

Σχ. Έτος 2016-2017
Ερευνητική Εργασία
Α' τετράμηνο

Τάξη: **A3**

ΘΕΜΑ: Μια γεύση από παράδοση

Υπ. Εκπαιδευτικός: Πέρδου Ευαγγελία

Περιεχόμενα

Διατροφή στην καθημερινή ζωή.....	3
Το ψωμί.....	4
Τα δημητριακά	6
Τα όσπρια.....	7
Το κρέας – Η χορτοφαγία.....	8
Η χορτοφαγία υπέρ και κατά.....	10
Έθιμα του γάμου και τρόφιμα	11
Πασχαλινά έθιμα και τρόφιμα.....	12
Φανουρόπιτα και Βαρβάρα.....	15
Το νερό – Λειψυδρία.....	16
Οι επιπτώσεις της κτηνοτροφίας.....	17
Μεταλλαγμένα τρόφιμα.....	21
Η κλωνοποίηση.....	22
Αναφορές στο διαδίκτυο	24

Διατροφή στην καθημερινή ζωή

Κάθε τρόφιμο ή πιάτο περιέχει ένα διαφορετικό μείγμα θρεπτικών ουσιών αυτό που είναι πιο σημαντικό είναι ο τρόπος που συνδυάζονται τα τρόφιμα, σχηματίζοντας το σύνολο της διατροφής μας. Επιπλέον, κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ενεργειακές ανάγκες. Οι πολύ δραστήριοι άνθρωποι – αθλητές, όσοι κάνουν δουλειές που απαιτούν σωματικό κόπο – χρειάζονται πολλή ενέργεια από το φαγητό. Οι λιγότερο δραστήριοι ή αυτοί που κάνουν καθιστικές δουλειές χρειάζονται λιγότερες θερμίδες. Οι άνδρες χρειάζονται συνήθως περισσότερη ενέργεια από τις γυναίκες και οι ενήλικες περισσότερη από τα παιδιά. Λόγω αυτής της μεγάλης ποικιλομορφίας στη σύσταση των τροφίμων και στο μεγάλο εύρος αναγκών για μια ισορροπημένη διατροφή, κανένα μεμονωμένο τρόφιμο δεν μπορεί να προμηθεύσει τον οργανισμό με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, εκτός από το μητρικό γάλα για τα μωρά. Κατά συνέπεια, μια από τις βασικότερες αρχές της υγιεινής διατροφής είναι η ποικιλία: η ανάγκη κατανάλωσης ποικιλίας τροφίμων σε τακτική βάση. Η ισορροπία επιτυγχάνεται σε βάθος χρόνου. Αυτό που τελικά καθορίζει το αν η διατροφή είναι «καλή» ή «κακή» είναι η ποικιλία των τροφίμων και το αν αυτά τα τρόφιμα καλύπτουν τις ανάγκες του συγκεκριμένου ανθρώπου που τα καταναλώνει. Οι διαφορές στις διατροφικές συνήθειες μεταξύ των λαών δείχνουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να επιτευχθεί η υγιεινή διατροφή.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν με βεβαιότητα αν κάποια τρόφιμα είναι καλά ή κακά γι' αυτούς. Για να διαλυθεί η σύγχυση αυτή, καλό είναι να ληφθούν υπόψη τρία βασικά στοιχεία αναφορικά με την επιστήμη της διατροφής. Το πρώτο στοιχείο είναι ότι η επιστημονική μελέτη της επίδρασης της διατροφής στα περίπλοκα λειτουργικά συστήματα του ανθρώπινου σώματος είναι δύσκολη. Ένα δεύτερο στοιχείο είναι ότι οι συνέπειες του τρόπου διατροφής στην υγεία είναι συσσωρευτικές και εκδηλώνονται ύστερα από πολλά χρόνια, πολύ περισσότερο από το μέσο διάστημα που καλύπτουν οι περισσότερες επιστημονικές μελέτες. Κατά συνέπεια, τα αποτελέσματα των μελετών αυτών πρέπει να επεκταθούν σε διάστημα ίσο με τη μέση διάρκεια ζωής, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο σφαλμάτων. Το τελευταίο στοιχείο που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι ότι πολλές από τις λεγόμενες «δυτικές ασθένειες» είναι τόσο περίπλοκες, ώστε είναι απίθανο να βρεθεί ένας και μόνο παράγοντας που να ευθύνεται για την εκδήλωσή τους, ή μία και μόνο θεραπεία. Η σύγχυση προκαλείται επίσης από το επικοινωνιακό κενό που υπάρχει μεταξύ επιστημόνων και κοινού.

Τι πρέπει να τρώω πριν και μετά την γυμναστική

Αν έπρεπε να φτιάξουμε μια λίστα με τα τρόφιμα που χρειαζόμαστε πριν γυμναστούμε, αυτή θα περιείχε "καλούς" υδατάνθρακες, άπαχη πρωτεΐνη, υγιεινά για την καρδιά λιπαρά και άφθονα υγρά. Το σώμα και οι μύες μας βασίζονται στους υδατάνθρακες για μια γρήγορη δόση ενέργειας, όπως το ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά και το ρύζι, καθώς και τα φρούτα και λαχανικά. Ταυτόχρονα, οι πρωτεΐνες γεμίζουν τους μύες και τα κύτταρα του αίματος με οξυγόνο.

Χωρίς υγρά, το σώμα μας δεν θα μπορεί να λειτουργήσει σωστά, και η αφυδάτωση είναι ένας από τους πιο κοινούς κινδύνους, ειδικά για όσους ασκούνται έντονα. Φροντίστε να έχετε πει δύο ποτήρια νερό περίπου δύο ώρες πριν ξεκινήσετε την γυμναστική σας. Πολλοί αθλητές δεν μπορούν να αποφασίσουν αν το νερό είναι αρκετό, ή αν πρέπει να προτιμήσουν ειδικά αθλητικά ποτά. Σε γενικές γραμμές, το νερό αρκεί για να καλύψει τις ανάγκες μας, αλλά αν γυμνάζεστε για περισσότερο από μία ώρα, σε κλίμα ζεστό και με υψηλή υγρασία, τα ειδικά ποτά μπορούν να βοηθήσουν περισσότερο, μιας και περιέχουν υδατάνθρακες και νάτριο. Άλλη μια περίπτωση που ίσως πρέπει να προτιμήσετε αθλητικά ποτά είναι αν συμμετέχετε σε ομαδικά αθλήματα (για παράδειγμα, ποδόσφαιρο), και αν έχετε την τάση να ιδρώνετε πολύ.

Σημαντικό είναι, επίσης, να θυμάστε ότι πριν γυμναστείτε, δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να δοκιμάσετε καινούρια φαγητά. Μείνετε πιστοί σε τροφές που ξέρετε ότι το σώμα σας επεξεργάζεται και ανέχεται. Ένα απλό σάντουιτς με κοτόπουλο, για παράδειγμα, είναι πολύ σωστή επιλογή – αποφύγετε όμως οτιδήποτε τηγανητό και υπερβολικά λιπαρό, όπως και τα αναψυκτικά.

Το ψωμί

Στο Μεσαίωνα, στην Ευρώπη, το ψωμί αποτελούσε όχι μόνο βασική τροφή, αλλά και μέρους του σερβίσιου. Πιο συγκεκριμένα, ένα κομμάτι μπαγιάτικο ψωμί χρησιμοποιούταν σαν απορροφητικό πιάτο, που κατά την ολοκλήρωση του γεύματος μπορούσε να φαγωθεί, να δοθεί στους φτωχούς ή να ταϊστεί στα σκυλιά. Μόλις τον 15ο αι. άρχισε να αντικαθίσταται από ξύλινες πιατέλες.

Για πολλές γενιές το άσπρο ψωμί προτιμάται από τους πλούσιους, ενώ οι φτωχοί έτρωγαν μαύρο (ολικής αλέσεως) ψωμί. Όμως, στις περισσότερες δυτικές κοινωνίες τα πράγματα αντιστράφηκαν στα τέλη του 20ου αι., με το ψωμί ολικής αλέσεως να προτιμάται, εξαιτίας της υψηλής διατροφικής του αξίας, σε αντίθεση με το άσπρο που συνδέθηκε με άγνοια για τη διατροφή.

Τα παραδοσιακά αρτοποιεία είναι εξαιρετικά χρονοβόρα, καθώς η ζύμη αναμιγνύεται με την μαγιά και απαιτεί πολλούς κύκλους ζυμώματος και ανάπαυσης, προκειμένου να καταστεί έτοιμη για ψήσιμο και να παράγει την επιθυμητή γεύση και υφή.

Πιο πρόσφατα, και ειδικά σε μικρά αρτοποιεία, χημικά πρόσθετα χρησιμοποιούνται για να επιταχύνουν το χρόνο ανάμιξης και να μειώσουν τον χρόνο ζύμωσης με αποτέλεσμα μια παρτίδα ψωμιού να μπορεί να παρασκευαστεί και να ψηθεί σε λιγότερο από τρεις ώρες.

Σύγκριση του λευκού ψωμιού με το ψωμί σίκαλης (ή ολικής αλέσεως)

Μελετώντας τη θρεπτική αξία των 2 διαφορετικών ειδών ψωμιού, παρατηρούμε ότι σε περιεκτικότητα σε κάποια θρεπτικά συστατικά οι διαφορές είναι μικρές:

- Θερμίδες: 40-70 kcal/ φέτα
- Ολικό λίπος: 0,5-1 g/ φέτα
- Χοληστερόλη: 0 mg/ φέτα
- Νάτριο: 90-130 g/ φέτα
- Πρωτεΐνη: 1,5-3 g/ φέτα

Μεγάλες διαφορές παρατηρούνται στην περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ασβέστιο, με το μαύρο ψωμί να υπερτερεί. Επιπλέον, το μαύρο ψωμί είναι πιο πλούσιο σε βιταμίνη Β6, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο, φυλικό οξύ, χαλκό, σίδηρο και ψευδάργυρο.

Το ψωμί σικάλεως και ολικής αλέσεως είναι πολύ πλουσιότερο σε φυτικές ίνες και αυτό αποτελεί τη σημαντικότερη διαφορά με το λευκό ψωμί. Από την άλλη πλευρά, τα λευκά ψωμιά περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες ασβεστίου.

Πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά

Όπως όλα τα αμυλούχα προϊόντα (ρύζι, δημητριακά, όσπρια, πατάτες και ζυμαρικά), το ψωμί είναι μια από τις βασικές πηγές σύνθετων υδατανθράκων. Περιέχει κατά μέσο όρο 55 mg άμυλο ανά 100 γρ. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες προσφέρουν στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια για να λειτουργήσει σωστά και συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Μερικοί τύποι ψωμιού (κυρίως το ολικής άλεσης) είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, που μεταξύ άλλων βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Παράλληλα, το ψωμί περιέχει φυτική πρωτεΐνη, που όμως είναι χαμηλής βιολογικής αξίας, καθώς και μια πολύ μικρή ποσότητα λίπους, η οποία αυξάνεται μόνο σε τύπους ψωμιού που περιέχουν λάδι ή σπόρους, π.χ. σουσάμι. Επίσης, προσφέρει στον οργανισμό βιταμίνες του συμπλέγματος Β (θειαμίνη-Β1, ριβοφλαβίνη-Β2, νιασίνη-Β3, φυλλικό οξύ), οι οποίες είναι απαραίτητες για το μεταβολισμό των πρωτεϊνών και τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και τη διατήρηση της υγείας του δέρματος. Παράλληλα, περιέχει μικρή ποσότητα βιταμίνης Ε, η οποία

έχει ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιθρομβωτική δράση και βοηθά στη γονιμότητα. Τέλος, το ψωμί αποτελεί πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων, πχ. σιδήρου (απαραίτητος για την ανάπτυξη και οξυγόνωση των κυττάρων), καλίου (ρυθμίζει την κυτταρική λειτουργία), ασβεστίου (διατηρεί την υγεία του σκελετού), σεληνίου (ισχυρό αντιοξειδωτικό).

Πολύσπορο

Είναι εξίσου θρεπτικό με το ψωμί ολικής άλεσης, αλλά ελαφρώς πιο παχυντικό, λόγω των πολλών ειδών καρπού που περιέχει. Οπότε, δεν αποτελεί μια καλή επιλογή για όσους κάνουν δίαιτα. Δεν παύει όμως να είναι η πιο υγιεινή επιλογή μετά το ολικής άλεσης. Μάλιστα, περιέχει μεγαλύτερη ποικιλία βιταμινών και ιχνοστοιχείων, επειδή παράγεται από διαφορετικά είδη δημητριακών (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, καλαμπόκι κλπ.).

Τύπου «πολυτελείας»

Καταναλώνοντάς το, προσφέρετε στον οργανισμό σας όλους τους απαραίτητους υδατάνθρακες, αλλά όχι όλα τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν το μαύρο και το πολύσπορο ψωμί. Επίσης, συνήθως αυτού του τύπου το ψωμί περιέχει περισσότερο αλάτι και ζάχαρη από τα υπόλοιπα. Είναι ακατάλληλο για άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, επειδή τα συστατικά του λευκού αλευριού, από το οποίο παρασκευάζεται, «ανεβάζουν» απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Είδη ψωμιού

Μαύρο, άσπρο, κίτρινο, με γλυκάνισο, από σιτάρι, κριθάρι, καλαμπόκι, φτιαγμένο με μαγιά ή προζύμι... Το ψωμί, από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της καθημερινής μας διατροφής. Ωστόσο, η κατανάλωση του ψωμιού στην Ελλάδα συνεχώς μειώνεται. Η μέση ατομική μηνιαία κατανάλωση ψωμιού μειώθηκε το 2005 κατά 37,2% σε σχέση με το 1974. Ένας από τους λόγους είναι ότι το ψωμί έχει ενοχοποιηθεί άδικα ότι «φορτώνει» τον οργανισμό με περιττές θερμίδες. Οι ειδικοί όμως επιμένουν ότι πρόκειται για μια άριστη διατροφική επιλογή.

Άσπρο ψωμί: Παρασκευάζεται από κοσκινισμένο αλεύρι.

Ολικής άλεσης (σταρένιο): από την άλεση ολόκληρου του σιταριού. Περιέχει πολλές φυτικές ίνες.

Πολύσπορο ψωμί: Παρασκευάζεται από όλα τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, καλαμπόκι, ρύζι, κεχρί).

Ψωμί σίκαλης: Ψωμί από σίκαλη.

Μπομπότα: Φτιαγμένο από καλαμπόκι.

Ψωμί με προζύμι

Τα υπέρ

- Φτιάχνεται μόνο με αλεύρι και νερό.
- Έχει ξεχωριστή γεύση και άρωμα.
- Διατηρείται περισσότερο χρονικό διάστημα.

Τα κατά

- Απαιτεί κόπο και χρόνο. Για να γίνει το προζύμι, χρειάζονται 3 ημέρες μέχρι να ολοκληρωθούν οι απαιτούμενες ζυμώσεις και να φουσκώσει.

Ψωμί με μαγιά

Τα υπέρ

- Απαιτείται λιγότερος χρόνος για την παρασκευή του.

Τα κατά

- Κατά την παρασκευή του προστίθενται βελτιωτικά, συντηρητικά και διογκωτικά που ανήκουν στα πρόσθετα τροφίμων (E). Τα κυριότερα πρόσθετα είναι: L-ασκορβικό οξύ (E 300), λεκιθίνη (E 322), κιτρικό οξύ (E 330), τρυγικό οξύ (E 334), προπιονικό νάτριο και κάλιο και το ένζυμο α-αμυλάση.
- Υστερεί σε γεύση σε σχέση με αυτό που φτιάχνεται με προζύμι.

- Παρά τα συντηρητικά, διατηρείται για λίγο.

Τα δημητριακά

Τα δημητριακά είναι η σπουδαιότερη κατηγορία φυτών που καλλιεργούνται για τη διατροφή του ανθρώπου. Από τα δημητριακά παράγεται ένα από τα βασικά είδη ανθρώπινης διατροφής, το ψωμί, ζωοτροφές, πρώτες ύλες για τη βιομηχανία τροφίμων, για τη βιομηχανία χαρτιού, καθώς και για άλλους βιομηχανικούς κλάδους. Τα δημητριακά στη μεγάλη τους πλειονότητα ανήκουν στην οικογένεια των αγρωσιδών και τα περισσότερα κατάγονται από την περιοχή της Δυτικής Ασίας. Τα δημητριακά αποτελούν τη βάση της φυτικής παραγωγής κάθε χώρας και στις πιο πολλές χώρες η καλλιέργειά τους κατέχει την πρώτη θέση της γεωργικής παραγωγής.

Χωρίζονται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- στα σιτηρά, που περιλαμβάνουν το στάρι, το καλαμπόκι, το ρύζι, το κεχρί, την όλυρα και πολλά άλλα παρόμοια είδη
- στα οσπριοειδή, στα οποία ανήκουν τα διάφορα είδη των φασολιών, η σόγια (που θεωρείται ως ένα από τα πιο βασικά οσπριοειδή), οι φακές, τα ρεβίθια κλπ. και τέλος
- στα ελαιώδη δημητριακά, όπως είναι και πάλι η σόγια, ο ηλιάνθος και πολλά άλλα.

Στις χώρες με θερμότερα κλίματα καλλιεργούνται κυρίως το σόργο, το ρύζι (που αποτελεί και τη βασική τροφή εκατομμυρίων ανθρώπων σε ολόκληρο τον κόσμο, ιδιαίτερα στις ασιατικές χώρες) και το καλαμπόκι (που αποτελεί αντίστοιχα βασικό στοιχείο διατροφής για πολλούς κατοίκους της Αμερικανικής Ηπείρου). Στις χώρες με ψυχρότερα κλίματα καλλιεργούνται κυρίως το σιτάρι, το καλαμπόκι, το κριθάρι και η βρώμη, καθώς και η σίκαλη.

Γενικά τα δημητριακά είναι μονοετή φυτά που σπέρνονται και θερίζονται μέσα σε ένα χρόνο. Σύμφωνα με πρόσφατες ανακαλύψεις, η χρήση των δημητριακών ως τροφής από τους ανθρώπους ανάγεται στην προϊστορική εποχή (Μέση Λίθινη).

Σιτάρι

Το σιτάρι ή στάρι ή σίτος (*Triticum spp*), είναι ένα φυτό που καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Είναι το δεύτερο παγκοσμίως σε συγκομιδή δημητριακό, μετά τον αραβόσιτο, με τρίτο το ρύζι. Ο καρπός του σίτου είναι μια βασική τροφή, που χρησιμοποιείται στην παρασκευή αλευριού, ζωοτροφών και ως πρώτη ύλη στην παρασκευή αλκοολούχων ποτών και καυσίμων. Ο φλοιός του μπορεί να αποσπαστεί από τον καρπό και να αλεστεί, δίνοντας το λεγόμενο πίτουρο. Ο σίτος καλλιεργείται επίσης για τη βοσκή των ζώων, καθώς και για το άχυρο, τον κορμό του φυτού, που χρησιμοποιείται ως ζωοτροφή ή υλικό κατασκευών. Το σιτάρι, όπως και τα άλλα δημητριακά, η βρώμη, η σίκαλη, το κριθάρι, περιέχουν μία πρωτεΐνη, τη γλουτένη, στην οποία πολλοί άνθρωποι είναι δυσανεκτικοί (αλλεργικοί κατά κάποιο τρόπο), εκδηλώνοντας τη λεγόμενη κοιλιοκάκη, ένα είδος εντεροπάθειας.

Καλαμπόκι

Το καλαμπόκι ή αραβόσιτος ή αραποσίτι (σίταρος ή σιταροπούλα στην Κύπρο) έχει την επιστημονική ονομασία *Zea mays*. Η ελληνική επιστημονική ονομασία του φυτού είναι Αραβόσιτος ο κοινός ή Ζέα η μαύς. Είναι σιτηρό της οικογένειας των Ποσειδών (*Poaceae*) ή Αγρωστωδών (*Gramineae*) και κατάγεται από την Αμερικανική ήπειρο όπου ήδη πριν από 5.500 χρόνια το καλλιεργούσαν οι Ίνκας, οι Μάγια και οι Αζτέκοι. Η Ελληνική ονομασία του, «αραβόσιτος», σημαίνει «ο σίτος (σιτάρι) των Αράβων» και εισήχθη στην Ελλάδα το 1600 από τη Βόρεια Αφρική.

Ρύζι

Το ρύζι είναι μονοκοτυλήδονο φυτό της οικογένειας των Ποσειδών (*Poaceae*) ή Αγρωστωδών (*Gramineae*), που απαντάται σε δύο είδη (*Oryza sativa*, Όρυζα η ήμερη και *Oryza glaberrima*, Όρυζα η λειοτάτη) με καταγωγή από την τροπική και υποτροπική Νότια Ασία και την Αφρική. Το ρύζι είναι ένα από τα βασικά διατροφικά είδη της ανθρωπότητας: τα δυο είδη του αποτελούν το ένα πέμπτο των συνολικά καταναλισκόμενων θερμίδων παγκοσμίως. (Ο όρος "άγριο ρύζι" μπορεί να αναφέρεται σε άγρια είδη Όρυζα (*Oryza*), αλλά κατά σύμβαση αναφέρεται σε είδη του συγγενούς είδους *Zizania*, τόσο άγρια όσο και καλλιεργούμενα). Το ρύζι συνήθως αναπτύσσεται σε ύψος 1-1,8 μέτρα, με μακριά λεία φύλλα 50-100 εκατοστά σε μήκος και 2-2,5 εκατοστά πλάτος.

Ποια είναι η διατροφική και θρεπτική αξία των οσπρίων;

Τα όσπρια αποτελούν μια ολόκληρη κατηγορία φυσικών τροφών στην οποία περιλαμβάνονται τα φασόλια, οι φακές, η φάβα, τα ρεβίθια, ο αρακάς, τα λούπινα, το λαθούρι, τα κουκιά κ.α. Πρόκειται για τα αποξηραμένα ώριμα σπέρματα συγκεκριμένων φυτών, τα οποία ονομάζονται ψυχανθή.

Αποτελούν βασικό στοιχείο της ανθρώπινης διατροφής εδώ και χιλιετηρίδες, ενώ η υψηλή διατροφική τους αξία βοήθησε αποτελεσματικά την επιβίωση και την ανάπτυξη του ανθρωπίνου είδους, ειδικά σε περιόδους που οι οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες απειλούσαν με υποσιτισμό μεγάλα τμήματα του παγκόσμιου πληθυσμού.

Χαρακτηριστική είναι η απόδοση τιμής από τον συγγραφέα Ουμπέρτο Έκο στην συνεισφορά των οσπρίων στην διαμόρφωση της ευρωπαϊκής ιστορίας: «Χωρίς τα όσπρια ο Ευρωπαϊκός πληθυσμός δεν θα είχε διπλασιαστεί σε μόλις λίγους αιώνες και δεν θα ήμασταν οι εκατοντάδες εκατομμυρίων που είμαστε σήμερα...».

Για τους λαούς που ζουν στην λεκάνη της Μεσογείου τα όσπρια αποτέλεσαν πάντα την ραχοκοκαλιά της καθημερινής τους διατροφής. Ειδικότερα για μας τους Έλληνες τα όσπρια και πιο συγκεκριμένα τα φασόλια δεν αντιπροσωπεύουν μόνο βασικό διατροφικό στοιχείο, αλλά επίσης και πολιτισμικό στοιχείο, καθόσον η παραδοσιακή φασολάδα θεωρείται διαχρονικά το εθνικό φαγητό της χώρας. Δυστυχώς όμως για όλους μας και κυρίως για την υγεία μας, η παραδοσιακή αυτή αντιμετώπιση των οσπρίων έχει τις τελευταίες δεκαετίες αλλάξει και τα όσπρια έχουν αποχωρήσει από το καθημερινό μας τραπέζι και έχουν αντικατασταθεί από άλλες τροφές με πολύ λιγότερη θρεπτική αξία.

Ας δούμε όμως λίγο πιο αναλυτικά την διατροφική αξία των τροφίμων. Τα όσπρια αποτελούν μια εξαιρετική τροφή για τον άνθρωπο, πυκνή σε θρεπτικά συστατικά, πλούσια σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν τα όσπρια αν και είναι κατώτερες σε βιολογική αξία από αυτές του κρέατος είναι εντούτοις πολύ ανώτερες από όλα τα άλλα φυτικά τρόφιμα. Τα όσπρια περιέχουν επίσης υδατάνθρακες βραδείας απορρόφησης και γι αυτό τον λόγο θεωρούνται τρόφιμα επιλογής για καλή υγεία ακόμα και για τους διαβητικούς. Εκτός όλων αυτών των συστατικών, τα όσπρια είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες Β και Ε, σε άλατα σιδήρου, φωσφόρου, νατρίου, καλίου και ασβεστίου, καθώς επίσης και σε διαιτητικές ίνες.

Η μεγάλη ποσότητα και η ανυπέρβλητη ποιότητα των διαιτητικών ινών των οσπρίων, βοηθούν όχι μόνο στην καλή λειτουργία του εντέρου, αλλά και στην μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης, στην πρόληψη των καρδιοπαθειών, καθώς και πολλών μορφών καρκίνου.

Ιδιαίτερα για το θέμα του καρκίνου, οι επιστημονικές μελέτες που αναδεικνύουν τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής και κατ' επέκταση της κατανάλωσης οσπρίων έναντι του ενδεχομένου εμφάνισης καρκίνου σε διάφορους ιστούς είναι πάρα πολλές.

Επίσης, πρόσφατες ιατρικές έρευνες ασχολούνται με την σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση φασολιών και της εμφάνισης του καρκίνου του παχέος εντέρου. Τα φασόλια περιέχουν μεγάλη ποσότητα από υδατάνθρακες, οι οποίοι δεν χωνεύονται αλλά υφίστανται μια διαδικασία ζύμωσης στο παχύ έντερο, με αποτέλεσμα την δημιουργίας μιας σειράς λιπαρών οξέων, όπως είναι το οξικό, το προπιονικό και το βουτυρικό οξύ, τα οποία όπως δείχνουν όλα τα στοιχεία της έρευνας, επιδρούν χημειοπροληπτικά στην εμφάνιση του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Η υγιεινή διατροφή συνδέεται με τη γενικότερη ευεξία του οργανισμού, και παίζει ουσιαστικό ρόλο στην πρόληψη κι αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών, όπως είναι ο καρκίνος, με πολλές σύγχρονες έρευνες σε διάφορα είδη τροφών, συμπεριλαμβανομένων και των οσπρίων, να έχουν αναδείξει τις έντονες αντικαρκινικές τους ιδιότητες.

Το κρέας – Η χορτοφαγία

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το κρέας είναι απαραίτητο στη διατροφή μας, αφού οι πρωτεΐνες που υπάρχουν στα ζωικής προέλευσης τρόφιμα περιέχουν όλα εκείνα τα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός και δεν μπορεί να τα συνθέσει μόνος του. Η κατανάλωση κρέατος, ωστόσο, πέρα από τα επιτρεπτά όρια μπορεί να κρύβει κινδύνους.

Για παράδειγμα, ένας από τους κινδύνους που μπορεί να κρύβει το κρέας είναι ότι ενδέχεται να περιέχει αρκετή ποσότητα φαρμάκων και αντιβιοτικών, ακόμα και ορμονών, μέσα στο σώμα του και αυτά να περάσουν με την κατανάλωση στον άνθρωπο.

Επίσης, υπάρχουν κάποιες ενδείξεις που συνδέουν τον καρκίνο του ορθού και του προστάτη με την αυξημένη κατανάλωση κρέατος. Σε σημαντική επιδημιολογική μελέτη, που αφορά τον ελληνικό πληθυσμό, φαίνεται ότι τα άτομα που ανήκουν στην ομάδα με μεγάλη κατανάλωση κρέατος και χαμηλή πρόσληψη λαχανικών, εμφανίζουν 8 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο για καρκίνο παχέος εντέρου σε σχέση με εκείνους που ανήκουν στην ομάδα με χαμηλή κατανάλωση κρέατος και υψηλή πρόσληψη λαχανικών.

Η υγιεινή ανατομία του κρέατος

Υπολογίζεται ότι οι Έλληνες κάθε χρόνο τρώμε 18 κιλά μοσχαρίσιο κρέας, 28 κιλά χοιρινό και 13 κιλά αρνί ή κατσίκι. Ποιο όμως είδος κρέατος και ποια μέρη του κρέατος πρέπει να καταναλώνουμε για να μην επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας με περιττό λίπος και θερμίδες;

Το χοιρινό κρέας υπολείπεται σε θεραπευτικά συστατικά -όπως σίδηρος, ψευδάργυρος και βιταμίνη Β12- των υπολοίπων κρεάτων, ωστόσο επειδή το λίπος του συγκεντρώνεται κάτω από το δέρμα μπορεί εύκολα να αφαιρεθεί. Καλό είναι να γνωρίζουμε ότι το πιο λιπαρό σημείο του χοιρινού είναι η κοιλιά, απ' όπου προέρχονται το μπέικον και η πανσέτα, ενώ τα πιο άπαχα κομμάτια του χοιρινού είναι το ψαρονέφρι και το μπούτι.

Σε ό,τι αφορά το μοσχάρι, θα πρέπει να προσέχουμε ποιο μέρος του θα καταναλώσουμε, καθώς περιέχει ενδομυϊκό λίπος το οποίο δεν είναι ορατό. Το περισσότερο λίπος στο μοσχάρι συγκεντρώνεται κοντά στην περιοχή του κεφαλιού, γι' αυτό καλό είναι να επιλέγουμε το πίσω μέρος του ζώου, όπως το μπούτι ή το κότσι.

Τόσο το αρνί όσο το κατσίκι θεωρούνται λιπαρά κρέατα και συστήνεται να καταναλώνονται με μέτρο και όταν τα μαγειρεύουμε να αποφεύγουμε τις επιπλέον λιπαρές ουσίες, όπως λάδι ή βούτυρο. Πάντως, το κατσίκι είναι πιο υγιεινό από το αρνί καθώς έχει μικρότερη περιεκτικότητα σε λίπος και καλό είναι να επιλέγουμε το πίσω μέρους το ζώου αφού είναι το πιο "στεγνό".

Το κοτόπουλο ανήκει στα λευκά κρέατα και έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Θα πρέπει, πάντως, να γνωρίζουμε πως το πιο άπαχο μέρος είναι το στήθος και πως θα πρέπει πάντα να αφαιρούμε την πέτσα καθώς περιέχει 40%-45% λίπος.

Υπάρχουν, όμως, και τα πιο... ιδιαίτερα κρέατα. Το κουνέλι, για παράδειγμα, είναι πολύ χαμηλό και αυτό σε χοληστερόλη και λιπαρά, ενώ περιέχει υψηλές ποσότητες πρωτεϊνών. Σύμφωνα, μάλιστα, με πρόσφατες αναφορές του υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ, το κρέας του κουνελιού είναι "το πιο θρεπτικό κρέας, γνωστό στον άνθρωπο".

Μια πολύ υγιεινή επιλογή είναι και το κρέας της στρουθοκαμήλου. Συγκαταλέγεται στα τελείως άπαχα κρέατα, ενώ αποτελεί πλούσια πηγή σιδήρου, νιασίνης, βιταμίνης Β6, φωσφόρου, ψευδαργύρου και σεληνίου.

Πλήρης διατροφή η χορτοφαγική, αλλά... με προσοχή

Θα πρέπει, πάντως, να σημειωθεί ότι παρά την αυξημένη κατανάλωση κρέατος από τους Έλληνες, στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί και ο αριθμός των χορτοφάγων.

Ειδικοί εξηγούν τα πλεονεκτήματα της χορτοφαγικής διατροφής, όπως αυτά καταγράφονται στις επιστημονικές έρευνες, και προτείνουν τρόπους για να αποφύγουν την έλλειψη των απαραίτητων βιταμινών όσοι άνθρωποι έχουν αποκλείσει το κρέας από τη διατροφή τους.

Για παράδειγμα, τα φυτικής προέλευσης τρόφιμα περιέχουν κάποια και όχι όλα από τα απαραίτητα για τον οργανισμό αμινοξέα. Μια καλή συμβουλή είναι οι χορτοφάγοι να προσέχουν το είδος της πρωτεΐνης που παίρνουν.

Πηγή πρωτεϊνών για τους χορτοφάγους αποτελούν τα αμυλούχα τρόφιμα όπως τα όσπρια, τα δημητριακά και το ρύζι, καλές πηγές σιδήρου είναι τα θαλασσινά, ο χαλβάς και το λάχανο, ενώ πηγές ασβεστίου είναι οι ξηροί καρποί, το μπρόκολο και το κουνουπίδι.

Γενικά, η χορτοφαγική διατροφή είναι μια πλήρης διατροφή, αρκεί αν γίνεται σωστά και να μην παραλείπονται βασικές κατηγορίες τροφίμων. Η μόνη έλλειψη που παρατηρείται στους χορτοφάγους είναι εκείνη της βιταμίνης B12, η οποία βρίσκεται σχεδόν αποκλειστικά σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, γι' αυτό είναι απαραίτητο να λαμβάνεται η βιταμίνη υπό μορφή συμπληρώματος.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν όσους ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή να έχουν συνεργασία με τον γιατρό τους και να γίνεται έλεγχος των βασικών δεικτών υγείας, ενώ χρήσιμη χαρακτηρίζεται και η συμβολή ενός διατροφολόγου, που θα παράσχει ενημέρωση για τους ιδανικούς συνδυασμούς χορτοφαγικών τροφών προκειμένου ο οργανισμός να λαμβάνει το μέγιστο της θρεπτικής αξίας από τις τροφές.

Συνοψίζοντας είναι εξίσου σημαντικό τόσο η χορτοφαγική όσο και η κρεατοφαγική διατροφή καθώς και οι δύο έχουν πολλά να προσφέρουν.

Η χορτοφαγία

Τι είναι;

Χορτοφαγία είναι η πρακτική της μη κατανάλωσης κρέατος, συμπεριλαμβανομένων του βοδινού, πουλερικών, ψαριού και των υποπροϊόντων τους, με ή χωρίς τη χρήση γαλακτοκομικών προϊόντων ή αυγών και συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων που προέρχονται από ζώα, όπως λαρδί, ζωικό λίπος, ζελατίνη και κωχενίλλη. Ενώ οι περισσότεροι χορτοφάγοι καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα, η αυστηρή χορτοφαγία (veganism) είναι μια ιδιαίτερη μορφή χορτοφαγίας που αποκλείει τα γαλακτοκομικά, τα αυγά, το μέλι, και οποιαδήποτε άλλα τρόφιμα που περιέχουν αυτά ή άλλα ζωικά προϊόντα.

Ελλείψεις

Έλλειψη σιδήρου

Ο σίδηρος παρέχεται στον οργανισμό από τροφές όπως το κρέας, το συκώτι, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα παντζάρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί. Ο οργανισμός απορροφά περισσότερο τον σίδηρο των ζωικών τροφίμων. Αν το διαιτολόγιο δεν περιέχει ζωικές πηγές σιδήρου είναι σημαντικό να προσθέσετε στα φυτικά τρόφιμα που τον περιέχουν (λ.χ. φακές, σπανάκι) κάποια πηγή βιταμίνης C (για παράδειγμα πράσινες πιπεριές, κουνουπίδι, μπρόκολο, λεμόνι, ξύδι ή χυμό πορτοκαλιού), ώστε να αυξήσετε την απορρόφησή του.

Έλλειψη βιταμίνης B12

Οι χορτοφάγοι που καταναλώνουν καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά, αντισταθμίζουν την έλλειψη της βιταμίνης B12. Διαφορετικά πρέπει να παίρνουν διατροφικό συμπλήρωμα της βιταμίνης.

Έλλειψη βιταμίνης D

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D είναι κυρίως τα ψάρια και το γάλα, αλλά την συνθέτει και ο οργανισμός μας όταν το σώμα εκτίθεται στην υπεριώδη ακτινοβολία του ηλίου. Σε άτομα με αυστηρά χορτοφαγικό διαιτολόγιο υπάρχει κίνδυνος ανεπάρκειας βιταμίνης D, κάτι που μπορούν να εντοπίσουν με μία απλή αιματολογική εξέταση.

Έλλειψη ψευδαργύρου και ιωδίου

Το ψάρι και το τυρί είναι πολύ καλές πηγές ψευδαργύρου και ιωδίου που περιέχονται στα ψάρια της θάλασσας και στο ιωδιούχο αλάτι.

Οφέλη υγείας

Πολλές μελέτες εκθειάζουν τη μη κατανάλωση κρέατος στο διαιτολόγιό μας. Έτσι, σε μελέτες που έγιναν σε χορτοφάγους βρέθηκε ότι αυτοί καταναλώνουν λιγότερο κορεσμένο λίπος και χοληστερόλη, περισσότερους υδατάνθρακες και διαιτητικές ίνες, καθώς φυσικά και πολύ περισσότερη βιταμίνη C, E και πολλά άλλα αντιοξειδωτικά συστατικά.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι χορτοφάγοι να έχουν χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος και συνεπώς να κινδυνεύουν λιγότερο από παχυσαρκία, να εμφανίζουν καλύτερο λιπιδαιμικό προφίλ στο αίμα. Χαμηλότερη πίεση και λιγότερα ποσοστά καρδιοαγγειακών παθήσεων, σακχαρώδη διαβήτη τύπου II και διαφόρων μορφών καρκίνου (κυρίως προστάτη και εντέρου).

Επίσης η χορτοφαγική διαίτα φαίνεται να σχετίζεται με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής καθώς μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες έχουν συσχετίσει την αυξημένη κατανάλωση κρέατος με αυξημένη θνησιμότητα.

Το μεγάλο όμως διατροφικό πλεονέκτημα της χορτοφαγίας είναι η αυξημένη κατανάλωση διαιτητικών ινών και αντιοξειδωτικών συστατικών. Είναι γνωστό πως οι διαιτητικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα λιπιδίων και γλυκόζης στο αίμα, συμβάλλουν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και προφυλάσσουν από ορισμένες μορφές καρκίνου. Επίσης, με την αυξημένη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, ακατέργαστων δημητριακών και λαδιού (κυρίως ελαιολάδου) θωρακίζουμε τον οργανισμό μας με καροτινοειδή (β-καροτίνη, λικοπίνη, λουτεΐνη κ), φλαβονοειδή (κουερσιτίνη, κατεχίνες κ) και βιταμίνες, που είναι γνωστά πλέον για την αντιοξειδωτική τους δράση και την τόνωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Έθιμα του γάμου και διατροφή

Ο γάμος στις μέρες μας τελείται λίγο πολύ με παρόμοιο τρόπο. Η τελετή γίνεται στην εκκλησία που έχει διαλέξει το ζευγάρι ή οι οικογένειές τους, όμως το σημαντικότερο σημείο με το οποίο ασχολούνται οι περισσότεροι καλεσμένοι αλλά και στο οποίο δίνουν και τη μεγαλύτερη προσοχή οι νεόνυμφοι, είναι η δεξίωση και το γλέντι που ακολουθεί ως επισφράγιση της ευτυχίας του ζευγαριού.

Κύπρος

Το πρωί της Κυριακής τρεις νέοι συγγενείς ή ο κουμπάρος με τους φίλους του γύριζαν όλο το χωριό από σπίτι σε σπίτι. Κρατούσαν μια κοφίνα γεμάτη «γλυσταρκές» (γλυκό κουλούρι) και προσκαλούσαν τον κόσμο στο γάμο δίνοντας τους από μίαν και ένα κερί. Οι άλλοι δυο κρατούσαν ένα κοντάρι που πάνω του κρεμούσαν τις όρνιθες (κότες), δεμένες από τα πόδια τους, που τους έδιναν από κάθε σπίτι που έμπαιναν. Τα φαγητά τα σερβίριζαν μέσα σε πιατέλες από άτομο σε άτομο. Στον 19ο αι. και ίσως μέχρι τη δεκαετία του 30 του εικοστού αι. τα φαγητά που μαγείρευαν τα έψηναν μέσα σε χαρτζιά (μεγάλα μαγειρικά σκεύη) πάνω σε νισκιές (εστίες φωτιάς). Αυτά ήταν μακαρόνια βραστά, κολοκάσι με τον χοίρο, παντζάρια βραστά, όρνιθες βραστές. Οι γυναίκες και τα παιδιά αν έμενε φαγητό έτρωγαν στο πόδι μέσα στο «σώσπιτο». Ακόμα κατασκεύαζαν πουρέκκια και τουμάτσια (λαζάνια) καθώς και ραβιόλες, κουπέπια και πατάτες με κρεμμύδια καουρμάν. Στα κατοπινά χρόνια, ίσως μετά το 1940, επεκράτησε ο τρόπος του να πυρώνουν τους φούρνους και να βάζουν πατάτες και κρέατα ψητά.

Κρήτη

Μετά την τελετή του γάμου χορεύουν έξω στον περίβολο της εκκλησίας το χορό της νύφης και όταν τελειώσει ο χορός ο τελευταίος παίρνει το γουρλίδικο μαντίλι της. Στη συνέχεια ξεκινούν όλοι για το σπίτι του γαμπρού, απ'όπου περνούν τους πετούν ρύζι και άνθη. Όταν φτάσουν στην πόρτα, η νύφη παίρνει μέλι από την πεθερά της και κάνει ένα σταυρό πάνω από την πόρτα, για να είναι η ζωή τους γλυκιά. Ύστερα πετά ένα ρόδι με δύναμη μέσα στο σπίτι, για να σκορπίσει όπως το ρόδι η ευτυχία στο σπίτι. Μπαίνει μέσα πρώτα η νύφη και μετά ο γαμπρός και συγχρόνως λέγονται μαντινάδες. Μετά απ'όλα αυτά ακολουθεί το γαμήλιο τραπέζι με το πιλάφι (γαμοπίλαφο) ή τα μακαρόνια με τον αθότυρο και το βραστό και το γλέντι κρατεί μέχρι και μία εβδομάδα. Το δίσεκτο χρόνο και το Μάιο δεν κάνουν γάμους. Την ίδια μέρα, στην ίδια εκκλησία δε πρέπει να γίνονται δύο γάμοι, όπως και στο ίδιο σπίτι δυο γάμοι τον ίδιο χρόνο. Έτσι πιστεύουν και το έχουν κακό παρατήρημα στην Κρήτη.

Πασχαλινά έθιμα και τρόφιμα

Το αρνί και το κατσίκι

Κυρίαρχα στοιχεία της γαστρονομίας του Πάσχα, είναι το αρνί και το κατσίκι. Μία παράδοση που ξεκίνησε από τη Θεσσαλία και τη Στερεά Ελλάδα και σιγά – σιγά κυριάρχησε σε ολόκληρη τη χώρα. Σε άλλες περιοχές υπερτερεί το αρνί, σε άλλες το κατσίκι. Με διαφορετικές συνταγές, με διαφορετικές προσεγγίσεις. Το ποιο θα υπερτερήσει, σχετίζεται με την τοπική παραγωγή. Θα τα συναντήσουμε στη σουβλα, στο φούρνο, απλά ή γεμιστά. Η τελική συνταγή είναι ένας σοφός συνδυασμός του κρέατος με διάφορα τοπικά και εποχικά υλικά. Φρέσκα τυριά, ανοιξιάρικα χόρτα και μυρωδικά ενσωματώνονται ταιριαστά στις συνταγές, δίνοντας αποτελέσματα μοναδικής νοστιμιάς, που χαρακτηρίζουν την κάθε περιοχή.

Τα εντόσθια

Περισσότερο από κάθε άλλη φορά μέσα στο χρόνο, το Πάσχα, χρησιμοποιούμε τα εντόσθια στη μαγειρική, που αποτελούν, μάλιστα, αναπόσπαστα στοιχεία πασχαλινών συνταγών (βλέπε μαγειρίτσα) . Μέχρι και το παραμικρό κομμάτι του ζώου εντάσσεται σε φαγητά, άλλα δημοφιλή, άλλα λιγότερο γνωστά. Το κοκορέτσι, που φτιάχνεται από τα εντόσθια του ζώου, τυλιγμένα αριστοτεχνικά με τις αντεριές, αποτελεί έναν από τους πιο δημοφιλείς μεζέδες απ' άκρη σ' άκρη της χώρας. Η μαγειρίτσα συνδυάζει μοναδικά τα εντόσθια με τον μυρωδάτο άνηθο και τα τρυφερά κρεμμυδάκια και η συκωταριά στο τηγάνι με λίγη ρίγανη και λεμόνι, παραδίδει μαθήματα νοστιμιάς και απλότητας της πασχαλινής -και όχι μόνο- κουζίνας.

Τα τυριά

Το Πάσχα σε πολλές περιοχές της χώρας, την περίοδο του Πάσχα, φτιάχνουν φρέσκα τυριά τα οποία συνοδεύουν άριστα πολλά πασχαλινά φαγητά. Επίσης, πολλές φορές χρησιμοποιούν το τυρί σε συνταγές με το κρέας που περίσσεψε από το σουβλιστό αρνί, για να φτιάξουν μία νέα συνταγή. Στα νησιά του Αιγαίου, χρησιμοποιούν το τυρί τόσο σε γλυκά όσο και σε αλμυρά πιτάκια, αλλά και με διάφορα καρυκεύματα, όπως μαχλέπι, μαστίχα και κανέλα.

Κέρκυρα, Τσιλίχουρδα

Η μαγειρίτσα της Κέρκυρας, λέγεται τσιλίχουρδα. Είναι πηχτή, τρώγεται με πιρούνι και συναντάται σε διάφορες εκδοχές, ανάλογα και με την κάθε περιοχή του νησιού. Κύριο συστατικό της είναι η συκωταριά του αρνιού και, ανάλογα με την εκδοχή, θα την βρείτε είτε με αγριόχορτα, είτε με καυκαλήθρες, μυρώνια, μαρούλια και διάφορα άλλα λαχανικά, ανάλογα και με τον πόσο νωρίς ή αργά είναι το Πάσχα. Στην επικρατούσα εκδοχή, μαγειρεύεται αργά-αργά και μελώνει με το λάδι της. Ωστόσο, υπάρχει η περίπτωση να την εντοπίσετε είτε αβγοκομμένη, είτε ακόμη και με κόκκινη σάλτσα

Κάλυμνος, Μουούρι (αρνί γεμιστό)

"Μουούρι" ονομάζεται τόσο η διαδικασία η οποία ακολουθείται στην Κάλυμνο, για να ετοιμάσουν το πασχαλινό φαγητό, όσο και το ίδιο το φαγητό, που είναι ένα γεμιστό αρνί ψημένο σε φούρνο που σφραγίζεται με λάσπη. Οι ρίζες του βρίσκονται στην εποχή των πειρατών, αλλά και της τουρκοκρατίας: με αυτό τον τρόπο, δεν φαίνονταν τα σημάδια του καπνού, ενώ η μυρωδιά του φαγητού δεν μαρτυρούσε ότι γιόρταζαν το Πάσχα. Η προετοιμασία ξεκινάει το πρωί του Μ. Σαββάτου. Άντρες, γυναίκες και παιδιά, με χαρούμενη διάθεση και αφήνοντας πίσω τη θλίψη της Μεγάλης Εβδομάδας, ξεκινούν την διαδικασία. Όσοι ανάβουν τους φούρνους, παραβγαίνουν για το ποιος κατέχει την τέχνη καλύτερα. Αφού τοποθετηθεί μέσα στο φούρνο το μουούρι, σφραγίζεται ο φούρνος με λάσπη, διαδικασία που μπορεί να εξελιχθεί σε... εορταστικό λασποπόλεμο.

Κάρπαθος, Βυζάντι

Ένα βυζαντινό γαστρονομικό έθιμο, αναβιώνει στην Όλυμπο της Καρπάθου την ημέρα του Πάσχα και ονομάζεται βυζάντι. Στην Όλυμπο, λοιπόν, ετοιμάζουν αρνί ή κατσίκι, γεμιστό με μυρωδικά και ρύζι ψημένο μέσα σε πήλινο σκεύος στον σφραγισμένο με λάσπη ξυλόφουρνο. Το φαγητό σιγοψηίνεται στο φούρνο όλη τη νύχτα και είναι έτοιμο τις πρωινές ώρες της Κυριακής του Πάσχα. Αφοί ανοιχτεί, στήνεται γλέντι με Καρπάθιο κρασί και παραδοσιακούς χορούς. Τούρτες και Οκτώ Ένα πολύ συνηθισμένο πασχαλινό γλυκό της Καρπάθου, είναι οι "τούρτες". Φτιάχνονται με ανεβατό ζυμάρι και με γέμιση γλυκιάς μυζήθρας και άνηθο. Επίσης, ζυμώνουν λεπτά αλμυρά κουλούρια σε σχήμα οκτώ, και στην μία άκρη τους τοποθετούν ένα κόκκινο αυγό.

Νάξος, Πάτου

Νησί με πλούσια κτηνοτροφική παράδοση η Νάξος, εκτρέφει εκλεκτά κατσίκια και αρνιά, τα οποία ζουν και αναπτύσσονται ελεύθερα στο νησί. Μακριά από την παράδοση της ηπειρωτικής Ελλάδας, η οποία θέλει το αρνί σουβλιστό, εδώ το «ρίχνουν» στο φούρνο και το νοστιμεύονταν γεμίζοντάς το με τα τρυφερά ανοιξιάρικα χόρτα και το ρύζι. Η γέμιση απορροφά το ζωμό του κρέατος και δίνει ένα πενόσασταν πιάτο.

Άνδρος, Λαμπριάτικης

Ένα από τα πλέον πλούσια και ευωδιαστά πασχαλινά εδέσματα, είναι ο λαμπριάτικης, που κατά παράδοση φτιάχνεται το Πάσχα στην Άνδρο. Το μοναδικής νοστιμιάς κατσίκι του νησιού, με την πληθωρική γέμιση αποτελεί ορόσημο στην τοπική εορταστική γαστρονομία. Η γέμιση αποτελείται από ολόφρεσκο τοπικά τυριά (πετρωτή, μαλαχτώ, βολικά), αβγά, συκωτάκια, γλυκάδια και ρύζι, ισορροπώντας με τα αρωματικά, όπως ο δυόσμος, ο άνηθος και ο μαιντανός. Το φαγητό σκεπάζεται με φύλλα δεντρολίβανου και ψηίνεται στους φουρνόξυλου του κάθε σπιτιού -τόρα πια στους ηλεκτρικούς φούρνους.

Περασιά, Γαρδούμπα

Στην πανέμορφη, μικρή Περασιά, που κλείνει τον «κύκλο του ηφαιστείου» της Σαντορίνης, οι λιγοστοί κάτοικοι, από νωρίς το απόγευμα του Μ. Σαββάτου θα ετοιμάσουν τα γαρδούμπα. Είναι το εορταστικό τους φαγητό, που θέλει τα αντράκια να είναι τυλιγμένα πάνω σε κλαδάκια δεντρολίβανου, μαζί με το κεφαλάκι και τα ποδαράκια του κατσικιού, μέσα σε ένα τσουκάλι. Συνηθίζουν να πηγαίνουν το φαγητό στο φούρνο του χωριού πριν την Ανάσταση και να το παραλαμβάνουν έτοιμο αμέσως μετά την εκκλησία.

Λιβαδειά, Οι λάκκοι του κεφιού

Ένα τεράστιο γλέντι στήνεται κάθε Πάσχα, γύρω από τους «λάκκους του κεφιού» στη Λιβαδειά, πόλη που φημίζεται για τους μεζέδες και είναι μια από τις πατρίδες του σουβλιστού αρνιού. Από το Μεγάλο Σάββατο, σε κεντρικά σημεία της πόλης, διαμορφώνονται οι λάκκοι για το σούβλισμα, μέσα στους οποίους τοποθετούνται κλαριά και ξύλα. Νωρίς το πρωί του Πάσχα, το μεγαλύτερο μέλος κάθε οικογένειας, θα ανάψει τη φωτιά, χρησιμοποιώντας το Άγιο Φως, το οποίο έχει μεταφέρει από το προηγούμενο βράδυ στο σπίτι με την λαμπάδα της Ανάστασης. Όταν η φωτιά θα είναι έτοιμη και θα έχουν "πέσει" τα κάρβουνα, θα τοποθετηθούν οι σούβλες με τα αρνιά και καθ' όλη τη διάρκεια του ψησίματος, το γλέντι θα συνεχίζεται με ορεκτικά, μεζέδες και φυσικά κοκορέτσι. Δημοτικά τραγούδια και χοροί σε ένα μεγάλο γλέντι στο οποίο συμμετέχει ολόκληρη η πόλη.

Μακεδονία & Θράκη, Προσαρμόζοντάς

Ο τζιγεροσαρμάς, ή αλλιώς σαρμάς, αποτελεί είναι ένα θρακιώτικο πασχαλινό φαγητό και παρόλο που είναι ιδιαίτερα απαιτητικό στην παρασκευή του, το συναντά κανείς σχεδόν σε κάθε σπίτι το Πάσχα. Ακολουθώντας την παράδοση, που θέλει σε όλη την Ελλάδα να καταναλώνονται μεζέδες με βάση το αρνί ή το κατσίκι, στη Θράκη, αξιοποιούν τα εντόσθια των ζώων μαζί με ανοιξιάτικα μυρωδικά, τα οποία τυλίγονται σφιχτά με τη σκέπη του αρνιού. Σε κάποιες περιπτώσεις, χρησιμοποιούν χοιρινή σκέπη (μπόλια), αντί της αρνίσιας, καθώς είναι λιγότερο λιπαρή. Βασικό στοιχείο στην παρασκευή, ο δυόσμος, ο οποίος καλό είναι να υπερिσχύει των υπολοίπων μυρωδικών. Οι πιο υπομονετικές νοικοκυρές κόβουν τη σκέπη σε μικρά κομμάτια και παρασκευάζουν μικρούς περίτεχνους τζιγεροσαρμάδες, αντί ενός μεγάλου. Το ίδιο φαγητό, σε περιοχές της Μακεδονίας το συναντάμε με το όνομα παπούδα ή παπουδάκια, αντίστοιχα.

Η φανουρόπιτα

Η **φανουρόπιτα** είναι παραδοσιακή γλυκιά νηστίσιμη πίτα της ελληνικής κουζίνας και προσφέρεται ανήμερα στην ημέρα μνήμης του Αγίου Φανουρίου, στις 27 Αυγούστου, οπότε και η πίτα δίνεται στους πιστούς σαν ευλογία. Δεν περιέχει βούτυρο, είναι λοιπόν ένα κέικ λαδιού και οι πιστοί ζητούν με την προσφορά της πίτας τη «φανέρωση» αντικειμένων ή ανθρώπων ή γενικά να βρουν κάτι που ψάχνουν. Η πίτα σύμφωνα με την παράδοση είναι για την την συγχώρεση της μητέρας ή και της αδελφής του Αγίου.

Τα υλικά πρέπει κατά την παράδοση να είναι μονός αριθμός, κατά περιοχή εφτά, εννιά ή έντεκα υλικά. Γίνεται από φαρίνα, ζάχαρη, λάδι, σταφίδες, καρύδια χοντροκομμένα, χυμό πορτοκαλιού, κονιάκ, ξύσμα πορτοκαλιού, κανέλα και γαρίφαλο.

Η ονομασία προέρχεται από τον Άγιο Φανούριο. Το έθιμο της πίτας γίνεται παραδοσιακά από ορισμένους Χριστιανούς ώστε να φανερώσει ο Άγιος σε κάποιον κάποια δουλειά ή ένα αντικείμενο που χάθηκε ή κάποια χαμένη υπόθεση. Επίσης, γίνεται προκειμένου να έχει κάποιος υγεία (σύμφωνα με τη δοξασία).

Η Βαρβάρα ή ασουρές

Είναι μια λεπτή κρέμα με βάση το ζουμί του σιταριού• αυτό είναι το βασικό υλικό και υπάρχει μεγάλη γκάμα παραλλαγών που σχετίζεται με τα υπόλοιπα υλικά που χρησιμοποιούνται κατά περίπτωση.

Μια άποψη λέει ότι προέρχεται από την αραβική λέξη άσαρα που σημαίνει δέκα επειδή οι Μουσουλμάνοι τη φτιάχνουν την δέκατη ημέρα του μήνα Μουχαρέμ. Άλλη άποψη είναι ότι σημαίνει την άσουρα, μια θρησκευτική γιορτή των Σιιτών μουσουλμάνων. Υπάρχουν ωστόσο και άλλες ερμηνείες: Κάποιοι λένε ότι φτιάχνεται σε ανάμνηση της σωτηρίας του Νώε από τον κατακλυσμό.

Το νερό

Το νερό (ὔδωρ στην αρχαία ελληνική και στην καθαρεύουσα, water στα αγγλικά) ή οξιδάνιο κατά χημική ονοματολογία, είναι η περισσότερο διαδεδομένη ανόργανη χημική ένωση στην επιφάνεια της Γης, αφού καλύπτει το 70,9% του πλανήτη μας: στη φύση του οποίου, το νερό υπάρχει στην αέρια κατάσταση (οπότε ονομάζεται υδρατμός), στην υγρή κατάσταση και στη στερεή κατάσταση (οπότε ονομάζεται πάγος).

Λειψυδρία

Τι συμβαίνει στον κόσμο?

Τα τελευταία χρόνια, όλο και πιο συχνά επανέρχεται στην επικαιρότητα το πρόβλημα της έλλειψης του νερού. Οι απόψεις που ακούγονται είναι από ακραία καταστροφολογικές ως ακραία αισιόδοξες και καθησυχαστικές. Και φυσικά μεταξύ άσπρου και μαύρου εμφανίζονται όλες οι ενδιάμεσες αποχρώσεις του γκρι... Όπως άλλωστε γκρι είναι ύστερα απ' όλα αυτά και η εικόνα που η κοινή γνώμη διαμορφώνει για το πρόβλημα. Τελικά τι συμβαίνει σήμερα με το νερό; Υπάρχει ή δεν υπάρχει πρόβλημα και σε τι έκταση;

Σήμερα είναι φυσικό, ιδίως στις ανεπτυγμένες χώρες της Δύσης, το νερό να θεωρείται κάτι δεδομένο: αρκεί να ανοίξει κανείς τη βρύση και θα έχει στη διάθεσή του άφθονο, καθαρό γλυκό νερό. Αλλωστε ζούμε σε έναν πλανήτη του οποίου η επιφάνεια κατά τα δύο τρίτα ή και περισσότερο καλύπτεται από νερό. Είναι λοιπόν γεγονός ότι η... ψευδαισθηση της αφθονίας δεν επιτρέπει εύκολα να αποκαλυφθεί η αλήθεια, ότι δηλαδή με την πάροδο του χρόνου το γλυκό νερό τείνει να μετατραπεί σε αγαθό εν ανεπάρκειας.

Ποιες είναι οι κυριότερες αιτίες για το πρόβλημα της λειψυδρίας;

Η αύξηση λοιπόν του πληθυσμού της Γης, η αλλαγή των συνηθειών διαβίωσης και η τεχνολογική ανάπτυξη, σε συνδυασμό με την παραδοχή της έστω σταθερής στον χρόνο, αν όχι φθίνουσας εν τέλει, διαθέσιμης ποσότητας νερού, δημιουργούν δύο αντιφατικές τάσεις: συνεχή μείωση των κατά κεφαλήν διαθεσίμων υδατικών πόρων, από τη μία, εξαιτίας της αύξησης του πληθυσμού, και διαρκή αύξηση των κατά κεφαλήν απαιτήσεων, από την άλλη, αποτέλεσμα της αλλαγής των συνηθειών διαβίωσης, της εντατικοποίησης των ρυθμών της ανάπτυξης αλλά και της εφαρμογής σύγχρονων υδροβόρων τεχνολογικών μέσων και μεθόδων. Η επέκταση και η εντατικοποίηση των αρδεύσεων στη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών, με την εισαγωγή των σύγχρονων υδροβόρων καλλιεργειών και την εφαρμογή σπάταλων σε νερό αρδευτικών μεθόδων στον αγροτικό τομέα, που είναι και ο μεγαλύτερος χρήστης με συμμετοχή 85% στην ετήσια κατανάλωση νερού στη χώρα μας, καθώς και οι αυξημένες σε νερό απαιτήσεις επεξεργασίας των προϊόντων στον βιομηχανικό τομέα, ο οποίος αν και δεν συμμετέχει σημαντικά στην κατανάλωση εν τούτοις συμβάλλει καθοριστικά στη ρύπανση του νερού (μήπως η ρύπανση δεν είναι κι αυτή μια μορφή υποβάθμισης και άρα καταστροφής των υδατικών αποθεμάτων επαληθεύουν τη μεγάλη αλλαγή που έχει επιτελεσθεί τα τελευταία χρόνια.

Οι επιπτώσεις της κτηνοτροφίας

«Τίποτα δεν θα ωφελήσει περισσότερο την ανθρώπινη υγεία και θα αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης της ζωής στη Γη, όσο η μετάβαση μας σε μια χορτοφαγική διατροφή». *Άλμπερτ Αϊνστάιν*

Η κτηνοτροφία είναι φοβερά ενεργοβόρα εφόσον κατασπαταλά τους υδάτινους πόρους, μολύνει με τα ζωικά της απόβλητα τον υδροφόρο ορίζοντα, διαβρώνει το έδαφος και συμβάλλει τα μέγιστα στο φαινόμενο του θερμοκηπίου με τις εκπομπές επικίνδυνων αερίων από τις μεγαλοβιομηχανίες παραγωγής κρέατος.

Οικολογικές επιπτώσεις της κτηνοτροφίας

Η σύγχρονη κτηνοτροφία και η κατ' επέκταση μεγακτηνοτροφία έγινε παγκοσμίως η κύρια πηγή μόλυνσης και περιβαλλοντικής καταστροφής. Για τις ανάγκες της κτηνοτροφίας δηλαδή για την τροφή των πάσης φύσεως βοοειδών, αμνών εριφίων κλπ.. οι αγροί καλλιεργούνται με μονοκαλλιέργειες π.χ. κριθαριού, αραβόσιτου, ενώ παλαιότερα καλλιεργούνταν με εναλλασσόμενες καλλιέργειες και έτσι δεν μπορούν να διατηρήσουν τα εδάφη την γονιμότητα τους. Εκτός αυτού με τις μονοκαλλιέργειες δηλαδή με το να καλλιεργούν ένα και μόνο είδος συμβαίνει το εξής: εάν τυχόν μια ασθένεια προσβάλλει τα φυτά η παραγωγή θα καταστραφεί εντελώς ενώ αν υπάρχουν και άλλα είδη η παραγωγή δεν θα καταστραφεί τελείως. Τεράστιες δασικές εκτάσεις αποψιλώθηκαν, λίμνες που προσέφεραν καταφύγιο σε ζώα και πουλιά αποξηράνθηκαν για να γίνουν καλλιεργήσιμες από τις μεγακτηνοτροφικές μονάδες και όχι μόνο. Τρανταχτό παράδειγμα η λίμνη της Κάρλας και της Κωπαΐδας.

Οι συνέπειες παγκοσμίως είναι φανερές. Το περιβάλλον μολύνθηκε επικίνδυνα και ιδιαίτερα ο υδροφόρος ορίζοντας από τα φυτοφάρμακα και τα πάσης φύσεως χρησιμοποιούμενα αγροχημικά για την παραγωγή ζωοτροφών, τα οποία χημικά συμμετέχουν ως βασικά συστατικά του υδροφόρου ορίζοντα. Αυτό είναι πασιφανές, διότι λόγω των μονοκαλλιεργιών τα μονοκαλλιεργούμενα φυτά είναι ιδιαίτερα ευπαθή στις φυτασθένειες και χρησιμοποιούνται όλο και πιο δραστικά χημικά παρασκευάσματα.

Επίσης αυξήθηκαν τα ζώφια τα οποία ένα άλλο μεγαλύτερο ζώφιο τα χρησιμοποιούσε ως τροφή και το άλλο μεγαλύτερο ζώφιο δεν υπάρχει πλέον εξ' αιτίας των φυτοφαρμάκων. Δηλαδή με λίγα λόγια εξοντώθηκε ο φυσικός τους εχθρός και γενικότερα το ζωικό και φυτικό βασίλειο δέχθηκε ένα βαρύ πλήγμα από τα μη φυσικά αγροχημικά.

Καταστροφή φυσικών πόρων

Η διοχέτευση των πάσης φύσεως συγκομιδών, σιτηρών και του πολύτιμου νερού προς στα ζώα παρά η άμεση χρησιμοποίηση αυτών των πόρων από τους ανθρώπους είναι ο κύριος τρόπος κατασπατάλησης νερού και μόλυνσης στις ΗΠΑ. Τα βιομηχανικά εκτροφεία απαιτούν περισσότερο νερό από όλους τους άλλους χρήστες μαζί και παράγουν 130 φορές περισσότερα απόβλητα απ' ότι ολόκληρος ο ανθρώπινος πληθυσμός των Ηνωμένων Πολιτειών.

Η εκτροφή ζώων απαιτεί επίσης περισσότερο από το ένα τρίτο των καυσίμων που χρησιμοποιούνται στις ΗΠΑ και που εκπέμπουν αέρια του θερμοκηπίου και έχει καταστρέψει τα τρία τέταρτα του επιφανειακού στρώματος του εδάφους μας, μια μόνιμη περιβαλλοντική καταστροφή που δεν μπορεί να διορθωθεί.

Τα δάση μεταβάλλονται σε ερήμους

Πάρα πολλές εκτάσεις που τώρα είναι έρημοι π.χ. δάση Αμαζόνιου ήταν κάποτε γόνιμη γη και τώρα άλλες που είναι γόνιμες θα γίνουν έρημοι αν συνεχιστεί η εντατική μεγακτηνοτροφία. Οι

εκτάσεις αυτές αποψιλώνονται, ούτως ώστε να μπορεί να τραφεί ο τεράστιος αριθμός βοοειδών που στη συνέχεια θα σφαγούν για να καταλήξουν να γίνουν λουκάνικα και καπνιστά της ευρωπαϊκής αγοράς.

Χρόνο με τον χρόνο η ζήτηση καλλιεργουμένων εκτάσεων γης για την εκτροφή των πάσης φύσεως βοοειδών αυξάνεται και τα δάση καταστρέφονται με επικίνδυνο βαθμό. Έχει υπολογισθεί ότι η κτηνοτροφία ευθύνεται για την καταστροφή του 50% των 607.000 τετραγωνικών μέτρων των τροπικών δασών που καταστρέφονται κάθε λεπτό. Κάθε χάμπουργκερ που παράγεται από ζωντανά που εκτρέφονται στα δάση της Αμαζωνίας και της Κεντρικής Αμερικής είναι υπεύθυνο για την απογύμνωση μιας περιοχής 5,2 τετραγωνικών μέτρων όσο δηλαδή ένα μικρό δωμάτιο. Επίσης είναι γνωστή η αποψίλωση τροπικών εκτάσεων στην περιοχή της Αμαζωνίας από την MacDonald's για την καλλιέργεια γης με μονοκαλλιέργειες που προορίζονται ως τροφή των βοοειδών που και αυτά με την σειρά τους προορίζονται για τα πάσης φύσεως χάμπουργκερ που παράγει για την αλυσίδα των καταστημάτων της. Σύμφωνα με στοιχεία του διεθνούς κύρους Ινστιτούτου της Μασσαχουσέτης του (World Watch Institute) αποδασώνονται δυστυχώς για πάντα 5 τετραγωνικά μέτρα γης για κάθε χάμπουργκερ από την εταιρεία αυτή. Επίσης έχει υπολογισθεί ότι μισός τόπος από δέντρα, φυτά, δενδρύλια, έντομα, πουλιά, ερπετά θηλαστικά, μύκητες, βρύα και διάφοροι μικροοργανισμοί καταστρέφονται εξ' αιτίας της παραγωγής ενός αθώου κατά τα άλλα χάμπουργκερ.

Χώρες του Τρίτου Κόσμου καλλιεργούν εκτάσεις με μονοκαλλιέργειες όπου προορίζονται ως ζωτροφές για τις χώρες του "πολιτισμένου" Δυτικού Κόσμου ενώ λαοί των χωρών αυτών υποφέρουν άμεσα από πείνα. Σύμφωνα με έρευνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Τροφίμων υπολογίζεται ότι 14.6 εκατομμύρια εκτάρια γης των χωρών του τρίτου κόσμου χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ζωτροφών για τις ανάγκες της Ευρωπαϊκής αγοράς. Περισσότερα από 1/3 των φαγώσιμων σπόρων που παράγονται ετησίως δίνονται στα εκτρεφόμενα ζώα, ενώ αυτοί θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και να θρέψουν άμεσα τα εκατομμύρια ανθρώπων που υποσιτίζονται. Καθώς η ζήτηση κρέατος αυξάνεται, ζητούμε ολοένα και πιο πολύ να μεγαλώνει ο αριθμός των εκτρεφόμενων ζώων και αυτό με άμεση συνέπεια τη καταστροφή ολοένα μεγαλύτερων δασικών εκτάσεων για να καλλιεργηθούν στη συνέχεια.

Σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Γεωργίας του έτους 1991 στη χώρα μας το 70% του εδάφους καλλιεργήθηκε για την εκτροφή ζώων. Το 25% της επιφάνειας του παγκόσμιου εδάφους χρησιμοποιείται για την βοσκή περισσότερων από 1,25 δισεκατομμυρίων βοοειδών. Συχνά λέγεται ότι η βοσκή είναι η μόνη χρήση για αυτού του είδους τα εδάφη αλλά, σε πολλές περιπτώσεις, μια αποδοτικότερη και βιώσιμη χρήση θα ήταν να καλλιεργηθούν δέντρα για τροφή και ξυλεία. Το περισσότερο από το 1/3 του παγκόσμιου γεωργικού εδάφους υφίσταται ερήμωση μέσω:

- της αποψίλωσης των δασών για βοσκοτόπια
- της υπερβόσκησης
- της υπερκαλλιέργειας των εδαφών για να τραφούν τα εκτρεφόμενα ζώα και οι άνθρωποι
- και της χρήσης κακών τεχνικών άρδευσης.

Ενώ η χορτοφαγική διατροφή απαιτεί ακριβώς το 1/8 του εδάφους που απαιτείται για να θρέψει κάποιον που τρώει κρέας τα ποσοστά πρωτεϊνών που ταΐζονται σε κοπάδια που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή θα μπορούσαν να θρέψουν σχεδόν ολόκληρο τον πληθυσμό της Ινδίας και της Κίνας-2 δις ανθρώπους.

Αλλά πρέπει οι καταναλωτές να προβληματιστούν για το συσχετισμό των διατροφικών τους συνηθειών με την εξαφάνιση των τροπικών δασών και να αποζητήσουν σχετική ενημέρωση. Διαφορετικά μέσα στο επερχόμενο χρονικό διάστημα θα αποψιλωθεί, προς όφελος της κτηνοτροφίας, τροπική έκταση ίση με εκείνη της Δανίας.

Το φαινόμενο του θερμοκηπίου

Τα πάσης φύσεως εκτρεφόμενα ζώα συμβάλουν στο φαινόμενο του θερμοκηπίου (πρόβατα, κατσίκες, κυρίως αγελάδες κλπ,) με τα αέρια που παράγουν από τα περιττώματά τους και αυτό δεν είναι σχήμα λόγου. Σήμερα περίπου υπάρχουν ή εκτρέφονται παγκοσμίως πάνω από 15

δισεκατομμύρια μόνον αγελάδες (φανταστείτε και τα άλλα εκτρεφόμενα ζώα) και οι οποίες εκλύουν στην ατμόσφαιρα 60 εκατομμύρια τόνους μεθανίου καθώς και αρκετές ποσότητες διοξειδίου του άνθρακος. Μέχρις το ένα πέμπτο 1/5 του ατμοσφαιρικού διοξειδίου του άνθρακα που παράγεται είναι αποτέλεσμα της μαζικής εκτροφής ζώων για κρέας και άλλα ζωικά προϊόντα και όλα αυτά σε συνδιασμό με το διοξείδιο του άνθρακα που εκλύουν οι απανταχού βιομηχανίες και ο στόλος των πάσης φύσεως τροχοφόρων και μηχανημάτων εσωτερικής καύσεως συμβάλουν στην αύξηση της θερμοκρασίας της γης. Το μεθάνιο CH₄ - απελευθερώνεται κυρίως από διαρροές στα δίκτυα παροχής φυσικού αερίου, από τους ορυζώνες, τις χωματερές, τις μονάδες εκτροφής βοοειδών, τα οξείδια του αζώτου NO_x - προέρχονται από συγκεκριμένες βιομηχανίες και από την υπερβολική χρήση λιπασμάτων)

Μια μελέτη πέρυσι από το Εθνικό Ινστιτούτο Επιστημών Κτηνοτροφίας και Λιβαδικών Εκτάσεων της Ιαπωνίας υπολόγισε πως ένα κιλό μοσχαρίσιο κρέας ευθύνεται για την εκπομπή ίσης ποσότητας διοξειδίου του άνθρακος μ' αυτή που εκπέμπει ένα μεσαίο ευρωπαϊκό αυτοκίνητο κάθε 250 χιλιόμετρα, και για την κατανάλωση ενέργειας αρκετής για να παραμείνει αναμμένος ένας λαμπτήρας των 100 βατ για σχεδόν 20 ημέρες. Ετησίως η εκλυόμενη ποσότητα μεθανίου αυξάνει κατά 1% και από την συνολική ποσότητα εκλυόμενου μεθανίου η ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΑ ευθύνεται για το 12% έως 18%

Η μόλυνση των υδάτων και του υπόγειου υδροφόρου ορίζοντα

Η μεγακτηνοτροφία αυτού του τόσο μεγάλου αριθμού εκτρεφόμενων ζώων δημιουργεί προβλήματα απαλλαγής από τα περιττώματα. Στις μεγάλες μεγακτηνοτροφικές μονάδες δεν υπάρχει η ανάλογη διαθέσιμη γη και τα περιττώματα των εκτρεφόμενων ζώων έρχονται σε επαφή με το πόσιμο ύδωρ. Επίσης απαιτούνται τεράστιες ποσότητες υδάτων για τον καθαρισμό από τα περιττώματα των μεγάλων ή μικρών κτηνοτροφικών μονάδων την στιγμή κατά την οποία υπάρχει τεράστια έλλειψη πόσιμου νερού. Στο Ηνωμένο Βασίλειο μια κυβερνητική επιτροπή ομολόγησε για πρώτη φορά το 1988 ότι τα αποθέματα νερού δεν είναι ασφαλή λόγω του γεγονότος ότι στο πόσιμο νερό βρέθηκε το παράσιτο CRYPTOSPORIDIUM που μεταφέρθηκε εκεί από τα περιττώματα των εκτρεφόμενων ζώων που ήρθαν σε επαφή με το νερό. Επίσης ανέφερε η κυβερνητική επιτροπή ότι υπήρξαν 9.000 κρούσματα από το παράσιτο αυτό και ότι το 20% των περιπτώσεων έχρηζε επείγουσα ιατρική βοήθεια (δηλαδή 1800 ασθενείς μετεφέρθησαν επειγόντως στο νοσοκομείο). Σύμφωνα με στοιχεία του «Συμβουλίου της Προστασίας της Φύσης» προς την «Βασιλική Επιτροπή για την Περιβαλλοντική Μόλυνση» Βρετανία Αύγουστος 1988. Τα κόπρανα των αγελάδων αφαιρούν το οξυγόνο των ποταμών 20% έως 40% περισσότερο από τα κόπρανα των ανθρώπων, τα δε απεκκρίματα των χοίρων έχουν ακόμα δυσμενέστερες επιπτώσεις. Επίσης γίνεται όλο και πιο φανερό το πρόβλημα διαθέσεως των παντός είδους απεκκριμάτων των ζώων. Τα κόπρανα των εκτρεφόμενων ζώων πολλές φορές διοχετεύονται νομίμως ή παρανόμως στα ποτάμια, άλλες δε φορές σε αυτά εξ' αιτίας των υπερχειλισμένων δεξαμενών με καταστροφικές επιπτώσεις στο οικοσύστημα τους. Οι Βρετανικές φάρμες παράγουν ετησίως 200 εκατομμύρια τόνους περιττώματα με δυνατότητα μόλυνσης 3 φορές μεγαλύτερη από τα ανθρώπινα απεκκρίματα, δηλαδή η αντιστοιχία με αυτά των ανθρώπων είναι 600.000 εκατομμύρια τόμοι. Μια μόλυνση 10 φορές περισσότερη από αυτή των ανθρώπων προσθέτει μια αυξανόμενη απειλή. Παλαιότερα στη χώρα μας ήταν γνωστά τα προβλήματα από τα περιττώματα χοιροτροφείου στη Βόνιτσα επειδή κατέληγαν σε παρακείμενο ποταμό και εν συνεχεία στη θάλασσα. Άλλες κτηνοτροφικές μονάδες αποχετεύουν τα κόπρανα των ζώων σε τσιμεντένιους βόθρους ή δεξαμενές οι οποίες συχνά παρουσιάζουν διαρροές με αποτέλεσμα την μόλυνση των υπογείων υδάτων.

Οικονομία καυσίμων

1. 78 θερμίδες καυσίμων για να μαγειρέψουμε 1 (μία) θερμίδα πρωτεϊνής βοδινού
2. 22 θερμίδες καυσίμων για 1 (μία) θερμίδα πρωτεϊνής κοτόπουλου.

3. 36 θερμίδες καυσίμων για να ζεστάνουμε 1 (μία) θερμίδα γάλακτος.

Μια οικογένεια 4 ατόμων μπορεί να εξοικονομήσει περίπου ετησίως 470 λίτρα καυσίμων εάν μειώσει την κατανάλωση κρέατος σε ένα κιλό την εβδομάδα. Τα εκτρεφόμενα ζώα μετατρέπουν μόνο το 5 - 15% της τροφής τους σε κρέας, αυγά, ή γάλα. Η ενεργειακή εισαγωγή σε καύσιμα για να παράγει τα τρόφιμα μιας ημέρας για έναν vegan (vegan είναι ο αμιγώς χορτοφάγος) υπολογίζεται σε κάτω από 10.000 θερμίδες, ενώ είναι σχεδόν διπλή για έναν χορτοφάγο (ο οποίος τρέφεται και με γαλακτοκομικά) και υπέρογκη στις 34.000 θερμίδες για έναν που τρώει κρέας. Η φυτοφαγία είναι η τροφή για το μέλλον. Μόνον το 35% του παγκόσμιου πληθυσμού μπορεί να τραφεί με μια δίαιτα βασισμένη στο κρέας. Μια δίαιτα φυτοφαγίας μπορεί να τους θρέψει όλους αλλά και πολλούς παραπάνω. Η κατανάλωση λαχανικών είναι πολύ περισσότερο αποδοτική από το να ταΐζεις ζώα για παραγωγή κρέατος.

Οικονομικά

Χρειάζονται πολύ περισσότερα χρήματα για να αγοράσουμε κρέας σε σχέση με ένα φυτικό προϊόν, πχ. σόγια που περιέχει πρωτεΐνη και η οποία είναι διατροφικά ανώτερης ποιότητας. Τα σιτηρά που χρησιμοποιούνται για να ταΐσουν τα ζώα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να ταΐσουν τους πεινασμένους ανθρώπους του πλανήτη μας. Για να παραχθεί ένα κιλό πρωτεΐνης κρέατος χρειάζονται 7 κιλά πρωτεΐνης φυτών που μπορεί να καταναλώσει ένα άτομο. Αυτό είναι μια απώλεια πρωτεϊνών που θα μπορούσαν με κατάλληλο καταμερισμό να θρέψουν τα εκατομμύρια ανθρώπων που λιμοκτονούν στις χώρες του Τρίτου Κόσμου. Η Ευρώπη εισάγει κάθε χρόνο 14 εκατομμύρια τόνους ζωοτροφών από τις χώρες του Τρίτου Κόσμου. Το 1984 το Ηνωμένο Βασίλειο εισήγαγε από την Αιθιοπία ζωοτροφές αξίας 1-1½ εκατομμυρίων αγγλικών λιρών και φανταστείτε ότι για να γίνει 1 κιλό κρέας χρειάζονται 9 κιλά ζωική τροφή, κατά την στιγμή που η Αιθιοπία λιμοκτονεί. Οι χώρες του Τρίτου Κόσμου οι οποίες υποβοηθούν στην βιομηχανοποιημένη παραγωγή ζώων κατέληξαν να εισάγουν ζωικές τροφές(!) και άρχισαν έτσι να εξαρτώνται άμεσα από τις πολυεθνικές αγροτικές, κτηνοτροφικές επιχειρήσεις ή επιχειρήσεις τροφίμων και φαρμακευτικές εταιρείες.

Μεταλλαγμένα τρόφιμα

Έρευνα της Greenpeace αποκαλύπτει χρήση μεταλλαγμένων ζωοτροφών έως και 90% από μεγάλες ελληνικές εταιρίες γαλακτοκομικών.

Μάλιστα, κάποιες εταιρείες αναγράφουν σε συσκευασίες τους και στις ιστοσελίδες τους, ότι το γάλα τους παράγεται χωρίς χρήση μεταλλαγμένων ζωοτροφών, ενώ στην πραγματικότητα αποδεικνύεται ακριβώς το αντίθετο.

Γενετικά Μεταλλαγμένοι Οργανισμοί (GMOs)

Εννοείται ότι οι GMOs δεν έχουν καμία θέση σε μια υγιεινή διατροφή, ειδικά τώρα που έχει αποδειχτεί ότι και οι GMOs, αλλά και τα χημικά που τους βάζουν, κάνουν τους καρκινικούς όγκους να μεγαλώνουν πιο γρήγορα. Δυστυχώς, οι GMOs είναι παντού, όπως στα παράγωγα τροφίμων (καλαμπόκι, σόγια, canola). Μπορείτε να τους αποφύγετε με το να αγοράζετε πιστοποιημένα βιολογικά, μη-γενετικά τροποποιημένα αλλά και τοπικά παραγόμενα προϊόντα.

Επεξεργασμένα κρέατα

Τα περισσότερα από αυτά, όπως το μπέικον, το λουκάνικο, τα hot-dog, περιέχουν χημικά συντηρητικά που τα κάνουν να φαίνονται φρέσκα και ελκυστικά, αλλά δυστυχώς προκαλούν και καρκίνο. Το νιτρικό και το νιτρώδες νάτριο αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου, και για άλλες μορφές καρκίνου. Προσέξτε τα κρέατα που αγοράζετε να είναι μη-επεξεργασμένα, και κατά προτίμηση ελευθέρως βοσκής.

Μήλα, σταφύλια και άλλα "βρόμικα" φρούτα

Μήλα, σταφύλια και άλλα "βρόμικα" φρούτα Πολλοί πιστεύουν ότι κάνουν υγιεινή διατροφή επειδή αγοράζουν μήλα, σταφύλια και φράουλες από το σούπερ-μάρκετ. Αν όμως τα φρούτα αυτά δεν είναι βιολογικά, ή πιστοποιημένα χωρίς φυτοφάρμακα, τότε είναι ένας μεγάλος κίνδυνος.

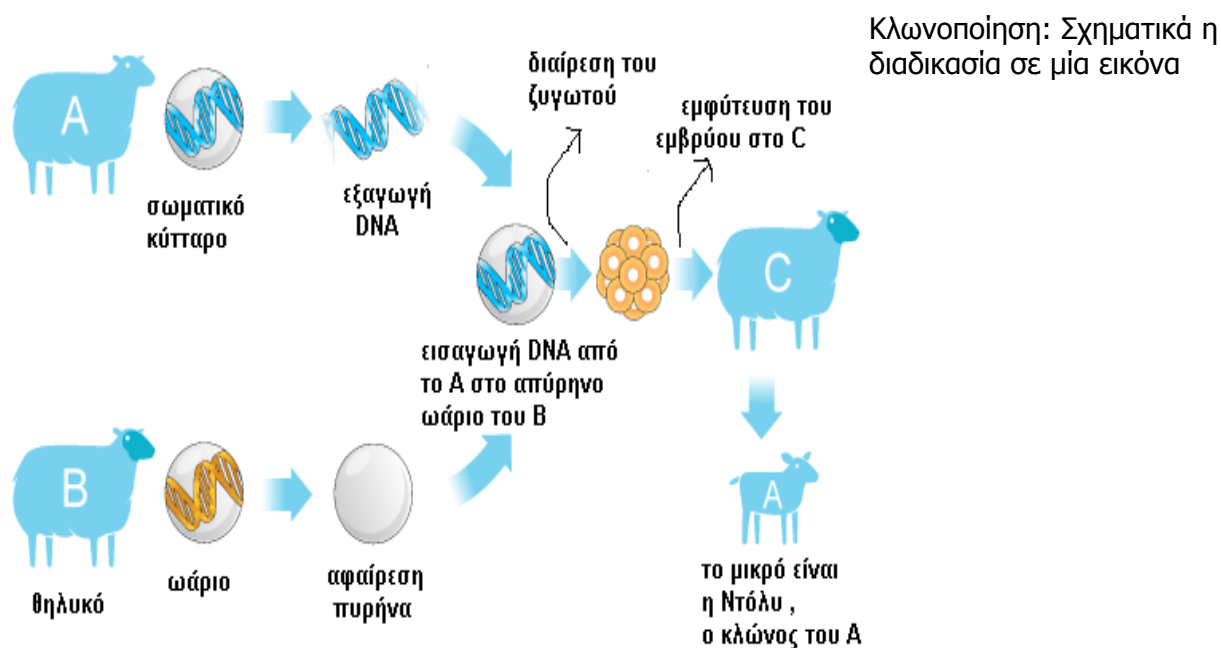
Τι είναι η κλωνοποίηση

Κλωνοποίηση είναι η διαδικασία δημιουργίας ενός ή περισσότερων ακριβών αντιγράφων από ένα πρότυπο. Στο χώρο της Βιολογίας αυτό το πρότυπο μπορεί να αντιπροσωπεύει ένα μόριο (π.χ. DNA ή RNA) ή ένα γονίδιο, ένα κύτταρο (π.χ. βακτήριο, εμφοκύτταρο), ή ακόμη και ένα πολυκύτταρο οργανισμό.

Με τη μοριακή κλωνοποίηση επιδιώκεται η αντιγραφή μορίων ή γονιδίων με σκοπό την ευχερέστερη μελέτη τους ή εκμετάλλευσή τους. Με την κλωνοποίηση μικροοργανισμών επιδιώκεται η παραγωγή πολλαπλών αντιγράφων ενός μικροοργανισμού, στον οποίο έχει εισαχθεί ένα ευνοϊκό για τα προϊόντα του γονίδιο.

Η κλωνοποίηση πολυκύτταρων οργανισμών στους οποίους έχουν εισαχθεί με τη μέθοδο του ανασυνδυασμένου DNA ανθρώπινα γονίδια (όπως η περίπτωση της Dolly), πέραν του επιστημονικού ενδιαφέροντος μπορεί να αποβεί μια πολύτιμη πηγή φαρμακευτικών πρωτεϊνών, όπως η ινσουλίνη. Η εφαρμογή της διαδικασίας αυτής στον άνθρωπο (αναπαραγωγική κλωνοποίηση) αντιμετωπίζει προβλήματα ηθικής, ωστόσο είναι επιτρεπτή για θεραπευτικούς σκοπούς.

Αν και με τον όρο κλωνοποίηση αναφερόμαστε συνήθως στην τεχνητή διαδικασία παραγωγής αντιγράφων, η ίδια διαδικασία συναντάται και στη φύση πολύ συχνά στους μονογονικά αναπαραγόμενους μικροοργανισμούς (δημιουργία πανομοιότυπων μεταξύ τους μικροοργανισμών που έχουν προκύψει από τον ίδιο αρχικό) και αρκετά σπανιότερα στους πολυκύτταρους οργανισμούς που αναπαράγονται αμφιγονικά.



Πλεονεκτήματα της κλωνοποίησης:

Η κλωνοποίηση είναι ευεργετική σε τομείς όπως η ιατρική, τη γεωργία και την επιστήμη. Η κλωνοποίηση ζώων γίνεται χρήσιμο όταν οι επιστήμονες τροποποιούν τα ζώα για να παράγουν τα απαραίτητα για την ανθρώπινη υγεία. Η κλωνοποίηση ζώων μπορεί επίσης να μειώσει τον αριθμό των ζώων που χρησιμοποιούνται σε διαδικασίες δοκιμών σε ζώα και εργαστήρια. Η κλωνοποίηση μπορεί επίσης προστασία των απειλούμενων ειδών μέσω της εκ νέου πληθυσμού.

Εφαρμογές:

Στην Αγροτική Οικονομία η συγκεκριμένη τεχνική υπόσχεται την παραγωγή βελτιωμένων ποικιλιών φυτών και ζώων, απαλλαγμένων από τις συνηθισμένες ασθένειες, και την δυνατότητα παραγωγής καλής ποιότητας προϊόντων σε μεγάλες ποσότητες και με χαμηλό κόστος.

Στην Οικολογία υπόσχεται την διατήρηση των φυτών και των ζώων που τελούν υπό εξαφάνιση, και την διατήρηση και προστασία του οικοσυστήματος.

Η μεγάλη πρόκληση βεβαίως αφορά την Ιατρική με την δυνατότητα παραγωγής ιστών και ολοκληρών οργάνων έτοιμων για μεταμόσχευση και χωρίς τον κίνδυνο της απόρριψης, δεδομένου ότι το μόσχευμα θα έχει το γενετικό προφίλ του ιδίου του λήπτη και δεν θα αναγνωρίζεται σαν "εχθρικό" από το ανοσοποιητικό σύστημα.

Μειονεκτήματα της κλωνοποίησης:

Έχουν υπάρξει πολλές αποτυχημένες προσπάθειες στην κλωνοποίηση. Το Εθνικό Human Genome Research Institute αναφέρει ότι "Dolly ήταν ο μοναδικός κλώνος να γεννηθεί ζωντανά από το σύνολο των 277 κλωνοποιημένων εμβρύων." Οι επιπτώσεις για την υγεία ότι η κλωνοποίηση είχε στα ζώα είναι μια αιτία ανησυχίας. Οι κλώνοι επίσης υπόκεινται σε μικρότερη διάρκεια ζωής λόγω της ηλικίας των κυττάρων που χρησιμοποιούνται κατά τη διαδικασία της κλωνοποίησης.

Η κλωνοποίηση των ζώων και των αποτυχημένων προσπαθειών κλωνοποίηση του ανθρώπου ήταν η αιτία για πολλά θέματα δεοντολογίας. Η ανθρώπινη κλωνοποίηση έχει άμεσο αντίκτυπο που αμφισβητεί ή έρχεται σε αντίθεση με τις ηθικές και θρησκευτικές αξίες εκατομμυρίων ανθρώπων. Υπάρχει επίσης το επιχείρημα ότι η ανθρώπινη κλωνοποίηση απειλεί την ελευθερία της ατομικότητας. Υποστηρικτές υπέρ της ζωής εκφράζουν αντιρρήσεις για την έρευνα και την καταστροφή των εμβρύων δοκιμαστικό σωλήνα.

Κίνδυνοι:

- Η διαδικασία μπορεί να οδηγήσει παράλληλα στην δημιουργία γενετικά τροποποιημένων ιών και μικροβίων, δύσκολα αντιμετωπίσιμων.
- Τα γενετικά τροποποιημένα φυτά, τα οποία η Τεχνολογία ήδη έχει επιτύχει να παράγει, τα γνωστά μας υβρίδια, είναι συνήθως στείρα, και συνεπώς η παραγωγή τους μονοπωλείται από τις κατασκευάστριες Εταιρείες.
- Τα ζώα με ίδιο ανοσοποιητικό σύστημα θα είναι όλα ευάλωτα στα ίδια βακτήρια με αποτέλεσμα μία επιδημία να λάβει διαστάσεις πανδημίας.

Συμπερασματικά:

Ο Άνθρωπος δεν είναι μόνον το γενετικό του υλικό, αλλά παράλληλα το σύνολο της προσωπικής, της συλλογικής, της κοινωνικής και της φυλετικής μνήμης. Ο Ζάν Πώλ Σάρτρ έχει πει "κάθε άνθρωπος είναι φτιαγμένος από όλους τους ανθρώπους".

Η Επιστήμη, η Τεχνολογία, η Εξουσία και ο Πλούτος μπορούν να χρησιμοποιηθούν για καλό ή για κακό. Το ζητούμενο συνεπώς δεν μπορεί να είναι ΝΑΙ ή ΟΧΙ στην Επιστήμη και την Τεχνολογία, αλλά ο έλεγχος πάνω στις βασικές κατευθύνσεις της Τεχνολογικής προόδου.

Και τα ερωτήματα που προκύπτουν είναι :

- Ότι είναι Τεχνικά εφικτό, είναι και Ηθικά αποδεκτό ;
- Θα υπάρχει Τεχνικός, αλλά ΚΑΙ Ηθικός έλεγχος ;
- Ποιοί θα πραγματοποιούν τους ελέγχους ;
- Και ποιος θα ελέγχει τους ελεγκτές ;

Αναφορές στο Διαδίκτυο

- el.wikipedia.org/wiki/
- www.athinorama.gr
- www.greenpeace.org/greece
- www.oikologos.gr
- www.tovima.gr/culture/article/
- www.wwf.gr