ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: **ΜΕΛΙΝΑ Σ. ΚΑΡΙΠΙΔΟΥ**

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής

ΜΕΛΙΝΑ Σ. ΚΑΡΙΠΙΔΟΥ,
MSc, PhDc, κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος, επιστημονική συνεργάτιδα, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Στις 16 Οκτωβρίου γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και Επισιτισμού (World Food Day), ημερομηνία ίδρυσης του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (Food and Agriculture Organization – FAO) των Ηνωμένων Εθνών. Φέτος, στα 75α γενέθλια του FAO, το θέμα του εορτασμού είναι «Καλλιέργεια, θρέψη, βιωσιμότητα. Όλοι μαζί. Οι δράσεις μας είναι το μέλλον μας».

Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής αποτελεί μία εξαιρετική αφορμή για την προσφορά παγκόσμιας αλληλεγγύης, ώστε να βοηθήσουμε όλους τους πληθυσμούς, και ιδιαίτερα τους πιο ευάλωτους, να ανακάμψουν από την πείνα και τον υποσιτισμό. Στόχος είναι να καταστήσουμε τις αλυσίδες τροφίμων και τα συστήματα σίτισης πιο βιώσιμα, ώστε να μπορέσουν να αντέξουν στην αυξανόμενη αστάθεια και στις κλιματικές αλλαγές και να εξασφαλίσουν προσιτές, βιώσιμες και ισορροπημένες μορφές διατροφής για όλους και αξιοπρεπή διαβίωση για τους εργαζόμενους στο σύστημα τροφίμων. Ακόμα πιο εμφανής έγινε αυτή η ανάγκη ανάκαμψης τον τελευταίο χρόνο, από τον αντίκτυπο της πανδημίας Covid-19.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται φέτος στους ανθρώπους οι οποίοι συμμετέχουν στην παραγωγή (φύτεμα και συγκομιδή) της πρώτης ύλης, στην αλιεία ή στη μεταφορά τροφίμων και τους οποίους ονομάζουν «ήρωες τροφίμων» (#FoodHeroes). Ανεξάρτητα από τις περιστάσεις και τις συνθήκες, συνεχίζουν να παρέχουν τροφή στις κοινότητές τους και επιπλέον βοηθούν στην καλλιέργεια, τη θρέψη και τη βιωσιμότητα. Γιατί όλοι μαζί μπορούμε, οι δράσεις μας είναι το μέλλον μας!

Οι δράσεις θα πρέπει να λαμβάνουν χώρα σε ατομικό, κοινωνικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα συστήματα καλλιέργειας, μεταφοράς και σίτισης θα εξασφαλίζουν ποικιλία τροφίμων, ικανοποίηση των αναγκών σίτισης του συνεχώς αυξανόμενου πληθυσμού της γης, καθώς και τη βιώσιμη ανάπτυξη του πλανήτη μας. Στόχος της βιώσιμης ανάπτυξης είναι η κάλυψη των αναγκών των σημερινών γενεών, χωρίς όμως να τίθεται σε κίνδυνο η δυνατότητα των μελλοντικών γενεών να καλύπτουν τις δικές τους ανάγκες. Η βιώσιμη ανάπτυξη αποτελεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που περιλαμβάνει διάφορες παραμέτρους (οικονομικές, κοινωνικές, περιβαλλοντικές κ.ά.), οι οποίες αλληλεπιδρούν και ενισχύονται. Όλοι πρέπει να διαδραματίσουμε σημαντικό ρόλο σε αυτή την αλυσίδα σίτισης. Από την αύξηση της ζήτησης για θρεπτικά τρόφιμα, πραγματοποιώντας ισορροπημένες επιλογές, μέχρι να μην αφήσουμε τις βιώσιμες συνήθειες να παραμελούνται, ακόμη και μέσα σε αυτές τις αβέβαιες εποχές.

Το φαγητό είναι η ουσία της ζωής και το θεμέλιο των πολιτισμών και των κοινοτήτων μας. Η διατήρηση της πρόσβασης σε ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα είναι και θα εξακολουθήσει να αποτελεί ουσιαστικό κομμάτι της αντίδρασης στη νόσο Covid-19, ιδιαίτερα για τις φτωχές και

ευάλωτες κοινότητες, οι οποίες πλήττονται περισσότερο από την πανδημία και τις οικονομικές καταστροφές. Σε μια στιγμή όπως αυτή, είναι πιο σημαντικό από ποτέ να αναγνωρίσουμε την ανάγκη υποστήριξης των «ηρώων» μας –των αγροτών και των εργαζομένων σε όλο το σύστημα σίτισης–, που εξασφαλίζουν ότι τα τρόφιμα θα πάνε από το αγρόκτημα στην κατανάλωση ακόμη και εν μέσω διαταραχών τόσο πρωτοφανών όσο η σημερινή κρίση του Covid-19.

Όλοι οι εργαζόμενοι στο σύστημα σίτισης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διασφάλιση της διαθεσιμότητας θρεπτικών τροφίμων – αλλά μπορούμε κι εμείς να κάνουμε τη διαφορά! Οι απλοί καταναλωτές είμαστε κάτι περισσότερο από τους ανθρώπους που ασκούν τη διαδικασία του τρώγειν. Έχουμε τη δύναμη να επηρεάσουμε τη διαδικασία παραγωγής μέσω των ισορροπημένων διατροφικών επιλογών μας, οι οποίες με τη σειρά τους συμβάλλουν σε πιο βιώσιμα συστήματα διατροφής. Παρακάτω παρουσιάζεται μια λίστα με τις καθημερινές ενέργειες που μπορούμε να κάνουμε για να γίνουμε κι εμείς ήρωες στη διατροφική αλυσίδα και να κάνουμε τα υγιεινά τρόφιμα μέρος του τρόπου ζωής μας.

1. Επιλέξτε ποικιλία υγιεινών τροφίμων. Μια ισορροπημένη δίαιτα προάγει την υγεία. Με την επιλογή κατανάλωσης ποικιλίας τροφίμων υποστηρίζουμε την παραγωγή πολλών ειδών τροφίμων. Αυτό δεν αποτελεί υγιεινή επιλογή μόνο για τον οργανισμό μας αλλά και για το περιβάλλον μας, καθώς ευνοεί τη βιοποικιλότητα.

2. Επηρεάστε τον κοινωνικό σας περίγυρο. Μπορείτε να αποτελέσετε το παράδειγμα προς μίμηση τόσο στον οικογενειακό όσο και στον φιλικό και κοινωνικό σας περίγυρο. Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ώστε να επηρεάσετε τις διατροφικές επιλογές των υπολοίπων, τη μαγειρική φαντασία και τις αγοραστικές τους συνήθειες. Μια καλή αφορμή αποτελεί η 16η Οκτωβρίου!

3. Επιλέξτε τοπικά τρόφιμα και από μικρούς παραγωγούς. Όποτε είναι εφικτό, προσπαθήστε να υποστηρίξετε τους ήρωες τροφίμων, αγοράζοντας προϊόντα από κάποιον τοπικό παραγωγό ή από τη λαϊκή αγορά. Με αυτόν τον τρόπο υποστηρίζετε τον μικρό παραγωγό, την τοπική οικονομία και την ποικιλομορφία των καλλιεργειών.

4. Επιλέξτε εποχικά τρόφιμα. Η επιλογή εποχικών τροφίμων έχει πάρα πολλά πλεονεκτήματα. Κατ' αρχάς, τα τρόφιμα είναι πιο εύγεστα και πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά, έχουν χαμηλότερο κόστος, ευνοούν το περιβάλλον, μειώνοντας το αποτύπωμα του άνθρακα, καθώς και τις διαδικασίες εισαγωγών-εξαγωγών.

5. Σεβαστείτε τα τρόφιμα και τους ήρωες τροφίμων. Η απώλεια και σπατάλη της τροφής μπορεί να συμβεί σε όλα τα στάδια της διαδικασίας σίτισης. Όταν το τρόφιμο μπαίνει στο σπίτι και στο τραπέζι, αρχίζετε να παίζετε τον σημαντικότερο ρόλο. Η αγορά και μαγειρική συγκεκριμένων ποσοτήτων φαγητού, καθώς και η κατάλληλη αποθήκευση του φαγητού που δεν έχει καταναλωθεί, είναι κάποιοι τρόποι που μπορούν να μειώσουν σημαντικά τη σπατάλη φαγητού στο επίπεδο του καταναλωτή.

Ελάτε, λοιπόν, να γιορτάσουμε την τροφή και τη συνετή αγορά και επεξεργασία της από τον καθέναν και την καθεμία χωριστά! Στο αφιέρωμα αυτό θα βρείτε ενδιαφέροντα άρθρα που αφορούν τη σωστή διαχείριση των τροφίμων για τη μείωση της σπατάλης του φαγητού και την επίδραση στο περιβάλλον, τη γαστρονομία και την απόλαυση του φαγητού, την παράδοση και τις μεσογειακές μας καταβολές, το κόστος της ισορροπημένης διατροφής, τις δυνατότητες που έχουν άτομα χαμηλού οικονομικού επιπέδου να σιτίζονται σωστά, έξυπνους τρόπους για να μειώσετε την ημερήσια θερμιδική σας πρόσληψη και ορισμένες light συνταγές.

Όπως κι αν το δεις...

...η σωστή διατροφή θέλει ποιότητα και οικονομία κάθε μέρα. Θέλει Lidl.

Στη Lidl Ελλάς φροντίζουμε όλα τα προϊόντα που φτάνουν στα καταστήματά μας να επιλέγονται με τα πιο αυστηρά κριτήρια. Να περνούν από συνεχείς ελέγχους σε κάθε στάδιο παραγωγής, μεταφοράς και αποθήκευσης. Και να έχουν όλη την απαραίτητη φροντίδα που απαιτείται για να διατηρούν την υψηλή ποιότητά τους. Για να μπορείτε όμως να τα απολαμβάνετε κάθε μέρα, σας προσφέρουμε τα καλύτερα... στις καλύτερες τιμές. Γιατί έτσι θα έχετε τα οφέλη μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής κάθε μέρα στο καρότσι, το καλάθι και το τραπέζι σας.

LIDL Ελλάς

lidl-hellas.gr

Κάθε μέρα αξίζει!

Έξυπνοι τρόποι για να μειώσετε **τις θερμίδες της ημέρας**

ΜΑΡΙΑ ΜΠΛΕΤΣΑ,
MSc, PhDc, κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος, προϊσταμένη Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία»

Είναι γνωστό ότι για να επιτευχθεί μείωση του σωματικού βάρους είναι απαραίτητο, μεταξύ άλλων, να μειωθεί η πρόσληψη των ημερήσιων θερμίδων. Από την άλλη πλευρά, η προσπάθεια απώλειας βάρους έχει ταυτιστεί με στερητικές δίαιτες, οι οποίες δεν μπορούν να εφαρμοστούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Υπάρχουν όμως διάφορα «τρικ» τα οποία μπορείτε να εφαρμόσετε ώστε να μειώσετε τις ημερήσιες θερμίδες που προσλαμβάνετε και τα οποία θα μπορούσαν να οδηγήσουν μακροπρόθεσμα στην απώλεια βάρους, χωρίς ιδιαίτερες στερήσεις, αλλά διαφοροποιώντας τον τρόπο που σκέφτεστε και λειτουργείτε αναφορικά με το φαγητό σας. Αξίζει να σημειωθεί ότι μειώνοντας κατά 500 θερμίδες την ημερήσια πρόσληψη μπορεί να επιτευχθεί απώλεια σωματικού βάρους 2 κιλών τον μήνα! Μικρές τροποποιήσεις μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Λειτουργήστε έξυπνα στην καθημερινότητα!

Πολλές από τις πρακτικές που ακολουθούμε καθημερινά μπορεί να μας φορτώσουν με «άχρηστες» θερμίδες, συχνά μάλιστα χωρίς να το γνωρίζουμε ή ακόμη θεωρώντας ότι κάνουμε υγιεινές επιλογές. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για το πώς μπορούμε να περιορίσουμε τις προσλαμβανόμενες θερμίδες με έξυπνους χειρισμούς.

• Προτιμήστε το σπιτικό φαγητό, το οποίο ιδανικά θα είναι μαγειρεμένο από εσάς. Με αυτόν τον τρόπο θα γνωρίζετε τι ακριβώς περιέχει και σε τι ποσότητα.

• Αποφύγετε το ορατό λίπος στο κρέας και την πέτσα στα πουλερικά.

• Αν θέλετε να καταναλώσετε αναψυκτικά ή έτοιμα ροφήματα, προτιμήστε αυτά που δεν έχουν ζάχαρη, καθώς ένα ποτήρι 330 ml αναψυκτικό με ζάχαρη έχει 160 θερμίδες, ενώ το αντίστοιχο με γλυκαντικό δεν έχει θερμίδες.

• Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών, οι οποίες συμβάλλουν στον κορεσμό. Προτιμήστε δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά και άλευρα ολικής άλεσης και αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

• Προτιμήστε ολόκληρα φρούτα αντί για χυμούς. Χορταίνουν περισσότερο και προσφέρουν πιο πολλές φυτικές ίνες.

• Συχνά υπάρχει η αντίληψη ότι οι φρυγανιές και τα παξιμάδια είναι «διαίτης», ωστόσο στην ουσία πρόκειται για αφυδατωμένο ψωμί, το οποίο ανά 100 γρ. έχει περισσότερες θερμίδες.

• Συνοδεύετε πάντοτε τα κύρια γεύματά σας (μεσημέρι, βράδυ) με μια μεγάλη σαλάτα από ωμά, βρασμένα ή ψητά λαχανικά.

• Καταναλώνετε με προσοχή τα light προϊόντα. Οι καταναλωτές συχνά νομίζουν ότι δεν έχουν θερμίδες ή ότι είναι «ελεύθερα» και τα υπερκαταναλώνουν, με αποτέλεσμα να προσλαμβάνουν παραπάνω θερμίδες απ' ό,τι αν κατανάλωναν τα αντίστοιχα συμβατικά προϊόντα.

• Ελέγξτε τη διαθεσιμότητα των τροφίμων στο σπίτι. Μην αγοράζετε σνακ (πατατάκια, γαριδάκια, μπισκότα κ.ά.) συχνά, με τη δικαιολογία ότι τα προμηθεύεστε για άλλα μέλη της οικογένειας, τα οποία όταν βρίσκονται στο σπίτι σάς βάζουν σε πειρασμό. Αν αντί γι' αυτά προτιμήσετε sticks λαχανικών (αγγούρι, καρότο, πιπεριά ή φουντίτσες κουνουπιδιού), θα εξοικονομήσετε τουλάχιστον 400 θερμίδες, καθώς ένα τέτοιου τύπου σνακ προσδίδει 500-600 θερμίδες στα 100 γρ.

• Καταναλώστε με μέτρο τους ξηρούς καρπούς. Παρόλο που πρόκειται αναμφισβήτητα για μια θρεπτική τροφή, αξίζει να σημειωθεί ότι 100 γρ. ξηρών καρπών (πρακτικά ισοδυναμούν με μια «χούφτα») αποδίδουν 500-600 θερμίδες.

• Χρησιμοποιήστε μικρότερα πιάτα.

• Τρώτε αργά σε ήρεμο περιβάλλον και μασάτε καλά την τροφή. Όπως είναι γνωστό, ο εγκέφαλος θέλει κάποια λεπτά για να δώσει το σήμα του κορεσμού. Αν τρώτε γρήγορα και λαίμαργα, συχνά καταλήγετε να καταναλώνετε μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.

• Αν θέλετε να καταναλώσετε γλυκό, προτιμήστε κάποιο μικρό, π.χ. ένα σοκολατάκι, μια γκοφρέτα ή ένα ταρτάκι, το οποίο θα σας δώσει μέχρι 250 θερμίδες, ενώ ένα κανονικό γλυκό, π.χ. μια πάστα, έχει τουλάχιστον 500.

• Στη δουλειά είναι προτιμότερο να παίρνετε κάποιο σνακ από το σπίτι, π.χ. τοστ, γιαούρτι με μέλι και φρυγανιές ή φρούτα, το οποίο σαφώς θα έχει λιγότερες θερμίδες, καθώς, ανάλογα με την επιλογή, δεν θα ξεπερνά τις 250. Αντίθετα, μια τυρόπιτα ή μια ζαμπονοτυρόπιτα ή μια μπαγκέτα αλλαντικών μπορεί να έχει 600 θερμίδες.

• Γενικά, δώστε προσοχή στις ετικέτες των τροφίμων, ώστε να ξέρετε πόσες θερμίδες παίρνετε από τα τυποποιημένα τρόφιμα.

Μαγειρέψτε έξυπνα!

Ο τρόπος παρασκευής των φαγητών ή η επιλογή των υλικών μπορεί να αυξήσει έως και 300 θερμίδες το ενεργειακό περιεχόμενο του γεύματος. Μπορείτε να εφαρμόσετε πιο ελαφριές τεχνικές παρασκευής ή να χρησιμοποιήσετε λιγότερο «παχυντικές» πρώτες ύλες, χωρίς ωστόσο να στερηθείτε σε γεύση ή σε ποικιλία. Συγκεκριμένα:

• Αποφεύγετε να τηγανίζετε τα υλικά της συνταγής, χρησιμοποιώντας εναλλακτικές τεχνικές, όπως το ψήσιμο ή το βράσιμο. Για παράδειγμα, τα λαχανικά του μουσακά, αντί

ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ
ΔΩΔΩΝΗ
ΑΠΟ 100% ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ
ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
ΔΩΔΩΝΗ
ΑΠΟ 100% ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ
ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ
2x200g
ΔΩΔΩΝΗ
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ
ΑΠΟ 100% ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ
ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ
ΔΩΔΩΝΗ
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
ΔΩΔΩΝΗ
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ
COME AND GOAT THEM!
ΝΕΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΩΝ
ΔΩΔΩΝΗ
Η γεύση του καλού.
Dodoni S.A.
dodoni.eu
www.dodoni.eu

να τα τηγανίσετε, μπορείτε να τα ψήσετε στο γκριλ της κουζίνας. Τα σουτζουκάκια μπορείτε να τα ψήσετε με σάλτσα στον φούρνο. Στον φούρνο μπορείτε, επίσης, να φτιάξετε σνίτσελ ή κοτομπουκιές ή πατάτες «σαν τηγανητές».

• Παραλείψτε το στάδιο του σοταρίσματος, το οποίο απαιτεί μεγαλύτερη ποσότητα ελαιολάδου, κάνει πιο βαρύ το φαγητό και υποβαθμίζει τη θρεπτική του αξία. Η γέμιση για τα γεμιστά, ο κιμάς κ.λπ. μπορούν να παρασκευαστούν χωρίς το λεγόμενο «τσιγάρισμα».

• Ψήνοντας τα κρέατα και τα ψαρικά στη λαδόκολλα, σε συνδυασμό με λαχανικά και μυρωδικά, μπορείτε να μαγειρέψετε νόστιμα και ζουμερά φαγητά με λίγο ή καθόλου ελαιόλαδο.

• Αντικαταστήστε την κρέμα γάλακτος στις συνταγές με ημιαποβουτυρωμένο γάλα ή γιαούρτι.

• Μειώστε το λάδι που βάζετε, ή μετρήστε το σε κουταλιές, ανάλογα με τις μερίδες του φαγητού που θέλετε να φτιάξετε και όχι «με το μάτι».

• Αντί να προσθέσετε σκέτο ελαιόλαδο στις σαλάτες σας, μπορείτε να το συνδυάσετε με διάφορα αρτύματα, όπως λεμόνι, χυμός πορτοκαλιού, ξίδι, μουστάρδα κ.λπ., και να φτιάξετε γευστικές σος για τις σαλάτες σας, μειώνοντας έτσι την ποσότητα του λαδιού.

Κάνετε έξυπνες επιλογές όταν βγαίνετε έξω!

Στο πλαίσιο της κοινωνικής μας ζωής, συχνά βγαίνουμε για καφέ, ποτό ή φαγητό εκτός σπιτιού ή είμαστε καλεσμένοι σε φιλικά ή συγγενικά σπίτια. Αυτό πολλές φορές οδηγεί στην πρόσληψη παραπάνω θερμίδων. Η λύση φυσικά δεν είναι να μη βγαίνουμε, κάτι που μπορεί να κάνουμε, ειδικά όταν είμαστε σε «πρόγραμμα διατροφής», αλλά να βρίσκουμε τρόπους να ανταποκρινόμαστε στις απαιτήσεις της κοινωνικής μας ζωής. Παρακάτω θα βρείτε προτάσεις που θα σας βοηθήσουν να αντεπεξέλθετε στις προκλήσεις.

• Επιλέξτε κάποιο αναψυκτικό ή ρόφημα το οποίο δεν προσφέρει πολλές θερμίδες. Για παράδειγμα, ανθρακούχο νερό, καφέ ή τσάι ή αναψυκτικό χωρίς ζάχαρη.

• Αν καταναλώσετε κάποιο αλκοολούχο ρόφημα, προσέξτε να μην ξεπεράσετε τις 1-2 μερίδες.

• Αν βρίσκεστε σε εστιατόριο, αποφύγετε να πάρετε διάφορα ορεκτικά, καθώς δεν μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνετε. Αντίθετα, προτιμήστε να πάρετε μία μερίδα και να μείνετε σε αυτήν, αποφεύγοντας το τσιμπολόγημα από τα γύρω πιάτα.

• Ως προς τον τύπο της μερίδας που θα επιλέξετε, ανάλογα με τον τύπο του εστιατορίου στο οποίο βρίσκεστε, μπορείτε να κάνετε την αντίστοιχη επιλογή. Αν είστε σε παραδοσιακή ταβέρνα, προτιμήστε κάτι σε ψητό της ώρας, π.χ. κοτόπουλο ή ψάρι ή θαλασσινά, το οποίο μπορείτε να συνοδεύσετε με ρύζι, αποφεύγοντας τις τηγανητές πατάτες. Αν βρίσκεστε σε ιταλικό, προτιμήστε κάποιο πιάτο με κόκκινη σάλτσα και όχι με κρέμα γάλακτος. Μια καλή επιλογή είναι μια μακαρονάδα με θαλασσινά. Αν, πάλι, είστε λάτρης της πίτσας και παραγγείλετε μαργαρίτα με λεπτή ζύμη, θα γλιτώσετε αρκετές θερμίδες. Αν η παρέα καταλήξει σε σουβλατζίδικο και διαλέξετε τυλιχτό σουβλάκι με φιλέτο κοτόπουλου, λαχανικά, γιαούρτι και αλάδωτη πίτα ολικής, έχετε πετύχει σημαντική μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων.

• Σε κάθε περίπτωση συνδυάστε το πιάτο σας με άφθονη σαλάτα. Αν μάλιστα καταναλώσετε πρώτα τη σαλάτα σας, πιθανότατα θα νιώσετε πιο γρήγορα κορεσμό και θα φάτε λιγότερο φαγητό. Αν θέλετε να έχετε τον έλεγχο του ελαιολάδου ή της σος που θα έχει η σαλάτα σας, μπορείτε να ζητήσετε να σας το φέρουν χωριστά, ώστε να το προσθέσετε εσείς.

• Αποφύγετε το ψωμί που φέρνουν στο τραπέζι.

• Αν είστε καλεσμένοι σε κάποιο σπίτι, προτιμήστε να γεμίσετε εξαρχής το πιάτο σας με τα εδέσματα που θέλετε να καταναλώσετε και περιοριστείτε σε αυτά, ώστε να έχετε επίγνωση του φαγητού που καταναλώνετε. Ιδανικά, το μισό πιάτο θα αποτελείται από σαλάτα, ενώ μπορείτε να προτιμήσετε φαγητά ψητά ή κατσαρόλας. Προσπαθήστε να μην ενδώσετε στις παροτρύνσεις των γύρω σας να φάτε περισσότερο και μείνετε σταθεροί στην τακτική σας.

Παρακάτω παρουσιάζονται κάποιες εύκολες και «ελαφριές» συνταγές, αλλά εξίσου γευστικές.

Πένες «αλά κρεμ» αλλιώς!

Υλικά (για 6 μερίδες)

- 200 γρ. κοτόπουλο φιλέτο στήθος ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε ράβδους
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε ράβδους
- 200 γρ. μανιτάρια σε φέτες
- 500 γρ. πένες ολικής άλεσης
- 2 γιαούρτια αγελάδος 2%
- Αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο
- Ψιλοκομμένος μαϊντανός για το γαρνίρισμα

Εκτέλεση

Σοτάρετε μέχρι να ψηθεί καλά το κοτόπουλο στο ελαιόλαδο, προσθέτοντας αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο. Προσθέτετε τα λαχανικά και σοτάρετε μέχρι να μαραθούν. Βράζετε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και τα σουρώνετε. Στην κατσαρόλα όπου βράσατε τα ζυμαρικά αναμειγνύετε τα ζυμαρικά, το κοτόπουλο και τα λαχανικά, και στο τέλος ρίχνετε τα γιαούρτια και ανακατεύετε καλά. Σερβίρετε τις πένες ζεστές με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα

Ενέργεια: 464 kcal
Υδατάνθρακες: 72 γρ.
Πρωτεΐνες: 24 γρ.
Λιπαρά: 12 γρ.

Σνίτσελ γαλοπούλας ή κοτόπουλου στον φούρνο

Υλικά (για 4 άτομα)

- 4 σνίτσελ γαλοπούλας ή κοτόπουλου
- 4 κ.γλ. ελαιόλαδο
- Τριμμένη φρυγανιά (μπορείτε να τρίψετε μόνοι σας στο μπλέντερ φρυγανιές σικάλεως)
- Αλάτι, πιπέρι, γλυκιά πάπρικα ή μείγμα μπαχαρικών για κοτόπουλο

Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνετε τα σνίτσελ και τα αλείφετε καλά με ελαιόλαδο με τη βοήθεια ενός πινέλου. Βουτάτε τα σνίτσελ στη φρυγανιά, φροντίζοντας να κολλήσει παντού. Τα τοποθετείτε σε ένα ταψί με λαδόκολλα και ψήνετε στους 180°C για 15-20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Προσοχή μην παραψηθούν και ξεραθούν!

Σημείωση: Με την ίδια συνταγή μπορούμε να φτιάξουμε και κοτομπουκιές, χρησιμοποιώντας φιλέτο κοτόπουλου κομμένο σε κύβους αντί για τα σνίτσελ.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα

Ενέργεια: 300 kcal
Υδατάνθρακες: 15 γρ.
Πρωτεΐνες: 37 γρ.
Λιπαρά: 12 γρ.

Μελιτζάνες στον φούρνο με φέτα

Υλικά (για 4 άτομα)

- 4 μεγάλες μελιτζάνες φλάσκες κομμένες σε μεγάλους κύβους
- 1 κονσέρβα τοματάκι ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- Φρέσκος βασιλικός
- Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
- 200 γρ. τυρί φέτα τριμμένο με τα χέρια

Εκτέλεση

Τοποθετείτε τις μελιτζάνες σε ένα ταψί και τις ψήνετε στο γκριλ του φούρνου 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά. Αραδιάζετε τις μελιτζάνες σε ένα πιο μικρό ταψί. Σε ένα άλλο σκεύος βράζετε τα υλικά της σάλτσας μέχρι να δέσουν. Αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό. Περιχύνετε τις μελιτζάνες με τη σάλτσα και ρίχνετε από πάνω τη φέτα. Ψήνετε στους 180°C για περίπου30 λεπτά, μέχρι να ροδίσει η φέτα.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα

Ενέργεια: 320 kcal
Υδατάνθρακες: 31 γρ.
Πρωτεΐνες: 12 γρ.
Λιπαρά: 19 γρ.

ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ;
Ό,τι
κι αν θέλετε, το έχετε, κάθε μέρα
με τα μείγματα Easy Bake!
ΟΛΗ Η ΣΕΙΡΑ ΧΩΡΙΣ ΦΟΙΝΙΚΕΛΑΙΟ
ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
easy Bake
ΚΡΕΠΕΣ
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ 18
ΠΡΟΣΘΕΤΕΙΣ ΜΟΝΟ ΝΕΡΟ
PANCAKES
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ 8
ΠΡΟΣΘΕΤΕΙΣ ΜΟΝΟ ΝΕΡΟ
ΤΑΡΑΜΠΕΣΕ ΜΕ 0,1L ΑΓΑΛΑΣΤ
ΖΥΜΗ ΠΙΤΣΑΣ
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ 2
ΠΡΟΣΘΕΤΕΙΣ ΝΕΡΟ & ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
MUFFINS
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ 12
ΠΡΟΣΘΕΤΕΙΣ ΝΕΡΟ, ΑΛΑΙ & ΑΥΓΟ
ΕΤΟΙΜΑ ΣΕ 20'
CHOCO MUFFINS
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ 12
ΠΡΟΣΘΕΤΕΙΣ ΝΕΡΟ, ΑΛΑΙ & ΑΥΓΟ
0,40€ ΦΟΙΝΟΤΕΜ
ΚΕΪΚ ΒΑΝΙΛΙΑΣ
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ 1
ΠΡΟΣΘΕΤΕΙΣ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΛΑΙ
ΕΤΟΙΜΟ ΓΙΑ ΨΗΣΙΜΟ ΣΕ 2'
ΜΠΕΣΑΜΕΛ
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ 1
ΠΡΟΣΘΕΤΕΙΣ ΜΟΝΟ ΓΑΛΑ
Η ΚΛΑΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΕ ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ
ΧΩΡΙΣ ΦΟΙΝΙΚΕΛΑΙΟ | ΧΩΡΙΣ ΧΡΩΤΙΚΕΣ
762g
ΤΣΟΥΡΕΚΙ ΠΟΛΙΤΙΚΟ
ΜΕΙΓΜΑ ΓΙΑ 2
ΠΡΟΣΘΕΤΕΙΣ ΜΟΝΟ ΝΕΡΟ
ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΑΚΕΛΟ ΜΑΓΙΑΣ
420g
ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
easy Bake
Και τι δεν φτιάχνεις!
www.easybake.com.gr
easybake_myloiagiougeorgiou
alevri.com.gr
myloiagiougeorgiou
myloiagiougeorgiou
alevri

Fun food για παιδιά

ΑΝΤΩΝΙΑ-ΛΗΔΑ ΜΑΤΑΛΑ,
καθηγήτρια Ανθρωπολογίας της Διατροφής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

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

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

Fun food στα κόμικς για παιδιά

Παρακολουθώντας τις σειρές κινουμένων σχεδίων, οι μικροί τηλεθεατές δέχονται συγκεκριμένα διατροφικά μηνύματα και μοτίβα κατανάλωσης. Μια ανάλυση περιεχομένου επεισοδίων των δέκα σειρών κινουμένων σχεδίων με τη μεγαλύτερη τηλεθέαση στα κανάλια της ελληνικής τηλεόρασης για δύο συνεχόμενες τηλεοπτικές περιόδους μάς αποκάλυψε ποια είναι αυτά τα μοτίβα. Στα επεισόδια που αναλύθηκαν, το φαγητό εμφανίζεται πιο συχνά με τη μορφή διαφόρων μικρογευμάτων παρά κύριων γευμάτων. Συνήθως τα γεύματα αυτά δεν λαμβάνονται στο σπίτι, αλλά σε εξωτερικούς χώρους ή χώρους παιχνιδιού, ακόμα και σε μέσα μεταφοράς, όπως το αυτοκίνητο. Σε γενικές γραμμές, οι ήρωες των σειρών δείχνουν ιδιαίτερο ενθουσιασμό για το φαγητό και κυρίως για τα αλμυρά σνακ, τα έτοιμα φαγητά και τα γλυκά. Για παράδειγμα, σε ένα από τα επεισόδια της σειράς «Ντόρα η Μικρή Εξερευνήτρια» οι ήρωες δεν κρύβουν τον ενθουσιασμό τους και ξεφωνίζουν από χαρά όταν βλέπουν πως υπάρχει ποπκόρν για όλους, ενώ στη σειρά «Lazy Town» τα παιδιά παίζουν ηλεκτρονικό παιχνίδι ενώ τρώνε ποπκόρν. Ο Τομ, κεντρικός ήρωας της σειράς «Tom and Jerry», της πιο μακρόβιας από τις σειρές που εξετάστηκαν, εμφανίζεται να γευματίζει με πίτσα, αναψυκτικό και ποπκόρν. Αντίθετα με τα γλυκά και τα αλμυρά σνακ, τα φρούτα και τα λαχανικά σπάνια αποκτούν τη διάσταση του fun. Η σκηνή με λαχανικά την οποία καταγράψαμε από τη σειρά «Ben 10» είναι ενδεικτική: «Ξεμείναμε από χρήματα… Τώρα θα πρέπει να αγοράσουμε λαχανικά αντί για γλυκά και σοκολάτες!» (όλοι οι ήρωες δείχνουν δυστυχισμένοι καθώς κοιτάζουν τα λαχανικά που υποχρεούνται να προμηθευτούν).

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

Fun food και γλυκιά γεύση

Ειδικότερα, έντονη παρουσία στα κινούμενα σχέδια έχουν τα γλυκίσματα. Η ενασχόληση με τα γλυκά είναι κομμάτι της καθημερινότητας πολλών ηρώων. Με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, υπογραμμίζεται η νοστιμιά τους, ενώ η παρασκευή και η προσφορά τους προβάλλονται ως ευγενικές χειρονομίες. Στις σειρές «Ντόρα η Μικρή Εξερευνήτρια», «Lazy Town», «Teen Days» και «Πιγκουίνοι της Μαδαγασκάρης» παρακολουθούμε χειροποίητες τούρτες και άλλα γλυκά να προσφέρονται ως δώρα γενεθλίων. Κάποιες φορές, μη αναμενόμενοι ήρωες, όπως ο δήμαρχος της σειράς «Lazy Town», εμφανίζονται κι αυτοί να φτιάχνουν γλυκά. Στον θαλασσινό κόσμο του «Μπομπ Σφουγγαράκη», το ίδιο το κατάστημά του εμφανίζεται να παίρνει τη μορφή ενός μεγάλου γλυκίσματος: «Ας ονομάσουμε το μαγαζί "Το ζαχαρένιο καβούρι"!» – και οι τηλεθεατές βλέπουν ένα τεράστιο ζαχαρωτό σε σχήμα καβουριού, ενώ όλοι χαίρονται.

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

πειθήνια κάθε παραγγελία του εορταζόμενου.

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

Fun food και προώθηση ειδών διατροφής

Η εποχή μας είναι αυτή των τεράστιων σουπερμάρκετ, των εξωτικών συστατικών και των βιοτεχνολογικών εφαρμογών. Καθώς η παραγωγή και η διάθεση της τροφής εκτελείται σε όλο και μεγαλύτερη κλίμακα, τα νοήματα με τα οποία επενδύεται το φαγητό αποβάλλουν τον παραδοσιακό τους χαρακτήρα και εμπλουτίζονται με νότες του σύγχρονου lifestyle. Την ψυχαγωγική διάσταση της τροφής εκμεταλλεύεται η βιομηχανία των τροφίμων, η οποία συχνά εστιάζεται σε χαρακτήρες δημοφιλών σειρών κινουμένων σχεδίων. Πάνω από τα μισά τρόφιμα που απευθύνονται σε παιδιά ενσωματώνουν στο διακριτικό τους σήμα κάποιον χαρακτήρα κινουμένων σχεδίων. Ιδίως οι αλυσίδες fast food, όταν απευθύνονται σε παιδιά, προβάλλουν πιο συχνά έναν χαρακτήρα καρτούν παρά τα ίδια τα προϊόντα τους. Οι παρατηρήσεις μιας μελέτης επιβεβαίωσαν την επίδραση που ασκούν οι ήρωες κινουμένων σχεδίων στις διατροφικές επιλογές των παιδιών. Στη μελέτη, 40 παιδιά ηλικίας 4-6 ετών κλήθηκαν να διαλέξουν το ένα από ένα ζεύγος ομοίων σνακ. Τρία διαφορετικά ζευγάρια σνακ προσφέρθηκαν στα παιδιά: κράκερ τύπου Γκράχαμ, καρότα μπέιμπι και ζελεδάκια φρούτων. Κάθε ζευγάρι περιλάμβανε δύο διαφορετικές συσκευασίες: η μία είχε πάνω της ένα αυτοκόλλητο στο οποίο απεικονιζόταν ένας χαρακτήρας κινουμένων σχεδίων, ενώ η άλλη όχι. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν η Ντόρα η Μικρή Εξερευνήτρια, ο Σκούμπι Ντου και ο Σρεκ, ήρωες που ιδιαίτερα αναγνωρίσιμοι από τα μικρά παιδιά. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, τα παιδιά διάλεξαν με μεγαλύτερη ευκολία το προϊόν που είχε στη συσκευασία του το αυτοκόλλητο με τον ήρωα κινουμένων σχεδίων. Αυτό συνέβη πιο συχνά για τα κράκερ και τα ζελεδάκια φρούτων απ' ό,τι για τα καρότα. Μάλιστα, στην πλειονότητά τους τα παιδιά δήλωσαν πως τα σνακ με τους χαρακτήρες κινουμένων σχεδίων στη συσκευασία τους είχαν καλύτερη γεύση. Η παρουσία αναγνωρίσιμων ηρώων δημιουργεί τη σύνδεση μεταξύ του προϊόντος που θα καταναλωθεί και των προσωπικών πεποιθήσεων, της κοινωνικής θέσης και των ικανοτήτων του ήρωα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, καλλιεργούνται συναισθηματικοί δεσμοί ανάμεσα στο παιδί και το προϊόν.

Η τηλεόραση και τα μέσα μαζικής ψυχαγωγίας είναι ισχυροί μοχλοί επιρροής για τα μικρά παιδιά και τα παιδιά σχολικής ηλικίας. Σύμφωνα μάλιστα με τα ευρήματα μιας μελέτης, τα παιδιά που παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόραση επηρεάζονται περισσότερο στις διατροφικές τους προτιμήσεις από τα μηνύματα των διαφημίσεων σε σύγκριση με τα παιδιά που βλέπουν λιγότερες ώρες τηλεόραση. Η καταναλωτική συμπεριφορά των παιδιών συνδέεται στενά με τα είδη που προβάλλονται στα προγράμματα που παρακολουθούν και στις διαφημίσεις. Επειδή η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε διαφημίσεις τροφίμων φαίνεται ότι ενισχύει την προτίμηση των παιδιών για τρόφιμα φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και πλούσια σε ζάχαρη, ορισμένες χώρες έχουν ήδη εφαρμόσει μέτρα περιορισμού της προβολής διαφημίσεων τροφίμων για παιδιά.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Α. ΒΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ,
M.Med.Sc.,
κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος, υποψήφιος διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Η διατροφή στην παιδική ηλικία είναι ιδιαίτερη κρίσιμη και σημαντική για τη φυσιολογική ανάπτυξη και τη διατήρηση της καλής υγείας του παιδιού. Πάγιος στόχος είναι μια σωστή και υγιεινή διατροφή, η οποία καλύπτει τις ιδιαίτερες διατροφικές τους ανάγκες και χαρακτηρίζεται από μέτρο, ισορροπία και ποικιλία. Ακριβώς αυτό εξασφαλίζει η υιοθέτηση και εφαρμογή των αρχών της μεσογειακής διατροφής, οι οποίες είναι:

- Καθημερινά, κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φυτικών ινών από φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά ολικής άλεσης, πατάτες, όσπρια
- Καθημερινά, ελάχιστη κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων
- Καθημερινά, κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (γάλα, τυρί, γιαούρτι) σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κατανάλωση ψαριών και πουλερικών, σε μικρές έως μέτριες ποσότητες, εβδομαδιαίως
- Κατανάλωση κόκκινου κρέατος 2-3 φορές τον μήνα
- Καθημερινή κατανάλωση ελαιολάδου ως κύριας πηγής λιπαρών

Στη συνέχεια παραθέτουμε τις βασικές συστάσεις της «οικολογικής διατροφής» και συγκρίνουμε αντίστοιχα:

- Μείωση κατανάλωσης κρέατος και λοιπών ζωικών προϊόντων
- Μείωση κατανάλωσης πολύ επεξεργασμένων τροφίμων που είναι πλούσια σε ζάχαρη, λίπος και αλάτι
- Αυξημένη κατανάλωση τοπικών και εποχικών φρούτων και λαχανικών
- Μικρότερο ποσοστό φαγητού στα απορρίμματα

Οι ομοιότητες είναι εμφανείς σε σχεδόν όλα τα επίπεδα σύγκρισης. Πιο συγκεκριμένα:

- Η παιδική διατροφή, στα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής, στηρίζεται κυρίως σε φυτικά προϊόντα χωρίς να αποκλείει τις ζωικές τροφές, γεγονός που συμφωνεί με τα χαρακτηριστικά της οικολογικής διατροφής. Αν μάλιστα τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα λοιπά φυτικά προϊόντα, ακόμη και τα γαλακτοκομικά, παράγονται και καταναλώνονται ανάλογα με την εποχή αλλά και σε τοπικό επίπεδο, η οικολογική επιβάρυνση είναι πραγματικά πολύ μικρή.
- Είναι εμφανές ότι προτείνεται η μειωμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και των προϊόντων του (ορίζεται σε 2-3 φορές μηνιαίως). Μια εναλλακτική πρόταση είναι η μη κατανάλωση κόκκινου κρέατος ως κυρίως πιάτου αλλά ως συνοδευτικού μερικές φορές την εβδομάδα ή η εναλλαγή του με ψάρια (πληθυσμών όχι υπό εξαφάνιση) ή πουλερικά τοπικής εκτροφής.
- Παρόμοια οφέλη για το περιβάλλον αλλά και την υγεία του παιδιού (αποφυγή της παιδικής παχυσαρκίας) προκύπτουν από τη μειωμένη κατανάλωση ιδιαίτερα επεξεργασμένων τροφίμων που είναι πλούσια σε ζάχαρη, λίπος και αλάτι.
- Συνεχίζοντας, η προτεινόμενη καθημερινή χρήση του ελαιολάδου, ενός φυτικού προϊόντος, ως κύριας πηγής λίπους και η αποφυγή αντίστοιχων ζωικών προϊόντων, π.χ. βούτυρο, προσφέρει κι αυτή με τη σειρά της, εκτός από ευεργετική δράση για την υγεία, σημαντική προστασία για το περιβάλλον.

Δεν θα παραλείψουμε, τέλος, να σημειώσουμε τα τεράστια οφέλη από την προσπάθεια για ελάττωση των τροφίμων που μπορούν να καταναλωθούν από τα παιδιά αλλά καταλήγουν στα απορρίμματα.

Γίνεται σαφές, λοιπόν, ότι η ισορροπημένη παιδική διατροφή χαρίζει καλύτερη γνωστική και κριτική επίδοση, ενώ με λίγη προσπάθεια και επιμονή μπορεί να είναι ταυτόχρονα και «οικοφιλική».

Σωστή διαχείριση τροφίμων

ΓΕΩΡΓΙΑ ΓΟΥΡΝΑΡΟΠΟΥΛΟΥ,
διαιτολόγος-διατροφολόγος, M.Sc. Διατροφή και Δημόσια Υγεία, Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφής ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία»

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα στις μέρες μας είναι αυτό της μη σωστής διαχείρισης της διαθέσιμης τροφής. Το Food Wasting, με αγγλικούς όρους, έχει την έννοια της τροφής η οποία στην ουσία πετιέται στα σκουπίδια, την ίδια στιγμή που 1 στους 9 ανθρώπους στον κόσμο υποσιτίζεται. Μάλιστα, λιγότερο από 25% των τροφίμων που πετιούνται ετησίως σε Ηνωμένες Πολιτείες, Ευρώπη και Ηνωμένο Βασίλειο θα έφτανε για να σιτίζονται επαρκώς οι άνθρωποι αυτοί.

Στην Ευρώπη υπολογίζεται ότι 88.000 τόνοι τροφίμων πετιούνται ετησίως, με υπολογιζόμενο κόστος στα 143 δισ. ευρώ! Αν υπολογίσουμε και την περιβαλλοντική επιβάρυνση για την καλλιέργεια και την επεξεργασία των τροφών αυτών, το κόστος είναι ανυπολόγιστο. Ενδεικτικά, υπολογίζεται ότι απαιτείται έκταση γης περίπου όση η έκταση της Κίνας για να καλλιεργηθεί τροφή η οποία καταλήγει στα σκουπίδια.

Η ευθύνη μας ως πολιτών είναι μεγάλη, καθώς τα στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι στις αναπτυγμένες χώρες το 50% των πεταμένων τροφίμων προέρχεται από τα νοικοκυριά. Μεγάλη είναι και η απώλεια τροφίμων στα μεγάλα σουπερμάρκετ, ενώ στα καταστήματα λιανεμπορίου φαίνεται ότι γίνεται καλύτερη διαχείριση, καθώς πετιέται μόλις το 2% των τροφίμων. Οι περισσότεροι από εμάς φαίνεται ότι δεν αντιλαμβανόμαστε πόσο φαγητό πετάμε, τόσο ως «αποφάγια» όσο και ως τρόφιμα που απλώς περίσσεψαν στο ψυγείο ή στα ντουλάπια μας. Μια πιο βιώσιμη διαχείριση της τροφής στο σπίτι αλλά και στην κοινότητα συνεπάγεται εξοικονόμηση χρημάτων, επάρκεια τροφής για συμπολίτες μας που βρίσκονται σε ανάγκη και τελικά εξοικονόμηση πόρων για τις επόμενες γενιές.

Ο τρόπος με τον οποίο καθένας από εμάς μπορεί να βάλει το λιθαράκι του στην προσπάθεια είναι μέσω σωστού προγραμματισμού στην προμήθεια, στο μαγείρεμα και στην αποθήκευση των τροφίμων στο σπίτι. Συγκεκριμένα:

• Σωστός προγραμματισμός στα ψώνια του σουπερμάρκετ: Αποφασίστε τι θα μαγειρέψετε ανά ημέρα για την εβδομάδα που έρχεται και φτιάξτε μια λίστα με τα τρόφιμα και τα υλικά που χρειάζεστε, ώστε να αγοράσετε μόνο αυτά.

• Υπολογίστε σωστά την ποσότητα των υλικών που θα χρειαστείτε για τις συνταγές σας, π.χ. ποσότητα κρέατος, λαχανικά για τις σαλάτες, φρούτα. Έτσι, θα τρώτε πιο φρέσκα τρόφιμα, καθώς δεν θα περισσεύουν για μέρες μετά, και βέβαια δεν θα πετιούνται.

• Πριν πάτε για ψώνια, ελέγξτε την κατάψυξη και τα ντουλάπια σας, για να μην αγοράσετε τρόφιμα που ήδη διαθέτετε.

• Σωστή αποθήκευση τροφίμων: Ενημερωθείτε για τον σωστό τρόπο αποθήκευσης των νωπών τροφίμων, ώστε να διατηρούν τη φρεσκάδα τους και βέβαια τη γεύση τους αναλλοίωτη. Για παράδειγμα, τα φρούτα δεν πρέπει να πλένονται πριν αποθηκευτούν στο ψυγείο, καθώς λόγω της υγρασίας που συγκρατούν με το πλύσιμο χαλάνε πιο γρήγορα.

• Για εποχικά φρούτα και λαχανικά που διαθέτετε σε μεγάλες ποσότητες προτιμήστε την κατάψυξή τους ή την κομποστοποίηση.

• Αποθηκεύστε ξεχωριστά φρούτα και λαχανικά, καθώς κάποια φρούτα εκπέμπουν πτητικά σωματίδια όταν ωριμάζουν, τα οποία κάνουν τα υπόλοιπα να χαλάνε γρηγορότερα. Συγκεκριμένα, οι μπανάνες, τα μήλα και οι ντομάτες θα πρέπει να αποθηκεύονται ξεχωριστά από άλλα φρούτα και λαχανικά.

• Όσον αφορά τα τυριά, διατηρούνται καλύτερα αν τα φυλάσσετε σε αεροστεγή δοχεία (π.χ. φέτα ή κρεμώδη τυριά), ενώ τα κίτρινα μπορείτε να τα τυλίγετε με διαφανή μεμβράνη. Ειδικά για τη φέτα, μπορείτε να τη διατηρήσετε σε άλμη μέσα στο ψυγείο για ακόμη μεγαλύτερο διάστημα.

• Αποθηκεύστε στην κατάψυξη τρόφιμα που κρίνετε ότι δεν θα καταναλώσετε άμεσα, ώστε να μην πεταχτούν. Αυτό μπορεί να γίνει με ψωμί κομμένο σε φέτες, τριμμένο τυρί, φρούτα τεμαχισμένα, κρέας.

• Αν έχει περισσέψει μαγειρεμένο φαγητό, χωρίστε το σε μερίδες και βάλτε το στην κατάψυξη, ώστε να το καταναλώσετε στο μέλλον.

• Χρησιμοποιήστε το φαγητό που περίσσεψε για να ετοιμάσετε κολατσιό για τη δουλειά ή γρήγορα γεύματα για βραδινό. Για παράδειγμα, αν έχει περισσέψει κοτόπουλο ή κρέας από το κυρίως φαγητό σας, ψιλοκόψτε το και προσθέστε το σε αραβική πίτα ή σάντουιτς για τη δουλειά σας ή σε μια σαλάτα μαρούλι για το βραδινό σας. Τα φασολάκια που περίσσεψαν μπορείτε να τα φάτε την επόμενη μέρα ως σαλάτα ή συνοδευτικό με το κρέας σας. Εκτός από το ότι δεν θα πεταχτούν τα τρόφιμα αυτά, εξοικονομείτε χρήματα και βέβαια τρώτε κάτι πιο υγιεινό σε σχέση με το γρήγορο φαγητό που θα αγοράζατε απ' έξω.

• Όταν βγαίνετε για φαγητό, σκεφτείτε πιο προσεκτικά τι πραγματικά επιθυμείτε να φάτε και μην παρασύρεστε από την ποικιλία του μενού. Πολύ συχνά παραγγέλνουμε περισσότερο από αυτό που χρειάζεται και η περίσσεια αυτή είτε μας επιβαρύνει με υπερβολική πρόσληψη φαγητού είτε καταλήγει στα σκουπίδια.

Με αυτούς τους τρόπους μπορούμε να κάνουμε μια πιο συνετή διαχείριση της τροφής και να μειώσουμε αυτήν που τελικά θα πεταχτεί. Πέρα από το ηθικό σκέλος της εξοικονόμησης τροφής, ας σκεφτούμε και το όφελος για την υγεία μας αλλά και το πορτοφόλι μας.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Πόσο ακριβή είναι η υγιεινή διατροφή;

ΓΕΩΡΓΙΑ ΓΟΥΡΝΑΡΟΠΟΥΛΟΥ,
διαιτολόγος-διατροφολόγος, M.Sc. Διατροφή και Δημόσια Υγεία, Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφής ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία»

Είναι αρκετά διαδεδομένη η άποψη, ιδιαίτερα στους ανθρώπους που ακολουθούν μια δίαιτα αδυνατίσματος, πως η εφαρμογή ενός προγράμματος ισορροπημένης διατροφής συνεπάγεται περισσότερα έξοδα για την αγορά των τροφίμων. Επίσης, το υποτιθέμενο αυξημένο κόστος αποτρέπει πολλούς ακόμη και από το να ξεκινήσουν μια προσπάθεια απώλειας βάρους. Η αλήθεια είναι ότι ισχύει το ακριβώς αντίθετο! Η εφαρμογή ενός προγράμματος διατροφής, ακριβώς επειδή απαιτεί οργάνωση και των καταναλωτικών συνηθειών, περισσότερο ωφελεί το πορτοφόλι μας παρά το επιβαρύνει.

Παρακάτω αναλύονται κάποια χαρακτηριστικά παραδείγματα όπου φαίνεται ότι όταν στην καθημερινότητά μας υγιεινές διατροφικές επιλογές παίρνουν τη θέση των ανθυγιεινών υπάρχει σημαντική διαφορά, όχι μόνο στο βάρος και την υγεία μας αλλά και στα οικονομικά μας.

• Πρώτο παράδειγμα, η κατανάλωση σπιτικού πρωινού αντί για πρωινό απ᾽ έξω. Αν σκεφτούμε ότι με τα χρήματα που θα δίναμε για να αγοράσουμε μια τυρόπιτα ή ένα κρουασάν μπορούμε να αγοράσουμε 1 κιλό ψωμί ή 1 λίτρο γάλα, πόσα χρήματα εξοικονομούμε αν κάθε πρωί τρώμε ψωμί με τυρί ή 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά;

• Το ίδιο ισχύει και για το μεσημεριανό που μπορεί να παραγγείλουμε απ᾽ έξω για να φάμε στο διάλειμμα της εργασίας μας. Τουλάχιστον 3-5 ευρώ την ημέρα μπορούν να εξοικονομηθούν, απλώς αν προνοήσουμε να φτιάξουμε ένα σπιτικό σάντουιτς ή ένα μπολάκι με σπιτικό φαγητό που περίσσεψε από την προηγούμενη μέρα. Αρκεί να το σκεφτούμε πριν φύγουμε από το σπίτι!

• Μείωση στην κατανάλωση αναψυκτικών. Οι διαιτολόγοι επιμένουμε στην αποφυγή των αναψυκτικών, τόσο για τη μείωση της προσλαμβανόμενης ζάχαρης όσο και για τη χαμηλή θρεπτική αξία τους. Η αποφυγή τους συνεπάγεται και σημαντική εξοικονόμηση χρημάτων. Ακόμη και η αντικατάσταση ενός αναψυκτικού με σπιτικό φρεσκοστυμμένο χυμό ή φρούτο συμφέρει, καθώς με τα χρήματα που θα αγοράζαμε 1,5 λίτρο αναψυκτικού μπορούμε να αγοράσουμε τουλάχιστον 1 κιλό φρέσκα φρούτα. Τέλος, το κόστος σχεδόν μηδενίζεται αν αντικαταστήσουμε το αναψυκτικό με νερό, το οποίο τόσο έχει ανάγκη ο οργανισμός μας!

• Περιορισμός των γλυκών. Στο πλαίσιο μείωσης της πρόσληψης ζάχαρης αποφεύγουμε τρόφιμα όπως το παγωτό, η σοκολάτα και τα υπόλοιπα γλυκά. Αναλογιστείτε ότι όσο στοιχίζει μία σοκολάτα 100 γρ. ή μία ατομική συσκευασία παγωτού στοιχίζει και ένα τσαμπί με 5-6 μπανάνες.

• Όσον αφορά τα ολικής άλεσης προϊόντα (ψωμί, ζυμαρικά, παξιμάδια), μπορεί να έχουν υψηλότερο κόστος σε σχέση με τα αντίστοιχα «λευκά», ωστόσο σε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής οι ποσότητες είναι μετρημένες, για να επιτευχθεί η πολυπόθητη μείωση του σωματικού βάρους. Για παράδειγμα, ένα άτομο εκτός προγράμματος διατροφής μπορεί με 1 πακέτο ζυμαρικά (500 γρ.) να ετοιμάσει 2-3 μερίδες φαγητό, ενώ σε ένα πρόγραμμα διατροφής 1 πακέτο ζυμαρικά θα δώσει 4-5 μερίδες φαγητό. Κάτι αντίστοιχο ισχύει και με την ποσότητα του ψωμιού που καταναλώνει ένα άτομο σε πρόγραμμα διατροφής σε σχέση με κάποιον που δεν υπολογίζει την ποσότητα ψωμιού που καταναλώνει.

• Τέλος, αξίζει να αναφέρουμε ότι η μεσογειακή διατροφή, με τα αποδεδειγμένα οφέλη της για την καρδιαγγειακή υγεία, είναι ταυτόχρονα και οικονομική! Τα όσπρια και λαδερά, που διαθέτουμε στη χώρα μας σε αφθονία και τόσο καλή ποιότητα, συστήνεται να τα καταναλώνουμε 2-3 φορές την εβδομάδα, ενώ το κόκκινο κρέας –σαφώς πιο ακριβό– μόλις 1 φορά την εβδομάδα. Όσον αφορά το ψάρι, η τιμή του δρα αποτρεπτικά για πολλούς από εμάς στο να το μαγειρεύουμε 2 φορές την εβδομάδα. Ωστόσο, υπάρχει η δυνατότητα επιλογής της σαρδέλας και του γαύρου, ψαριών πλούσιων σε ω-3 λιπαρά και συνάμα πιο προσιτής τιμής. Επίσης, μπορούμε να μετριάσουμε το κόστος επιλέγοντας κατεψυγμένα ψάρια, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι δεν υστερούν σε θρεπτική αξία σε σχέση με τα φρέσκα.

Στη χρονική περίοδο που διανύουμε, επιβάλλεται να φροντίσουμε τόσο την υγεία μας όσο και τα οικονομικά μας περισσότερο από ποτέ. Φαίνεται, λοιπόν, πως με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στην καθημερινότητά μας καταφέρνουμε και τα δύο. Αρκεί να το αποφασίσουμε!

Νόστιμο:

Το γευστικό ταξίδι της επιστροφής

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Α. ΒΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ,
M.Med.Sc., κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος, υποψήφιος διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Συχνά στην καθημερινότητά μας χρησιμοποιούμε λέξεις των οποίων την αρχική ρίζα, και κατά συνέπεια το πραγματικό νόημα, λησμονούμε. Και η ελληνική γλώσσα έχει να μας δώσει πληθώρα παραδειγμάτων. Το ίδιο συνέβη και με τη λέξη «νόστιμος» και την ομόρριζή της «νόστος». Η έκπληξη ήταν μεγάλη όταν διάβασα για τον άμεσο συσχετισμό τους σε ένα βιβλίο γαστρονομίας και ποικίλοι νοηματικοί συνειρμοί και συσχετίσεις άρχισαν να με κατακλύζουν, ώστε τελικά να μπω στη διαδικασία να διερευνήσω τη μεταξύ τους σχέση υπό το δικό μου πρίσμα, το πρίσμα του διαιτολόγου.

Πώς ένα επίθετο που χρησιμοποιείται συχνά στον χαρακτηρισμό τροφίμων σε ένα τραπέζι και συναντάται στη γαστρονομική ορολογία συνδέεται με ένα ουσιαστικό που παραπέμπει σε ένα ταξίδι της μνήμης και της θέλησης για επιστροφή σε αγαπημένες στιγμές και τόπους που έχουν σημαδέψει το παρελθόν μας;

Για να χαρακτηρίσουμε ένα τρόφιμο νόστιμο, είναι αναγκαίο να πληροί ορισμένες βασικές προϋποθέσεις: 1) Να ικανοποιεί πλήρως το αίσθημα της γεύσης και να ταιριάζει απόλυτα στις γευστικές μας προτιμήσεις. 2) Να ικανοποιεί σε μεγάλο βαθμό και τις υπόλοιπες αισθήσεις, όπως την όσφρηση, την όραση, την αφή, ακόμα και την ακοή (στην περίπτωση που έχει τραγανιστή-κριτσανιστή υφή). 3) Να ταιριάζει στην οικογενειακή γευστική εκπαίδευση που έχουμε λάβει. 4) Να γνωρίζουμε ότι είναι καλομαγειρεμένο με αγνές και φρέσκες πρώτες ύλες και να απολαμβάνουμε το τελικό αποτέλεσμα, που προσφέρει ξεχωριστή γαστρονομική εμπειρία. 5) Οι γευστικοί κάλυκες να διεγείρονται άμεσα και να μας κατευθύνουν σε γνώριμα γαστρονομικά μονοπάτια, φορτωμένα με συναισθήματα και μνήμες του παρελθόντος.

Ας αναλύσουμε όμως τι σημαίνει η λέξη «νόστος». Σε όλα τα λεξικά ερμηνεύεται ως «επιστροφή στην πατρίδα», ενώ η σύνθετη λέξη «νοσταλγία» περιγράφει τον ψυχικό πόνο που γεννά η προσμονή και λαχτάρα της πολυπόθητης επιστροφής. Η ευλογημένη μέρα του γυρισμού του ξενιτεμένου ονομάζεται «νόστιμον ήμαρ» στην «Οδύσσεια» και κάπου εδώ αρχίζει η σύνδεση με τη «νοστιμιά».

Ένα οποιοδήποτε ταξίδι, για να θεωρείται ολοκληρωμένο, περιλαμβάνει μια αρχική προσμονή/πόθο, μια έναρξη, μια μέση, έναν τελικό προορισμό και μια ανάμνηση. Η επιστροφή, συγκεκριμένα, θέλει δύναμη για να πραγματοποιηθεί, όπως και η γεύση περιέχει δύναμη για να επαναφέρει στον νου εικόνες, πρόσωπα και γνώριμα ερεθίσματα. Το ταξίδι της επιστροφής είναι γεμάτο μνήμες και βαθιά συναισθήματα, που συνδέονται με ήχους, οσμές, θέες και γεύσεις. Είναι βέβαιο ότι αναζητά την ιστορία του και την πολιτισμική του ταυτότητα, όπως ακριβώς συμβαίνει και με ένα νόστιμο φαγητό.

Ας δούμε όμως πιο αναλυτικά τι συμβαίνει στο ταξίδι της επιστροφής ενός ξενιτεμένου στην πατρίδα και τι στο ταξίδι της γεύσης.

Ο μεγάλος πόθος για την πραγματοποίηση του ταξιδιού της επιστροφής απαντάται σε κάθε ξενιτεμένο, γεμίζοντάς τον με αισθήματα λαχτάρας και ανυπομονησίας για την όσο γίνεται πιο άμεση έναρξη του ταξιδιού, κινητοποιώντας συχνά τη φαντασία του για τη σωστή προετοιμασία και οργάνωση της νέας αυτής περιπέτειας. Ομοίως, εκείνος που νιώθει το αίσθημα της πείνας ή αντιλαμβάνεται ότι η ώρα του γεύματος πλησιάζει, ανυπομονεί και προσμένει το φαγητό που θα αντικρίσει στο πιάτο του να ανταποκρίνεται στα γευστικά του κριτήρια και φυσικά να του προκαλέσει κορεσμό, σωματικό ή ψυχοσυναισθηματικό.

Από την άλλη πλευρά, το ταξίδι της επιστροφής στη γενέθλια γη μπορεί να περιλαμβάνει αμφίρροπες και αντίξοες συνθήκες μέχρι τον τελικό προορισμό. Πιθανόν να συνεπάγεται μεγάλο κόστος και θυσίες ως την τελική επιστροφή. Αντίθετα, το γευστικό ταξίδι ενός νόστιμου πιάτου έχει σαφώς μικρότερη διάρκεια, καθώς και διαφορετική συνθετική πορεία, η οποία περιλαμβάνει διαφορετική αρχή, μέση και τελείωμα.

Πιο συγκεκριμένα, η αρχή, η «πρώτη μπουκιά», απαιτείται να γίνεται με τις καλύτερες συνθήκες, δηλαδή να καλύπτει απολύτως το ευρύ φάσμα όλων των αισθητικών μας κριτηρίων, κυρίως της όρασης και της όσφρησης. Ακολούθως, συμβαίνει μια σειρά βιολογικών μηχανισμών σε ελάχιστα δευτερόλεπτα που ενεργοποιεί τις νευρικές διόδους, καταλήγοντας σε γνώριμα μονοπάτια γευστικής κορύφωσης, ανακαλώντας τα από το «μαύρο κουτί» της γεύσης, ή οδηγώντας σε εντελώς άγνωστες διαδρομές γευστικής απόλαυσης, τινάζοντας νέες πινελιές στη γευστική παλέτα.

Και ποιο είναι το τέλος του ταξιδιού; Τι γεύση έχει η επιστροφή;

Είναι πάντα ευχάριστη και γλυκιά ή μπορεί να είναι πικρή και στενόχωρη; Θα αντικρίσουμε πρόσωπα και καταστάσεις έτσι όπως τα περιμέναμε ή θα δούμε σαρωτικές αλλαγές και θα ξαφνιαστούμε αρνητικά; Στο φαγητό τα πράγματα είναι πιο ξεκάθαρα και δεν χωρούν ερωτηματικά. Το νόστιμο φαγητό έχει μία και μοναδική κατάληξη, η οποία προσφέρει αποκλειστικά αισθήματα χαράς και απόλαυσης, ψυχικά και σωματικά. Αποκλείονται δυσάρεστες εκπλήξεις και καταγράφονται μόνο ευχάριστες στιγμές στη γευστική μνήμη.

Μμμ, νόστιμο! Η λέξη προφέρεται αργά και συνοδεύεται από επιφωνήματα ηδονής. Παρ' όλα αυτά, υπάρχει μια μικρή πιθανότητα η κατανάλωση ενός φαγητού να θυμίσει λυπηρές καταστάσεις ή δυσάρεστες ιστορίες. Για να χαρακτηριστεί νόστιμο όμως, θα πρέπει να έχουν ξεπεραστεί, να έχουν ιαθεί οι πληγές και τη θέση τους να έχουν λάβει αισθήματα χαράς ή συγχώρεσης.

Καταλήγουμε πως κάθε ταξιδευτής βιώνει διαφορετικά το ταξίδι στις διάφορες φάσεις του, καθώς αντιλαμβάνεται με υποκειμενικό τρόπο τις επικρατούσες συνθήκες. Ένα μόνο παραμένει ακλόνητο: Σε ένα νόστιμο φαγητό το γευστικό ταξίδι της επιστροφής δεν σηκώνει καμία αμφιβολία ως προς το τελείωμά του. Είναι πάντοτε παραμυθένιο (με happy end), αφήνοντας μια γλυκιά ανάμνηση.

Η χώρα μας όλα αυτά τα χρόνια, εν αναμονή της επιστροφής των ξενιτεμένων της, διατήρησε την ελληνική κουζίνα νόστιμη…