε να έχουμε στη διάθεσή μας γραπτές και προφορικές μαρτυρίες προγενέστερων συγγραφέων, ποιητών και φιλοσόφων (πολλούς από τους οποίους θα αποκαλούσαμε «ιατρογαστρονόμους»), για τις διατροφικές συνήθειες και τα εδέσματα της αρχαιότητας.

5.1.2. Η καθημερινή τροφή στην αρχαία Ελλάδα

Όπως αναφέρθηκε, οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν μετρημένα και σπάνια ενέδιδαν σε υπερβολές. Ωστόσο, η ποικιλία των προϊόντων διατροφής που πωλούνταν στις πόλεις της κλασικής εποχής φαίνεται ότι ήταν παροιμοιώδης. Οι Έλληνες διατηρούσαν τακτικές εμπορικές επφές με όλες τις περιοχές της Μεσόγειου και, για τα μέτρα της εποχής τους, είχαν διεθνοποιημένες οικονομίες. Έτσι, στην αγορά της Αθήνας και άλλων πόλεων, οι πολίτες μπορούσαν να βρουν είδη από όλο τον γνωστό τότε κόσμο: μπαχαρικά από τις χώρες της Ασίας, σιτηρά και ξηρούς καρπούς από τον Εύξεινο Πόντο, κρασιά από τα νησιά του Αιγαίου, φρούτα που ήταν εκτός εποχής από τη νότια Ιταλία και την Αφρική. Ο Αθήναιος παραθέτει στους *Δειπνοσοφισταί* έναν κατάλογο με τα είδη διατροφής που διέθετε η αγορά της Αθήνας, ενδεικτικό του πλουραλιστικού τρόπου διατροφής που απολάμβαναν οι πολίτες της (Αθήναιος IV:131:D-E):

> (Σχεδιάζοντας ένα γαμήλιο γλέντι) Γιατί, τι λείπει απ' το σπίτι μας, ποία καλά, δεν είναι γεμάτο οσμές συριακής σμύρνας κι από ευχάριστο καπνό λιβανιού, δεν σε ευφραίνει να βλέπεις μάζες ψωμιού από λεπτό αλεύρι, τρυφερά χταπόδια, λουκάνικα, ώς και πάχος, φούσκες, βραστά σέσκλα και γεμιστά φύλλα συκιάς (με αυγό, αλεύρι, μέλι, γάλα και τυρί), φάβα και σκόρδα, μαρίδες, σκουμπριά, ενθρυμματίδες, φάρο και χόνδρο, κουκιά, λαθούρια, αρακά, ρόβη, μέλι, τυρί, γεμιστά άντερα ως και σιτάρια, καρύδια, πληγούρι, ψητές καραβίδες, ψητά καλαμάρια, βραστό κέφαλο, σουπιές βραστές, βραστή σμέρνα, κωβιούς βραστούς, ψητές παλαμίδες, ψητές φυκίδες, βατράχους, πέρκες, συνόδια, γά-

δους, ρίνες, ψησσιά, γαλέον, κούκον, φίσσες και νάρκες, κομμάτια σελάχι, κηρήθρες, σταφύλια, σύκα, γλυκίσματα, μήλα, ακράνεια, ρόδια, ρίγανη, μήκωνα, αχλάδια, κνήκον, ελιές, τσίπουρα, γαλατόπιτες, πράσα, αμπελόπρασα, κρεμμύδια, φνστή, βολβούς, γουλιά, σίλφιον, ξύδι, μάραθο, αυγά, φακή και τα τζιτζίκια, χυμούς, κάρδαμο, σουσάμι, κουαλούς, αλάτι, πίννες, πεταλίδες, μύδια, στρείδια και χτένια, μεγάλους τόνους. Και κοντά σ' αυτά αμέτρητο πλήθος από πουλιά, πάπιες, φάσσες, χήνες και σπουργίτια, τσίχλες, κορυδαλούς, κίσσες και κύκνους και ελεκάνους, σουσουράδα, μια γερανό. Για σένα θα είν' εκεί κρασιά λευκά, γλυκό εγχώριο, ευχάριστο, ο καπνίας.

Στον κατάλογο αυτό, προκαλεί εντύπωση η ποικιλία σε ψάρια και θαλασσινά, αλλά και σε πουλερικά. Αντίθετα, με εξαίρεση τα λουκάνικα και το «πάχος» (λίπος), απουσιάζουν τα προϊόντα κρέατος από οικόσιτα ζώα. Πράγματι, οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν πολύ περισσότερο ψάρι, παρά κρέας. Βέβαια, διατηρούσαν οικόσιτα ζώα, κυρίως αιγοπρόβατα και χοίρους, καθώς και κάποια βόδια. Σποραδικά, θυσίαζαν ένα κατσίκι για μια γιορτή, αλλά ο βασικός ρόλος των ζώων αυτών ήταν να παρέχουν το γάλα για το τυρί.

Επίσης, ο Αθήναιος αναφέρει στο έργο του ότι στην Ελλάδα της κλασικής εποχής υπήρχαν εβδομήντα δύο διαφορετικά είδη ψωμιού. Ένας κοινός τύπος παραδοσιακού ψωμιού, το οποίο έφτιαχναν οι νοικοκυρές στα χωριά από ακοσκίνιστο αλεύρι, ήταν ο *κριβανίτης*, ένα είδος χωριάτικου ψωμιού, θα λέγαμε, της κλασικής εποχής.

Εικόνα 5.2 Αναπαράσταση γυναίκας που ψήνει ψωμί. *Τερακότα από τη Βοιωτία του 5ου αιώνα. Πηγή: Williams College Museum of Art (http://wcma.williams.edu/collection/).*

Ο *σεμιγδαλίτης* ήταν ένα εξευγενισμένο ψωμί, από κοσκινισμένο σταρένιο αλεύρι καλής ποιότητας. Το πιο συνηθισμένο ψωμί ήταν η *μάζα*, μια κριθαρένια πίτα, πολύ φθηνότερη από τον (σταρένιο) *άρτο*. Οι αρχαίοι Έλληνες αποκαλούσαν *όψον* το ψάρι, το κρέας, τις ελιές, το τυρί, το κρεμμύδι, τα τουρσιά και οτιδήποτε άλλο μπορούσε να συνοδεύσει σε ένα γεύμα τη μάζα. Από τη λέξη όψον προήλθε η σύγχρονη λέξη «ψάρι» (*οψάριον*), επειδή τα ψάρια ήταν ένα σύνηθες και αγαπημένο είδος όψου.

Η Αθήνα, ιδίως, ήταν φημισμένη για τα αρτοσκευάσματα που πωλούνταν στην αγορά της. Ξακουστές ήταν και οι αθηναϊκές πίτες, για τις οποίες καμάρωναν οι Αθηναίοι. Φτιάχνονταν πίτες αλμυρές, με τυρί, λάδι και διάφορα μυρωδικά και καρυκεύματα, αλλά και πίτες γλυκές, με μέλι. Το μέλι αφθονούσε στις ελληνικές επαρχίες, καθώς, μαζί με το μούστο και το πετιμέζι, ήταν οι βασικές γλυκαντικές ύλες στην αρχαιότητα.

Οι αρχαίοι Έλληνες συμπλήρωναν τα γεύματά τους με λαχανικά, τα οποία συνέλλεγαν άγρια ή καλλιεργούσαν, όπως κρεμμύδια, σκόρδα, σπαράγγια, γογγύλια, καρότα, σινάπια, μαρούλια (θρίδακες), λάχανα, πικραλίδες, αγκινάρες και κάππαρη, και τα έτρωγαν ως όψα (προσφάγια) ή τα μαγείρευαν. Φρέσκα λαχανικά ήταν διαθέσιμα στην επαρχία, αλλά όχι τόσο στις αγορές των πόλεων. Ακόμα, έτρωγαν αρακά, φακές, ρεβίθια και άλλα όσπρια, μαγειρεμένα συνήθως με τη μορφή πουρέ, τον επονομαζόμενο *έτνο*.

Επίσης, εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς, που κατανάλωναν ως επιδόρπια, δηλαδή ως *τραγήματα*. Τα ξερά σύκα, οι *ισχάδες*, ήταν ίσως το πιο συνηθισμένο από τα τραγήματά τους. Εκτός από αυτά, έτρωγαν επίσης ρόδια, σταφύλια, δαμάσκηνα, αχλάδια, μήλα, μούσμουλα, μούρα, αμύγδαλα και καρύδια, νωπά ή αποξηραμένα. Η αποξήρανση φρούτων στον ήλιο ήταν διαδεδομένη πρακτική, την οποία φαίνεται πως εφάρμοζαν από τα προϊστορικά χρόνια, όποτε υπήρχε περίσσεια φρούτων. Όπως αναφέρει ο Αθήναιος, τα αμύγδαλα ήταν περιζήτητο είδος τραγημάτων. Ένα μεγάλο φορτίο με αμύγδαλα, το οποίο χρονολογείται στον 4ο π.Χ. αιώνα, βρέθηκε σε πλοίο που ναυάγησε στην Κερύνεια. Στο ναυάγιο εντοπίστηκαν και ανασύρθηκαν περισσότεροι από 10.000 καρποί, οι οποίοι προορίζονταν για τις αγορές ελληνικών πόλεων.

5.1.3. Ο ρόλος του κρασιού και της οινοποσίας στην αρχαία Ελλάδα

Η καλλιέργεια του αμπελιού και η οινοποίηση ήταν γνωστές στην περιοχή του Αιγαίου από τη μινωική εποχή. Τόσο οι άνδρες, όσο και οι γυναίκες κατανάλωναν κρασί στη διάρκεια όλων των γευμάτων. Το τυπικό πρωινό περιλάμβανε ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί, συνήθεια που ακολουθούσαν μέχρι πρόσφατα οι χωρικοί στην Ελλάδα. Για το λόγο αυτό, οι αρχαίοι Έλληνες αποκαλούσαν το πρωινό γεύμα *ακράτισμα*. Τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας κατανάλωναν πάντα τον οίνο *κεκραμένο*, δηλαδή άνδρες και γυναίκες έπιναν *κρασί*. Παρασκεύαζαν κρασί όχι μόνο από σταφύλι, αλλά και από διάφορα άλλα φρούτα. Γνωστότερος ήταν ο *τροχίτης οίνος* ή *συκίτης*, από αποξηραμένα σύκα.

Εικόνα 5.3 Σύνθλιψη σταφυλιών στο ληνό, *για την παρασκευή κρασιού, όπως απεικονίζεται στον διάκοσμο κυπριακού αγγείου από την πρώιμη εποχή του χαλκού. Πηγή: Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής (http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/home).*

Η οινοποσία ήταν σημαντική μορφή ψυχαγωγίας για τους Έλληνες πολίτες στην αρχαιότητα. Ωστόσο, διεπόταν από άγραφους κανόνες χρηστής κατανάλωσης του οίνου. Στα συμπόσια, οι συνδαιτυμόνες εξέλεγαν έναν *συμποσιάρχη*, ο οποίος όριζε πόσα κύπελλα κρασί θα έπιναν, και κυρίως, την αναλογία νερού στο κρασί, επομένως και το ποσοστό οινοπνεύματος στο μείγμα που ετοίμαζαν οι σκλάβοι. Συνετή και ασφαλή θεωρούσαν την αναλογία ενός μέρους κρασιού σε τρία μέρη νερού. Έτσι αραιωμένο το κρασί, μάλλον θα περιείχε αλκοόλ σε ποσοστό περίπου 5-6%, αντίστοιχο με αυτό της μπίρας που πίνουμε σήμερα.

Συστάσεις για οινοποσία με μέτρο στη διάρκεια των συμποσίων (όχι περισσότερο από τρία κύπελλα) υποτίθεται πως είχε δώσει ο ίδιος ο Διόνυσος:

> Μόνο σε τρία ποτήρια ανακατώνω κρασί με νερό για όσους είναι συνετοί· ένα για την υγεία, που το πίνουν πρώτο· το δεύτερο ποτήρι είναι γι' αγάπη κι ευχαρίστηση, το τρίτο για ύπνο· όταν το πιουν οι συνετοί καλεσμένοι, τραβούν για τα σπίτια τους· το τέταρτο δεν είναι πια δικό

μας ποτήρι, αλλά της αλαζονείας· το πέμπτο της φασαρίας, το έκτο των καβγάδων, το έβδομο των πληγών, το όγδοο είναι για δίκη, το ένατο του θυμού. Το δέκατο της τρέλας, ώστε μας κάνει να χτυπάμε (Αθήναιος, II:36:B-C).

Το χωρίο αυτό παρατίθεται στο έργο *Δειπνοσοφισταί* του Αθήναιου και αποδίδεται στον ποιητή Εύβουλο, ο οποίος έζησε τον 4ο π.Χ. αιώνα. Σύμφωνα με τον Αθήναιο, εκτιμούνταν ιδιαίτερα αυτοί οι οποίοι, ενώ έπιναν, δεν μιλούσαν για πόλεμο ή δεν περιέγραφαν βίαιες ιστορίες, αλλά αναφέρονταν στις επιστήμες των Μουσών.

Στην αρχαία Ελλάδα πίστευαν πως η οινοποσία προκαλεί ψυχική ανάταση και κάνει τον άνθρωπο καλύτερη παρέα για τους γύρω του. Ο Πλάτωνας, στο έργο του *Πολιτεία*, εκθειάζει το «δώρο που ο Διόνυσος χάρισε στους ανθρώπους, σαν βοήθεια στη δυσκολία των γερατειών». Γενικά, οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι το κρασί λειτουργεί ως αντικαταθλιπτικό και μειώνει τα συμπτώματα της «δυσθυμίας», κυρίως στους ηλικιωμένους.

5.1.4. Η διαιτητική τέχνη στην αρχαία Ελλάδα

Στην αρχαιότητα, η διαιτητική τέχνη ήταν ακρογωνιαίος λίθος της ιατρικής τέχνης. Με τον όρο *δίαιτα*, οι αρχαίοι Έλληνες εννοούσαν τον συνολικό τρόπο διαβίωσης και όχι απλώς τη διαιτητική πρόσληψη. Έτσι, εκτός από τις συνήθειες που αφορούσαν την κατανάλωση τροφής (*σιτία*) και ποτών, η δίαιτα περιλάμβανε επίσης τις συνήθειες που σχετίζονταν με τη σωματική άσκηση, τον ύπνο, καθώς και τα λουτρά. Στα ιπποκρατικά κείμενα αναδεικνύεται μια ολιστική προσέγγιση της υγείας, σύμφωνα με την οποία η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα αλληλεπιδρούν και καθορίζουν την κατάσταση της υγείας του ανθρώπου. Επιπλέον, ο Ιπποκράτης, επιχειρώντας να διαμορφώσει τις βασικές αρχές της πρόληψης, θεωρούσε ότι η τροφή επηρεάζει εξίσου τη νόηση και τη σωματική κατάσταση.

Οι ιπποκρατικοί γιατροί απέδιδαν μεγάλη σημασία στις θεραπευτικές ιδιότητες των τροφίμων. Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι η πρώιμη ιατρική ήταν διατροφοκεντρική. Στα κείμενα αναλύονται οι προληπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες

πολλών τροφίμων, μεταξύ των οποίων το κρασί, το κριθάρι, το τυρί, το σκόρδο, το σιτάρι, τα μήλα, τα σύκα και το μέλι. Οι πληροφορίες αυτές είχαν σκοπό να βοηθήσουν τους γιατρούς να ρυθμίσουν κατάλληλα τη δίαιτα, προκειμένου να διατηρείται ή να αποκαθίσταται η υγεία του ασθενή.

Για παράδειγμα, το κρασί ήταν ένα από τα συνήθη συστατικά της αγωγής που συστηνόταν στους ασθενείς, τόσο για πρόληψη, όσο και για θεραπεία. Ανάλογα με την παθολογική κατάσταση, διέφεραν επίσης το είδος (*ωχρός* ή *μαύρος)*, η αραίωση (πυκνός ή αραιός) και η ποσότητα του οίνου που προτεινόταν στους ασθενείς. Πάντως, οι γιατροί της αρχαιότητας επισήμαιναν ότι η υπερβολική και άκαιρη κατανάλωση ποσοτήτων οίνου είναι επιβλαβής για τον άνθρωπο. Επιπλέον, ο Ιπποκράτης είχε ορθά παρατηρήσει ότι δεν αποκρίνονται όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο στην κατανάλωση κρασιού. Μάλιστα, είχε σημειώσει ότι τα αποτελέσματα της οινοποσίας εξαρτώνται από τη «σύσταση του σώματος», η οποία καθορίζει αν «μια συγκεκριμένη ποσότητα κρασιού θα είναι φιλική ή όχι» για την ιδιοσυστασία του ατόμου.

5.2. Διατροφή στον ελληνικό χώρο κατά τους μεσαιωνικούς χρόνους

Οι μεσαιωνικοί χρόνοι αναφέρονται στην περίοδο μεταξύ 7ου και 15ου αιώνα, κατά την οποία η Ελλάδα ήταν επαρχία της ανατολικής Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας ή Βυζαντίου (7ος-12ος αιώνας) και στη συνέχεια, υπό την κυριαρχία διαφόρων ευρωπαϊκών δυνάμεων, κυρίως των Φράγκων, των Ενετών και των Γενουατών. Πληροφορίες για τα προϊόντα διατροφής και τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων κατά την πρώτη περίοδο προέρχονται από τη, μάλλον περιορισμένη, βυζαντινή γραμματεία, καθώς και από την εικονογραφία της εποχής. Για τη μετέπειτα περίοδο, έχουμε στη διάθεσή μας το έργο των ξένων περιηγητών, στο οποίο περιλαμβάνονται πολλές μαρτυρίες για την καθημερινότητα των Ελλήνων σε όλες τις περιοχές της χώρας.

Κατά τους μεσαιωνικούς χρόνους, το επίπεδο διαβίωσης του μέσου πολίτη, συγκρινόμενο με την κλασική εποχή, υποβαθμίστηκε και επικράτησαν ιδιαίτερα μεγάλες κοινωνικές ανισότητες. Ομοίως και στον τομέα της διατροφής, η απόσταση

ανάμεσα στους πλούσιους και τους φτωχούς διευρύνθηκε. Από τη μια, ο απλός λαός ακολουθούσε μια απέριττη δίαιτα και, από την άλλη, οι πλούσιοι άρχοντες έβλεπαν να παρηλαύνουν στα τραπέζια τους ποικίλα, περίτεχνα και εξωτικά φαγητά. Οι διαφορές ήταν τεράστιες: τα λαϊκά στρώματα αρκούνταν σε φυτικά κυρίως είδη, οικιακής παραγωγής, ενώ οι εύποροι απολάμβαναν πολυτελή γεύματα. Η παρασκευή των πλούσιων εδεσμάτων απαιτούσε την απασχόληση εξειδικευμένου προσωπικού και πολλές φορές την εισαγωγή πρώτων υλών από μακρινούς τόπους.

5.2.1. Είδη διατροφής, πρακτικές κατανάλωσης και διατροφικές συνήθειες τους βυζαντινούς χρόνους

Επίκεντρο της διατροφής τα μεσαιωνικά χρόνια ήταν το *ψωμί(ν)* ή *ψωμίον*. Αποτελούσε αναντικατάστατη τροφή, η οποία καταναλωνόταν στη διάρκεια όλης της ημέρας και από όλες τις κοινωνικές τάξεις. Ο *επιούσιος άρτος* είναι ένα από τα ελάχιστα τρόφιμα που απεικονίζονται στις εικονογραφικές παραστάσεις της εποχής. Εντούτοις, ακόμα και στην κατανάλωση αυτού του βασικού αγαθού, οι κοινωνικές διακρίσεις είναι φανερές και αποκαλύπτονται μέσα από την ποικιλία των βυζαντινών ψωμιών. Για τους *αβροδίαιτους*, προορίζονταν οι *καθαροί* και οι *μεταξωτοί* άρτοι, οι οποίοι ζυμώνονταν με λεπτό αλεύρι (κοσκινισμένο μία φορά) και με πολύ λεπτό αλεύρι (περασμένο από δύο κόσκινα, το ένα με λεπτό σύρμα και το άλλο με μεταξωτό), αντίστοιχα. Τα ψωμιά αυτά δεν περιείχαν προσμείξεις άλλων δημητριακών πέραν του σιταριού, και γι' αυτό θεωρούνταν άριστης ποιότητας και κατάλληλα μόνο για τις ανώτερες κοινωνικές τάξεις. Τέτοιοι άρτοι θεωρούνταν και οι *σεμιδαλίτες*, οι οποίοι ζυμώνονταν με καλής ποιότητας αλεύρι και σιμιγδάλι. Στον αντίποδα βρίσκονταν οι *ρυπαροί* άρτοι (γνωστοί και ως *χυδαίοι* και *κιβαρίται*), που περιείχαν πίτουρο και καταναλώνονταν από το λαό. Για τα ψωμιά αυτά, χρησιμοποιούσαν συχνά και αλεύρι από κριθάρι ή από άλλα δημητριακά. Τα υποδεέστερα σε αυτή την κατηγορία ψωμιών ήταν τα *πιτεράτα*. Όλα τα ψωμιά της κατηγορίας αυτής, «της πτώχειας», ήταν πλούσια σε άπεπτες ίνες, γεγονός πάντως που δεν εκτιμούσαν οι βυζαντινοί γιατροί, σε αντίθεση με τους ιπποκρατικούς, οι οποίοι είχαν σε μεγάλη εκτίμηση το κρίθινο ψωμί. Οι Βυζαντινοί επέκτειναν

τη συνήθεια των αρχαίων Ελλήνων να βάζουν πάνω στο ψωμί σησάμι (*σησαμίται άρτοι*), αξιοποιώντας το έτσι, μια και το είχαν συχνά σε επάρκεια. Μαζί με το ψωμί, σημαντικό στη διατροφή των Βυζαντινών ήταν το *προσφάγιον*, δηλαδή τα διάφορα συνοδευτικά του, όπως και *όψα* των αρχαίων. Στα προσφάγια συγκαταλέγονταν το τυρί (φρέσκο ή ωρίμανσης), οι ελιές, τα όσπρια και τα παστά ψάρια και κρέατα.

Στο Βυζάντιο εμφανίστηκε για πρώτη φορά το παξιμάδι, ο λεγόμενος *διπυρίτης άρτος*, γνωστός και ως *ποξαμάτιν, παξαμάς, παξαμάτιον* ή *παξιμάδι(ο)ν,* φτιαγμένος συνήθως από κριθάρι. Το πλεονέκτημα των παξιμαδιών ήταν η μακρόχρονη διατήρησή τους, πλεονέκτημα που εξυπηρετούσε τις ανάγκες των στρατιωτών στις εκστρατείες και των ταξιδιωτών.

Κύριο συστατικό της λαϊκής διατροφής ήταν τα λαχανικά. Όχι μόνο τα καλλιεργήσιμα είδη, αλλά και οι βλαστοί, τα φύλλα, οι βολβοί και οι ρίζες διαφόρων αυτοφυών ειδών. Μολόχες, τσουκνίδες, βλίτα, κάππαρη, σπαράγγια, κρίταμα, μανιτάρια και άλλα στήριζαν τη διατροφή των φτωχών. Άλλωστε, είναι παροιμιώδες το πλήθος των λαχανόκηπων στις βυζαντινές πόλεις. Καλλιεργημένα ή άγρια, τα λαχανικά θεωρούνταν από τις ανώτερες τάξεις ευτελής τροφή και γι' αυτό, όπως σημειώνει ο Κουκουλές, τα απέφευγαν. Όμως, η περιοδική αποχή από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, την οποία σταδιακά επέβαλε η νέα θρησκεία, μέσω της νηστείας, οδήγησε τις ισχυρότερες οικονομικά τάξεις να χρησιμοποιούν και αυτές τα λαχανικά στο τραπέζι τους. Η σχετικά περιορισμένη γκάμα των καλλιεργήσιμων λαχανικών εμπλουτίστηκε την περίοδο αυτή με κάποια νέα από την Ασία, μεταξύ των οποίων το αγγούρι, η μελιτζάνα και το σπανάκι.

Εικόνα 5.4 Καλλιέργεια λάχανου (κράμβης) σε βυζαντινό λαχανόκηπο, *όπως αποτυπώνεται σε μικρογραφία χειρογράφου του 12ου αιώνα από τη Μονή Μεγίστης Λαύρας του Αγίου Όρους.*
Πηγή: Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής (http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/home).

Στο Βυζάντιο, και τους μετέπειτα μεσαιωνικούς χρόνους κατανάλωναν φρούτα και ξηρούς καρπούς, κυρίως ως επιδόρπια. Οι Έλληνες εκτιμούσαν ιδιαίτερα διάφορα φρούτα, ορισμένα από τα οποία, ανάλογα και με την περιοχή, είχαν πλέον σε μεγαλύτερη ποικιλία σε σχέση με τους αρχαίους: αχλάδια (*απίδια*), δαμάσκηνα, μήλα, ρόδια, βερίκοκα (φρέσκα ή παστά), σύκα (φρέσκα ή ξηρά), κεράσια, κυδώνια, πεπόνια, ροδάκινα, μούσμουλα και σταφύλια.

Η διατροφή των εύπορων περιλάμβανε σημαντικές ποσότητες κρέατος από πρόβατα, κατσίκες, χοίρους, βόδια, κοτόπουλα, αλλά και από διάφορα εξημερωμένα πτηνά, κυρίως ορτύκια και περιστέρια. Οι πλούσιοι θεωρούσαν άριστα τα περδίκια, ιδιαίτερα τα *οφτά*, καθώς και τους φασιανούς, τους οποίους κατέτασσαν στα πολυτελή εδέσματα. Οι φτωχότεροι κατανάλωναν κρέας μόνο στις περιόδους των γιορτών, όπως τα Χριστούγεννα και το Πάσχα. Οι Βυζαντινοί είχαν προτίμηση στο αρνίσιο κρέας, ιδιαίτερα στο τρυφερό αρνάκι του Απριλίου (το *γαλακτάριον*), το οποίο έτρωγαν ψητό, αλλά και βραστό. Επίσης, αγαπούσαν και το «χοίρειον» κρέας ή, αλλιώς, *μουχτερόν*, από το οποίο (φρέσκο ή παστό) έφτιαχναν τις *χοιρομαγειρείες*. Στα βυζαντινά χρόνια ανάγεται το έθιμο των χοιροσφαγίων (η σφαγή

του οικόσιτου χοίρου, που διαδόθηκε σε όλο τον ελληνικό χώρο), συνήθως τον Δεκέμβριο ή τον Ιανουάριο, δηλαδή κοντά στις γιορτές των Χριστουγέννων. Οι λαϊκοί αξιοποιούσαν κάθε μέρος του ζώου αυτού. Για παράδειγμα, από τα αυτιά, τη γλώσσα, τα μάτια και τις σιαγόνες του παρασκεύαζαν πηκτή (ζαλατίνα), ενώ με το αίμα του έφτιαχναν ένα είδος λουκάνικων, τους *αιματίτες*. Οι Βυζαντινοί έδειχναν ιδιαίτερη αδυναμία στα αλλαντικά (*άλλαντες*) και τα αποξηραμένα κρέατα. Φαίνεται ότι πολλά παραδοσιακά είδη αλλαντικών έλκουν την καταγωγή τους από την εποχή αυτή, όπως σύγκλινα, λούζες, χοιρομέρια, λουκάνικα, ομματιές κ.ά.

Τα ψάρια ήταν σύνηθες φαγητό, ιδιαίτερα ανάμεσα στους μοναχούς και τους κληρικούς. Μάλιστα, η προτίμησή τους για τα ψάρια ήταν τέτοια ώστε τα μαγείρευαν ακόμα και σε περιόδους νηστείας. Παρ' όλα αυτά, όπως πληροφορούμαστε από τη μαρτυρία του Πτωχοπρόδρομου, ένος φτωχού κληρικού ο οποίος δεν είχε χρήματα να αγοράσει τσίρους και σκουμπριά, οι λιγότερο εύποροι δεν ήταν σε θέση να απολαμβάνουν συχνά ψάρι. Τις περισσότερες φορές, περιορίζονταν στον *γάρο* ή *αιμάτιον*, μια σάλτσα φτιαγμένη από αίμα, εντόσθια και βράγχια ψαριών, που είχαν υποστεί ζύμωση με την προσθήκη αλατιού, πιπεριού και παλαιωμένου κρασιού. Παρότι ο γάρος ήταν για αιώνες ξακουστός και είχε καθολική αποδοχή στον βυζαντινό κόσμο, η χρήση του εγκαταλείφτηκε οριστικά και ανεξήγητα περί τον 12ο αιώνα.

Εικόνα 5.5 Βυζαντινό σαλτσάριον, *ένα ειδικό σκεύος για το σερβιρίσμα γάρου και άλλων σαλτσών. Στο κάτω τμήμα του είχε τριγωνικό άνοιγμα, στο οποίο τοποθετούσαν αναμμένα κάρβουνα, για να διατηρείται ζεστή η σάλτσα.*
Πηγή: Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο, Αθήνα (http://www.byzantinemuseum.gr).

5.2.2. Γαστρονομικές καινοτομίες στην Ελλάδα των μεσαιωνικών χρόνων

Οι Βυζαντινοί είχαν αναδείξει τις διάφορες παραδοσιακές τεχνικές διατήρησης των τροφών και είχαν αναπτύξει αρκετά νέα είδη διατροφής με μεγάλη διάρκεια ζωής, όπως τα παξιμάδια, τα τουρσιά, κάποια τυριά (πιθανόν και τη φέτα) και διάφορα αλλαντικά. Την περίοδο αυτή, η κουζίνα εμπλουτίστηκε με νέα εδέσματα, τα οποία συναντάμε στην ελληνική κουζίνα και σήμερα, όπως, μεταξύ άλλων, οι *λαλαγγίδες* και το *σφουγγάτον* (ο γνωστός καγιανάς), για την παρασκευή του οποίου οι βυζαντινές νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν ειδικά βαθιά τηγάνια, τα *σφουγγατερά*.

Χαρακτηριστικό των βυζαντινών μαγειριών ήταν η κατά κόρον χρήση αρτυμάτων και καρυκευμάτων, πολλά εκ των οποίων εισάγονταν από την Ανατολή. Οι Βυζαντινοί τα αποκαλούσαν *ηδύσματα* και τα διέκριναν σε φρέσκα και τριμμένα. Διαδεδομένα ήταν το σέλινο, η ρίγανη, ο δυόσμος, το θυμάρι, ο κόλιανδρος, ο μάραθος, το δεντρολίβανο, ο άνηθος, ο μαϊντανός, το κύμινο, το μαύρο πιπέρι, η κανέλα, ο κρόκος και το μοσχοκάρυδο. Ιδιαίτερες χρήσεις είχε ο χυμός των

ροδιών, ο οποίος, αντί λεμονιού, συμπλήρωνε τις *οξυνόγλυκες μαγειρίες*, στην παρασκευή ξιδιού, καθώς και σύνθετων αρτυμάτων.

Δεν θα ήταν σωστό να παραλείψουμε να αναφερθούμε στη σχέση των Βυζαντινών με τα γλυκίσματα. Ειδικά οι πλούσιοι, ήταν αδύνατον να μην τα συμπεριλάβουν στα δείπνα τους. Για την παρασκευή γλυκισμάτων, απασχολούσαν στα σπίτια τους ειδικευμένο προσωπικό, τους *πλακουντοποιούς*. Αρκετά από τα γνωστά ελληνικά παραδοσιακά γλυκά αναπτύχθηκαν αυτή την περίοδο, όπως το παστέλι (η χρήση του οποίου μαρτυρείται από τον 7ο αιώνα), το κυδωνάτο ή κυδωνόπαστο, το καρυδάτο, τα γλυκά του κουταλιού, οι συκόπιτες και το ρυζόγαλο. Τα γλυκά που φτιάχνονταν με μέλι (*μελίπηκτα*) μνημονεύονται στις πηγές συχνότερα όλων και φαίνεται πως ήταν ιδιαιτέρως αγαπητά στους Βυζαντινούς. Ένα βυζαντινό ποτό από εκχύλισμα πικραμύγδαλων ήταν το *θασόρροφον*, η γνωστή σουμάδα, με τη γλυκιά γεύση, η οποία και στις μέρες μας σερβίρεται στα παραδοσιακά καφενεία πολλών νησιών του Αιγαίου. Οι γλυκαντικές ουσίες ήταν αυτές που χρησιμοποιούνταν και στην αρχαιότητα, δηλαδή το πετιμέζι (*σίραιον* ή έψημα), το χαρουπόμελο και το μέλι. Όμως, την περίοδο αυτή έκανε δειλά την εμφάνισή της στην περιοχή και η κρυσταλλική ζάχαρη. Η καλλιέργεια του ζαχαροκάλαμου εισήχθη στην Κύπρο τον 10ο αιώνα από την Αίγυπτο. Από τις αρχές του 14ου αιώνα, οι Ενετοί διατηρούσαν στο νησί μεγάλες φυτείες. Έτσι, η Κύπρος αποτελούσε το μεγαλύτερο κέντρο παραγωγής ζάχαρης στη Μεσόγειο, μέχρι τη λήξη της Ενετοκρατίας, στο τέλος του 16ου αιώνα. Όμως, μισή χιλιετία αργότερα, η ζάχαρη θα κυριαρχήσει στη διατροφή των Ελλήνων και άλλων λαών, στιγματίζοντας με καθοριστικό τρόπο τη διατροφή και την υγεία τους (βλ. και «Μελέτη Περίπτωσης» στο Κεφάλαιο 2).

5.3. Διατροφή στην Ελλάδα των νεότερων χρόνων

Στη διάρκεια της Τουρκοκρατίας, η διατροφή στην Ελλάδα είχε καθαρά αγροτικό χαρακτήρα. Επιπλέον, ένα σύνολο από κοινές συνιστώσες διακρίνεται ανάμεσα στις διάφορες γεωγραφικές περιοχές όπου ζουν οι Έλληνες: ο κεντρικός ρόλος

του ψωμιού και άλλων προϊόντων από σιτάρι, η γαστρονομική ανάδειξη των λαχανικών, των κονδύλων, των χόρτων και των οσπρίων, συχνά με την καταλυτικής σημασίας παρουσία του ελαιολάδου ή των γαλακτοκομικών προϊόντων, η κατανάλωση φρούτων ως επιδόρπιου, η χρήση βοτάνων στη μαγειρική και η φειδωλή κατανάλωση κρέατος.

5.3.1. Παραδοσιακή ελληνική διατροφή

Παρά τα κοινά χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν, η διαφορετικότητα ανάμεσα στις γεωγραφικές περιοχές στον ελληνόφωνο κόσμο παραμένει ευδιάκριτη, αποτέλεσμα όχι μόνο των γεωγραφικών, αλλά και των κοινωνικοοικονομικών ιδιαιτεροτήτων τους. Οι εθνολογικές μελέτες έχουν δώσει λεπτομερή στοιχεία για την κουζίνα των διαφόρων περιοχών, όπως της Ηπείρου, της Κρήτης, των νησιών του Αιγαίου, της Κύπρου, της Μικράς Ασίας, της Μακεδονίας, του Πόντου και πολλών άλλων, μαζί με πλούσιο λαογραφικό υλικό. Στην προσπάθεια να κατανοήσουμε τη διαθεσιμότητα τροφής, καθώς και τη διαφορετικότητα των περιοχών όπου ζούσαν Έλληνες, διαφωτιστικές είναι οι πληροφορίες τις οποίες αντλούμε από την ανάλυση ενός ναυτικού ντοκουμέντου που χρονολογείται στα μέσα του 19ου αιώνα. Πρόκειται για το κατάστιχο του Κωνσταντίνου, ενός εμπορικού μπρικιού από τη Χίο. Στο κατάστιχο αυτό είναι καταχωρημένες όλες οι προμήθειες που εκτέλεσε το πλήρωμα του μπρικιού στη διάρκεια των διαδρομών του στη Μεσόγειο από το 1865 έως το 1868. Οι λεπτομερείς αναφορές σε είδη διατροφής όχι μόνο επιτρέπουν την εξαγωγή συμπερασμάτων για τη σύσταση της δίαιτας (τα οποία είναι από τα παλαιότερα διαθέσιμα για την περιοχή της ανατολικής Μεσογείου), αλλά επίσης αποτυπώνουν τις γεωγραφικές διαφοροποιήσεις στον ελληνόφωνο κόσμο.

Στο κατάστιχο περιέχονται αναφορές για πάνω από 110 διαφορετικά τρόφιμα. Η πολυπληθέστερη, ως προς την ποικιλία ειδών, κατηγορία τροφίμων ήταν τα λαχανικά και η επόμενη τα ψάρια και τα θαλασσινά. Οι προμήθειες του πληρώματος στα διάφορα λιμάνια προσαρμόζονταν στη διαθεσιμότητα και τις τιμές της κάθε περιοχής. Κρασί, ψωμί, φρέσκα ψάρια, καθώς και ποικιλία «σαλατικών» ήταν τα

είδη που οι ναυτικοί προμηθεύονταν περισσότερο συχνά. Στα λιμάνια του Αιγαίου, της Χίου, της Σύρου και του Λαυρίου, εκτός από τα είδη που προαναφέρθηκαν, αγόραζαν συνήθως ελαιόλαδο, ξίδι, ταραμά, άγρια χόρτα, κουκιά, λεμόνια, σύκα, σταφύλια, σταφίδες και χαλβά. Από την άλλη, στο Βόσπορο προμηθεύονταν μεγάλη ποικιλία λαχανικών και θαλασσινών (μύδια, στρείδια και χαβιάρι), καθώς και ποσότητες φρέσκου κρέατος. Οι μεγαλύτερες ποσότητες κρέατος και τυριού που κατανάλωνε το πλήρωμα προέρχονταν κυρίως από τις αγορές της Μαύρης Θάλασσας και του Δούναβη, όπου τα είδη αυτά ήταν φθηνότερα σε σύγκριση με τα άλλα λιμάνια. Από εκεί προμηθεύονταν επίσης φακές, καρύδια και φουντούκια. Ζυμαρικά, ρύζι, κάστανα και σαλιγκάρια αγόραζαν στη Νάπολι της Ιταλίας ή/και στη Μασσαλία, ενώ στο τελευταίο λιμάνι, προμηθεύονταν και μεγάλες ποσότητες πατάτας. Η Κωνσταντινούπολη, σταυροδρόμι πολιτισμών ανάμεσα στη Ανατολή και τη Δύση, πρόσφερε τη μεγαλύτερη ποικιλία ειδών διατροφής. Από εδώ οι ναυτικοί αγόραζαν επίσης καφέ, τσάι, πορτοκάλια και άνηθο, όλα τρόφιμα που συνιστούσαν νεωτερισμό για το Αιγαίο του 19ου αιώνα.

Από τον 17ο αιώνα και κυρίως μετά την ίδρυση του ελληνικού κράτους, συντελούνται κάποιες αλλαγές που επηρεάζουν τη διατροφή και την κουζίνα. Η σημαντικότερη αλλαγή ήταν ο εμπλουτισμός της δίαιτας με τρόφιμα που είχαν καταφθάσει στην Ευρώπη από τον Νέο Κόσμο: η πατάτα, τα κοινά φασόλια, οι πιπεριές, τα κολοκύθια, το καλαμπόκι, το κακάο και η γαλοπούλα. Μετά την εξάπλωση της καλλιέργειας των νέων ειδών της Αμερικής, η ελληνική κουζίνα εμπλουτίστηκε με αρκετά νέα εδέσματα, τα οποία προσετέθηκαν στα παραδοσιακά της χώρας μας, όπως η τοματοσαλάτα, η φασολάδα, το μπριάμι και οι πατάτες φούρνου. Σε γενικές γραμμές, οι Έλληνες γνώρισαν τα τρόφιμα της Αμερικής με καθυστέρηση σε σχέση με τους Δυτικοευρωπαίους. Για παράδειγμα, η πατάτα, η οποία ήδη από τις αρχές του 18ου αιώνα είχε βρει τη θέση της στο τραπέζι των περισσότερων Ευρωπαίων χωρικών, στον ελλαδικό χώρο εμφανίστηκε μόλις στα μέσα του 19ου αιώνα. Τα κολοκυθάκια άρχισαν να πωλούνται στην αγορά της Αθήνας περί το 1820, αρχικά όχι με το ζύγι, αλλά με το κομμάτι. Η δε ντομάτα ήταν άγνωστη μέχρι τις αρχές του 20ού αιώνα, οπότε και ξεκίνησε η καλλιέργειά της στα νησιά του Αιγαίου.

Η τεχνολογική πρόοδος που σημειώθηκε με τη βιομηχανική επανάσταση επηρέασε και τη διατροφή. Ήδη από τον 19ο αιώνα, στην Ευρώπη παρατηρήθηκαν αλλαγές και σημαντικές πρόοδοι στην παρασκευή, την επεξεργασία και τη συντήρηση των τροφίμων. Πάντως στην Ελλάδα, η επίδραση της βιομηχανικής επανάστασης δεν υπήρξε τόσο καθοριστική όσο στις χώρες της βόρειας Ευρώπης. Μία από τις αλλαγές την περίοδο αυτή ήταν η εξέλιξη των μεθόδων παραλαβής του ελαιολάδου, με την εισαγωγή των πρώτων υδραυλικών ελαιοπιεστηρίων. Μαζί με την επέκταση της ελαιοκαλλιέργειας στη χώρα, η πρόοδος αυτή επέτρεψε την αύξηση της κατανάλωσης ελαιολάδου, που παρατηρήθηκε στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ού αιώνα.

Στο πρώτο μισό του 20ού αιώνα, η ελλαδική κουζίνα μπολιάστηκε με τις επιρροές της μικρασιατικής κουζίνας, στην οποία είχε ενσωματωθεί η προτίμηση των Βυζαντινών στα καρυκεύματα και τις σάλτσες. Οι Μικρασιάτες που εγκαταστάθηκαν στις ελληνικές πόλεις έφεραν μαζί τους και τα έθιμα μιας αστικής κουζίνας η οποία δεν ήταν κτήμα μόνο λίγων προνομιούχων, αλλά των πολλών. Οι πρόσφυγες από τη Σμύρνη και την Κωνσταντινούπολη έφεραν και νέα «φαγητά δρόμου», είδη που προσφέρονταν και καταναλώνονταν «πρόχειρα», σε δημόσιους χώρους. Ο γύρος, το κεμπάπ και το σαλέπι βρήκαν πρόσφορο έδαφος στην ελληνική κοινωνία και έγιναν σήμα κατατεθέν του αστικού χώρου στην Ελλάδα.

5.3.2. Μεσογειακή δίαιτα και παραδοσιακή ελληνική διατροφή

Επειδή η Ελλάδα και άλλες ευρωπαϊκές χώρες δεν βίωσαν την αγροτική επανάσταση του 19ου αιώνα όπως τη βίωσαν οι χώρες της βόρειας Ευρώπης, η αγροτική παραγωγή διατήρησε τα παραδοσιακά της χαρακτηριστικά. Έτσι, στη δίαιτα των Ελλήνων δεν σημειώθηκαν μεγάλες ανακατατάξεις. Θα λέγαμε ότι, έως και τα μέσα του 20ού αιώνα, η δίαιτα διατήρησε τα κύρια χαρακτηριστικά που είχαν διαμορφωθεί από το παραδοσιακό σύστημα αγροτικής παραγωγής. Μπολιασμένη με τους νεωτερισμούς που αναφέραμε, εξελίχθηκε σε έναν τρόπο διατροφής ο οποίος στα μέσα του 20ού αιώνα αποτυπώθηκε από τη μελέτη *Rockfeller* (η

οποία διερεύνησε τη διατροφή στην Κρήτη μετά το τέλος του Β΄ Παγκόσμιου Πολέμου), καθώς και τη γνωστή επιδημιολογική *Μελέτη των Επτά Χωρών* (η οποία πραγματοποιήθηκε ανάμεσα σε ηλικιωμένους άνδρες στην Κρήτη και στην Κέρκυρα την περίοδο 1960-90) και καταγράφηκε στην ιατρική βιβλιογραφία ως η αρχετυπική παραλλαγή της επιλεγόμενης *μεσογειακής δίαιτας*, ενός προτύπου υγιεινής διατροφής.

Δεν θα πρέπει να μας διεφεύγει ότι ο τρόπος διατροφής που περιγράφει η *μεσογειακή δίαιτα* διαμορφώθηκε σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο και υπό το καθεστώς της ανάγκης. Τότε, η δίαιτα βασιζόταν σε μεγάλο βαθμό στα τοπικά προϊόντα της κάθε περιοχής και στις παραγωγικές διαδικασίες των ίδιων των νοικοκυριών. Τα λόγια της M. Ohnefalsch-Richter, μιας Γερμανίδας που έζησε στην Κύπρο στα τέλη του 19ου αιώνα μαζί με τον αρχαιολόγο σύζυγό της, αποτυπώνουν τις βασικές συνιστώσες της διατροφής των Ελλήνων εκείνη την εποχή: «οι κάτοικοι τρώνε λίγο κρέας και ζουν πραγματικά καταναλώνοντας πολύ ψωμί, φρούτα, λαχανικά, άγρια χόρτα, αυγά και γάλα. Ιδιαίτερα, καταναλώνουν πολύ *γάλα όξινον* προβάτου, που στην τούρκικη γλώσσα λέγεται *yoghourt*». Στις πρακτικές αυτές απέδωσε η μορφωμένη Γερμανίδα τη μαρκοζωία των Κυπρίων, η οποία της προκάλεσε μεγάλη εντύπωση.

5.3.3. Διατροφή στην Ελλάδα την αυγή του 21ου αιώνα: Η στροφή από την ποιότητα στην ποσότητα

Ο αγροτικός χαρακτήρας της διατροφής στην Ελλάδα αλλοιώθηκε αίφνης, ως επακόλουθο της επικράτισης τροφίμων μαζικής παραγωγής στη διάρκεια του δεύτερου μισού του 20ού αιώνα. Οι διαιτητικές αλλαγές υπήρξαν σαρωτικές. Παράλληλα, η τροφή έγινε όλο και φθηνότερη. Τα ελληνικά νοικοκυριά δαπανούσαν για την εξασφάλισή της στην αυγή του 21ου αιώνα το μικρότερο ποσοστό του εισοδήματός τους που έχει ποτέ καταγραφεί. Ωστόσο, αυξήθηκε εκ νέου, για να σκαρφαλώσει στο ένα πέμπτο των οικογενειακών δαπανών το 2014, έχοντας η χώρα διανύσει την πρώτη πενταετία της οικονομικής κρίσης.

Τα περισσότερα είδη διατροφής που καταναλώνονται στις μέρες μας διοχετεύονται στις αγορές μέσα από τα παγκοσμιοποιημένα κανάλια διανομής. Με τον

τρόπο αυτό, είναι διαθέσιμα ομοίως σε εύπορους και μη. Η διαφοροποίηση στο επίπεδο της βιομηχανικής παραγωγής μείωσε μάλλον, παρά αύξησε τη διαιτητική ποικιλία. Η βιομηχανία ανέπτυξε αναρίθμητους τύπους νέων προϊόντων μεγάλης διαφοροποίησης, αυξάνοντας έτσι την κατανάλωση, άλλα όχι την ουσιαστική ποικιλία της διατροφής. Έτοιμα φαγητά και διαφόρων ειδών σνακ, όπως ποικίλα γλυκίσματα, μπάρες με σοκολάτα, αλλαντικά, αναψυκτικά και αλκοολούχα ποτά, έχουν πάψει να αποτελούν είδη πολυτελείας και έχουν πλέον συμπεριληφθεί στο καθημερινό διαιτολόγιο των πολλών. Η κατανάλωσή τους έγινε σύμφυτη με τον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Όσον αφορά τις πρώτες ύλες, η κατανάλωση λαχανικών και οσπρίων μειώθηκε, ενώ, αντίθετα, αυξήθηκε θεαματικά η κατανάλωση φυτικών ελαίων, κρέατος και ζάχαρης. Έτοιμα προϊόντα, τα οποία συνδυάζουν διάφορες ομάδες τροφίμων, όπως η πίτσα, τα σάντουιτς, τα επιδόρπια γαλακτοκομικών με φρούτα και τα διάφορα έτοιμα φαγητά, βρέθηκαν μπροστά στις καταναλωτικές προτιμήσεις των Ελλήνων. Η εξάπλωση του τυποποιημένου γρήγορου φαγητού (*fast food*) αλλοίωσε με καθοριστικό τρόπο τους παραδοσιακούς κώδικες κατανάλωσης τροφής, αρχικά στις αστικές περιοχές της χώρας και έπειτα στις αγροτικές, με συνέπεια τα ελληνικά νοικοκυριά να αφιερώνουν όλο και λιγότερο χρόνο για την προετοιμασία του καθημερινού φαγητού.

Η ελληνική κοινωνία βίωσε με έντονο τρόπο το φαινόμενο της φρενήρους κατανάλωσης φαγητού, καθώς και των επιπτώσεών της, δηλαδή της παχυσαρκίας από τη μία και του διαιτητικού περιορισμού από την άλλη. Έτσι, για πολλούς Έλληνες, ο κίνδυνος και ο φόβος της υπερβολής υποκατέστησαν τον κίνδυνο και το φόβο της πείνας. Σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία, την τελευταία δεκαετία του 20ού αιώνα, στην κατηγορία των υπέρβαρων κατατάσσονταν τα τρία τέταρτα των ενήλικων ανδρών και οι μισές ενήλικες γυναίκες. Αλλά, και τα ελληνόπουλα είναι σε ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά υπέρβαρα και παχύσαρκα, προκαλώντας εύλογες ανησυχίες για τη μελλοντική κατάσταση της υγείας τους. Η διογκωμένη προσφορά προϊόντων διατροφής, σε συνδυασμό με την αφθονία των πολιτισμικών αναφορών προώθησής τους, στένεψαν ιδιαίτερα τα περιθώρια για ισορροπημένη διατροφή. Έτσι, από τη στέρηση της πολυτέλειας του περιττού και από πεποιθή-

σεις του τύπου «είναι αμαρτία να πετιούνται έστω και τα ψίχουλα ψωμιού», φαίνεται πως οι Έλληνες πέρασαν στην επιδίωξη του «όσο λιγότερες θερμίδες, τόσο καλύτερα».

5.4. Μελέτη Περίπτωσης

Ο μεγάλος λιμός της Κατοχής στην Αθήνα και άλλες ελληνικές πόλεις

5.4.1. Ο λιμός του χειμώνα του 1941-42

Η «πείνα» της Κατοχής (1941-44) δοκίμασε τις αντοχές του ελληνικού πληθυσμού όσο τίποτε άλλο από την ίδρυση του ελληνικού κράτους. Η έλλειψη ειδών πρώτης ανάγκης είχε συνέπεια το ξέσπασμα λιμού το χειμώνα του 1941-42, στη διάρκεια του οποίου υπολογίζεται πως έχασαν τη ζωή τους εξαιτίας υποσιτισμού τουλάχιστον 300.000 άνθρωποι, κυρίως στην Αθήνα, τον Πειραιά, την Ερμούπολη και τη Χίο. Ο Β. Βαλαώρας, στηριζόμενος σε επίσημα στοιχεία, υπολόγισε ότι οι θάνατοι στην Αθήνα και τον Πειραιά το χειμώνα του 1941, συγκρινόμενοι με τον μέσο όρο της δεκαετίας 1931-40, παρουσίασαν τεράστια αύξηση, έως και εξαπλάσια. Από το φθινόπωρο του 1941, τα περισσότερα συνήθη τρόφιμα έγιναν αίφνης δυσεύρετα. Για την πλειονότητα όσων ζούσαν στις μεγάλες πόλεις, η κατανάλωση σταρένιου ψωμιού, κρέατος, ψαριών και θαλασσινών, φρούτων και γαλακτοκομικών προϊόντων μειώθηκε δραματικά, φτάνοντας σχεδόν στα κατώτατα επίπεδα. Ακόμα και το ελαιόλαδο, του οποίου πολλοί Έλληνες είχαν ιδία παραγωγή, μετατράπηκε σε είδος πολυτελείας και πωλούνταν μόνο στη μαύρη αγορά. Το φθινόπωρο του 1942, οι αντιμαχόμενες πλευρές συμφώνησαν σε ένα σχεδίο επισιτισμού, με τον Ερυθρό Σταυρό να αρχίζει να εφοδιάζει με τρόφιμα αρκετές πόλεις και να ανακουφίζει τους πληγέντες.

5.4.2. Διατροφή στη διάρκεια του κατοχικού λιμού

Τα όσπρια, το μπομποτάλευρο (καλαμποκίσιο αλεύρι), το πλιγούρι, οι πατάτες, τα χαρούπια, διάφορα χορταρικά και λαχανικά, μαζί με μικρές ποσότητες ξηρών καρπών, απάρτιζαν πλέον τη βασική διατροφή. Υποδεέστερα είδη αυτοφυών καρπών και χόρτων, όπως βελανίδια, μολόχες και τσουκνίδες, αναδείχθηκαν σε σημαντική πηγή θρεπτικών συστατικών. Οι λαχανίδες και οι πατατόφλουδες, που τα οποία προορίζονταν, υπό κανονικές συνθήκες, για τη διατροφή των ζώων, βρήκαν τη θέση τους στο καθημερινό τραπέζι. Ακόμα και οι αστοί, που εκείνη τη χρονική περίοδο είχαν αρχίσει να μυούνται σε ευρωπαϊκά πρότυπα, χρησιμοποιώντας βούτυρο και γαλλικές σάλτσες, υποχρεώθηκαν να επιστρέψουν στα πατροπαράδοτα και στις συνήθειες της διατροφής των χωρικών. Η ανάγκη για στοιχειώδη ποικιλία στο καθημερινό τραπέζι οδήγησε στην πλήρη αξιοποίηση όλων των συστατικών των τροφίμων και στην ανακάλυψη νέων συνδυασμών, για την παρασκευή κάποιων «εδεσμάτων». Τίποτα δεν έπρεπε να πάει χαμένο. Διαβάζοντας συνταγές που έχουν διασωθεί από εκείνη την εποχή, διαπιστώνουμε την προσπάθεια της νοικοκυράς να μαγειρέψει τα φαγητά όπως τον παλιό, καλό καιρό. Για παράδειγμα, έφτιαχνε ευφάνταστο «στιφάδο» με κάστανα και «παστίτσιο» με φλούδες πατάτας. Στο δε συσσίτιο, οι Αθηναίοι γεύονταν σούπα από καλαμποκάλευρο. Οι λύσεις αυτές θα μπορούσαν ίσως να σταθούν στο μέλλον έναν οδηγός επιβίωσης για ανάλογα περιστατικά υποσιτισμού.

5.4.3. Επιπτώσεις του λιμού στην υγεία και τη διατροφική κατάσταση των Ελλήνων

Για πολλούς ανθρώπους που ζούσαν στην Αθήνα, η δίαιτα στη διάρκεια της Κατοχής παρείχε μόλις 500 θερμίδες την ημέρα. Μπορεί να ήταν βέβαια πλούσια σε φυτικές ίνες, αλλά παρουσίαζε σημαντική έλλειψη σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Η προσλαμβανόμενη πρωτεΐνη σχεδόν περιορίστηκε σε αυτήν που μπορούσε κάποιος να πάρει από τα όσπρια. Οι εξαιρετικά μικρές διαθέσιμες ποσότητες μπομπότας, λαχανικών, ξηρών καρπών, χαρουπιών και σταφίδας δεν αρκούσαν,

για να καλύψουν τις απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη Α, η νιασινή, η θειαμίνη και πολλά ιχνοστοιχεία.

Οι μαρτυρίες αναφέρουν σωρεία περιστατικών ενεργειοπρωτεϊνικού υποσιτισμού, με εμφανείς επιπτώσεις σε όλες τις ομάδες του πληθυσμού: αναστολή της φυσιολογικής ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων, αποβολές εγκύων, μειωμένη γονιμότητα, απώλεια βάρους, οιδήματα, ευπάθεια σε λοιμώδη νοσήματα, όπως η φυματίωση και η ελονοσία, και βέβαια πολλοί θάνατοι. Ελλείψεις παρατηρήθηκαν και σε επιμέρους θρεπτικά συστατικά, με κυριότερες αυτές της βιταμίνης D και της βιταμίνης Α. Η βιταμίνη D προσλαμβάνεται από τρόφιμα όπως είναι τα πλούσια σε λίπος γαλακτοκομικά, τα αυγά και τα ψάρια, ενώ συντίθεται και στον οργανισμό με την έκθεση στον ήλιο. Η έλλειψη τροφίμων πλούσιων σε αυτήν τη βιταμίνη και η περιορισμένη δυνατότητα των ανθρώπων να κυκλοφορούν, εξαιτίας των περιορισμών που επέβαλαν οι εισβολείς, προκαλούσαν σημαντικά προβλήματα υγείας σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Ειδικότερα στα παιδιά, προκαλούσε ραχίτιδα, με συνέπεια σκελετικές δυσμορφίες. Αλλά, και οι κύριες πηγές της βιταμίνης Α, τα διάφορα φρούτα και λαχανικά με έντονο χρώμα, μαζί με τα γαλακτοκομικά και τα ψάρια, είχαν καταστεί σπάνια είδη. Συνέπεια της έλλειψης σε βιταμίνη Α ήταν η έκπτωση του ανοσοποιητικού συστήματος των πληγέντων. Αναμφίβολα, αυτό επέτεινε την εξάπλωση της φυματίωσης, της ελονοσίας, του τύφου και άλλων λοιμώξεων. Επιπλέον, εμφανίστηκαν πολλά περιστατικά οφθαλμολογικών παθήσεων, όπως νυκταλωπία και έλκη. Μετά τον πόλεμο, η Ελλάδα, όπως και άλλες ευρωπαϊκές χώρες, εντάχθηκε σε ειδικό πρόγραμμα για τη χορήγηση μουρουνέλαιου στα παιδιά, προκειμένου να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα από την ανεπάρκεια σε βιταμίνη Α. Αυτή ήταν μια πρωτοβουλία της Unicef, η πρώτη στο είδος της. Αντίστοιχα προγράμματα χορήγησης συμπληρωμάτων βιταμίνης Α υλοποιούνται στις μέρες μας σε διάφορες γωνιές του πλανήτη, κυρίως στην Αφρική και την Ασία.

5.4.4. Τακτικές επιβίωσης στη διάρκεια του λιμού

Η οξεία και γενικευμένη έλλειψη τροφής δημιούργησε μια άνευ προηγουμένου πρόκληση για τους κατοίκους των αστικών κέντρων. Η διατροφική ένδεια στην

Αθήνα ήταν τόσο μεγάλη ώστε οι πολίτες της αναγκάζονταν να καταφεύγουν σε πρωτόγνωρες τακτικές εξασφάλισης τροφής και να ξεπερνούν ισχυρές διατροφικές προκαταλήψεις. Από μαρτυρίες των Αθηναίων αντλούμε διαφωτιστικές πληροφορίες για τις τακτικές επιβίωσης στη διάρκεια της Κατοχής. Σύμφωνα με σχετική έρευνα σε εκατό ηλικιωμένους Αθηναίους που επέζησαν μετά την Κατοχή, ο ένας στους τέσσερις δήλωσε ότι κατανάλωσε τρόφιμα που βρήκε στα σκουπίδια, ο ένας στους πέντε ότι έκλεψε τρόφιμα, ενώ κάποιοι δήλωσαν ότι κατέφυγαν και στην επαιτεία. Πολλοί ήταν αυτοί που, για να ξεγελάσουν την πείνα τους έφαγαν κουκούτσια, σπόρους σκουπόχορτου, ριζώματα, ακόμα και άνθη λουλουδιών. Επιπλέον, σχεδόν ο ένας στους τρεις δήλωσε πως κατανάλωσε εν γνώσει του κρέας σκύλου, όνου, αλόγου ή χελώνας, το οποίο αγόρασε ή εξασφάλισε με άλλο τρόπο. Οι λύσεις στις οποίες κατέφυγαν οι κάτοικοι της Αθήνας στη διάρκεια του κατοχικού λιμού αποτυπώνουν μια προσαρμογή η οποία αποδείχτηκε, πιθανότατα, σωτήρια για αρκετούς.

Μετά το τέλος του πολέμου, οι Έλληνες εγκατέλειψαν σιγά σιγά τις παλιές πρακτικές λιτότητας. Το «μετακατοχικό σύνδρομο» σήκωσε κεφάλι και η ελληνική κοινωνία βίωσε στη συνέχεια τις συνέπειες της φρενήρους κατανάλωσης και των συνδρόμων του υπερσιτισμού. Για τους πολλούς, ο φόβος της στέρησης έχει αντικατασταθεί από το φόβο της υπερκατανάλωσης. Οι μνήμες της πείνας και της άδικης στέρησης έχουν συμβάλει στην υπερβολή, στη γοητεία της οποίας ενδίδουν συχνά οι σύγχρονοι Έλληνες.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Αθήναιος (1998), *Δειπνοσοφιστών Α-Δ*, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Κάκτος, Αθήνα.

Allbaugh, L.G. και Soule, G. (επιμ.) (1953), Crete: *A case study of an underdeveloped area*, Princeton University Press, Νιου Τζέρσεϊ.

Anagnostakis, I. (2013), «Byzantine Delicacies», στου ιδίου, *Flavours and delights. Tastes and pleasures of ancient and byzantine cuisine*, Armos Books, Αθήνα, σ. 81-103.

Βιαζής, Σ.Δ. (1924), «Οι πρώτες πατάτες στην Ελλάδα», στο Δ.Λ. Ζωγράφος (επιμ.), *Ιστορία της γεωργίας στην Ελλάδα*, τόμ. 1, Αγροτική Τράπεζα της Ελλάδος, Αθήνα, ανατύπωση του 1990, σ. 103-126.

Γεωργίου, Ι. (2015), *Απόψεις για το κρασί σε σχέση με τη διατροφή και τις επιπτώσεις στην υγεία όπως αποτυπώνονται στην αρχαιοελληνική γραμματεία*, μεταπτυχιακή διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα.

Γιαννακούλια, Μ. (2005), «Τροφή και γυναίκα», στο Α.-Λ. Ματάλα και Α. Χουλιάρας (επιμ.), *Η διατροφή στον 21ο αιώνα. Γεωγραφίες της αφθονίας και της στέρησης*, Παπαζήσης, Αθήνα, σ. 81-107.

Dalby, A. (2003), *Food in the ancient world from A to Z*, Routledge, Λονδίνο.

Flacelière, R. (1959), *Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων* (μτφρ. από τα γαλλικά), Παπαδήμας, Αθήνα.

Grivetti, L.E. (2001), «Mediterranean Food Patterns. The View from Antiquity, Ancient Greeks and Romans», στο A.-L. Matalas κ.ά. (επιμ.), *The Mediterranean diet*, CRC Press, Φλόριδα, σ. 4-30.

Hionidou, V. (2002), «Why do People Die in Famine? Evidence from Three Island Polulations», *Populations Studies*, τόμ. 56, σ. 65-80.

Koder, J. (2005), «Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρείαι*, Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτριώσεων, Αθήνα, σ. 17-30.

Κουκουλές, Φ. (1952), «Τα γεύματα, τα δείπνα και τα συμπόσια», στου ιδίου, *Βυζαντινών βίος και πολιτισμός*, τόμ. Ε΄, Αθήνα.

Matalas, A.-L. (2006), «Dietary Patterns in Pre-World War II Greece: Peasant and Urban Foodways», *Food and History*, τόμ. 4, σ. 237-253.

Matalas, A.-L. (2008), «Non-food Foods in the Greek Famine: The Athens Famine Survivor Project», στο H. MacBeth (επιμ.), *Consuming the inedible: Neglected dimensions of food choice. The Anthropology of Food and Nutrition*, Berghahn, Οξφόρδη, σ. 131-143.

Matalas, A.-L. και Grivetti, L.E. (1994), «Dietary Assessment of 19th Century Greek Sailors. Analysis of the Log of the Konstantinos», *Food and Foodways*, τόμ. 5, σ. 353-389.

Matalas, A.-L. και Yannakoulia, M. (1999), «Greek Street Food Vending: an Old Habit Turned New», *World Review of Nutrition and Dietetics*, τόμ. 86, σ. 1-24.

Menotti, A., Kromhout, D., Blackburn H., κ.ά. (1999), «Food Intake Patterns and 25-year Mortality from Coronary Heart disease: Cross-cultural Correlations in the Seven Countries Study», *European Journal of Epidemiology*, τόμ. 15, σ. 507-515.

Ohnefalsch-Richter, M. ([1990] 1994), *Ελληνικά ήθη και έθιμα στην Κύπρο*, μτφρ. Α. Μαραγκού, Πολιτιστικό Κέντρο Λαϊκής Τράπεζας, Λευκωσία.

Panagiotakos, D.B., Pitsavos, C., Chrysohoou, C. κ.ά (2004), «Epidemiology of Overweight and Obesity in a Greek Adult Population: the ATICA Study», *Obesity Research*, τόμ. 12, σ. 1914-1920.

Παυλογιάννης, Ο. και Ματάλα, Α.-Λ. (2004), «Μορφές διαιτητικής φιλοσοφίας στην αρχαία Ελλάδα», *Σκέψις*, τόμ. 86, σ. 1-24.

Πλάτων Πολιτεία, Πόλις, Αθήνα.

Reguant-Aleix, J. κ.ά. (2009), «The Mediterranean Heritage: An Intangible Cultural Heritage», *Public Health Nutrition*, τόμ. 12, σ. 1591-1594.

Revel, J.-F. (1982), *Ο γαστρονομικός πολιτισμός από την αρχαιότητα έως σήμερα* (μτφρ. από τα γαλλικά), Πολύτροπον, Αθήνα.

Valaoras, G. (1947), «Some Effects of Famine on the Population of Greece», *The Milbank Memorial Fund Quarterly*, τόμ. 24, σ. 215-234.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Ερμηνείες των διατροφικών επιλογών

Ανθρωπολογικές προσεγγίσεις

Αντωνία-Λήδα Ματάλα

Σύνοψη

Η τροφή έχει πρωτεύοντα ρόλο στην επιβίωση, αλλά και στις κοινωνικές σχέσεις του ανθρώπου. Στο κεφάλαιο αυτό εξετάζονται οι κυριότερες θεωρίες για τη μελέτη των διατροφικών επιλογών, τόσο αυτές που βασίζονται σε μια κοινωνιολογική προσέγγιση, όσο και αυτές που βασίζονται σε μια οικολογική θεώρηση. Πρώτα παρουσιάζονται οι θεωρίες του φονξιοναλισμού και του στρουκτουραλισμού, οι οποίες εστιάζονται στη συμβολική σημασία της τροφής και το ρόλο της στην κοινωνική συνοχή. Στη συνέχεια, εξετάζεται ο πολιτισμικός υλισμός, ο οποίος προτάσσει ως βασικό μηχανισμό διαμόρφωσης των διατροφικών επιλογών την αλληλεπίδραση ανάμεσα στον πολιτισμό και τους περιβαλλοντικούς περιορισμούς. Για καθεμία από αυτές τις δύο βασικές προσεγγίσεις παρατίθενται παραδείγματα από τη διεθνή βιβλιογραφία. Διαφαίνεται ότι καμία από τις διάφορες θεωρίες που έχουν προταθεί δεν μπορεί να εξηγήσει από μόνη της τα φαινόμενα της επιλογής τροφής με έναν καθολικό τρόπο, επειδή οι διατροφικές συνήθειες είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων. Οι πολιτισμικές παραλλαγές που συναντώνται στη διαιτητική συμπεριφορά είναι μεγάλες, αλλά το ίδιο φαίνεται ότι είναι και οι γενετικές διαφοροποιήσεις, οι οποίες έχουν, ωστόσο, για την ώρα, ελάχιστα κατανοηθεί. Έτσι, μια διεπιστημονική προσέγγιση στην οποία θα συνυπολογίζονται κοινωνικοί, γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, θα ήταν ιδανική, προκειμένου να κατανοηθούν οι πρακτικές διατροφής και η δυναμική τους στους διάφορους πληθυσμούς.

Στη «Μελέτη Περίπτωσης» εξετάζεται ο μητρικός θηλασμός στις παραδοσιακές κοινωνίες και γίνεται αναφορά στις υποθέσεις για την ερμηνεία της διακύμανσης που παρατηρείται στη διάρκειά του. Επίσης, μελετάται το φαινόμενο της εγκατάλειψης

του μητρικού θηλασμού στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες γενικά, και στην Ελλάδα ειδικότερα.

Προαπαιτούμενη γνώση

Κεφάλαιο 1 του παρόντος συγγράμματος.

6.1. Η μελέτη της επιλογής τροφής ως αντικείμενο των κοινωνικών και των φυσικών επιστημών

Η σχέση του ανθρώπου με την τροφή του προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία για διεπιστημονικές προσεγγίσεις. Κι αυτό γιατί η τροφή διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο τόσο στις κοινωνικές σχέσεις του, όσο και στη βιολογική επιβίωσή του. Διαπιστώνουμε, λοιπόν, ότι η διατροφική συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης πολλαπλών παραγόντων από τον άμεσο οικογενειακό περίγυρο, τον ευρύτερο κοινωνικό χώρο, καθώς και το φυσικό περιβάλλον, με συνέπεια κάθε προσπάθεια ερμηνείας της να παρουσιάζει σημαντικές δυσκολίες. Η κοινωνική ανθρωπολογία ήταν η πρώτη επιστήμη που επιχείρησε να μελετήσει τις διατροφικές επιλογές. Πιο πρόσφατα, η (πολιτισμική) ανθρωπολογία, άλλοτε λιγότερο και άλλοτε περισσότερο, περιέλαβε στην προσέγγισή της και παραμέτρους της φυσικής διαθεσιμότητας της τροφής, καθώς και βιολογικές-διατροφικές συνιστώσες.

6.1.1. Θεωρητική προσέγγιση των διατροφικών επιλογών

Στην προσπάθεια να ερμηνευτούν τα φαινόμενα του πολιτισμού της διατροφής συνέβαλαν διάφορες κοινωνιολογικές, αλλά και ορισμένες περιβαλλοντικές προσεγγίσεις. Έτσι, από τη μια μεριά, έχουμε θεωρίες που επικαλούνται το ρόλο της τροφής στις κοινωνικές διεργασίες και τον συμβολικό χαρακτήρα των τροφίμων, ενώ από την άλλη μεριά, έχουμε θεωρίες που υπογραμμίζουν τη σπουδαιότητα μιας ισόρροπης σχέσης ανάμεσα στον άνθρωπο και στο οικοσύστημα το οποίο τον φιλοξενεί. Σε αρκετές περιπτώσεις, όπως στην ερμηνεία των διατροφικών τα-

μπού που ισχύουν σε διάφορες κοινωνίες, οι δύο προσεγγίσεις έχουν βασιστεί σε διαμετρικά αντίθετες υποθέσεις. (Για τη θρησκευτική απαγόρευση της κατανάλωσης χοιρινού κρέατος στον ιουδαϊσμό και το μουσουλμανισμό, βλ. εδώ και Κεφάλαιο 3.)

6.2. Κοινωνιολογικές προσεγγίσεις: Φονξιοναλισμός και στρουκτουραλισμός

Ο *φονξιοναλισμός* (*fonctionnalisme·* από το γαλλικό «fonctionne», που σημαίνει λειτουργία) είναι η πρώτη σχολή της κοινωνικής ανθρωπολογίας που μελέτησε τις διαδικασίες της επιλογής τροφής. Οι φονξιοναλιστές υιοθέτησαν την άποψη ότι η οργάνωση των ανθρώπινων κοινωνιών βασίζεται σε νόμους ανάλογους με τους νόμους που παρατηρούνται στους ζωντανούς οργανισμούς. Σύμφωνα με το σκεπτικό αυτό λοιπόν, συσχέτισαν τις δομές της κοινωνίας με τις βασικές δομές του ανθρώπινου μυαλού.

Η A. Richards, εκπρόσωπος του φονξιοναλισμού, από τους πρωτεργάτες του επιστημονικού πεδίου της ανθρωπολογίας της διατροφής, μελέτησε τη δεκαετία του 1930 τις διατροφικές συνήθειες διαφόρων φυλών στη Ζάμπια και τη Ροδεσία. Μέσα από την έρευνά της, διαπίστωσε ότι η διαδικασία εξασφάλισης, προετοιμασίας, συντήρησης, διανομής και κατανάλωσης τροφής γίνεται με τυποποιημένο και επαναλαμβανόμενο τρόπο, ο οποίος καταλήγει ένα είδος κοινωνικού θεσμού, που εξυπηρετεί τη λειτουργία της κοινωνίας, και μάλιστα μια ασφαλιστική δικλίδα, για τη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και συνέχειας.

Η διεπιστημονική προσέγγιση που εφάρμοσαν οι φονξιοναλιστές για τη μελέτη της παραγωγής, της προετοιμασίας, της ανταλλαγής και της κατανάλωσης τροφής παραμένει έως σήμερα υποδειγματική και υιοθετείται σε όλες τις εθνογραφικές μελέτες πεδίου για τη διατροφή. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη όταν προσπαθούμε να κατανοήσουμε τα στερεότυπα αξιολόγησης της τροφής στις διάφορες κοινωνικές ομάδες. Οι φονξιοναλιστές σημειώνουν ότι η τροφή, όπως όλα τα υλικά αγαθά, εντάσσεται και αυτή σε ένα πλαίσιο αξιολόγησης, το οποίο ελέγχεται κοινωνικά.

Έτσι, στα διάφορα τρόφιμα αποδίδονται συγκεκριμένες ιδιότητες, θετικές και αρνητικές. Κατά την άποψή τους, είναι φανερό πως ένα τέτοιο αξιακό σύστημα εξυπηρετεί κοινωνικές ανάγκες. Για παράδειγμα, όπως αναφέρουν οι A. Beardsworth και T. Keil, τα μέλη της ανώτερης και της μεσαίας τάξης στη Βρετανία του 19ου αιώνα μπορεί να μοιράζονταν το ποτό τους με ξένους, αλλά τα γεύματά τους μόνο με τους στενούς φίλους και τους ισότιμούς τους.

Ο *στρουκτουραλισμός* (*structuralisme*· από το γαλλικό «stucture» που σημαίνει δομή) υπήρξε συνεχιστής του φονξιοναλισμού, όμως διαφοροποιήθηκε από αυτόν, κυρίως επειδή απέβαλε το στοιχείο του εθνοκεντρισμού, το οποίο χαρακτήριζε τον τελευταίο. Οι στρουκτουραλιστές ήταν οι πρώτοι που ανέδειξαν το γεγονός ότι οι διατροφικές επιλογές και προτιμήσεις διαμορφώνονται πολιτισμικά. Οι πρώτες στρουκτουραλιστικές προσεγγίσεις στη διατροφή εμφανίστηκαν τη δεκαετία του 1960. Κυριότεροι εισηγητές υπήρξαν οι ανθρωπολόγοι Claude Lévi-Strauss και Mary Douglas, καθώς και ο σημειωτιστής Roland Barthes.

Ο Lévi-Strauss υποστήριξε ότι θεμέλιο όλων των κοινωνικών εκδηλώσεων του ανθρώπου είναι τα «πρωταρχικά πρότυπα σκέψης», κοινά σε όλες τις κοινωνίες, ανεξάρτητα από το βαθμό ανάπτυξης στον οποίο αυτές έχουν φτάσει. Οι ερμηνείες του για τις διατροφικές συμπεριφορές είναι χαρακτηριστικές και βασίζονται στη διαπίστωση ότι οι διατροφικές συνήθειες των ομάδων αντανακλούν τόσο τις κοινωνικές δομές τους, όσο και το συλλογικό υποσυνείδητο. Έτσι, ο Lévi-Strauss υποστήριξε ότι η κουζίνα αποτελεί έναν βασικό τρόπο μέσω του οποίου όλες οι κοινωνίες εκφράζουν αντιθέσεις σύμφυτες στη σκέψη των ανθρώπων. Τέτοιες αντιθέσεις είναι «η φύση έναντι του πολιτισμού», «το ζωώδες έναντι του ανθρώπινου», «το ωμό έναντι του μαγειρεμένου». Στην πολυσυζητημένη μελέτη του *Το τρίγωνο της μαγειρικής*, εξέτασε τον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες μαγειρικές παρασκευές έχουν ενσωματωθεί ως διακριτοί όροι στη γλώσσα και στο νόημα που τους αποδίδουν διάφοροι λαοί στη γλώσσα τους. Θεωρώντας ότι η κουζίνα κάθε λαού διαδραματίζει ρόλο ανάλογο με αυτόν που διαδραματίζει η γλώσσα του, συστηματοποίησε τις μαγειρικές ορολογίες και επιχείρησε να καταδείξει πως, παρά τις προφανείς διαφορές, σε όλες τις γλώσσες ισχύουν οι πρωταρχικές αντιθέσεις που αναφέρθηκαν. Τις αντιθέσεις αυτές συμπύκνωσε στο «τρίγωνο»:

βράσιμο (μαγειρεμένο – πολιτισμός), ψήσιμο (ωμό – φύση) και κάπνισμα (ωμό – πολιτισμός, ένα μοντέλο στο οποίο μπορούν να τοποθετηθούν κατάλληλα και άλλες μέθοδοι μαγειρέματος.

Στη μελέτη του για την πολυσυζητημένη αντίθεση ανάμεσα στη γαλλική (εξωτικού χαρακτήρα και γευστική) και την αγγλική κουζίνα (τοπικού χαρακτήρα και μονότονη), ο Lévi-Strauss εισήγαγε τον όρο «gusteme», ως ανάλογο (στο πεδίο της γεύσης) του όρου «phoneme» («φώνημα»), ο οποίος περιγράφει εκείνους τους φθόγγους κάθε γλώσσας που μεταβάλλουν τη σημασία των λέξεων, έχοντας διαφοροποιητική ισχύ. Η ανάλυση του Lévi-Strauss είναι επίκαιρη στις μέρες μας, καθώς παρατηρούμε ότι η κουζίνα έχει εξελιχθεί σε «σήμα κατατεθέν» των εθνών. Είναι γνωστό πως η δημιουργία μιας *εθνικής κουζίνας* αποτελεί ζητούμενο για αρκετές χώρες και εθνότητες που επιδιώκουν την ενίσχυση της πολιτισμικής και εθνικής τους ταυτότητας.

Τη δεκαετία του 1970, ο Barthes επικεντρώθηκε στον συμβολικό ρόλο των τροφίμων, θέτοντας σε δεύτερη μοίρα την ιστορική προοπτική των διατροφικών πρακτικών. Κατά την άποψή του, η *σημειολογία* του φαγητού είναι βασικός κώδικας επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων. Υποστήριξε ότι, μέσω της συμβολικής της δύναμης, η τροφή συμβάλλει στην κοινωνική συνδιαλλαγή και τον προσδιορισμό των ρόλων σε καθημερινή βάση. Οι άνθρωποι οριοθετούν τις σχέσεις με τους συνανθρώπους τους και τις προσδοκίες τους από αυτούς, μεταξύ άλλων, και μέσω της τροφής που καταναλώνουν μαζί τους. Ο Barthes υποστηρίζει ότι αυτό που οι άνθρωποι τρώνε και ο τρόπος με τον οποίο το τρώνε αποτελούν ένα μέσο για να υποδεικνύουν στον εαυτό τους και στους άλλους τι είναι ή τι θα ήθελαν να είναι κοινωνικά. Για παράδειγμα, το γεγονός ότι οι έφηβοι συχνά επιλέγουν να τρώνε γρήγορο και πρόχειρο φαγητό (fast food) κρύβει την επιθυμία τους να αποστασιοποιηθούν από την οικογένειά τους και τον κόσμο των μεγάλων.

Επίσης, ο Barthes σημείωσε, εύστοχα, πως στις σύγχρονες κοινωνίες ο συμβολισμός της τροφής δεν περιορίζεται σε εξαιρετικές περιστάσεις, όπως συνήθως συνέβαινε στο παρελθόν, αλλά έχει επεκταθεί και στη σφαίρα της καθημερινής ζωής. Το τυποποιημένο φαγητό ειδικότερα εισχωρεί σε όλες τις εκδηλώσεις, ακόμα και στις πλέον τετριμμένες, περιβάλλοντάς τες με τις αξίες του *lifestyle*. Τα

είδη που καταναλώνονται στη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως στο διάλειμμα από την εργασία, στην προπόνηση, στο σινεμά ή σε μια συνάντηση, προσδιορίζουν την περίσταση. Για παράδειγμα, όταν παρακολουθούμε μια κινηματογραφική ταινία, τρώμε ποπ κορν, όταν βλέπουμε μια αθλητική μετάδοση, τρώμε πίτσα και πίνουμε μπίρα, όταν συναντάμε φίλους, πίνουμε καφέ, ενώ, όταν φλερτάρουμε, πίνουμε ένα ελαφρύ αλκοολούχο πότο ή ένα κοκτέιλ.

Εν κατακλείδι, οι στρουκτουραλιστές υποστηρίζουν ότι η μελέτη των διατροφικών συνηθειών συνεισφέρει στην κατανόηση των κοινωνικών δομών, της οικονομικής πραγματικότητας και των οικογενειακών και διαφυλικών σχέσεων σε διαφόρους πολιτισμούς και σε διάφορες ιστορικές περιόδους. Σε γενικές γραμμές, τόνισαν το συμβολικό νόημα του φαγητού και τον σημαντικό ρόλο των διατροφικών επιλογών στη διατήρηση της ταυτότητας και των κοινωνικών σχέσεων. Επεσήμαναν ότι οι συνήθειες στο φαγητό συνδέονται στενά με την εθνική, φυλετική και ιδεολογική ταυτότητα των ατόμων. Επίσης, υπογράμμισαν ότι η τροφή χρησιμοποιείται τόσο για να ισχυροποιεί τους δεσμούς ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας, όσο και για να δημιουργεί διαχωρισμούς ανάμεσα σε ομάδες, έτσι ώστε ο άνθρωπος να αναγνωρίζει τους ομοϊδεάτες του και να καλλιεργεί σχέσεις μαζί τους και μέσω του φαγητού.

Ο στρουκτουραλισμός συνέβαλε με ουσιαστικό τρόπο στην κατανόηση της διατροφικής συμπεριφοράς, επειδή κατέδειξε ότι οι διατροφικές επιλογές καθορίζονται πολιτισμικά και ελέγχονται κοινωνικά. Όπως προαναφέρθηκε, απέβαλε από την προσέγγισή του τον εθνοκεντρισμό και αναζήτησε τις διαπολιτισμικές σταθερές που διέπουν την επιλογή τροφής. Όμως, υιοθέτησε μια μάλλον στατική προσέγγιση των πραγμάτων και δεν διερεύνησε τον τρόπο με τον οποίο οι κοινωνίες τροποποιούν τις συνήθειές τους, ως αποτέλεσμα των πολιτισμικών και πληθυσμιακών ανακατατάξεων.

6.2.1. Ένα πολιτισμικό μοντέλο ταξινόμησης των διατροφικών επιλογών σε αναπτυσσόμενες και εκβιομηχανισμένες χώρες

Συμπορευόμενος με την παραπάνω προβληματική, ο διατροφολόγος Derrick Jelliffe ανέπτυξε ένα διαπολιτισμικό πρότυπο για την ανάλυση των διατροφικών επιλογών. Καθώς είχε δουλέψει πολλά χρόνια σε χώρες του αναπτυσσόμενου κόσμου, μελετώντας το πρόβλημα του παιδικού υποσιτισμού, θέλησε να προτείνει ένα μοντέλο-οδηγό, χρήσιμο για την κατανόηση των διατροφικών συνηθειών τόσο στις αναπτυσσόμενες, όσο και στις εκβιομηχανισμένες κοινωνίες. Υποστήριξε πως, αν και οι απόψεις για τα είδη διατροφής στους διάφορους λαούς ποτέ δεν ταυτίζονται, οι αναφορές για τον συμβολικό ρόλο και τη θρεπτική τους αξία είναι κοινές. Στο πρότυπό του υπογράμμισε την πολιτισμική διάσταση της τροφής και αναγνώρισε την πρωτεύουσα σημασία της οικονομίας, της πολιτικής και της θρησκείας στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών.

Ο Jelliffe ταξινόμησε τα διάφορα τρόφιμα στις ακόλουθες πέντε βασικές κατηγορίες:

- *Πολιτισμικά υπερτρόφιμα* (*cultural super foods*). Ο Jelliffe υποστήριξε πως όλες οι κοινωνίες χρησιμοποιούν ορισμένα τρόφιμα, τα πολιτισμικά υπερτρόφιμα, ως διατροφικούς πυλώνες. Αυτά ξεχωρίζουν, γιατί είναι η κύρια πηγή θερμίδων, συχνά δε και πρωτεϊνών, με αποτέλεσμα να πληρούν τα κριτήρια ώστε να χαρακτηριστούν και *staple foods*, δηλαδή βασικές πηγές ενέργειας. Για την παραγωγή και την παρασκευή των τροφίμων αυτών, οι κοινωνίες αφιερώνουν μεγάλο μέρος του εργασιακού τους χρόνου. Ο Jelliffe σημειώνει πως χαρακτηριστικό των πολιτισμικών υπερτροφίμων είναι η έντονη παρουσία τους στη μυθολογία και τη θρησκευτική τελετουργία των κοινωνιών. Για παράδειγμα, σημαντικό ρόλο στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή διαδραματίζουν το ψωμί, το κρασί και το ελαιόλαδο. Πράγματι, αυτή η τριάδα των ελληνικών πολιτισμικών υπερτροφίμων διακρίνεται για τον θρησκευτικό συμβολισμό με τον οποίο περιβάλλεται. Σε αρκετούς μύθους, τόσο της αρχαιοελληνικής κουλτούρας, όσο και του

χριστιανισμού, αποκαλύπτεται η σημασία των τριών τροφίμων, όπως είναι ο αρχαιοελληνικός μύθος της ελιάς που χάρισε η θεά Αθηνά στους Αθηναίους, καθώς και το χριστιανικό μυστήριο της μετατροπής του σώματος και του αίματος του Χριστού σε ψωμί και κρασί. Άλλα σχετικά παραδείγματα είναι η συνήθεια των αρχαίων Ελλήνων να προσφέρουν κρασί στους θεούς τους, αλλά και η σύνδεση του ελαιολάδου με σημαντικές τελετουργίες της ορθοδοξίας, όπως το ευχέλαιο και το χρίσμα.

- *Τρόφιμα κύρους* (*prestige foods*). Ο Jelliffe παρατήρησε πως οι κοινωνίες προορίζουν ορισμένα τρόφιμα, τα τρόφιμα κύρους, για ιδιαίτερες περιστάσεις, όπως είναι οι γιορτές και τα επίσημα γεύματα. Τόνισε πως τα τρόφιμα αυτά έχουν υψηλό κύρος και γίνονται ευκολότερα αποδεκτά, σε σχέση με εκείνα τα οποία στερούνται κύρους. Τα επιμέρους στοιχεία που τους προσδίδουν κύρος διαφοροποιούνται από τη μια κουλτούρα στην άλλη. Ωστόσο, σύμφωνα με τον Jelliffe, για όλα τα τρόφιμα κύρους, ανεξαρτήτως κοινωνίας, ισχύει τουλάχιστον το ένα από τα ακόλουθα κριτήρια: πρώτον, έχουν μεγάλο κόστος ή είναι δυσεύρετα (συχνά είναι ζωικής προέλευσης) και, δεύτερον, η προετοιμασία τους είναι απαιτητική και χρονοβόρα. Θα προσθέταμε ότι και η συμμόρφωση με τις επιταγές μιας εκλεπτυσμένης γαστρονομίας προσδίδει επιπλέον κύρος στο φαγητό. Παραδείγματα τροφίμων που ανήκουν στην κατηγορία αυτή είναι τα θαλασσινά, το κυνήγι και οι διάφορες σπεσιαλιτέ.

- *Τρόφιμα εικόνας σώματος* (*body image foods*). Ο Jellife υποστήριξε πως υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα, τα τρόφιμα εικόνας σώματος, τα οποία επηρεάζουν, σύμφωνα με τις κρατούσες πεποιθήσεις, τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Τέτοιες πεποιθήσεις εντόπισε στην παραδοσιακή ιατρική των λαών, όπως στα διάφορα συστήματα «θερμού-ψυχρού», τα οποία έχουν, εν γένει, τις ρίζες τους στην ιπποκρατική θεωρία των κράσεων. (Σύμφωνα με τη θεωρία των κράσεων, οι τέσσερις «χυμοί» στο σώμα, το φλέγμα, η μαύρη χολή, η κίτρινη

χολή και το αίμα, αντιστοιχούν στα τέσσερα στοιχεία της φύσης, το νερό, τη γη, τον αέρα και τη φωτιά· η σχετική αναλογία των χυμών αυτών, η οποία επηρεάζεται από τη δίαιτα, οφείλει να επιδεικνύει μια ισορροπία, διαφορετικά ο οργανισμός παύει να είναι υγιής και νοσεί.) Ένα παράδειγμα τροφίμου εικόνας σώματος είναι το γάλα, το οποίο, με βάση τις θεωρίες θερμού-ψυχρού, σε κάποιες κοινωνίες θεωρείται «χολογενετικό», σε αντίθεση με τις δυτικές κοινωνίες, στις οποίες θεωρείται εύληπτο και μαλακτικό. Αντίστοιχη συστηματοποίηση τροφίμων σε «ψυχρά» και «θερμά» συναντάται στο σύστημα *Tridosha* στην Ινδία, καθώς και στη διάκριση «θηλυκό-αρσενικό» (yin-yang) στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική. Οι σημερινές αντιλήψεις για «παχυντικά» και «αδυνατιστικά» τρόφιμα θα λέγαμε ότι είναι μια σύγχρονη αναφορά σε τρόφιμα εικόνας σώματος.

- *Μαγικά τρόφιμα* (*magical foods*). Ο Jellife παρατήρησε ότι υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα, τα μαγικά τρόφιμα, τα οποία η κοινωνία θεωρεί ότι προσδίδουν σε αυτόν που τα καταναλώνει ιδιαίτερες ικανότητες ή ιδιότητες, πέραν της κανονικής θρέψης. Για παράδειγμα, στην Αγγλία του 18ου αιώνα πίστευαν ότι το ωμό κρέας μπορούσε να βελτιώσει τις επιδόσεις των αθλητών. Στις σύγχρονες κοινωνίες, συναντάμε συχνά πεποιθήσεις περί «μαγικών» ιδιοτήτων ορισμένων τροφίμων, όπως είναι οι καταπραϋντικές, οι αφροδισιακές, οι ενισχυτικές της μνήμης και πολλές άλλες.
- *Τρόφιμα φυσιολογίας* (*physiological foods*). Ο Jelliffe τόνισε ότι υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα, τα τρόφιμα φυσιολογίας, τα οποία είτε προορίζονται είτε αποκλείονται για επιμέρους ομάδες, όπως είναι η βρεφική ηλικία, η εγκυμοσύνη, η γαλουχία, η τρίτη ηλικία κ.ά. Για παράδειγμα, σε ορισμένες κοινωνίες, το ψάρι θεωρείται ακατάλληλο για τα παιδιά κάτω των δύο ετών, το χοιρινό ακατάλληλο για τις γυναίκες, τα θαλασσινά ακατάλληλα για τις εγκύους, ενώ τα εντόσθια κατάλληλα μόνο για τους ενήλικες άνδρες.

6.2.2. Μια κοινωνιολογική ανάλυση των διατροφικών επιλογών στον σύγχρονο αστικό χώρο

Η κουζίνα και οι διατροφικές επιλογές είναι ένα πολύ αποτελεσματικό μέσο διαφοροποίησης για μια ανερχόμενη κοινωνική τάξη. Ο παραδοσιακός τρόπος διατροφής βασίζεται σε αντιλήψεις και συμβολισμούς που προέρχονται από τον αγροτικό χώρο, όμως δεν είναι δυνατόν να ικανοποιήσουν τις απαιτήσεις των ανερχόμενων αστικών στρωμάτων. Το ζήτημα αυτό μελέτησαν οι Gerarld Mars και Valerie Mars, με βάση τις μορφές που έπαιρνε η ψυχαγωγία της εστίασης στο αστικό περιβάλλον του Λονδίνου της δεκαετίας του 1990. Διαπίστωσαν ότι, ανάλογα με τις επαγγελματικές δραστηριότητες, αλλάζει και ο χαρακτήρας των δείπνων που παρατίθενται για τους προσκεκλημένους φίλους στο σπίτι. Στην ανάλυσή τους, χρησιμοποίησαν δύο τυπικές οικογένειες, εκ των οποίων η πρώτη δραστηριοποιούνταν επαγγελματικά σε ένα περιορισμένο και τοπικό περιβάλλον (διαχείριση συνοικιακού σούπερ μάρκετ), ενώ η δεύτερη σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον (γραφιστικές τέχνες και διακόσμηση).

Οι ερευνητές θεώρησαν ότι η μεν πρώτη οικογένεια αντιπροσώπευε τον *μικροαστικό κονφορμισμό* (*suburban conformity*), ενώ η δεύτερη τον *αστικό ατομικισμό* (*urban individualism*). Συγκρίνοντας το στιλ των δείπνων που παρέθεταν οι δύο οικογένειες, ανέδειξαν πώς οι διατροφικές επιλογές αποκαλύπτουν τον κοινωνικό προσανατολισμό των ατόμων. Τα δείπνα της πρώτης οικογένειας διακρίνονταν από αυστηρή δομή και τα πιάτα που σερβίρονταν, κυρίως ψητό κρέας και μαγειρεμένα λαχανικά, βασίζονταν σε τυπικές αγγλικές συνταγές. Οι ερευνητές ερμήνευσαν την τήρηση των στερεοτύπων στο φαγητό ως μια προσπάθεια σύνδεσης με το προγονικό παρελθόν. Βέβαια, η οικογένεια αυτή μπορούσε να καταναλώνει κρέας πολύ πιο συχνά από τους προγόνους της, ωστόσο παρέμενε προσκολλημένη στους πατροπαράδοτους κώδικες εστίασης. Αντίθετα, η δεύτερη οικογένεια οργάνωνε τα δείπνα της με αυθορμητισμό, χωρίς να ακολουθεί τα παραδοσιακά στερεότυπα, και τα πιάτα που σερβίρονταν βασίζονταν σε καινοτόμες συνταγές. Μεταξύ άλλων, η οικογένεια μαγείρευε συχνά πιάτα μεσογειακής ή ασιατικής προέλευσης, τα οποία αρκετές φορές δεν γνώριζαν οι καλεσμένοι.

6.3. Η θεωρία του πολιτισμικού υλισμού: Μια οικολογική προσέγγιση της διατροφής

Όπως αναπτύχθηκε προηγουμένως, σύμφωνα με την κοινωνιολογική προσέγγιση, οι συμβολικοί και πολιτικοί παράγοντες κυριαρχούν στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς του ανθρώπου. Αντίθετα, σύμφωνα με την οικολογική προσέγγιση, οι διατροφικές συνήθειες είναι προϊόν αλληλεπίδρασης των ανθρώπινων κοινωνιών με το φυσικό τους περιβάλλον και, επομένως, θα πρέπει να μελετώνται σε αυτό το πλαίσιο.

Προς αυτή την κατεύθυνση προσανατολίζεται ο *πολιτισμικός υλισμός* (*cultural materialism*), του οποίου κύριος εισηγητής είναι ο ανθρωπολόγος Marvin Harris. Οι εκπρόσωποι του πολιτισμικού υλισμού δεν παραγνώρισαν τη συμβολική δύναμη της τροφής στη διαμόρφωση και τον έλεγχο της κοινωνικής συμπεριφοράς, όμως υποστήριξαν ότι, πίσω από τη συμβολική διάσταση του φαγητού, βρίσκονται η βιολογική και η οικονομική πραγματικότητα. Στις μελέτες του, ο Harris επικεντρώθηκε στον τρόπο με τον οποίο οι κοινωνίες προσαρμόζονται στις μεταβολές που προκαλούνται από αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον, πληθυσμιακές ανακατατάξεις και διάφορες τεχνολογικές εξελίξεις.

Το ενδιαφέρον του πολιτισμικού υλισμού επικεντρώνεται στις διαδικασίες αλλαγής με τις οποίες βρίσκονται τακτικά αντιμέτωπες οι κοινωνίες. Έτσι, εξετάζονται οι διατροφικές επιλογές ως ένα φαινόμενο όχι στατικό, αλλά δυναμικό. Επιπλέον, οι όποιες αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά θεωρούνται «προσαρμοστικές», δηλαδή διευκολύνουν την επιβίωση και την αναπαραγωγή του ανθρώπου. Ωστόσο, η ιστορία μάς έχει διδάξει ότι, αν και οι περισσότερες από τις αλλαγές είναι προσαρμοστικές, πολλές έχουν επίσης αρνητικές επιπτώσεις και δεν αξιολογούνται τελικά ως προσαρμοστικές. Παράδειγμα τέτοιας αλλαγής αποτελεί η επικράτηση της τεχνητής διατροφής στη βρεφική σίτιση, η οποία παρουσιάζεται στη συνέχεια, στη «Μελέτη Περίπτωσης».

6.3.1. Η ερμηνεία του ταμπού της ιερής αγελάδας με βάση την προσέγγιση του πολιτισμικού υλισμού

Ένα από τα αινίγματα της διατροφής, που μελέτησε με παραδειγματικό τρόπο ο πολιτισμικός υλισμός, αφορά το θεσμό της *ιερής αγελάδας* στον ινδουισμό. Η εικόνα εκατομμυρίων αγελάδων να περιφέρονται ανεμπόδιστα στις πόλεις και τα χωριά της Ινδίας προκαλεί έκπληξη στους Δυτικούς, ιδιαίτερα όταν οι ελλείψεις σε τροφή είναι μεγάλες, όπως συνέβη στη διάρκεια του μεγάλου λιμού που έπληξε την ινδική κοινωνία τη δεκαετία του 1960.

Ο Harris πρώτος διατύπωσε την υπόθεση ότι η απαγόρευση της θανάτωσης των βοοειδών που επιβάλλει ο ινδουισμός (ταμπού της ιερής αγελάδας) κάθε άλλο παρά είναι ένα παράλογο θρησκευτικό έθιμο. Υποστήριξε δε ότι, παρά την πρώτη εντύπωση, η απαγόρευση αυτή αποτελεί ένα εύστοχο μέτρο πρόληψης και αποτελεσματικότερης διαχείρισης των φυσικών πόρων στις αγροτικές κοινωνίες της Ινδίας. Κατά την άποψή του, το ταμπού αποσκοπεί στην επιβίωση των αγελάδων –και, κατ' επέκταση, των αρσενικών βοδιών– στη διάρκεια των ξηρών χειμώνων και των περιόδων ανομβρίας που παρατηρούνται στην Ινδική χερσόνησο. Στην Ινδία, όπου η γεωργία έχει ελάχιστα μηχανοποιηθεί, το βόδι είναι για τους χωρικούς το κύριο «εργαλείο» καλλιέργειας της γης τους. Χρησιμοποιείται στο όργωμα της γης, στο αλώνισμα του ρυζιού, του σταριού και των άλλων δημητριακών, καθώς και ως βασικό μεταφορικό μέσο. Έτσι, χωρίς αυτό δεν νοείται γεωργική παραγωγή. Επιπλέον, παρέχει γάλα και κοπριά. Από το γάλα φτιάχνεται το βούτυρο, βασικό είδος διατροφής για τους Ινδούς, ενώ η κοπριά χρησιμοποιείται στη λίπανση των αγρών, αλλά και ως βασικό καύσιμο των νοικοκυριών, καθώς το καθημερινό μαγείρεμα στα χωριά της Ινδίας γίνεται με τη χρήση κοπριάς.

Από τα παραπάνω καταδεικνύεται πώς η επιβολή ενός ταμπού που αποτρέπει την κατανάλωση του βοδινού κρέατος διασφαλίζει τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα της γεωργίας, αλλά και των ίδιων των γεωργών της χώρας. Σε διαφορετική περίπτωση, πολλές αγελάδες και πολλά βόδια θα κατέληγαν να γίνουν τροφή, με συνέπεια, όταν επιστρέψουν οι βροχές (μουσώνες), οι γεωργοί που θανάτωσαν

το βόδι τους να αναγκαστούν να νοικιάσουν για τις εργασίες τους ένα από το γείτονά τους ή, ίσως, να διακόψουν οριστικά τις γεωργικές τους δραστηριότητες.

Ο αποκλεισμός του βοδινού κρέατος από τη δίαιτα είναι σχετικά πρόσφατος στην ιστορία του ινδουισμού. Μάλλον, πρωτοεμφανίστηκε στη διάρκεια της πρώτης χιλιετίας π.Χ. και ολοκληρώθηκε προοδευτικά. Σύμφωνα με τους ιστορικούς, ήταν μια προσπάθεια προσαρμογής στην αύξηση του πληθυσμού που σημειώθηκε τη συγκεκριμένη περίοδο στην κοιλάδα του Γάγγη. (Εκτιμάται ότι ο πληθυσμός της Ινδίας το 300 π.Χ. έφτανε τα 50-100 εκατομμύρια.) Ο αποκλεισμός του κρέατος από τη διατροφή πρέπει να έγινε με αργό, πρακτικό τρόπο. Με το πέρασμα των αιώνων, φάνηκε ότι οι χωρικοί που δεν έτρωγαν τις αγελάδες τους είχαν περισσότερες πιθανότητες να επιβιώσουν στις φυσικές καταστροφές, με αποτέλεσμα η συνήθεια της αποχής από το βοδινό κρέας να εξαπλωθεί ευρύτερα. Τελικά, η απαγόρευση της θανάτωσης και κατανάλωσης βοοειδών πήρε τη μορφή μιας άγραφης θρησκευτικής επιταγής, η οποία επιβιώνει μέχρι σήμερα στις συνειδήσεις των Ινδών.

6.4. Η πολυπλοκότητα της ερμηνείας των διατροφικών επιλογών

Συμπερασματικά, από τις διάφορες θεωρίες που έχουν προταθεί, καμία δεν είναι σε θέση να εξηγήσει από μόνη της τα φαινόμενα της επιλογής τροφής με καθολικό τρόπο, επειδή οι διατροφικές συνήθειες είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων. Οι πολιτισμικές παραλλαγές που συναντώνται στη διαιτητική συμπεριφορά είναι μεγάλες, αλλά το ίδιο φαίνεται ότι είναι και οι γενετικές διαφοροποιήσεις, οι οποίες όμως, πολύ λίγο έχουν κατανοηθεί έως τώρα. Έτσι, μια διεπιστημονική προσέγγιση στην οποία συνυπολογίζονται κοινωνικοί, γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, θα ήταν ιδανική, προκειμένου να κατανοηθούν οι πρακτικές διατροφής και η δυναμική τους στους διάφορους πληθυσμούς. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ένα παράδειγμα, η περίπτωση της βρεφικής διατροφής. Στο παράδειγμα αυτό, γίνεται προσπάθεια, με τη χρήση μιας βιολογικής προσέγγισης, να ερμηνευτούν οι παραλλαγές που παρατηρούνται στη διάρκεια της

γαλουχίας στις διάφορες κοινωνίες, όμως λαμβάνοντας υπόψη και βασικές κοινωνικές παραμέτρους.

6.5. Μελέτη Περίπτωσης

Μητρικός θηλασμός σε παραδοσιακές και σύγχρονες κοινωνίες: Πρακτικές και ερμηνείες

Η διατροφή κατά τη βρεφική ηλικία είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για την ανάπτυξη του ατόμου και την πορεία της υγείας του στις μετέπειτα ηλικίες. Ο τρόπος σίτισης των βρεφών επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως τα πολιτισμικά πρότυπα, καθώς και οι γενικότερες συνθήκες διαβίωσης της μητέρας. Η ηλικία στην οποία αποθηλάζεται το βρέφος εμφανίζει μεγάλες διακυμάνσεις. Στους διάφορους πολιτισμούς ποικίλλει και κυμαίνεται από τη γέννηση (απουσία μητρικού θηλασμού) έως περίπου την ηλικία των επτά ετών. Με τον όρο «αποθηλασμός» εννοούμε τον τερματισμό της σίτισης με μητρικό γάλα – ανεξάρτητα από το εάν παράλληλα χορηγείται και άλλη τροφή.

Είναι γενικά αποδεκτό ότι ο αποθηλασμός συνιστά μια στρεσογόνο μεταβατική διαδικασία, τόσο για το βρέφος, όσο και για τη μητέρα. Εξετάζοντας το ζήτημα του χρόνου και του τρόπου δρομολόγησης του αποθηλασμού στις διάφορες κοινωνίες, ερχόμαστε αντιμέτωποι με διαφορετικές προσεγγίσεις. Ορισμένες από αυτές επικαλούνται τις κοινωνικές απαιτήσεις, ενώ κάποιες άλλες τις ανάγκες βιολογικής προσαρμογής του ανθρώπινου είδους. Σύμφωνα με την πρώτη προσέγγιση, ο αποθηλασμός σηματοδοτεί τον αποχωρισμό του παιδιού από τη μητέρα του, βάζοντας τέλος σε μια πολύ ιδιαίτερη σωματική σχέση. Έτσι, η μητέρα μπορεί να επιστρέψει στην εργασία της και στην προσωπική της ζωή. Ο αποθηλασμός δηλώνει επίσης την απεξάρτηση του παιδιού από τη μητέρα και την έλευση ενός νέου ανεξαρτήτου μέλους στο σπίτι και στην κοινωνία. Σύμφωνα με τη δεύτερη προσέγγιση, ο χρόνος του αποθηλασμού είναι το αποτέλεσμα ενός «ανταγωνισμού» ανάμεσα στις ανάγκες του βρέφους και στις ανάγκες των γονιών του. Κατά την ανάπτυξη, το βρέφος χρειάζεται το μητρικό γάλα για ικανό χρονικό διάστημα,

ώστε να συνεχίζει να καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά και, ταυτόχρονα, να προστατεύεται από τους παθογόνους μικροοργανισμούς που ελλοχεύουν στο περιβάλλον του, απέναντι στους οποίους το μητρικό γάλα τού παρέχει ασπίδα προστασίας. Από την άλλη όμως, η μητέρα και ο πατέρας, σε δεδομένη χρονική στιγμή, μπορεί να επιδιώξουν μια νέα εγκυμοσύνη, για να διευρύνουν την οικογένεια με ένα νέο μέλος. Κατά κανόνα, αυτό σημαίνει και τον τερματισμό του θηλασμού.

6.5.1. Μητρικός θηλασμός και παραδοσιακές κοινωνίες: Η ανθρωπολογική προσέγγιση

Η συνέχιση του θηλασμού επιμηκύνει την απόσταση ανάμεσα στις γεννήσεις. Οι ανθρωπολόγοι θεωρούν ότι αυτό αποτελεί πλεονέκτημα για τις κοινωνικές ομάδες που μετακινούνται συχνά, δηλαδή ακολουθούν νομαδικό τρόπο ζωής. Στις κοινωνίες αυτές, η καθυστέρηση του αποθηλασμού εξασφαλίζει ότι οι οικογένειες, συνεπώς και οι ομάδες, θα είναι ολιγάριθμες και ευκίνητες. Επιπλέον, δημιουργεί καλύτερες προοπτικές επιβίωσης για τα νεαρά άτομα, τα οποία απολαμβάνουν με το θηλασμό μια πλήρη διατροφή, αλλά και την αποκλειστική φροντίδα της μητέρας τους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ο ανθρωπολόγος Paul Lee, σε έρευνα αναφοράς που πραγματοποίησε ανάμεσα στους τροφοσυλλέκτες της έρημου Καλαχάρι (*The Kalahari Dessert Project, 1963-1976*), διαπίστωσε ότι οι γυναίκες των Βουσμάνων Kuhn που ακολουθούσαν νομαδικό τρόπο ζωής θήλαζαν τα παιδιά τους κατά μέσο όρο 44 μήνες. Με τον τρόπο αυτό, αποκτούσαν σχετικά μικρό αριθμό παιδιών και έτσι διατηρούσαν την απαραίτητη κινητικότητα, ώστε να ακολουθούν την ομάδα στις τακτικές της μετακινήσεις. Αντίθετα, οι γυναίκες των Βουσμάνων Kuhn που δεν ακολουθούσαν νομαδικό τρόπο ζωής θήλαζαν κατά μέσο όρο 36 μήνες, δηλαδή οκτώ μήνες λιγότερο σε σχέση με τους νομάδες. Αυτή η διαφορά των 8 μηνών αντανακλούσε τις διαφορές στα διαστήματα ανάμεσα στις γεννήσεις και, επομένως, στο μέγεθος των οικογενειών. Γίνεται αντιληπτό ότι, από μια εξελικτική σκοπιά, η μείωση στην ηλικία αποθηλασμού συνοδεύεται από αύξηση της γονιμότητας. Αυτό συνδέεται με την περιορισμένη δυνατότητα να μείνει η γυναίκα έγκυος όσο θηλάζει. Η μει-

ωμένη ικανότητα στη διάρκεια της γαλουχίας έχει συσχετιστεί με βιολογικούς, καθώς και με κοινωνικούς παράγοντες. Οπωσδήποτε, το αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας που παρατηρείται, ιδίως όταν οι μητέρες συνεχίζουν κατά τη γαλουχία να έχουν έντονη σωματική δραστηριότητα, επηρεάζει τις ορμονικές αποκρίσεις και προκαλεί μείωση της γονιμότητας.

Οι ανθρωπολόγοι θεωρούν ότι ο παρατεταμένος θηλασμός στον άνθρωπο έχει την ίδια σημασία όπως έχει στα άλλα πρωτεύοντα. Σε γενικές γραμμές, τα είδη που ανήκουν στα πρωτεύοντα γενούν μονήρη νεογνά, τα οποία αναπτύσσονται με αργό ρυθμό, έχοντας παρόμοιες διατροφικές απαιτήσεις σε αυτήν τη φάση της ζωής τους. Έτσι, οι μητέρες συνεχίζουν να θηλάζουν τα μικρά τους τουλάχιστον για 2,5 έως και 7 χρόνια συνολικά, ενώ παράλληλα εισάγουν στη δίαιτά τους και στερεά τρόφιμα. Στους γορίλλες, ο θηλασμός διαρκεί ιδιαίτερα πολύ, φτάνοντας μέχρι τα 7 χρόνια. Μετά τον απογαλακτισμό του νεαρού γορίλλα, η μητέρα έχει και πάλι ωορρηξία και μπορεί να μείνει έγκυος. Ως αποτέλεσμα, οι γορίλλες έχουν αργό αναπαραγωγικό ρυθμό και αποκτούν ένα νέο άτομο κάθε 4 με 7 χρόνια.

Από τότε που έγινε αγρότης, ο άνθρωπος ξεπέρασε κατά πολύ σε γονιμότητα τα άλλα πρωτεύοντα. Στις αγροτικές κοινωνίες, το μέγεθος των οικογενειών αυξήθηκε, ενώ, παράλληλα, μειώθηκε η διάρκεια του θηλασμού· γνωρίζουμε ότι σε πρώιμους πολιτισμούς, όπως αυτούς της Μεσοποταμίας και της κοιλάδας του Νείλου, τα βρέφη θήλαζαν περίπου 2 χρόνια ή και λιγότερο. Οι τεχνολογικές δυνατότητες, σε συνδυασμό με την κοινωνική υποστήριξη, κατέστησαν δυνατή αυτή την αλλαγή. Οι μητέρες μπορούσαν πλέον να αποθηλάζουν τα παιδιά τους νωρίτερα, χωρίς να αυξάνονται οι πιθανότητες να τα χάσουν. Η αλλαγή αυτή τους εξασφάλισε περισσότερο χρόνο και ενέργεια, ώστε να μπορούν να αναλαμβάνουν γεωργικές εργασίες και άλλους, σημαντικούς για την ευημερία των παραδοσιακών κοινωνιών, ρόλους. Η εξέλιξη αυτή προκάλεσε αύξηση της συχνότητας των γεννήσεων και συνέβαλε στην αλματώδη αύξηση του πληθυσμού από τη νεολιθική εποχή και έπειτα. Ισοτοπικές αναλύσεις σκελετικών ευρημάτων, σε συνδυασμό με ιστορικά και δημογραφικά στοιχεία, δείχνουν ότι η συνήθης διάρκεια του θηλασμού κατά τον Μεσαίωνα έως και τον 19ο αιώνα δεν είχε επηρεαστεί πολύ

σε σχέση με την αρχαιότητα, και ότι στις δυτικές κοινωνίες κυμαινόταν συνήθως μεταξύ 12 και 24 μηνών.

Το μητρικό γάλα περιέχει σε ιδανικές αναλογίες όλα τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται στους πρώτους μήνες ζωής του βρέφους. Επιπλέον, του παρέχει πλήρη προστασία απέναντι σε παθογόνους μικροοργανισμούς. Με την έννοια αυτή, αποτελεί μια αναντικατάστατη τροφή. Ωστόσο, η ολική ή η μερική αντικατάστασή του από άλλα τρόφιμα είναι μια συνήθης πρακτική, που εφαρμοζόταν από τους αρχαίους χρόνους, όχι μόνο επειδή η μητέρα αδυνατούσε να θηλάσει, όπως σε περιπτώσεις ασθένειας. Ας σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι, σε αντίθεση με τους κυνηγούς-τροφοσυλλέκτες, οι αγρότες έχουν στη διάθεσή τους μια προφανή, αλλά όχι και ιδανική, εναλλακτική μορφή σίτισης των βρεφών, το ζωικό γάλα από τα θηλαστικά που εκτρέφουν. Επιπλέον, έχουν και σε μεγαλύτερη ποικιλία διάφορα μαλακά, αμυλούχα τρόφιμα, όπως το αλεύρι των δημητριακών, τα οποία μπορούν να εισάγουν συμπληρωματικά στη βρεφική δίαιτα από τον πρώτο κιόλας μήνα ζωής. Έτσι, οι αγροτικές κοινωνίες είναι σε θέση να χρησιμοποιούν εναλλακτικές του θηλασμού μορφές βρεφικής σίτισης σε πρωιμότερα στάδια σε σύγκριση με τους τροφοσυλλέκτες. Σταδιακά, κάποια από τα γεύματα μητρικού γάλακτος αντικαθίστανται από στερεά τρόφιμα, όπως είναι οι χυλοί και οι λειωμένοι αμυλούχοι καρποί. Σύμφωνα με παρατηρήσεις σε παραδοσιακές αγροτικές ομάδες, στις μία εκ των τεσσάρων περιπτώσεων, η τακτική αυτή εφαρμόζεται ήδη από τον πρώτο μήνα ζωής. Αυτός είναι, πιθανότατα, ένας ακόμα λόγος για τον οποίο ο αποθηλασμός στις παραδοσιακές αγροτικές κοινωνίες γίνεται νωρίτερα από αυτόν στις κοινωνίες των τροφοσυλλεκτών.

Ωστόσο, η μείωση της διάρκειας του θηλασμού δεν ήταν η μόνη εξέλιξη σε σχέση με τη βρεφική διατροφή. Η μετάβαση από το μητρικό γάλα στο γάλα ενός άλλου θηλαστικού για τη διατροφή των βρεφών είναι μια πρόσφατη σημαντική αλλαγή, η οποία άλλαξε ριζικά την παιδική διατροφή. Για το χαρακτηρισμό της αντικατάστασης του μητρικού γάλακτος από ειδικά τροποποιημένο αγελαδινό γάλα, χρησιμοποιείται ο όρος «τεχνητή διατροφή».

6.5.2. Η μετάβαση στην τεχνητή διατροφή των βρεφών στις σύγχρονες κοινωνίες και στην Ελλάδα

Η δημιουργία του κονιοποιημένου ζωικού γάλακτος για βρέφη στα τέλη του 19ου αιώνα υπήρξε η μεγαλύτερη τομή στη βρεφική σίτιση. Το κονιοποιημένο γάλα (ή «γάλα σκόνη», όπως έγινε γνωστό ανάμεσα στις μητέρες) παρασκευαζόταν και συνεχίζει να παρασκευάζεται μέχρι σήμερα από αγελαδινό γάλα, του οποίου οι πρωτεΐνες έχουν υποστεί κατάλληλη τροποποίηση, ώστε να είναι ανεκτό από το νεογνό του ανθρώπου. Οι μεγάλες κοινωνικές αλλαγές στην Ευρώπη κατά τον 19ο και το πρώτο μισό του 20ού αιώνα προετοίμασαν το έδαφος για τις ανεπανάληπτες αλλαγές που σημειώθηκαν μετά την κυκλοφορία του στην αγορά (αρχικά από την ελβετική εταιρεία Nestle). Το «γάλα σκόνη» πρόσφερε στις γυναίκες της ανερχόμενης αστικής τάξης τη δυνατότητα να συμφιλιώσουν την κοινωνική και την προσωπική τους ζωή με τις υποχρεώσεις της γαλουχίας. Παράλληλα, η διογκούμενη εργατική τάξη υιοθέτησε, σταδιακά, κι αυτή τον νέο τρόπο σίτισης, την τεχνητή διατροφή, μια που έτσι η πολύωρη δουλειά στο εργοστάσιο έπαψε να είναι ασυμβίβαστη με την ανατροφή ενός βρέφους.

Ωστόσο, όσα βρέφη δεν θήλαζαν προσβάλλονταν σε ιδιαίτερα υψηλή συχνότητα από λοιμώξεις, κυρίως του πεπτικού, εξαιτίας της έλλειψης καθαρού τρεχούμενου νερού και κατάλληλων συνθηκών υγιεινής, για την παρασκευή των γευμάτων από κονιοποιημένο γάλα. Στοιχεία βρεφικής θνησιμότητας από πολλές ευρωπαϊκές και βορειοαμερικανικές πόλεις δείχνουν ότι στις αρχές του 20ού αιώνα η θνησιμότητα των βρεφών που σιτίζονταν με τεχνητή διατροφή ήταν έως και πέντε φορές μεγαλύτερη από αυτή των βρεφών που θήλαζαν.

Στην Ελλάδα, «γάλα σκόνη» άρχισε να χρησιμοποιείται το 1923. Παρότι αυτό το νέο είδος βρεφικής διατροφής αντιμετωπίστηκε αρχικά με δυσπιστία, αρκετοί παιδίατροι το αποδέχτηκαν. Μάλιστα, σε μικρό χρονικό διάστημα καθιερώθηκε ως καλύτερο υποκατάστατο από το φρέσκο ζωικό γάλα. Έτσι, προοδευτικά, η μεικτή διατροφή των βρεφών έγινε, από εξαίρεση, κανόνας. Ο όλο και μεγαλύτερος περιορισμός του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού οδήγησε σιγά σιγά στη σχεδόν πλήρη εγκατάλειψή του. Η μετάβαση αυτή ολοκληρώθηκε παράλληλα με

μεγάλους κοινωνικούς μετασχηματισμούς, την είσοδο των γυναικών στην αγορά εργασίας και την αστικοποίηση. Το 1980, ο μητρικός θηλασμός στην Ελλάδα βρέθηκε στο ναδίρ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας σε πανελλήνιο δείγμα, την οποία πραγματοποίησε η Α΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, μόνο μία στις δέκα μητέρες θήλαζε αποκλειστικά για 3 μήνες και μόνο μία στις εκατό για 5 μήνες.

Οι εξελίξεις αυτές αποδυνάμωσαν το θηλασμό ως βιολογική και πολιτισμική λειτουργία στην ελληνική κοινωνία. Τα τελευταία χρόνια, αν και ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός έχει σε ένα βαθμό ανακάμψει, δεν έχει οριστικά ξεπεράσει την κρίση του. Οι δε συνέπειες του μεγάλου «πειράματος» που διενεργήθηκε παγκοσμίως με την αντικατάσταση του μητρικού γάλακτος από το αγελαδινό στη διατροφή των βρεφών απομένει να διευκρινιστούν στο μέλλον.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Barthes, R. (1979), «Για μια Ψυχοκοινωνιολογία της Διατροφής», στο Α. Ματθαίου (επιμ.), *Ιστορία της διατροφής*, Μνήμων, Αθήνα, 1998, σ. 141-156.

Beardsworth, A. και Keil, T. (1988), *Sociology on the menu,* Routledge, Λόνδινο.

Dettwyler, K. A. (2004), «When to Wean: Biological versus Cultural Perspectives», *Clinical Obstetrics and Gynecology,* τόμ. 47, σ. 712-723.

Grivetti, L. E. (2006), «Social Determinants of Food Intake», *Annals of the New York Academy of Sciences*, τόμ. 819, σ. 121-131.

Harris, M. (επιμ.) (1986), *Food and evolution*, Temple University Press, Φιλαδέλφια.

Harris, M. (1989), *Η ιερή αγελάδα και ο βδελυρός χοίρος*, Τροχαλία, Αθήνα, 1998.

Jelliffe, D. F. (1967), «Parallel Food Classifications in Developing and Industrialized Countries», *American Journal of Clinical Nutrition*, τόμ. 20, σ. 279-281.

Johnson, E. M. (2012), «Out of the Mouth of Babes», *Scientific American.com*, 15 Μαΐου, διαθέσιμο στο http://blogs.scientificamerican.com/primate-diaries/outofthemouthofbabes/ (προσπέλαση: 17.8.2015).

Lee, P. (1979), *The! Kung San: Men, women and work in a foraging society*, Cambridge University Press, Κέιμπριτζ.

Lévi-Strauss, C. (1965), «Le Triangle Culinaire», *L'Arc*, τόμ. 26, σ. 19-29.

Mars, G. και Mars, V. (1993), «Two Contrasting Dining Styles », στο ιδίων, *Food, culture and history*, The London Food Seminar, Λονδίνο, σ. 49-60.

Messer, E. (1984), «Anthropological Perspectives on Diet», *Annual Review of Anthropology,* τόμ. 13, σ. 205-249.

Mintz, S. W. και DuBois, C. M. (2002), «The Anthropology of Food and Eating», *Annual Review of Anthropology,* τόμ. 31, σ. 99-119.

Murcott, A. (1995), «Social Influences on Food Choice and Dietary Change: A Sociological Attitude», *Proceedings of the Nutrition Society,* τόμ. 54, σ. 729-735.

Πεχλιβάνη, Φ., Ματάλα, Α.-Λ. και Καραμανές, Ε. (2008), «Πέντε κρίσιμες δεκαετίες για τη βρεφική διατροφή, 1900-1950», *Archives History Medicine*, τόμ. 25, σ. 1-9.

Prowse, T. L., Saunders, S. R., Schwarcz, H. P. κ.ά. (2008), «Isotopic and Dental Evidence for Infant and Young Child Feeding Practices in an Imperial Roman Skeletal Sample», *American Journal of Physical Anthropology*, τόμ. 137, σ. 294-308.

Richards, A. (1939), *Land, labour and diet in Northern Rhodesia: Social and economic study of the Bemba tribe*, Oxford University Press, Οξφόρδη.

Sellen, D. W. (2001), «Comparison of Infant Feeding Patterns Reported for Non-industrial Populations with Current Recommendations», *Journal of Nutrition*, τόμ. 131, σ. 2707-2715.

Valeggia, C. και Ellison, P.T (2009), «Interactions Between Metabolic and Reproductive Functions in the Resumption of Postpartum Fecundity», *American Journal of Human Biology*, τόμ. 21, σελ. 559-566, διαθέσιμο στο: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3305908/ (προσπέλαση: 10 Αυγούστου 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Διεκδικώντας την αλλαγή

Αντωνία-Λήδα Ματάλα

Σύνοψη

Στο κεφάλαιο αυτό θίγονται κρίσιμα ερωτήματα και προβληματισμοί σε σχέση με τις προοπτικές της διαθέσιμης τροφής στο μέλλον. Εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο η επιθυμία του πολίτη να αναλάβει το πραγματικό κόστος των γευμάτων του δημιουργεί την ανάγκη για αλλαγές στην παραγωγή και την κατανάλωση τροφής, με στόχο να καταπολεμηθεί το παγκόσμιο φαινόμενο της φτώχειας και να περιορισθεί η υποβάθμιση των οικοσυστημάτων. Παράλληλα, εξετάζονται τα ηθικής και δεοντολογικής φύσης ζητήματα που απασχολούν πολλούς πολίτες στη σύγχρονη εποχή, αλλά τους απασχόλησαν και στους περασμένους αιώνες, και απορρέουν από την εκμετάλλευση της εργασίας, την ταλαιπωρία των ζώων εκτροφής και την κατασπατάληση των φυσικών πόρων. Αρκετοί διεκδικούν, μεταξύ άλλων, τον περιορισμό της παραγωγής κρέατος, τη στήριξη των τοπικών προϊόντων και την καταπολέμηση της σπατάλης τροφής. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται ενδεικτικά παραδείγματα κινημάτων και πρωτοβουλιών στον αναπτυγμένο κόσμο, με αίτημα την επιβολή μεταρρυθμίσεων στο τρέχον μοντέλο παραγωγής και διακίνησης τροφίμων.

Προαπαιτούμενη γνώση

Κεφάλαια 2 και 4 του παρόντος συγγράμματος.

7.1. Ερωτήματα για το μέλλον της τροφής και στάση των πολιτών απέναντι στη διατροφή

Η εξασφάλιση της τροφής στάθηκε το πρωταρχικό μέλημα όλων των κοινωνιών. Κατά τα προϊστορικά χρόνια, ο άνθρωπος μεταπήδησε βαθμιαία από το ρόλο του κυνηγού και τροφοσυλλέκτη στο ρόλο του γεωργού, αποκτώντας έτσι καλύτερο έλεγχο στην παραγωγή τροφής. Αργότερα, στη διάρκεια των ιστορικών χρόνων, μια σειρά από τεχνολογικές καινοτομίες έκανε δυνατή την αύξηση της παραγωγής τροφής με όλο και λιγότερη ανθρώπινη εργασία, όπως με τη χρήση της ζωικής δύναμης στη γεωργία, την ανάπτυξη μηχανικών μέσων και αγροχημικών, την αντιμετώπιση των ζωικών ασθενειών και την πρόοδο στη διατροφή των ζώων, τις προηγμένες τεχνικές δημιουργίας ποικιλιών και υβριδίων, και, τέλος, την κλωνοποίηση και τον ηλεκτρονικό έλεγχο της παραγωγής. Όλα αυτά αποτελούν στάδια μια εξέλιξης η οποία οδήγησε, σταδιακά, στην εντυπωσιακή αύξηση της παραγόμενης τροφής και, παράλληλα, του παγκόσμιου πληθυσμού.

Αποτέλεσμα των εξελίξεων που προαναφέρθηκαν ήταν η μετακίνηση των αναπτυγμένων κοινωνιών αρχικά από την αγροτική οικονομία στη βιομηχανική ανάπτυξη και αργότερα στη σύγχρονη οικονομία της παροχής υπηρεσιών. Ο ρυθμός αύξησης της παραγωγής έφτασε στο απόγειό του στα τέλη του 20ού αιώνα, κυρίως ως αποτέλεσμα των ριζικών αλλαγών που έφερε η πράσινη επανάσταση κατά τις δεκαετίες του 1960 και του 1970 στη γεωργική παραγωγή. Μέσα σε μια τριακονταετία, από το 1967 έως το 1997, η παγκόσμια παραγωγή δημητριακών σχεδόν διπλασιάστηκε, δημιουργώντας ένα καθεστώς ασφάλειας σε σχέση με την επάρκεια τροφής, δεδομένου ότι, στο ίδιο διάστημα, ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξήθηκε κατά 67%. Την ίδια περίοδο, το κόστος παραγωγής τροφής μειώθηκε σημαντικά, παρασύροντας σε αντίστοιχη μείωση και τις τιμές των τροφίμων. Ωστόσο, οι προοπτικές για τον 21ο αιώνα φαίνεται να είναι διαφορετικές. Οι δυνατότητες της πράσινης επανάστασης για περαιτέρω αύξηση της παραγωγής φαίνεται να έχουν εξαντληθεί, ελλείψει υδάτινων πόρων και νέων καλλιεργήσιμων εκτάσεων για εκμετάλλευση. Ταυτόχρονα, σύμφωνα με τις τρέχουσες προ-

βλέψεις, ο παγκόσμιος πληθυσμός στις επόμενες δεκαετίες, έως το 2050, προβλέπεται να αγγίξει τα 10 δισεκατομμύρια.

Έτσι, το μέλλον των τροφίμων και της διατροφής είναι το κρισιμότερο ζήτημα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι σύγχρονες κοινωνίες. Τι θα τρώνε τα εγγόνια μας; Ποιος και πώς θα ελέγχει την παραγωγή τροφής; Θα επαρκεί η τροφή έπειτα από μερικές δεκαετίες, όταν ο παγκόσμιος πληθυσμός θα έχει διπλασιαστεί; Η βιοτεχνολογία ή η βιώσιμη γεωργία θα δώσει λύση στο πιεστικό ζήτημα της διατροφικής ασφάλειας;

Οι σύγχρονοι πολίτες είναι αποκομμένοι από τις διαδικασίες παραγωγής της τροφής τους. Σε αντίθεση με το παρελθόν, οι διαδικασίες αυτές αφορούν την επιστημονική κατάρτιση και τεχνογνωσία, που οδηγούν στην εκτόπιση της παραδοσιακής εμπειρίας από τη διαδικασία κατανάλωσής τους. Πολλές φορές, ο καταναλωτής δεν γνωρίζει την αρχική προέλευση των προϊόντων που φτάνουν στο τραπέζι του, όμως ελάχιστα γνωρίζει και για τις μεθόδους παραγωγής και επεξεργασίας τους. Ο καταναλωτής είναι υποχρεωμένος να χρησιμοποιεί κριτήρια ποιότητας που δεν βασίζονται κυρίως στην αξιολόγηση των πρώτων υλών, την αυθεντικότητα και τη φρεσκάδα τους, αλλά στα εχέγγυα που παρέχει ο θεσμοθετημένος έλεγχος και στη σήμανσή τους. Πολλοί έχουν την αίσθηση ότι η σύγχρονη οικονομία καταστρέφει τη μικρής κλίμακας αγροτική παραγωγή και, συνεπώς, το μοντέλο διατροφής που βασίζεται σε αυτήν. Η εκβιομηχάνιση της τροφικής αλυσίδας προκαλεί ανησυχίες σε σχέση με τα εξής δύο γενικά ζητήματα:

- Φτωχή ποιότητα της τροφής: Οι πολίτες αξιολογούν τα τρόφιμα μαζικής παραγωγής ως ανούσια, «τεχνητά», γεμάτα πρόσθετα χημικά και τοξίνες.
- Κοινωνικές επιπτώσεις των μεθόδων παραγωγής της τροφής: Οι πολίτες θεωρούν ότι η ευρείας κλίμακας εταιρική παραγωγή, επεξεργασία και διανομή καταστρέφουν το περιβάλλον, εκμεταλλεύονται του αγρότες και τους εργαζομένους, προκαλούν πόνο στα ζώα και πριμοδοτούν τους πλουσιότερους καταναλωτές εις βάρος των πιο στερημένων.

Αρκετοί πολίτες στον αναπτυγμένο κόσμο, κυρίως από τα μεσαία και ανώτερα κοινωνικά στρώματα, όλο και περισσότερο αντιμετωπίζουν ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας. Έτσι, πέρα από τους βασικούς παράγοντες επιρροής των διατροφικών προτιμήσεων, δηλαδή την ευκολία πρόσβασης, τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της τροφής και τις επίδρασεις στη φυσική κατάσταση και τη μελλοντική υγεία, ένας επιπλέον παράγοντας επηρρεάζει τις διατροφικές προτιμήσεις, το αίσθημα ευθύνης των πολιτών.

Θα μπορούσαμε να ορίσουμε ως ευθύνη την επιθυμία του πολίτη να συνυπολογίσει και να αναλάβει το πραγματικό κόστος των γευμάτων του. Το «πραγματικό» ή «πλήρες» κόστος των ειδών διατροφής δεν αφορά μόνο την τιμή που ο καταναλωτής καταβάλλει για την αγορά τους, αλλά αντιπροσωπεύει επίσης αυτό που οι οικονομολόγοι αποκαλούν «εξωτερικότητες», δηλαδή τις ευρύτερες –και συχνά δυσδιάκριτες– μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της παραγωγής και της κατανάλωσης των προϊόντων. Σε αυτές περιλαμβάνονται η περιβαλλοντική επιβάρυνση, η υποβάθμιση της ζωής των εργατών, που εργάζονται σκληρά και αμείβονται χαμηλά, αλλά και η ταλαιπωρία την οποία υπόκεινται τα ζώα εκτροφής. Τις τελευταίες δεκαετίες, οι πολίτες έχουν αναλάβει πρωτοβουλίες, επιθυμώντας να παρέμβουν στην τροφική αλυσίδα και να εφαρμόσουν μεταρρυθμίσεις στη διατροφή.

7.2. Διατροφή και μεταρρύθμιση: Ανασκόπηση των κινημάτων υπέρ της φυτοφαγίας από τους αρχαίους χρόνους

Αν και οι πρωτοβουλίες για μεταρρυθμίσεις στη διατροφή έχουν βρει στις μέρες μας μια άνευ προηγουμένου ανταπόκριση ανάμεσα στους πολίτες, ωστόσο δεν αποτελούν νέο φαινόμενο. Ρηξικέλευθρες προτάσεις για αλλαγή στη διατροφή υπήρχαν από τους αρχαίους χρόνους. Οι πιο γνωστές από αυτές αφορούσαν την κατανάλωση κρέατος. Η συνειδητή αποφυγή κατανάλωσης κρέατος ορίζεται συνήθως ως φυτοφαγία. Η φυτοφαγία αποτελεί μια επιλογή που διαφοροποιεί όσους την ακολουθούν από τους περισσότερους πολίτες, δεδομένου ότι η συνήθης συμπεριφορά στον Δυτικό Κόσμο επιβάλλει την κατανάλωση κρέατος.

Ιστορικά, πρώτος υπερασπίστηκε δημόσια τη φυτοφαγία ο Έλληνας φιλόσοφος και μαθηματικός Πυθαγόρας, ο οποίος έζησε τον 6ο π.Χ. αιώνα. Ο Πυθαγόρας είχε ιδρύσει στον Κρότωνα της νότιας Ιταλίας μια φιλοσοφική κοινότητα στην οποία οι μαθητές διήγαν έναν μοναστηριακού τύπου βίο. Η λιτή διατροφή συνιστούσε βασική παράμετρο των κανόνων διαβίωσης στη σχολή του Πυθαγόρα. Οι απόψεις του μας είναι γνωστές από το έργο μεταγενέστερων υποστηρικτών του Πυθαγορισμού, όπως του Πορφύριου, ενός φιλοφου που έζησε τα πρώτα χριστιανικά χρόνια (3ος αι.). Ο Πυθαγόρας θεωρούσε την κατανάλωση κρέατος επιβλαβή τόσο για τη σωματική υγεία, όσο και για την πνευματική διαύγεια. Επιπλέον, θεωρούσε ότι ο ηθικός τρόπος ζωής είναι ασυμβίβαστος με τις θυσίες των ζώων προς τιμήν των θεών, πρακτική την οποία συνήθιζαν να ακολουθούν οι σύγχρονοί του. Στο έργο του *Η ζωή του Πυθαγόρα*, ο Πορφύριος παραθέτει λεπτομέρειες για τον λιτό βίο του Πυθαγόρα και, μάλιστα, αναφέρει ότι, αν και είχε τύχει να πραγματοποιήσει θυσίες, συνήθως δεν θυσίαζε τα ίδια τα ζώα, αλλά ψωμί ή ομοιώματα ζώων φτιαγμένα από ζυμάρι:

> Έτσι και το σώμα του (του Πυθαγόρα), σαν να υπάκουε σε κάποιον νόμο, τον διατηρούσε στην ίδια κατάσταση, όχι να είναι άλλοτε υγειές και άλλοτε άρρωστο, ούτε πάλι άλλοτε να παχαίνει και να αυξάνεται και άλλοτε να λεπταίνει και να αδυνατίζει, και η ψυχή φανέρωνε από την όψη του πάντοτε τον ίδιο χαρακτήρα. Διότι ούτε ευφραινόταν περισσότερο από όσο έπρεπε, από την ηδονή, ούτε υπέφερε από την ανία, ούτε έδειχνε πως κατεχόταν από χαρά ή από λύπη, αλλά ούτε κανείς τον είδε να γελάσει ή να κλάψει ποτέ. Και όταν έκανε θυσίες στους θεούς, δεν το έκανε με δυσφορία, αλλά εξευμένιζε τους θεούς με αλεύρι από κριθάρι, με στρογγυλό πλακούντα με θυμίαμα και στεφάνι από μυρσίνη, και ελάχιστα με έμψυχα όντα (σφάγια), εκτός καμία φορά με τους κόκορες και από τους πιο τρυφερούς από τους χοίρους. Και κάποτε θυσίασε, όπως διηγούνται οι πιο ακριβείς ιστορικοί, βόδι φτιαγμένο από ζυμάρι, όταν ανακάλυψε ότι η υποτείνουσα του ορθογωνίου του τριγώνου έχει την ίδια δύναμη με τις πλευρές που την περιέχουν.

Οι απόψεις του Πυθαγόρα βρήκαν συνεχιστές και στα ρωμαϊκά χρόνια. Ο φιλόσοφος Πλούταρχος (1ος αι.) υπερασπίστηκε με φλογερό τρόπο τα πλεονεκτήμα-

τα της αποχής από το κρέας. Δύο από τα βιβλία του, τα *Υγιεινά παραγγέλματα* και *Περί σαρκοφαγίας*, αποτελούν τα πληρέστερα κείμενα υπέρ της φυτοφαγίας που γράφτηκαν πριν από την Αναγέννηση. Τα κείμενα αυτά διαβάστηκαν πολύ από τους διανοούμενους στη Δύση, ενώ, ακόμα και στις μέρες μας, αποτελούν εγκόλπια των κινήματων που υπερασπίζονται τα δικαιώματα των ζώων.

Η φυτοφαγία ως τρόπος ζωής βρήκε και πάλι ακολούθους στην Ευρώπη από τον 17ο αιώνα και μετέπειτα. Αρκετοί διανοούμενοι του Διαφωτισμού έγραψαν για τη φρίκη της θανάτωσης των ζώων, μεταξύ αυτών οι Ρουσό, Βολταίρος, Μπέικον και Σαίξπηρ. Το 1847 ιδρύθηκε στο Μάντσεστερ η πρώτη φυτοφαγική εταιρεία. Αν και η κίνηση αυτή βρήκε πολλούς οπαδούς, επειδή είχε πρόδηλο ελιτίστικο χαρακτήρα, δεν μπόρεσε να επηρεάσει τη γενικότερη τάση της μεγάλης αύξησης της κατανάλωσης κρέατος, η οποία ακολούθησε τη μεγάλη αύξηση της ζωικής παραγωγής που σημειώθηκε εκείνη την περίοδο. Όπως έχει αναφερθεί ήδη (βλ. εδώ και Κεφάλαιο 3), κάποιες χριστιανικές αιρέσεις έχουν απορρίψει τη διαιτητική χρήση του κρέατος. Γνωστότερη είναι η αίρεση των Αντβεντιστών της Εβδόμης Ημέρας, η οποία πρωτοεμφανίστηκε το 1863 στις ΗΠΑ και έχει βρει ακολούθους σε αρκετές άλλες περιοχές του κόσμου, όπως και στην Ελλάδα. Εκτός από το κρέας, οι Αντβεντιστές απέχουν τόσο από το αλκοόλ, όσο και από το κάπνισμα. Σύμφωνα με την πολυσυζητημένη έρευνα του εξερευνητή και συγγραφέα D. Buettner για τους μακροβιότερους ανθρώπους του κόσμου, η κοινότητα των Αντβεντιστών στη Λόμα Λίντα της Καλιφόρνιας συγκαταλέγεται στις επιλεγόμενες *Blue Zones*, τις πέντε περιοχές που εμφανίζουν, αναλογικά, τους περισσότερους αιωνόβιους στον πλανήτη.

Τον 20ό αιώνα, στην Ευρώπη και την Αμερική άνθησαν διάφορα κινήματα που ασπάζονταν την αποχή από το κρέας. Οι ακόλουθοί τους επηρέαστηκαν από ποικίλους προβληματισμούς, και γι' αυτό η ιδεολογική βάση των διαφόρων κινημάτων παρουσιάζει αρκετές διαφοροποιήσεις. Από τους κόλπους του κινήματος των χίπις της δεκαετίας του 1960, ξεπήδησαν στη βόρεια Αμερική οι Νέοι Φυτοφάγοι, οι οποίοι στράφηκαν στις ανατολικές θρησκείες, τον ινδουισμό και το βουδισμό, προκειμένου να διαμορφώσουν τη φιλοσοφία του κινήματος και τα πρότυπα ζωής τους. Γι' αυτούς, η αναζήτηση της ευτυχίας περιλαμβάνει έναν απλό

τρόπο ζωής, ο οποίος είναι, μεταξύ άλλων, απαλλαγμένος από την κατανάλωση κρέατος. Μια ομάδα φυτοφάγων με ακραίες απόψεις ήταν και οι Ζεν Μακροβιοτικοί (Zen Macrobiotics), ένα κίνημα που υπήρξε αρκετά δημοφιλές κατά τις δεκαετίες του 1960 και 1970. Σύμφωνα με τη δική τους θεώρηση, ο εξαγνισμός και η απαλλαγή από τη νόσο βρίσκονται στη φιλοσοφία ζεν του βουδισμού, ενώ η δίαιτα αποτελεί κεντρικό πυλώνα της φιλοσοφίας τους και διέπεται από εξαιρετικά αυστηρούς κανόνες. Συγκεκριμένα, οι οπαδοί του κινήματος ακολουθούν μια προοδευτική πορεία δέκα σταδίων, στη διάρκεια των οποίων καλούνται σταδιακά να απομακρύνουν από τις διατροφικές επιλογές τους μια σειρά ειδών. Όλα τα ζωικά είδη απομακρύνονται κατά τα πρώτα, αρχικά στάδια. Όσοι από τους μακροβιοτικούς φτάνουν στο δέκατο, και ανώτερο στάδιο, τρέφονται μόνο με μη αποφλοιωμένο ρύζι, αλάτι, νερό και μερικά άλλα υγρά. Με την περίπτωση των ζεν μακροβιοτικών ασχολήθηκε και ο ιατρικός κόσμος, με αφορμή τα περιστατικά διατροφικών ανεπαρκειών κυρίως σε παιδιά και γυναίκες, που σιτίζονταν με την περιοριστική δίαιτα των μακροβιοτικών.

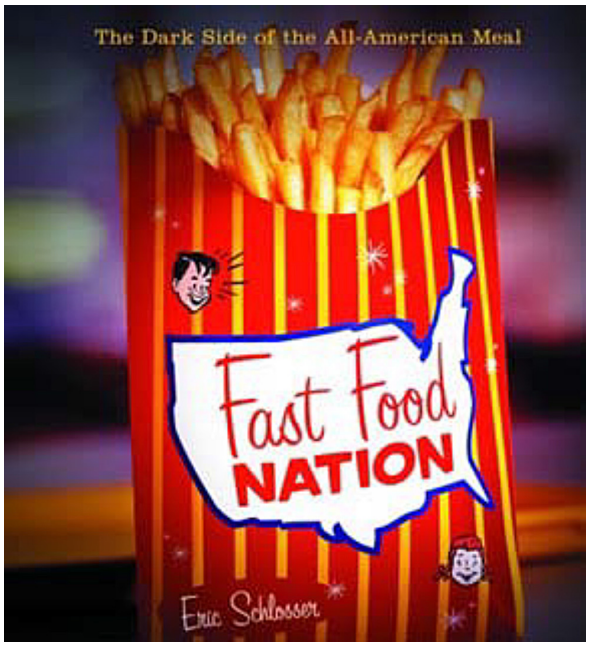
Λίγο μεταγενέστεροι είναι οι Ηθοφυτοφάγοι, σύμφωνα με τους οποίους η αποχή από το κρέας επιβάλλεται στη βάση του δικαιώματος που έχουν τα ζώα στη ζωή. Οι οπαδοί αυτού του κινήματος έκαναν γνωστές στο ευρύ κοινό εικόνες από τις σκληρές συνθήκες διαβίωσης των ζώων εκτροφής και κάλεσαν τους συμπολίτες τους να αναλογιστούν τον απάνθρωπο τρόπο θανάτωσής τους.

Στη δεκαετία του 1970 εμφανίστηκαν και οι πρώτοι Οικολόγοι Φυτοφάγοι. Αυτοί εστιάζονται στην κατασπατάληση των φυσικών πόρων από τη χρήση ζωικών προϊόντων ως βασικών διαιτητικών συστατικών του ανθρώπου. Για τη διάδοση των ιδεών τους, τις αρνητικές επιπτώσεις της ζωικής παραγωγής και τις θετικές επιπτώσεις της φυτοφαγίας ως τρόπου ζωής, αποφασιστικό ρόλο έπαιξε το βιβλίο *Δίαιτα για ένα μικρό πλανήτη* της Francis Lappé, γνωστής ακτιβίστριας. Αρκετά αργότερα, η Lappé ίδρυσε στο Κέιμπριτζ της Μασσαχουσέτης το Small Planet Institute, ένα ινστιτούτο για τη διάδοση των αρχών δεοντολογίας στη γεωργική παραγωγή ανά τον κόσμο.

Οι απόψεις υπέρ της φυτοφαγίας συνεχίζουν να προσελκύουν πολλούς πολίτες που ανησυχούν για το μέλλον της ανθρωπότητας και του πλανήτη. Οι προβληματισμοί τους αφορούν το φαινόμενο της κλιματικής αλλαγής και τη γενικότερη επιβάρυνση των οικοσυστημάτων, το πρόβλημα της παγκόσμιας πείνας, τις βάρβαρες πρακτικές μεταχείρισης των ζώων εκτροφής και τις επιπλοκές στην υγεία του ανθρώπου από την υπερβολική κατανάλωση κρέατος. Έχοντας απαλλαχθεί από το στίγμα της *cult*, δηλαδή μιας ανορθόδοξης πρακτικής, η φυτοφαγία βρίσκει πλέον θιασώτες σε όλα τα κοινωνικά στρώματα.

7.3. Διατροφή και μεταρρύθμιση: Σύγχρονα κινήματα για βιώσιμη διατροφή

Τη μεγαλύτερη ίσως απήχηση ανάμεσα στα κινήματα του χώρου των τροφίμων έχουν οι ακτιβιστές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Για να αναδείξουν τις κοινωνικές αδικίες που κρύβει η παρουσία ενός αγαθού στην αγορά, οι συγκεκριμένοι ακτιβιστές μποϊκοτάρουν την κατανάλωσή του. Αν και τα κινήματα αυτά δεν περιορίζουν τη δράση τους στη διατροφή, τα τρόφιμα αποτελούν έναν από τους συνήθεις στόχους τους. Ιστορικά, η πρώτη πρωτοβουλία σε αυτόν το χώρο ήταν το μποϊκοτάζ ενάντια στη ζάχαρη, το οποίο πραγματοποιήθηκε την περίοδο 1830-40 και είχε στόχο την κατάργηση της εργασίας των σκλάβων στις φυτείες του ζαχαροκάλαμου στην αποικιακή Αμερική. Για την προώθηση των αρχών της ηθικής κατανάλωσης, εδώ και μερικές δεκαετίες έχει δημιουργηθεί ο Fairtrade, ένας παγκόσμιος οργανισμός για την εμπορία πιστοποιημένων προϊόντων δίκαιου και αλληλέγγυου εμπορίου, αυτός ο οποίος δραστηριοποιείται σε πολλές αγορές, συμπεριλαμβανομένης της ελληνικής. Αποσκοπώντας στην παρεμπόδιση των καθιερωμένων μεθόδων παραγωγής για είδη όπως ο καφές, η σοκολάτα, τα φρούτα και τα γλυκίσματα, ο οργανισμός αυτός παρέχει πρόσβαση σε προϊόντα που ο ίδιος έχει πιστοποιήσει. Έτσι, προωθεί αντίστοιχα προϊόντα, τα οποία παράγονται με αποδεκτές μεθόδους και διαδικασίες από συνεταιρισμούς μικρών παραγωγών –συχνά γυναικείους– στην Αφρική, την Ασία και τη Λατινική Αμερική.



Εικόνα 7.1. Το εξώφυλλο του βιβλίου* Fast Food Nation *του E. Schlosser.
Ο συγγραφέας περιγράφει πόσο πολύ οι μεγάλες αλυσίδες γρήγορου φαγητού επηρέαζουν την παραγωγή τροφής και τη ζωή των εργαζομένων. Για παράδειγμα, εξηγεί με ποιο τρόπο μια μικρή αύξηση στην τιμή που καταβάλλουν οι μεγάλες αλυσίδες στους προμηθευτές πρώτων υλών μπορεί να προκαλέσει σημαντική βελτίωση στα εισοδήματα και τις εργασιακές συνθήκες των αγροτών που παράγουν τα συγκεκριμένα προϊόντα. (Σκαναρισμένη εικόνα από το βιβλίο).

Μια άλλη ομάδα ακτιβιστών, η οποία εμφανίστηκε μεταγενέστερα, είναι οι *Οικονόμοι Γονείς*. Αυτοί επιχειρούν έναν τίμιο λογιστικό ισοσκελισμό ανάμεσα στο «πραγματικό» κόστος παραγωγής της τροφής για τις επόμενες γενεές (και το οποίο δεν είναι άμεσα αντιληπτό) και στο όφελος από την κατανάλωσή της. Στο πραγματικό κόστος συνυπολογίζουν την επιβάρυνση λόγω της παραγωγής και της διακίνησης της τροφής, όπως τα μέγεθη των φυσικών πόρων (ενέργεια, νερό κτλ.) που πρέπει να δαπανηθούν στο πλαίσιο της παραγωγής, καθώς και τα *μίλια τροφής* (*food miles*), δηλαδή την απόσταση που ένα προϊόν διανύει για να φτάσει στον καταναλωτή, αποτιμώντας έτσι και τις επιπτώσεις στο κλίμα και τους διαθέσιμους φυσικούς πόρους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα τέτοιου ακτιβιστή είναι ο R. Nader, Αμερικανός πολιτικός από το χώρο των Πρασίνων. Από το 1970, ο Nader έχει διεκδικήσει μια σειρά από μεταρρυθμίσεις και πολιτικά μέτρα, κυρίως για τον καλύτερο έλεγχο των καταναλωτικών αγαθών και την ενημέρωση των

πολιτών, με σκοπό την προστασία τους από τις αντιδεοντολογικές πρακτικές της βιομηχανίας τροφίμων.

Οι ανησυχίες για το μέλλον του φυσικού περιβάλλοντος έχουν γεννήσει αρκετά άλλα κινήματα στο χώρο της διατροφής και των τροφίμων. Πολλοί εκτιμούν ότι η αλόγιστη εκμετάλλευση των φυσικών πόρων θέτει σε σοβαρό κίνδυνο το παγκόσμιο οικοσύστημα και, κατ' επέκταση, το μέλλον των τροφίμων. Τα κινήματα αυτά εκφράζουν, κατά βάση, την αντίδραση των ευαισθητοποιημένων πολιτών στις σύγχρονες δίαιτες δυτικού τύπου και αποτελούν απάντηση σε ένα παραγωγικό μοντέλο ιδιαίτερα επιβαρυντικό για το περιβάλλον, αλλά και για τις τοπικές αγροικές οικονομίες. Μεταξύ άλλων, οι πρωτοβουλίες αυτές προωθούν έναν τρόπο διατροφής που, σε σχέση με την τρέχουσα εικόνα, προϋποθέτει και τον περιορισμό της κατανάλωσης κρέατος, Όμως η αποχή από το κρέας δεν αποτελεί κεντρικό τους δόγμα, όπως συμβαίνει με τα κινήματα υπέρ της φυτοφαγίας. Μια τέτοια πρωτοβουλία είναι το κίνημα του Slow Food, το οποίο δραστηριοποιείται από τη δεκαετία του 1980, κυρίως στην Ιταλία και σε άλλες χώρες της νότιας Ευρώπης. Όπως υποδηλώνει και το όνομά του, το κίνημα αυτό φιλοδοξεί να αποτελέσει τον αντίποδα της κουλτούρας του τυποποιημένου φαγητού τύπου fast food. Βασικές διεκδικήσεις του είναι η διατήρηση και η στήριξη τοπικών προϊόντων διατροφής, τα οποία συνιστούν μέρος της παράδοσης των αγροτικών κοινωνιών σε όλο τον κόσμο.

Οι ακόλουθοί του υποστηρίζουν ότι η τακτική αυτή θα βοηθήσει στην ανάσχεση της απώλειας της βιοποικιλότητας, η οποία τις τελευταίες δεκαετίες έχει λάβει δραματικές διαστάσεις. Γι' αυτόν το λόγο, το Slow Food προβάλλει και επιβραβεύει αγρότες και άλλους μικρούς παραγωγούς που εργάζονται είτε για την αναβίωση είτε για τη διατήρηση κάποιας τοπικής ποικιλίας φυτού ή φυλής ζώου. Εκτός από την Ευρώπη, κινήματα που έχουν κεντρικό αίτημά τους τη στήριξη των τοπικών προϊόντων ως αντίβαρο στο μαζικά παραγόμενο φαγητό εμφανίστηκαν και στις Ηνωμένες Πολιτίες της Αμερικής (κυρίως στις Δυτικές ακτές και στη Νέα Αγγλία) μετά το 2000. Οι πρωτοβουλίες αυτές αυτοπροσδιορίζονται ως *locavorists,* που δηλώνει τη σημασία την οποία αποδίδουν στα τοπικά προϊόντα διατροφής. Οι ακόλουθοί τους σχεδιάζουν κατά τέτοιον τρόπο τη διατροφή τους ώστε να βα-

σίζεται σε τρόφιμα που προέρχονται από μια περιορισμένη γεωγραφική ακτίνα και αποφεύγουν είδη που έχουν καλύψει πολλές εκατοντάδες μίλια πριν φτάσουν στο πιάτο του καταναλωτή.

Η παγκόσμια κρίση τροφίμων, η οποία εκδηλώθηκε το 2008, έχει οδηγήσει σε πρωτοβουλίες για την καταπολέμηση της σπατάλης τροφής, οι οποίες προσελκύουν το ενδιαφέρον οργανώσεων, διεθνών οργανισμών και πολιτών σε πολλές χώρες του αναπτυγμένου κόσμου. Η διαπίστωση του Παγκόσμιου Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας ότι σχεδόν το ένα τρίτο της τροφής που παράγεται «στο χωράφι» (συνολικά 1,3 δισεκατομμύρια τόνοι τροφίμων ετησίως) δεν καταλήγει να γίνει τροφή για τον άνθρωπο, αλλά χάνεται ή σπαταλιέται, προκαλεί απορία και αγανάκτηση. Η απώλεια αυτή συντελείται κατά μήκος ολόκληρης της διαδρομής της τροφικής αλυσίδας, από την πρωτογενή αγροτική παραγωγή έως και την τελική κατανάλωση στα νοικοκυριά και στους χώρους εστίασης. Εκτός από τη σπατάλη της ίδιας της τροφής, μια σειρά από άλλες, συνδεόμενες αναπόφευκτες απώλειες φυσικών πόρων επιβαρύνει ανώφελα το περιβάλλον: σπατάλη νερού και ενέργειας, για την παραγωγή και διακίνηση της τροφής, αποψίλωση δασών, για την εξασφάλιση εκτάσεων βοσκής και καλλιέργειας, και εκπομπή μεγάλων ποσότητων αερίων του θερμοκηπίου. Για τον αγώνα κατά της σπατάλης τροφής, το κίνημα Feeding the 5.000 ξεκίνησε το 2009 μια πρωτότυπη καμπάνια (βλ. http://feedbackglobal.org/). Η πρώτη δράση πραγματοποιήθηκε στην πλατεία Τραφάλγκαρ του Λονδίνου, όπου δωρεάν φαγητό μοιράστηκε σε 5.000 πολίτες, αξιοποιώντας πρώτες ύλες που σε άλλη περίπτωση θα είχαν καταλήξει στα σκουπίδια. Το κίνημα αυτό πραγματοποίησε ανάλογες εκδηλώσεις και σε άλλες ευρωπαϊκές πόλεις, μεταξύ των οποίων και στην Αθήνα. Στο ίδιο μήκος κύματος, για την ανάδειξη του προβήματος της σπατάλης τροφής, κινήθηκε και μια πρωτοβουλία στο πλαίσιο της γενικής συνόδου του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών τον Σεπτέμβριο του 2015, όταν τριάντα ηγέτες κρατών από όλο τον κόσμο κάθισαν σε ένα συμβολικό γεύμα, το οποίο παρασκευάστηκε από τρόφιμα και ποτά που προορίζονταν για τα απορρίμματα, όπως υπολείμματα φλοιών από κόκκους κακάο και ξηρών καρπών και νερό στραγγισμένο από κονσέρβες ρεβιθιών.

Εικόνα 7.2. Ποσότητες λαχανικών που έχουν κριθεί ακατάλληλα σε χώρο απόρριψης. *Τα κινήματα ενάντια στη σπατάλη τροφής καλούν τους πολίτες να αγαπήσουν την τροφή και να μισήσουν την αναίτια σπατάλη. (*

Πηγή: Προσωπικό αρχείο Α.-Λ. Ματάλα.

Σε γενικές γραμμές, ο τρόπος διατροφής των ανθρώπων στις δυτικές κοινωνίες κινείται σε ένα δίπολο, στο ένα άκρο του οποίου βρίσκεται η δίαιτα δυτικού τύπου και στο άλλο διάφορες εκδοχές του προτύπου για βιώσιμη διατροφή. Η επιθυμία για εγκατάλειψη του σύγχρονου τρόπου ζωής παίρνει κάποιες φορές ακραίες διαστάσεις. Έτσι, ορισμένοι ρομαντικοί πολίτες επιλέγουν την επιστροφή στις συνθήκες διαβίωσης των προϊστορικών χρόνων και σε αρχαίες πρακτικές εξασφάλισης και επεξεργασίας της τροφής: συλλέγουν και καλλιεργούν οι ίδιοι τα προϊόντα που καταναλώνουν και αλέθουν τα δημητριακά χειροκίνητα. Άλλοι πάλι, όπως οι *flexitarians*, επιλέγουν πρακτικότερες λύσεις. Περιορίζονται σε απόλυτα φυτοφαγικά γεύματα στη διάρκεια του μεγαλύτερου μέρους της ημέρας (απέχοντας και από τη ζάχαρη), έως τις 6 το βράδυ, και στη συνέχεια, έως την ώρα του ύπνου, ακολουθούν τον «κανονικό» τρόπο διατροφής. Στη χώρα μας έχει συζητηθεί πολύ το αίτημα για ανάκαμψη της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής ως τρόπου ζωής. Πολλοί θεωρούν πως η υιοθέτηση από τους πολίτες των αρχών της μεσογειακής δίαιτας συνιστά άριστο μέτρο για την προστασία της δημόσιας υγείας, καθώς και της οικονομίας της χώρας. Παράλληλα, πιστεύουν πως θα μπορούσε να συμβάλει και στον περιορισμό της επιβάρυνσης που οι σύγχρονες διατροφικές επιλογές προκαλούν στον πλανήτη.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Belasco, W. (1999), «Why Food Matters», *Culture and Agriculture*, τόμ. 21. σ. 27-34, διαθέσιμο στο http://agron-www.agron.iastate.edu/Courses/agron515/belasco.pdf (ημερομηνία προσπέλασης: 10 Σεπτεμβρίου 2015).

Belasco, W. (2006), *Meals to Come: A history of the future of food*, University of California Press, Μπέρκλει.

Buettner, D. (2012), *The Blue Zones: 9 lessons for living longer from the people who've lived the longest*, National Geographic, Ουάσιγκτον.

Digital History (2014), «Ralph Nader and the Consumer Movement», *Digital History*, ID 3351, διαθέσιμο στο http://www.digitalhistory.uh.edu/disp_textbook.cfm?smtID=2&psid=3351 (ημερομηνία προσπέλασης: 10 Σεπτεμβρίου 2015).

Food and Agriculture Organisation (2011), *Global food losses and food waste*, study conducted for the International Congress Save Food!, 2011, Ντίσελντορφ, Food and Agriculture Organisation, Ρώμη, διαθέσιμο στο: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/suistainability/pdf/Global_Food_Losses_and_Food_Waste.pdf (ημερομηνία προσπέλασης: 20 Ιουλίου 2015).

Fox, N. και Ward, K. (2008), «Health, Ethics and Environment: A Qualitative Study of Vegetarian Motivations», *Appetite* τόμ. 50, σ. 422-429, διαθέσιμο στο http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666307003686 (ημερομηνία προσπέλασης: 10 Σεπτεμβρίου 2015).

Hayhow, S. (1987), «Vegetarian Diets: A Cast of Characters», *Vegetarian Times*, τόμ. 119, σ. 76-81.

Lappé, F. M. (1971), *Diet for a small planet*, Ballantine Books, Νέα Υόρκη.

Lenz, M. (1994), «Am I my Planet's Keeper?: Dante, Ecosophy, and Children's Books», *Children's Literature Association Quarterly*, τόμ. 19, σ. 159-164.

Levi-Strauss, C. (2012), *Η ανθρωπολογία και τα προβλήματα του σύγχρονου κόσμου*, Πατάκης, Αθήνα.

McMichael, A., Powles, J. W., Butler, D. C. κ.ά. (2007). «Food, Livestock Production, Energy, Climate Change and Health», *The Lancet*, τόμ. 370, σ. 1253-1253.

Lipton, M. (2001), «Challenges to Meet. Food and Nutrition Security in the new Millennium», *Proceedings of the Nutrition Society*, τόμ. 60, σελ. 203-214.

Mullins, A. 2009. «Can Flexitarians Save the World?», διαθέσιμο στο http://prime.peta.org/2009/11/can-flexitarians-save-the-world (ημερομηνία προσπέλασης: 25 Ιουνίου 2015).

Πλούταρχος (1996), *Ηθικά 25*, Κάκτος, Αθήνα.

Πορφύριος (1978), *Η ζωή του Πυθαγόρα*, μτφρ. Σ. Λαμπροπούλου, Πύρινος Κόσμος, Αθήνα.

Schlosser, E. (2001), *Fast Food Nation. The dark side of the all - american meal*, Houghton Mifflin, Νεα Υόρκη.

Stehfest, E. (2014), «Food Choices for Health and Planet», *Nature Research News and Views* doi:10.1038/13943, σελ 1-2.

TheWorldPost(2015), *UN serves world leaders food scraps for lunch*, editorial της 28.09.2015,, διαθέσιμο στο http://www.huffingtonpost.com/entry/un-leaders-food-scraps-lunch_560954 (ημερομηνία προσπέλασης: 1 Οκτωβρίου 2015).

United Nations (2015), *World population prospects. The 2015 revision*, United Nations, Νέα Υόρκη.

Wahlqvist, M. (2005). «The New Nutrition Science: Sustainability and Development», *Journal of Public Health Nutrition*, τόμ. 8, σ. 766-772.

Whorton, J.C. (1994), «The Historical Development of Vegetarianism», *American Journal of Clinical Nutrition*, τόμ. 59, σ. 103S-1109S.

Ευρετήριο όρων

Roman

B

black pudding 77

blood pudding 77

Blue Zones 162, 169

body image foods 143, *βλ. επίσης τρόφιμα εικόνας σώματος*

brezel 67, *βλ. επίσης μπρέτσελ*

C

charoset 65, *βλ. επίσης χάροσετ*

chilli 33

cuisine 86, 105, 106, *βλ. επίσης κουζίνα*

cult 164

cultural materialism 146, *βλ. επίσης πολιτισμικός υλισμός*

cultural super foods 142, *βλ. επίσης πολιτισμικά υπερτρόφιμα*

D

disgust 8, *βλ. επίσης αηδία*

distaste 8, *βλ. επίσης δυσαρέσκεια*

F

famine foods 92, *βλ. επίσης τρόφιμα λιμού*

fast food 8

fleishig 57, *βλ. επίσης φλάισιχ*

flexitarians 168

fonctionnalisme 138, *βλ. επίσης φονξιοναλισμός*

food miles 165, *βλ. επίσης μίλια τροφής*

fun food 15

G

gac 97, *βλ. επίσης γακ*

gastronomy 86, *βλ. επίσης γαστρονομία*

gefielte 67, *βλ. επίσης γκεφίλτε*

H

halal 71, *βλ. επίσης χαλάλ*

haram 71, *βλ. επίσης χαράμ*

heleve 57, *βλ. επίσης ελέβ*

Homo sapiens 24, *βλ. επίσης σύγχρονος άνθρωπος*

K

kawal 93, *βλ. επίσης καβάλ*

kosher 56, *βλ. επίσης κόσερ*

L

locavorists 166

M

magical foods 144, *βλ. επίσης μαγικά τρόφιμα*

Mardi Gras 64, 69, *βλ. επίσης Λιπαρή Τρίτη*

matzah 14, *βλ. επίσης μάτσα*

milchig 57, *βλ. επίσης μίλκιχ*

N

nixtamalization 88

novel foods 42, *βλ. επίσης καινοφανή τρόφιμα*

O

opponent physiological process 8

P

pareve 57, *βλ. επίσης παρέβ*

peer pressure 8

physiological foods 144, *βλ. επίσης τρόφιμα φυσιολογίας*

Pistachio 31

prestige foods 143, *βλ. επίσης τρόφιμα κύρους*

pretzel 67

R

risk 8, *βλ. επίσης κίνδυνος*

S

salt hunger 3, *βλ. επίσης πείνα για αλάτι*

Seventh Day Adventists 61

shechita 59, *βλ. επίσης σεχιτά*

shochet 59

social conditioning 8

staple foods 12, 142

suburban conformity 145, *βλ. επίσης μικροαστικός κονφορμισμός*

T

terephah 57, *βλ. επίσης, τρεφά*

Triticum 30

Ταλμούδ 56, 58, 74

U

urban individualism 145

V

Vitis vinifera 30

X

xoi gac 97, *βλ. επίσης κόι γακ*

Z

Zea mays 33, *βλ. επίσης αραβόσιτος ο κοινός*

Zen Macrobiotics 163, *βλ. επίσης Ζεν Μακροβιοτικοί*

Greek

Α

άζυμο ψωμί 14, 65

αηδία 8, *βλ. επίσης disgust*

αίμα 59, 60, 61

αιματίτες 122

αιματίτη 78

αιμοσφαιρίνη 98

ακράτισμα 110, 115

αλιπάστωση 100

αλκοολούχα ποτά 8, 36, 61, 71, 91, 102, 104, 129

αμαθιά 78, *βλ. επίσης ομαθιά, βλ. επίσης ματιά*

αμινοξέα 87, 92, 99

αμυλοσιρόπιο 41, 47

αναιμία 98

Αντβεντιστές της Έβδομης Μέρας 61, 162, *βλ. επίσης Seventh Day Adventists*

Απόκριες 64, 65, 69

αποστροφή 3, 5, 6, 8

αραβόσιτος ο κοινός 33

αρέσκεια 5, 6

άριστον 110

άρτος 119, 120

αστικός ατομικισμός 145, *βλ. επίσης urban individualism*

αυτοφυή είδη 30, 31, 39

αυτόχθονες 29, 88, 89, 99

αχίμσα 73, 74

Β

βιοδιαθεσιμότητα 92, 98

βιοποικιλότητα 43, 89, 109

βιοτεχνολογία 38, 159

βιταμίνη 33, 87, 132

βιταμίνη C 3

βιταμίνη D 132

βιταμίνη A 97, 132

βιώσιμη γεωργία 159

β-καροτένιο 97, 98

βουδισμό 74, 162

βουδισμός 162

Γ

γακ 97, 98, 99, *βλ. επίσης gac*

γάλα 13, 36, 41, 57, 58, 68, 77, 86, 90, 94, 100, 101, 103, 112, 113, 128, 144, 147, 149, 150, 152, 153

γαλακτοκομικά προϊόντα 34, 47, 57, 89, 91, 103

γαλουχία 144, 151

γάρος 122

γαστρονομία 12, 53, 76, 77, 82, 83, 86, *βλ. επίσης gastronomy*

γενετική μηχανική 40, 41

γενετική τροποποίηση 40, 41

γεύμα 11, 63, 67, 71, 110, 111, 114, 115, 167, 175

γεύση, γλυκιά 3, 4, 2, 3, 5, 6, 17, 37, 44, 46, 70, 76, 124

γεύση, ξινή 6, 7, 103

γεύση, πικρή 3, 2, 3, 6, 7, 9, 37, 44, 176

γεωργία 23, 24, 26, 31, 37, 39, 40, 43, 82, 104, 147, 158, 159

γεωργική επανάσταση 9, 24
γκεφίλτε 67
γλυκαντικό 48, 114, 124
γονότυπο 15
Δ
Δειπνοσοφισταί 111, 112, 117
δευτερεύοντα τρόφιμα 12, 13
δημητριακά 35, 41, 47, 62, 84, 90, 101, 104, 119, 168
διαβατήρια γιορτή 64
διαθεσιμότητα τροφής 5, 9, 23, 125, 137
δίαιτα στην αρχαία Ελλάδα 117, 118, 119
διατροφική κατάσταση 6, 5, 24, 87, 89, 91, 109, 131, 132, 137, 146
δυσαρέσκεια 7, 8
δυσαρέσκειας 7, 8
Δωδεκαήμερο 68, 69
Ε
εθνική κουζίνα 140
είδωλα 60, 71
εκβιομηχανισμένες χώρες 142
ελαιοκράμβη 41
ελέβ 57, *βλ. επίσης heleve*
ενδορφίνες 8
εξελικτικό πλεονέκτημα 2
εξέλιξη 37, 39, 44, 86, 105, 110, 127, 151, 152
εξημέρωση ειδών 25, 26, 31, 84
επιλογή τροφής 8, 10, 2, 4, 53, 141
Ζ

ζαϊνισμός 74

ζάχαρη 12, 32, 36, 37, 44, 45, 46, 47, 48, 69, 95, 101, 104, 124, 164, 168, *βλ. επίσης σακχαρόζη*

ζαχαροκάλαμο 28, 32, 44, 46, 47

ζαχαρότευτλο 46, 47

Ζεν Μακροβιοτικοί 163, *βλ. επίσης Zen Macrobiotics*

ζύμες 92, 100

ζυμούμενα ποτά 99, 100, 104

ζυμούμενα τρόφιμα 90, 91, 92, 93, 99, 104

ζύμωση 30, 65, 71, 86, 90, 91, 92, 93, 99, 100, 101, 103, 104, 122

Η

ηδύσματα (καρυκεύματα) 123

Ηθοφυτοφάγοι 163

Θ

θερμό-ψυχρό 143, 144

θηλασμός 136, 149, 150, 151, 154

Ι

ιερή αγελάδα, ταμπού 55, 73, 75

ινδουισμός 74, 75, 147

ιουδαϊσμός 56, 57, 75

ιπποκρατικοί γιατροί 117

ισοζύγιο ενέργειας 151

Κ

καβάλ 93

καθαρό ζώο 57, 59, 60

Καινή Διαθήκη 77

καινοφανή τρόφιμα 42, *βλ. επίσης novel foods*

καλαμποκάλευρο 88, 131, 178

καλαμπόκι 23, 33, 34, 36, 41, 87, 88, 95, 126

καλλιέργεια εκκίνησης 92, 100

καρναβάλι 69

κάστα 74

καφές 9, 7, 29, 32, 36, 164

κεντρική Αμερική 88

κίνδυνος 129

κόι γακ 97, 98

Κοράνι 71

κόσερ 56, 57, 59, 60, *βλ. επίσης kosher*

κουζίνα 9, 11, 83, 86, 87, 89, 95, 110, 123, 125, 126, 127, 139, 140, 145, *βλ. επίσης cuisine*

κρέας 8, 9, 10, 14, 31, 41, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 69, 72, 73, 75, 77, 84, 85, 90, 113, 114, 121, 128, 133, 144, 145, 148, 162, 163, 166

κρέας, αποχή από 59, 60, 62, 64, 73, 77

κριβανίτης 113

κρυφή πείνα 95

κυνηγός και τροφοσυλλέκτης 29, 152, 158

Κώδικα Μανού 74

Λ

λακτόζη 94, 100

λιμός 130

λιμός, κατοχικός 131, 133

Λιπαρή Τρίτη 64, 172, *βλ. επίσης Mardi Gras*

λυκοπένιο 97

Μ

μαγείρεμα 147
μαγειρίες 124
μαγικά τρόφιμα 144, *βλ. επίσης magical foods*
μάζα (είδος ψωμιού) 114
μάτσα 14, 67, *βλ. επίσης matzah*
Μεγάλη Ανταλλαγή 32, 35
Μεγάλη Εβδομάδα 64
Μεγάλη Σαρακοστή 62, 63, 67, 68, 69
μέλανας ζωμός 78
Μελέτη Επτά Χωρών 128
Μεσαίωνας 108, 118, 119, 121, 123
μεσογειακή δίαιτα 128
Μεσοποταμία 102
μετενσάρκωση 73
μηχανική, γενετική 40
μικροαστικός κονφορμισμός 145, *βλ. επίσης suburban conformity*
μικροθρεπτικά συστατικά 95
μίλια τροφής 165, *βλ. επίσης food miles*
μίλκιχ 57, 58, *βλ. επίσης milchig*
μουσουλμανισμός 70
μπίρα 12, 36, 90, 92, 102, 104, 141
μπρέτσελ 67, *βλ. επίσης brezel*
Ν
Νέοι Φυτοφάγοι 162
νεολιθική επανάσταση 23, 24, 29, 84, *βλ. επίσης γεωργική επανάσταση*
Νέος Κόσμος 33, 35, 45, 126
νεοφιλία 3

νεοφοβία 3
νηστεία 61, 62, 63, 64, 72, 73, 80
νιασίνη 33, 87, 88
νιασινογόνο 33
νομάς 103
Ντάρμα Σούτρα 74
Ξ
ξηροφαγία 63
ξηροφθαλμία 96
Ο
οι αρχαίοι Έλληνες 117
οικειότητα 4, 10, 11, 13
Οικολόγοι 163
Οικονόμοι Γονείς 165
οικοσύστημα 137, 166
οινοποσία 111, 116, 117
ομαθιά 78, *βλ. επίσης αμαθιά*
ματιά 78, *βλ. επίσης αμαθιά*
οξυγαλακτική ζύμωση 100, 101, 104
όψον 114
Π
Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας 47
παγκοσμιοποίηση 23, 44
παλαιολιθικός 85
παξιμάδιον 120
παρέβ 57, *βλ. επίσης pareve*
Πάσχα 14, 62, 63, 65, 67, 68, 121, *βλ. επίσης Πέσαχ*

πασχαλινό αρνί 68

πατάτα 23, 27, 34, 36, 98, 102, 126

παχυσαρκία 47

πείνα για αλάτι 3, *βλ. επίσης salt hunger*

πελλάγρα 88

περιφερειακά-εναλλακτικά τρόφιμα 12, 13

Πέσαχ 65, 66, *βλ. επίσης Πάσχα*

πλακουντοποιοί 124

πολιτισμικά υπερτρόφιμα 142, *βλ. επίσης cultural super foods*

πολιτισμικός υλισμός 136, 146, 147, *βλ. επίσης, cultural materialism, βλ. επίσης cultural materialism*

πούλκε 104

πράσινη επανάσταση 37, 158

πρέτσελ 67, *βλ. επίσης pretzel*

προκατάληψη 76

προσδοκία 4

πρωτεϊνοενεργειακός υποσιτισμός 95

Ρ

ραμαζάνι 72. , *βλ. επίσης ράμανταν*

ράμανταν 72, 73, *βλ. επίσης ραμαζάνι*

Ρος Ασσανά 67

ρυπαρός άρτος 119

ρωμαιοκαθολικός 62

Σ

σακχαρόζη 47, *βλ. επίσης ζάχαρη*

σαλά 67

σέντερ 65, 66, 67

σεχιτά 59, *βλ. επίσης shechita*

σημειολογία 140

σιτηρά 29, 36, 87, 112

σιτία 117

σοχέτ 59, *βλ. επίσης shochet*

σπατάλη τροφής 168

στρουκτουραλισμός 138, 139, 141

σύγχρονος άνθρωπος 24, *βλ. επίσης Homo sapiens*

συκίτης ή τροχίτης οίνος 115

συμβολισμός 64, 68, 140

συμπόσιο 111, 112

σφουγγατερά 123

Τ

Ταλμούδ 56

Τορά 58

τραγήματα 110, 115

τρεφά 57, *βλ. επίσης, terephah, βλ. επίσης terephah*

τρόφιμα εικόνας σώματος 143, 144, *βλ. επίσης, body image foods, βλ. επίσης body image foods*

τρόφιμα κύρους 143, *βλ. επίσης prestige foods*

τρόφιμα λιμού 92, *βλ. επίσης famine foods*

τρόφιμα πυρήνα 12, 13

τρόφιμα φυσιολογίας 144, *βλ. επίσης physiological foods*

τροφοσυλλέκτης 150, 152, *βλ. επίσης κυνηγός και τροφοσυλλέκτης*

τροχίτης οίνος 115

Υ

υβρίδιο 9, 40, 41

υποσιτισμός 130, 131, 132, 142

Φ

φλάισιχ 57, 58, *βλ. επίσης fleishig, βλ. επίσης physiological foods*

φονξιοναλισμός 138, *βλ. επίσης fonctionnalisme*

φυτοφαγία 73, 74, 160, 161, 162, 164

Χ

χαλάλ 71. , *βλ. επίσης halal*

χαράμ 71, 72

χάροσετ 65, 66, *βλ. επίσης, charoset, βλ. επίσης charoset*

χίπις 162

χοιρινό 10, 29, 56, 60, 144

χοιροσφάγια 78

χριστιανισμός 60, 184

Ψ

ψωμί 12, 14, 34, 63, 65, 67, 86, 90, 91, 92, 104, 110, 111, 114, 115, 119, 120, 125, 128, 142, 143, 161