

Μεσογειακή Διατροφή: η κληρονομιά και το μέλλον μας



Οδηγός για τη Μεσογειακή Διατροφή
ως Όχημα για την Προώθηση του
Διαπολιτισμικού Διαλόγου & την Αειφορία



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Scoullos M., Malotidi V., Farnese M., Bicocchi R., Salman N., Atrash I., Elhir S., Ftouhi M., Reda M., Ahmadein G. “Mediterranean Food – Our legacy, Our Future: A resource handbook to promote intercultural dialogue and sustainability through the Mediterranean Food & Diet,” MIO-ECSDE, 2021.

ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ: Βίκυ Μαλωτίδη

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Άννα Γκόνη

ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Παυλίνα Αλεξανδροπούλου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: MIO-ECSDE και Freepik

Η παρούσα έκδοση υποστηρίχτηκε από το Πρόγραμμα Συμμετοχής (Participation Programme) της UNESCO 2022-2023.

ISBN: 978-960-6793-32-5

Οι απόψεις και οι σκέψεις που εκφράζονται στο κείμενο ανήκουν αποκλειστικά στους συγγραφείς και όχι απαραίτητα στο MIO-ECSDE ούτε στον χορηγό.



COPYRIGHT © MIO-ECSDE, 2023

περιεχόμενα

Πρόλογος	5
1. Η Μεσογειακή τριάδα	9
2. Το αμπέλι και τα προϊόντα του	17
3. Ελιές απ' όλη τη Μεσόγειο!	23
4. Η μεγάλη οικογένεια των δημητριακών	27
5. Όσπρια, το τέταρτο μέλος;	33
6. Τόσο πολλά φρούτα!	37
7. Ξηροί καρποί, βολβοί και ρίζες	43
8. Τα λαχανικά στη Μεσογειακή διατροφή	49
9. Το αλάτι	53
10. Τα τυριά της Μεσογείου	57
11. Ζεστά ροφήματα	61
12. Γλυκαντικά	65
13. Η διατροφή στις νηστείες και τις γιορτές	69
14. Πιάτα από τη Μεσόγειο	75
15. Μεσογειακή διατροφή και υγεία	81
16. Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των τροφίμων και οι προκλήσεις της αειφορίας	85
17. Η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής στην αειφόρο ανάπτυξη	95
Επίλογος	103
Βιβλιογραφικές αναφορές	107





πρόλογος

Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι οι άνθρωποι άρχισαν να ψήνουν στη φωτιά την τροφή τους πολύ νωρίτερα απ' όσο πιστεύαμε μέχρι σήμερα. Οι τεχνικές μαγειρικής εμπεριέχουν τη συσσωρευμένη εμπειρία και σοφία των προγόνων μας και αντανakλούν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν. Η τροφή ουσιαστικά είναι ένα μέσο με την βοήθεια του οποίου μπορούμε να μελετήσουμε την κοινωνία, τις κουλτούρες της και τους σχετικούς θεσμούς της, καθώς και θρησκευτικές πεποιθήσεις, προσωπικές και συλλογικές συμπεριφορές και ταυτότητες. Λαμβάνοντας υπόψη το κοινωνικό πλαίσιο παραγωγής και επιλογής της τροφής και διατροφής, είναι προφανές ότι η πολιτισμική διάσταση επηρεάζει τις διατροφικές μας προτιμήσεις και συνήθειες εδώ και αιώνες.

Εδώ και δέκα χιλιάδες χρόνια –ίσως και περισσότερο– η παραγωγή και η κατανάλωση των τροφίμων στη Μεσόγειο βρίσκεται σε μια συνεχή διαδικασία εξέλιξης. Όμως είναι ακόμα δυνατό να βρούμε τις ομοιότητες μεταξύ των σύγχρονων γευμάτων και εκείνων των προϊστορικών προγόνων μας. Αυτό υποδηλώνει τη δύναμη της παράδοσης, η οποία έχει τις ρίζες της στην αλληλεπίδραση και την εξέλιξη των ανθρώπων και της βιοποικιλότητας που τους περιβάλλει. Είναι, επίσης, απόδειξη της πλούσιας ποικιλομορφίας τοπίων, οικοσυστημάτων και φυσικών πόρων στη Μεσόγειο.

Είναι αξιοσημείωτο ότι η Μεσογειακή διατροφή, ως προϊόν δυναμικής σχέσης μεταξύ βιοποικιλότητας, τοπίων και πολιτισμών δεν επηρεάστηκε από εντάσεις που υπήρξαν ή εξακολουθούν να υπάρχουν μεταξύ χωρών ή λαών. Αποτελεί έναν τομέα όπου τα «δάνεια» και τα «αντιδάνεια» είναι προφανή και γίνονται απολύτως αποδεκτά ακόμα και με χιούμορ. Άλλωστε, από το 2010 η Μεσογειακή διατροφή έχει συμπεριληφθεί στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας της UNESCO.

Μέσα στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα έκδοση επιδιώκει να αναδείξει τη δυναμική της Μεσογειακής τροφής και διατροφής, ως οχήματος για τη διατήρηση του γόνιμου διαπολιτισμικού διαλόγου, και να ενεργοποιήσει το ενδιαφέρον και να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες της Μεσογείου (και όχι μόνο) για την υλική και άυλη πολιτισμική κληρονομιά που είναι συνδεδεμένη με την τροφή και τη διατροφή.

Συγκεκριμένα, ο οδηγός εστιάζει και αναπτύσσει τα εξής σημεία:

- Η Μεσόγειος αποτελεί μια μοναδική οικολογική περιοχή “hot-spot”. Στη διεπαφή Βορρά – Νότου, με ένα μωσαϊκό διαφορετικών λαών, θρησκειών και πολιτισμών με κοινό το ευρύτερο Μεσογειακό περιβάλλον και ιστορικό υπόβαθρο, η Μεσογειακή διατροφική κουλτούρα είναι ένα «ζωντανό» αποθετήριο πρακτικών, παραδόσεων, πολιτιστικής κληρονομιάς και αλληλεπίδρασης λαών και πολιτισμών.
- Η Μεσογειακή διατροφή, τα προϊόντα και οι πρακτικές της έχουν τη δυναμική να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των σημερινών προκλήσεων που σχετίζονται με τα μη αειφορικά πρότυπα παραγωγής και κατανάλωσης, τη σπατάλη και την απώλεια των τροφίμων, και με το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της παραγωγής, μεταποίησης, μεταφοράς και συσκευασίας των τροφίμων.
- Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι ειδικά στην παραγωγή τροφίμων και την παρασκευή εδεσμάτων σε πολύ μεγάλο τμήμα όλων των χωρών της Μεσογείου οι νέες «μαζικής» κλίμακας μέθοδοι συνυπάρχουν με τις αντίστοιχες παραδοσιακές περιορισμένης κλίμακας, σε έναν εξαιρετικά ενδιαφέρον συνδυασμό. Το φαινόμενο αυτό αλλά και τα σύγχρονα θέματα υγείας που συνδέονται με διαφοροποιήσεις των προτύπων διατροφής και κατανάλωσης δίνουν την ευκαιρία για εμβάθυνση της έρευνας και επανεκτίμηση της Μεσογειακής διατροφής ως ένα ισορροπημένο, υγιεινό και αειφορικό μοντέλο διατροφής.

Επίσης, ο οδηγός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Εκπαίδευσης για την Αειφόρο Ανάπτυξη (ΕΑΑ) που επιδιώκει να ενισχύσει τους πολίτες όλων των ηλικιών να αναλαμβάνουν υπεύθυνες και τεκμηριωμένες αποφάσεις και πρωτοβουλίες για την περιβαλλοντική ακεραιότητα, την οικονομική βιωσιμότητα και την κοινωνική δικαιοσύνη, τόσο για τις σημερινές όσο και τις μελλοντικές γενιές.

Το περιεχόμενο της ΕΑΑ περιλαμβάνει την κλιματική κρίση, τη βιώσιμη κατανάλωση και παραγωγή, την κοινωνική συνοχή και τη συμπερίληψη, τα ανθρωπina δικαιώματα, την προστασία του περιβάλλοντος, κ.λπ.

Τα τρόφιμα και η διατροφή αποτελούν ένα πεδίο που «συναντά» ουσιαστικά τα περισσότερα από τα παραπάνω. Ιδιαίτερα στο πλαίσιο της «**ΕΑΑ για το 2030**» η εκπαίδευση αποτελεί βασικό εργαλείο για:

- την ενσωμάτωση των Παγκόσμιων Στόχων για την Αειφόρο Ανάπτυξη (Sustainable Development Goals – SDGs) σε όλες τις βαθμίδες και μορφές της εκπαίδευσης και, παράλληλα,
- την επίτευξη των SDGs με τη συστηματική ενημέρωση και ενδυνάμωση των πολιτών και των τοπικών κοινωνιών, ώστε να μετασχηματίσουν γνώσεις, στάσεις και συμπεριφορές προς την αειφορία.

Έτσι ο οδηγός **επιδιώκει**:

- από τη μία πλευρά να ευαισθητοποιήσει για τη σημασία της Μεσογειακής φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς που συνδέεται με τα προϊόντα και τις γαστρονομικές πρακτικές, το ιστορικό υπόβαθρο και τις παραγωγικές διαδικασίες πολλές από τις οποίες βρίσκονται στα αειφορικά πρότυπα, και,
- από την άλλη, να αξιοποιηθεί η διατροφή ως «όχημα» για την προώθηση του διαπολιτισμικού διαλόγου για την αειφορία.

Η έκδοση αποτελεί προσαρμογή και απόδοση στα ελληνικά αντίστοιχου υλικού που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου **SIDUMEF** (*Sustaining Intercultural Dialogue through deeper Understanding of Mediterranean Food*) από το Μεσογειακό Γραφείο Πληροφόρησης για το Περιβάλλον, τον Πολιτισμό και την Αειφόρο Ανάπτυξη (MIO-ECSDE) και μία ομάδα συνεργατών του από Αίγυπτο, Ιταλία, Ελλάδα, Ιορδανία, Μαρόκο, Παλαιστίνη και Πορτογαλία. Η παρούσα έκδοση στα ελληνικά υποστηρίχθηκε από το Πρόγραμμα Συμμετοχής (*Participation Programme 2022-2023*) της UNESCO.

Καθηγητής Μιχαήλ Σκούλλος
Πρόεδρος MIO-ECSDE



η Μεσογειακή τριάδα



1 η Μεσογειακή τριάδα



Παρ' όλες τις αλλαγές στο πέρασμα του χρόνου, η αρχαία Μεσογειακή διατροφή όχι μόνο επιβιώνει σήμερα, βασιζόμενη στη διάσημη τριάδα «δημητριακά-ψωμί, ελιές-λάδι, σταφύλια-κρασί», αλλά εξακολουθεί να επηρεάζει τη διατροφική κουλτούρα και εκτός Μεσογείου. Τα δημητριακά, τα σταφύλια και οι ελιές αποτελούν τη βάση της Μεσογειακής τροφής και διατροφής, η «αιώνια τριάδα», όπως την είχε αποκαλέσει ο ιστορικός *Fernand Braudel*, που μελέτησε εκτενώς την ιστορία της περιοχής. Είναι προφανές ότι οι γεωγραφικές και τοπικές διαφορές και οι ιστορικές και πολιτισμικές συνθήκες έχουν επηρεάσει τις «κουζίνες» των διαφόρων μεσογειακών υπο-περιοχών.



Το δέντρο της **ελιάς** φαίνεται να είναι ενδημικό στην ανατολική Μεσόγειο. Απολιθωμένα φύλλα ελιάς έχουν βρεθεί στην καλδέρα της Σαντορίνης που χρονολογούνται 50 έως 60 χιλιάδες χρόνια πριν! Το ελαιόλαδο απέκτησε σταδιακά σημαντικό ρόλο τόσο στη Μεσογειακή διατροφή όσο και στον τρόπο ζωής. Ένα κελάρι γεμάτο λάδι και κρασί ήταν σημάδι ευημερίας στο έπος της Οδύσσειας, όπως θα ήταν και αλλού στους πρώιμους Μεσογειακούς πολιτισμούς. Με το ελαιόλαδο να είναι στο επίκεντρο, οι Μεσόγειοι επινόησαν διάφορους τρόπους για να προετοιμάσουν και να αποθηκεύουν τις βρώσιμες ελιές (προς κατανάλωση), πράσινες και μαύρες, διατηρώντας τις σε λάδι, ξίδι ή αλάτι. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε όχι μόνο στη μαγειρική αλλά και για πολλούς άλλους σκοπούς: ως φωτιστικό, καύσιμο, δερμοκαλλυντικό και φαρμακευτικό, για να καταπραΰνει τον ερεθισμό του δέρματος, κ.λπ.



Τα **δημητριακά** ποικίλουν ανάλογα με το τοπικό κλίμα, πόρους και παραδόσεις: σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, ζέα, κ.ά. Βέβαια, το ψωμί ήταν και είναι το πιο διάσημο προϊόν σε όλη τη Μεσόγειο. Πολλά είδη ζυμωμένου ψωμιού έχουν τις ρίζες τους στην αιγυπτιακή παράδοση, η οποία χρονολογείται πριν από περίπου 4.500 χρόνια. Πιθανά να προέκυψε από μείγμα μαγιάς με αλεύρι από δίκοκκο σιτάρι ή σίκαλη, που αφέθηκε να «φουσκώσει» ή ζυμώθηκε. Επίσης, οι αρχαίοι Αιγύπτιοι πιθανά να είναι οι πρώτοι Μεσόγειοι που επινόησαν την πρακτική του ψησίματος του ψωμιού. Μάλιστα, κατασκεύασαν τους απαραίτητους φούρνους, όπως απεικονίζονται σε αρχαίους παπύρους και τοιχογραφίες.



Το **αμπέλι** απ' ό,τι φαίνεται προέρχεται από μια ευρύτερη περιοχή, συμπεριλαμβανομένης της Κεντρικής Ασίας, των νότιων ακτών της Μαύρης Θάλασσας και της Κασπίας Θάλασσας έως τη Βορειοανατολική περιοχή του Αφγανιστάν. Σύμφωνα με τους αρχαιολόγους, η αμπελουργία ευδοκίμησε σε μια περιοχή μεταξύ Γεωργίας και Αρμενίας όπου και αναπτύχθηκε μια πρωτόγονη μορφή κρασιού από τη ζύμωση των σταφυλιών. Γύρω στο 4000-3000 π.Χ., πίστευαν ότι αυτό το «πρωτόγονο» κρασί είχε ιερό χαρακτήρα και μάλιστα, οι αρχαίοι Γεωργιανοί συνήθιζαν να τοποθετούν στο πλάι του νεκρού ένα μικρό κλαδί αμπέλου με τις ρίζες του μέσα σε ένα ασημένιο πουγκί, για να φυτευτεί στον κόσμο των νεκρών. Στο μακρύ ταξίδι που χρειάστηκε το αμπέλι για να φτάσει στη Μεσόγειο, η Μέση Ανατολή –Ισραήλ, Λίβανος, Παλαιστίνη και Συρία– αποτέλεσαν μια σημαντική περιοχή για αμπελώνες. Οι αναφορές σε σταφύλια και κρασί και τα σχετικά σύμβολα στη Βίβλο είναι αρκετά συχνά.

Η τριάδα επεκτείνεται από αρκετούς ειδικούς, ώστε να περιλαμβάνει και τα όσπρια, τα οποία, ως «το κρέας των φτωχών», έπαιζαν παραδοσιακά σημαντικό ρόλο στη διατροφή των Μεσόγειων. Τα κουκιά, τα ρεβίθια, οι φακές και τα φασόλια παρείχαν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που στερούνται τα σιτηρά. Καλλιεργούνταν από όλους τους Μεσόγειους, και παραμένουν σημαντικά προϊόντα της αγροτικής παραγωγής.


Διατροφή & Βιοποικιλότητα

Η βιοποικιλότητα στη Μεσόγειο είναι η πιο πλούσια της Ευρώπης. Είναι χαρακτηριστικό ότι είναι παρούσα στην καθημερινή ζωή μέσω των εδώδιμων και φαρμακευτικών της ειδών. Η διατροφή είναι αδιαχώριστη από τη βιολογική ποικιλότητα της Μεσογείου, η οποία εδώ και αιώνες υποστηρίζει τα προς το ζην των κατοίκων της. Το γεγονός αυτό ίσως γίνεται εμφανές από την ποικιλία των ψαριών της θάλασσας –σαρδέλες, γαύροι, σκουμπριά, καρκινοειδή, οστρακοειδή και κεφαλόποδα– και στη φυτική βιοποικιλότητα και τις επιλογές που προσφέρει για τη διατροφή: πάρα πολλά λαχανικά, φρούτα, σιτηρά, όσπρια και αγρωστώδη, ελιές και ξηρούς καρπούς, μπαχαρικά και βότανα. Ο κατάλογος είναι πολύ μεγάλος.

Όσον αφορά στα ζωικά προϊόντα και το κρέας, ενώ πλέον έχουν σημαντικό ρόλο στη σύγχρονη διατροφή της περιοχής, στο παρελθόν καταναλώνονταν πιο σπάνια, και κυρίως σε αργίες και γιορτές. Μάλιστα, τα βοοειδή εκτρέφονταν κυρίως ως ζώα εργασίας και όχι τόσο για το κρέας τους. Τα πρόβατα και τα κατσίκια ήταν άφθονα, αν και στο μακρινό παρελθόν εκτρέφονταν κυρίως για το μαλλί και δευτερευόντως για το γάλα τους ή το τυρί. Οι χοίροι χρησιμοποιήθηκαν βασικά για την προμήθεια κρέατος και λίπους από τους αρχαίους Έλληνες και τους Ρωμαίους. Οι νομαδικές φυλές κυρίως της Βόρειας Αφρικής εξέτρεφαν και καμήλες.



Καθένας από τους μεγάλους πολιτισμούς της Μεσογείου άφησε το αποτύπωμά του στη Μεσογειακή διατροφή και τις παραλλαγές της «τριάδας» στο πέρασμα του χρόνου. Αναμφίβολα, πολλά διατροφικά προϊόντα και συνταγές δημιουργήθηκαν από τους αρχαίους Αιγύπτιους και τους Μινωίτες, αλλά η αρχαία Ελλάδα φαίνεται να είναι η πρώτη στην περιοχή απ' όπου μπορεί να τεκμηριωθεί η γαστρονομία. Αν και σε ορισμένα μέρη όπως η Σπάρτη, το φαγητό ήταν πολύ λιτό, σε άλλα έχουμε υψηλό γαστρονομικό επίπεδο με παραγωγή εκλεκτών και διάσημων τοπικών προϊόντων. Ο λόγος πίσω από αυτό συνδέεται με τη γεωγραφία και την ποικιλομορφία των τοπίων της χώρας: μικρά και μεγάλα νησιά, απομονωμένες κοιλάδες ανάμεσα σε οροσειρές, παράκτια και ηπειρωτικά οικοσυστήματα, διαφορετικά μικροκλίματα κ.ό.κ., όλα αυτά ευνοούν την ανάπτυξη ποικίλων ξεχωριστών προϊόντων, συνδυασμών και συνταγών. Με αυτόν τον τρόπο, τα τρόφιμα και τα κρασιά πολλών αρχαίων ελληνικών πόλεων κερδίζουν ιδιαίτερη αναγνώριση και φήμη. Μερικές φορές έχουν κρατική προστασία παρόμοια με τη σημερινή «προστατευόμενη ονομασία προέλευσης» (Π.Ο.Π.). Εντωμεταξύ, «νέα» τρόφιμα φτάνουν στη Μεσόγειο από την Περσική Αυτοκρατορία: πουλερικά, ροδάκινα, βερίκοκα, κίτρα, φιστίκια, κ.ά. Οι ελληνικές αποικίες εξαπλώθηκαν στις ακτές της Μεσογείου, ενώ οι Φοίνικες από τις ακτές του σύγχρονου Λιβάνου και της Συρίας, επίσης αποικούν και καλλιεργούν μεγάλο μέρος της Βόρειας Αφρικής, με τη Σύρτη στη Λιβύη και την Καρχηδόνα στην Τυνησία να είναι από τις πιο γνωστές.




Οι Φοίνικες φαίνεται να εισάγουν επίσης την ελιά στη Βόρεια Αφρική. Δεν υπάρχουν σχετικά έγγραφα, αλλά αρχαιολογικά ευρήματα και λατινικά κείμενα δείχνουν ότι οι Ρωμαίοι κράτησαν και διέδωσαν στην περιοχή την καλλιέργεια της ελιάς και άλλες αγροτικές πρακτικές, όπως τις έμαθαν από τους Φοίνικες.

Οι εκστρατείες του Μεγάλου Αλεξάνδρου στην Περσία, το Αφγανιστάν, την Ινδία και η Ελληνιστική περίοδος αμέσως μετά, φέρνουν «επανάσταση» στη διατροφική κουλτούρα της Μεσογείου, εισάγοντας νέα προϊόντα, μπαχαρικά και συνταγές. Οι Ρωμαίοι στη συνέχεια, «αγκαλιάζουν», εμπλουτίζουν και εξελίσσουν την γαστρονομία της περιοχής. Τα ταξίδια και το εμπόριο την εποχή της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας είναι εντατικά, όπως και στη σύγχρονη εποχή, μιας και δεν υπήρχαν εθνικά σύνορα. Ωστόσο, το ταξίδι είναι αργό: χρειάζονται πέντε μήνες ταξίδι από τα στενά του Γιβραλτάρ στην Αντιόχεια της Συρίας. Επομένως, μόνο τα τρόφιμα που είναι αποξηραμένα ή συντηρημένα σε ξίδι ή άλμη και ορισμένα κρασιά άντεχαν σε ένα τέτοιο ταξίδι. Οι Ρωμαίοι αγρότες καλλιεργούν πολλές ποικιλίες λαχανικών και φρούτων, από μήλα και αχλάδια έως και σταφύλια. Μαζί με τα γνωστά αγροτικά ζώα –βοοειδή, γουρούνια, πρόβατα, κατσίκια, κοτόπουλα– οι Ρωμαίοι «εξημερώνουν» και εκτρέφουν συστηματικά διάφορα άλλα είδη όπως χήνες, πάπιες, λαγούς και σαλιγκάρια. Αναπτύσσουν τις ιχθυοκαλλιέργειες σε τεχνητές λίμνες και στη θάλασσα, και εισάγουν μπαχαρικά όπως πιπέρι, κανέλα, τζίντζερ, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο, κ.ά. από τη Νότια Ασία και αλλού.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, οι πόλεμοι, η πολιτική και κοινωνική αστάθεια και η κλιματική αλλαγή έχουν σημαντικές επιπτώσεις στη διατροφή. Οι ιστορικοί αναφέρουν ότι σε περιόδους λιμών οι άνθρωποι μοιράζονταν την τροφή με τα ζώα τους: κόκκους από σιτάρι, πίτουρο και βελανίδια. Η Βυζαντινή Αυτοκρατορία χάνει σταδιακά τα ανατολικά της εδάφη και περιστασιακά υπάρχει έλλειψη ελαιόλαδου. Η πλειονότητα των ανθρώπων είναι φτωχοί αγρότες και η διατροφή τους βασίζεται σε ψωμί από κριθάρι, σούπες λαχανικών και όσπρια, και λιγότερο συχνά, περιλαμβάνει τυρί και μικρά παστά ψάρια ή κρέας. Έπιναν επίσης νερό στο οποίο πρόσθεταν κρασί για να αποφύγουν μικροβιακή μόλυνση.

Η περιοχή της Μεσοποταμίας και οι επιρροές της Νότιας Μεσογείου διαμόρφωσαν την αραβική κουζίνα. Όσοι μετακινούνται από την Ευρώπη προς τη Μέση Ανατολή κατά τις Σταυροφορίες και επιστρέφουν, φέρουν μαζί τους νέες μαγειρικές, γεύσεις και προϊόντα από την αραβική κουλτούρα. Το «αραβικό» φαγητό δεν είναι πια μόνο αυτό των νομάδων της ερήμου, αλλά εμπλουτίζεται και διαδίδεται και σε άλλες περιοχές.





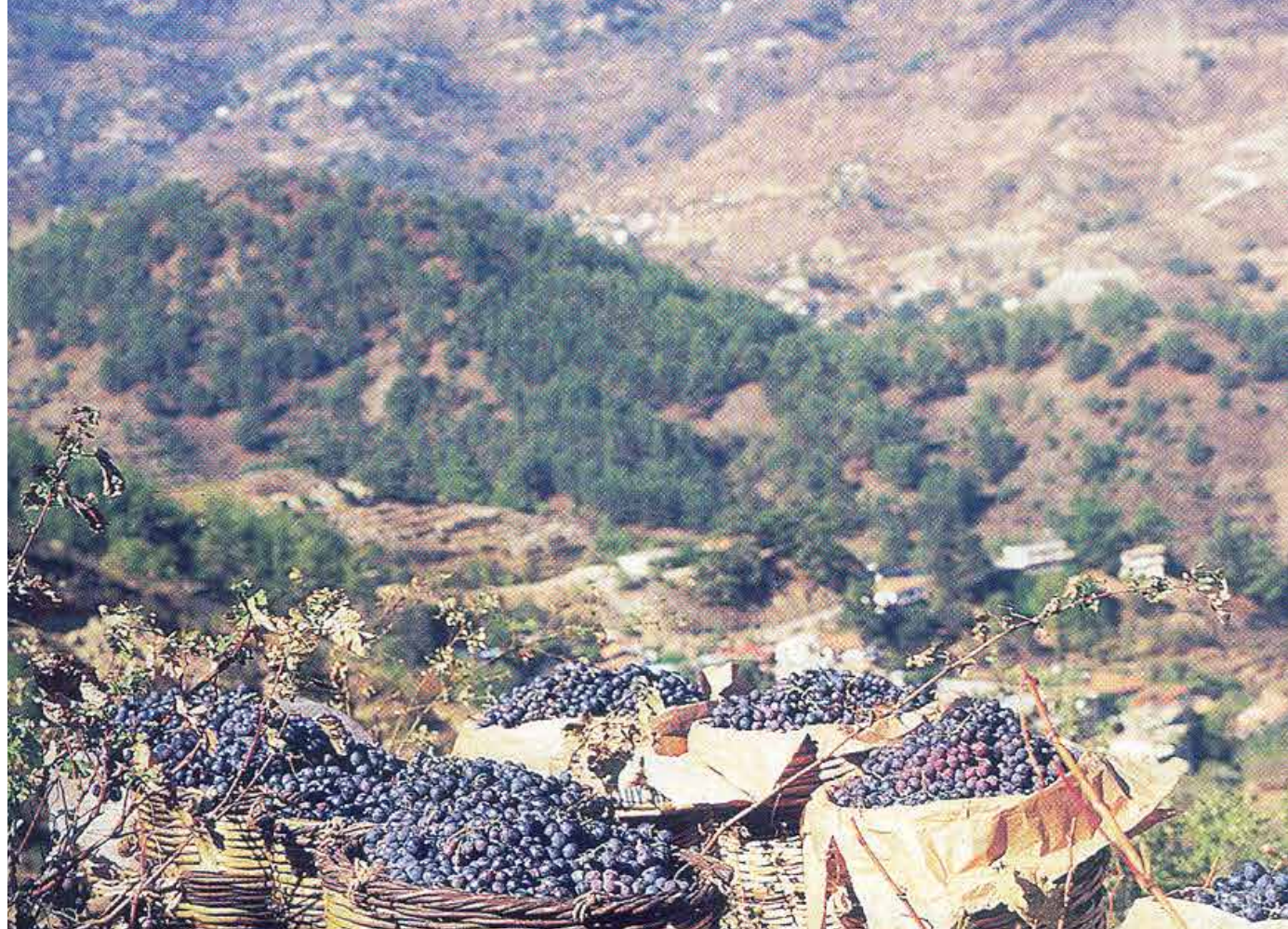
Επιπλέον, χάρη στους εμπορικούς δρόμους, τα νέα τρόφιμα που εισάγονται από την Ασία στη Μεσόγειο περιλαμβάνουν το σπανάκι, τις μελιτζάνες, τα λεμόνια, τα νεράντζια και τη ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, και εξαπλώνονται και κατά μήκος της Βορειοαφρικανικής ακτής ως την Ισπανία λόγω της ιταλικής επέκτασης κατά τον πρώιμο Μεσαίωνα.

Η ζάχαρη και το ρύζι γίνονται σταδιακά φθηνότερα και πιο συνηθισμένα. Μάλιστα, η εισαγωγή της ζάχαρης, ενός πολύ πιο ευέλικτου συστατικού από το μέλι, οδηγεί στη παρασκευή νέων γλυκών όπως οι μαρμελάδες, τα ζελέ, τα «γλυκά του κουταλιού» κ.ά.

Επίσης, χρηματοδοτήθηκε «ειδικό» εμπόριο με καλοσχεδιασμένες διαδρομές καραβιών, ώστε να μεταφέρονται τα μπαχαρικά από την Ασία στην Ευρώπη μαζί και με άλλα είδη πολυτελείας: πολύτιμους λίθους, μέταλλα, μετάξι, χαλιά, κ.λπ.

Παρά τις συνεχείς «εισροές» και «εκροές», τα βασικά Μεσογειακά τρόφιμα από την αρχαιότητα έως σήμερα, είναι τα εξής:

- Το ψωμί
- Το ελαιόλαδο και οι ελιές
- Τα σταφύλια και το κρασί
- Τα φασόλια και άλλα όσπρια
- Τα σύκα και οι χουρμάδες
- Το αρνί, το κατσίκι και άλλα κρέατα
- Θαλασσινά πολλών ειδών
- Το γάλα και το τυρί



το αμπέλι
& τα προϊόντα του



2

το αμπέλι & τα προϊόντα του

Το **αμπέλι** ευδοκίμει σε Μεσογειακές και εύκρατες κλιματικές συνθήκες. Καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά πριν από περίπου 5.000 χρόνια. Από τότε προσφέρει μια ποικιλία από προϊόντα που περιλαμβάνουν, φυσικά, τα σταφύλια, τις σταφίδες, τα αμπελόφυλλα, τον μούστο, το ξίδι και το κρασί.



Η καλλιέργεια του κόκκινου **σταφυλιού** καταγράφεται ήδη στα αρχαία αιγυπτιακά ιερογλυφικά. Επίσης, σύμφωνα με ιστορικές πηγές οι αρχαίοι Έλληνες, Κύπριοι, Φοίνικες και Ρωμαίοι καλλιεργούσαν κόκκινα σταφύλια τόσο για κατανάλωση όσο και για παραγωγή κρασιού. Η καλλιέργεια των σταφυλιών θα εξαπλωθεί αργότερα και σε άλλες περιοχές της Ευρώπης και στη Βόρεια Αφρική. Τα σταφύλια που βρίσκονται στο εμπόριο ταξινομούνται σε επιτραπέζια (εδώδιμα) και σε οινοστάφυλα, για την παρασκευή κρασιού και άλλων προϊόντων. Οι ποικιλίες του επιτραπέζιου σταφυλιού τείνουν να έχουν μεγάλους καρπούς χωρίς κουκούτσι και σχετικά λεπτό φλοιό, ενώ τα οινοστάφυλα είναι μικρότερα, συνήθως με κουκούτσι και πιο χοντρό φλοιό.

Τα **αμπελόφυλλα**, φρέσκα ή διατηρημένα σε ξίδι, αξιοποιούνται σε πολλά μέρη και κουζίνες της Μεσογείου, και ιδιαίτερα στις ανατολικές περιοχές. Αποτελούν το κύριο συστατικό για την παρασκευή του παραδοσιακού πιάτου «ντολμά», που σημαίνει γεμιστά αμπελόφυλλα, χρησιμοποιώντας ως γέμιση ρύζι ή κιμά με μυρωδικά, κρεμμύδι, σταφίδες, δυόσμο, κουκουνάρι κ.ά. Οι συνταγές είναι πολλές και ποικίλες. Κάθε τόπος που μαγειρεύουν ντολμάδες έχει τη δική του συνταγή, από την Κρήτη και άλλα μέρη στην Ελλάδα, στην Κύπρο, στον Λίβανο και την Παλαιστίνη (ένα χαρακτηριστικό της Μεσογειακής κουζίνας που θα το δούμε και σε επόμενες παραγράφους).

Τα αποξηραμένα σταφύλια, οι **σταφίδες**, έχουν δύο βασικά είδη: τις ξανθές και τις μαύρες. Το χρώμα εξαρτάται από τη θερμοκρασία ξήρανσης, την παρουσία φωτός και την υγρασία. Η μαύρη σταφίδα ήταν πολύ γνωστή στην αρχαιότητα (η Κορινθιακή είναι η αντίστοιχη ποικιλία στην Ελλάδα). Η πιο διάσημη σταφίδα των κλασικών χρόνων μάλιστα παραγόταν στη Ρόδο. Ωστόσο, η σταφίδα της Χίου είχε μεγάλη ζήτηση στα βυζαντινά χρόνια. Οι σταφίδες καταναλώνονταν ως σνακ, επιδόρπιο και χρησιμοποιούνταν στη μαγειρική από τους αρχαίους Έλληνες. Δεν ήταν ασυνήθιστη πρακτική να χρησιμοποιούνται σε σάλτσες, αναμειγμένες με σπόρους μουστάρδας. Οι βυζαντινοί τις κατανάλωναν σε σημαντικές ποσότητες σε περιόδους νηστείας. Μέχρι τον 17^ο αιώνα, χρησιμοποιήθηκαν επίσης ως μπαχαρικό. Γι' αυτό ο Αγάπιος Λάνδος, ένας Κρητικός μοναχός, συμβούλευε τους αναγνώστες του να φάνε τρυφερό σπανάκι πασπαλισμένο με πιπέρι ή κανέλα ή σταφίδες και να καταναλώνουν κάπαρη πασπαλισμένη με ξίδι, ελαιόλαδο και σταφίδες. Είτε ξανθές είτε μαύρες, οι σταφίδες εξακολουθούν να είναι πολύ διαδεδομένες στη διατροφή της περιοχής, από τη Μέση Ανατολή ως την Τυνησία και το Μαρόκο, μόνες τους ως υγιεινό μικρό γεύμα, αλλά και ως συστατικό αλμυρών πιάτων και γλυκών.

Ο δροσερός **χυμός του σταφυλιού** απολαμβάνεται σε όλη την περιοχή της Μεσογείου. Ο χυμός παρασκευάζεται με σύνθλιψη και ανάμειξη των σταφυλιών. Ωστόσο, η παραγωγή του χυμού δεν είναι απλή υπόθεση μιας και χρειάζεται τεχνογνωσία για να αποκτηθεί η κατάλληλη γεύση, το άρωμα και το χρώμα. Ο χυμός συνήθως εξάγεται με την τεχνική θερμής ή ψυχρής έκθλιψης και γι' αυτό η θερμοκρασία έχει σημαντική επίδραση στην ποιότητα. Η σύνθεση του χυμού ποικίλλει από χρόνο σε χρόνο και αλλάζει κατά τη διαδικασία ωρίμανσης.

Ο **μούστος** παράγεται από την σύνθλιψη (παλιότερα, το πάτημα) των σταφυλιών και παίρνει το χρώμα του από τις χρωστικές ουσίες του

φλοιού τους, οπότε μπορεί να είναι υπόλευκος έως και ερυθρός, με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Σήμερα, ο μούστος παράγεται μαζικά με τη σύνθλιψη μεγάλων ποσοτήτων στα πιεστήρια των οινοπαραγωγών ή και σε μικρότερες ποσότητες, στα πατητήρια. Από την αρχαιότητα χρησιμοποιείται ως γλυκαντικό εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς του σε γλυκόζη: οι αρχαίοι αναφέρονται και στο *σιρόπι*, δηλαδή από το βράσιμο του μούστου. Το σιρόπι από τον συμπυκνωμένο μούστο, γνωστό ως και «πετιμέζι» χρησιμοποιείται σε Ελλάδα και Κύπρο, αλλά και σε Βαλκάνια και Μέση Ανατολή, στη ζαχαροπλαστική, καθώς και σε σάλτσες και σαλάτες. Εκτός από το πετιμέζι, ο μούστος χρειάζεται σε διάφορα προϊόντα ζαχαροπλαστικής, όπως στη μουσταλευριά, τον σουτζούκο (το παραδοσιακό Κυπριακό γλυκό), τα μουστοκούλουρα, κ.ά. Τέλος, ο μούστος είναι απαραίτητος για την παρασκευή του κρασιού και του ξιδιού.

Το **ξίδι**, που χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα και είναι σημαντικό προϊόν της αμπελοκαλλιέργειας, παράγεται από τη ζύμωση της αλκοόλης που περιέχεται στο κρασί, από τους μύκητες. Έχει σημαντική περιεκτικότητα σε οξικό οξύ. Χρησιμοποιείται για να δώσει άρωμα και γεύση στα λαχανικά και τις σαλάτες, στη μαγειρική (ως άρτυμα) αλλά και στη συντήρηση λαχανικών, κρέατος, ψαριού (μέθοδος τουρσί). Ιστορικά χρησιμοποιήθηκε ως το πιο εύκολα διαθέσιμο ήπιο οξύ, με μεγάλη ποικιλία ιατρικών, οικιακών (π.χ. καθαρισμός) και βιομηχανικών σκοπών (χρωματισμός) και χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα για ορισμένους από αυτούς.

Το **βαλσάμικο ξίδι** παρασκευάζεται από τον Μεσαίωνα και έχει «καταγωγή» από την Ιταλία. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα δημοφιλές Μεσογειακό προϊόν, για ένα σκούρου χρώματος, συμπυκνωμένο και έντονα γευστικό ξίδι. Παρασκευάζεται από την αργή συμπύκνωση του μούστου που περιλαμβάνει όλες τις φλούδες των σταφυλιών, τα κουκούτσια και τους μίσχους, και αφήνοντας το «σιρόπι» να ζυμωθεί σε αλκοόλ, πρώτα, και στη συνέχεια, σε οξικό οξύ για ένα διάστημα δώδεκα ετών ή περισσότερο. Η λέξη *balsamico*, από το λατινικό *balsamum* που προέρχεται από το ελληνικό «βάλσαμο» έχοντας μία έννοια «θεραπευτική». Όσον αφορά στη γεύση του, το βαλσάμικο ξίδι είναι λιγότερο όξινο από το κοινό ξίδι και περιέχει «γλυκίζοντα» συστατικά. Για τον λόγο αυτό χρησιμοποιείται για να αρωματίσει πολλά διαφορετικά πιάτα, από κρεατικά και λαχανικά μέχρι παγωτό και φρούτα, και συνήθως προστίθεται αφού το πιάτο έχει παρασκευαστεί. Φτιαγμένο από το λευκό σταφύλι *Trebbiano* ή το κόκκινο *Lambrusco* και παλαιωμένο σε βαρέλια από διάφορα ξύλα, παράγεται στη Μοδένα και το Ρέτζιο Εμίλια της Ιταλίας, με ιστορικές πηγές να το αναφέρουν ήδη από 1046. Από τότε και στη συνέχεια, στην μαγειρική της Αναγέννησης, αλλά και σήμερα, εκτιμάται ιδιαίτερα από τους σεφ και όχι μόνο. Μερικά από αυτά τα ξίδια είναι πάνω από 100 ετών!

Το **κρασί**, κόκκινο, λευκό ή ροζέ, ξηρό ή γλυκό, αφρώδες ή όχι, αποτελεί ένα από τα πλέον διάσημα προϊόντα της Μεσογείου. Καταναλώνεται στην περιοχή ήδη από τα αρχαία χρόνια και συμβάλλει στην ανάπτυξη, την οικονομία και τον πολιτισμό της περιοχής, καθώς είναι συνδεδεμένο με κοινωνικές εκδηλώσεις, γιορτές και έθιμα των ανθρώπων ανεξάρτητα από την κοινωνικο-οικονομική τους κατάσταση.

Αναφορές στο κρασί γίνονται σε πάρα πολλούς αρχαίους μύθους και θρύλους και σε ιστορικές πηγές: από τα Ομηρικά έπη της Ιλιάδας και της Οδύσσειας, μέχρι τον αρχαίο εβραϊκό πολιτισμό και τη Βίβλο. Οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν τον θεό Διόνυσο ως προστάτη του κρασιού, οι Αιγύπτιοι συνέδεαν δικούς τους θεούς με τον οίνο, όπως ο Όσιρις και ο *Shezmu*, ο θεός του κρασιού. Στο δέλτα του Νείλου και τις αιγυπτιακές οάσεις, η καλλιέργεια και η κατανάλωση κρασιού χρονολογείται τουλάχιστον από το Παλαιό Βασίλειο της Αιγύπτου (τέλη 3^{ης} χιλιετίας). Στο Ισραήλ, το κρασί *kosher* χρησιμοποιείται κυρίως στις περιόδους των εβραϊκών γιορτών τουλάχιστον από την εποχή της Παλαιάς Διαθήκης. Χάρη στον ελληνικό αποικισμό, το εμπόριο των Φοινίκων και τις ρωμαϊκές κατακτήσεις, το κρασί εξαπλώθηκε σε όλες τις ακτές της Μεσογείου και της Μαύρης Θάλασσας. Στην Ιταλία, η εισαγόμενη οινική κουλτούρα ήταν συνακόλουθη με την παραγωγή του τοπικού ετρουσκικού κρασιού.

Στους ύστερους Ρωμαϊκούς χρόνους και αργότερα στον Μεσαίωνα, τα ξύλινα βαρέλια αντικατέστησαν τους πήλινους αμφορείς που χρησιμοποιούνταν ως μέσο μεταφοράς και συντήρησης του κρασιού. Ωστόσο, το ξύλο δεν εγγυάται πολύ μεγάλο χρόνο διατήρησης και ειδικά όταν πρέπει να ταξιδέψει, επομένως το κρασί έπρεπε να καταναλωθεί σχετικά σύντομα. Οι αραβικές κατακτήσεις του 7^{ου} και 8^{ου} αιώνα οδήγησαν σταδιακά στην απαγόρευση της παραγωγής των αλκοολούχων ποτών σε αραβικά εδάφη και στον Μεσογειακό Νότο. Αργότερα, ο γαλλικός αποικισμός τον 19^ο και αρχές του 20^{ου} αιώνα επανέφερε την οινοποίηση και την κατανάλωση στις περιοχές αυτές, μέχρι την ανεξαρτησία τους.

Αν και το γυάλινο μπουκάλι ήταν ευρέως διαδεδομένο ήδη από τον πρώτο αιώνα π.Χ., χρησιμοποιήθηκε ως ενδιάμεσος σταθμός για το κρασί από το βαρέλι έως στο κύπελλο. Οι φελλοί δεν ήταν καλά τοποθετημένοι μιας και προορίζονταν απλώς για να κρατούν έξω από το μπουκάλι τα έντομα και τη σκόνη. Κατασκευάζονταν από διάφορους τύπους ξύλου που δεν παρείχαν αεροστεγή σφράγιση. Ήταν ο *Henry Purefoy*, που ανακάλυψε ότι ο φελλός –αν δεν έρχεται σε επαφή με το υγρό– ξηραίνεται με αποτέλεσμα να συρρικνώνεται και το κρασί να «χαλαίει». Για να αποφευχθεί λοιπόν το στέγνωμα του φελλού, έπρεπε να αλλάξει το σχήμα των μπουκαλιών και να τοποθετούνται πλέον οριζόντια.

Το κρασί ήταν ανέκαθεν κεντρικό στοιχείο των συμποσίων και των γιορτών και της κοινωνικότητας σε πολλά μέρη της Μεσογείου. Ανάλογα με το είδος των σταφυλιών και τις τεχνικές οινοποίησής του παράγονται και διαφορετικά είδη κρασιού, ακόμη και με συνδυασμό περισσότερων από μίας ποικιλιών. Βέβαια τα βασικά είδη του είδη είναι: (ως προς το χρώμα) κόκκινο, λευκό, ροζέ, (ως προς τη γεύση) το ξηρό, το ημίγλυκο και γλυκό, και επίσης τα αφρώδη και ημιαφρώδη (αν περιέχουν διοξείδιο). Ακόμα κι αν φαίνονται όμοια με την πρώτη ματιά, κάθε είδος κρασιού πρέπει να σερβίρεται σε συγκεκριμένη θερμοκρασία και σε διαφορετικά ποτήρια ώστε να τονιστούν και να εκτιμηθούν οι ιδιότητές του (αρώματα, γεύση). Το κόκκινο κρασί, για παράδειγμα, σερβίρεται σε θερμοκρασία δωματίου σε ποτήρι με μεγάλο άνοιγμα για να επιτρέπεται ο αερισμός του, ενώ το λευκό κρασί σερβίρεται δροσερό και σε πιο στενά ποτήρια. Σε πολλές περιοχές των Μεσογειακών χωρών συναντάμε πλέον ονομασίες και πιστοποιήσεις προέλευσης και ποιότητας και η οινοποιεία είναι σημαντικός τομέας της τοπικής παραγωγής και οικονομικός πόρος.

ΩΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ!

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από γιορτές σε όλη τη Μεσόγειο που γιορτάζουν τον τρύγο των σταφυλιών. Το Φεστιβάλ Κρασιού *Haro*, στη Λα Ριόχα της Ισπανίας, γίνεται κάθε καλοκαίρι και περιλαμβάνει την *Batalla de Vino*, δηλαδή τη μάχη του κρασιού, στην οποία ντόπιοι και τουρίστες ρίχνουν κόκκινο κρασί ο ένας πάνω στον άλλο μέχρι να μουλιάσουν εντελώς!

Στη Σαντορίνη, την εποχή του τρύγου (βέδεμα) χρησιμοποιούν παραδοσιακά καλάθια, γνωστά και ως κουλούρα και η συγκομιδή γίνεται αποκλειστικά με το χέρι χρησιμοποιώντας το φερεντίνι, ένα καμπυλωτό μαχαίρι. Όταν το κρασί είναι έτοιμο, τα βαρέλια ανοίγουν παραδοσιακά στις 22 Οκτωβρίου στη γιορτή του Αγίου Αβερκίου.

Στην Ιταλία, κάθε περιοχή καλλιεργεί αμπέλια και γιορτάζει τον τρύγο με παραδοσιακές γιορτές, ξεχωριστές σε κάθε τόπο, που τα έθιμα έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα, για να προωθήσουν τα τοπικά κρασιά και προϊόντα.

Ιστορίες του οίνου

Στην Ιταλία, κάθε κρασί έχει μια εντελώς διαφορετική ιστορία πίσω του. Για παράδειγμα, το γλυκό κρασί της Τοσκάνης, το *Vin Santo*, σημαίνει το «ιερό κρασί» και χρησιμοποιείται στη Θεία Κοινωνία στην Καθολική Λειτουργία. Παράγεται με την επεξεργασία και την ξήρανση κυρίως σταφυλιών των ποικιλιών *Malvasia* και *Trebbiano Toscano*. Σύμφωνα με τον θρύλο, το όνομά του ίσως να σχετίζεται με την ιστορία ενός Φραγκισκανού μοναχού, ο οποίος το 1348, θεράπευε ανθρώπους που είχαν πληγεί από την πανούκλα με το γλυκό κρασί που είχε χρησιμοποιηθεί στη Θεία Λειτουργία. Οι υποτιθέμενες θεραπευτικές ιδιότητες έδωσαν στο κρασί την «ιερή» του ιδιότητα.

Ένα άλλο κρασί με ιδιαίτερη προέλευση είναι το *Pagadebit*. Παράγεται στην ιταλική περιοχή *Emilia-Romagna* από σταφύλια της ποικιλίας *Bombino Bianco*. Αυτή η ποικιλία λέγεται ότι είναι εξαιρετικά παραγωγική και ανθεκτική στις δύσκολες καιρικές συνθήκες. Μάλιστα, οι παραγωγοί για να αποπληρώσουν τα χρέη τους έκαναν συμφωνίες δίνοντας το κρασί τους.



ελιές
απ' όλη τη Μεσόγειο!



3 ελιές απ' όλη τη Μεσόγειο!

Σύμβολο ειρήνης, σοφίας, γονιμότητας, ευημερίας, τύχης, νίκης: κανένα άλλο καρποφόρο δέντρο στη Μεσογειακή γη δεν έχει υμνηθεί, ζωγραφιστεί ή τραγουδηθεί τόσο, όσο η **ελιά**. Ιστορικά, ως Μεσόγειος ορίζεται η περιοχή του «Παλιού Κόσμου» όπου φυτρώνουν ελιές. Το ελαιόδεντρο χρειάζεται μια ξηρή περίοδο για να αναπτύξει την περιεκτικότητα των καρπών του σε λάδι και ένα δροσερό χειμώνα για να ξεκουραστεί. Ευδοκίμει σε κλίματα εύκρατα χωρίς ακραίες τιμές θερμοκρασίας και υγρασίας, για αυτό και είναι ευρύτατα διαδεδομένο στη Μεσογειακή περιοχή. Δεν αντέχει στον παγετό ή σε ύψη παραπάνω από τα 800 μέτρα. Στα βόρεια της Μεσογείου, η γραμμή της ελιάς ακολουθεί την ακτή της θάλασσας, διεισδύοντας λίγο στην ενδοχώρα.



Στην αρχαία Ελλάδα σύμφωνα με το μύθο, η πρώτη ελιά φυτεύτηκε από τη θεά Αθηνά στον βράχο της Ακρόπολης των Αθηνών για να πάρει το όνομά της η πόλη, κατά τη διάρκεια του ανταγωνισμού της με τον θεό Ποσειδώνα. Αναπτύχθηκε εκεί για πολλούς αιώνες, πίσω από τον ναό του Ερεχθείου, ως σύμβολο ειρήνης, προόδου και ευημερίας. Οι Ρωμαίοι πίστευαν ότι ο μυθικός ήρωας Ηρακλής έφερε τον πολιτισμό της ελιάς στην Ιταλία: τον ονόμασαν *Hercules Olivarius*, δηλαδή ο «ελαιοπαραγωγός». Στην εβραϊκή και χριστιανική παράδοση, η ελιά είναι σύμβολο ειρήνης: ήταν ένα κλαδί ελιάς που έφερε το περιστέρι στον Νώε ως ένδειξη ότι ο κατακλυσμός υποχωρούσε. Σύμφωνα με το θρύλο, ο σταυρός του Χριστού ήταν κατασκευασμένος από ξύλο ελιάς και κέδρου. Αλλά και στο Ισλάμ, η ελιά είναι το κέντρο, ο «άξονας», το σύμβολο της ύπαρξης και του Προφήτη, ο οποίος προέτρεψε: «Να τρώτε ελαιόλαδο και να αλοιφέτε το σώμα σας, αφού είναι ιερό δέντρο».



Υπάρχει μεγάλος αριθμός ποικιλιών ελιάς τόσο για την παραγωγή λαδιού όσο και βρώσιμες. Άλλα προϊόντα της ελιάς είναι τα διάφορα είδη πάστας ελιάς και επίσης, το ξύλο της που είναι ιδανικό για είδη οικιακής χρήσης και χειροτεχνίες. Τα απόβλητα από το ελαιοτριβείο αναμειγνύονται με άλλα συστατικά για ζωτροφή ή μπορεί να χρησιμοποιηθούν στην παραγωγή καυσίμου.

Εκτός από το ελαιόλαδο, άλλα έλαια χρησιμοποιούνται ευρέως στο Μαγκρέμπ και τη Μέση Ανατολή όπως είναι το αργανέλαιο, που εξάγεται από το δέντρο *argan* από το Μαρόκο. Επίσης, το σησαμέλαιο χρησιμοποιήθηκε ευρέως στην αρχαία Αίγυπτο και τη Μέση Ανατολή, ανταγωνιζόμενο το ελαιόλαδο, ενώ αναβιώνει μια ισχυρή επιστροφή στη σύγχρονη κουζίνα.

Τα ελαιόδεντρα είναι ενδημικά στη Μεσόγειο. Πιστεύεται ότι καλλιεργήθηκαν περίπου το 4.000 π.Χ. στην περιοχή της Παλαιστίνης και εξαπλώθηκαν σε Συρία και Μικρά Ασία και αργότερα, ως στην αρχαία Αίγυπτο, την Κρήτη και την Ελλάδα γύρω στο 1500 π.Χ. Οι Φοίνικες μετέφεραν την καλλιέργεια της ελιάς στην Καρχηδόνα και οι Έλληνες στην Ιταλία και τη Σικελία. Οι Ρωμαίοι την προώθησαν περαιτέρω, ιδιαίτερα στη Νότια Γαλλία. Σημαντική ήταν και η προετοιμασία και η συντήρηση των ελιών, σε αλάτι ή ξίδι. Οι αρχαίοι Έλληνες προτιμούσαν τις άγουρες, πράσινες ελιές, ωριμασμένες στο αλάτι αλλά και τις μαύρες και ζαρωμένες. Ο μάραθος ήταν ένα από τα βότανα που πρόσθεταν στην άλμη όπου τις διατηρούσαν. Οι Ρωμαίοι έμαθαν πώς να συντηρούν τις ελιές τόσο από τους Έλληνες όσο και από τους Φοίνικες· χρησιμοποιούσαν επίσης μάραθο αλλά και κόλιανδρο, κύμινο, μαστίχα και μέντα.

Σύμφωνα με το μύθο, στην αρχαία Αθήνα το όνομα «Μορία Ελαία» δόθηκε στα ελαιόδεντρα που πίστευαν ότι είχαν φυτευτεί από τη θεά Αθηνά. Το λάδι από αυτά τα ιερά δέντρα αποθηκευόταν και δινόταν στους αθλητές κατά τη διάρκεια των Παναθήναιων για να προετοιμάσουν τα σώματά τους.

Οι αγγελιοφόροι έφεραν ένα κλαδί ελιάς για να συνάψουν ειρήνη.

Το έπαθλο για τους ολυμπιονίκες ήταν ένα στεφάνι από κλαδί ελιάς.

Πολλοί Έλληνες φιλόσοφοι μελέτησαν τις φαρμακευτικές ιδιότητες αυτού του ιερού δέντρου: ο Ιπποκράτειος Κώδικας περιλαμβάνει περισσότερες από 60 θεραπείες με βάση την ελιά.

Στον Μεσαίωνα διατηρήθηκαν τα παραδοσιακά κέντρα και οι αγορές ελαιοκαλλιέργειας, ενώ μεγάλο μέρος της συνολικής παραγωγής αποτελούσαν οι ελαιώνες των μοναστηριών. Η διανομή του ελαιόλαδου ακολούθησε τα αρχαία πρότυπα: το λάδι φυλασσόταν σε ειδικά πιθάρια και μεταφερόταν σε αγγεία στα μεγάλα αστικά κέντρα ή οπουδήποτε υπήρχε μεγάλη ζήτηση. Η χρήση του στο φωτισμό σε ναούς, ανάκτορα αλλά και σπίτια, και οι υπόλοιπες χρήσεις του, διατήρησαν σε υψηλά επίπεδα την ζήτησή του και μάλιστα υπήρχαν περίοδοι που η ελαιοπαραγωγή στα Βυζαντινά εδάφη δεν μπορούσε να την καλύψει. Στα χρόνια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας σημειώθηκε περαιτέρω αύξηση στο εμπόριο του ελαιόλαδου. Με τις θαλάσσιες μεταφορές να εξελίσσονται και να διευκολύνουν το ταξίδι από το Αιγαίο προς τη Δυτική Ευρώπη, το εμπόριο του λαδιού όχι μόνο ενίσχυσε τις τοπικές οικονομίες αλλά και την παραγωγή του σαπουνιού, η οποία με τη σειρά της δημιούργησε δυναμικές μονάδες παραγωγής. Μάλιστα, σε ελαιοπαραγωγικές περιοχές όπως η Κρήτη ιδρύθηκαν σταδιακά προξενεία ευρωπαϊκών χωρών. Μέχρι τον 18^ο αιώνα, οι εξαγωγές ελαιόλαδου προμήθευαν τις ευρωπαϊκές αγορές όχι μόνο με ένα βρώσιμο προϊόν αλλά και με την πρώτη ύλη για την παραγωγή σαπουνιού.

Στην ελληνική παράδοση, όταν γεννιέται ένα παιδί φυτεύεται μια ελιά. Η ελιά και το παιδί θα μεγαλώσουν μαζί. Το δέντρο θα είναι εκεί για τις επόμενες γενιές για να θυμίζει τη συνέχεια και την εξέλιξη της ζωής.



η μεγάλη οικογένεια
των **δημητριακών**





4 η μεγάλη οικογένεια των **δημητριακών**

Τα **δημητριακά** έχουν βασικό ρόλο στη διατροφή και την αγροτική οικονομία της περιοχής της Μεσογείου. Τα δημητριακά, δηλαδή τα δώρα της θεάς Δήμητρας, καλλιεργούνταν και αξιοποιούνταν με διαφορετικούς τρόπους στην περιοχή, ανάλογα με τις τοπικές συνθήκες και τους διαθέσιμους πόρους, όπως το έδαφος, το κλίμα, το νερό, καθώς και τις τοπικές παραδόσεις και προτιμήσεις. Σε αυτά περιλαμβάνονται το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη, η βρώμη, η ζέα (δίκοκκο σιτάρι), το καλαμπόκι, το ρύζι, το κεχρί, η όλυρα, και άλλα. Το πιο δημοφιλές προϊόν τους είναι φυσικά το ψωμί, που αποτελεί βασική τροφή για τους Μεσογειακούς λαούς διαχρονικά.

Η ιστορία των δημητριακών «πηγαίνει» βαθιά στο χρόνο: ένα από τα σημάδια της εγκατάλειψης του νομαδικού τρόπου ζωής και της απαρχής της δημιουργίας οικισμών στη νεολιθική εποχή, είναι ότι οι άνθρωποι άρχισαν να καλλιεργούν σπόρους δημητριακών, που αποθήκευαν και με τους οποίους παρασκεύαζαν χυλούς, πίτες και ψωμιά. Οι εκτάσεις όπου καλλιεργούνταν σιτηρά αυξήθηκαν σταδιακά σε διαφορετικές περιόδους στα διάφορα μέρη της Μεσογειακής λεκάνης. Κάπου στη Μεσόγειο παρασκευάστηκε το ψωμί, πιθανά στην Αίγυπτο, από ένα είδος δίκοκκου σιταριού και από όπου έχουμε και τις παλαιότερες απεικονίσεις άρτου σε αιγυπτιακούς τάφους (περίπου το 3000 π.Χ.). Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι και οι Σουμέριοι επίσης άρχισαν να ψήνουν ψωμί. Το ζύμωμα ήταν πάντα μία επίπονη διαδικασία. Στην αρχαία Αίγυπτο οι εργάτες και οι σκλάβοι δούλευαν στο ζύμωμα με τα πόδια τους και κρατώντας ξύλινα ραβδιά. Στην αρχαία Ελλάδα, οι ψημένοι κόκκοι κριθαριού μαζί με νερό έδιναν ένα είδος χυλού, τη «μάζα», που αποτελούσε και βασικό πιάτο. Κάποια στιγμή, η «μάζα» αφέθηκε να στεγνώσει κάτω από τον ήλιο (μετά από ή και χωρίς προσθήκη ξινογάλου ή γιαουρτιού) και έδωσε ένα είδος «πρωτόγονου» ζυμαρικού. Αυτό το είδος ζυμαρικού χρησιμοποιείται ακόμα στην Ελλάδα για την παρασκευή γλυκόξινου τραχανά.

Ψωμί από τη Μεσόγειο!

Το *markouk* είναι ένα παραδοσιακό επίπεδο ψωμί στον Λίβανο, τη Συρία, την Ιορδανία, το Ισραήλ και την Παλαιστίνη, και γενικά στη Μέση Ανατολή. Ψήνεται σε ένα μεγάλο στρογγυλό μεταλλικό ταψί, γνωστό ως *σαζ*. Το ψωμί είναι πολύ λεπτό και μεγάλο και συνήθως διπλώνεται για να μπει στη συσκευασία προτού πωληθεί.

Το *msemmen* είναι ένα είδος τηγανίτας, μια γαστρονομική σπεσιαλιτέ που συναντάται σε διάφορες ποικιλίες στη Βορειοδυτική Αφρική (*Magreb*). Σε ζύμη από πολύ ψιλό σιμιγδάλι και λίγο αλεύρι σίτου προσθέτουν ελαιόλαδο δίνοντας στις τηγανίτες αυτές την ξεχωριστή γεύση τους. Σε αντίθεση με άλλες συνταγές για τηγανίτες δεν περιέχει γάλα ή αυγά.

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων και διατροφικών προϊόντων που μας προσφέρουν τα δημητριακά:

Το **ψωμί**, από τα σημαντικότερα παραδοσιακά τρόφιμα στη Μεσόγειο, που παρασκευάζεται με πολλές διαφορετικές συνταγές και τρόπους και πολλούς συνδυασμούς αλεύρων και άλλων συστατικών. Ζυμώνεται με διαφορετικές διαδικασίες, με ή χωρίς χρήση μαγιάς (άζυμο), ακόμα και με τεχνητό αερισμό κατά την προετοιμασία ή το ψήσιμο. Αρκετά είδη ψωμιού στην περιοχή είναι άζυμα λόγω προτίμησης ή παράδοσης ή για θρησκευτικούς λόγους.

Τα **παξιμάδια** και οι **φρυγανιές** είναι διπλο-ψημένες ζύμες από σιτάρι ή κριθάρι και παρασκευάζονται από την αρχαιότητα.

Το **αλεύρι** αποτελείται από αλεσμένους και κοσκινισμένους κόκκους για την παρασκευή ψωμιού και αρτοσκευασμάτων, για πίτες και πολλές μαγειρικές παρασκευές και, φυσικά, για τη ζαχαροπλαστική.

Το **σιμιγδάλι** που αποτελείται από χοντρο-αλεσμένο αλεύρι για χρήση σε πιάτα κουσκούς και ζυμαρικών, αρτοσκευάσματα, γλυκά, κ.ά.

Οι **νιφάδες** δημητριακών από βρώμη, καλαμπόκι και ρύζι.

Τα **ζυμαρικά** και η **πίτσα** που καταναλώνονται πλέον σε όλο τον πλανήτη!



ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΕΝΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΙΑΤΟ ΜΕ ΑΡΧΑΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ

Στην Ελλάδα, η λαγάνα είναι το επίπεδο ψωμί που παραδοσιακά καταναλώνεται στην αρχή της νηστείας πριν από το Πάσχα. Τον 2^ο μ.Χ. αιώνα ο Αθήναιος ο Ναυκρατίτης σε μια συνταγή για «λαγάνα» περιέγραφε τα φύλλα της ζύμης από αλεύρι σίτου και χυμό θρυμματισμένου μαρουλιού, και στη συνέχεια αρωματισμένα με μπαχαρικά και τηγανισμένα σε λάδι. Ένα άλλο βιβλίο μαγειρικής από τις αρχές του 5^{ου} αιώνα μ.Χ. περιγράφει ένα πιάτο που ονομάζεται «λαγάνα» και αποτελούνταν από στρώσεις ζύμης με γέμιση κρέατος, πιθανό πρόγονο των λαζανιών. Η μέθοδος παρασκευής αυτών των φύλλων ζύμης φαίνεται να είναι πιο κοντά στις σημερινές *σφολιάτες* και δεν θυμίζουν τόσο σύγχρονα φρέσκα ή ξηρά ζυμαρικά.

Τα πρώτα στοιχεία για τα προϊόντα ζυμαρικών στην Ιταλία, όπως τα αντιλαμβανόμαστε σήμερα, χρονολογούνται στον 13^ο-14^ο αιώνα. Ωστόσο, οι ιστορικοί έχουν ψάξει σχετικά και στο πιο μακρινό παρελθόν. «Ίχνη» των ζυμαρικών ενδεχομένως να υπάρχουν στη μυθολογία, καθώς πιστεύεται ότι ο θεός Ήφαιστος εφηύρε μια συσκευή που έφτιαχνε χορδές από ζύμη! Αργότερα, το Ιουδαϊκό *Ταλμούδ* αναφέρει το «ίτριο», ένα είδος βραστής ζύμης στην Παλαιστίνη κατά τον 3^ο-5^ο αιώνα. Ο όρος *itriyya* είναι γνωστός από μεσαιωνικές πηγές της Μέσης Ανατολής και της Βόρειας Αφρικής. Ένα λεξικό που συντάχθηκε από τον Άραβα γιατρό και λεξικογράφο του 9^{ου} αιώνα, *Isho bar Ali*, ορίζει τα *itriyya*, που μοιάζουν με χορδές (σαν να τα σημερινά νουντλς) και είναι φτιαγμένα από σιμιγδάλι και αποξηραμένα πριν από το μαγείρεμα. Ίσως οι Άραβες να έπαιρναν μαζί τους *itriyya* στα ταξίδια τους και έτσι να τα μετέφεραν σε Ευρώπη και Μεσόγειο. Στο Σαλέντο της Ιταλίας, το *tria*, που προέρχεται από το *itriyya* είναι ένα ζυμαρικό που συνήθως τρώγεται μαζί με ρεβίθια.

Επίσης, το κουσκούς είναι ένα ακόμα είδος ζυμαρικού, πολύ διαδεδομένο ακόμα και εκτός Μεσογείου, από τη Βόρεια Αφρική, που καταναλώνεται εδώ και αιώνες. Τέλος, από τον 14^ο και τον 15^ο αιώνα διάφορα είδη ζυμαρικών έγιναν δημοφιλή σε όλη τη Μεσόγειο λόγω της εύκολης αποθήκευσής τους και της προσαρμοστικότητάς τους σε τοπικές γαστρονομικές συνήθειες.



Μια σημαντική πτυχή των δημητριακών είναι ότι ένα μεγάλο μέρος της παραγωγής τους χρησιμοποιείται για ζωοτροφές. Για παράδειγμα, στο Μαρόκο αυτό το μέρος αντιστοιχεί σε περίπου 56%!



Τέλος, τα δημητριακά έχουν πολύ σημαντική άυλη πολιτιστική αξία στην περιοχή, δεδομένου ότι μαζί με το ψωμί έχουν μοναδική θέση στην παράδοση και την κουλτούρα των Μεσογειακών λαών. Το ψωμί είναι στενά συνδεδεμένο με παραδόσεις, κοινωνικές εκδηλώσεις και γιορτές σε πολλές Μεσογειακές χώρες. Μια μεγάλη ποικιλία παραδοσιακών ψωμιών και αρτυμάτων παρασκευάζεται σε όλη την περιοχή για ειδικές περιστάσεις όπως: γάμους και κηδείες, πανηγύρια και γλέντια. Παλιότερα, οι βλαστοί χρησιμοποιούνταν συχνά για διακόσμηση, συμβολίζοντας τη γονιμότητα και την ευτυχία. Οι κόκκοι των δημητριακών –συνήθως σιτάρι ή κριθάρι– αποτελούσαν μέρος σημαντικών θρησκευτικών τελετών και εορτασμών από την αρχαιότητα. Ο άζυμος άρτος έχει ιδιαίτερη σημασία στον Ιουδαϊσμό (*matzah*), τον Χριστιανισμό και το Ισλάμ. Η ορθόδοξη χριστιανική εκκλησία (ζυμωτό) και η ρωμαιοκαθολική εκκλησία (άζυμο) δίνουν την υψηλότερη συμβολική έννοια στο ψωμί στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας.

Αρχαία αρτοσκευάσματα που σώζονται σήμερα

Τα μελίπηκτα είναι αρτοσκευάσματα από χοντρό σιμιγδάλι, ελαιόλαδο και μέλι από την Αρχαία Ελλάδα και αργότερα, στο Βυζάντιο, καθώς και στην αραβική και οθωμανική μαγειρική πρακτική. Καταναλώνονται ευρέως και σήμερα, ιδιαίτερα στις μεγάλες γιορτές όπως τα μελομακάρονα.



όσπρια,
το τέταρτο μέλος;



5

όσπρια, το τέταρτο μέλος;

Αρκετοί ειδικοί υποστηρίζουν την επέκταση της Μεσογειακής τριάδας για να συμπεριλάβει τα **όσπρια**. Η αλήθεια είναι ότι από την αρχαιότητα είχαν σημαντικό ρόλο στη διατροφή των Μεσόγειων, αποτελώντας βασική πηγή πρωτεϊνών.



Άλλωστε, τα όσπρια είναι από τις πρώτες καλλιέργειες στη Μεσόγειο, και συγκεκριμένα, στην ανατολική Μεσόγειο, όπου πρωτοκαλλιεργήθηκαν φακές, ρεβίθια, φάβα, αρακάς, κ.ά. Στην αρχαία Αίγυπτο ήταν παράδοση να τοποθετούν δίπλα στους νεκρούς σπόρους οσπρίων. Στην αρχαία Ελλάδα τα όσπρια ήταν πολύ διαδεδομένα: τα φασόλια (μαυρομάτικα), τα κουκιά, οι φακές, τα μπιζέλια εμφανίζονται και στο Αιγαίο. Μάλιστα, στην *Ιλιάδα* του Ομήρου (8^{ος} αι. π.Χ.) γίνεται αναφορά σε φασόλια και ρεβίθια. Βέβαια, τα περισσότερα όσπρια τρώγονταν και εξακολουθούν να τρώγονται τόσο φρέσκα όσο και αποξηραμένα. Το είδος του φασολιού που είναι πολύ διαδεδομένο σήμερα –γένος *phaseolus*– εισήχθη στη Μεσογειακή διατροφή μετά την επιστροφή του Κολόμβου από το δεύτερο ταξίδι του στην Αμερική το 1493.

Τα ψυχανθή –η υπο-οικογένεια των φυτών στην οποία ανήκουν τα όσπρια– είναι σημαντικά φυτά και λόγω της ικανότητάς τους να δεσμεύουν το άζωτο από την ατμόσφαιρα, μέσω της δράσης βακτηρίων που ζουν σε οζίδια στις ρίζες τους, το οποίο μετατρέπουν σε πρωτεΐνη. Όταν το φυτό πεθαίνει, το άζωτο που απελευθερώνεται αυξάνει τη γονιμότητα του εδάφους. Ιστορικά, πριν από τη χρήση χημικών λιπασμάτων, αυτή η πράσινη λίπανση ήταν αρκετά σημαντική και κοινή ως πρακτική για τα φτωχά σε θρεπτικά συστατικά Μεσογειακά εδάφη. Η καλλιέργεια ψυχανθών εξακολουθεί να εφαρμόζεται και ως καλυπτική καλλιέργεια για την πρόληψη της διάβρωσης.

Τα φασόλια που έσωσαν τον κόσμο!

Σύμφωνα με τον συγγραφέα και σημειολόγο *Umberto Eco*:

«Χωρίς τα όσπρια η Ευρώπη δεν θα είχε ξεπεράσει τον σκοτεινό Μεσαίωνα». Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα οι άνθρωποι αντιμετώπιζαν καθημερινά τον θάνατο εξαιτίας των ασθενειών, της πείνας και των μαχών. Μεταξύ του 11^{ου} και του 13^{ου} αιώνα κάτι άλλαξε: το σύστημα της τριετούς εκ περιτροπής καλλιέργειας οσπρίων εφαρμόζεται με συστηματικό τρόπο, κάνοντας το έδαφος πιο γόνιμο. Οι πολιτικές μεταρρυθμίσεις του Καρλομάγνου ευνόησαν τους αγρότες και επίσης, το άροτρο διαδόθηκε ευρέως.

Αυτές οι αλλαγές, κατά τον *Eco*, αύξησαν την απόδοση των καλλιεργειών των οσπρίων που, με τη σειρά τους, ενίσχυσαν την υγεία των ανθρώπων.

ΜΙΚΡΟΙ ΣΠΟΡΟΙ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Οι **φακές** αποτελούν σημαντική τροφή ήδη από τη νεολιθική εποχή, αφού ήταν από τις πρώτες καλλιέργειες στη Μέση Ανατολή. Είναι πολύ δημοφιλής διατροφική επιλογή στις Μεσογειακές χώρες. Η Βίβλος και το Κοράνι περιέχουν αναφορές σε αυτές.

Ρεβίθια έχουν βρεθεί από την Προκεραμική εποχή στην Ιεριχώ (9^η-8^η χιλιετία π.Χ.), αλλά και από την Κεραμική εποχή (4^η χιλιετία π.Χ.) στο *Hacilar* της Τουρκίας και από την ύστερη νεολιθική περίοδο (περίπου 3500 π.Χ.) στην Ελλάδα. Στη Νότια Γαλλία, τα μεσολιθικά στρώματα σε μια σπηλιά στο *L'Abeurador* απέδωσαν άνθρακα από ρεβίθια που χρονολογείται στο 6790 π.Χ.

Το **χούμους** είναι ένα πολύ δημοφιλές πιάτο στη Μεσόγειο, ένας πουρές από ρεβίθια, σουσάμι, λεμόνι, κ.ά. Την πρώτη Παρασκευή μετά τη γέννηση του πρώτου γιου, συνηθίζεται οι εβραϊκές οικογένειες να ετοιμάζουν *nahit arbis*, από ρεβίθια μαγειρεμένα και πασπαλισμένα με ζάχαρη ή μέλι.

Η **φάβα** καλλιεργείται στο νησί της Σαντορίνης εδώ και περίπου 3.500 χρόνια. Χρησιμοποιείται συνήθως για την παρασκευή ενός είδους πολτού, πολύ δημοφιλούς, που σερβίρεται με κρεμμύδι, φρέσκο ή καραμελωμένο, που παρασκευαζόταν επίσης στα Μεσαιωνικά χρόνια.

Τα **λούπινα** ήταν ιδιαίτερα αρεστά στους Ρωμαίους, που τα καλλιεργούσαν σε όλη την αυτοκρατορία. Αργότερα, τα λούπινα έγιναν πολύ δημοφιλή και στον αραβικό κόσμο, ειδικά στη Μέση Ανατολή είναι ακόμα ζωντανή η παράδοση να τρώγονται μαγειρεμένα και καλά αλατισμένα γρήγορο φαγητό στο χέρι, και στις υπαίθριες αγορές.

Πιάτα από όσπρια

Στην Αίγυπτο, το *ful mudammas*, βασίζεται στον χυλό/πουρέ από κουκιά (φούλια) και θεωρείται εθνικό πιάτο που τρώγεται σε πολλές περιπτώσεις. Η τεχνική παρασκευής οσπρίων σε μορφή πουρέ είναι πολύ διαδεδομένη και βοηθά μάλιστα στην πέψη. Τα ρεβίθια είναι διαδεδομένα στην Τουρκία και την Ισπανία αλλά και τη Νότια Ιταλία. Στην Ισπανία, παραδοσιακό πιάτο είναι το *cocido* που παρασκευάζεται από κρέας, ρεβίθια και λαχανικά. Στην Προβηγκία έχουν δύο παραδοσιακά τηγανιτά από αλεύρι ρεβιθιού και ελαιόλαδο, τα *panisse* και *socca*. Στην Αίγυπτο, συνηθίζεται να τρώνε ρεβίθια την παραμονή της Πρωτοχρονιάς γιατί θεωρούνται τυχερά. Τέλος, το φαλάφελ είναι ίσως το πιο διάσημο πιάτο από ρεβίθια σήμερα και εκτός Μεσογείου.



τόσο πολλά
φρούτα!



6

τόσο πολλά φρούτα!

Η λεκάνη της Μεσογείου αποτελεί παραγωγικό τόπο για μια μεγάλη ποικιλία **φρούτων**. Η Μεσογειακή διατροφή βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην κατανάλωση λαχανικών και φρούτων, που μπορούν να καταναλωθούν είτε ωμά/φρέσκα είτε μαγειρεμένα. Είναι επίσης αξιοσημείωτο ότι πολλά πιάτα π.χ. που περιέχουν κρέας, πουλερικά, ρύζι, κ.ά. περιλαμβάνουν και αποξηραμένα φρούτα, όπως δαμάσκηνα, βερίκοκα και σύκα. Στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά λίγα ιστορικά στοιχεία για τα κυριότερα φρούτα που απαντώνται στις Μεσογειακές κουζίνες και διατροφή.



Μήλο

Βρίσκεται στη Μεσόγειο ήδη από το 3000 π.Χ. με εικόνες μήλων να έχουν βρεθεί σε σπηλιές που χρησιμοποιούσαν οι προϊστορικοί άνθρωποι. Το μήλο αναφέρεται συχνά στην μυθολογία αλλά και τη Βίβλο. Οι Ρωμαίοι διέδωσαν την καλλιέργειά τους στην Ευρώπη. Υπήρξε σύμβολο καλών και κακών δεισιδαιμονιών, στη θρησκεία, στην παράδοση και τον πολιτισμό περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο φρούτο. Για τους Πυθαγόρειους το μήλο ήταν σύμβολο του μυστικιστικού, του υπερφυσικού.

Βερίκοκο

Εντάχθηκε στη Μεσογειακή διατροφή από τους Ρωμαίους το 60-70 π.Χ. από τη βορειοανατολική Κίνα, και έχει μια ιστορία 5.000 ετών. Καταναλώνεται φρέσκο ή αποξηραμένο.

Μπανάνα

Εκτός από την Ασία και την Αφρική, οι μπανάνες μπορεί να υπήρχαν σε απομονωμένες τοποθεσίες και σε περιοχές της Μέσης Ανατολής. Μέχρι τον 10^ο αιώνα μ.Χ., ο καρπός εμφανίζεται σε κείμενα από την Παλαιστίνη και την Αίγυπτο. Σήμερα το δέντρο καλλιεργείται και σε κάποια νησιά της Μεσογείου.

Μούρο

Ήταν βασική εποχική τροφή για τους πρώτους τροφουσυλλέκτες πριν χιλιάδες χρόνια. Η μουριά είναι ενδημική στην περιοχή της βόρειας Μεσογείου και ιδιαίτερα στη Σαρδηνία και την Κορσική. Στη Μεσόγειο, η μουριά αποτέλεσε σύμβολο αγάπης και αθανασίας. Επίσης, ήταν πολύ δημοφιλής στη ρωμαϊκή κηπουρική και βέβαια είναι η βασική τροφή του μεταξοσκώληχα για την παραγωγή μεταξιού.

Χαρούπι

Το χαρούπι κατάγεται από τη Μεσόγειο και τη νοτιοδυτική Ασία. Φαίνεται πως η καλλιέργειά του ξεκίνησε πριν από τη γραπτή ιστορία. Οι καρποί αλλά και τα κουκούτσια χρησιμοποιούνται εκτός από τρόφιμα, και στην παραγωγή άλλων προϊόντων όπως: χαρουπόμελο και σιρόπι, κόμμι, κ.ά. Τα χαρούπια έχουν εκπληκτικά ομοιογενές μέγεθος και βάρος, ανεξάρτητα από τις συνθήκες καλλιέργειας, και γι' αυτό το λόγο, χρησιμοποιήθηκαν στη ζύγιση του χρυσού, παρέχοντας τη σχετική μονάδα, το «καράτι».

Κεράσι & Βύσσινο

Η καλλιέργεια του κερασιού μεταφέρθηκε στη Ρώμη από τον *Lucius Licinius Lucullus* το 72 π.Χ. από τη βορειοανατολική Ανατολία, γνωστή και ως περιοχή του Πόντου. Τα βύσσινα επιλέχθηκαν από άγρια είδη από την Κασπία και τη Μαύρη Θάλασσα και ήταν ήδη γνωστά στους Έλληνες το 300 π.Χ. Ήταν εξαιρετικά δημοφιλή σε Πέρσες και Ρωμαίους.

Νεράντζι

Με καταγωγή από τη Νοτιοανατολική Ασία, το νεράντζι και η νεραντζιά ήταν σημαντικά στις Μεσογειακές χώρες από την εποχή της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Υπάρχει στους κήπους των ανακτόρων και των μοναστηριών αλλά και στις αυλές και στα περιβόλια των φτωχότερων οικογενειών.

Χουρμάς

Είναι από τις πιο σημαντικές παραδοσιακές καλλιέργειες στη Μέση Ανατολή και τη Βόρεια Αφρική, αποτελώντας βασική τροφή. Οι αρχαίοι Εβραίοι παράγουν από τους χουρμάδες κρασί και ξίδι αλλά και ψωμί και γλυκά. Στην Αρχαία Ρώμη τα φύλλα του φοίνικα χρησιμοποιούνταν σε θριαμβευτικές πομπές για να συμβολίσουν τη νίκη, και το δέντρο ήταν πολύ δημοφιλές στους ρωμαϊκούς κήπους. Σε μεταγενέστερους χρόνους, οι έμποροι διέδιδαν τους χουρμάδες στη νοτιοδυτική Ασία αλλά και την Ισπανία. Ο φοίνικας έχει ιδιαίτερη «παρουσία» και αναφορά στις τρεις μεγάλες θρησκείες της περιοχής: Ισλάμ, Ιουδαϊσμό και Χριστιανισμό. Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι χουρμάδες καταναλώνονται: ωμοί, χωρίς κουκούτσι, με γέμιση, γλασαρισμένοι με σιρόπι γλυκόζης, ψιλοκομμένοι ως βασικό συστατικό γλυκών, κέικ και πιάτων. Επίσης, από χουρμάδες παράγονται σιρόπι, «μέλι», ξίδι, και χυμό. Ακόμη και οι σπόροι τους (εμποτισμένοι και αλεσμένοι) χρησιμοποιούνται για ζωοτροφές, ενώ το λάδι από χουρμά χρησιμοποιείται σε δερμοκαλλυντικά.

Σύκο

Ενδημικό της Μεσογείου, υπάρχει από την πρώτη αρχαιότητα. Οι Αιγύπτιοι έθιβαν ολόκληρα καλάθια μαζί με τους νεκρούς. Οι αρχαίοι Έλληνες τα θεωρούσαν ως «το πιο χρήσιμο από όλους τους καρπούς». Στην αρχαία Αθήνα κάποιες συκιές θεωρούνταν ιερές, ενώ σύμφωνα με το νόμο, απαγορευόταν η εξαγωγή των αποξηραμένων σύκων. Τα άτομα που έδιναν στοιχεία στους δικαστές για όσους παρενέβαιναν τον νόμο ονομάζονταν *συκόφρατες*.



Μούσμουλο Ενδημικό της Κεντροανατολικής Κίνας, καλλιεργείται τον 18^ο αιώνα ως καλλωπιστικό φυτό αλλά και για τον καρπό του. Καταναλώνεται φρέσκο αλλά και σε μαρμελάδες, σιρόπια και γλυκά.

Μανταρίνι Ενδημικό της Κίνας και Νοτιοανατολικής Ασίας, εισήχθη στη Μεσόγειο και την Ευρώπη τον 19^ο αιώνα. Το μανταρίνι έχει εύρος προσαρμοστικότητας και καλλιεργείται σε ημι-τροπικές, υπο-τροπικές και Μεσογειακές κλιματικές συνθήκες.

Πεπόνι Είναι από τις πρώτες καλλιέργειες μαζί με το σιτάρι, το κριθάρι, το σταφύλι και τους χουρμάδες. Προέρχεται από το Ιράν και τη Μικρά Ασία, αλλά έχει απεικονιστεί και σε αρχαίους αιγυπτιακούς τάφους του 2500 π.Χ.

Πορτοκάλι Τα γλυκά πορτοκάλια μεταφέρθηκαν στην περιοχή μόλις στα τέλη του 15^{ου} – αρχές του 16^{ου} αιώνα από Πορτογάλους εμπόρους. Το όνομά τους συνδέεται με την καταγωγή τους.

Ροδάκινο Φτάνοντας στην Ιταλία από την Περσία τον 1^ο αιώνα, τα ροδάκινα έγιναν σύντομα δημοφιλές φρούτο σε όλη τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία με τις κίτρινες και λευκές ποικιλίες τους όπως και τα νεκταρίνια.

Φράουλα Η παρουσία της στην περιοχή (άγρια φράουλα) πηγαίνει πίσω κάποιες χιλιετίες, σύμφωνα με αρχαιολογικά ευρήματα.

Αχλάδι Εμφανίζεται σε προϊστορικά στοιχεία σε Ανατολική Ευρώπη και Ασία. Η καλλιέργειά του ήταν ευρέως διαδεδομένη στην αρχαία Ελλάδα και έχαιρε εκτίμησης από θεούς και ήρωες. Οι Ρωμαίοι ήταν αυτοί που το διέδωσαν σε όλη τη Μεσόγειο και την Ευρώπη. Τον 14^ο αιώνα, οι Ισπανοί κατακτητές τα έφεραν στην Αμερική. Σύμφωνα με την αγροτική ιταλική παράδοση, στο τέλος του γεύματος η κατανάλωση αχλαδιών μαζί με φέτες τυριού είναι απαραίτητη.



Λεμόνι

Πιθανότατα εισήχθη στην αρχαία Ρώμη μέχρι τον 1^ο αιώνα μ.Χ. από την Κίνα ή την Ινδία, αλλά δεν καλλιεργήθηκε ευρέως. Η ευρεία χρήση του στις μεσογειακές κουζίνες οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στους Άραβες την περίοδο μεταξύ 1000 και 1150 μ.Χ. Εδώ και αιώνες πιστεύεται ότι συμβάλλει στην καλή υγεία.

Δαμάσκηνο

Το δαμάσκηνο είναι ένα από τα πρώτα φρούτα που καλλιεργήθηκε από τον άνθρωπο στη Μεσόγειο. Υπολείμματα από δαμάσκηνα έχουν βρεθεί σε νεολιθικούς οικισμούς της Μεσογείου μαζί με υπολείμματα από ελιές, σταφύλια και σύκα. Ο Μέγας Αλέξανδρος διέδωσε τα δαμάσκηνα σε όλη τη Μεσόγειο και καλλιεργήθηκαν συστηματικά στη Ρώμη από το 65 π.Χ. Ορισμένες ποικιλίες μπορεί να προήλθαν την 3^η χιλιετία από την Κεντρική Ευρώπη ή τη Δυτική Ασία.

Ρόδι

Με καταγωγή από την Περσία, το ρόδι είναι ένα από τα παλαιότερα γνωστά φρούτα. Με την άφιξη της ροδιάς στην περιοχή καλλιεργήθηκε εκτεταμένα σε πολλά μέρη. Αποτέλεσε σύμβολο ζωής και γονιμότητας και, μαζί με το μήλο, χρησιμοποιούνταν συμβολικά σε πολλές τελετουργίες και έθιμα: από γάμους μέχρι σε ταφικά έθιμα, ως σύμβολο μεταθανάτιας ζωής. Στη μυθολογία, τα ρόδια συνδέθηκαν με την Περσεφόνη, τη βασίλισσα του Κάτω Κόσμου και σύζυγο του Άδη. Το αρχαίο έθιμο της παρασκευής κόλλυβων από βραστό σιτάρι μαζί με σπόρους από ρόδια και άλλα υλικά, που προσφέρονται μετά την κηδεία, επιβιώνει μέχρι τις μέρες μας.

Κυδώνι

Ενδημικό του Καυκάσου και του Ιράν, θεωρήθηκε ιερό από τους αρχαίους Έλληνες, που το συνέδεσαν με τη θεά Αφροδίτη, και κατόπιν, χρησιμοποιήθηκε σε μία πληθώρα συνταγών από τους Ρωμαίους. Φαίνεται ότι στην αρχαία Ελλάδα συχνά δεν ξεχώριζαν τα μήλα από τα κυδώνια, όπως δείχνουν αναφορές σε μύθους και παραδόσεις.

Καρπούζι

Προέρχεται από την Αφρική και σπόροι του που χρονολογούνται στο 4000 π.Χ. βρέθηκαν στη Νότια Λιβύη. Ωστόσο, τα καρπούζια που τρώμε σήμερα δεν καλλιεργήθηκαν πριν τη ρωμαϊκή εποχή.





ξηροί καρποί, βολβοί και ρίζες



7

ξηροί καρποί, βολβοί και ρίζες

Οι **ξηροί καρποί** αποτελούν σημαντικά συστατικά μιας πλούσιας ποικιλίας πιάτων της Μεσογείου. Στην πραγματικότητα αποτελούν και βασική τροφή για τους πολιτισμούς της περιοχής εδώ και χιλιάδες χρόνια. Παρακάτω παρουσιάζονται οι κυριότεροι για τη Μεσογειακή διατροφή.



Καρύδι

Μία από τις παλαιότερες γνωστές τροφές, περίπου από το 7000 π.Χ. Οι Ρωμαίοι το αποκαλούσαν ως το «βασιλικό βελανίδι του Δία». Η πρώιμη ιστορία δείχνει ότι προέρχονταν από την Αρχαία Περσία, όπου προορίζονταν για τους ευγενείς. Τα καρύδια ταξίδεψαν στην περιοχή κατά μήκος της διαδρομής του *Δρόμου του Μεταξιού* από τα караβάνια.

Αμύδαλο

Είναι από τις παλαιότερες καλλιέργειες στον κόσμο. Οι λαοί της Μεσοποταμίας χρησιμοποιούσαν το αμυγδαλέλαιο ως ενυδατικό του σώματος, ως άρωμα και μαλακτικό των μαλλιών. Αμύδαλα έχουν βρεθεί σε μινωικά ανάκτορα στην Κρήτη, και αποτέλεσαν αγαπημένο επιδόρπιο στην Ελλάδα. Αναφέρονται στη Βίβλο μαζί με τα φιστίκια.

Κάστανο

Προέρχεται από τη Μικρά Ασία. Ήταν βασική τροφή για χιλιετίες, αντικαθιστώντας σε μεγάλο βαθμό τα δημητριακά, όπου δεν υπήρχαν αρκετά ή καθόλου, και κυρίως σε ορεινές περιοχές. Ο Μέγας Αλέξανδρος και οι Ρωμαίοι φύτεψαν καστανιές σε πολλά μέρη, και σε μέρη της Ευρώπης, κατά τη διάρκεια των εκστρατειών τους.

Φουντούκι

Οι Ρωμαίοι καλλιέργησαν τα φουντούκια, ακόμα και στις βόρειες επαρχίες εκτός της Μεσογείου (π.χ. στη Βρετανία), αλλά δεν υπάρχουν στοιχεία ότι διέδωσαν συγκεκριμένες ποικιλίες.

Κουκουνάρι

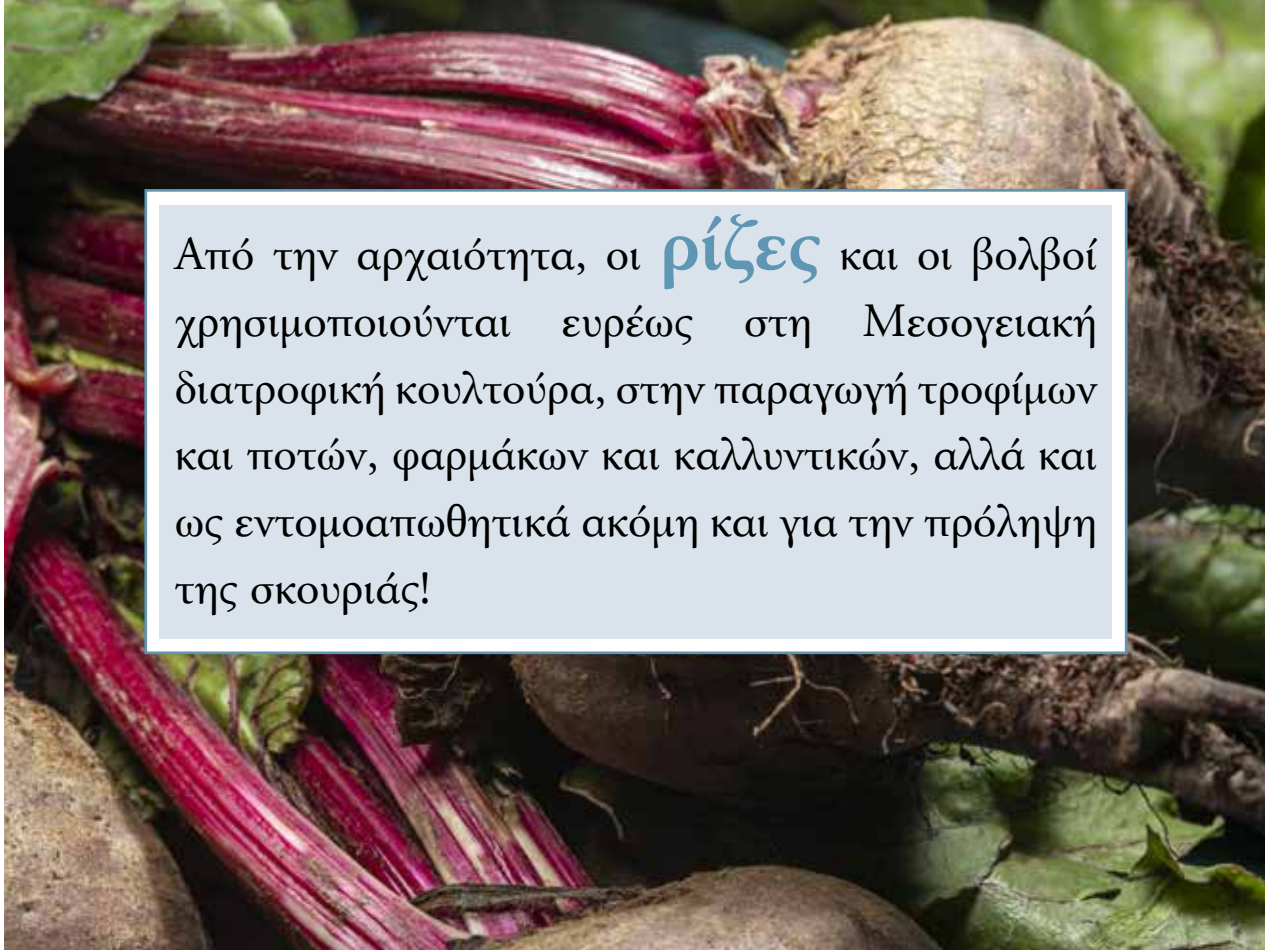
Τα κουκουνάρια καταναλώνονται στη Μεσόγειο αλλά και σε Ευρώπη και Ασία από την παλαιολιθική εποχή. Στη συνέχεια, ήταν πολύ δημοφιλή στον αραβικό κόσμο. Σήμερα προστίθενται σε πολλά πιάτα από κρέας, ψάρι, σαλάτες, λαχανικά ή στην παρασκευή ψωμιού.

Βελανίδι

Σε δύσκολες περιόδους λιμών και αναταραχών τόσο στην αρχαιότητα όσο και στον Μεσαίωνα τα βελανίδια ήταν βασική τροφή ειδικά για τους χωρικούς και τους φτωχούς, στη Μεσόγειο και εκτός της περιοχής. Τα συνέλεγαν στο τέλος του καλοκαιριού και του φθινοπώρου, τα αποξήραναν και στη συνέχεια, τα μούλιαζαν σε νερό ώστε να απομακρυνθούν οι πικρές ταννίνες. Τέλος, τα άλεθαν για να παραχθεί ένα είδος σιμιγδαλιού για πολλές χρήσεις.

Φιστίκι

Ένα από τα ενδημικά είδη της Μεσογείου, ιδιαίτερα στη Μέση Ανατολή και την Ελλάδα, με το φιστίκι Αιγίνης. Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος στη *Φυσική Ιστορία* του, αναφέρει ότι οι σπόροι του φιστικιού ήταν μια βασική τροφή ήδη από το 6750 π.Χ. Επίσης, αναφέρεται στη Βίβλο. Οι θρυλικοί κρεμαστοί κήποι της Βαβυλώνας λέγεται ότι περιλάμβαναν φιστικιές γύρω στο 700 π.Χ.



Από την αρχαιότητα, οι **ρίζες** και οι βολβοί χρησιμοποιούνται ευρέως στη Μεσογειακή διατροφική κουλτούρα, στην παραγωγή τροφίμων και ποτών, φαρμάκων και καλλυντικών, αλλά και ως εντομοαπωθητικά ακόμη και για την πρόληψη της σκουριάς!

Το παντζάρι, η παλαιότερη καταγραφή των τεύτλων, εντοπίζεται στην αρχαία Θήβα στην Αίγυπτο. Αν και παραμένει άγνωστο αν τα παντζάρια ήταν μέρος της αιγυπτιακής διατροφής, πιστεύεται ότι η κατανάλωσή τους προήλθε από τις ακτές της Μεσογείου. Αρχικά, καλλιεργήθηκαν όχι για τις βολβώδεις ρίζες τους αλλά για τους φυλλώδεις πράσινους βλαστούς τους. Τα παντζάρια ήταν τόσο αγαπημένα στους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους, που επινόησαν μεθόδους για την καλλιέργειά τους και το καλοκαίρι. Καταναλώνονται με διάφορους τρόπους –ωμά, βραστά, κονσερβοποιημένα, στον ατμό, ψητά και τουρσί– ενώ, σε ορισμένες περιπτώσεις, χρησιμοποιούνται απλώς για να προσθέσουν χρώμα. Έχει διαπιστωθεί ότι είναι πλούσια σε βιταμίνες (Α, Β και C), καθώς και σε αντιοξειδωτικά, τα οποία έχουν ισχυρή επίδραση στη χοληστερόλη και το σάκχαρο του αίματος. Αυτά τα συστατικά βοηθούν επίσης στην απομάκρυνση των τοξινών από τον οργανισμό.

Τα **παντζάρια** χρησιμοποιήθηκαν επίσης στην παραγωγή ζάχαρης. Το 1747, ο *Andreas Sigismund Marggraf*, χημικός στο Βερολίνο, επινόησε έναν τρόπο να δημιουργήσει σακχαρόζη από τα τεύτλα. Επιπλέον, ο βολβός και τα φύλλα των τεύτλων έχουν ιστορικό σε ιατρικές χρήσεις. Οι Ρωμαίοι αξιοποιούσαν τα παντζάρια ως θεραπεία σε αρκετές παθήσεις, συμπεριλαμβανομένης της δυσκοιλιότητας και του πυρετού. Επίσης, στον Μεσαίωνα τα χρησιμοποιούσαν για ασθένειες σχετικές με την πέψη και το αίμα. Σήμερα έχουν αποδειχθεί τα πολλαπλά οφέλη τους στην υγεία.

Το **καρότο** πήρε το όνομά του από τη γαλλική λέξη *carotte* που με τη σειρά της προέρχεται από τη λατινική *carota*. Χρησιμοποιείται ευρέως στις Μεσογειακές κουζίνες ψητό, βραστό, ψημένο ή ωμό σε σαλάτες. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα και πιστεύεται ότι προέρχεται από την Περσία και εξαπλώθηκε σταδιακά στη Μεσόγειο. Σχέδια σε αρχαίους αιγυπτιακούς ναούς του 2000 π.Χ. απεικονίζουν ένα φυτό σε σχήμα «καρότου», το οποίο ορισμένοι Αιγυπτιολόγοι πιστεύουν ότι μπορεί να είναι το μωβ καρότο. Παρεμπιπτόντως, τα καρότα συναντώνται σε διάφορα χρώματα! Μέχρι τον 13^ο αιώνα, τα καρότα καλλιεργούνταν σε χωράφια, οπωρώνες και κήπους σε διάφορα μέρη της Μέσης Ανατολής και της Ευρώπης, στην οποία και έφτασαν πιθανά μέσω της Ισπανίας από τους Μαυριτανούς κάπου μεταξύ του 8^{ου} και του 10^{ου} αιώνα.

Η **πατάτα** είναι νεοαφιχθείσα στη Μεσογειακή διατροφή. Φαίνεται ότι έφτασε στην Ευρώπη (συγκεκριμένα στην Ισπανία από το Περού) μετά την ανακάλυψη της Αμερικής. Φυσικά, επικράτησε στη διατροφή της περιοχής με πολλές χρήσεις στη μαγειρική: τηγανητή, ψητή, γεμιστή κ.ό.κ. σε ένα μεγάλο αριθμό συνταγών.

Οι αρχαιο-βοτανολόγοι ανακάλυψαν φυτικό DNA σε φαρμακευτικό σκεύασμα ελληνικής παρασκευής, τα οποία βρέθηκαν σε ναυάγιο ενός εμπορικού πλοίου που χρονολογείται από το 130 π.Χ. Χρησιμοποιώντας τη γενετική βάση δεδομένων της **GenBank** διαπίστωσαν ότι τα χάπια φαίνεται να περιέχουν καρότο, μαϊντανό, ραπανάκι, κάστανο, σέλινο, άγριο κρεμμύδι κ.λπ. Πιστεύεται ότι αυτό το φάρμακο χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία εντερικών διαταραχών για το πλήρωμα του πλοίου.

Τα **κρεμμύδια** προέρχονται από την Αίγυπτο. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι τα κρεμμύδια συμβόλιζαν το σύμπαν με τα πολλά τους επίπεδα. Μάλιστα, έδιναν όρκους στα κρεμμύδια! Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι τα κρεμμύδια παρείχαν δύναμη στους στρατιώτες και γι' αυτό αποτελούσαν συχνή τροφή για τα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Η κρεμμυδόσουπα και το στιφάδο λαχανικών, τα φασόλια και το μαύρο ψωμί, ήταν οι βασικές τροφές των ανθρώπων από τη ρωμαϊκή εποχή μέχρι τον Μεσαίωνα. Το κρεμμύδι είναι βασικό συστατικό στις Μεσογειακές κουζίνες, όπως και το σκόρδο. Η σύγχρονη έρευνα δείχνει επίσης τα οφέλη του στην υγεία.

Το **σκόρδο** προέρχεται από τη Σιβηρία. Στους αρχαίους πολιτισμούς είχε διάφορες χρήσεις σε τρόφιμα και φάρμακα, αλλά και στις παραδόσεις ως βασικό στοιχείο, π.χ. ως «γούρι» ενάντια στην κακή τύχη ή τον κακό οϊωνό. Το κατανάλωναν ευρέως οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, Έλληνες και Ρωμαίοι. Οι Ρωμαίοι βέβαια, το θεωρούσαν τροφή για τις κατώτερες τάξεις. Στις ρωμαϊκές λεγεώνες οι στρατιώτες το φορούσαν πάνω τους για να αποτρέψουν τα κρυολογήματα. Σήμερα, εκτός από βασικό συστατικό της Μεσογειακής κουζίνας έχει σημαντική χρήση στην ιατρική λόγω της συμβολής του στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ο **μάραθος** έχει μια ιστορία τόσο παλιά όσο και οι Μεσογειακοί πολιτισμοί. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, Έλληνες και Ρωμαίοι τον προτιμούσαν στο αρχαίο φεστιβάλ της Αδωνίας, ο μάραθος ήταν μεταξύ των σπόρων που φυτεύονταν κατά τη διάρκεια των τελετουργιών. Η πόλη του Μαραθώνα όπου οι Αθηναίοι κέρδισαν τους Πέρσες στη διάσημη μάχη του 490 π.Χ. που τερμάτισε την περσική εισβολή σε Ελλάδα (και κατ' επέκταση στην Ευρώπη) σημαίνει «ο τόπος του μάραθου». Χρησιμοποιείται σε πολλά πιάτα, σε σαλάτες, σούπες, κ.ά.

Το **ραπανάκι** εμφανίζεται με διαφορετικά χρώματα και μεγέθη. Καλλιεργήθηκε από τους αρχαίους Αιγύπτιους τουλάχιστον πριν από 4.000 χρόνια, καθώς απεικονίζεται στις πυραμίδες σύμφωνα με τον Ηρόδοτο (484-424 π.Χ.). Οι αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν τόσο το ραπανάκι, που πρόσφεραν μικρά χρυσά αντικείμενα στο σχήμα του στον θεό Απόλλωνα (ως αναθήματα).

Το **γογγύλι** ή ρέβα καλλιεργείται εδώ και χιλιάδες χρόνια, αν και αρχικά δεν ήταν δημοφιλής καλλιέργεια. Στην πραγματικότητα, οι Ρωμαίοι πετούσαν ρίζες από γογγύλι σε εκείνους που δεν τους άρεσαν! Η ρίζα του καταναλώνονταν κυρίως από τους φτωχούς στην αρχαία Ελλάδα, τη Ρώμη και την Αίγυπτο. Τόσο η ρίζα όσο και οι βλαστοί του μπορούν να μαγειρευτούν και να τηγανιστούν. Στην Τουρκία, σε περιοχή κοντά στα Άδανα, τα γογγύλια χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του σάλγαμ, ενός χυμού που παρασκευάζεται μαζί με μωβ καρότα και μπαχαρικά. Οι ρίζες και τα φύλλα του χρησιμεύουν επίσης ως ζωοτροφή.

Η **πιπερόριζα** ή τζίντζερ έφτασε στην Μεσόγειο πριν από περισσότερα από 2.000 χρόνια από την Ινδία. Η αρχαία Ρώμη φορολογούσε το εισαγόμενο τζίντζερ. Όταν «έπεσε» η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, το τζίντζερ και οι χρήσεις του ξεχάστηκαν στις περισσότερες περιοχές και η Ευρώπη το ανακάλυψε ξανά τον 11^ο αιώνα. Η πιπερόριζα έχει μια ελαφρώς πικρή γεύση και χρησιμοποιείται, συνήθως αποξηραμένη και αλεσμένη, για να αρωματίσει γλυκίσματα, πίτες αλλά και σάλτσες, αλμυρά πιάτα, καθώς και πολλά ροφήματα.

Ο **κουρκουμάς**: Η ιστορία της εμπορικής διαδρομής από την Ασία στον Μεσογειακό κόσμο πιστεύεται ότι ξεκινά τον 1^ο αιώνα. Πλέον έρευνες αποκαλύπτουν ότι οι άνθρωποι στη Μεσόγειο έτρωγαν τροφές από τη Νότια Ασία –όπως σουσάμι, σόγια, κουρκουμά και μπανάνες– τουλάχιστον από τη 2^η χιλιετία π.Χ. Έκτοτε, ο κουρκουμάς έχει προσελκύσει αρκετό ενδιαφέρον για τις φυσικές θεραπευτικές του ιδιότητες και έχει χρησιμοποιηθεί σε φάρμακα εκτός από τη χρήση του στη μαγειρική. Επίσης, χρησιμοποιείται και στη βαφή νημάτων και υφάσματος εδώ και αιώνες χάρη στο έντονο κιτρινωπό του χρώμα.



τα λαχανικά
στη Μεσογειακή διατροφή



8 τα λαχανικά στη Μεσογειακή διατροφή

Τα **λαχανικά** και τα χορταρικά είναι σημαντικά όχι μόνο για τη διατροφή και τις κουζίνες αλλά και για την αγροτική παραγωγή και οικονομία των Μεσογειακών χωρών, μαζί με τις ελιές, τα δημητριακά και τα φρούτα.



Λάχανο

Είναι ένα από τα λαχανικά με τη μεγαλύτερη κατανάλωση στον κόσμο και από τα πρώτα που καλλιεργήθηκαν. Ενδημικό στη Μεσόγειο, αναφέρεται στην Ιλιάδα ότι το έτρωγε ο Αχιλλέας (8^{ος} αιώνας π.Χ.).

Μαρούλι

Καλλιεργείται από την αρχαιότητα στην Αίγυπτο για την παραγωγή λαδιού και για τα βρώσιμα φύλλα του. Πολλές τοιχογραφίες σε τάφους απεικονίζουν τη χρήση του σε θρησκευτικές τελετουργίες. Η καλλιέργειά του πέρασε στους Έλληνες και μετά, στους Ρωμαίους.

Αγγούρι

Κατάγεται από την Ινδία, καλλιεργείται εδώ και τουλάχιστον 3.000 χρόνια και εξαπλώθηκε στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη. Περιγράφεται στο ποίημα του Γκιλγκαμές ως φαγητό που καταναλώνεται στην αρχαία Ουρ.

Μελιτζάνα

Καλλιεργείται στην Ασία από την προϊστορία. Υπάρχουν πολυάριθμες αραβικές ονομασίες για αυτό το λαχανικό, ενώ η έλλειψη αρχαιοελληνικής ή ρωμαϊκής, υποδηλώνουν πιθανότατα την εισαγωγή του στη Μεσόγειο από τους Άραβες.

Σπανάκι

Με καταγωγή από την αρχαία Περσία, οι Σαρακηνοί εισήγαγαν το σπανάκι στη Σικελία το 827 μ.Χ. Το 1533, η Αικατερίνη των Μεδίκων, βασίλισσα της Γαλλίας, λάτρευε το σπανάκι τόσο που επέμενε να το σερβίρουν σε κάθε γεύμα. Μάλιστα, πιάτα που παρασκευάζονται με σπανάκι είναι γνωστά και ως *φλωρεντίν* ή *à la Florentine*, αντικατοπτρίζοντας την καταγωγή της Αικατερίνης από τη Φλωρεντία.



Σπαράγγι

Διαφορετικά είδη σπαραγγιού χρησιμοποιήθηκαν ως λαχανικό αλλά και για ιατρικούς σκοπούς από τους αρχαίους Αιγύπτιους. Στην αρχαιότητα ήταν επίσης γνωστό στη Συρία και την Ισπανία. Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι το έτρωγαν φρέσκο όταν ήταν στην εποχή του, και αποξηραίνοντάς το, για μαγειρική κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Ραδίκια

Περιλαμβάνουν πολλά είδη χόρτων με διαφορετικές γεύσεις, π.χ. το άγριο, το ήμερο (ή αντίδι), το σταμναγκάθι, το ιταλικό, κ.ά. Είναι πολύ δημοφιλή φυτά σε όλη την περιοχή: αναφέρεται σε πάπυρο του 4000 π.Χ., ότι στην αρχαία Αίγυπτο πρόσθεταν τους σπόρους και τους έτρωγαν με κρέας. Το ραδίκι αναφέρεται και στη Βίβλο ως «πικρό χόρτο» που καταναλωνόταν από τον εβραϊκό λαό, ενώ ο Γαληνός το αποκαλούσε ως «φίλο του συκωτιού».

Μανιτάρια

Στην αρχαία Αίγυπτο, τα μανιτάρια –εκτός από το ότι θεωρούνταν υγιεινή τροφή– είχαν ένα μυστηριακό χαρακτήρα και χρησιμοποιούνταν σε τελετουργίες. Οι αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν τα μανιτάρια, τα μελέτησαν και πιθανά τα χρησιμοποιούσαν και ως φάρμακο για να «ενισχύουν» την πνευματικότητα. Στα ρωμαϊκά χρόνια, τα μανιτάρια ήταν δημοφιλή σε όλη τη Μεσόγειο.

Κολοκύθα

Ιθαγενές στην Αμερική, εκτιμήθηκε από τους Ευρωπαίους και στη συνέχεια εξαπλώθηκε στη Μεσόγειο, χρησιμοποιώντας τους σπόρους που έφερε ο Χριστόφορος Κολόμβος.

Κολοκυθάκι

Από την Κεντρική και Νότια Αμερική, όπου τρώγεται εδώ και χιλιάδες χρόνια, μεταφέρθηκε στη Μεσόγειο από τον Χριστόφορο Κολόμβο. Η σύγχρονη ποικιλία αναπτύχθηκε στην Ιταλία.





το αλάτι



9

το αλάτι

Το **αλάτι** χρησιμοποιήθηκε στη διατροφή πολύ πριν αρχίσει να καταγράφεται η ιστορία, και μάλιστα έχει χρησιμοποιηθεί και ως «νόμισμα». Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αλατιού από τις αλυκές παρουσιάζονται σε αιγυπτιακά έργα τέχνης του 1450 π.Χ. Ρηχές, κατά διαστήματα, και απομονωμένες λιμνοθάλασσες αλλά και φυσικές κοιλάτες σε βραχώδεις ακτές, προσφέρουν τις φυσικές αλυκές που ανακαλύφθηκαν πολύ νωρίς από τους ανθρώπους.

Ακόμη και σήμερα, η παραγωγή αλατιού στη Μεσόγειο βασίζεται στην εξάτμιση του θαλασσινού ή υφάλμυρου νερού σε μέρη όπου υπήρχαν αλυκές από πολύ παλιά. Επιπλέον, αυτές οι περιοχές αποτελούν σημαντικούς βιοτόπους για συγκεκριμένη αλλόφυλη χλωρίδα και πανίδα, και ιδιαίτερα για τα πτηνά. Τα ψάρια, το κρέας, τα αυγά, τα λαχανικά και άλλα τρόφιμα συντηρούνταν παραδοσιακά στην άλμη (παστά). Το αλάτι απορροφά το νερό και συμβάλλει στην αφυδάτωση και τη διατήρηση της τροφής για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα τρόφιμα μπορεί είτε να τοποθετηθούν σε άλμη και στη συνέχεια να αποξηρανθούν ή απλώς να διατηρηθούν σε άλμη (όπως οι ελιές) ή σε μείγμα άλμης και ξυδιού (τουρσί).

ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ

Είναι γεγονός ότι το αλάτι αποτελεί σημαντικό στοιχείο, μύθων, λαϊκών παραδόσεων και εθίμων απ' όλη την περιοχή. Κάποιοι πολιτισμοί έχουν αποδώσει μέχρι και μαγικές δυνάμεις στο αλάτι. Το αλάτι «εμποτίζει» τόσο πολύ τον πολιτισμό μας, όπως φαίνεται στα αναρίθμητα αποφθέγματα και παροιμίες που το περιέχουν. Η λέξη αλάτι στα αραβικά (*milh*), στα γαλλικά (*sel*) και στα αλβανικά (*kripil*) σημαίνει επίσης εξυπνάδα, χιούμορ, και ευφυΐα, επειδή αυτές οι ιδιότητες προσθέτουν «γεύση» στη συζήτηση, όπως το αλάτι στις τροφές. Οι λέξεις «σαλάτα» και «σάλτσα» –που απαντώνται σε πολλές γλώσσες– ξεκινούν με «σαλ» επειδή το αλάτι (*salū*) είναι απαραίτητο συστατικό στην παρασκευή τους. Μάλιστα, η λέξη *αλάτι* μοιάζει σε πολλές Μεσογειακές γλώσσες. Είναι ένα σημαντικό στοιχείο λεξιλογίου που βοηθά στην ανάδειξη των σχέσεων μεταξύ των πολιτισμών και των γλωσσών τους. Το ρουμανικό *sare*, το ιταλικό *sale*, το γαλλικό *sel*, το πορτογαλικό και το ισπανικό *sal*, προέρχονται από τη λατινική λέξη *sal*. Με τη σειρά του, το *sal*, και η ελληνική λέξη *άλας* (ή *αλς* στα αρχαία), η κροατική *so* και η βουλγαρική *sol*, προέρχονται από μια λέξη της προϊστορικής ινδοευρωπαϊκής γλώσσας, πριν από περίπου πέντε χιλιάδες χρόνια και πιθανότατα ήταν η λέξη *sali*. Το αρχικό *-s* έχει εξαφανιστεί στα ελληνικά και το *-i* στα κροατικά, αλλά όλες οι λέξεις εξακολουθούν να έχουν μια ομοιότητα. Εντωμεταξύ, το αραβικό *milh* και το εβραϊκό *melach* επίσης σχετίζονται: προέρχονται και τα δύο από μια λέξη της προϊστορικής σημιτικής γλώσσας.



Η προσφορά ψωμιού και αλατιού στους επισκέπτες, σε πολλούς πολιτισμούς ήταν ένα παραδοσιακό εθιμοτυπικό. Το αλάτι έχει σημαντικό ρόλο και στη θρησκευτική τελετουργία. Υπάρχουν περισσότερες από 30 αναφορές στο αλάτι στη Βίβλο και επίσης το Ταλμούδ περιέχει πληροφορίες για την πολιτιστική σημασία του αλατιού στην εβραϊκή κοινωνία.

Το αλάτισμα σε όλη τη Μεσόγειο επέτρεψε τη διατήρηση και το καλύτερο εμπόριο ψαριών ήδη από την αρχαιότητα. Στους αρχαίους Έλληνες άρεσε ιδιαίτερα ο αλατισμένος και παστωμένος τόνος. Στις ελληνικές αποικίες κατά μήκος της Μαύρης Θάλασσας και της Νότιας Ισπανίας παρασκεύασαν μια σάλτσα ψαριού, τον «γάρο». Αργότερα, έγινε δημοφιλής στους Ρωμαίους. Κατά τη Ρωμαϊκή περίοδο, τα ζυμωμένα και παστά προϊόντα ψαριών παρασκευάζονταν σε μεγάλες ποσότητες και εμπορεύονταν σε όλη την αυτοκρατορία. Η διαδικασία ήταν πολύπλοκη, αλλά ένα βασικό μέρος της περιελάβανε τη ζύμωση των παστών ψαριών στον ήλιο για αρκετές εβδομάδες. Παρόμοια σάλτσα με τον γάρο παρασκευάζεται και στη Νοτιοανατολική Ασία.

Η παραγωγή αλατιού έχει καθιερωθεί από τα αρχαία χρόνια ως σημαντική οικονομική δραστηριότητα των παράκτιων πόλεων της Μεσογείου. Έκτοτε, εκατοντάδες αλυκές έχουν λειτουργήσει κατά μήκος της ακτογραμμής της Μεσογείου. Αν και τα βασικά στοιχεία της τεχνικής παραγωγής αλατιού με τη μέθοδο των διαδοχικών λεκανών εξάτμισης παραμένουν τα ίδια μέχρι σήμερα, έχει κατά κύριο λόγο σταματήσει. Εξειδικευμένες τεχνολογίες παραγωγής (συμπεριλαμβανομένων των συσκευών, του εξοπλισμού, των εργαλείων) αναπτύχθηκαν με βάση τις τοπικές συνθήκες, π.χ. ανάγλυφο, κλίμα, κ.ά. Οι παραδοσιακές αλυκές είναι από τις σημαντικότερες μη ρυπογόνες παραγωγικές δραστηριότητες της περιοχής. Η σημασία τους ήταν πιο έντονη στο παρελθόν, όταν το αλάτι ήταν ένα προϊόν ζωτικής σημασίας τουλάχιστον για τη συντήρηση των τροφίμων. Την εποχή εκείνη, αυτοί που έλεγχαν την παραγωγή και το εμπόριο αλατιού είχαν και πολιτική δύναμη. Οι αλυκές είναι επίσης σημαντικοί βιότοποι, δεδομένης της παρουσίας των ανθεκτικών στην αλατότητα ειδών, μονοκύτταρων οργανισμών, ορισμένοι από τους οποίους επηρεάζουν την ποιότητα του αλατιού (*aphanotheca*, *dunaliella salina*, *halobacterium*) και της ενδιαφέρουσας αλλόφυλης χλωρίδας, υδρόβιας και χερσαίας. Η αλλόφυλη βιοποικιλότητα περιλαμβάνει επίσης διάφορα υδρόβια ασπόνδυλα ανθεκτικά στην αλατότητα, κάποια ψάρια και μια αρκετά μεγάλη ποικιλία πτηνών που χρησιμοποιεί τις αλυκές για αναπαραγωγή ή ως χώρους διαχείμασης (μεταναστευτικά). Ωστόσο, στις μέρες μας, οι αλυκές αντιμετωπίζουν πολλές πιέσεις και απειλές, δεδομένης της εντατικοποίησης και του εκβιομηχανισμού της παραγωγής (αλυκές υψηλής αλατότητας πολύ χαμηλής βιολογικής αξίας). Επιπλέον, πολλές είναι οι αλυκές που έχουν εγκαταλειφθεί ή έχουν μετατραπεί σε χώρους για άλλες χρήσεις, όπως ιχθυοκαλλιέργειες, αστικές ή τουριστικές ζώνες κ.λπ. Όλα αυτά έχουν αντίκτυπο στον ρόλο που μπορούν να έχουν οι αλυκές ως τοπία ιστορικής, πολιτιστικής, περιβαλλοντικής και παραγωγικής αξίας.



τα τυριά
της Μεσογείου



10

τα τυριά της Μεσογείου

Το **γάλα** έχει χρησιμοποιηθεί από τον άνθρωπο από την αρχή της ιστορίας του παρέχοντας διάφορα θρεπτικά τρόφιμα. Το γάλα μπορεί να καταναλώνεται ως φρέσκο, παστεριωμένο, πλήρες, με χαμηλά λιπαρά ή αποβουτυρωμένο αλλά μετατρέπεται και σε τυρί, γιαούρτι, ξινόγαλα, σε σκόνη και παγωτό. Τα θηλαστικά που εκτρέφονται στην περιοχή για το γάλα τους είναι οι αγελάδες και τα αιγοπρόβατα καθώς και τα βουβάλια.



Η ποικιλία των τυριών της περιοχής είναι αξιοσημείωτη και περιλαμβάνει πολλά λευκά μαλακά ή ανοιχτοκίτρινα σκληρά, καθώς και πολλά προϊόντα πιστοποιημένα με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ). Μάλιστα, δεν είναι ασυνήθιστο να βρίσκουμε, ακόμη και σήμερα, σε κάθε σχεδόν περιοχή, νησί ή χωριό το δικό του παραδοσιακό τυρί. Ο κατάλογος είναι πολύ μεγάλος, συμπεριλαμβανομένων των παραδόσεων και περιστάσεων στις οποίες καταναλώνονται. Παρακάτω ακολουθούν κάποια από τα πιο γνωστά είδη:

Το **χαλούμι** κατάγεται από την Κύπρο και είναι πολύ δημοφιλές σε όλες τις χώρες της Μέσης Ανατολής. Είναι ημίσκληρο ως ελαστικό, δεν έχει εμφανή φλοιό, η υφή του είναι πυκνή χωρίς τρύπες και κόβεται σε φέτες. Μπορεί να καταναλωθεί ωμό, αλλά κυρίως καταναλώνεται τηγανητό ή ψητό ή ακόμα και τριμμένο πάνω από ζεστά πιάτα. Πρόσφατα, η Κύπρος απέκτησε για το χαλούμι την αναγνώριση ως εθνικού προϊόντος με προστατευόμενη ονομασία προέλευσης.

Η **φέτα** είναι ένα ελληνικό τυρί που παρασκευάζεται παραδοσιακά από πρόβειο ή/και κατσικίσιο γάλα. Ορισμένες «παραλλαγές» της σε άλλες χώρες χρησιμοποιούν αγελαδινό. Η φέτα αποθηκεύεται σε ξύλινα βαρέλια ή τενεκέδες με αποτέλεσμα να διαφοροποιείται τόσο στη γεύση και όσο και στις ονομασίες. Είναι ιδανική για θρυμματισμό πάνω από σαλάτες, σούπες, γέμιση σε διάφορες συνταγές κ.λπ. Έχει κατοχυρωθεί ως ΠΟΠ και πρέπει να προέρχεται μόνο από συγκεκριμένες περιοχές της Ελλάδας και φυλές αιγοπροβάτων.

Η **μοτσαρέλα** είναι ένα παραδοσιακό τυρί της Νότιας Ιταλίας που παρασκευάζεται από ιταλικό βουβαλίσιο γάλα με τη μέθοδο *pasta filata*. Η φρέσκια μοτσαρέλα είναι γενικά λευκή, αλλά όταν καρυκεύεται αποκτά ένα ανοιχτό κίτρινο χρώμα. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε υγρασία, σερβίρεται παραδοσιακά την επόμενη μέρα μετά την παρασκευή της, αλλά μπορεί να διατηρηθεί στην άλμη έως και μία εβδομάδα ή και περισσότερο όταν πωλείται σε συσκευασίες σφραγισμένες σε κενό αέρος. Η μοτσαρέλα χρησιμοποιείται στην πίτσα και σε πιάτα ζυμαρικών. Πηγές από τον 12^ο αιώνα αναφέρουν ότι το μοναστήρι του *Saint Lorenzo* στην Καμπανία προσέφερε στους προσκυνητές ένα κομμάτι ψωμί με *mozza*.



Το *domiati* ή *damietta* είναι μια δημοφιλής ποικιλία λευκών τυριών που πήρε το όνομά του από την πόλη και την επαρχία της *Damietta* (*Dumyūt*) στα βόρεια της Αιγύπτου. Είναι επίσης γνωστό ως λευκό τυρί (*Gebnah balida*) και ως μαλακό τυρί (*Gebnah tariyah*). Παρασκευάζεται και καταναλώνεται σε όλη την Αίγυπτο και τον αραβικό κόσμο. Μοιάζει με την ελληνική φέτα και πιστεύεται ότι προέρχεται από την Αίγυπτο τον 3^ο αιώνα π.Χ.

Το *προβολόνη* είναι μια ποικιλία τυριού της οικογένειας των *pasta filata*, με προέλευση τη νότια Ιταλία, πιθανώς τη Σικελία, και παραλλαγές που είναι πολύ δημοφιλείς σε όλη τη Μεσόγειο. Είναι ένα παλαιωμένο ημίσκληρο κιτρινωπό τυρί, που παράγεται σε σχήματα αχλαδιού, λουκάνικου ή κώνου μήκους 10 έως 15 εκατοστών.

Τα τυριά από **κατοκίσιο γάλα** είναι πολλά και ποικίλλουν από σκληρά έως μαλακά, ωριμασμένα, άλλοτε με έντονη γεύση και οσμή ή μαλακά και ήπια. Τα πιο γνωστά κατοκίσια τυριά παράγονται σε νησιά όπως η Κορσική, Σαρδηνία, η Μάλτα, η Κρήτη, κ.ά. Ένα δημοφιλές πικάντικο τυρί, γνωστό παντού με τη γαλλική του ονομασία “chevre”, παρασκευάζεται εξολοκλήρου από κατοκίσιο γάλα, ενώ για ορισμένες παραλλαγές χρησιμοποιείται ένα μείγμα από κατοκίσιο και αγελαδινό γάλα. Τα τυριά *chevre* μπορεί να ποικίλλουν σε υφή από ημίσκληρα έως πολύ μαλακά.

Το τυρί *Medaffarah* ή *Majdualala* είναι ένα μαλακό, άγουρο τυρί της οικογένειας *pasta filata*. Είναι παραδοσιακά «σπιτικό» τυρί στις χώρες της Μέσης Ανατολής όπως η Συρία, ο Λίβανος, η Ιορδανία και η Παλαιστίνη, αλλά και στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου σε μικρά ιδιωτικά τυροκομεία. Το *Medaffarah* θεωρείται ότι ανήκει στην ίδια οικογένεια τυριών με τη μοτσαρέλα.

Το *brocciu* είναι ένα παραδοσιακό, φρέσκο, κορσικανικό λευκό τυρί. Παράγεται από συνδυασμό πρόβειου γάλακτος και ορού γάλακτος, δίνοντάς του μερικά από τα χαρακτηριστικά του τυριού ορού γάλακτος. Αποτελεί ένα από τα πιο αντιπροσωπευτικά προϊόντα του νησιού.





ζεστά ροφήματα



11

ζεστά ροφήματα

Ενώ τα αρωματικά βότανα ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένα στην αρχαιότητα και μάλιστα είχαν και συμβολικές σημασίες, περίπου μετά την πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας οι περισσότερες γνώσεις για αυτά λησμονήθηκαν. Διατηρήθηκαν κυρίως στους βοτανικούς κήπους μοναστηριών και σε απομακρυσμένες ορεινές κοινότητες. Στην Αναγέννηση βέβαια το ενδιαφέρον για τα βότανα και τις ιδιότητές τους αναζωπυρώθηκε και διατηρείται αμείωτο έως και σήμερα.



Το λεγόμενο «**τσάι του βουνού**», παρασκευάζεται από μία μόνο ποικιλία του φυτού «σιδερίτης» και είναι ίσως το πιο κοινό φυτικό τσάι χωρίς καφεΐνη, μεταξύ πολλών που υπάρχουν στην περιοχή. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα, ενδημικό στις ορεινές περιοχές της Μεσογείου και συγκαταλέγεται στα 400 είδη αρωματικών και βοτάνων που αναφέρει ο Ιπποκράτης, ανάμεσα στα εξής: ρίγανη, λεβάντα, κρόκο, φασκόμηλο, θυμάρι, δάφνη, κόλιανδρο, μάραθο, γλυκάνισο, μέντα, δεντρολίβανο, χαμομήλι, δίκταμο, κ.ά., πολλά από τα οποία παρέχουν διαφορετικούς τύπους ροφήματος. Το όνομα του «σιδερίτης» πιθανότατα να αποδίδεται στη χρήση του για την επούλωση πληγών από σιδερένια δόρατα ή στο ότι το άνθος του έχει μορφή δόρατος. Ο Διοσκουρίδης το κατέγραψε ανάμεσα στα 600 είδη βοτάνων που του ήταν γνωστά, όπως και ο Θεόφραστος λίγο νωρίτερα, το 347 π.Χ. Το τσάι του βουνού έχει αποδεδειγμένες θεραπευτικές ιδιότητες. Η τέχνη της σωστής κατανάλωσης τσαγιού έχει επηρεάσει την κουλτούρα πολλών περιοχών της Μεσογείου. Το μαύρο και το πράσινο τσάι, αν και προέρχονται από την Κίνα, σήμερα καταναλώνονται σε όλο τον κόσμο και ιδιαίτερα στη Μέση Ανατολή και τη Βόρεια Αφρική, όπου αποτελούν ένα καθημερινό τελετουργικό, σχεδόν με κάθε γεύμα. Στην Αίγυπτο, γνωστό και ως *shai*, θεωρείται το ρόφημα της χώρας. Ίσως το πιο δημοφιλές τσάι να είναι το τσάι μέντας, όπου προστίθεται φρέσκια μέντα. Υπάρχουν πολλές περισσότερες ποικιλίες τσαγιού σε όλη τη Μεσόγειο, μαύρα, πράσινα, ακόμη και αναμεμειγμένα με άλλα αρωματικά φυτά.

Το **Sahlab** είναι ένα ζεστό χειμωνιάτικο ρόφημα που παρασκευάζεται από το άμυλο του αλεσμένου βολβού μιας ορχιδέας, αναμεμειγμένο με γάλα, ζάχαρη και ροδόκερο και στη συνέχεια, σερβίρεται με ψιλοκομμένα φιστίκια Αιγίνης και κανέλα. Εμφανίστηκε μετά την Οθωμανική κυριαρχία στην περιοχή της Μεσογείου.

Ο **καφές** είναι ενδημικός της Αιθιοπίας, του Σουδάν και της Σομαλίας. Το όνομά του πιθανότατα προέρχεται από την αρχαία αραβική αναφορά στο σκούρο χρώμα ή στην περιοχή Kaffa, ένα μεσαιωνικό Βασίλειο της Αιθιοπίας, από όπου το φυτό εξήχθη στην Αραβία. Ο πιο δημοφιλής καφές στη Μέση Ανατολή και τη Βόρεια Αφρική, καθώς και σε Ελλάδα και Κύπρο, είναι ο λεγόμενος «τουρκικός καφές» ή «αραβικός» που παρασκευάζεται στο μπρίκι. Ο άλλος παγκοσμίου φήμης Μεσογειακός καφές είναι ο ιταλικός καφές. Αν και πρωτοέφτασε το 1570 στη Βενετία, στη Νάπολη βρήκε μια από τις «υπέρτατες» μορφές του: τον δημοφιλή «εσπρέσο».

Το **tamarind** είναι ένα ρόφημα με αρκετά σκούρα κόκκινη απόχρωση και πολύ νόστιμη γεύση. Είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στη Μέση Ανατολή στο Ραμαζάνι.

Η **γλυκόριζα** είναι επίσης ένα δημοφιλές ποτό της Μέσης Ανατολής γνωστό για τα φαρμακευτικά του οφέλη. Προέρχεται από το φιλτράρισμα γλυκόριζας μαζί με σόδα και την έκθεσή του για αρκετές ώρες σε ηλιόλουστο μέρος. Η γλυκόριζα λαμβάνεται από δέντρο που φύεται στη Συρία, την Αίγυπτο και τη Μικρά Ασία, καθώς και σε μέρη της Κεντρικής Ασίας και της Ευρώπης.

Η ιστορία του καφέ χρονολογείται από τα μέσα του 9^{ου} αιώνα, πιθανά και νωρίτερα. Υπάρχουν πολλοί θρύλοι για την ανακάλυψή του, οι περισσότεροι από τους οποίους καταγράφηκαν σε γραπτά κείμενα πολύ αργότερα. Μερικά από τα παλαιότερα περιλαμβάνουν τον Μαροκινό Σούφι μυστικιστή *Abu-Al-Itassan Al Shedhili* και τον μαθητή του *Omar*. Ο πρώτος, παρατηρώντας σε μια από τις επισκέψεις του στην Αιθιοπία την παράξενη συμπεριφορά των πουλιών που τρέφονταν με σπόρους καφέ, άρχισε να τους χρησιμοποιεί ο ίδιος, πιθανώς ως «ενεργοποιητικό» και ως «κατασταλτικό της όρεξης». Ο δεύτερος, εξόριστος από τη Μέκκα σε μια σπηλιά στην έρημο, μασούσε σπόρους καφέ για να θρέψει την πείνα του. Για να ελαττώσει την πικρή γεύση, τους έψησε, ανακαλύπτοντας ότι έγιναν δύσκολοι στη μάσηση. Στη συνέχεια, προσπαθώντας να τα μαλακώσει, τα έβρασε και, έτσι, παρήχθη ένα μυρωδάτο καφέ υγρό. Αφού το ήπια, ξαναζωντάνεψε και κατάφερε να επιβιώσει για αρκετές μέρες. Καθώς η ιστορία του «θαυματοουργού ποτού» έφτασε στη Μέκκα, ο *Omar* κλήθηκε πίσω και έγινε άγιος. Αρχικά, ο καφές καταναλωνόταν κυρίως στον ισλαμικό κόσμο και ήταν συνδεδεμένος με θρησκευτικές πρακτικές, π.χ. βοηθώντας τους ανθρώπους να μείνουν ξύπνιοι και να προσεύχονται στο Ραμαζάνι. Σύμφωνα με έναν άλλο μύθο, ένας Αιθίοπας κτηνοτρόφος του 9^{ου} αιώνα, παρατήρησε την αναζωογονητική επίδραση που είχαν τα κόκκινα μούρα του καφέ στο κοπάδι του. Τα δοκίμασε και ο ίδιος, και μάλιστα τα πήγε σε ένα κοντινό μοναστήρι. Ένας μοναχός τα πέταξε στη φωτιά από όπου αναδύθηκε ένα δελεαστικό άρωμα που έκανε τους υπόλοιπους να το ερευνήσουν, με τα υπόλοιπα να είναι ιστορία. Μεταβαίνοντας από τους θρύλους στην ιστορία, υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση του καφέ ή ακόμα και η γνώση για το δέντρο χρονολογείται από τους πρώτους αιώνες των μοναστηριών των Σούφι της Υεμένης, και σύντομα εξαπλώθηκε στη Μέκκα και τη Μεδίνα. Μέχρι τον 16^ο αιώνα είχε φτάσει στην Μέση Ανατολή, την Τουρκία, τη Βόρεια Αφρική και πέρα από τη Μεσόγειο ως την Περσία και την Ινδία. Στη συνέχεια, μέσα στον 16^ο αιώνα εξαπλώθηκε σε Ελλάδα, Βαλκάνια, Ιταλία και την υπόλοιπη Ευρώπη παρά τις απαγορεύσεις που επιβλήθηκαν, κατά καιρούς, από θρησκευτικούς ηγέτες σε Μέκκα και Κάιρο, την Οθωμανική Αυτοκρατορία, την Ορθόδοξη και αργότερα, από την Καθολική Εκκλησία. Τελικά, ηγέτες με επιρροή όπως ο Σουλτάνος Σουχάιμ Α΄, ο αυτοκράτορας Μενελίκ της Αιθιοπίας και, ακόμα ο Πάπας Κλήμης Η΄, επέτρεψαν την κατανάλωση καφέ και μάλιστα του έδωσαν μια «ευλογία» για να τον αποσυνδέσουν από το να θεωρείται μέρος της μουσουλμανικής πίστης.

Σήμερα, υπάρχει η τάση, ιδιαίτερα μεταξύ των νέων επιχειρηματιών και ιδιοκτητών καφέ, για συνεχή εξερεύνηση ποικιλιών και συνδυασμών των παραδοσιακών ροφημάτων και αφεψημάτων σε Μεσόγειο και Ευρώπη, εμπλουτίζοντας τεχνικές και συνταγές με νέα στοιχεία.



γλυκαντικά



12

γλυκαντικά

Το **μέλι** ήταν το βασικό γλυκαντικό στην Μεσόγειο κατά την αρχαιότητα. Οι άνθρωποι ξεκίνησαν να συλλέγουν μέλι πριν από 8.000 χρόνια, όπως αποδεικνύεται από τις ζωγραφιές στο σπήλαιο *Spider* στη Βαλένθια της Ισπανίας. Μέχρι στιγμής, τα παλαιότερα υπολείμματα μελιού έχουν βρεθεί εκτός Μεσογείου και συγκεκριμένα στη Γεωργία. Εκτός από τη χρήση του ως γλυκαντικού, οι αρχαίοι Αιγύπτιοι και άλλοι λαοί χρησιμοποιούσαν το μέλι στην ταρίχευση των νεκρών. Το κερι της μέλισσας επίσης χρησιμοποιήθηκε ευρέως.



Η πρακτική της κυψέλης των αρχαίων Αιγυπτίων έχει επηρεάσει ολόκληρη την περιοχή της Μεσογείου. Οι κυψέλες κατασκευάζονταν παραδοσιακά από ψημένη λάσπη ή πηλό, σε κυλινδρικό περίπου σχήμα με μια τρύπα στο μπροστινό άκρο ως είσοδο και έξοδο για τις μέλισσες. Για τη συγκομιδή της κηρήθρας χρησιμοποιούσαν το αποσπώμενο τμήμα στο πίσω μέρος. Αυτές οι κυψέλες στοιβάζονταν οριζόντια. Στοιχεία από αρχαίες αναπαραστάσεις δείχνουν τον μελισσοκόμο να μαζεύει το μέλι από το άνοιγμα στο πίσω μέρος της κυψέλης, ενώ ο βοηθός οδηγεί τις μέλισσες προς τα εμπρός με καπνό. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το μέλι που συλλέγεται με παραδοσιακές μεθόδους μπορεί να έχει μια ελαφρώς καπνιστή γεύση.

Σήμερα η Μεσόγειος θεωρείται μια περιοχή αριστείας για τη μελισσοκομία, με μια πολύ μεγάλη ποικιλία από μονοανθικά και πολυανθικά μέλια από θυμάρι, εσπεριδοειδή, κάστανα, κωνοφόρα, κ.ά.

Το **χαρουπόμελο**: Στην Κύπρο, το σιρόπι χαρουπιού, γνωστό και ως «μαύρος χρυσός της Κύπρου», εξάγεται ευρέως. Στη Μάλτα επίσης, το σιρόπι που παράγεται από τα χαρούπια είναι ένα παραδοσιακό φάρμακο για τον βήχα και τον πονόλαιμο. Το σιρόπι χρησιμοποιείται ευρέως και στην Κρήτη τόσο ως γλυκαντικό όσο και ως πρόσθετο συστατικό σε πίτες, μπισκότα, ψωμιά, κ.λπ. Το χαρούπι είναι η βάση για ένα δημοφιλές ρόφημα στην Παλαιστίνη που είναι ελαφρύ, κυρίως δροσερό ή με πάγο κατά τη θερινή περίοδο, ενώ σε περιπτώσεις όπως το Ραμαζάνι, το πίνουν κατά τη διάρκεια του δείπνου και μετά, στο *ιφτάρ*. Πολλές παραδόσεις συνδέονται με αυτό, ξεχωρίζοντάς το από άλλα ροφήματα. Μάλιστα οι παραδοσιακοί πωλητές του στους δρόμους της Παλαιστίνης, φορούν μία παραδοσιακή στολή. Το σκεύος στο οποίο μεταφέρεται το ρόφημα είναι μεγάλο και χάλκινο και στο πλάι του φέρει φρέσκα τριαντάφυλλα.



Ένα γλυκαντικό προϊόν πολυτελείας στον Μεσαίωνα ήταν η λεγόμενη «ζάχαρη από ροδοπέταλα» και συγκεκριμένα, ένα σιρόπι που παρασκευάζεται από μια ειδική ποικιλία τριαντάφυλλων με ζάχαρη. Διάφορα τέτοια σιρόπια από πολλά είδη φρούτων και λουλούδια, παράγονται ακόμα σε όλο το Αιγαίο, στην Κύπρο και όχι μόνο.

Γενικότερα, **γλυκαντικά** από **φρούτα** παράγονταν παραδοσιακά στη Μεσόγειο από σύκα και σταφύλια/σταφίδες, καθώς και από πετιμέζι. Επίσης, ο μούστος χρησιμοποιείται για μεγάλη ποικιλία γλυκών.

Το **ζαχαροκάλαμο** προέρχεται από τη Νότια και Νοτιοανατολική Ασία. Παράγεται στην Ινδία ήδη από την πρώτη αρχαιότητα. Αρχικά, οι άνθρωποι μασούσαν ωμό ζαχαροκάλαμο για να γευτούν τη γλυκύτητά του. Αν και η πρώτη κρυσταλλική ζάχαρη φαίνεται να παρήχθει από τους Πέρσες, στους Ινδούς αποδίδεται η ανακάλυψη και η διάδοση της μετατροπής του χυμού από ζαχαροκάλαμο σε κρυστάλλους που ήταν ευκολότερο να αποθηκεύονται και να μεταφέρονται. Ο Μέγας Αλέξανδρος και τα στρατεύματά του παρατήρησαν τους κατοίκους της Ινδίας να καλλιεργούν ζαχαροκάλαμο και να φτιάχνουν μια κοκκοποιημένη γλυκιά σκόνη που μοιάζει με αλάτι. Στο ταξίδι της επιστροφής, οι Μακεδόνες στρατιώτες μετέφεραν στο σπίτι τους τα «καλάμια που φέρουν μέλι». Παρόλα αυτά, το ζαχαροκάλαμο παρέμεινε ελάχιστα γνωστό στην Ευρώπη και τη Μεσόγειο όπου επεκτάθηκε η καλλιέργειά του από τους Άραβες τον 7^ο αιώνα. Σε μια δεδομένη στιγμή η ζάχαρη έγινε ένα σπάνιο εμπόρευμα και οι έμποροι ζάχαρης πλούτισαν. Οι εκστρατείες των Σταυροφόρων στους Αγίους Τόπους άνοιξαν την «όρεξη» τους για το «γλυκό αλάτι» που παράγεται σε διάφορα μέρη της Ανατολικής Μεσογείου, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων νησιών όπως η Ρόδος και η Σικελία. Στις αρχές του 12^{ου} αιώνα, η Βενετία απέκτησε μερικά χωριά κοντά στην Τύρο (στο Λίβανο) και την Κύπρο και δημιούργησε καλλιέργειες για την παραγωγή ζάχαρης και την εξαγωγή της στην Ευρώπη.





η διατροφή στις **νηστείες**
και τις γιορτές



13

η διατροφή στις νηστείες και τις γιορτές



Η **νηστεία** αποτελεί μια τακτική πρακτική για πολλούς πολιτισμούς και λαούς της περιοχής εδώ και χιλιετίες. Εφαρμόζεται όχι μόνο στα πλαίσια της θρησκείας αλλά και στην ιατρική, και ακόμα ως έκφραση διαμαρτυρίας στην ακραία μορφή της. Στο πλαίσιο της θρησκείας η νηστεία είναι μια πράξη αυτοπεριορισμού και κάθαρσης του εαυτού ως μια προσπάθεια προσέγγισης του Θείου, ιδιαίτερα πριν από σημαντικές θρησκευτικές γιορτές.

Όλες οι μεγάλες θρησκείες που υπάρχουν στην περιοχή της Μεσογείου ασκούν τη νηστεία –ο Χριστιανισμός, το Ισλάμ και ο Ιουδαϊσμός– η οποία μπορεί να διαρκέσει από μία ή λίγες μέρες έως αρκετές εβδομάδες. Είναι ενδιαφέρον ότι ακόμη και μέσα στην ίδια θρησκεία, διαφορετικά δόγματα ή αιρέσεις μπορεί να νηστεύουν διαφορετικά ή σε διαφορετικές ώρες. Για παράδειγμα, οι Κόπτες Χριστιανοί νηστεύουν σε διαφορετικές χρονικές περιόδους συνολικά ως και 210 ημέρες τον χρόνο! Στον Ορθόδοξο Χριστιανισμό, οι βασικές επίσημες περίοδοι νηστείας είναι τρεις ανά έτος: 40 ημέρες πριν από τα Χριστούγεννα (25 Δεκεμβρίου), 40 ημέρες πριν από το Πάσχα και 14 ημέρες πριν από την Κοίμηση της Παναγίας (15 Αυγούστου).

Στον Καθολικό Χριστιανισμό, μετά τη Δεύτερη Σύνοδο του Βατικανού (1962-1965) οι περίοδοι της νηστείας άλλαξαν ώστε να προσεγγίσουν τον σύγχρονο τρόπο ζωής: δύο μέρες αυστηρής νηστείας τη Μεγάλη Παρασκευή και την «Τετάρτη των Τεφρών» (έξι εβδομάδες πριν την Κυριακή του Πάσχα). Επιπλέον, οι μοναχοί, οι ιερείς και οι πολύ θρησκευόμενοι κάθε Τετάρτη και Παρασκευή απέχουν από κρέας, γαλακτοκομικά, ψάρια, ελαιόλαδο και από αλκοόλ όλο τον χρόνο. Βέβαια, πολύ λίγοι ακολουθούν τόσο αυστηρή νηστεία.

Στο Ισλάμ, κατά τη διάρκεια του ιερού μήνα του *Ραμαζανιού*, οι μουσουλμάνοι απέχουν από κάθε φαγητό και ποτό από την αυγή έως τη δύση του ηλίου για 30 ημέρες.

Το *Γιομ Κιπούρ* θεωρείται η πιο ιερή ημέρα του χρόνου στην εβραϊκή πίστη και κατά την τήρησή της, οι άνθρωποι δεν τρώνε και δεν πίνουν τίποτα για 25 ώρες.



Τα τραπέζια του «ελέους»

Τα τραπέζια του «ελέους» (*mercy tables*) περιλαμβάνονται στην φιλανθρωπική παράδοση της Αιγύπτου κατά την οποία φιλανθρωπικές οργανώσεις, τζαμιά, και ιδιώτες φροντίζουν για γεύματα για τους άπορους και άστεγους της πόλης. Περιλαμβάνουν ψωμί, φασόλια, μπισκότα, ζυμαρικά, ρύζι, κοτόπουλο, κρέας, κουνέλι, σούπες, φρούτα και χυμούς και σαλάτες. Ορισμένα γίνονται κατά τη διάρκεια θρησκευτικών περιστάσεων όπως το Ραμαζάνι.

Η πρακτική της νηστείας αναπτύχθηκε ανεξάρτητα μεταξύ διαφορετικών θρησκειών και πολιτισμών, ως κάτι που είναι εγγενώς ωφέλιμο για το ανθρώπινο σώμα και πνεύμα. Στα αιγυπτιακά ιερογλυφικά η νηστεία αποδιδόταν ως *sau* που σήμαινε αποχή ή συγκράτηση, ενώ οι Φαραώ, που πραγματοποιούσαν τις περισσότερες τελετουργίες, εννοούσαν τη νηστεία ως «στοργή για τους θεούς».

Η νηστεία χρησιμοποιείται θεραπευτικά τουλάχιστον από τον 5^ο αιώνα π.Χ., όταν ο Ιπποκράτης συνέστησε την αποχή από το φαγητό ή το ποτό σε ασθενείς που εμφάνιζαν ορισμένα συμπτώματα ασθένειας. Επίσης, έχει καταγραφεί ότι ο μαθηματικός και φιλόσοφος Πυθαγόρας εφάρμοζε αυστηρή νηστεία για 40 ημέρες, πιστεύοντας ότι με αυτόν τον τρόπο αυξανόταν η αντίληψη και η δημιουργικότητά του (στάση που υποστηρίζουν κάποιοι επιστήμονες και σήμερα).

Οι αρχαίοι Σπαρτιάτες, και αργότερα οι Ρωμαίοι πολεμιστές, νήστευαν πριν από τους πολέμους για να τονώσουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα και να προετοιμαστούν πνευματικά για τις δυσκολίες που θα ακολουθούσαν.

Ο Πλάτωνας διαχώρισε τα φάρμακα σε «αληθινά» και «ψεύτικα», με τα «αληθινά» να περιλαμβάνουν τη νηστεία και την έκθεση στον καθαρό αέρα και τον ήλιο.

Ωστόσο, ήταν ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της σύγχρονης ιατρικής, που έβγαλε τη νηστεία και τη διατροφή από τη σφαίρα της φιλοσοφίας και τα τοποθέτησε στην ιατρική διαδικασία και πρακτική: «Η πρόληψη τροφής πρέπει να είναι πιο αραιή σε ποσότητα (και συχνότητα) και να αποτρέπεται αν ο ασθενής μπορεί να το αντέξει, έως ότου η δύναμη της νόσου φτάσει στην ωριμότητά της. Εάν το σώμα είναι άρρωστο, όσο περισσότερο το ταΐζετε τόσο περισσότερο θα βλάπτεται. Όταν ένας ασθενής τρέφεται πολύ πλούσια, τρέφεται και η ασθένεια... Η υπερβολή είναι ενάντια στη φύση».

Ο Φίλιππος Παράκελσος, ο ιδρυτής της τοξικολογίας και από τους ιδρυτές της σύγχρονης δυτικής ιατρικής, μαζί με τον Γαληνό και τον Ιπποκράτη, ισχυρίστηκε ότι: «Η νηστεία είναι το μεγαλύτερο φάρμακο».

Η διατροφή κατά τη διάρκεια της νηστείας στις χώρες της Μεσογείου δεν διαφέρει πολύ. Η διατροφή στις περισσότερες νηστείες εξακολουθεί να είναι κατά βάση η Μεσογειακή: δημητριακά και ψωμί, ξηροί καρποί και χόρτα, φρούτα και βότανα. Ένα ακόμα κοινό χαρακτηριστικό της νηστείας στις τρεις μεγάλες θρησκείες στη Μεσόγειο είναι ότι δεν απαιτείται η νηστεία σε ευάλωτα άτομα όπως οι έγκυες και θηλάζουσες μητέρες, οι άρρωστοι, και τα μικρά παιδιά.

Ένας από τους πυλώνες του Ισλάμ είναι η νηστεία τον μήνα που έχουν το **Ραμαζάνι**. Κατά τη διάρκειά του απαγορεύεται η κατανάλωση φαγητού και ποτού από την ανατολή έως τη δύση του ηλίου. Μπορεί κανείς να φάει και να πει μόνο κατά τη διάρκεια της νύχτας. Υπάρχουν δύο σημαντικές γιορτές. Το ένα είναι το *Eid Al-Fitr*, που ακολουθεί τη μεγάλη νηστεία του Ραμαζανιού και το *Eid Al-Adha*, μια τετραήμερη γιορτή κατά την οποία μουσουλμάνοι από όλο τον κόσμο προσφέρουν ως θυσία ένα πρόβατο ή μια κατσίκα και φυσικά, μετά το κρέας ψήνεται και τρώγεται. Ονομάζεται και «φεστιβάλ της θυσίας» ως ανάμνηση της απόφασης του Αβραάμ να θυσιάσει τον γιο του Ισμαήλ στο όνομα του Θεού. Ενώ τα πιάτα στο Ραμαζάνι ποικίλλουν από χώρα σε χώρα, υπάρχουν μερικά σταθερά φαγητά που είναι βασικά για τους μουσουλμάνους της Μεσογείου. Το Ραμαζάνι ξεκινά με το *Suhoor* (ή *Suhur*), που είναι το βασικό γεύμα πριν την αυγή και περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες όπως τα αυγά, τα όσπρια, τα αμύγδαλα, κ.ά. μαζί με δημητριακά, ψωμί ολικής αλέσεως και πίτες, τα οποία απελευθερώνουν αργά την ενέργεια. Τα παραδοσιακά πιάτα για το Ραμαζάνι περιλαμβάνουν τη *shorba*, μια σούπα με φακές και μια μεγάλη ποικιλία από πιάτα για το *Ifiar*, που είναι το κύριο γεύμα μετά τη δύση του ηλίου, με ψάρια, κρέας, γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς. Άλλα παραδοσιακά πιάτα είναι το *Mahshi* στην Αίγυπτο: μελιτζάνες, πιπεριές, ντομάτες και κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι, ενώ το ρύζι με κρέας είναι επίσης πολύ διαδεδομένο σε διάφορες συνταγές. Το



Ful Medames είναι ένα δημοφιλές πιάτο στην Αίγυπτο από φάβα που σερβίρεται με ελαιόλαδο, κύμινο και, προαιρετικά, ψιλοκομμένο μαϊντανό, σκόρδο, κρεμμύδι, χυμό λεμονιού, πιπεριά τσίλι και άλλα λαχανικά, βότανα και μπαχαρικά.

Το αρχαίο **Εβραϊκό έθιμο** της θυσίας του αρνιού την παραμονή του εβραϊκού Πάσχα και της κατανάλωσης του ψημένου αρνιού για την έναρξη της γιορτής, έληξε με την καταστροφή του Ναού της Ιερουσαλήμ το 70 μ.Χ. Απαγορεύτηκε από τον εβραϊκό νόμο *Shuubhen Arukh*, ο οποίος μάλιστα τυπώθηκε για πρώτη φορά στη Βενετία το 1565! Σήμερα, τα παραδοσιακά φαγητά του εβραϊκού Πάσχα περιλαμβάνουν ψάρια *gefilte* (ψάρι ποσέ), ζυμαρικά, σούπα *matzo ball*, μοσχαρίσιο ψαρονέφρι, κοτόπουλο και πατάτες, καθώς και άλλες συνταγές ανάλογα με τις παραδόσεις π.χ. των *Σεφαραδιτών* (Μεσογειακή – Ισπανική / Πορτογαλική καταγωγή), ή των *Ασκενάζι* και άλλων Εβραίων.

Στην **Ορθόδοξη Χριστιανική παράδοση**, η περίοδος της Αποκριάς τελειώνει με την «Καθαρά Δευτέρα» που είναι και η πρώτη μέρα της Σαρακοστής, όπου και συνηθίζεται το υπαίθριο γεύμα με την παραδοσιακή λαγάνα (ψωμί χωρίς μαγιά) και τουρσί, ελιές, φασολάδα, ταραμά και θαλασσινά (όχι ψάρι). Την σαρανταήμερη νηστεία της Σαρακοστής που οδηγεί στο Πάσχα αποκλείεται το κρέας, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ωστόσο, αν σκεφτεί κανείς τα παραδοσιακά Μεσογειακά πιάτα και προϊόντα, η ποικιλία των νηστήσιμων πιάτων είναι πραγματικά εντυπωσιακή: όσπρια, λαχανικά, πίτες (κολοκυθόπιτες, σπανακόπιτες κ.λπ.), συνταγές με ταχίни (πάστα σουσαμιού), μαγειρευτά λαχανικά, και όλοι οι συνδυασμοί τους. Το πασχαλινό τραπέζι περιλαμβάνει τα κόκκινα αυγά, το ψητό αρνί ή κατσικάκι και τη σούπα μαγειρίτσας με τα εντόσθια μαγειρεμένα σε ζωμό, με μαρούλι και φρέσκα μυρωδικά και σάλτσα αυγολέμονο.



Στις μέρες μας υπάρχει μια ζωνρή συζήτηση σχετικά με τη νηστεία, ιδιαίτερα μεταξύ των νέων παραγωγών και επιχειρηματιών, των *food blogger* αλλά και των καταναλωτών, που τη συσχετίζουν με τη σύγχρονη τάση για μείωση του κρέατος (και των γαλακτοκομικών προϊόντων) από την καθημερινή διατροφή για λόγους υγείας, περιβάλλοντος και ηθικής. Έτσι, η νηστεία παρουσιάζεται ως ένας τρόπος να αναθεωρήσουμε τη διατροφή και τις μαγειρικές μας συνήθειες, πιο κοντά σε ένα πιο υγιεινό μοντέλο, με βάση τις παραδοσιακές Μεσογειακές κουζίνες και τον πλούτο των Μεσογειακών προϊόντων και να τα συνδυάσουμε δημιουργικά στη σύγχρονη μαγειρική και τη διατροφή.



πιάτα
από τη Μεσόγειο



14

πιάτα από τη Μεσόγειο



Μπουγιαμπέσα: Η γαλλική λέξη *bouillabaisse* προέρχεται από το ρήμα *bouillir* που σημαίνει «βράζω» και *abaisser* που σημαίνει «μειώνω», και εννοεί τον ζωμό του ψαριού καθώς βράζει και συμπυκνώνεται. Η συνταγή της αναφέρεται για πρώτη φορά σε βιβλίο μαγειρικής του 1790 ως η σούπα των φτωχών ψαράδων, στην οποία μαγείρευαν τα ψάρια που δεν πουλούσαν. Στις μέρες μας υπάρχουν τόσες συνταγές για τη μπουγιαμπέσα όσες και οι μάγειρες. Ωστόσο, στην ουσία της παραμένει να παρασκευαστεί ένας νόστιμος ζωμός από τα ψάρια. Μερικοί Γάλλοι σεφ προτείνουν το μαγειρεμένο ψάρι να πολτοποιείται. Άλλοι προσθέτουν φλούδες πορτοκαλιού ή σαφράν στο ζωμό για να εμπλουτίσουν τη γεύση. Το ελαιόλαδο αποτελεί απαραίτητο συστατικό. Επίσης, στο ζωμό των ψαριών προστίθενται πατάτες και λαχανικά: σέλινο, κρεμμύδι, μερικές φορές και ντομάτα. Τέλος, η σούπα σερβίρεται με το ψάρι και μια πικάντικη σάλτσα που ονομάζεται *roille* για το ψάρι από κρόκο αυγού, ελαιόλαδο, τριμμένη φρυγανιά, σκόρδο, σαφράν και πιπέρι καγιέν. Παρόμοιες ψαρόσουπες υπάρχουν και σε άλλες Μεσογειακές κουζίνες όπως είναι η κακαβιά στην Ελλάδα (χωρίς τη χρήση σάλτσας *roille*).

Κουσκούς: Το κουσκούς είναι από τα πλέον παραδοσιακά και διάσημα πιάτα της κουζίνας της Βορειοδυτικής Αφρικής, και μάλιστα, προέρχεται από την παράδοση των Βερβέρων. Παρασκευάζεται με βάση το χοντρόκοκκο σιμιγδάλι, το λάδι μαζί με λαχανικά, μπαχαρικά και κάποιες φορές κρέας (κόκκινο ή λευκό) ή ψάρι. Μαζί με το *tajine*, ένα εμβληματικό πιάτο της παραδοσιακής κουζίνας Βορειοδυτικής Αφρικής αλλά και της εβραϊκής κουζίνας, μπορεί να βρεθεί σε μια μεγάλη ποικιλία τοπικών συνταγών. Τα παλαιότερα γνωστά ίχνη μαγειρών κουσκούς βρίσκονται σε τάφους από τις αρχές του 3^{ου} αιώνα π.Χ., από την εποχή του Βερβέρου βασιλιά *Massinissa* της Νουμιδίας (Βόρεια Αλγερία), μιας από τις κοιτίδες της καλλιέργειας σιταριού. Γνωστό στη Γαλλία από τον 16^ο αιώνα, ενσωματώθηκε στη γαλλική κουζίνα στις αρχές του 20^{ού}. Η τεχνογνωσία και οι παραδοσιακές πρακτικές που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση μαροκινού κουσκούς έχουν συμπεριληφθεί στον κατάλογο της UNESCO για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας. Κάθε περιοχή του Μαρόκου έχει έναν ή περισσότερους τύπους κουσκούς που γίνονται ακόμα περισσότεροι ανάμεσα σε φυλές ή και οικογένειες.

Το κουσκούς είναι ο συνδυασμός δύο πιάτων: Το ένα βασίζεται στο σιμιγδάλι σιταριού βρασμένο στον ατμό και στη συνέχεια, καρυκευμένο (κυρίως) με ελαιόλαδο και αλατισμένο, που μπορεί να προστίθενται ρεβίθια, αρακάς, σταφίδες και ζωμός από λαχανικά. Το δεύτερο πιάτο είναι το κρέας (αρνί ή κοτόπουλο) που μαγειρεύεται μαζί με το σιμιγδάλι. Παραδοσιακά, το κουσκούς παρασκευάζεται με ένα είδος κρέατος καθώς ο ζωμός και το σιμιγδάλι που ψήνεται στον ατμό εμποτίζονται με το άρωμά του. Ωστόσο, τα πιάτα κουσκούς μπορεί επίσης να είναι καθαρά χορτοφαγικά ή μαγειρεμένα με ψάρι. Ο ρόλος των μπαχαρικών είναι πολύ σημαντικός: προστίθενται κρόκκος (σαφράν), πιπερόριζα, κόλιανδρος, κ.ά.



Φαλάφελ: Το *falafel* είναι ένα δημοφιλές φαγητό στο χέρι της Μέσης Ανατολής (και όχι μόνο) που παρασκευάζεται με μείγμα ρεβιθιών (ή φάβας), μαϊντανού και άλλων μυρωδικών και μπαχαρικών, τα οποία πλάθονται σε μικρά μπιφτέκια ή μπάλες και τηγανίζονται. Το φαλάφελ είναι κυρίως δύο ειδών, είτε από αλεσμένα κουκιά, όπως συνηθίζεται στην Αίγυπτο, είτε από αλεσμένα ρεβίθια, όπως συνηθίζεται σε Λίβανο και άλλες χώρες, ή και με φάβα και ρεβίθια ανακατεμένα. Το φαλάφελ θεωρείται μια δημοφιλής εναλλακτική του κρέατος για φαγητό στο δρόμο, για χορτοφάγους και μη.



Το **κεμπάμπ** περιλαμβάνει μια ποικιλία από πιάτα με κρέας στη σχάρα με προέλευση την κουζίνα της Μέσης Ανατολής που είναι πλέον δημοφιλή σε όλο τον κόσμο. Τα κεμπάπ αποτελούνται από κομμένο κρέας ή κιμά, πολτοποιημένο κρεμμύδι και λαχανικά, ανάλογα με τη συνταγή. Αν και τα κεμπάπ συνήθως ψήνονται σε σουβλάκι στα κάρβουνα, ορισμένα ψήνονται σε τηγάνι ή στον φούρνο. Το παραδοσιακό κρέας για κεμπάπ είναι συνήθως αρνί, αλλά οι τοπικές συνταγές μπορεί να περιλαμβάνουν κατσίκι, βοδινό, κ.ά.

Το **κιμπέχ (*kibbeh*)** είναι μια οικογένεια πιάτων που βασίζονται σε πικάντικο κιμά με κρεμμύδι και δημητριακά. Είναι δημοφιλές στη Μέση Ανατολή. Φτιάχεται ζυμώνοντας το πλιγούρι μαζί με το κρέας, σχηματίζοντας μπάλες και προσθέτοντας φρυγανισμένο κουκουνάρι και μπαχαρικά.

Το **μανσάφ (*mansaf*)** είναι ένα παραδοσιακό και δημοφιλές αραβικό πιάτο των Βεδουίνων από αρνί ή κατσικίσιο κρέας μαγειρεμένο σε σάλτσα ξινού γιαουρτιού και σερβίρεται με ρύζι ή πλιγούρι. Το όνομα του πιάτου προέρχεται από τον όρο «μεγάλος δίσκος» ή «μεγάλο πιάτο», καθώς προσφέρεται σε περιστάσεις όπως γιορτές, γάμους και γενικά μεγάλες κοινωνικές συγκεντρώσεις. Το μανσάφ μαγειρεύεται από κομμάτια

αρνιού που τοποθετούνται σε ένα είδος επίπεδου ψωμιού και «πνίγεται» σε κίτρινο ρύζι. Ένα είδος πηχτού και ξινού γιαουρτιού από κατσικίσιο γάλα που ονομάζεται *jameed*, χύνεται πάνω από το αρνί και το ρύζι για να του δώσει μια ξεχωριστή γεύση. Το πιάτο γαρνίρεται επίσης με καβουρδισμένο κουκουνάρι και αμύγδαλα. Το αρχικό μανσάφ των Βεδουίνων έχει βέβαια αλλάξει πολύ. Το πιάτο λέγεται ότι αρχικά παρασκευαζόταν με κρέας από καμήλα ή αρνί, ζωμό κρέατος ή βούτυρο και ψωμί αντί για ρύζι.

Παέγια (*paella*): Υπάρχουν πολλοί σεφ που υποστηρίζουν ότι η παέγια είναι το «χειρότερα» μαγειρεμένο Μεσογειακό πιάτο. Ο κύριος λόγος είναι ότι το ρύζι που χρησιμοποιείται εκτός Ισπανίας δεν έχει καμία σχέση με το ισπανικό ρύζι *calaspara (meloso)*. Στην πραγματικότητα, η παέγια μοιάζει πολύ με ένα κλασικό, καλής ποιότητας ιταλικό ριζότο. Όπως και στην περίπτωση του ριζότο, η παέγια πρέπει να παρασκευαστεί και σερβιριστεί αμέσως. Στη Βαλένθια, είναι έθιμο να μαγειρεύουν παέγια στον κήπο τις Κυριακές. Το όνομά της προέρχεται από το τηγάνι με διπλή λαβή που βρίσκεται σε κάθε ισπανικό νοικοκυριό. Ωστόσο, υπάρχει μια θεωρία ότι προέρχεται από την αραβική λέξη που σημαίνει «υπολείμματα φαγητού» που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ένα νέο πιάτο. Συνήθως, το κρέας ή το ψάρι που περιλαμβάνεται στην παέγια είναι μισομαγειρεμένα από πριν, ώστε το ρύζι να ψηθεί στον ζωμό. Η παραδοσιακή παέγια δεν περιέχει απαραίτητα θαλασσινά αλλά κουνέλι, κοτόπουλο, σαλιγκάρια και λαχανικά εποχής. Η παέγια με ψάρι ονομάζεται *καλντέρο* και σερβίρεται με μια πικάντικη σάλτσα που περιέχει σκόρδο, αλάτι και λάδι. Όλες οι παέγιες σερβίρονται ζεστές στο ίδιο τηγάνι που χρησιμοποιείται για την παρασκευή.





Πίτσα: Παρόλο που τροφές παρόμοιες με την πίτσα παρασκευάζονταν ήδη από τη νεολιθική εποχή (καταγραφές για την προσθήκη διάφορων συστατικών σε ζύμη από δημητριακά μπορούν να βρεθούν σε όλη την αρχαία ιστορία), η προέλευση της πίτσας έχει τις ρίζες της στη Νάπολη. Η καινοτομία που οδήγησε στην πίτσα ήταν η χρήση της ντομάτας. Αρχικά, μετά την εισαγωγή της ντομάτας στην Ευρώπη από την Αμερική, κάπου τον 16^ο αιώνα, πολλοί Ευρωπαίοι πίστευαν ότι ήταν δηλητηριώδης. Ωστόσο, στα τέλη του 16^{ου} αιώνα, ήταν συνηθισμένο για τους κατοίκους των περιοχών γύρω από τη Νάπολη να προσθέτουν ντομάτα στο επίπεδο ψωμί τους. Και κάπως έτσι ξεκίνησε η παραγωγή της πίτσας. Η ζύμη της πίτσας, με ντομάτα αλλά χωρίς τυρί, πωλούνταν παραδοσιακά σε αρτοποιεία της Νάπολης μέχρι πρόσφατα. Η πίτσα απέκτησε μεγάλη δημοτικότητα και ήταν η τοπική σπεσιαλιτέ που οι επισκέπτες της Νάπολης δοκίμαζαν οπωσδήποτε. Αργότερα προστέθηκαν αντζούγιες και ελιές ή/και τυρί και η παραγωγή της εξαπλώθηκε σε όλη τη Μεσόγειο και εκτός, με απεριόριστες παραλλαγές.

Το **κίντρα (*qidra*)** είναι στην πραγματικότητα ένα δοχείο από χαλκό επικαλυμμένο με κασσίτερο. Το πιάτο πήρε το όνομά του από το σκεύος στο οποίο μαγειρεύεται. Κόκκινο κρέας ή αρνί ή κατόικι ή κοτόπουλο είναι το βασικό συστατικό που συνοδεύεται από καρυκευμένο ρύζι, κυρίως με κourkouμά. Το πιάτο είναι διάσημο στα νότια της Δυτικής Όχθης, κυρίως στις περιοχές της Βηθλεέμ και της Χεβρώνας και συχνά παρασκευάζεται για γιορτινές και μεγάλες συγκεντρώσεις.

Το **ταζίν (*tajine*)** προέρχεται από τη βερβέρικη λέξη *tajin* και την αρχαία ελληνική λέξη για τηγάνι –τέγανον– και υποδηλώνει τόσο τη διαδικασία παρασκευής όσο και το σκεύος. Το ιδιαίτερο αυτό μαγειρικό σκεύος είναι φαρδύ και ρηχό με κωνικό καπάκι, από κεραμικό ή μέταλλο, το οποίο προέρχεται αρχικά από την πόλη *Tafraout* στο Μαρόκο. Το γεύμα, που προέρχεται από την κουζίνα των Βερβέρων, και είναι πολύ διαδεδομένο στην παραδοσιακή κουζίνα ολόκληρης της Δυτικής Αφρικής, θυμίζει στιφάδο, δηλαδή ένα μείγμα κρέατος ή πουλερικών (ή ψαριών) με ρύζι, λαχανικά, μπαχαρικά, ξηρούς καρπούς, και αποξηραμένα φρούτα και ελαιόλαδο. Η παρασκευή και τα συστατικά που χρησιμοποιούνται είναι διαφορετικά στα διάφορα μέρη της Βόρειας Αφρικής και επηρεάζονται επίσης από την εποχικότητα. Το *tajine* καταναλώνεται ως παραδοσιακό πιάτο, με τα μέλη της οικογένειας να κάθονται γύρω από το ανοικτό σκεύος που τοποθετείται σε χαμηλό τραπέζακι. Κάθε άτομο τρώει απευθείας από το σκεύος με ένα κομμάτι ψωμί (αντί για μαχαιροπίρουνα).



Μεσογειακή διατροφή
και υγεία



15 Μεσογειακή διατροφή και υγεία



Πολλές μελέτες σχετικά με τη σχέση των διατροφικών προτύπων και των χρόνιων ασθενειών έχουν δείξει ότι ορισμένες διατροφικές συνήθειες και η τακτική κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών. Πολλές μελέτες υποδεικνύουν ότι οι διατροφικές συνήθειες που είναι σύμφωνες με το Μεσογειακό μοντέλο και ο τρόπος ζωής, μπορούν να ελαττώσουν τη συχνότητα εμφάνισης τέτοιων ασθενειών και να συμβάλουν στην ευζωία.

Όπως αναφέρθηκε στα προηγούμενα κεφάλαια, το Μεσογειακό διατροφικό μοντέλο χαρακτηρίζεται από καθημερινή κατανάλωση δημητριακών, φρούτων, λαχανικών, ξηρών καρπών και ελαιόλαδου (ως κύρια πηγή λίπους), μέτρια κατανάλωση οσπρίων, ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων (κάποιες φορές την εβδομάδα), μικρή κρέατος (λίγες φορές τον μήνα) και συχνή κατανάλωση αφεψημάτων. Η επιστημονική έρευνα έχει δώσει ισχυρές αποδείξεις για τη μακροπρόθεσμη συμβολή της στη διατήρηση της καλής υγείας, καθώς προσφέρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, μέταλλα, φλαβονοειδή, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Ο *Ancel Keys*, στη «Μελέτη των επτά χωρών» (που δημοσιεύτηκε το 1978), παρείχε ένα από τα πρώτα βασικά ερευνητικά έργα για αυτό το θέμα. Οι παρατηρήσεις του έδειξαν ότι τα ποσοστά θανάτου από κάθε αιτία και στεφανιαία νόσο ήταν χαμηλότερα

στις περιοχές μελέτης όπου το ελαιόλαδο είναι το κύριο διατροφικό λίπος σε σύγκριση με τη Βόρεια Ευρώπη. Έκτοτε, η επιστημονική κοινότητα επιβεβαίωσε ότι η Μεσογειακή διατροφή έχει σημαντικές επιδράσεις στην υγεία: συσχετίζεται με μειωμένη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο, χαμηλότερο επιπολασμό και επίπτωση των χρόνιων ασθενειών και γενικότερα, με τη μακροζωία.

Οι διατροφολόγοι προτείνουν να ακολουθεί κανείς το Μεσογειακό πρότυπο των τριών κύριων γευμάτων την ημέρα μαζί με ενδιάμεσα σνακ π.χ. ένα φρούτο εποχής ή λίγους ξηρούς καρπούς, για να ενισχυθεί το ανοσοποιητικό σύστημα. Το ανοσοποιητικό σύστημα ενισχύεται επίσης από ένα καλό πεπτικό σύστημα. Προτείνονται τα πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και προβιοτικά τρόφιμα και η αποφυγή, όσο το δυνατόν, των συνθετικά επεξεργασμένων τροφίμων με μεγάλες ποσότητες αλατιού ή ζάχαρης ή λίπους. Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι η διατροφή είναι μέρος μόνο ενός συνολικού τρόπου ζωής που επηρεάζεται όλο και περισσότερο από την παγκοσμιοποιημένη οικονομία, την αυξημένη αστικοποίηση, την εντατική εργασία και το άγχος από πιέσεις που προκαλούν οι οικονομικές κρίσεις, οι φυσικές καταστροφές αλλά και η πρόσφατη πανδημία του COVID-19.



Μια έρευνα που έγινε σε μεγάλο μέρος του ιταλικού πληθυσμού διαπίστωσε ότι κατά τη διάρκεια της καραντίνας λόγω της πανδημίας COVID-19, το 35,8% των ερωτηθέντων καταναλώνει λιγότερα υγιεινά τρόφιμα, ενώ το 48,6% ανέφερε αύξηση βάρους. Μεγαλύτερη τήρηση της Μεσογειακής διατροφής παρατηρήθηκε στην Κεντρική και Βόρεια Ιταλία, όπου ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) είναι χαμηλότερος. Οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν χαμηλότερη προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή σε σύγκριση με εκείνους ηλικίας 18-30 ετών. Σε ισπανική μελέτη, οι γυναίκες μέσης ηλικίας και υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου φαίνεται να ακολουθήσαν τη Μεσογειακή διατροφή κατά την περίοδο της καραντίνας περισσότερο από άλλα άτομα.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι οι υγιεινές διατροφικές πρακτικές συνδυάζονται πάντα με σωστές πρακτικές υγιεινής: σχολαστικό πλύσιμο χεριών και επιφανειών πριν από την προετοιμασία του φαγητού και την κατανάλωσή του, σχολαστικός καθαρισμός των ωμών τροφών (λαχανικά, φρούτα, ρίζες κ.λπ.), χρήση νερού και ξυδιού για την απολύμανση λαχανικών και φρούτων, κ.ό.κ.





το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των τροφίμων
και οι **προκλήσεις** της αειφορίας



16 το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των τροφίμων και οι προκλήσεις της αειφορίας



Η μελέτη των περιβαλλοντικών επιπτώσεων στον κύκλο παραγωγής, επεξεργασίας/μεταποίησης, συσκευασίας, διανομής και κατανάλωσης των τροφίμων, βοηθά την κατανόηση της πολυπλοκότητας των αλληλένδετων περιβαλλοντικών και κοινωνικοοικονομικών διαστάσεων τους, ώστε να αντιμετωπιστούν μέσα από ολοκληρωμένες πολιτικές και διεπιστημονικές προσεγγίσεις και εργαλεία.

Βασικό και επίκαιρο ερώτημα παραμένει το πώς να τραφεί ένας πληθυσμός οκτώ δισεκατομμυρίων (με τα 700 εκατομμύρια να ζούνε σε καθεστώς απόλυτης φτώχειας, World Bank 2022) που έχει συγκεντρωθεί στα μεγάλα αστικά κέντρα (κοινωνικοοικονομική πρόκληση) με ισορροπημένο διατροφικά και υγιεινό τρόπο (πρόκληση υγείας), χωρίς να εξαντλούνται και να απειλείται η ασφάλεια των φυσικών πόρων και οι θεμελιώδεις βιογεωχημικές κυκλικές διεργασίες στις οποίες βασίζονται τα οικοσυστήματα (οικολογική πρόκληση) και η οικονομία. Αυτά τα ζητήματα είναι στο επίκεντρο του επιστημονικού ενδιαφέροντος εδώ και δεκαετίες (βλ. *Scoullos M.*, 1974), αλλά ο ολοένα αυξανόμενος πληθυσμός– και σε μέρη της Μεσογείου, ο υπερκαταναλωτισμός και η κλιματική κρίση οδηγούν σε μια κρίσιμη κατάσταση που πρέπει να ελεγχθεί άμεσα. Αν και αυτό αποτελεί παγκόσμιο πρόβλημα, είναι σημαντικό ότι σε Μεσογειακό επίπεδο, η Μεσογειακή διατροφή και η αντίστοιχη κουλτούρα μπορούν να συμβάλλουν στην αντιμετώπισή του.

Αρχικά, θα δούμε συνοπτικά τις πιο σημαντικές προκλήσεις που συνδέονται με τα συστήματα παραγωγής τροφίμων στην περιοχή. Η εντατική παραγωγή και τα υπερκαταναλωτικά πρότυπα, που βασίζονται όλο και περισσότερο στα ζωικά προϊόντα, απαιτούν τεράστιες ποσότητες νερού, γης και ενέργειας, έχοντας υψηλό οικολογικό αποτύπωμα και ασκώντας μεγάλη πίεση στους ήδη ευάλωτους φυσικούς πόρους και τα οικοσυστήματα της περιοχής. Επιπλέον, η εντατική παραγωγή τροφίμων σε μεγάλη κλίμακα απειλεί σημαντικά τις παραδοσιακές καλλιέργειες και προκαλεί σημαντική ρύπανση σε νερά και εδάφη.

- **ΡΥΠΑΝΣΗ** του εδάφους και του νερού, από την υπερβολική χρήση λιπασμάτων, φυτοφαρμάκων και αγροχημικών, απειλώντας τη βιοποικιλότητα. Αυτές οι ουσίες μπορούν να συσσωρευτούν σε έδαφος και πολλούς οργανισμούς. Έτσι, μεταφέρονται μέσω του τροφικού πλέγματος (βλ. βιοσυσσώρευση και βιομεγέθυνση) σε ανώτερους καταναλωτές και τον άνθρωπο όπου η τοξική τους δράση γίνεται αντιληπτή. Υπάρχουν αυξανόμενες ενδείξεις ότι ορισμένοι τύποι φυτοφαρμάκων απειλούν σοβαρά τις μέλισσες και άλλους επικονιαστές παγκοσμίως.
- **ΥΠΕΡΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ** των φυσικών πόρων –νερό, έδαφος και ενέργεια– εξαιτίας της εντατικοποίησης της αγροτικής παραγωγής. Υπολογίζεται ότι τα συστήματα αγρο-διατροφής παγκοσμίως καταναλώνουν περίπου το 30% της συνολικής ενέργειας, ενώ στη Μεσόγειο το 70%-80% του νερού καταναλώνεται από τον αγροτικό τομέα.
- **ΥΠΟΒΑΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΡΩΣΗ** του εδάφους, μια μη αναστρέψιμη διαδικασία, εξαιτίας χημικών και μηχανικών επεμβάσεων, της εξάντλησης του υδροφόρου ορίζοντα και της ακατάλληλης επιλογής καλλιεργειών. Η μείωση της ποιότητας του εδάφους έχει κλιμακωτά αποτελέσματα στο οικοσύστημα, που περιλαμβάνουν από την απώλεια θρεπτικών ουσιών και τη μειωμένη αποθήκευση άνθρακα ως τη μείωση της βιοποικιλότητας και της σταθερότητας της εδαφικής κάλυψης. Η περιοχή της Μεσογείου είναι ιδιαίτερα ευάλωτη στην ταχεία υποβάθμιση της ποιότητας των εδαφών και την ερημοποίηση, αν λάβουμε υπόψη το ανάγλυφο, την κλιματική κρίση, την αστικοποίηση (ειδικά στα παράκτια μέρη), την ευαλωτότητα των υδάτινων πόρων, την υπερβόσκηση και τις δασικές πυρκαγιές.

Μέλισσες σε κίνδυνο!

Οι μέλισσες, όταν εκτίθενται έστω και σε μικρές συγκεντρώσεις εντομοκτόνων με νεονικοτινοειδή επηρεάζεται, μεταξύ άλλων, η μνήμη και η θερμορυθμιστική ικανότητά τους, με αποτέλεσμα να αδυνατούν να εντοπίζουν την τροφή τους, ενώ η έκθεσή τους σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις προκαλεί και θάνατο. Η παρακμή φυσικά, της κοινότητας των μελισσών, θα έχει καταστροφικές επιπτώσεις στην ισορροπία των οικοσυστημάτων και την αγροτική οικονομία.

Έρημη γη

Το 2017, το 25% της ευρωπαϊκής γης, ιδιαίτερα στη νότια Ευρώπη, εντοπίστηκε σε υψηλό ή πολύ υψηλό κίνδυνο ερημοποίησης, μια αύξηση 14% από το 2008. Η περιοχή της Μεσογείου έχει αναγνωριστεί ως ιδιαίτερα ευάλωτη στην υποβάθμιση του εδάφους με τα συνολικά υψηλότερα ποσοστά διάβρωσης εντός της ΕΕ, τα χαμηλότερα επίπεδα οργανικής ύλης του εδάφους και σοβαρά προβλήματα αλάτωσης των εδαφών (Ferreira et al. 2022). Στη Μέση Ανατολή και τη Βόρεια Αφρική, η υποβάθμιση του εδάφους αφορά στο 40% με 70% των εδαφών!

- **ΕΚΠΟΜΠΗ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΑΚΩΝ ΑΕΡΙΩΝ (GHG):** Εκτιμάται ότι τα συστήματα αγροτικής, κτηνοτροφικής, και γενικότερα, παραγωγής τροφίμων συμβάλλουν περίπου στο 30% των εκπομπών αερίων θερμοκηπίου (GHG), ποσοστό που αναμένεται να αυξηθεί κατά το ήμισυ έως το 2050 (IPCC, 2019). Αυτό οφείλεται: α) στην εντατική κτηνοτροφία, τις απεκκρίσεις των ζώων και την ανεπαρκή διαχείριση της κοπριάς. Αυτός ο τομέας εκτιμάται ότι εκπέμπει το 14,5% των παγκόσμιων GHG· β) στη χρήση αζωτούχων λιπασμάτων που απελευθερώνουν GHG· γ) στην καύση γεωργικών αποβλήτων και την αποσύνθεση των υπολειμμάτων· δ) στις δασικές πυρκαγιές που, αφενός μεν εκπέμπουν διοξείδιο του άνθρακα, αφετέρου δε, μειώνουν τα δάση που το απορροφούν. Σε συνδυασμό με την αποψίλωση των δασών για περισσότερες εκτάσεις για καλλιέργειες και βοσκοτόπια, η κατάσταση επιδεινώνεται· ε) στις μαζικές και αδιάλειπτες μεταφορές των τροφίμων. Ωστόσο, η γεωργία δεν είναι μόνο πηγή αερίων του θερμοκηπίου, αλλά και ένας από τους παραγωγικούς τομείς της Μεσογείου που επηρεάζεται περισσότερο από την κλιματική αλλαγή. Σύμφωνα με το σενάριο υψηλών εκπομπών, προβλέπεται ότι οι αποδόσεις των μη αρδευόμενων καλλιεργειών θα μειωθούν στον Βορρά (Νότια Ευρώπη) έως και 50% έως το 2050. Στην περιοχή της Βόρειας Αφρικής και Μέσης Ανατολής, ακόμη και βελτιωμένες αποδόσεις στις καλλιέργειες και στους τομείς της κτηνοτροφίας, εντός του περιθωρίου των διαθέσιμων υδάτινων πόρων, δεν θα επαρκούν για να αντισταθμίσουν τις αυξανόμενες ανάγκες σε τρόφιμα. Σε αυτό το πλαίσιο προβλέπεται αύξηση της εξάρτησης από τις εισαγωγές γεωργικών προϊόντων κατά 45%.

Τροφοχιλιόμετρα (*Food miles*)

Μια φράουλα που μεταφέρεται με αεροπλάνο στην Ευρώπη τον Μάρτιο, καταναλώνει 24 φορές περισσότερη ενέργεια από μια τοπική φράουλα που την αγοράζουν οι καταναλωτές τον Μάιο! Μια γρήγορη ματιά στα τρόφιμα στο ψυγείο ή τα ντουλάπια της κουζίνας μας, γεννούν το ερώτημα: από πού προέρχονται; Πόσα χιλιόμετρα διανύουν για να φτάσουν σε εμάς (τροφοχιλιόμετρα – food miles); Η απάντηση βρίσκεται διαβάζοντας τις ετικέτες: από απόσταση 20 χιλιομέτρων έως και περισσότερα από 2000! Περισσότερες πληροφορίες για τα τροφοχιλιόμετρα βρίσκονται [εδώ](#)

- ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ (ΓΤΟ)** και ο αντίκτυπός τους στη βιοποικιλότητα αποτελούν ένα παγκόσμιο θέμα με πολλές αντιφάσεις. Η αλλαγή των γενετικών προτύπων στα φυτά των καλλιεργειών θα μπορούσε να ενισχύσει, π.χ., την ανθεκτικότητά τους σε παράσιτα, υψηλότερη θερμοκρασία και αλατότητα. Ωστόσο, υπάρχει ο κίνδυνος επέμβασης στο τροφικό πλέγμα και διατάραξης της ισορροπίας του οικοσυστήματος. Μια σημαντική ανησυχία είναι ότι οι ΓΤΟ προκαλούν μειωμένη γενετική ποικιλότητα φυτών και ζώων, που σχετίζεται άμεσα με τη μείωση της βιοποικιλότητας. Μια μελέτη απέδειξε ότι ορισμένα υβρίδια ρυζιού έδειξαν χαμηλότερη φυσική κατάσταση λόγω της εισαγωγής των γονιδίων που παράγουν τοξίνες (Huang et al., 2019). Ακόμη περισσότερο, στα υβρίδια του «χρυσού ρυζιού» και της ινδικής ποικιλίας *Swarna* τα τροποποιημένα γονίδια, που εισήχθησαν για να αυξηθεί η παραγωγή βιταμίνης Α, ήταν αυτά που παρενέβησαν στην ανάπτυξη του φυτού (Bollinedi et al., 2017).
- ΑΠΩΛΕΙΕΣ** στην πορεία «από το χωράφι στο πιάτο»: Κάθε χρόνο, το ένα τρίτο των τροφίμων που παράγονται παγκοσμίως χάνεται ή σπαταλάται. Εκτιμάται ότι τα τρόφιμα που σπαταλώνται θα μπορούσαν να θρέψουν έως και δύο δισεκατομμύρια ανθρώπους! Αυτές οι απώλειες μπορεί να προκληθούν από διαφορετικά αίτια όπως: α) απώλειες στην πρωτογενή παραγωγή: από τον ακατάλληλο χρόνο ή ποσοστό συγκομιδής, τις δυσμενείς καιρικές συνθήκες, τις ακατάλληλες πρακτικές που εφαρμόζονται στη συγκομιδή και τον χειρισμό, τις μεταφορές και την ανεπαρκή αποθήκευση, κ.α.· β) απώλειες στις μονάδες μεταποίησης και συσκευασίας λόγω ανεπαρκών εγκαταστάσεων, δυσλειτουργιών, λαθών, κ.ό.κ.· γ) τρόφιμα που απορρίπτονται από τους λιανοπωλητές· δ) απόρριψη μεγάλων ποσοτήτων υπολειμμάτων τροφίμων από καταναλωτές και νοικοκυριά, αλλά και από επιχειρήσεις εστίασης, ξενοδοχεία, κ.ό.κ. Υπολογίζεται ότι τα οργανικά υπολείμματα αποτελούν το 30% των οικιακών απορριμμάτων. Στην περιοχή της Μεσογείου, φαίνεται ότι η σπατάλη τροφίμων είναι ευρέως διαδεδομένη τα τελευταία χρόνια. Εκτός από τις κοινωνικοοικονομικές συνέπειες, οι απώλειες κατά μήκος της τροφικής αλυσίδας έχουν σημαντικό περιβαλλοντικό αντίκτυπο, αφού συνεπάγονται τεράστιες απώλειες σε νερό, έδαφος και ενέργεια, σπάταλη στη χρήση λιπασμάτων



Think – Eat – Save

Οι μπανάνες γίνονται καφέ πριν καν προλάβουμε να τις φάμε; Πετάμε τα περισσεύματα των γευμάτων και τροφίμων; Μαγειρεύουμε κατά λάθος περισσότερες ποσότητες ρυζιού ή ζυμαρικών από αυτή που πραγματικά χρειαζόμαστε; Όταν η συμπεριφορά μας οδηγεί σε σπατάλη τροφίμων, σπαταλάμε επίσης τα χρήματά μας και φυσικά, τους πόρους του πλανήτη. Για να μειώσουμε το «διατροφικό μας αποτύπωμα» πρέπει όλοι να αναλάβουμε υπεύθυνη συμπεριφορά. Ας εμπνευστούμε από την εκστρατεία του Προγράμματος Περιβάλλοντος του ΟΗΕ (UNEP) [#think-eat-save](#)

και φυτοφαρμάκων, περισσότερα καύσιμα για τη μεταφορά τροφίμων αλλά και περισσότερα τρόφιμα να καταλήγουν σε χώρους υγειονομικής ταφής απορριμμάτων εκπέμποντας μεθάνιο (σημαντικό θερμοκηπιακό αέριο).

- **ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΩΝ:** Το σύστημα των τροφίμων σε όλα τα στάδιά του –από την παραγωγή σε θερμοκήπια, ιχθυοτροφεία, αγροτικές εκτάσεις στις μονάδες της μεταποίησης και επεξεργασίας και από εκεί, στη μεταφορά και τη διανομή– υπερ-χρησιμοποιεί μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων συσκευασίας, όλων των τύπων και μορφών από: πλαστικό, χαρτί και χαρτόνι, μέταλλα και γυαλί, άκαμπτες και εύκαμπτες, τεράστιες και μικρές. Εκτιμάται ότι η παγκόσμια κατανάλωση συσκευασιών μιας χρήσης θα συνεχίσει να αυξάνεται, φθάνοντας τους 48,5 εκατομμύρια τόνους το 2025, ρυπαίνοντας γη και θάλασσα, εάν δεν προχωρήσει ο περιορισμός και η σωστή διαχείρισή τους.

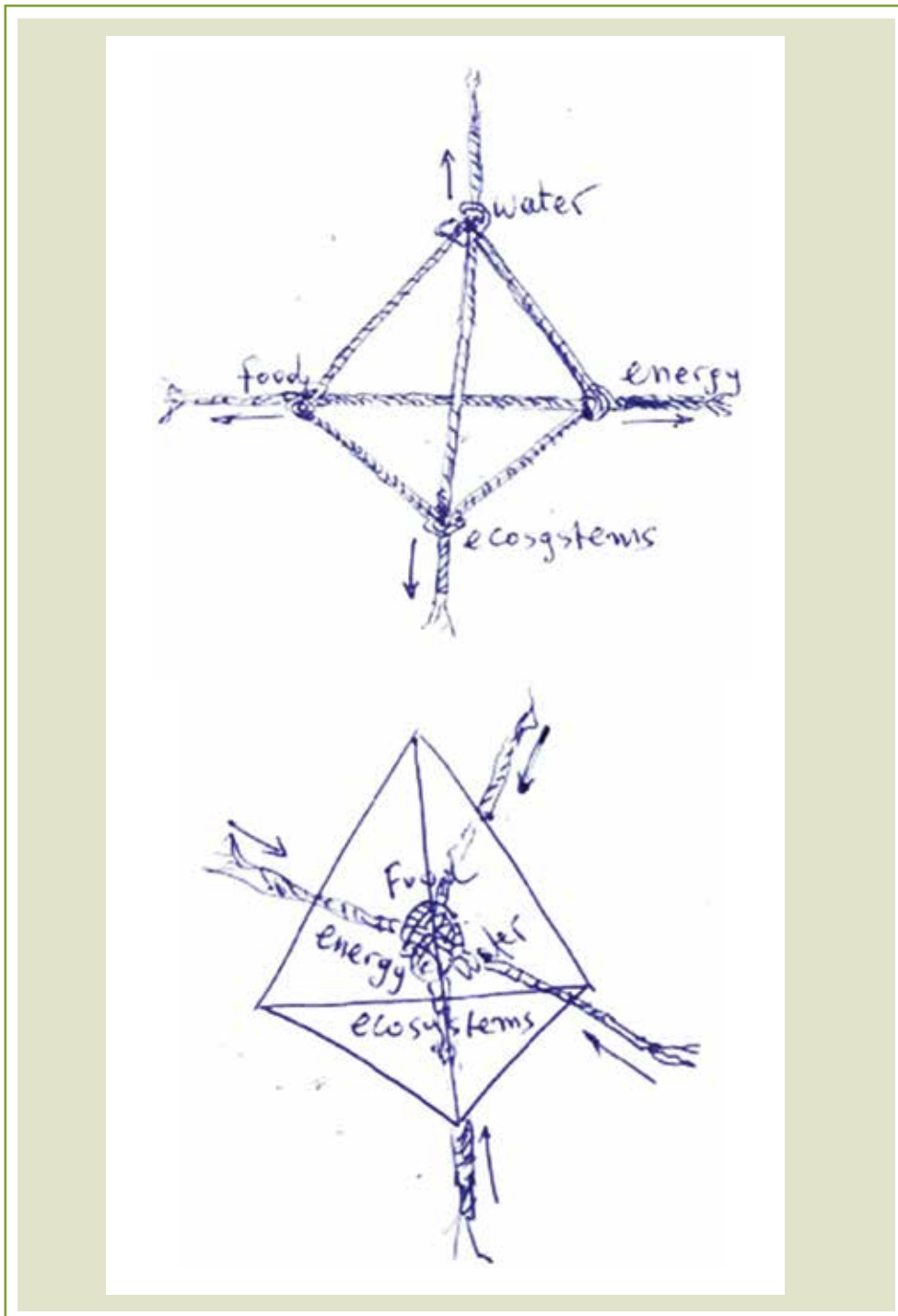
Tide Turners

Το *Tide Turners Plastic Challenge* είναι μία διεθνής εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τα νέα άτομα με στόχο την καταπολέμηση της πλαστικής ρύπανσης σε όλο τον κόσμο. Είναι σχεδιασμένη να εμπνεύσει τη νεολαία να προβληματιστεί για την υπερ-κατανάλωση πλαστικού και να σκεφτεί λύσεις για τη μείωσή της που θα οδηγήσουν σε αλλαγές! Περισσότερα στα κοινωνικά δίκτυα: [#TideTurners](#).

Τι γίνεται με την αλιεία;

Η Μεσόγειος Θάλασσα, με τη μοναδική γεωμορφολογία της, πλούσια σε οξυγόνο, φτωχή σε θρεπτικά συστατικά και πιο αλμυρή από τους ωκεανούς, αποτελεί *hot spot* βιοποικιλότητας έχοντας μια μεγάλη ποικιλία ειδών. Η αλιεία στη Μεσόγειο είναι ένας σημαντικός παραγωγικός τομέας με τον σημαντικό στόλο περίπου 82.000 σκαφών, εκ των οποίων τα μικρής κλίμακας αντιπροσωπεύουν το 80% (FAO, 2016). Ωστόσο, υπάρχει αυξανόμενη ανησυχία για την κατάσταση του θαλάσσιου οικοσυστήματος εξαιτίας, μεταξύ άλλων, της υπεραλίευσης. Πολλές μελέτες ασχολούνται με το πώς η μη ισορροπημένη και εντατική αλιεία σε πολλά μέρη της Μεσογείου υπονομεύει την παραγωγικότητα των αλιευτικών αποθεμάτων, θέτοντας το 90% σε κίνδυνο. Σε αυτό το σενάριο, η αλιεία του δυτικού τμήματος της Μεσογείου δείχνει χαμηλότερη βιωσιμότητα σε σύγκριση με την μικρότερης κλίμακας π.χ. στο Ιόνιο Πέλαγος ή την Τυνησία. Οι αλιευτικές δραστηριότητες συμβάλλουν επίσης στην παραγωγή θαλάσσιων απορριμμάτων. Τα δίχτυα που χάνονται ή απορρίπτονται στη θάλασσα μετατρέπονται σε «δίχτυα-φαντάσματα» (*ghost fishing*) παγιδεύοντας συνεχώς χελώνες, ψάρια και θηλαστικά και οδηγώντας τα στο θάνατο. Τέλος, μεγάλη απειλή αποτελούν τα ξενικά είδη στη Μεσόγειο όπως ο Λαγοκέφαλος (*Lagocerphalus sceleratus*), ένα δηλητηριώδες ψάρι χωρίς ανταγωνιστή, που κατακλύζει την ΝΑ Μεσόγειο λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας των νερών.

Μιλώντας για ολοκληρωμένους τρόπους διαμόρφωσης ουσιαστικών και αποτελεσματικών επιχειρησιακών πολιτικών για την αντιμετώπιση αυτών των σύνθετων ζητημάτων που σχετίζονται με το σύστημα των τροφίμων είναι χρήσιμο να παρουσιαστεί το μοντέλο-πλέγμα «νερού-ενέργειας-τροφής-οικοσυστημάτων» (*water-energy-food-ecosystems nexus*) (MIO-ECSDE & GWP-Med). Η προσέγγιση *nexus* προσπαθεί να μετατρέψει το πλέγμα των πιέσεων και των προκλήσεων, που ασκούνται σε κάθε τομέα από τους άλλους τρεις, σε ένα πλέγμα ευκαιριών και αμοιβαίας υποστήριξης, όπως απεικονίζεται στα ακόλουθα δύο σκίτσα (Scoullos M., 2018).



Ουσιαστικά, και πρακτικά, θεμελιώδες βήμα είναι η αλλαγή της επικρατούσας νοοτροπίας και των μηχανισμών διακυβέρνησης και λήψης αποφάσεων. Χρειάζεται η δημιουργία μιας από κοινού σχεδιασμένης προσέγγισης που να περιλαμβάνει και τους τέσσερις κρίσιμους τομείς, με επιχειρησιακές ευθύνες, κατόπιν διαπραγμάτευσης, που έχουν καθοριστεί πριν από τις αποφάσεις. Μια τέτοια προσέγγιση είναι απολύτως σύμφωνη με ό,τι χρειάζεται για την εφαρμογή των Παγκόσμιων Στόχων Βιωσιμότητας και της Ατζέντας 2030 και θα διευκολύνει και προωθήσει ταυτόχρονα τη μετάβαση από τη γραμμική στην κυκλική οικονομία σε όλες τις πτυχές που σχετίζονται με τον κύκλο των τροφίμων.



Προς αυτή την κατεύθυνση και εστιάζοντας στη Μεσόγειο, οι παρακάτω συστάσεις όπως προτείνονται από το *UN CC E:Learn on Sustainable Diet* είναι ιδιαίτερα χρήσιμες:

- **ΒΙΩΣΙΜΗ ΓΕΩΡΓΙΑ:** Εφαρμογή βιολογικών πρακτικών και μείωση της εξάρτησης από τα αγροχημικά. Περισσότερη ποικιλία στις καλλιέργειες, ώστε να παρέχουν αφενός μεν θρεπτικά και υγιεινά τρόφιμα, αφετέρου δε να υποστηρίζουν το περιβάλλον. Εναλλαγές στις καλλιέργειες, αγρανάπαυση, χρήση **κομπόστ**, ελάττωση της μηχανικής επεξεργασίας του εδάφους και περιορισμός της υποβάθμισής του.
- **ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ** στον τομέα των τροφίμων για τη μετάβαση προς βιώσιμες πρακτικές, ώστε να υπάρχει καλύτερη απόδοση και παράλληλα διατήρηση των οικοσυστημάτων. Αποτελεσματικές τεχνολογίες χρήσης νερού. **Χρήση μη συμβατικών υδάτινων πόρων** –συλλογή ομβρίων, ανακύκλωση άρτια επεξεργασμένων λυμάτων– στη γεωργία. Γεωργία με γνώμονα το τοπικό κλίμα. Καινοτόμος τεχνολογία για την ελαχιστοποίηση της σπατάλης τροφίμων, π.χ. *drones* με τεχνητή νοημοσύνη εντοπίζουν ώριμα φρούτα για συγκομιδή τα οποία διαφορετικά θα σάπιζαν, εφαρμογές/δίκτυα που επιτρέπουν στις επιχειρήσεις να πωλούν γεύματα σε μειωμένη τιμή αντί να τα απορρίπτουν ή να τα προσφέρουν σε ιδρύματα κ.λπ.
- **ΣΕΒΑΣΜΟΣ** στα αγροτικά ζώα, κάνοντας χρήση εναλλακτικών κτηνιατρικών θεραπειών και καθιστώντας την κοπριά διαχειρίσιμη για διάθεση, κ.λπ.

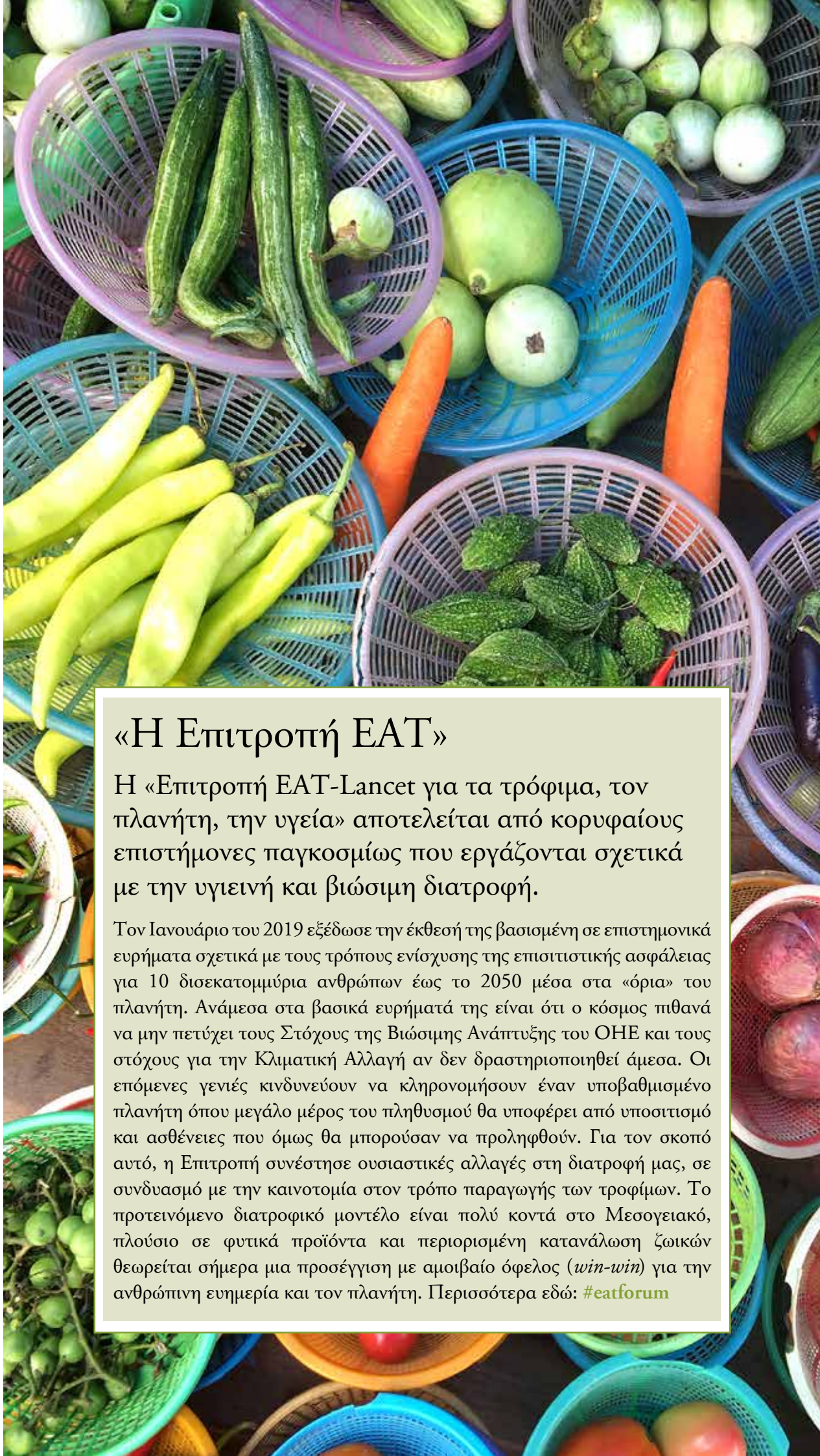
- **ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΠΑΤΑΛΗΣ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ** των τροφίμων σε όλα τα στάδια της παραγωγής και κατανάλωσης. Τα οργανικά απορρίμματα (υπολείμματα γευμάτων, φλούδες, τσόφλια, κ.λπ.) από νοικοκυριά, αγορές και καταστήματα λιανικής και εστιατόρια μπορούν να αξιοποιηθούν ως ζωοτροφές ή για **κομποστοποίηση**. Χρήση υλικών συσκευασίας φιλικά προς το περιβάλλον ή/και ανακυκλώσιμα.
- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΣΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ:** Η **ΕΕ έχει καταργήσει ήδη ορισμένα πλαστικά μιας χρήσης από το 2021**. Τα περισσότερα είναι σχετικά με τα τρόφιμα, όπως τα πλαστικά μαχαιροπίρουνα και ποτήρια, καλαμάκια και αναδευτήρες, ποτηράκια από πολυουρεθάνη, κ.ά. Επίσης, προβλέπονται ειδικά μέτρα για τα πλαστικά δοχεία τροφίμων, όπως να συμπεριλαμβάνεται σε αυτά ένα ορισμένο ποσοστό ανακυκλωμένου πλαστικού ή να είναι κατασκευασμένα από άλλα εναλλακτικά υλικά.

SDG 12.3

Παγκόσμιος (Υπο-) Στόχος Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDG) 12.3: «Ως το 2030, μείωση στο μισό της παγκόσμιας παραγωγής απορριμμάτων από τρόφιμα σε επίπεδο λιανικής και καταναλωτή και μείωση των απωλειών τροφίμων σε παραγωγή, συγκομιδή, μεταποίηση και διανομή».

Παγκόσμιος (Υπο-) Στόχος 12.3.1a: Ο Παγκόσμιος Δείκτης Απώλειας Τροφίμων εστιάζει στις απώλειες τροφίμων που προκύπτουν από την παραγωγή μέχρι το επίπεδο λιανικής πώλησης.





«Η Επιτροπή ΕΑΤ»

Η «Επιτροπή ΕΑΤ-Lancet για τα τρόφιμα, τον πλανήτη, την υγεία» αποτελείται από κορυφαίους επιστήμονες παγκοσμίως που εργάζονται σχετικά με την υγιεινή και βιώσιμη διατροφή.

Τον Ιανουάριο του 2019 εξέδωσε την έκθεσή της βασισμένη σε επιστημονικά ευρήματα σχετικά με τους τρόπους ενίσχυσης της επισιτιστικής ασφάλειας για 10 δισεκατομμύρια ανθρώπων έως το 2050 μέσα στα «όρια» του πλανήτη. Ανάμεσα στα βασικά ευρήματά της είναι ότι ο κόσμος πιθανά να μην πετύχει τους Στόχους της Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ και τους στόχους για την Κλιματική Αλλαγή αν δεν δραστηριοποιηθεί άμεσα. Οι επόμενες γενιές κινδυνεύουν να κληρονομήσουν έναν υποβαθμισμένο πλανήτη όπου μεγάλο μέρος του πληθυσμού θα υποφέρει από υποσιτισμό και ασθένειες που όμως θα μπορούσαν να προληφθούν. Για τον σκοπό αυτό, η Επιτροπή συνέστησε ουσιαστικές αλλαγές στη διατροφή μας, σε συνδυασμό με την καινοτομία στον τρόπο παραγωγής των τροφίμων. Το προτεινόμενο διατροφικό μοντέλο είναι πολύ κοντά στο Μεσογειακό, πλούσιο σε φυτικά προϊόντα και περιορισμένη κατανάλωση ζωικών θεωρείται σήμερα μια προσέγγιση με αμοιβαίο όφελος (*win-win*) για την ανθρώπινη ευημερία και τον πλανήτη. Περισσότερα εδώ: [#eatforum](#)



η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής
στην **αιφόρο** ανάπτυξη



17 η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής στην **αιψόρο** ανάπτυξη



Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η παρατηρούμενη τάση τις τελευταίες δεκαετίες στην περιοχή της Μεσογείου είναι μια απομάκρυνση από το παραδοσιακό Μεσογειακό διατροφικό μοντέλο προς ένα λιγότερο υγιεινό. Το γεγονός αυτό συνδέεται κυρίως με τις αλλαγές στους τρόπους ζωής, την παγκοσμιοποίηση, την αστικοποίηση και τον καταναλωτισμό. Σε αντίθεση με ό,τι αναμενόταν, η αστικοποίηση μειώνει τον ελεύθερο χρόνο. Στα μεγάλα αστικά κέντρα οι συνθήκες εργασίας, οι αποστάσεις και ο ρυθμός του τρόπου ζωής μείωσαν δραστικά τον διαθέσιμο χρόνο για μαγείρεμα. Οι υποχρεώσεις των μελών μιας οικογένειας ποικίλλουν, μειώνοντας την κανονικότητα των γευμάτων και την ευκαιρία για κοινές συναντήσεις γύρω από το τραπέζι. Πολλά άτομα βασίζονται σε προ-παρασκευασμένα γεύματα είτε σε έτοιμα γεύματα, στην ταχυφαγεία, κ.λπ. Οι κοινωνικές αυτές αλλαγές στην περιοχή,

ακολουθήθηκαν από καταναλωτικές αλλαγές και από τη διαθεσιμότητα πλέον σχετικά φθηνότερων διατροφικών προϊόντων σε σύγκριση με το παρελθόν. Ωστόσο, αυτή η τάση φαίνεται να αντιστρέφεται και πάλι προς το Μεσογειακό μοντέλο, γεγονός που η πανδημία COVID-19 φαίνεται να επιτάχυνε. Το μοντέλο της Μεσογειακής διατροφής απαντά στις προκλήσεις αιφροδίας, καθώς βασίζεται σε τροφές φυτικής προέλευσης, σε ποιοτικά γαλακτοκομικά προϊόντα και μειωμένη κατανάλωση κρέατος, απαιτώντας έτσι λιγότερους πόρους (έδαφος, νερό, ενέργεια) σε σύγκριση με τα παγκοσμιοποιημένα «δυτικά» διατροφικά πρότυπα (τα οποία επίσης αρχίζουν να αλλάζουν παγκοσμίως). Σύμφωνα με τον FAO, «η βιώσιμη διατροφή έχει συγκριτικά χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις και συμβάλλει τόσο στην επισιτιστική ασφάλεια όσο και σε ένα υγιεινό μοντέλο ζωής για τις σημερινές και τις μελλοντικές γενιές. Προστατεύει και σέβεται τη βιοποικιλότητα και τα οικοσυστήματα, είναι πολιτισμικά αποδεκτή, οικονομικά προσιτή και δίκαιη για παραγωγούς και καταναλωτές». Η Μεσογειακή διατροφή έχει αναγνωριστεί ως παράδειγμα αιφροδικής διατροφής που θα μπορούσε να εφαρμοστεί και να μελετηθεί και σε άλλες περιοχές, κουλτούρες και αγρο-οικολογικές ζώνες.

Το μοντέλο Med Diet 4.0

Το 2015, ο FAO και το CIHEAM σε συνεργασία με το Forum on Mediterranean Food Cultures (FMFC) και το Διεθνές Ίδρυμα για τη Μεσογειακή Διατροφή, στο πλαίσιο έρευνας ανέπτυξαν τη μεθοδολογική προσέγγιση, το Med Diet 4.0 model, το οποίο αναδεικνύει, εκτός από τις διαστάσεις της Μεσογειακής διατροφής σχετικά με την υγεία, τις χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις και τη βιωσιμότητα, την κοινωνικο-πολιτισμική αξία των Μεσογειακών τροφίμων και τον θετικό αντίκτυπό τους στην τοπική οικονομία. [@ifmeddiet](#)

Η Μεσογειακή δίαιτα είναι επίσης άρρηκτα συνδεδεμένη με τις αντίστοιχες συνήθειες και συμπεριφορές μέσα στο πλαίσιο του παραδοσιακού Μεσογειακού τρόπου ζωής περιλαμβάνοντας: τις μαγειρικές δεξιότητες, την εποχικότητα στην επιλογή των προϊόντων, τη γνώση και τον σεβασμό στη βιοποικιλότητα, την προτίμηση τοπικών προϊόντων, την ήπια αλλά τακτική σωματική δραστηριότητα, την κατανάλωση με μέτρο καθώς και την κοινωνικότητα κατά τη διάρκεια των γευμάτων, στοιχεία που συμβάλλουν στην ευεξία και τη χαρά.

Σε αυτό το πλαίσιο, η Έρευνα Διαπολιτισμικών Τάσεων (2020) από το Ευρω-Μεσογειακό Ίδρυμα *Anna Lindh* έδειξε ότι η πλειονότητα των ερωτηθέντων πιστεύει πως η περιοχή χαρακτηρίζεται από τον «Μεσογειακό τρόπο ζωής, διατροφής και φιλοξενίας». Σχολιάζοντας τον Μεσογειακό τρόπο ζωής και διατροφής, ο δημοσιογράφος *Khalid Chaouki* τονίζει μεταξύ άλλων στον σχολιασμό της έρευνας ότι «οι ισχυρές και κοινές ρίζες της περιοχής μας επιτρέπουν να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε *όμοιοι* ακόμη και μέσα στην ίδια μας την ποικιλομορφία» (δείτε [εδώ το βίντεο με τα ευρήματα της έρευνας](#)).

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ

Ήδη από τη δεκαετία του 1990 το ενδιαφέρον για την προώθηση των Μεσογειακών τοπικών παραγωγικών μεθόδων και τροφίμων έχει αναζωπυρωθεί ως βιώσιμο οικονομικά για τους παραγωγούς και τους καταναλωτές, αλλά και ως κεφάλαιο για άλλους οικονομικούς τομείς. Η γαστρονομία, ο αγροτουρισμός και ο οικοτουρισμός πλέον αναγνωρίζονται για την οικονομική και πολιτιστική τους αξία σε πολλές χώρες της περιοχής και αναπτύσσονται συνεχώς. Επίσης, προσφέρουν πολλές ευκαιρίες σε μικρομεσαίους παραγωγούς, τις ενώσεις και τους συνεταιρισμούς τους στον αγρο-διατροφικό τομέα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των γυναικών και νέων. Οι γυναίκες παραγωγοί μέσα από συνεταιρισμούς συμβάλλουν ενεργά στον αγρο-διατροφικό τομέα, ειδικά στη μικρής κλίμακας παραγωγή παραδοσιακών και τοπικών προϊόντων, κάνοντας την είσοδό τους σε τοπικές, εθνικές αλλά και διεθνείς αγορές. Έχουν επίσης ουσιαστικό ρόλο στη διαφύλαξη και τη μετάδοση όχι μόνο της παραδοσιακής τεχνογνωσίας για τα τοπικά τρόφιμα, αλλά και της γνώσης των ενδημικών βοτάνων.

Οι τοπικοί μικροκαλλιεργητές είναι απαραίτητοι στην αγροτική οικονομία, καθώς γνωρίζουν καλύτερα τη γη τους και είναι το κλειδί για τη μετάβαση στη βιώσιμη γεωργία. Για να γίνει η στροφή προς τις αειφορικές πρακτικές παραγωγής, οι αγρότες και ιδιαίτερα οι νέοι χρειάζονται υποστήριξη για την αντιμετώπιση του ανταγωνισμού από τη μαζική γεωργική παραγωγή καθώς και παροχή κατάρτισης. Τα μακροπρόθεσμα συμβόλαια με τους λιανοπωλητές και οι αξιοπρεπείς τιμές είναι επίσης σημαντικά, βοηθώντας τους αγρότες να αποκτήσουν σταθερά περιθώρια κέρδους ώστε να μετράζουν τις επιπτώσεις των διακυμάνσεων στις τιμές αγοράς των αγαθών, δίνοντάς τους τη σταθερότητα να επενδύουν σε βιώσιμες και αναγεννητικές πρακτικές. Τα μακροπρόθεσμα συμβόλαια συμβάλλουν επίσης στη μείωση της σπατάλης των τροφίμων, καθώς οι αγρότες παράγουν την ποσότητα (και την ποιότητα) των τροφίμων που μπορούν να πουλήσουν. Για τους καταναλωτές, αυτό ενδεχομένως σημαίνει ότι το ποιοτικό προϊόν που επιλέγουν μπορεί να έχει μια μικρή αύξηση στην τιμή του για να καλύψει το απαραίτητο πρόσθετο κέρδος των παραγωγών.

Ο ρόλος των γυναικών στις παραδοσιακές πρακτικές παραγωγής τροφίμων

Ο ρόλος των γυναικών στη Μεσόγειο είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τη διεύρυνση της διαθεσιμότητας και της προσβασιμότητας στα παραδοσιακά Μεσογειακά προϊόντα. Με τις πρακτικές διατήρησης των εποχιακών προϊόντων για χρήση αργότερα μέσα στη διάρκεια του έτους, κατέστησαν δυνατή τη διαθεσιμότητα και την πρόσβαση σε ποικίλα τοπικά προϊόντα: π.χ. το *Mouneh* στον Λίβανο, μια παράδοση που περιλαμβάνει την ετήσια επεξεργασία φρούτων, λαχανικών, βοτάνων, λουλουδιών και ζωικών προϊόντων, και παρόμοια παραδείγματα από άλλες χώρες.



«ΑΕΙΦΟΡΙΚΕΣ» ΟΔΗΓΙΕΣ

Η σύνδεσή μας με το σύστημα τροφίμων χρειάζεται να αλλάξει για την εξασφάλιση της ποιότητας της υγείας μας και του πλανήτη. Αν θέλουμε να ελαχιστοποιήσουμε το περιβαλλοντικό και κοινωνικό αντίκτυπο της παραγωγής τροφίμων, οφείλουμε να ξαναδούμε τα πρότυπα παραγωγής σε παγκόσμιο επίπεδο. Μεταξύ άλλων, πρέπει να κατανοήσουμε ως καταναλωτές ότι η αξία ενός διατροφικού προϊόντος δεν αντανακλάται πάντα στην τιμή. Χρειάζεται να σκεφτούμε το κρυφό κόστος ενός τροφίμου με πολύ χαμηλή τιμή καθώς και την αξία που ενσωματώνεται στην καλή ποιότητα ενός προϊόντος. Ως καταναλωτές/τριες και οικιακοί/ές μάγειρες/ισσες μπορούμε να φέρουμε σημαντικές αλλαγές μέσα από τις επιλογές, τη διαχείριση των απορριμμάτων και τον γενικότερο τρόπο ζωής μας. Οι επιλογές των καταναλωτών έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο από ό,τι θεωρούν οι περισσότεροι. Ακολουθούν μερικές οδηγίες για περισσότερο αειφορικές επιλογές στις καταναλωτικές και μαγειρικές μας πρακτικές:

ΣΤΙΣ ΑΓΟΡΕΣ:

- Καταστρώνουμε έναν προγραμματισμό π.χ. εβδομαδιαίο για τα γεύματα που θα προετοιμάσουμε. Ακολουθούμε, κατά το δυνατόν, την πυραμίδα της Μεσογειακής διαίτας.
- Ετοιμάζουμε μία λίστα πριν πάμε στην αγορά. Αποφεύγουμε τις παρορμητικές αγορές που οδηγούν στο να αγοράσουμε περισσότερα τρόφιμα από όσα χρειάζονται ή προϊόντα που δεν θα καταναλωθούν.
- Αγοράζουμε τα προϊόντα που βρίσκονται στην «εποχή» τους.
- Διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες των προϊόντων. Μεταξύ άλλων (διατροφική αξία, ημερομηνία λήξης, κ.ά.) ελέγχουμε τον τόπο προέλευσης και τα «τροφοχιλιόμετρα».
- Επιλέγουμε, όσο το δυνατόν, τρόφιμα τοπικής παραγωγής (ή με τα λιγότερα «τροφοχιλιόμετρα»).
- Αγοράζουμε «άσχημα» φρούτα ή λαχανικά! Πολλά φρούτα και λαχανικά πετιούνται επειδή το μέγεθος ή το σχήμα ή το χρώμα τους δεν είναι τα «σωστά».
- Χρησιμοποιούμε τα πολύ ώριμα προϊόντα σε γλυκά, μαρμελάδες, «γεμίσεις» για πίτες κ.ά.
- Δοκιμάζουμε πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα.
- Θυμόμαστε να έχουμε στις αγορές μας τις δικές μας επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες.
- Προτιμάμε, όσο το δυνατόν, «χύμα» προϊόντα καθώς και εκείνα με τις λιγότερες συσκευασίες.
- Θυμόμαστε να παίρνουμε μαζί μας την επαναχρησιμοποιούμενη κούπα μας προτού πάρουμε καφέ από έξω.

ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ:

- Αποφεύγουμε τη σπατάλη των υλικών και μαγειρεύουμε όσο χρειάζεται.
- Σκεφτόμαστε «δημιουργικές» συνταγές για να χρησιμοποιήσουμε ό,τι μπορεί να χαλάσει σύντομα ή κάτι που βρίσκεται καιρό στο ψυγείο και φυσικά διατηρούμε στο ψυγείο γεύμα ημέρας που έχει περισσέψει.

- Μαγειρεύουμε με ενεργειακά αποδοτικές συσκευές.
- Αποφεύγουμε το συνεχές άνοιγμα και κλείσιμο του ψυγείου.
- Δίνουμε προσοχή στη σήμανση των τροφίμων: η ένδειξη «χρήση έως» δείχνει την ημερομηνία μέχρι την οποία το τρόφιμο είναι ασφαλές για κατανάλωση, ενώ το «καλύτερο πριν» είναι η ημερομηνία πριν από την οποία η ποιότητά του είναι η καλύτερη αν και παραμένει ασφαλές να καταναλωθεί και μετά από αυτή.
- Χρησιμοποιούμε το νερό με προσοχή, τόσο στο μαγείρεμα όσο και στο πλύσιμο.
- Δοκιμάζουμε να κάνουμε “κομπόστ” με τα οργανικά υπολείμματα της κουζίνας.
- Διαχωρίζουμε σωστά τις συσκευασίες των τροφίμων –πλαστικά, γυαλί, χαρτόνι, μέταλλο– προς ανακύκλωση.
- Θυμόμαστε ότι δεν χρειάζεται να απορρίψουμε το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά άμεσα και διαπαντός. Ακόμα και μια μικρή μείωση στη συχνότητα και την ποσότητα συμβάλλει στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της διατροφής μας.
- Ετοιμάζουμε και απολαμβάνουμε Μεσογειακά γεύματα με την οικογένεια και τους φίλους μας όσο πιο συχνά μπορούμε.
- Δίνουμε το Μεσογειακό παράδειγμα, ιδιαίτερα στα παιδιά και τη νεότερη γενιά.

ΓΙΑ ΕΜΠΟΡΟΥΣ ΛΙΑΝΙΚΗΣ:

- Παρακολουθούμε και ελέγχουμε τα οργανικά απορρίμματα, ώστε να δούμε την απώλεια/σπατάλη των προϊόντων.
- Συνεργαζόμαστε με τους προμηθευτές μας με στόχο τη μείωση της απώλειας/σπατάλης των τροφίμων.
- Κάνουμε εκπτώσεις για είδη κοντά στη λήξη.
- Προωθούμε τα τοπικά προϊόντα και τα λιγότερο τυποποιημένα, τα προβάλλουμε στη βιτρίνα.
- Διατηρούμε τη «γωνιά» για δωρεές τροφίμων για τους λιγότερο “προνομιούχους” στο κατάστημα.

ΓΙΑ ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΣ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ, ΚΑΦΕΤΕΡΙΩΝ, ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΩΝ:


- Επιλέγουμε, όσο το δυνατόν, τοπικούς παραγωγούς.
- Αξιοποιούμε παραδοσιακές Μεσογειακές συνταγές.
- Έχουμε συγκεκριμένο αριθμό επιλογών στο μενού με προϊόντα κυρίως εποχιακά, και σε διάφορα “μεγέθη” και τιμές.
- Παρακολουθούμε και ελέγχουμε την ποσότητα των οργανικών μας απορριμμάτων.
- Προωθούμε πιάτα βασισμένα στο μοντέλο της Μεσογειακής δίαιτας και χαμηλών περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Παρακινούμε το προσωπικό να μετάρχει σε σχετικές ενημερώσεις και επιμορφώσεις.
- Δίνουμε τρόφιμα και γεύματα που έχουν περισέψει σε σχετικούς φορείς, δομές και ιδρύματα και ενισχύουμε τις τράπεζες τροφίμων.

Το κίνημα του *Slow Food*

Ξεκινώντας από τη δεκαετία του 1980 και μεγαλώνοντας σταδιακά, το κίνημα του *Slow Food* ήρθε ως απάντηση στην ταχυφαγία fast food υποστηρίζοντας ότι όλοι πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ποιοτικό και «δίκαιο» φαγητό. Με άλλα λόγια, τα τρόφιμα πρέπει να είναι υγιεινά, καλής ποιότητας, να παράγονται χωρίς να βλάπτουν το περιβάλλον, να έχουν προσιτές τιμές για τους καταναλωτές και να παρέχουν δίκαιες αμοιβές στους παραγωγούς τους. Το κίνημα υποστηρίζεται από και συγκεντρώνει πολλούς φορείς σε κοινές δράσεις συνηγορίας, δικτύωσης και ενημέρωσης των πολιτών, των επιχειρήσεων, των παραγωγών, κ.ά. [#slowfood](#)

Παγκόσμια Εκστρατεία *The Anatomy of Action*

Η «Ανατομία της Δράσης» (*Anatomy of Action*) είναι μια διεθνής δεκαπενθήμερη εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τα νεαρά άτομα (από το UNEP), αποσκοπώντας να δείξει πως ένα μοντέλο καθημερινότητας βασισμένο στην αειφορία είναι εφικτό, σύγχρονο και διασκεδαστικό. Η πρόκληση εισάγει μια δράση ανά ημέρα, ξεκινώντας από το φαγητό και συγκεκριμένα περιλαμβάνει τις εξής τρεις θεματικές: α) «αντάλλαξε πρωτεΐνες» με μείωση του κόκκινου κρέατος και των γαλακτοκομικών προϊόντων, β) «χρησιμοποίησε όλο το φαγητό» για την αποφυγή της σπατάλης των τροφίμων, γ) «δημιούργησε το δικό σου γεύμα» για επιλογή τοπικών προϊόντων. Παίρνοντας μέρος στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων, η νεολαία όχι μόνο αλλάζει την καθημερινότητά της προς έναν αειφορικό τρόπο ζωής, αλλά μπορεί να συμβάλει επίσης στον επηρεασμό των διαμορφωτών σχετικών πολιτικών [@AnatomyOfAction](#)



«Ευέλικτα» εστιατόρια

Μέρος του τομέα της εστίασης δείχνει ετοιμότητα να προσαρμοστεί στην παγκόσμια τάση μικρότερης κατανάλωσης ζωικών προϊόντων. Τα *flexitarian* (ευέλικτα) εστιατόρια ανταποκρίνονται σε αυτή την κατεύθυνση με ποικίλους τρόπους στο μενού τους, κυρίως έχοντας «φυτική» βάση, δίνοντας παράλληλα την επιλογή ενός πιάτου με κρέας και ψάρι, με περιστασιακές προσθήκες πιάτων, ή ακόμη και ξεχωριστά μενού. [#restaurantsflexitariens](#)

Περιβόλια και αγροκτήματα σε αστικές περιοχές της Ιταλίας

Στην Ιταλία παρατηρείται μια αυξανόμενη τάση δημιουργίας αστικών κήπων και αγροκτημάτων, ξεπερνώντας, σε μόλις πέντε χρόνια, τα 1,9 εκατομμύρια τ.μ. δημοτικής γης, χωρισμένα σε μικρά αγροτεμάχια για οικογενειακές καλλιέργειες. Τα οφέλη αυτής της πρωτοβουλίας είναι πολλαπλά: από τον επαναπροσδιορισμό της σχέσης επαρχίας-πόλης, τη διατήρηση του τοπίου και των οικοσυστημάτων, έως την ανακάλυψη και διατήρηση τοπικών διατροφικών παραδόσεων, τη χρήση μη εμπορικών ειδών (διατήρηση βιοποικιλότητας), την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και φυσικά, την παραγωγή τοπικών φρέσκων, προσιτών και ποιοτικών τροφίμων.





επίλογος

Η περιοχή της Μεσογείου είναι μια μοναδική οικολογική περιοχή. Στη διεπαφή Βορρά – Νότου, Ανατολής – Δύσης, περιλαμβάνει ένα μωσαϊκό λαών και πολιτισμών διαφορετικών χαρακτηριστικών, αλλά με κοινό ή οικείο γεωμορφολογικό, κλιματικό και περιβαλλοντικό υπόβαθρο. Τα Μεσογειακά τρόφιμα, η διατροφή και οι Μεσογειακές κουζίνες ενσωματώνουν και αντικατοπτρίζουν τα κοινά αυτά στοιχεία σε παραδόσεις και πρακτικές αιώνων, αποτελώντας ένα μοναδικό «ζωντανό» αποθετήριο πολιτιστικής κληρονομιάς.

Όπου κι αν βρίσκεται κανείς στη Μεσόγειο αισθάνεται μια εξοικείωση με τη γαστρονομική τελετουργία και την κουζίνα. Αν και τα βασικά στοιχεία της παραμένουν η ελιά, το σιτάρι και το σταφύλι, η περιοχή περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία κουζινών: Αιγυπτιακή, Ελληνική, Ιταλική, Μέσης Ανατολής, Βόρειας Αφρικής, Προβηγκιανή (Νότια Γαλλία), Πορτογαλική, Ισπανική και Τουρκική.

Στις μέρες μας, τόσο η κληρονομιά που σχετίζεται με την παρασκευή τροφίμων και τη Μεσογειακή διατροφή, όσο και οι επαρκείς και ποιοτικοί φυσικοί πόροι που είναι απαραίτητοι για την παραγωγή τροφίμων, τίθενται σε κίνδυνο. Οι πρακτικές και οι τεχνολογίες παραγωγής και κατανάλωσης τροφίμων αλλάζουν ραγδαία και το μέλλον της Μεσογειακής διατροφής είναι αβέβαιο, ως αποτέλεσμα, αφενός, στις περιβαλλοντικές πιέσεις και, αφετέρου, στις νέες κοινωνικοοικονομικές τάσεις που επηρεάζονται από όλες τις πτυχές της παγκοσμιοποίησης. Ο ταχέως αυξανόμενος πληθυσμός σε τμήματα της περιοχής επιτείνει το πρόβλημα.

Η επικρατούσα εντατική παραγωγή τροφίμων, τα πρότυπα υψηλής κατανάλωσης και οι συνήθειες που έχουν εισαχθεί στην περιοχή, που βασίζονται όλο και περισσότερο στο κρέας και τα ζωικά προϊόντα, έχουν φέρει αλλαγές στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και παράλληλα, απαιτούν τεράστιες ποσότητες νερού, περισσότερη γη και ενέργεια και ασκούν πιέσεις στους ήδη ευάλωτους φυσικούς πόρους της περιοχής.

Έτσι, γίνεται φανερό ότι η σύνδεσή μας με το σύστημα παραγωγής των τροφίμων πρέπει να μετασχηματίσει αυτή την τάση, αξιοποιώντας τα παλιά και νέα διδάγματα, προς όφελος της υγείας, της επισιτιστικής ασφάλειας και του πλανήτη μας.

Εάν επιθυμούμε να ελαχιστοποιήσουμε τον περιβαλλοντικό και κοινωνικό αντίκτυπο της παραγωγής τροφίμων και να διαμορφώσουμε «σοφότερες» και πιο αποτελεσματικές πολιτικές προς αυτή την κατεύθυνση, πρέπει να επανεξετάσουμε και να προσαρμόσουμε τα διατροφικά μας συστήματα με ολοκληρωμένο τρόπο, όπως είναι η προσέγγιση του πλέγματος: νερού-ενέργειας-τροφής-οικοσυστημάτων που προσπαθεί να μετατρέψει το πλέγμα πιέσεων και προκλήσεων, σε ένα πλέγμα αλληλοϋποστήριξης και ευκαιριών.

Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, ως κατάλληλα ενημερωμένοι πολίτες και υπεύθυνοι καταναλωτές έχουμε τη δύναμη να οδηγούμε σε ουσιαστικές αλλαγές μέσα από τις επιλογές, τις αγορές και τη διαχείριση των απορριμμάτων μας. Οι επιλογές των πολιτών, ακόμη και οι πιο μικρές, που συνοδεύονται από την ανταλλαγή ενημέρωσης και γνώσεων με μέλη της οικογένειας, φίλους και την κοινότητα, έχουν πολύ μεγαλύτερο αντίκτυπο από ό,τι πιστεύεται!

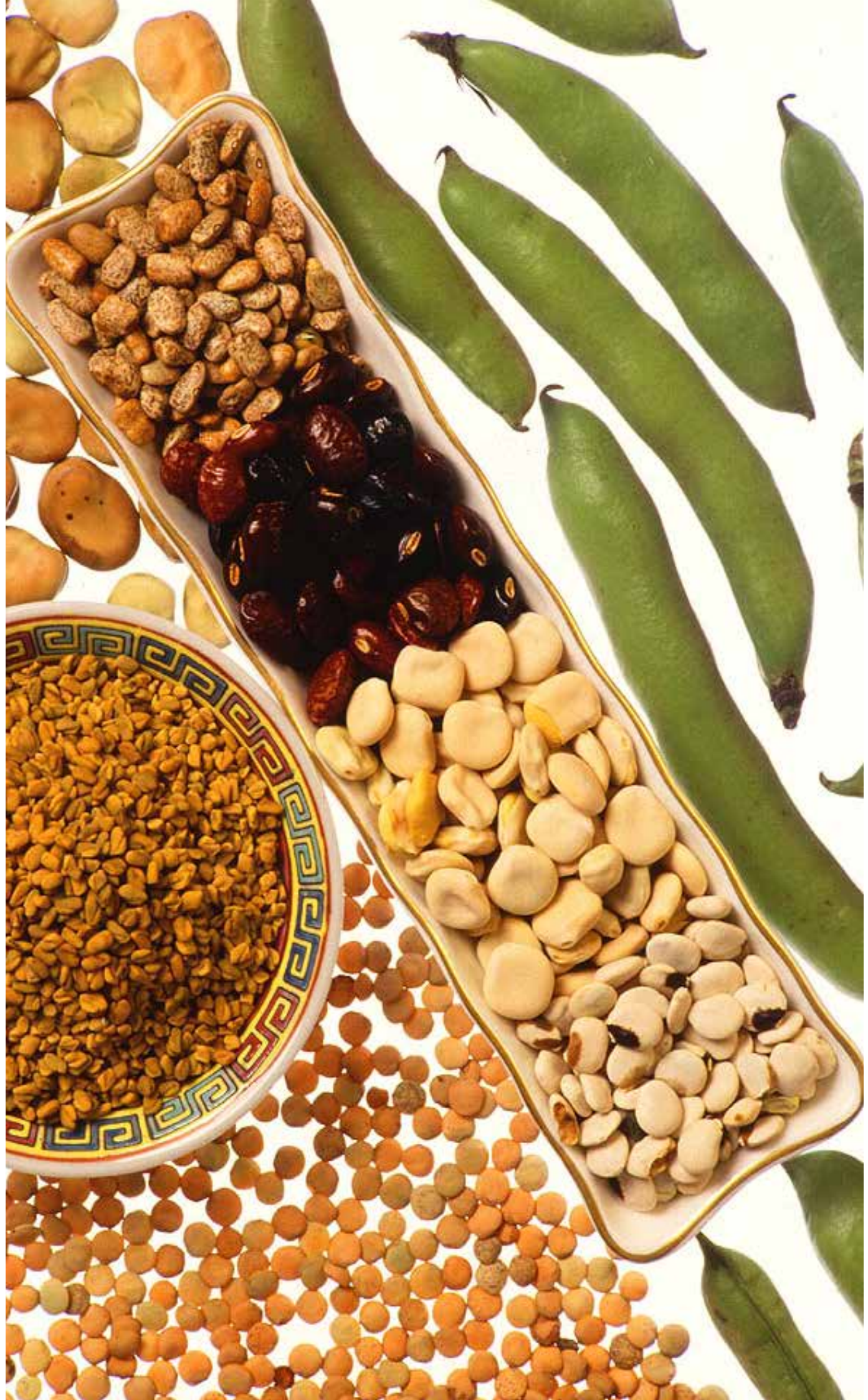
Τελευταίες σκέψεις

Η Μεσογειακή τροφή και διατροφή είναι ένα σημαντικό πολιτιστικό κεφάλαιο που θα μπορούσε να συμβάλει στο αειφορικό μέλλον της ανθρωπότητας, διότι:

Βασίζεται σε τρόφιμα τα οποία μπορούν να παραχθούν με σχετικά μειωμένο περιβαλλοντικό αποτύπωμα,

Συνδέεται άμεσα με έναν υγιεινό, σύγχρονο τρόπο ζωής που εμπνέει ήδη πολλά άτομα και κοινότητες, και πέρα από την περιοχή μας, παρέχοντας ένα βιώσιμο διατροφικό πρότυπο,

Είναι ένα πολύτιμο μέσο για τη διατήρηση του γόνιμου διαπολιτισμικού διαλόγου, διευκολύνοντας την κατανόηση μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικούς λαούς και θρησκείες, ενώ προσφέρει συγκεκριμένες ευκαιρίες για να αυξήσουμε την ευαισθητοποίησή μας σχετικά με τις αειφορικές επιλογές στην αγορά, παραγωγή και την κατανάλωση των τροφίμων.



βιβλιογραφικές αναφορές



ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Angelidi A., Kokkinos A., Katechaki E., Ros E., Mantzoros C., 2020, *Mediterranean diet as a nutritional approach for COVID-19*, doi.10.1016/j.metabol.2020.154407.

Colloca F., Scarcella G., Libralato S., 2017. *Recent Trends and Impacts of Fisheries Exploitation on Mediterranean Stocks and Ecosystems*. *Front. Mar. Sci.* 4:244.

Costantini E., Urbano F., Bonati G., Nino P., Fais A., 2007. *Atlante Nazionale delle Aree a rischio di Desertificazione*. Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura, Istituto sperimentale per lo studio e la difesa del suolo, Centro Nazionale di Cartografia Pedologica: Rome, Italy.

CIHEAM/FAO, 2016. *MediTerra. Zero waste in the Mediterranean. Natural resources, Food and Knowledge*. Paris: Presses de Sciences Po.

Dernini S., Berry E., *Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern* *Frontiers in Nutrition* 2015; 2: 15, published online 2015 May 7. doi: 10.3389/fnut.2015.00015.

Domizio P., Lencioni L., 2011. Chapter 3 - *Vin Santo*, Editor(s): Ronald S. Jackson, *Advances in Food and Nutrition Research*, Academic Press, Volume 63, 2011, Pages 41-100, ISSN 1043-4526, ISBN 9780123849274.

EEA, 2019. *Climate change adaptation in the agriculture sector in Europe*. EEA Report No 04/2019.

EAT-Lancet Commission, Summary Report, EAT, 2019.

FAO, 2016. *The State of Mediterranean and Black Sea Fisheries*. Rome.

F.Hachem, R. Capone, M.Yannakoulia, S.Dernini, N.Fao, N.Hwalla, *The Mediterranean diet: a sustainable consumption pattern* in the book “MEDITERRA” 2016 (pp. 243-261) CIHEAM/FAO.

Hattab T., Lasram F. B. R., Albouy C., Romdhane M. S., Jarbou O., Halouani G., et al., 2013. *An ecosystem model of an exploited southern Mediterranean shelf region (Gulf of Gabes, Tunisia) and a comparison with other Mediterranean ecosystem model properties*. J. Mar. Syst. 128, 159-174.

Hernández A.F., Parrón T., Tsatsakis A.M., Requena M., Alarcón R., LópezGuarnido O., 2013. *Toxic effects of pesticide mixtures at a molecular level: their relevance to human health*. Toxicology 307:136-145.

Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), 2019. *Climate Change and Land: An IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse Gas Fluxes in Terrestrial Ecosystems*. Geneva.

IPBES 2016. *The assessment report on pollinators, pollination and food production of the Intergovernmental Science–policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. S.G. Potts, V.L. Imperatriz–Fonseca & H.T. Ngo, eds. Bonn, Secretariat of the IPBES.

Khoury, S. *Dishes for Special Occasions*, 2006.

Mouël C., Forslund A., Marty P., Manceron S., Schmitt B., 2016. *Climate change and dependence on agricultural imports in the MENA region*. The Mediterranean region under climate change. Moatti J.P., Thiébault S. pp. 511-517.

Meybeck A. et al. (ed.), *Development of voluntary guidelines for the sustainability of the Mediterranean diet in the Mediterranean region* Technical Workshop, 2017, CHIEAM & FAO.

Righini G., Costantini E. and Sulli L., 2002. *La banca dati delle regioni pedologiche italiane*. Bollettino della Società Italiana Scienza del Suolo. 50.

Aziz Sh., 1993, *A Taste of Palestine: Menus and Memories*. Corona Publishing Co. ISBN 978-0-931722-93-6.

Σκούλλος Μ. 1974, *Υπερπληθυσμός–Πείνα, Νέα Διάσταση στο Μαλθουσιανό Πρόβλημα, Πνευματικές Σελίδες*, Τόμος 203, σελ. 111, Αθήνα.

Σκούλλος Μ., Γαλανός Δ.Σ., 1976, *Επιπτώσεις της περιβαλλοντικής ρύπανσης στη διατροφή, Χημικά Χρονικά*, 41(4), 37-45.

Scoullou M., Malotidi V., 2007, *Mediterranean Food: Historical, Environmental, Health & Cultural dimensions* Educational Material, MIO-ECSDE, Athens.

Scoullos M., 2018, *First Nexus Roundtable in the MENA and wider Mediterranean*, Keynote Speech, 26-28 November 2018, Beirut, Lebanon.

Trichopoulou A., Costacou T., Bamia C., Trichopoulos D., 2003, *Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population* N Engl J Med 2003; 348:2599-2608, doi:10.1056/NEJMoa025039.

UNESCO, 2020, *Education for Sustainable Development: A Roadmap, #ESDfor2030*, Paris.

Vasilakopoulos P., Maravelias C. D., and Tserpes G., 2014, *The alarming decline of Mediterranean fish stocks*. Curr. Biol. 24, 1643-1648.

World Bank. 2019. *Sustainable Land Management and Restoration in the Middle East and North Africa Region – Issues, Challenges, and Recommendations*. Washington, DC.

ΨΗΦΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

A Beginner's Guide to Sustainable Farming by UNEP (<https://bit.ly/2ShhPQI>)

Cultural Awareness International Resources (<https://culturalawareness.com/fasting-around-the-world>)

Challenging Evolution: How GMOs Can Influence Genetic Diversity by Heather Laundry published in Harvard School Blog (<https://bit.ly/3zmpbS1>)

Encyclopædia Britannica, Inc. official webpage (<https://www.britannica.com>)

Marocain Ministère de l'Agriculture, de la Pêche Maritime, du Développement Rural et des Eaux et Forêts online Resources (<https://bit.ly/3zkXYQB>)

Mediterranean Food & Diet Course, E-learning programme of the University of Athens (Greece) (<http://elearninguoa.org/programme/Mediterranean-Food-and-Diet>)

Sustainable Diet Course, UN CC:e-Learn, The One Climate Change Learning Partnership (<https://www.uncclearn.org>)

The Food Heritage Foundation Resources (<https://food-heritage.org/traditional-food-of-ramadan>)

The Technical Platform on the Measurement and Reduction of Food Loss and Waste of FAO (<http://www.fao.org/platform-food-loss-waste>)

The UN Sustainable Development Knowledge Platform (<https://sustainabledevelopment.un.org>)

The future of food, online article by Molly Hannon published in [fivemedia.com](https://www.fivemedia.com) (<https://bit.ly/3i7WrHs>)

