

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Η τροφή & η διατροφή στη Μεσόγειο

Θέματα Ιστορίας, Περιβάλλοντος,
Υγείας & Πολιτισμού

Αθήνα 2007



Μεσογειακό Γραφείο Πληροφόρησης
για το Περιβάλλον, τον Πολιτισμό
& την Αειφόρο Ανάπτυξη



Μεσογειακή Εκπαιδευτική Πρωτοβουλία
για το Περιβάλλον & την Αειφορία



AOYE



APNEK



CMEPE



ETNIA



LEGAMBIENTE



LHAP



Επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Δ/ση Περιβάλλοντος



Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών
για την Εκπαίδευση, την Επιστήμη
και τον Πολιτισμό



Σχέδιο Δράσης για τη Μεσόγειο/
Πρόγραμμα Περιβάλλοντος
των Ηνωμένων Εθνών



Anna Lindh Euro-Mediterranean Foundation for the Dialogue between Cultures
Fondation Euro-Méditerranéenne Anna Lindh pour le Dialogue entre les Cultures

مؤسسة أناليند الأورو-متوسطية للحوار بين الثقافات

Η έκδοση αυτή πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη του Ευρω-Μεσογειακού Ιδρύματος Anna Lindh για το Διάλογο μεταξύ των Πολιτισμών (ALF). Το περιεχόμενο του υλικού είναι ευθύνη του MIO-ECSDE και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρηθεί ότι εκφράζει τις θέσεις του Ιδρύματος Anna Lindh.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Η τροφή & η διατροφή στη Μεσόγειο

**Θέματα Ιστορίας, Περιβάλλοντος,
Υγείας & Πολιτισμού**

*για την ενίσχυση της Εκπαίδευσης για την Αειφόρο Ανάπτυξη
& την προώθηση του Διαπολιτισμικού Διαλόγου*

Μιχαήλ Σκούλλος, Βασιλική Μαλωτίδη

«Η τροφή & η διατροφή στη Μεσόγειο: θέματα Ιστορίας, Περιβάλλοντος, Υγείας & Πολιτισμού»

Συγγραφείς Μιχαήλ Σκούλλος, Βασιλική Μαλωτίδη

Επιστημονικός & Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος Μιχαήλ Σκούλλος

Συν-συγγραφέας 1ου Κεφαλαίου Andrew Dalby

Συν-συγγραφέας 2ου Κεφαλαίου Γεώργιος Ρούσσος

Επιστημονικός Σύμβουλος Dr Drasko Serman

Γλωσσάρι Ziyad Alawneh, Mario Alves, Vincent Attard, Serap Basol, Romina Bicocchi, Eva Handzar, Abdelghani Maroufi, Essam Nada, Γεώργιος Ρούσσος, Drasko Serman

Συντονισμός Παραγωγής Μπέσσυ Μαντζάρα

Επιμέλεια κειμένων Ρόζα Κοβάνη, Βασιλική Μαλωτίδη

Εταίροι του προγράμματος

Arab Office for Youth and Environment -AOYE (Αίγυπτος)

Essam Nada

Association for the Protection of Nature and Environment Kairouan -APNEK (Τυννισία)

Ameur Jeridi

Club Marocain d' Education en Matiere de Population et d' Environnement-CMEPE (Μαρόκο)

Abdelghani Maroufi

Land and Human to Advocate Progress -LHAP (Ιορδανία)

Ziyad Alawneh

Circolo Festambiente - Legambiente (Ιταλία)

Romina Bicocchi

Associacao Cultural ETNIA (Πορτογαλία)

Mario Alves

Καλλιτεχνική επιμέλεια - Σελιδοποίηση L•Press, Αθήνα

Πηγές φωτογραφιών

1ο Κεφάλαιο, σελίδα 23: "Le Navigazioni et Viaggi fatti nella Tvrchia", του Nicolo de' Nicolai, 1580 • 2ο Κεφάλαιο: Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean", The Blue Plan's Environment & Development Outlook, Earthscan, London • 3ο Κεφάλαιο: Οικιακή Οικονομία Α΄ Γυμνάσιου, ΟΕΒΔ, Αθήνα 2001 • Δραστηριότητες: (1.1) σελ. 45: Ιστορία του Ελληνικού Έθνους, Αθηναϊκές Εκδόσεις (1.2) σελ. 46: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris 1938 (1.3) σελ. 47: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris 1938 (1.5) σελ. 53: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris 1938 (1.11) Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean" Blue Plan (1.12) Μούτσιν-Σταμίου Ι. (2003) «Καρυσινό Ανθολόγιο» (2.2) "Culinary cultures of Europe" Council of Europe, 2005 (3.4) «Ανακύκλωση» Οικολογική Εταιρεία Ανακύκλωσης, No 41, 2002 και No 62, 2006 (3.6) "Resource Kit on Sustainable Consumption and Production", UNEP 2004 • Παραρτήματα, σελ. 100: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris 1938.

Οι φωτογραφίες στις δραστηριότητες: 1.2, 1.3, 1.13 και 2.3 ανήκουν στην κινητή Φωτογραφική Έκθεση «Αποτυπώσεις της μεσογειακής ποικιλότητας μέσα από τα μάτια των νέων» του Προγράμματος ΝΕΟΛΑΙΑ: «Πολιτιστική Ανακύκλωση: Επαναπροσανατολισμός της κουλτούρας και της στάσης ζωής με στόχο τη βιωσιμότητα» (Εύβοια, 2005) που διοργανώθηκε από το ΜΙΟ-ECSDE με την υποστήριξη της ΕΕ - Πρόγραμμα ΝΕΟΛΑΙΑ, της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς, του Υπουργείου Τουριστικής Ανάπτυξης (Ε.Ο.Τ.), της Νομαρχίας Ευβοίας, του Δήμου Χαλκιδέων και του Δήμου Καρύστου.

Οι φωτογραφίες στις δραστηριότητες: 1.6, 1.8 και 3.1 είναι ευγενική παραχώρηση του Drasko Serman.

© Copyright ΜΙΟ-ECSDE, 2007

ISBN: 978-960-88033-7-4

Βιβλιογραφική αναφορά του βιβλίου: Σκούλλος Μ., Μαλωτίδη Β. (2007) «Η τροφή & η διατροφή στη Μεσόγειο: θέματα Ιστορίας, Περιβάλλοντος, Υγείας & Πολιτισμού» Παιδαγωγικό Υλικό, ΜΙΟ-ECSDE, Αθήνα.

Χαιρετισμοί

Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Ως Επίτροπος της Υγείας και της Ασφάλειας των Τροφίμων, είμαι ευτυχής που βλέπω την μεσογειακή διατροφή να χρησιμοποιείται ως όχημα για την προώθηση των αξιών του διαπολιτισμικού διαλόγου, της αειφορίας και της ειρήνης. Κατά τη γνώμη μου αυτός είναι ένας νέος και καινοτόμος τρόπος για να μεταδοθούν αξίες σημαντικές για την ευημερία των πολιτών.

Προερχόμενος από μια χώρα όπου η μεσογειακή διατροφή είναι και η παραδοσιακή, είμαι ευτυχής παρατηρώντας ότι χρησιμοποιείται ως παράδειγμα υγιούς διατροφικής επιλογής, καθώς επίσης και ως μέσο για την προώθηση των διαπολιτισμικών αξιών. Σε έναν μεταβαλλόμενο κόσμο είναι όλο και περισσότερο προφανές ότι πρέπει να διασώσουμε την ποικιλομορφία στις τροφές και στις διατροφές και να εκπαιδεύσουμε τις νεότερες γενιές προκειμένου να διατηρηθεί η γνώση για τα παραδοσιακά τρόφιμα και μαγειρικές.

Η γνώση αυτή είναι ζωτικής σημασίας ώστε οι καταναλωτές να κάνουν υπεύθυνες επιλογές. Ελπίζω ότι αυτό το πρόγραμμα θα συμβάλει στην καλλιέργεια της ουσιαστικής γνώσης των μαθητών για τη μεσογειακή διατροφή και θα τους καταστήσει ικανούς να κάνουν σωστές επιλογές.

**Μάρκος Κυπριανού, Επίτροπος
για την Υγεία και την Ασφάλεια των Τροφίμων**

Πρόγραμμα Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον / Σχέδιο Δράσης για τη Μεσόγειο (UNEP/MAP)

Κατά τη διάρκεια των συχνών ταξιδιών μου στο εξωτερικό επισκέπτομαι εστιατόρια που προωθούν τη μεσογειακή κουζίνα, όχι μόνο στην περιοχή της Μεσογείου αλλά και πέρα από αυτή. Μάλιστα κάποιες χώρες έχουν καθιερώσει ετήσια φεστιβάλ μεσογειακών τροφίμων και διατροφής τα οποία αποτελούν σημαντικό θέλγητρο για ντόπιους και τουρίστες. Γενικότερα υπάρχει η αληθής, στο βαθμό που έχει τεκμηριωθεί, αντίληψη ότι η μεσογειακή διατροφή είναι ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής. Απόδειξη αποτελεί, μεταξύ άλλων, και η προστιθέμενη αξία των μεσογειακών συστατικών και συνταγών. Η μεσογειακή κουζίνα διαθέτει μακροχρόνια μαγειρική παράδοση η οποία πρέπει να διατηρηθεί και να προωθηθεί. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του MIO-ECSDE «Η τροφή & η διατροφή στη Μεσόγειο» αποτελεί μια πρωτοβουλία που αξίζει ιδιαίτερης προσοχής και υποστήριξης.

Paul Mifsud, Συντονιστής

Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών για την Εκπαίδευση, την Επιστήμη και τον Πολιτισμό (UNESCO)

Το 2007 είναι το τρίτο έτος της Δεκαετίας του ΟΗΕ (2005-2014) για την Εκπαίδευση για την Αειφόρο Ανάπτυξη την οποία συντονίζει διεθνώς η UNESCO. Η Δεκαετία στοχεύει στην προώθηση των αξιών της αειφόρου ανάπτυξης σε όλες τις μορφές και τα επίπεδα της εκπαίδευσης, ώστε να ενθαρρύνονται οι αλλαγές στη συμπεριφορά προς μια κοινωνία βιώσιμη και δίκαιη για όλους.

Η UNESCO θεωρεί ότι η ΕΑΑ αγκαλιάζει ένα ευρύ φάσμα μάθησης και μαθησιακών εμπειριών, όπως είναι οι σχετικές δράσεις του εκπαιδευτικού δικτύου MEDIES και του προγράμματος για την «Τροφή & διατροφή στη Μεσόγειο». Η ΕΑΑ είναι μια δυναμική έννοια που ενεργοποιεί όλες τις πτυχές της ευαισθητοποίησης του κοινού, της εκπαίδευσης και της κατάρτισης, ώστε να ενισχυθεί η κατανόηση της αειφόρου ανάπτυξης, να ενθαρρυνθεί και να καλλιεργηθεί η στάση του ενεργού πολίτη. Η ΕΑΑ επιχειρεί να καταστήσει τους πολίτες ικανούς να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις του παρόντος και του μέλλοντος και τους ηγέτες να λάβουν τις απαραίτητες αποφάσεις για ένα βιώσιμο κόσμο.

Σας ζητάμε λοιπόν να ενώσουμε τις προσπάθειές μας στην κατεύθυνση προώθησης μιας εκπαίδευσης που είναι σχετική με τα προβλήματα του 21ου αιώνα, που ενισχύει τους ανθρώπους όλων των ηλικιών ώστε να αναλάβουν τις ευθύνες τους για ένα βιώσιμο μέλλον και ενθαρρύνει όλα τα θεσμικά όργανα και τα άτομα να προωθήσουν μια ανάπτυξη κοινωνικά επιθυμητή, οικονομικά βιώσιμη και οικολογικά αποδεκτή.

**Aline Borry-Adams, Υπεύθυνη Τομέα Εκπαίδευσης για
την Αειφόρο Ανάπτυξη
Δ/ση για την Ποιότητα στην Εκπαίδευση**

Ευρω-Μεσογειακό Ίδρυμα Anna Lindh για το Διάλογο των Πολιτισμών (ALF)

Καταρχάς θα ήθελα να εκφράσω τη βαθιά εκτίμησή μου σε όλους τους οργανισμούς και τις οργανώσεις που έχουν εργαστεί σκληρά κατά τη διάρκεια των προηγούμενων μηνών για να καταστήσουν αυτό το πρόγραμμα πραγματικότητα. Διαπιστώσαμε ότι το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για την «Τροφή & τη διατροφή στη Μεσόγειο» απαίτησε μια σημαντική ομαδική προσπάθεια από πεπειραμένους εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές και εμπειρογνώμονες από διαφορετικές χώρες της Ευρω-Μεσογειακής περιοχής. Πιστεύουμε ότι το Anna Lindh ορθώς επέλεξε αυτό το σημαντικό πρόγραμμα στην πρώτη πρόσκληση υποβολής προτάσεων, το 2006, στη θεματική προτεραιότητα: «Ευρω-Μεσογειακά Εκπαιδευτικά Προγράμματα». Υπογραμμίζουμε εδώ τη σημασία των δράσεων των οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών που εμπλέκουν τους νέους ανθρώπους και είμαστε πρόθυμοι να μάθουμε για τα περαιτέρω αποτελέσματα αυτού του ενδιαφέροντος προγράμματος και τη διάδοσή τους. Επιπλέον, στην αντίστροφη μέτρηση έως το 2008, που ορίστηκε ως το έτος της ΕΕ για τον Διαπολιτισμικό Διάλογο, το Ίδρυμα Anna Lindh, με το ρόλο του δικτύου τριάντα επτά εθνικών δικτύων μη κυβερνητικών οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών, θα προωθήσει τη διεθνή εκστρατεία: «1001 δράσεις για το διάλογο» που θα κινητοποιήσει τους πολίτες της Ευρω-Μεσογείου να αναλάβουν δράση για την προώθηση του διαπολιτισμικού διαλόγου. Οι περισσότερες από τις δράσεις αναμένεται να πραγματοποιηθούν στις αρχές Μαΐου 2008 και η καμπάνια θα καταλήξει σε ένα γεγονός μεγάλης απήχησης, τη «Νύχτα διαλόγου», με ταυτόχρονες δράσεις στις τριάντα επτά χώρες. Ο απώτερος στόχος μας είναι η μεγαλύτερη δυνατή προώθηση του διαλόγου μεταξύ των Ευρω-μεσογειακών χωρών, θεωρώντας ότι μπορούμε να πετύχουμε περισσότερα συλλογικά.

Προσκαλώ ολόψυχα όλους σας να συμβάλετε στην υλοποίηση του έτους της ΕΕ για το διαπολιτισμικό διάλογο. Για το Ίδρυμα Anna Lindh αυτό το εκπαιδευτικό υλικό αποτελεί ένα ισχυρό βήμα για την ανάπτυξη των δραστηριοτήτων στο πλαίσιο της εκστρατείας. Ενθαρρύνω λοιπόν μαθητές και εκπαιδευτικούς να επωφεληθούν από το περιεχόμενο και το πνεύμα του ως πηγή έμπνευσης για σχετικές δράσεις, γιατί όχι και στο πλαίσιο της εκστρατείας «1001 δράσεις για το διάλογο». Τέλος, θα επιθυμούσα να ευχαριστήσω και να επαινέσω όλους εκείνους που εργάστηκαν και προσέφεραν στο πρόγραμμα αυτό.

**Πρέσβης Lucio Guerrato,
Εκτελεστικός Διευθυντής**

Πρόεδρος του MIO-ECSDE & Συντονιστής του MEDIES

Οι θεωρίες για τις ενδεχόμενες πολιτιστικές «διαφωνίες» και τα «χάσματα» μεταξύ των χωρών και ιδιαίτερα αυτών της Μεσογείου (Βορρά-Νότου, Ανατολής-Δύσης), έχουν εξεταστεί με μεγάλη προσοχή και σκεπτικισμό από τις μεσογειακές χώρες, οι οποίες, παρά τις τρέχουσες πολιτιστικές και κοινωνικοοικονομικές διαφορές τους, συνεργάζονται σε ποικίλους τομείς και προσπαθούν να διασφαλίσουν την ειρηνική συνύπαρξη και την απαραίτητη πρόοδο για την αειφόρο ανάπτυξη ολόκληρης της περιοχής. Τα προβλήματα και οι προκλήσεις στην περιοχή είναι πολλές: η υποβάθμιση του περιβάλλοντος και των φυσικών πόρων, που επιδεινώνεται από τις γρήγορες αλλαγές στο κλίμα, είναι στενά συνδεδεμένη με τα μη αειφορικά πρότυπα της παραγωγής και της κατανάλωσης και με σοβαρά κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα.

Η εκπαίδευση είναι από τα πλέον αναγκαία εργαλεία για την ανάπτυξη των ατόμων και των κοινωνιών: μια εκπαίδευση που θα μπορούσε να προωθήσει την αειφόρο ανάπτυξη και, συγχρόνως, την κατανόηση και το σεβασμό των διαφορετικών πολιτισμών στις περιοχές. Στο παρόν εκπαιδευτικό υλικό, τα τρόφιμα της Μεσογείου και τα σχετικά θέματα –κουζίνα, διατροφή, παραγωγή και επεξεργασία των τροφών κ.λπ.– χρησιμοποιούνται ως «όχημα» για την ενεργοποίηση του διαπολιτισμικού διαλόγου και την προώθηση της αειφόρου κατανάλωσης και παραγωγής στο πλαίσιο της Εκπαίδευσης για την Αειφόρο Ανάπτυξη (ΕΑΑ). Τα μεσογειακά τρόφιμα επιλέχτηκαν δεδομένου ότι είναι άμεσου ενδιαφέροντος, μέσα στην καθημερινότητα των ατόμων, αλλά και ένα θέμα διαβίωσης με παλαιές ρίζες, αναγνωρισμένες επιρροές, «δάνεια και επιστροφές», και με τις ελάχιστες ιδεολογικές και θρησκευτικές «επιβαρύνσεις».

Το υλικό ερευνά τους συνδέσμους μεταξύ της πολιτιστικής και βιολογικής ποικιλότητας στη Μεσόγειο, των αλληλεξαρτήσεων μεταξύ των ανθρώπινων παραγωγικών δραστηριοτήτων, των πολιτισμών, του περιβάλλοντος και των φυσικών πόρων. Στο πλαίσιο αυτό παρουσιάζονται θέματα όπως οι ευθύνες των σύγχρονων καταναλωτών ως προς τις επιλογές τους, οι καταναλωτικές συνήθειες και η παραδοσιακή διατροφή, οι σύγχρονες τάσεις στην αγορά των τροφίμων και ο κύκλος της ζωής των προϊόντων. Κατ' αυτό το τρόπο, το υλικό αποσκοπεί να αποτελέσει και εργαλείο για την εκπαίδευση για την υπεύθυνη κατανάλωση.

Το υλικό αναπτύχθηκε από μια διεπιστημονική ομάδα εκπαιδευτικών και επιστημόνων, από επτά χώρες της Μεσογείου (Αίγυπτο, Ελλάδα, Ιταλία, Ιορδανία, Μαρόκο, Πορτογαλία και Τυνησία), σύμφωνα με τις αρχές και τις προτεραιότητες της δεκαετίας του ΟΗΕ για την ΕΑΑ και της Στρατηγικής της UNECE για την ΕΑΑ. Υποστηρίχθηκε από το Ευρω-Μεσογειακό Ίδρυμα Anna Lindh για το Διάλογο των Πολιτισμών.

Καθηγ. Μιχαήλ Σκούλλος

Μεσογειακό Γραφείο Πληροφόρησης για το Περιβάλλον, τον Πολιτισμό και την Αειφόρο Ανάπτυξη | MIO-ECSDE



Το Μεσογειακό Γραφείο Πληροφόρησης για το Περιβάλλον, τον Πολιτισμό και την Αειφόρο Ανάπτυξη είναι μια ομοσπονδία μεσογειακών Μη Κυβερνητικών

Οργανώσεων (ΜΚΟ) για το περιβάλλον και την αειφόρο ανάπτυξη. Ο κύριος στόχος του MIO-ECSDE είναι η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος (χλωρίδα, πανίδα, βιότοποι, δάση, ακτές, φυσικοί πόροι, κλίμα) και της πολιτιστικής κληρονομιάς (πολιτιστικά στοιχεία των πόλεων, αρχαιολογικοί και παραδοσιακοί χώροι και μνημεία κ.λπ.) στη Μεσόγειο και η παροχή τεχνικής και πολιτικής υποστήριξης για τη δράση των ΜΚΟ στο χώρο της Μεσογείου με απώτερο σκοπό την προώθηση της αειφόρου ανάπτυξης σε μια ειρηνική Μεσόγειο.

Για την επίτευξη των στόχων αυτών οι κύριοι τομείς στους οποίους αναπτύσσει τις δράσεις του είναι:

- Η δικτύωση, η επικοινωνία και η ανάπτυξη ικανοτήτων των ΜΚΟ της Μεσογείου, καθώς και η προώθηση και ο σχεδιασμός κοινής πολιτικής των ΜΚΟ.
- Η στήριξη και προώθηση των συνεργασιών μεταξύ των ΜΚΟ, μεταξύ ΜΚΟ και κυβερνήσεων, κοινοβουλίων και τοπικών αρχών, και διεθνών οργανισμών όπως η UNESCO, το MAP/UNEP αλλά και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή.
- Η ενημέρωση, η ευαισθητοποίηση και η προώθηση της συμμετοχής του κοινού, με εκστρατείες ενημέρωσης, εκδόσεις, εκθέσεις, παρουσιάσεις κ.λπ.
- Η έρευνα σε θέματα αειφόρου ανάπτυξης σε μεσογειακό επίπεδο (πρόγραμμα SUDECIR - Βιώσιμη Ανάπτυξη για Πόλεις και Περιφέρειες, δράση για το πρόγραμμα REACH της ΕΕ, κ.ά.).
- Η προώθηση της πολιτισμικής διάστασης της αειφόρου ανάπτυξης με ιδιαίτερη έμφαση στο θέμα της «βιολογικής και πολιτιστικής ποικιλότητας» και σχετικές δράσεις: σεμινάρια για στελέχη ΜΚΟ, ανταλλαγές νέων, εκδόσεις κ.ά.
- Ο συντονισμός των Δικτύων Μεσογειακών εταιρών όπως ο «Κύκλος των Κοινοβουλευτικών της Μεσογείου για την Αειφόρο Ανάπτυξη» και ο «Κύκλος των Δημοσιογράφων για το Περιβάλλον και την Αειφόρο Ανάπτυξη».
- Η Εκπαίδευση για την Αειφόρο Ανάπτυξη (ΕΑΑ) κυρίως μέσα από τις δράσεις του εγκεκριμένου από το ΥΠΕΠΘ μεσογειακού δικτύου, MEdIES.

Στοιχεία επικοινωνίας: Κυρρήστου 12, 10556 Αθήνα
Τηλ. 210 3247490/267 Φαξ: 210 3317127
Email: info@mio-ecsde.org

Μεσογειακή Εκπαιδευτική Πρωτοβουλία για το Περιβάλλον & την Αειφορία | MEdIES



Η Μεσογειακή Εκπαιδευτική Πρωτοβουλία για το Περιβάλλον και την Αειφορία (MEdIES) εγκαινιάστηκε ως μια Πρωτοβουλία Τύπου II (Type II Initiative) από το

MIO-ECSDE στην Παγκόσμια Διάσκεψη για την Αειφόρο Ανάπτυξη (Γιοχάνεσμπουργκ, 2002). Κύριος σκοπός του MEdIES είναι η προώθηση της Εκπαίδευσης για την Αειφόρο Ανάπτυξη (ΕΑΑ) στη Μεσόγειο, με την εφαρμογή κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων και η συμβολή στην εφαρμογή της Agenda 21 και την προσέγγιση των στόχων της Διακήρυξης της Χιλιετίας. Κύριοι εταίροι του MEdIES είναι το ΥΠΕΧΩΔΕ, το Ιταλικό Υπουργείο Περιβάλλοντος, το UNEP/MAP, η UNESCO, η Παγκόσμια Σύμπραξη για το Νερό-Μεσόγειος (GWP-Med) και το MIO-ECSDE. Το MEdIES εγκρίθηκε επίσημα από το ΥΠΕΠΘ ως διεθνές δίκτυο για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση το Μάιο του 2006.

Το MEdIES είναι ένα δίκτυο ανθρώπων της εκπαίδευσης και εκπαιδευτικών οργανισμών από τις χώρες της Μεσογείου που συντονίζεται από το MIO-ECSDE (Γραμματεία). Λειτουργεί από το 2002 υλοποιώντας πλήθος δράσεων σε μεσογειακό και εθνικό επίπεδο, στους εξής τομείς:

- Ανάπτυξη, παραγωγή και διακίνηση υλικών και εκδόσεων για την ΕΑΑ, μεταξύ των οποίων τα υλικά: «Το Νερό στη Μεσόγειο» (σε αγγλικά, γαλλικά, ελληνικά, αραβικά, ιταλικά, τουρκικά και κροατικά) και «Τα Απορρίμματα στη Ζωή μας» (στα ελληνικά και τα αγγλικά).
- Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών στη θεματολογία και μεθοδολογία της ΕΑΑ μέσα από βιωματικά σεμινάρια και σχετικές εκδόσεις (Handbook on methods used in Environmental Education & Education for Sustainable Development).
- Προώθηση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) μέσα από τη διαδραστική ιστοσελίδα του δικτύου (www.medies.net) η οποία προσφέρει στα μέλη ηλεκτρονική βιβλιοθήκη με βιβλιογραφία για την ΠΕ/ΕΑΑ, όλες τις εκπαιδευτικές εκδόσεις του MEdIES, δυνατότητα για άμεση επικοινωνία μεταξύ των μελών του Δικτύου MEdIES, κ.ά.

Περισσότερες πληροφορίες για το δίκτυο στα:
info@medies.net, www.medies.net
ή επικοινωνήστε με το MIO-ECSDE.

Περιεχόμενα

Εφαρμόζοντας το υλικό

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

A. Η τροφή ως όχημα για το διαπολιτισμικό διάλογο στο πλαίσιο της Δεκαετίας του ΟΗΕ για την ΕΑΑ	12
B. Οι σκοποί και οι στόχοι του υλικού	13
Γ. Οι παιδαγωγικές προσεγγίσεις	14
Δ. Το περιεχόμενο	15
Ε. Η δομή των δραστηριοτήτων	16

Υποστηρικτικά κείμενα

ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Η ΤΡΟΦΗ & Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ: ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

A. Εισαγωγή	18
B. Στα προϊστορικά χρόνια	18
Γ. Η μεσογειακή «τριάδα»: το αμπέλι, η ελιά, τα δημητριακά & άλλα προϊόντα	20
Δ. Αρχαίοι πολιτισμοί της Μεσογείου	21
Ε. Η διατροφή στο Μεσαίωνα	22
ΣΤ. Η «παγκοσμιοποιημένη» μεσογειακή διατροφή	24

ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ & ΟΙ ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ

A. Η γεωμορφολογία της μεσογειακής λεκάνης	26
B. Το μεσογειακό κλίμα	27
Γ. Οι υδατικοί πόροι	28
Δ. Η βιοποικιλότητα στη Μεσόγειο	28
Ε. Γεωργία και κτηνοτροφία	29
ΣΤ. Αλιεία και υδατοκαλλιέργειες	31
Ζ. Η παγκοσμιοποίηση της οικονομίας, η αστικοποίηση και οι συνέπειές τους στη διατροφή	32
Η. Ο τουρισμός	33

ΤΡΙΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

A. Βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής	34
B. Η μεσογειακή δίαιτα	34
Γ. Η διατροφή των λαών της Μεσογείου σήμερα	35
Δ. Το περιβαλλοντικό κόστος των διατροφικών επιλογών	36
Ε. Ο κύκλος ζωής των τροφίμων	37
ΣΤ. Αειφορικές αγροτικές πρακτικές	38
Ζ. Το δίκαιο εμπόριο των τροφίμων	39

Δραστηριότητες

ΠΡΩΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΤΡΟΦΗ & Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ

1.1 Το λάδι & η ελιά	42
1.2 Ο άρτος ο επιούσιος	44
1.3 Κτηνοτροφία & κυνήγι: το κρέας στη διατροφή	47
1.4 Όσπρια, το κρέας του φτωχού	49
1.5 Φρούτα & λαχανικά	51
1.6 Γλυκό σαν μέλι	54
1.7 Όλο το αλάτι της Γης	56
1.8 Ψάρι στο νερό!	59
1.9 Τα αμπέλια της Μεσογείου	61
1.10 Το νερό στην τροφή & τη διατροφή	62
1.11 Οι φυσικοί πόροι & η παραγωγή τροφής	64
1.12 Τα επαγγέλματα της τροφής	66
1.13 Ο «σειφορικός» κηπουρός	68

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Η ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

2.1 Η μεσογειακή διατροφή μέσα στο χρόνο	72
2.2 Υπάρχει κάτι πέρα από την τροφή;	74
2.3 Ένα πιθάρι αφηγείται την ιστορία του	77
2.4 Οδηγός μεσογειακής μαγειρικής	80

ΤΡΙΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

3.1 Γιατί τόσο φασαρία για τη μεσογειακή διατροφή;	84
3.2 «Είμαστε ό,τι τρώμε»	86
3.3 Αγοράζοντας τρόφιμα	88
3.4 Το φαγητό που περισσεύει...	90
3.5 Εμπόριο τροφίμων: δίκαιο ή όχι	92
3.6 Από το χωράφι στο πιάτο	94
3.7 Διατροφή & Υγεία	96

Ένθετα

Συνταγές από τη Μεσόγειο	100
Άρθρο για το fair trade: Το κίνημα που εξαλείφει τη φτώχεια	102
Γλωσσάρι τροφίμων & γευμάτων από τη Μεσόγειο	104

Βιβλιογραφία



εφαρμόζοντας το δικό

ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΥΛΙΚΟ

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

A. Η τροφή ως όχημα για το διαπολιτισμικό διάλογο στο πλαίσιο της Δεκαετίας του ΟΗΕ για την ΕΑΑ

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει ως κύριο στόχο να προσφέρει έναυσμα για το διαπολιτισμικό διάλογο μέσω της ευαισθητοποίησης για τα άυλα αγαθά – παραδόσεις, έθιμα, τέχνες κ.ά.– που είναι άμεσα συνδεδεμένα με την τροφή – παραγωγή, κατανάλωση κ.ά.– και παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες αλλά και διαφορές μεταξύ των λαών της Μεσογείου. Η διατροφή στη Μεσόγειο, αν και ποικίλλει πολύ από χώρα σε χώρα, έχει κοινή βάση και κοινά χαρακτηριστικά που απορρέουν από: α) τη χρήση παρόμοιων ή κοινών συστατικών, β) την αλληλεπίδραση του τοπίου, της βιοποικιλότητας, των φυσικών πόρων και της ανθρώπινης κουλτούρας και δραστηριότητας και γ) την ιστορική εξέλιξη στη Μεσόγειο. Επίσης, είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι το φαγητό, η μαγειρική και τα σχετικά θέματα παραμένουν μακριά από τις εντάσεις που υπήρχαν ή και υπάρχουν ακόμα σε κάποια μέρη της περιοχής της Μεσογείου. Η τροφή είναι ένα πεδίο διαρκών επιρροών και «δανεισμών» μεταξύ των λαών που σχολιάζονται συχνά με χιούμορ και εγκαρδιότητα. Το χαρακτηριστικό αυτό στοιχείο της τροφής έγινε προσπάθεια να προωθηθεί μέσα από το υλικό ώστε να αξιοποιηθεί ως διαπολιτισμική «γέφυρα».

Η ιστορία του ανθρώπου – αν περιοριστεί κανείς στα βασικά – περιστρέφεται γύρω από την κάλυψη των αναγκών για την επιβίωση. Οι πολιτισμοί που κατόρθωσαν να επιβιώσουν είχαν μεγάλη «όρεξη», αυτή τη φυσική ανάγκη που οργάνωσε ολοκληρωμένες κοινωνίες και πολιτισμούς. Όμως η τροφή δεν αντιστοιχεί μόνο σε αυτό, αλλά αποτελεί τη βάση για κάθε τύπο οικονομίας και για τις οικονομικές «στρατηγικές» οικογενειών, κοινοτήτων και χωρών. Παράλληλα, η τροφή αποτελεί μια εντυπωσιακή και μοναδική «αποθήκη» συμπυκνωμένων κοινωνικών μηνυμάτων και συμβολισμών, μια κατάθεση πολιτιστικής κληρονομιάς, ένα σύστημα εικόνων και επικοινωνίας, ένα εθιμοτυπικό πρακτικών και συμπεριφοράς. Οι τεχνικές παραγωγής της τροφής και η μαγειρική φέρουν τη συμπυκνωμένη εμπειρία ενός λαού, τη συσσωρευμένη με το πέρασμα του χρόνου σοφία των προγόνων και την αντανάκλαση των «περιπετειών» τους. Γι' αυτούς τους λόγους η τροφή είναι ένα εργαλείο με το οποίο μπορεί να μελετηθεί και να ερμηνευθεί μια κοινωνία, ο πολιτισμός και οι θεσμοί της, η θρησκεία, οι ατομικές και συλλογικές συμπεριφορές και ταυτότητες ("Culinary practices of Europe", 2005). Επίσης, αν λά-

βουμε υπόψη το κοινωνικό πλαίσιο της τροφής και της διατροφής, είναι εύλογη η επιρροή της κουλτούρας στις διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες. Η διατροφή και το λειτουργικό της είναι βαθιά διαποτισμένα με πολιτιστικά στοιχεία και αξίες. Σ' αυτό το πλαίσιο, οι παιδαγωγικές προσεγγίσεις εκπαιδευτικών προγραμμάτων με θέματα σχετικά με την τροφή οφείλουν να βασίζονται σε πολιτισμικές συνιστώσες (Hertzler, 1982).

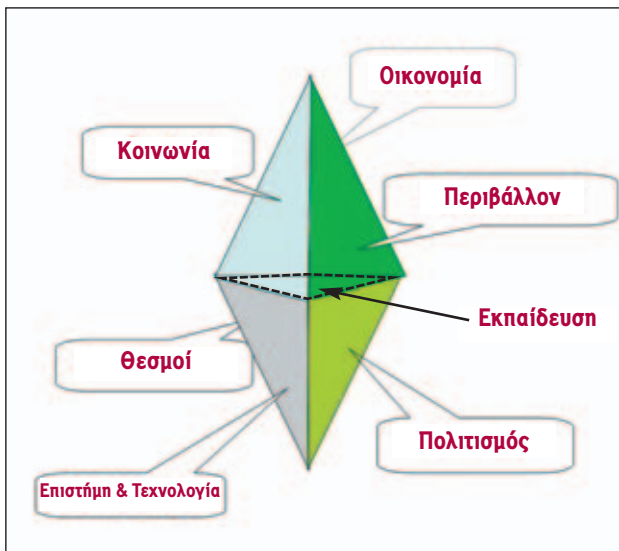
Τα θέματα της τροφής περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, στα κύρια θέματα της Εκπαίδευσης για την Αειφόρο Ανάπτυξη (ΕΑΑ), όπως παρουσιάζονται στη Δεκαετία του ΟΗΕ για την ΕΑΑ και στη Στρατηγική της UNECE για την ΕΑΑ*. Συγκεκριμένα, θέματα σχετικά με την τροφή και τη διατροφή εντοπίζονται στα διαθεματικά πεδία του περιβάλλοντος, της υγείας, των προτύπων κατανάλωσης και παραγωγής, της βιολογικής και πολιτισμικής ποικιλότητας, κ.ά. (UNECE, 2005). Η Δεκαετία του ΟΗΕ για την ΕΑΑ ξεκίνησε το 2002 με στόχο την προώθηση της εκπαίδευσης ως βάσης της αειφορικής κοινωνίας και την ενσωμάτωση των αρχών της αειφόρου ανάπτυξης σε όλα τα είδη της εκπαίδευσης – τυπική, μη τυπική και άτυπη – και σε όλα τα εκπαιδευτικά συστήματα. Η ΕΑΑ αναγνωρίζεται ευρέως ως μια εξελισσόμενη και δυναμική έννοια, η οποία εισάγει ένα νέο όραμα για την εκπαίδευση, αναζητώντας την ισορροπία ανάμεσα στην οικονομική ευημερία, τη διατήρηση και το σεβασμό της πολιτιστικής κληρονομιάς και την προστασία του περιβάλλοντος και των φυσικών πόρων.

Σχετικά με τα θέματα της τροφής, το πρόγραμμα της Δεκαετίας για την ΕΑΑ δίνει έμφαση στα εξής σημεία (UNESCO, 2005):

- ⊙ Η ΕΑΑ υιοθετεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση γι' αυτά δίνοντας έμφαση στις περιβαλλοντικές και κοινωνικοοικονομικές πλευρές τους, τις οποίες συνδέει, μεταξύ άλλων, με την αειφόρο διαχείριση των φυσικών πόρων – νερό, έδαφος, βιοποικιλότητα, ενέργεια – την αειφορική γεωργία, τη μείωση της φτώχειας, το δίκαιο εμπόριο κ.ά.
- ⊙ Η ΕΑΑ προσεγγίζει την πολιτισμική διάσταση της τροφής με στόχο τη διατήρηση τοπικών παραδοσιακών στοιχείων – έθιμα, παραδόσεις, τέχνες κ.ά.– και πρακτικών παραγωγής, καθώς και της παραδοσιακής μαγειρικής.

Στο πλαίσιο της ΕΑΑ, οι διαστάσεις αυτές του θέματος «τροφή/διατροφή» προκύπτουν και από τις ίδιες τις συνιστώσες της ΕΑΑ οι οποίες αποδίδονται σχηματικά με μια διπλή πυραμίδα (Scoulllos, 2004). Οι πλευρές του επάνω μέρους της πυραμίδας αυτής αντιπροσωπεύουν τις συνιστώσες της αειφόρου ανάπτυξης, δηλαδή την κοινωνία, την οικονομία και

* Η UNECE είναι η Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή για την Ευρώπη και περιλαμβάνει, εκτός από τις ευρωπαϊκές χώρες, τις χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης, τις ΗΠΑ, τον Καναδά, το Ισραήλ και την Τουρκία. Οι χώρες της Μεσογείου που ανήκουν στην UNECE και ακολουθούν τις διαδικασίες της, συμπεριλαμβανομένης της Στρατηγικής για την ΕΑΑ, είναι οι εξής: Αλβανία, Βοσνία-Ερζεγοβίνη, Γαλλία, Ελλάδα, Ισραήλ, Ιταλία, Κροατία, Κύπρος, Μάλτα, Μονακό, Πορτογαλία, Ισπανία, Σερβία, Σλοβενία και Τουρκία. Η Στρατηγική για την ΕΑΑ υιοθετήθηκε στη σύνοδο κορυφής των Υπουργών Περιβάλλοντος και Παιδείας των χωρών μελών της UNECE στη Λιθουανία το 2005.



το περιβάλλον, ενώ το κάτω μέρος της έχει ως πλευρές τις προϋποθέσεις για την εφαρμογή της αειφόρου ανάπτυξης και τις «περιοχές» οι οποίες χρειάζονται «αλλαγές» για την επίτευξη της, δηλαδή τη διακυβέρνηση, την τεχνολογία και την κουλτούρα. Η απεικόνιση αυτή δείχνει ξεκάθαρα την αλληλεξάρτηση και τις αλληλεπιδράσεις των βασικών συνιστωσών της αειφόρου ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένων των πρωταρχικών: περιβάλλον - κοινωνία - οικονομία. Συνεπώς, για να εφαρμοστεί η ΕΑΑ, θα πρέπει να δημιουργηθούν τα απαραίτητα μαθησιακά περιβάλλοντα ώστε τα θέματα προς διδασκαλία και μάθηση να ενσωματώνουν λειτουργικά και δημιουργικά όλες τις διαστάσεις: περιβαλλοντική, κοινωνική και πολιτισμική, οικονομική, τεχνολογική, πολιτική και θεσμική κ.ά. Η θέση των συνιστωσών αυτών στις πλευρές της πυραμίδας είναι τυχαία και έτσι, όλες οι αλληλεπιδράσεις είναι δυνατές, ρεαλιστικές και σημαντικές. Η αειφόρος ανάπτυξη ως αντικείμενο διδασκαλίας και μάθησης απαιτεί την ενσωμάτωση όλων των θεμάτων που προέρχονται από τους σχετικούς τομείς.

Βέβαια, πέρα από την περιβαλλοντική, ιστορική και κοινωνική διάσταση της τροφής που επιχειρείται να αποδοθεί στο παρόν υλικό, η τροφή αποτελεί σαφώς θέμα με το οποίο μπορεί να προωθηθεί η μεσογειακή διατροφή. Μάλιστα, απαιτείται περισσότερη έρευνα για τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να επηρεαστούν θετικά οι διατροφικές επιλογές των παιδιών και ιδιαίτερα στην Ευρώπη και τη Μεσόγειο, όπου παρατηρούνται σήμερα σημαντικές αλλαγές και στροφή από τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες (Majem, 2002).

Έρευνες σε μαθητές των πρώτων τάξεων του Δημοτικού έδειξαν ότι οι διατροφικές τους επιλογές δείχνουν να εξαρτώνται κατά σειρά από προσωπικούς και οικογενειακούς παράγοντες, από την επίδραση που ασκεί ο δάσκαλος και, στη συνέχεια, από την κουλτούρα, οικονομικούς παράγοντες και τις συνθήκες παραγωγής της περιοχής (UNESCO, 1983). Πρόσφατη έρευνα στην Ελλάδα (Λουμάκου, 2005) έδειξε ότι οι εκπαιδευτικοί θεωρούν την εκπαίδευση στα θέματα της διατροφής πολύ σημαντική, ένα εγκάρσιο πεδίο που διαπερνά το αναλυτικό πρόγραμμα, παρουσιάζει ενδιαφέρον για τους μαθητές, και μπορεί να έχει αντίκτυπο και στην πρόδοό τους.

Β. Οι σκοποί και οι στόχοι του υλικού

Το παρόν υλικό δημιουργήθηκε με σκοπό να αποτελέσει εργαλείο για την ΕΑΑ και, κατά συνέπεια, οι βασικοί σκοποί της ΕΑΑ διαμόρφωσαν τους στόχους, το περιεχόμενο και τις προσεγγίσεις του. Βασική πρόκληση για την ΕΑΑ αποτελεί η ευαισθητοποίηση των ατόμων για τα περιβαλλοντικά και κοινωνικοοικονομικά ζητήματα, η εμπύχωσή τους ώστε να υιοθετήσουν αειφορικά πρότυπα συμπεριφοράς και η ανάπτυξη των σχετικών δεξιοτήτων τους. Στοχεύει στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και την ενθάρρυνση των ατόμων για τη διαχείριση και την επίλυση των προβλημάτων που στέκονται στο δρόμο για την επίτευξη της αειφόρου ανάπτυξης (UNESCO, 2005).

Παράλληλα, έγινε προσπάθεια το υλικό να προωθήσει την πολιτισμική διάσταση των θεμάτων τροφής και της διατροφής ώστε να μπορεί να αξιοποιηθεί ως εργαλείο διαπολιτισμικού διαλόγου. Για το σκοπό αυτό αναπτύχθηκε με βάση τους εξής κύριους στόχους της Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης (Διεθνές Συμπόσιο, 2001):

- α) Συνάντηση και αλληλεπίδραση των πολιτισμών.
- β) Απομάκρυνση και εξάλειψη των στερεοτύπων.
- γ) Προετοιμασία για τις πολιτιστικές ανταλλαγές και για τη μελλοντική ενίσχυσή τους.

Επιπλέον, παρότι το υλικό δεν περιορίζεται στο πλαίσιο της Διατροφικής Αγωγής (*Nutrition Education*), λαμβάνει υπόψη τους στόχους της (βλ. UNESCO, 1988) καθώς και σχετικά αναλυτικά προγράμματα ευαισθητοποίησης για την υγιεινή διατροφή, βασισμένα μάλιστα στο μεσογειακό πρότυπο και τις σχετικές με αυτή συμπεριφορές.

Για τη «μετάφραση» των γενικών σκοπών που αναφέρθηκαν σε πιο συγκεκριμένους στόχους χρησιμοποιήθηκε η εξής ταξινόμηση των στόχων κατά Bloom:

- ⊙ Ο γνωστικός τομέας στόχων που περιλαμβάνει την καλλιέργεια των γνωστικών δεξιοτήτων, από την απλή απόκτηση πληροφορίας ως το υψηλότερο επίπεδο της μετα-γνώσης και της κριτικής σκέψης
- ⊙ Ο συναισθηματικός τομέας στόχων που περιλαμβάνει την αξιολόγηση, την ιεράρχηση, την αλλαγή, την υιοθέτηση συμπεριφορών, στάσεων και αξιών
- ⊙ Ο ψυχοκινητικός τομέας στόχων που περιλαμβάνει την ανάπτυξη των κινητικών και φυσικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων.

Στο πλαίσιο και τη θεματολογία της ΕΑΑ ο γνωστικός τομέας τονίζεται ιδιαίτερα. Ο ψυχοκινητικός τομέας καλύπτεται με κινητικές και βιωματικές δραστηριότητες, όπως είναι οι κατασκευές, η αφήσα, η ζωγραφική, τα κινητικά παιχνίδια, οι παρουσιάσεις, οι δραματοποιήσεις, τα πειράματα κ.ά. Παρότι για την ΕΑΑ και τη Διαπολιτισμική Εκπαίδευση, ο συναισθηματικός τομέας είναι πρωτίστως σημασίας, συχνά «παρμελείται» στην καθημερινή εκπαιδευτική πράξη αλλά και κατά το σχεδιασμό αναλυτικών προγραμμάτων. Στο θεματικό πεδίο της τροφής/διατροφής ο συναισθηματικός τομέας έχει ιδιαίτερη σημασία, δεδομένου ότι για την αντιμετώπιση των

σχετικών προβλημάτων (περιβαλλοντικά, διατροφικά κ.λπ.) δεν αρκεί μόνο η ενημέρωση και η γνώση, αλλά η ατομική και συλλογική δέσμευση και δράση καθώς και η πεποίθηση ότι η αλλαγή σε καθημερινές πρακτικές και συνήθειες μπορεί να επηρεάσει θετικά την ποιότητα της ζωής (UNESCO, 1988, 2002). Με βάση όσα αναφέρθηκαν για τους σκοπούς και την ταξινόμηση των στόχων του υλικού οι γενικοί στόχοι για τους μαθητές και τους εκπαιδευόμενους είναι οι εξής:

- ⊙ Να ενημερωθούν για τα θέματα της μεσογειακής τροφής και διατροφής και να τα κατανοήσουν λαμβάνοντας υπόψη τις σχετικές περιβαλλοντικές, κοινωνικές και οικονομικές παραμέτρους.
- ⊙ Να αναγνωρίσουν τη σημασία των αγροτικών δραστηριοτήτων στην οικονομία και την κοινωνία της Μεσογείου.
- ⊙ Να κατανοήσουν τις αειφορικές πρακτικές στην παραγωγή τροφής και να εκτιμήσουν τη σύνδεσή τους με τις παραδοσιακές τεχνικές στη γεωργία, την αλιεία, την κτηνοτροφία κ.λπ.
- ⊙ Να γνωρίσουν την τοπική και εθνική φυσική και πολιτιστική κληρονομιά που σχετίζεται με την τροφή και τη διατροφή.
- ⊙ Να ανακαλύψουν παραδόσεις και πολιτιστικά στοιχεία άλλων μεσογειακών χωρών σχετικά με την παραγωγή της τροφής και τη μαγειρική και να τα συγκρίνουν με εκείνα του τόπου και της χώρας τους.
- ⊙ Να συσχετίσουν την ποικιλότητα των τοπίων και των ειδών με την ποικιλότητα στις μαγειρικές των χωρών της Μεσογείου και των σχετικών παραδόσεων.
- ⊙ Να εκτιμήσουν τη σημασία της μεσογειακής διατροφής για την υγεία.
- ⊙ Να αναγνωρίσουν το ρόλο και τις ευθύνες τους ως καταναλωτών μέσα στον κύκλο ζωής των τροφίμων.
- ⊙ Να εκτιμήσουν και να υιοθετήσουν διατροφικές επιλογές και συνήθειες που είναι σύμφωνες με τις αρχές της μεσογειακής διατροφής.
- ⊙ Να αποκτήσουν θετική συμπεριφορά και στάση για τη διατήρηση των παραδοσιακών προϊόντων και της τοπικής παραδοσιακής μαγειρικής, καθώς και των σχετικών εθίμων, παραδόσεων κ.λπ.
- ⊙ Να εκτιμήσουν την πολιτισμική ποικιλότητα της Μεσογείου και να καλλιεργήσουν το σεβασμό στις πολιτισμικές διαφορές.
- ⊙ Να καλλιεργήσουν δεξιότητες σχετικές με την κριτική και τη δημιουργική σκέψη, την επικοινωνία και την έρευνα και τις ικανότητες επίλυσης και διαχείρισης προβλημάτων.

Γ. Οι παιδαγωγικές προσεγγίσεις

Το υλικό απευθύνεται σε μαθητές των τελευταίων τάξεων του Δημοτικού σχολείου και της Β/θμιας Εκπαίδευσης, δηλ. από 11 ετών και πάνω, και αναπτύχθηκε στο πλαίσιο των χαρακτηριστικών –αρχές, θεματολογία, μεθοδολογία κ.ά.– των υλικών για την ΕΑΑ. Συγκεκριμένα, ακολουθεί μαθητοκεντρικές και βιωματικές προσεγγίσεις στις δραστηριότητες τις οποίες περιλαμβάνει. Άλλωστε η τροφή αποτελεί ένα θεματικό πεδίο που προσφέρει πολλές ευκαιρίες για τη σύνδεση της παιδαγωγικής πράξης με την άμεση εμπειρία των μαθητών και την καθημερινότητά τους, γεγονός μεγάλης σημασίας για το σημερινό εκπαιδευτικό. Το υλικό εμπλέκει τους μαθητές σε βιωματικές, ως επί το πλείστον, δραστηριότητες κατά τις οποίες διερωτώνται, προβληματίζονται, δρουν και διαπιστώνουν, σε ατομικό επίπεδο και μέσα από την αλληλεπίδρασή τους στην εργασία σε ομάδες. Ανώτερος στόχος αυτών των πρακτικών είναι με την εφαρμογή σε βάθος χρόνου η μάθηση να μεταουσιώνεται σταδιακά σε ανάλογη συμπεριφορά. Συστήνεται ιδιαίτερα η εργασία σε ομάδες για την υλοποίηση των κατάλληλα σχεδιασμένων δραστηριοτήτων του παρόντος υλικού.

Επιπλέον, το υλικό μπορεί να εφαρμοστεί με βάση τις αρχές του εποικοδομισμού. Σύμφωνα με τη θεωρία μάθησης που βασίζεται στον εποικοδομισμό, η μάθηση είναι μια διαδικασία προσωπική, με την οποία η γνώση «κτιάζεται» πάνω σε προϋπάρχουσες γνώσεις, μέσα από τις εμπειρίες, τα ερεθίσματα και την αντίληψη τους, και μέσα από την αλληλεπίδραση του ατόμου με άλλα άτομα και περιβάλλοντα, φυσικά και κοινωνικά· η γνώση επομένως δεν μπορεί απλά να «μεταβιβαστεί». Οι εποικοδομιστικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις προϋποθέτουν την εκκίνηση της διδακτικής και μαθησιακής διαδικασίας από ό,τι ήδη γνωρίζει ο εκπαιδευόμενος, τις αντιλήψεις και τις εμπειρίες που έχει πάνω στο θέμα. Στη συνέχεια, με την κατάλληλη ενθάρρυνση και στήριξη, δρα σχετικά και αποκτά, ατομικά και συλλογικά, νέες εμπειρίες και ιδέες πάνω στο θέμα, που συνάδουν με τις επιστημονικά αποδεκτές, αλλά ταυτόχρονα είναι εφαρμόσιμες στην καθημερινή ζωή και σύμφωνες με τις αρχές της αειφόρου ανάπτυξης (ειδικά στο πλαίσιο της ΕΑΑ). Οι προσεγγίσεις αυτές απαιτούν εις βάθος αξιολόγηση και ανατροφοδότηση της διδακτικής πρακτικής ώστε αυτή να ενισχύσει την ικανότητά τους να χειρίζονται και να αξιοποιούν την νέα γνώση (μεταγνωστικές ικανότητες).

Επιπλέον, λήφθηκε υπόψη η θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης (*Multiple Intelligences*) του Howard Gardner*, σύμφωνα με την οποία τα άτομα έχουν και χρησιμοποιούν πολ-

* Σύμφωνα με τον Gardner, οι μορφές νοημοσύνης είναι οκτώ και καθεμία αποτελείται από μια ομάδα δεξιοτήτων: (1) Λεκτική-γλωσσική: ικανότητα χρήσης της γλώσσας, διαλόγου κ.λπ. (2) Λογικο-μαθηματική: ικανότητα για επαγωγικούς και παραγωγικούς συλλογισμούς, η δυνατότητα χρήσης αριθμών, ο χειρισμός αφηρημένων εννοιών κ.λπ. (3) Οπτική-χωρική: ικανότητα για οπτικοποίηση αντικειμένων και χωρικών διαστάσεων, για δημιουργία αναπαραστάσεων της πραγματικότητας κ.λπ. (4) Σωματική-κινησθητική: ικανότητα ελέγχου και έκφρασης του σώματος, επιδεξιότητας των κινήσεων κ.λπ. (5) Μουσική-ρυθμική: ευαισθησία στο ρυθμό και τους ήχους, εκτίμηση μουσικής δομής κ.λπ. (6) Διαπροσωπική: ικανότητα διαπροσωπικής επικοινωνίας, δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων κ.λπ. (7) Ενδοπροσωπική: ο βαθμός αυτογνωσίας, η δεξιότητα αναστοχασμού του υποκειμένου κ.λπ. (8) Νατουραλιστική: ικανότητα διάκρισης και αναγνώρισης κοινών στοιχείων τόσο στον γεωφυσικό χώρο, π.χ. στη χλωρίδα και την πανίδα, όσο και στον κοινωνικο-πολιτιστικό, π.χ. μεταξύ ατόμων και κοινωνικών ομάδων κ.λπ.

λαπλές «νοημοσύνες» για την προσέγγιση καταστάσεων, την επίλυση προβλημάτων, τη δημιουργία κ.ά. Κάθε άτομο κατέχει σε διαφορετικό βαθμό καθεμία από αυτές τις «νοημοσύνες», όμως οι τρόποι με τους οποίους συνδυάζονται και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους είναι τόσο ποικίλοι όσο οι άνθρωποι και οι προσωπικότητες (Gardner, 1999). Δυστυχώς συχνά τα εκπαιδευτικά συστήματα απευθύνονται σε δύο τύπους νοημοσύνης, τόσο κατά τη διδασκαλία όσο και κατά την αξιολόγηση: τη λεκτική-γλωσσική και τη λογικο-μαθηματική. Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε αυτό το υλικό, απαιτούν τη χρήση και αξιοποίηση όσο το δυνατόν περισσότερων από τις «νοημοσύνες», όχι μόνο της λεκτικής και της λογικής αλλά και της διαπροσωπικής και ενδοπροσωπικής, της νατουραλιστικής και άλλων που σχετίζονται με την έκφραση του σώματος και την καλλιτεχνική έκφραση.

Για το ρόλο του εκπαιδευτικού στο παιδαγωγικό πλαίσιο του υλικού προτείνονται τα εξής:

- ⊙ Να ακολουθεί βιωματικές και εποικοδομητικές προσεγγίσεις, συμμετοχικές δραστηριότητες για την καλλιέργεια όσο το δυνατόν περισσότερων από τις δεξιότητες και τις «νοημοσύνες».
 - ⊙ Να λαμβάνει υπόψη του ότι το υλικό δεν αποτελεί ένα «αυστηρό», με την έννοια του «αδιάσπαστου», σύνολο δραστηριοτήτων γύρω από τη μεσογειακή διατροφή, αλλά προσφέρει ιδέες και προτάσεις για τη διαμόρφωση ενός προγράμματος στο πλαίσιο της ΕΑΑ, τονίζοντας κύρια σχετικά θέματα και έννοιες.
 - ⊙ Να προσαρμόζει, να επεκτείνει και να τροποποιεί κατάλληλα το υλικό, καθώς και τις παιδαγωγικές του προσεγγίσεις και πρακτικές, ανάλογα με την ηλικία των μαθητών, το επίπεδό τους, τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες τους.
 - ⊙ Να ενθαρρύνει την επικοινωνία με σχολεία από άλλες χώρες της Μεσογείου στο πλαίσιο του διαπολιτισμικού διαλόγου.
 - ⊙ Να θεωρεί τον εαυτό του ως μέρος της ομάδας, με υποστηρικτικό και συντονιστικό ρόλο, προσπαθώντας να ενθαρρύνει τις πρωτοβουλίες και τις δράσεις των μαθητών. Μπορεί επίσης να επισημαίνει πηγές και τρόπους πληροφόρησης, βιβλιογραφία κ.λπ.
- Οι δραστηριότητες μπορούν να υλοποιούνται μεμονωμένα ή σε συνδυασμό, ανάλογα με τους στόχους που θα εξυπηρετήσουν. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τις δραστηριότητες που θα χρησιμοποιήσει από το υλικό ανάλογα με:
- ⊙ Το πλαίσιο στο οποίο χρησιμοποιεί το υλικό, είτε πρόκειται για θεματική ενότητα ενός σχολικού μαθήματος είτε στο πλαίσιο ενός ετήσιου προγράμματος ΕΑΑ π.χ. για τις διαδικασίες παραγωγής της τροφής.
 - ⊙ Τους στόχους του προγράμματος στο οποίο θα υλοποιηθούν οι δραστηριότητες.
 - ⊙ Τα χαρακτηριστικά των μαθητών: ηλικία και επίπεδο, ενδιαφέροντα και δεξιότητες, εμπειρία.
 - ⊙ Το διαθέσιμο εξοπλισμό, χώρο και χρόνο της ομάδας (ή της τάξης) που συμμετέχει στο πρόγραμμα.

Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να χειριστούν το υλικό ως ένα ευέλικτο εργαλείο, χρησιμοποιώντας τμήματά του είτε σε μα-

θήματα του σχολικού αναλυτικού προγράμματος, είτε στην ευέλικτη ζώνη, είτε κατά τη διάρκεια εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε θέματα διατροφής και υγείας, κατανάλωσης, σχέσης πολιτιστικής και βιολογικής ποικιλότητας, παραγωγικών διαδικασιών, αειφόρου διαχείρισης των φυσικών πόρων, κ.λπ. Τα μαθήματα του σχολικού αναλυτικού προγράμματος στα οποία μπορεί το υλικό να ενσωματωθεί ενδεικτικά, είναι:

- ⊙ Περιβαλλοντικές Επιστήμες: Γεωγραφία, Γεωλογία, Οικολογία.
- ⊙ Φυσικές Επιστήμες: Βιολογία, Ανθρωπολογία, Χημεία.
- ⊙ Κοινωνικές επιστήμες: Ιστορία, Οικονομικά κ.ά.
- ⊙ Οικιακή Οικονομία
- ⊙ Μαθηματικά: π.χ. στατιστική επεξεργασία, κατασκευή διαγραμμάτων, χρήση κλίμακας και χαρτών, κ.ά.
- ⊙ Γλώσσα: π.χ. συγγραφή και ανάλυση κειμένων και εκθέσεων, διεξαγωγή συζητήσεων (ανάπτυξη διαλόγου, επιχειρηματολογία κ.ά.)
- ⊙ Καλλιτεχνικά: αφίσες, διάφορες κατασκευές, δραματοποιήσεις, φωτογραφίες, κ.ά.

Δ. Το περιεχόμενο

Το υλικό αναπτύχθηκε τόσο διεπιστημονικά, εμπλέκοντας τις σχετικές επιστήμες και προωθώντας τη γνώση των επιμέρους κλάδων, όσο και διαθεματικά, «καταργώντας» τα διακριτά όρια των σχετικών επιστημών και μελετώντας τις διαστάσεις του θέματος (τροφή/διατροφή στη Μεσόγειο) σε σχέση και σε επέκταση με άλλους τομείς της φυσικής και κοινωνικής πραγματικότητας (βλ. το σχήμα στη σελίδα 16). Τα Υποστηρικτικά Κείμενα χωρίζονται σε τρία κεφάλαια και σκοπός τους είναι να προσφέρουν το βασικό βιβλιογραφικό υπόβαθρο για τις δραστηριότητες σε μαθητές και εκπαιδευτικούς. Έτσι, τα Κεφάλαια αυτά μπορούν χρησιμοποιηθούν για να εμπλουτίσουν την προετοιμασία και την εργασία των εκπαιδευτικών καθώς επίσης και να αξιοποιηθούν από τους μαθητές – άλλωστε πολλές δραστηριότητες παραπέμπουν σε αυτά.

1. Η τροφή και η διατροφή στη Μεσόγειο από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας: μια σύντομη ανασκόπηση. Το πρώτο κεφάλαιο περιλαμβάνει μια σύντομη αλλά περιεκτική ανασκόπηση της τροφής και της διατροφής στην περιοχή κατά τις βασικές χρονικές περιόδους, από τα προϊστορικά χρόνια στο Μεσαίωνα και τη σύγχρονη εποχή. Παρουσιάζονται η διάσημη «μεσογειακή τριάδα» –αμπέλι, ελιά και δημητριακά– που ξεχώρισε ήδη από την αρχαιότητα, οι διάφοροι πολιτισμοί που αναπτύχθηκαν στην περιοχή και η συμβολή τους στη διαμόρφωση της μεσογειακής διατροφής.

2. Η παραγωγή της τροφής και οι φυσικοί πόροι της Μεσογείου. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται οι ποικίλοι τρόποι αλληλεπίδρασης μεταξύ των γεωφυσικών χαρακτηριστικών της περιοχής –φυσικοί πόροι, τοπίο, κλίμα κ.ά.– και της παραγωγής τροφής. Θέματα όπως η γεωμορφολογία, το μεσογειακό κλίμα, οι υδατικοί πόροι, η βιοποικιλότητα και οι ανθρώπινες δραστηριότητες (γεωργία, κτηνοτροφία, αλιεία)

αλλά και η αστικοποίηση, ο τουρισμός και η παγκοσμιοποίηση μελετώνται ως προς τη σχέση τους και τον αντίκτυπο που έχουν στην παραγωγή τροφής και τις διατροφικές συνήθειες.

3. Η μεσογειακή διατροφή και οι σύγχρονοι καταναλωτές. Το κεφάλαιο παρουσιάζει τα βασικά συστατικά στοιχεία της μεσογειακής διατροφής καθώς και τις σύγχρονες τάσεις στις διατροφικές προτιμήσεις των κατοίκων της Μεσογείου. Επιπλέον, παρουσιάζονται θέματα σχετικά με την παραγωγική διαδικασία και το εμπόριο των τροφίμων αλλά και τις στάσεις των καταναλωτών ως προς την επιλογή των τροφίμων.

Οι δραστηριότητες του υλικού χωρίζονται ενδεικτικά σε τρεις ενότητες:

1. Η μεσογειακή τροφή & η παραγωγή της. Η ενότητα αυτή έχει ως στόχο τη διερεύνηση θεμάτων σχετικών με τα χαρακτηριστικά προϊόντα της Μεσογείου, όπως το λάδι και η ελιά, τα δημητριακά, το μέλι, τα όσπρια κ.λπ. Επιπλέον, συμπεριλαμβάνονται δραστηριότητες σχετικές με την αλιεία, τη γεωργία και, γενικότερα, τα επαγγέλματα που σχετίζονται με την παραγωγή τροφής.

2. Η τελετουργία της τροφής. Στόχος της ενότητας είναι να ευαισθητοποιήσει και να διεγείρει το ενδιαφέρον γύρω από παραδοσιακές μαγειρικές των μεσογειακών χωρών και τα σχετικά με αυτές πολιτιστικά (έθιμα και παραδόσεις, τέχνες, μύθοι κ.ά.) και θρησκευτικά στοιχεία (περίοδοι νηστείας, γιορτές κ.ά.).

3. Η μεσογειακή διατροφή και ο σύγχρονος καταναλωτής. Οι δραστηριότητες που περιέχονται στην τρίτη ενότητα έχουν στόχο την ανάδειξη της σημασίας της μεσογειακής διατροφής. Επίσης, παρουσιάζονται θέματα σχετικά με τα καταναλωτικά πρότυπα και τις διατροφικές προτιμήσεις, τον αντίκτυπο των παραγωγικών διαδικασιών των τροφών, θέματα υγείας κ.ά.

Ε. Η δομή των δραστηριοτήτων

Η πλειοψηφία των δραστηριοτήτων περιλαμβάνουν περισσότερες από μία δραστηριότητες, έχουν δηλαδή τη μορφή ενός σχεδίου εργασίας (*project*) ώστε να αντιμετωπιστεί το θέμα όσο το δυνατόν πολύπλευρα. Όλες οι δραστηριότητες συμπεριλαμβάνουν τα εξής στοιχεία:

⊙ **Στόχους:** οι οποίοι εκφράζουν τα επιθυμητά αποτελέσματα της δραστηριότητας και απορρέουν από τους γενικούς στόχους του υλικού.

⊙ **Υλικά** που είναι απαραίτητα για την υλοποίηση της δραστηριότητας και τα οποία είναι συνήθως απλά.

⊙ **Περιγραφή** του σχεδίου εργασίας με τις προτεινόμενες δράσεις των μαθητών που μπορεί να τροποποιηθεί από τον εκπαιδευτικό και την ομάδα των μαθητών.

⊙ **Κείμενα** που παρέχουν πληροφορίες, γεγονότα και στοιχεία σχετικά με το θέμα για να διεγείρουν το ενδιαφέρον, να προκαλέσουν τον προβληματισμό κ.λπ.

Στο πλαίσιο εφαρμογής του υλικού προτείνεται οι μαθητές να έχουν καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος τον ατομικό τους φάκελο (*portfolio*). Ο φάκελος του κάθε μέλους της ομάδας που συμμετέχει στο πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει τα «προϊόντα» και τα συμπεράσματα της δράσης του, φωτογραφίες, σκίτσα, παρατηρήσεις και σχόλια που προέκυψαν κατά την υλοποίηση των δραστηριοτήτων, κείμενα και εκθέσεις, προσωπικές σημειώσεις ή ακόμα και ημερολόγιο όπου μπορεί να σημειώνει τα συναισθήματα που βίωσε ως άτομο αλλά και ως μέλος της ομάδας. Επιπλέον, ο εκπαιδευτικός/εκπαιδευτής θα πρέπει να κρατά τον δικό του φάκελο με τη στοχοθεσία του προγράμματος και των επιμέρους δραστηριοτήτων, τη βιβλιογραφία, τις παρατηρήσεις και σημειώσεις του για τη δράση των μαθητών και τη λειτουργία των ομάδων, οπτικό υλικό, φωτογραφίες κ.λπ. Οι φάκελοι αποτελούν πολύ σημαντικό εργαλείο για την αξιολόγηση των μαθητών, των ομάδων, του προγράμματος και του εκπαιδευτικού.





**ΥΠΟΣΤΡΡΙΚΤΙΚΟ ΚΑΙ
ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΟ**

1° ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Η ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ: ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

A. Εισαγωγή

Παρότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου αλλάζει συνεχώς εδώ και δέκα περίπου χιλιάδες χρόνια, είναι δυνατόν να ανιχνευθούν ακόμα ομοιότητες μεταξύ των σημερινών γευμάτων και εκείνων των προϊστορικών χρόνων. Αυτό αποτελεί ένδειξη ισχύος της παράδοσης στον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται οι άνθρωποι: είναι επίσης απόδειξη του φυσικού πλούτου και της ποικιλότητας της περιοχής της Μεσογείου. Σήμερα, τόσο οι παραδόσεις όσο και οι φυσικοί πόροι απειλούνται: η αλιεία, η γεωργία και η παραγωγή τροφής στη Μεσόγειο αλλάζουν διαρκώς και το μέλλον είναι αβέβαιο, αφενός ως προς τις πιέσεις που δέχεται το περιβάλλον, αφετέρου ως προς τις νέες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες και τάσεις που επικρατούν.

Οι αγρότες στη Μεσόγειο από τα προϊστορικά κιόλας χρόνια δοκίμαζαν νέες ιδέες: πιθανότατα πριν από 5.000 χρόνια άρχισαν να καλλιεργούν αμπέλια, 2.500 χρόνια πριν ξεκίνησαν να εκτρέφουν κότες, οι οποίες προήλθαν από την Ινδία ή τη Νοτιοανατολική Ασία. Τα ροδάκινα, τα φιστίκια, το ρύζι, τα πορτοκάλια, οι μελιτζάνες, οι κόκκινες πιπεριές, οι ντομάτες, οι πατάτες και άλλα προϊόντα προέρχονται από διάφορα μέρη του κόσμου και έφτασαν στις ακτές της Μεσογείου μέσα στα τελευταία 2.000 χρόνια.

Επιπλέον, είναι γεγονός ότι οι κοινωνίες κάνουν επιλογές τόσο για το περιεχόμενο των γευμάτων τους όσο και για το πότε και πώς θα τα καταναλώσουν και σε αυτά τα σημεία οι χώρες της Μεσογείου παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλότητα, κυρίως λόγω ιστορικών και πολιτισμικών αιτιών. Για παράδειγμα, αμπέλια καλλιεργούνται στις περισσότερες χώρες της μεσογειακής λεκάνης, ενώ όμως όλοι οι λαοί καταναλώνουν σταφύλια και σταφίδες, δεν καταναλώνουν όλοι κρασί. Κάποιοι λαοί δεν τρώνε χοιρινό, κάποιοι άλλοι έχουν μια απέχθεια στο κουνέλι ή στα σαλιγκάρια ή σε διάφορα είδη θαλασσινών κ.ο.κ.

Κατά τη διάρκεια όλων αυτών των αιώνων, οι άνθρωποι πειραματίστηκαν με νέες τροφές και νέους τρόπους παραγωγής και μαγειρικής. Μέσα σ' αυτή τη μακρά πορεία, τρία «επίμονα» ερωτήματα έπρεπε να απαντηθούν:

1. Εάν οι προμήθειες σωθούν θα υπάρχει κίνδυνος λιμού. Με ποιον τρόπο θα διασφαλιστεί επαρκής τροφή για όλη τη χρονιά;

2. Η τροφή δεν ικανοποιεί απλώς την πείνα, αλλά προσφέρει δύναμη και υγεία. Ποιες τροφές είναι πιο υγιεινές και περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία και ενέργεια;

3. Η τροφή πρέπει να έχει ωραία γεύση. Πώς μπορούν η γεύση, το άρωμα και η ευχαρίστηση που προσφέρουν οι τροφές να βελτιωθούν;

Σήμερα, με την αφθονία εγχώριων και εισαγόμενων προϊόντων και των επιλογών που έχουν οι σύγχρονοι καταναλωτές, που συχνά είναι λάθος (οδηγώντας σε διάφορες ασθένειες και παχυσαρκία) αυτά τα ζητήματα ίσως να έχουν απαντηθεί. Στο παρελθόν, όμως, τα πράγματα ήταν πολύ δύσκολα: μια κακή σοδειά ήταν πραγματική απειλή για τα αποθέματα τροφών και ο υποσιτισμός και η πείνα προκαλούσαν ασθένειες και θάνατο στη Μεσόγειο και σε άλλα μέρη του κόσμου.

B. Στα προϊστορικά χρόνια

Πριν από δέκα χιλιάδες χρόνια, πριν ακόμα ο κάτοικος της Μεσογείου αρχίσει να καλλιεργεί τη γη, τρεφόταν με άγρια βότανα και καρπούς, με κρέας από ζώα και ψάρια. Περνούσε τον περισσότερο χρόνο του συλλέγοντας την τροφή του. Αν και η διατροφή αυτή ποίκιλλε αρκετά, το κρέας ήταν σχετικά σπάνιο. Τα ζώα, τα πουλιά και τα μεγάλα ψάρια ήταν «είδη πολυτελείας» όπως επίσης σπάνιο ήταν και το μέλι. Οι άντρες κυνηγοί επέστρεφαν στην οικογενειακή εστία με έντομα και ακρίδες, σαλιγκάρια και οστρακοειδή. Σταδιακά όμως έμαθαν να προβλέπουν τις κινήσεις των ζώων, για παράδειγμα, διαπίστωσαν ότι θα έχουν καλή ψαριά τόνου κατά τη διάρκεια της μεταναστευτικής περιόδου ή ότι μπορούν να παγιδέψουν κατσίκια και πρόβατα στα βουνά καθώς αυτά μετακινούνται το καλοκαίρι σε άλλα βοσκοτόπια.

Επίσης, οι άνθρωποι διαπίστωσαν ότι ένας ικανοποιητικός τρόπος για τη διασφάλιση επαρκούς ποσότητας τροφής ήταν να την αλατίσουν ή να την ξηράνουν όταν δεν μπορούσαν να την καταναλώσουν φρέσκια. Ίσως ο αλατισμένος τόνος και το αποξηραμένο στον ήλιο κρέας κατσίκας να ήταν από τις πρώτες τροφές που επεξεργάστηκαν και κατανάλωσαν οι άνθρωποι στη Μεσόγειο.

Μεταξύ εννέα και δέκα χιλιάδων χρόνων πριν, στη Συρία και την Παλαιστίνη έγιναν δύο σημαντικές επινοήσεις. Οι άνθρωποι διαπίστωσαν πως η εκτροφή κάποιων ζώων σε συ-

γκεκριμένες εκτάσεις γης μπορεί να διασφαλίσει τις προμήθειες σε κρέας και γάλα. Έτσι, ξεκίνησε η εκτροφή προβάτων στις χώρες της ανατολικής Μεσογείου και κασικών στη νοτιοανατολική Ευρώπη. Αργότερα, άλλα ζώα, όπως οι αγελάδες από τη Βόρεια Αφρική και οι καμήλες, τα σκυλιά, πιο μετά, τα άλογα και τα βουβάλια εκτρέφονταν ως οικόσιτα για μεταφορές και διάφορες εργασίες. Τα γουρούνια που πιθανότατα να προήλθαν από την Ανατολία, αποτέλεσαν επίσης πολύτιμες πηγές κρέατος για τους λαούς που επέλεξαν να τα εκτρέφουν. Περίπου την ίδια περίοδο, στη Συρία άρχισαν να σπέρνουν τους σπόρους από τα φυτά που χρησιμοποιούνταν ως τροφή, διασφαλίζοντας μ' αυτό τον τρόπο ότι θα αναπτυχθούν ξανά τον επόμενο χρόνο και θα τους προσφέρουν σοδειά. Τα πρώτα αυτά «βήματα» της γεωργίας είχαν επιτυχία με το σιτάρι και το κριθάρι, καθώς και με τη φακή, τα ρεβίθια, τον αρακά και τα φασόλια. Ενδεχομένως με αυτούς τους καρπούς να παρασκεύαζαν σούπες και χυλούς, πολύ σύντομα όμως χτίστηκαν οι πρώτοι φούρνοι και ψήθηκε το πρώτο ψωμί (πίτα) από σιτάρι.

Αυτές οι σπουδαίες επινοήσεις – η εκτροφή ζώων, η σπορά και η συγκομιδή – αποτέλεσαν τις απαρχές της γεωργίας, της κτηνοτροφίας και των αγροτικών δραστηριοτήτων που συνέβαλαν στην ενίσχυση και τον πολλαπλασιασμό των προμηθειών σε τροφή. Όμως υπήρχαν πολλοί κίνδυνοι. Μια κακή σοδειά ή μία ασθένεια των ζώων απειλούσε με εξάντληση των αποθεμάτων. Έτσι, οι άνθρωποι στράφηκαν επίσης προς τη θάλασσα, τα δάση και τα βουνά, που αποτελούν ακόμα σημαντικές πηγές τροφής προσφέροντας κυνήγι, ψάρια και οστρακοειδή, χόρτα και βότανα, καρπούς και φρούτα, εμπλουτίζοντας τη διατροφή και περιορίζοντας την πείνα.

Με την πάροδο του χρόνου οι αγροτικές δραστηριότητες διαδόθηκαν από τη μία στην άλλη άκρη της Μεσογείου. Οι αγρότες «πειραματίζονταν» με νέα είδη που φύτεωναν στα βουνά ή στις παρυφές των καλλιερχειών, με λαχανικά όπως το μαρούλι και το λάχανο, με ρίζες όπως το σκόρδο και το κρεμμύδι, και με φρούτα όπως σταφύλια, σύκα, αχλάδια και μήλα. Με αυτό τον τρόπο, η διατροφή απέκτησε μεγάλη ποικιλία και δεν υπήρχε ανάγκη για τη συλλογή τροφής από την άγρια φύση. Πλέον ο ίδιος τόπος μπορούσε να καλύπτει τις ανάγκες όλο και περισσότερων κατοίκων απ' ό,τι στο παρελθόν και ο πληθυσμός της Μεσογείου άρχισε να αυξάνεται.

Μια τελευταία επινοήση αυτής της πρώιμης περιόδου ήταν η μελισσοκομία. Μέχρι τότε έκλεβαν το μέλι από τα άγρια μελίσσια. Πριν από 5.000 χρόνια, όμως, στην Αίγυπτο άρχισαν να φυλάνε τις μέλισσες σε κυψέλες για να έχουν μέλι. Το μέλι υπήρξε το καλύτερο διαθέσιμο γλυκαντικό και «δυναμωτικό», ιδιαίτερα ύστερα από τη βαριά αγροτική εργασία.

Κάποια φρούτα ήρθαν εκείνη την περίοδο από μακρινές περιοχές: το αμπέλι από τον Καύκασο ή το δυτικό Ιράν, τα πεπόνια και τα καρπούζια από την Αφρική, τα σύκα και οι χουρμάδες ενδεχομένως από την Αραβική Χερσόνησο. Το πότε και το πώς ακριβώς έφτασαν στη Μεσόγειο δεν είναι γνωστό. Πιθανότατα, όμως, η διαδικασία να ήταν αργή και σταδιακή, καθώς σπόροι και τμήματα των φυτών μεταφέρονταν από μέρος σε μέρος και από αγρότη σε αγρότη.

Η ΑΓΓΕΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η ανάπτυξη της αγγειοπλαστικής και η κατασκευή δοχείων στάθηκε πολύ σημαντική στη μεταφορά και τη συντήρηση των τροφίμων. Βοήθησε τους ανθρώπους να ζουν και να τρώνε με μεγαλύτερη άνεση μαζί, ως μέλη μεγαλύτερων οικογενειών και φυλών. Παράλληλα, μία από τις πρώτες μορφές τέχνης, αυτή της αγγειοπλαστικής και της κεραμικής, άρχισε να αναπτύσσεται.

Η ΠΑΝΑΡΧΑΙΑ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΙΓΥΠΤΟ

Η μελισσοκομία είναι μια αρχαία πρακτική στη Μεσόγειο. Οι κυψέλες χρησιμοποιούνται στην Αίγυπτο εδώ και περίπου 5.000 χρόνια. Οι μέθοδοι των αρχαίων Αιγύπτων μελισσοκόμων υιοθετήθηκαν και από άλλες χώρες της περιοχής, καθώς το μέλι θεωρήθηκε πολύ σπουδαίο αγαθό, ιδιαίτερα στις ισλαμικές χώρες. Ο προφήτης Μωάμεθ έλεγε ότι «το μέλι είναι φάρμακο για κάθε ασθένεια, όπως το Κοράνι είναι η θεραπεία για κάθε ασθένεια της ψυχής».

Οι κυψέλες φτιάχνονταν από λάσπη ή πηλό που ψήνονταν σε υψηλές θερμοκρασίες και συνήθως ήταν κυλινδρικές με μια τρύπα στο πάνω μέρος για να μπορούν οι μέλισσες να πετούν έξω. Ο μελισσοκόμος έβγαζε τις κηρύθρες μέσα από ένα αφαιρούμενο κομμάτι της κυψέλης. Οι κυψέλες στοιβάζονταν οριζόντια. Αρχαίες εικονογραφίες δείχνουν το μελισσοκόμο να παίρνει το μέλι από το κάτω μέρος της κυψέλης αφού ο βοηθός του οδηγεί τις μέλισσες στο μπροστινό μέρος χρησιμοποιώντας καπνό. Έτσι, το μέλι που συλλεγόταν να είχε ενδεχομένως μια ελαφριά γεύση καπνού. Το μέγεθος των αρχαίων κυψελών δεν είναι εύκολο να εκτιμηθεί: σύμφωνα με τους Ρωμαίους, οι συνήθεις διαστάσεις τους ήταν περίπου 90 εκατοστά ύψος και περίπου 30 εκατοστά διάμετρος. Μια έγχρωμη αιγυπτιακή τοιχογραφία του 1800 π.Χ. με μέλισσες και μελισσοκόμους στολίζει τον τάφο του αξιωματούχου *Rekhmire* στο Λούξορ. Ένα ακόμα παλαιότερο γλυπτό με το ίδιο θέμα από το ναό του Φαραώ *Neuserre*, που φυλάσσεται στο Αιγυπτιακό Μουσείο του Βερολίνου, χρονολογείται στο 2500 π.Χ. Η πάροδος του χρόνου έφερε μικρές αλλαγές σε αυτές τις παραδοσιακές τεχνικές της μελισσοκομίας που μεταφέρονταν από πατέρα σε γιο. Σε διάφορες χώρες της Μεσογείου, συμπεριλαμβανομένης και της Αιγύπτου, οι μελισσοκόμοι χρησιμοποιούν ακόμα τις ίδιες μεθόδους και το ίδιο σχήμα κυψελών όπως χιλιάδες χρόνια πριν.

Γ. Η «μεσογειακή τριάδα»: το αμπέλι, η ελιά, τα δημητριακά και άλλα προϊόντα

Τα δημητριακά, το αμπέλι και η ελιά, η λεγόμενη «αιώνια τριάδα» κατά τον ιστορικό Fernand Braudel, αποτέλεσαν τη βάση της παραδοσιακής γεωργίας και διατροφής στη Μεσόγειο. Παρόλο που η διατροφή στη Μεσόγειο δεν υπήρξε στατική, ήδη από την αρχαιότητα και παρά τις τοπικές διαφοροποιήσεις βασίστηκε και χαρακτηρίστηκε από τα δημητριακά, την ελιά και το αμπέλι.

* Το αμπέλι

Το αμπέλι, με μια ιστορία 5.000 χρόνων, ήταν ιδιαίτερα σημαντικό για τη διατροφή, προσφέροντας σταφύλια και σταφίδες, τροφές πλούσιες σε σάκχαρα, και κρασί. Στην αρχαιότητα ήταν συχνά πιο ασφαλές να καταναλώνεται κρασί απ' ό,τι ανεπεξέργαστο νερό. Ήταν πιο εύκολο να συντηρηθεί σε σύγκριση με το γάλα, στο οποίο οι αγρότες κυρίως είχαν «πρόσβαση». Οι «ρίζες» του αμπελιού βρίσκονται στην κεντρική Ασία, από τα νότια της Μαύρης Θάλασσας και της Κασπίας στη βορειοανατολική περιοχή του Αφγανιστάν. Σύμφωνα με τους αρχαιολόγους, σε μια περιοχή μεταξύ της σημερινής Γεωργίας και της Αρμενίας αναπτύχθηκε η αμπελοργαία, καθώς εκεί παρασκευάστηκε μια πρωτόγονη μορφή κρασιού (από ζύμωση σταφυλιών). Οι αρχαίοι Γεωργιανοί (3000 π.Χ.) απέδωσαν σ' αυτό το «πρωτόγονο» κρασί ιερές ιδιότητες και συνήθιζαν να τοποθετούν δίπλα στους νεκρούς ένα μικρό κλαδί αμπελιού μέσα σε ένα ασημένιο πουγκί «για να φυτευτεί στον κόσμο των νεκρών». Στη διάρκεια του μακρινού ταξιδιού του αμπελιού ως τη Μεσόγειο, η Παλαιστίνη υπήρξε σημαντική στάση. Το αμπέλι και το κρασί αναφέρονται πολύ συχνά σε βιβλιογραφικές πηγές, όπως στο γάμο της Κανά στη Βίβλο. Στην αρχαία Αίγυπτο οι ταφικές αναπαραστάσεις αμπελοκαλλιέργειών και πόσης κρασιού ήταν πολύ συχνές. Δοχεία με κρασί που ανέγραφαν την ημερομηνία παραγωγής του, την ονομασία του αμπελώνα και το όνομα του παραγωγού συντρόφευαν τους νεκρούς στο τελευταίο τους ταξίδι. Αυτή η παράδοση απαντάται και στην Αρχαία Ελλάδα (1000 π.Χ.) όπου οι Έλληνες και στη συνέχεια οι Ρωμαίοι ήταν εκείνοι που διέδωσαν με τον πολιτισμό τους την αμπελοκομία και την οινοπαραγωγή στη Μεσόγειο.

* Η ελιά

Η ελιά φαίνεται να είναι ενδημική στην Ανατολική Μεσόγειο όπως μαρτυρούν απολιθωμένα φύλλα ελιάς στην καλδέρα της Σαντορίνης που χρονολογούνται πενήντα ή εξήντα χιλιάδες χρόνια πριν. Πολύ γρήγορα το ελαιόλαδο απέκτησε κεντρικό ρόλο στη μεσογειακή διατροφή και ζωή. Αξιοσημείωτο είναι βέβαια ότι η ελιά δεν φύτρωνε παντού στη Μεσόγειο και γι' αυτό παράγονταν και άλλα είδη λαδιού, όπως το σπασμέλαιο στην Αίγυπτο και σε άλλα μέρη της Μέσης Ανατολής, το έλαιο από το δέντρο *Argania spinosa* (αργανέλαιο) στο Μαρόκο κ.ά. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιούταν ευρέως για πολλές χρήσεις

π.χ. στη μαγειρική, στο φωτισμό, στην παραγωγή καλλυντικών, ως καύσιμο, κ.λπ. Η αποθήκη στο παλάτι του Οδυσσέα, γεμάτη δοχεία με κρασί και ελαιόλαδο, ήταν απόδειξη της ευμάρειας του ομηρικού ήρωα, όπως θα συνέβαινε και οπουδήποτε αλλού στην αρχαία Μεσόγειο. Εδώ και χιλιάδες χρόνια οι άνθρωποι επινοούν τρόπους για να παρασκευάζουν και να αποθηκεύουν τις ελιές, μαζεύοντάς τις και συντηρώντας τις στην άλμη ή ξίδι. Ήδη από την αρχαιότητα υπήρχαν πολλές συνταγές για τη βελτίωση του αρώματος και άλλων ιδιοτήτων τους. Οι αρχαίοι Έλληνες προτιμούσαν τις άγουρες πράσινες ελιές, κομμένες και διατηρημένες σε αλάτι, αλλά και τις μαύρες ρυτιδιασμένες ελιές (θρούμπες). Το μάραθο ήταν ένα από τα βότανα που πρόσθεταν συνήθως στην άλμη όπου διατηρούσαν τις ελιές. Οι Ρωμαίοι έμαθαν τις τεχνικές συντήρησης των ελιών από τους Έλληνες και τους Φοίνικες: πρόσθεταν κι αυτοί μάραθο και κάποιες φορές κόλιαντρο, κύμινο, μαστίχα, μέντα και απήγανο. Στο Μαγκρέμπ (χώρες της βορειοδυτικής Αφρικής) το ελαιόλαδο χρησιμοποιούταν ευρέως για καλλυντικές χρήσεις, π.χ. για την ενυδάτωση του δέρματος, και διάφορες θεραπείες. Στην Ελλάδα οι αθλητές άλειφαν το σώμα τους με ελαιόλαδο πριν τους αγώνες. Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο κατάλληλα αρωματισμένο με βότανα, όπως το μύρο, στην υγιεινή του σώματος. Σύμφωνα με τους Ρωμαίους ο μυθικός ήρωας Ηρακλής έφερε τις ελιές στην Ιταλία, και γι' αυτό τον αποκαλούσαν *Hercules Olivarius*. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι το πρώτο δέντρο ελιάς φυτεύτηκε από τη θεά Αθηνά στην Ακρόπολη των Αθηνών για ν' αναδείξει τη νίκη που είχε στη φιλονικία της με το θεό Ποσειδώνα. Η ελιά αποτέλεσε το σύμβολο της ειρήνης, της προόδου και της ευμάρειας όχι μόνο στον αρχαιοελληνικό πολιτισμό. Ήταν σύμβολο της ειρήνης στην εβραϊκή και χριστιανική παράδοση: το περιστέρι έφερε ένα κλαδί ελιάς στο Νώε ως σημάδι του τέλους του βιβλικού κατακλυσμού και, σύμφωνα με την παράδοση, ο σταυρός του μαρτυρίου του Ιησού ήταν φτιαγμένος από ξύλο ελιάς και κέδρου. Η ελιά είναι μεγάλης σημασίας και στον ισλαμικό κόσμο, ο *άξονας του κόσμου*, το σύμβολο του αιώνιου ανθρώπου και του Προφήτη.

* Τα δημητριακά

Παρά την κυριαρχία τους στη διατροφή των λαών της Μεσογείου, τα δημητριακά περιλαμβάνουν μια ευρεία γκάμα φυτών και προϊόντων όπως είναι το σιτάρι (και μάλιστα, αρχέγονα είδη του), το κριθάρι, η βρώμη, η σίκαλη, ανάλογα με το μέρος όπου καλλιεργούνται και την τοπική παράδοση και πολιτισμό. Το ψωμί, το πιο διάσημο ίσως τρόφιμο που παράγεται από δημητριακά, υπήρχε και υπάρχει με τη μία ή την άλλη μορφή στους λαούς όλων των ηπειρών. Το ψωμί με προζύμι σε όλες του τις ποικιλίες—από το μαύρο της σίκαλης ως τις τραγανές λευκές μπαγκέτες—προέρχεται από την αρχαία αιγυπτιακή παράδοση, σύμφωνα με την οποία η πρώτη μορφή του παράχθηκε από την ανάμειξη μαγιάς με αλεύρι από σιτάρι ή σίκαλη το οποίο αφέθηκε να φουσκώσει (εξαιτίας της ζύμωσης). Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι άρχισαν να φτιάχνουν έτσι ψωμί 4.500 πριν, αν και χρησιμοποιούσαν αρχέγονα είδη σπόρων σιτηρών και το αλεύρι τους δεν ήταν τόσο καλά αλεσμένο όσο το σημερινό. Επίσης, ήταν οι πρώτοι που έχτισαν φούρνους. Αρχαίοι πάπυροι και τοιχογραφίες τους παρουσιάζουν να πα-

ράγουν περίπου 50 είδη ψωμιού και πίτας από διάφορα συστατικά. Οι αρχαίοι Αθηναίοι ήταν επίσης «ψωμοφάγοι» καθώς τους άρεσε πάρα πολύ το ψωμί και έχτιζαν μεγάλους φούρνους όπου έψηναν 70 περίπου διαφορετικά είδη ψωμιού, τα οποία πουλούσαν στην αρχαία αγορά. Ανεξάρτητα από την εποχή και την περιοχή, πάντως, το ψωμί και τα δημητριακά αποτελούσαν σύμβολα της ζωής και της ευημερίας. Για τους αρχαίους λαούς της Μεσογείου το ψωμί ήταν βασική τροφή ζωτικής σημασίας. Χαρακτηριστικό είναι ότι αργότερα το ψωμί έγινε συνώνυμο της τροφής στις προσευχές των χριστιανών («τον άρτον ημών τον επιούσιον»). Παρότι τα είδη των δημητριακών που προτιμώνται και χρησιμοποιούνται αλλάζουν, όπως αλλάζουν οι τρόποι μαγειρέματος και οι συνήθειες της κατανάλωσής τους, εδώ και 10.000 χρόνια οι άνθρωποι συνεχίζουν να καταναλώνουν δημητριακά.

ΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΤΗ ΘΡΗΣΚΕΙΑ & ΤΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

Η σημασία των δημητριακών στην υλική και πνευματική ζωή των λαών της Μεσογείου αποδεικνύεται και από την έντονη παρουσία τους στη μυθολογία και τη θρησκεία τους. Το ψωμί έχει ιδιαίτερη συμβολική σημασία στη χριστιανική κουλτούρα: το μυστήριο της θείας ευχαριστίας σε πρώτο επίπεδο είναι ένα γεύμα από κρασί και ψωμί, συμβολίζει όμως την πνευματική «κατανάλωση» του αίματος και του σώματος του Ιησού και έτσι την ένωση του πιστού με το Θείο. Στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη χρησιμοποιούσαν καρπούς δημητριακών –συνήθως σκληρό σιτάρι ή κριθάρι– σε θρησκευτικές τελετουργίες και θυσίες. Η θεά των αρχαίων Ρωμαίων *Ceres*, θεά της σοδειάς και του θερισμού, αντιστοιχεί με την αρχαιοελληνική θεά *Δήμητρα*, έδωσε το όνομά της στον λατινικό όρο για τα δημητριακά, και κατόπιν, στα αγγλικά (*cereals*) και σε άλλες γλώσσες.

Πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι η μεσογειακή τριάδα πρέπει να επεκταθεί πέραν των δημητριακών, της ελιάς και του αμπελιού για να συμπεριλάβει τα όσπρια, που παίζουν παραδοσιακά σπουδαίο ρόλο στη διατροφή των λαών της Μεσογείου. Από τα αρχαία χρόνια, τα κουκιά, τα ρεβίθια, οι φακές, τα φασόλια και ο αρακάς προσφέρουν θρεπτικά συστατικά στα οποία τα δημητριακά υστερούν. Παραδόξως, δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία στις πηγές για τα όσπρια στην αρχαιότητα, ίσως γιατί αποτέλεσαν την κύρια τροφή των φτωχών, «το κρέας του φτωχού», και η ζωή των φτωχών ανθρώπων δεν αποτελούσε συχνά αντικείμενο καταγραφής. Εντούτοις, υπάρχουν άφθονες αναφορές στις αρχαίες ελληνικές κωμωδίες για τα φασόλια και τα αποτελέσματα της πέψης τους! Σε κείμενα του Μεσαίωνα (αραβικά, ελληνικά, λατινικά και ισπανικά) σχετικά με τη διατροφή γίνεται σαφές ότι όλοι οι πολίτες, ακόμα και οι πλούσιοι, περιλάμβαναν τα όσπρια στη διατροφή τους, τα οποία είτε φυτεύονταν στους κήπους τους είτε τα καλλιεργούσαν συστηματικά οι αγρότες.

Σε ό,τι αφορά στο κρέας και σε άλλα ζωικά προϊόντα, επειδή η παραγωγή τους ήταν σχετικά μικρή στην οικονομία της αρχαίας Μεσογείου, δεν είχαν σημαντική θέση στην καθημερινή διατροφή του ευρύτερου πληθυσμού. Καθώς η περίοδος άνθησης των φυτών στα βοσκοτόπια και τα λιβάδια είναι σύντομη στη Μεσόγειο (μετά την άνοιξη ξεραίνονται γρήγορα), το γρασίδι και τα άλλα φυτά για βόσκηση δεν είναι συνήθως άφθονα. Από την άλλη πλευρά αυτές οι εκτάσεις γης δεν είναι συνήθως καλλιεργήσιμες. Έτσι, υπό αυτές τις συνθήκες μονάχα οι μεγάλοι γαιοκτήμονες είχαν σημαντική κτηνοτροφική δραστηριότητα και παραγωγή. Επιπλέον, η κτηνοτροφία ήταν μια οικονομικά ασύμφορη χρήση της γης: οι καλλιέργειες προσφεραν περισσότερη τροφή ανά μονάδα έκτασης γης απ' ό,τι η εκτροφή ζώων και γι' αυτό τα φυτικά προϊόντα ήταν προτιμότερα. Έτσι η εκτροφή βοειδών σχεδόν αποκλειόταν. Τα πρόβατα και τα κατσίκια ήταν άφθονα, εκτρέφονταν όμως κυρίως για μαλλί και ίνες και κατά δεύτερο λόγο για την παραγωγή τυριού και για το δέρμα τους. Επίσης, χρησιμοποιούνταν βόδια σε διάφορες εργασίες στα αγροκτήματα. Οι χοίροι εκτρέφονταν κυρίως από τους Έλληνες και τους Ρωμαίους για το κρέας τους. Οι νομαδικές φυλές στη Βόρεια Αφρική εξέτρεφαν και καμήλες.

Δ. Αρχαίοι πολιτισμοί της Μεσογείου

Όλοι οι πολιτισμοί που άνθησαν στην περιοχή της μεσογειακής λεκάνης επηρέασαν την τροφή και τη διατροφή στη Μεσόγειο. Οι αρχαίοι Έλληνες είναι από τους πρώτους στην περιοχή που ανέπτυξαν την «τέχνη» της γαστρονομίας και εκτιμούσαν ιδιαίτερω το καλό κρασί και τα τοπικά εδέσματα. Σε αυτό συνέβαλε η ιδιαίτερη γεωγραφία της Ελλάδας με τα πολλά νησιά, τις απομονωμένες κοιλάδες και τα μικροκλίματα που δημιουργούνται σε διαφορετικές περιοχές. Έτσι, τα φαγητά και τα κρασιά στις αρχαίες ελληνικές πόλεις έχαιραν μεγάλης εκτίμησης και φήμης και κάποιες φορές είχαν τη στήριξη της πολιτείας, κατ' αναλογία με τις σύγχρονες «ονομασίες προέλευσης» που αποδίδονται σε διάφορα προϊόντα.

Ιδιαίτερα αρεστό στην Ελλάδα ήδη από την αρχαιότητα ήταν και το ψάρι και, όπως σήμερα, έτσι και πριν από 2.500 χρόνια συμπεριλαμβανόταν στο μενού των πλουσιοπάροχων γευμάτων με δύο κυρίως πιάτα, το πρώτο με μικρότερο ψάρι και οστρακοειδή και το δεύτερο με μεγαλύτερα ψάρια όπως ο τόνος. Σύμφωνα με τον Αρχέστρατο (350 π.Χ.), κάθε πόλη είχε το δικό της τοπικό πιάτο βασισμένο σε ψάρι. Βέβαια ο σταθερός εφοδιασμός σε ψάρι δεν ήταν εύκολο να εξασφαλιστεί. Με το αλάτισμα (πάστωμα) τα ψάρια συντηρούνταν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και έτσι γινόταν δυνατό το εμπόριό τους. Οι Έλληνες προτιμούσαν τον παστό και διατηρημένο σε ξίδι τόνο. Παρασκεύασαν επίσης μια σάλτσα που διατηρούσε τη διατροφική αξία του ψαριού, το λεγόμενο «γάρο» με προέλευση τις ελληνικές αποικίες της Μαύρης Θάλασσας και της Καρθαγένης (στη νότια Ισπανία). Για την παρασκευή της σάλτσας, πάστωναν το ψάρι και το άφηναν στον ήλιο για μερικές βδομάδες, ώστε να υποστεί ζύμωση. Έτσι, αποκτούσε έντονη οσμή και γεύση πολύ αλμυρή που θυμίζει κάπως τη σημερινή σάλτσα σόγιας. Οι αρχαίοι Έλληνες και στη συνέχεια οι Ρωμαίοι κατα-

νάλωναν μεγάλες ποσότητες γάρου και γι' αυτό μεγάλες ποσότητες παστωμένου ψαριού παράγονταν και πουλιόνταν κυρίως στα αστικά κέντρα εκείνης της εποχής. Αργότερα, στη Συρία και την Αίγυπτο παρασκευάστηκε μία παρόμοια σάλτσα, η «*muriyes*», στην οποία χρησιμοποιούσαν κριθάρι που είχε υποστεί ζύμωση.

Εντωμεταξύ νέα προϊόντα έφταναν στη Μεσόγειο από την Περσική Αυτοκρατορία και την Ανατολή, όπως το κοτόπουλο, τα ροδάκινα, τα βερίκοκα, τα κίτρα, τα φιστίκια. Συγχρόνως, προϊόντα της Μεσογείου ακολουθούσαν την αντίθετη πορεία, όπως το κόλιαντρο που έφτασε στην Ινδία περίπου το 400 π.Χ. και το αμπέλι που, ακολουθώντας το θρυλικό δρόμο του μεταξιού* έφτασε στην Κίνα περίπου το 120 π.Χ.

Ενώσω οι ελληνικές αποικίες εξαπλώνονταν στις βορειότερες ακτές της Μεσογείου, οι Φοίνικες από την ακτή του Λιβάνου και της Συρίας δημιουργούσαν αποικίες στη Βόρεια Αφρική, με σημαντικότερη πόλη αυτή της Καρχηδόνας κοντά στη σημερινή Τύνιδα. Αν και δεν έχουν διασωθεί κείμενά τους η αγροτική τους δραστηριότητα είναι γνωστή κυρίως από λατινικές ιστορικές πηγές, καθώς οι Ρωμαίοι έμαθαν πολλές σχετικές πρακτικές και τεχνικές από τους Καρχηδόνιους. Οι Φοίνικες φαίνεται να εισήγαγαν την ελιά στη Βόρεια Αφρική. Οι ιστορικές πηγές αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι ο σπουδαίος Καρχηδόνιος στρατηγός και πολιτικός, Αννίβας κατά την οπισθοχώρηση των στρατευμάτων του υπό την πίεση των Ρωμαίων (το 203 π.Χ.) διέταξε τους στρατιώτες του να καλλιεργήσουν ελιόδεντρα για να προφυλαχθούν από τις ασθένειες.

Η Ρώμη είναι η μοναδική περίπτωση στην ιστορία της περιοχής που ξεκίνησε ως μία επαρχιακή πόλη, εξελίχθηκε σε πόλη-κράτος και στη συνέχεια, σε μητρόπολη μιας αυτοκρατορίας η οποία κυβερνούσε τη Μεσόγειο για τέσσερις αιώνες. Στα χρόνια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας τα ταξίδια και το εμπόριο ήταν ελεύθερα όπως και στη σημερινή εποχή, χωρίς την ύπαρξη εθνικών συνόρων. Όμως τα ταξίδια ήταν χρονοβόρα: χρειάζονταν πέντε μήνες για να ταξιδέψει κανείς από τις «Πύλες του Ηρακλή» (στενά του Γιβραλτάρ) μέχρι την Αντιόχεια στη Συρία. Έτσι, μόνο οι τροφές που συντηρούνταν με κάποιο τρόπο (ξηρανση, πάστωμα ή διατήρηση σε ξίδι) και κάποια είδη κρασιού μπορούσαν να διατηρηθούν σ' ένα τέτοιο ταξίδι. Εντωμεταξύ, οι Ρωμαίοι αγρότες βασισμένοι σε όσα έμαθαν από τους Έλληνες και τους Καρχηδόνιους καλλιεργήσαν πολλές ποικιλίες φρούτων και λαχανικών, ανάμεσά τους μήλα, αχλάδια και σταφύλια. Εκτός από τα συνηθισμένα τότε αγροτικά ζώα -βόδια, πρόβατα, κατσίκες, κότες- οι Ρωμαίοι συμπεριέλαβαν στα αγροκτήματά τους πάπιες και χήνες, λαγούς, σαλιγκάρια, τρωκτικά. Εξέτρεφαν πολλά είδη ψαριών σε δεξαμενές ή μεγάλες γούρνες με αλμυρό ή γλυκό νερό. Εισήγαγαν μπαχαρικά, όπως πιπέρι, κανέλα, πιπερόριζα, σκόρδο και μοσχοκάρυδο από τη Νοτιοανατολική Ασία. Μια σημαντική συνεισφορά τους στην ιστορία της διατροφής είναι το βιβλίο συνταγών. Μολονότι υπάρχουν γραπτά με συνταγές από την αρχαία Ελλάδα και ίσως κάποια προγενέστερα με προέλευση την Αίγυπτο και τη Συρία, το λατινικό «*Apicius*» του 4ου αιώνα μ.Χ. αποτελεί τη

μόνη σωζόμενη συλλογή με συνταγές του αρχαίου κόσμου.

ΟΙ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΑΡΑΒΙΚΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Η διατροφή των Αράβων έχει τις ρίζες της σε εκείνη των νομαδικών φυλών της ερήμου, σχετικά απλή ώστε να μεταφέρονται τα συστατικά της εύκολα και να συντηρούνται για μεγάλα διαστήματα στα ταξίδια που έκαναν τα караβάνια. Τέτοιες τροφές ήταν το ρύζι και οι κουρμάδες και τα ζώα που είχαν μαζί τους στα ταξίδια τους ήταν κυρίως καμήλες και πρόβατα. Συνοπτικά, οι κύριες τροφές των νομάδων Αράβων ήταν:

- ⊙ Η αραβική πίτα από αλεύρι σιταριού, νερό και λίγο αλάτι. Το μείγμα ζυμωνόταν σε σχήμα λεπτής πίτας και ψηνόταν σε ένα επίπεδο σκεύος πάνω από τη φωτιά.
 - ⊙ Οι κουρμάδες που συλλέγονταν από τους φοίνικες στις οάσεις της ερήμου και απαντούσαν σε διάφορες ποικιλίες. Οι νομάδες της ερήμου στο νότιο Μαρόκο (περιοχή *El M'sid*) κατανάλωναν μια συγκεκριμένη ποικιλία κουρμάδων (*Mfasssas*) μαζί με βούτυρο που έφτιαχναν από γάλα κατσίκας ή προβάτου, στο οποίο πρόσθεταν ένα βότανο της ερήμου (*tazouknnit*) που μοιάζει με το θυμάρι, και τους σερβίριζαν με τσάι μέντας.
 - ⊙ Τα πρόβατα αποτελούσαν για τα караβάνια της ερήμου τις πιο σημαντικές πηγές γάλακτος και κρέατος. Το αρνί έχει ακόμα την υψηλότερη θέση στις διατροφικές προτιμήσεις των Αράβων. Έψηναν το κρέας σε μια κοιλότητα που έφτιαχναν στην άμμο και τη γέμιζαν με κάρβουνα και στάχτη. Επίσης, είχαν μαζί τους καμήλες αλλά και κατσίκες για το κρέας και το γάλα τους.
 - ⊙ Τα ρεβίθια, τα φασόλια και οι φακές που ξηραίνονταν και μεταφέρονταν από τα караβάνια. Οι νομάδες εμπορεύονταν αυτά τα προϊόντα.
 - ⊙ Τα αποξηραμένα φρούτα, όπως σταφίδες, βερίκοκα, σύκα κ.ά., και ξηροί καρποί όπως καρύδια αλλά και ελιές συμπεριλαμβάνονταν στη διατροφή των νομάδων.
 - ⊙ Το τυρί από γάλα κατσίκας ή καμήλας, όπως και το γιαούρτι, η γνώση για την παρασκευή του οποίου προέρχεται από τους Τούρκους και τους Μογγόλους.
 - ⊙ Το τσάι μέντας που καταναλωνόταν κατά τη διάρκεια όλης της μέρας για να αντιμετωπίσουν το ζεστό και ξηρό καιρό της ερήμου. Μάλιστα, προτιμούσαν το τσάι ιδιαίτερα γλυκό και δυνατό. Σερβιριζόταν παραδοσιακά σε μικρά ποτήρια και με δόσεις, από ποτήρι σε ποτήρι, κυκλικά για να προλάβει να κρυώσει και να δημιουργηθεί αφρός στα ποτήρια.
- Τα караβάνια έκαναν στάσεις ανεφοδιασμού σε οάσεις και οικισμούς που συναντούσαν στη διαδρομή τους, όπου προμηθεύονταν αλεύρι, φρούτα, λαχανικά και καρυκεύματα.
- Καθώς τα караβάνια ταξίδευαν, ανακάλυπταν νέα προϊ-

* Ο «δρόμος του μεταξιού» άνοιξε για πρώτη φορά το 2ο αιώνα π.Χ. και υπήρχε μέχρι και πριν από μερικούς αιώνες. Συνέδεε την Κίνα με την Ευρώπη και εξυπηρετούσε κυρίως караβάνια Ασιατών με καμήλες που μετέφεραν μετάξι και μπαχαρικά και έπαιρναν σε αντάλλαγμα χρυσό, ασήμι και κεραμικά.

όντα και τρόφιμα που πρόσθεταν στο «μενού» τους. Κάθε νέο στοιχείο ενσωματωνόταν στη διατροφή τους με κατάλληλο τρόπο, ανάλογα με τις προτιμήσεις, τις ανάγκες της φυλής κ.λπ. Η διατροφή και η μαγειρική των νομάδων εμπλουτίστηκε με στοιχεία από πολλές χώρες του σημερινού αραβικού κόσμου και ιδιαίτερα από τη Συρία, το Λίβανο, την Παλαιστίνη, την Αίγυπτο, την Τυνησία καταλήγοντας σε μία πολυποίκιλη και πλούσια κουζίνα.

Ε. Η διατροφή στο Μεσαίωνα

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, οι πόλεμοι, η πολιτική αστάθεια, οι κλιματικές αλλαγές και οι λιμοί που παρατηρήθηκαν είχαν επιπτώσεις στη διατροφή των κατοίκων της Μεσογείου. Μάλιστα, όταν η Βυζαντινή Αυτοκρατορία έχασε τις ανατολικές της επαρχίες, μέσα στο 600 μ.Χ. αντιμετώπισε ανεπάρκεια σε αποθέματα ελαιόλαδου. Παράλληλα όμως οι μεγάλες και συχνές πληθυσμιακές μετακινήσεις είχαν θετικές συνέπειες στην εξέλιξη της διατροφής των μεσογειακών λαών. Πληθυσμοί που μετακινήθηκαν από τη Δυτική Ευρώπη προς τη Συρία και την Παλαιστίνη κατά τη διάρκεια των Σταυροφοριών μετέφεραν μαζί τους νέες ιδέες σχετικά με τη διατροφή και τη μαγειρική και νέες γεύσεις από την αραβική κουζίνα. Χριστιανοί, Μουσουλμάνοι και Εβραίοι είχαν όλοι δικούς τους ιδιαίτερους κανόνες που σχετιζόνταν με τη διατροφή. Κατά τη διάρκεια των

μεγάλων γιορτών και των θρησκευτικών περιόδων ακόμα και οι φτωχοί είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν ιδιαίτερα φαγητά. Από την άλλη πλευρά, κατά τις περιόδους των νηστειών οι φτωχοί αντιμετώπιζαν μεγάλες δυσκολίες, καθώς οι διατροφικές τους επιλογές περιορίζονταν υπερβολικά και δεν μπορούσαν να πληρώσουν για νηστήσιμες τροφές που μπορούσαν να απολαύσουν βέβαια οι πλούσιοι.

Η μεγάλη πλειοψηφία των πολιτών της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας ήταν φτωχοί αγρότες και η διατροφή τους βασιζόταν κυρίως σε κριθαρένιο ψωμί, ελιές, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και όσπρια, κάποια φρούτα, λίγο τυρί και μικρά παστωμένα ψάρια. Στο νερό προσέθεταν συχνά κρασί για να αποφύγουν τη μόλυνση του από μικρόβια. Οι πηγές αναφέρουν ότι σε περιόδους λιμών που ήταν αρκετά συχνές κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, οι χωρικοί μοιράζονταν την τροφή με τα ζώα τους, που περιορίζονταν σε σπόρους σιταριού, πίτουρα και βελανίδια. Αντίθετα, για τους ευγενείς και τους γαιοκτήμονες τα πράγματα ήταν τελείως διαφορετικά καθώς απολάμβαναν πλουσιοπάροχα γεύματα που περιλάμβαναν κυνήγι, χοιρινό, ψάρια, ψωμιά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, κρασιά κ.ά. σε μεγάλες ποσότητες. Επίσης, οι Βυζαντινοί έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στο γάρο όπως οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι.

Ιταλικά και ισπανικά χειρόγραφα με συνταγές του 13^{ου}-14^{ου} αιώνα μ.Χ. δείχνουν ότι η μαγειρική της Δυτικής Μεσογείου δε διέφερε πολύ από εκείνη των αρχαίων Ρωμαίων και ότι συνέχιζε τη ρωμαϊκή παράδοση. Υπάρχουν συνταγές για πλού-



«Τούρκος μανάβης», αριστερά και «Γυναίκα από τη Μακεδονία», δεξιά. Από το «Le Navigazioni et Viaggi fatti nella Tvrchia» του Nicolo de' Nicolai (1580)

στα γεύματα όπως: χοιρινό με μέλι, πάπια με μαρμελάδα κυδώνι, εντόσθια πουλερικών με σιρόπι από σταφύλια και ξίδι. Η κρεμμυδόσουπα και τα μαγειρεμένα λαχανικά, τα φασόλια και το μαύρο ψωμί εξακολουθούσαν να αποτελούν τις βασικές τροφές των φτωχότερων τάξεων.

Νέα προϊόντα, όπως το σπανάκι, οι μελιτζάνες, τα λεμόνια, τα πορτοκάλια και η ζάχαρη, έφταναν με το εμπόριο στη Μεσόγειο από την Ασία και εξαπλώνονταν σε όλη την έκτασή της, κυρίως με την επέκταση του ισλαμισμού από τον 7^ο μ.Χ. αιώνα και μετά. Η ανταλλαγή τροφίμων και προϊόντων ήταν δυνατή μέσα στις αχανείς εκτάσεις της Ανατολικής (Βυζαντινής) και της Δυτικής Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Τα αραβικά φαγητά δεν ήταν πλέον τα φαγητά των φυλών της ερήμου, αλλά ενσωματώθηκαν στη διατροφή πληθυσμών και άλλων περιοχών της Μεσογείου και εμπλουτίστηκαν με νέα στοιχεία. Η ζάχαρη και το ρύζι έγιναν περισσότερο διαθέσιμα και φθηνότερα απ' ό,τι πρωτότερα. Η εισαγωγή της, πιο εύχρηστης απ' το μέλι, ζάχαρης στο διατολόγιο οδήγησε στην παρασκευή μαρμελάδας, γλυκών του κουταλιού και άλλων γλυκισμάτων. Βέβαια τα μπαχαρικά της Άπω Ανατολής δύσκολα έφταναν στη Δυτική Μεσόγειο και την Ευρώπη του Μεσαίωνα. Παρ' όλα αυτά οι κάτοικοι των αραβικών περιοχών της Μεσογείου και γενικά των περιοχών που βρίσκονταν κοντά στους δρόμους των μπαχαρικών γεύονταν φαγητά με πικάντικα και έντονα αρώματα και γεύσεις.

ΣΤ. Η «παγκοσμιοποιημένη» μεσογειακή διατροφή

Στα 1500 μ.Χ. η διατροφή των μεσογειακών λαών ήταν περιορισμένη, ιδιαίτερα των φτωχών κατοίκων των επαρχιακών αγροτικών περιοχών και των μικρών νησιών. Το γεύμα του χωρικού ήταν συνήθως μια φέτα ψωμί με κρεμμύδι, ελιές κι ένα κομμάτι τυρί ή παστό κρέας – το φρέσκο κρέας προοριζόταν για ιδιαίτερες περιπτώσεις όπως οι γιορτές. Βέβαια η εξέλιξη των μεθόδων συντήρησης επέτρεψε σταδιακά την εξασφάλιση τροφής καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς: λαχανικά διατηρημένα στην άλμη και το ξίδι (τουρσί), καπνισμένο κρέας, ξηρά όσπρια και καρποί, γλυκά κ.ά. Επίσης εκείνη την περίοδο οι επιρροές από την Οθωμανική Αυτοκρατορία και τις αραβικές χώρες ήταν ιδιαίτερα έντονες ακόμα και στις βορειότερες ακτές της Μεσογείου. Το φρέσκο ψάρι και τα θαλασσινά αφθονούσαν στα νησιά και τις παραλιακές περιοχές, οι τιμές τους ωστόσο δεν ήταν προσιτές. Οι φούρνοι στα νοικοκυριά ήταν σπάνιοι κι έτσι πολλές οικογένειες έψηναν το ψωμί τους στα κάρβουνα ή στο τζάκι (σταχτόψωμο, σταχτοκούρα). Παρόλα αυτά, στη Μέση Ανατολή και τις ανατολικές περιοχές της Μεσογείου διαμορφωνόταν και επικρατούσε μια περισσότερο περίπλοκη διατροφική και μαγειρική παράδοση.

Επιπλέον, τα μπαχαρικά έχαιραν μεγάλης εκτίμησης εκείνη την περίοδο όχι μόνο για τις αρωματικές και γευστικές ιδιότητές τους αλλά και γιατί θεωρούταν ότι συμβάλλουν στην καλή υγεία. Βέβαια, τα μπαχαρικά (αρτύματα) όπως το πιπέρι, η πιπερόριζα, η κανέλα και το μοσχοκάρυδο είχαν υψηλό κόστος στην Ευρώπη. Άλλωστε αυτός ήταν ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους ο Κολόμβος ξεκίνησε το ταξίδι του

διασχίζοντας τον Ατλαντικό. Έλπιζε να ανοίξει νέους εμπορικούς δρόμους προς την Ανατολή απ' όπου προέρχονταν τα μπαχαρικά. Αντί γι' αυτό, ανακάλυψε μια νέα ήπειρο, την Αμερική, πλούσια σε πρωτόγνωρες γεύσεις και τροφές, όπως ήταν το κόκκινο πιπέρι, το μπαχάρι, η βανίλια και η σοκολάτα, οι ντομάτες, τα ξηρά φασόλια, οι πατάτες, το καλαμπόκι και ο ηλιάνθος. Όλα αυτά τα προϊόντα επηρέασαν σε σημαντικό βαθμό τη μεσογειακή διατροφή. Κάποια από αυτά μάλιστα ενσωματώθηκαν πλήρως σε αυτή και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης μεσογειακής δίαιτας: η ντομάτα για τη γεύση και τη διατροφική της αξία, οι πατάτες και το καλαμπόκι ως προσιτές βασικές τροφές, το ηλιέλαιο ως αντικαταστάτης του ελαιόλαδου.

Παράλληλα, τα ζώα και οι καλλιέργειες των μεσογειακών αγροκτημάτων άρχισαν να κάνουν πλέον την εμφάνισή τους στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού. Ως φυσικό επακόλουθο, από το 1492 και μετά, ξεκίνησε μια «επανάσταση» στις διατροφικές συνήθειες. Τα τρόφιμα και το εμπόριό τους έγιναν σταδιακά «παγκόσμια». Νέα προϊόντα συνέχιζαν να φτάνουν στη Μεσόγειο· ανάμεσά τους τα πορτοκάλια, τα μανταρινία, το γκρέιπφρουτ και τα ακτινίδια. Από τότε και ως σήμερα, όλα σχεδόν τα προϊόντα μπορούν να εισαχθούν και να είναι διαθέσιμα στην αγορά ανεξαρτήτως εποχής.

ΤΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ, Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Στην Ευρώπη, προς το τέλος του Μεσαίωνα και στις αρχές της Αναγέννησης τα μπαχαρικά αποτελούσαν σύμβολο κοινωνικής διαφοροποίησης. Όταν μετά την ανακάλυψη της Αμερικής, προς το τέλος του 16^{ου} αιώνα, η αστική τάξη άρχισε την επιδεικτική χρήση μπαχαρικών στα γεύματα που παρέθετε, τα μπαχαρικά είχαν ήδη γίνει λιγότερο ακριβά και πιο διαθέσιμα. Τότε η αριστοκρατία έκανε στροφή 180 μοιρών, σταμάτησε δηλαδή να τα χρησιμοποιεί ως ένδειξη απαξίωσής τους. Οι μεγάλοι Γάλλοι μάγειροι στους κύκλους των αριστοκρατών άρχισαν να ενδιαφέρονται και να επικεντρώνουν σε αυτή καθαυτή τη γεύση του τροφίμου. Το 1654 ο Nicolas de Bonnefons στο θεμελιώδες έργο του: «*Les délices de la campagne*» εισήγαγε την εξής καινοτομία: «Η λαχανόσουπα πρέπει να έχει γεύση λάχανου, η πρασόσουπα γεύση πράσου, κ.ο.κ. Και σκοπεύω αυτό που λέω για τη σούπα να γίνει κοινή αρχή και πρακτική για όλα τα φαγητά». Αυτή η ιδέα αποτέλεσε ουσιαστικά την βασική αρχή της περίφημης γαλλικής γαστρονομίας, όπου η γεύση του κύριου συστατικού δεν επικαλύπτεται από δευτερεύοντα υλικά με έντονο άρωμα, ενώ ο συνδυασμός τους αποτελεί εκλεπτυσμένη τεχνική, με κανόνες παρόμοιους με εκείνους που διέπουν μια μουσική αρμονία ή τη χρωματική ισορροπία ενός ζωγραφικού πίνακα.



Χάρτης της Μεσογείου κατά το Μεσαίωνα από τον Felix Delamarche (έτος έκδοσης 1829)

Η ΜΑΡΟΚΙΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η μαροκινή κουζίνα αποτελεί ένα μωσαϊκό στο οποίο πολλοί διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν συμβάλει με πολύ νόστιμα αποτελέσματα! Η μαγειρική στο Μαρόκο, σταυροδρόμι τόσων πολιτισμών, έχει επηρεαστεί από την παράδοση των Βερβέρων (φυλές της Β. Αφρικής, που κατοικούσαν σε ορεινές περιοχές), την αραβική παράδοση της Ανδαλουσίας που έφεραν μαζί τους οι Μαυριτανοί όταν έφυγαν από την Ισπανία, την οθωμανική παράδοση, την παράδοση της Μέσης Ανατολής που έφεραν οι Άραβες κατά τις μετακινήσεις τους αλλά και από την εβραϊκή παραδοσιακή κουζίνα. Οι μάγειρες των ανακτόρων της Φεζ, του Μαρακές και του Ραμπάτ και οι τεχνικές τους συνέβαλαν επίσης στην περίφημη μαροκινή κουζίνα του σήμερα.

Παρ' όλες τις αλλαγές που έφεραν στη διατροφή της Μεσογείου, από το 1500 και μετά, τα βασικά μεσογειακά τρόφιμα της αρχαιότητας όχι απλώς υπάρχουν ακόμα, αλλά παίζουν βασικό ρόλο στη σημερινή διατροφή:

- ⊙ το ψωμί
- ⊙ το ελαιόλαδο και οι ελιές

- ⊙ τα όσπρια
- ⊙ τα σταφύλια και το κρασί
- ⊙ τα σύκα και οι κουρμάδες
- ⊙ τα θαλασσινά και τα ψάρια
- ⊙ το αρνί, το κατσίκι και άλλα είδη κρέατος
- ⊙ το γάλα και το τυρί

Από το 1950 και μετά, και ενόσω υπήρχε (όπως υπάρχει ακόμα) μεγάλη ανησυχία για το πρόβλημα του υποσιτισμού στις αναπτυσσόμενες χώρες, στη Δυτική Ευρώπη και τις ΗΠΑ, η βιομηχανοποιημένη πλέον αγροτική παραγωγή οδήγησε στην υπερπαραγωγή σχεδόν κάθε είδους τροφίμου και ειδικά των δημητριακών, των γαλακτοκομικών και του κρέατος. Αυτή η διεθνής τάση επηρεάζει σαφώς και την περιοχή της Μεσογείου. Τα τυποποιημένα τρόφιμα καταλαμβάνουν σημαντικό μέρος της διατροφής των κατοίκων της Μεσογείου με άμεση συνέπεια την αύξηση στην πρόσληψη λίπους, υδατανθράκων και αλατιού. Οι καταναλωτές έχουν πλέον πολύ εύκολη πρόσβαση σε προϊόντα που δεν ευδοκιμούν στη γη της Μεσογείου (π.χ. διάφορα τροπικά φρούτα) ή εισάγονται εκτός εποχής. Το εύρος των επιλογών των καταναλωτών είναι πλέον πολύ μεγάλο, γεγονός που συχνά παρασύρει σε επιλογές με χαμηλή διατροφική αξία και όχι ιδιαίτερα φιλικές προς το περιβάλλον. Έτσι, η διατροφή των σύγχρονων καταναλωτών εγείρει συχνά ανησυχίες όχι μόνο για τις διατροφικές επιλογές τους αλλά και για την υγεία τους.

2° ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ & ΟΙ ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ

A. Η γεωμορφολογία της μεσογειακής λεκάνης

Το όνομα «Μεσόγειος θάλασσα» αναφέρεται στη θάλασσα που περιβάλλεται από γη και προέρχεται από τη λατινική λέξη «*mediterraneus*» που συντίθεται από το «*medius*» (στη μέση, μεσαίος) και το «*terra*» (γη). Ο σχηματισμός της Μεσογείου έχει τις απαρχές του στο μακρινό παρελθόν.

Σύμφωνα με απολιθώματα και γεωλογικές θεωρίες υπολογίζεται ότι περίπου 1,1 δισεκατομμύρια χρόνια πριν υπήρχε η αρχαία ήπειρος της Παγγαίας η οποία περιβαλλόταν από τον αρχέγονο ωκεανό της Πανθάλασσας. Περίπου 180 με 250 εκατομμύρια πριν, οι ειδικοί πιστεύουν ότι η Παγγαία διασπάστηκε, αρχικά σε δύο κομμάτια, που αποτέλεσαν τις ηπείρους της Λαυρασίας στο Βορρά και της Γκοντβάνα στον Νότο. Ο Ατλαντικός Ωκεανός διαμορφώθηκε αργότερα από το περαιτέρω σπάσιμο των δύο αυτών ηπείρων και η θάλασσα μεταξύ τους ονομάστηκε Τηθύς (από το όνομα της μυθολογικής Τιτανίδας). Η Λαυρασία περιλάμβανε τις ηπείρους του βόρειου ημισφαιρίου: Β. Αμερική, Ευρώπη και Ασία και η Γκοντβάνα περιλάμβανε εκείνες του νότιου ημισφαιρίου, δηλαδή τη Ν. Αμερική, την Αφρική, την Ινδία, την Αυστραλία και την Ανταρκτική.

Η σχετική θέση των σημερινών ηπείρων εκείνες τις περιόδους προσεγγίζεται από διαφορετικές πηγές: α) τα στοιχεία που προκύπτουν από τα στρώματα του πυθμένα των ωκεανών β) τα ταιριαστά περιγράμματα και όρια μεταξύ των ηπείρων γ) παλαιομαγνητικά στοιχεία. Με τη σύγκρουση των ηπείρων της Ευρασίας και της Αφρικής προκλήθηκε η ορογένεση στην Ευρώπη και σχηματίστηκαν τα Πυρηναία, οι Άλπεις και τα Βαλκάνια όροι (Αίμος). Η Τηθύς θάλασσα συρρικνώθηκε και διασπάστηκε σχηματίζοντας τη Μεσόγειο, τη Μαύρη θάλασσα, την Κασπία και τη λίμνη Αράλη. Αργότερα, περίπου 7 εκατομμύρια χρόνια πριν, η τεκτονική πλάκα της Αφρικής ενώθηκε μ' εκείνη της Ευρώπης στα δυτικά και έτσι έκλεισαν τα στενά του Γιβραλτάρ. Έτσι, η Μεσόγειος παρέμεινε κλειστή για περίπου 2 εκατομμύρια χρόνια. Εκείνη την περίοδο η εξάτμιση ήταν πολύ έντονη έως ότου η Μεσόγειος μετατράπηκε σε μια βαθιά αποξηραμένη λεκάνη, όπως δείχνουν τα ιζήματα και τα άλατα στα γεωλογικά στρώματα που βρίσκονται κάτω από τον πυθμένα της θάλασσας (σύμφωνα με τα αποτελέσματα του σχετικού ερευνητικού προγράμματος «Deep Sea Drilling», 1970). Όταν η στρωματοειδής φλέβα στα στενά του Γιβραλτάρ έσπασε, πριν από 5 εκατομμύρια χρόνια, νερό από

τον Ατλαντικό εισχώρησε και πάλι στη Μεσόγειο. Αυτή η διαδικασία της πλήρους εξάτμισης και της «πλημμυρίδας» μπορεί να συνέβη περισσότερες από μία φορές όπως δείχνουν σχετικά ερευνητικά δεδομένα.

Αυτές οι γεωλογικές αλλαγές στη λεκάνη της Μεσογείου και τη γύρω περιοχή διήρκεσαν αρκετά εκατομμύρια χρόνια και διαμόρφωσαν το περιβάλλον στο οποίο οι ανθρώπινες δραστηριότητες αναπτύχθηκαν για πολλές χιλιετίες, παρότι τα ιστορικά στοιχεία αναφέρονται στα τελευταία 12.000 χρόνια. Πληθυσμοί διαφόρων εθνικότητων και καταγωγών εγκαταστάθηκαν στη γη της Μεσογείου και την έκαναν εύφορη και παραγωγική. Προσαρμόστηκαν παράλληλα, οι ίδιοι στις επικρατούσες περιβαλλοντικές συνθήκες και δημιούργησαν μερικούς από τους πιο θαυμαστούς πολιτισμούς της ανθρώπινης ιστορίας και κληρονομιάς.

Η Μεσόγειος διατηρεί ακόμα και σήμερα στοιχεία από το μακρινό της παρελθόν και περιστοιχίζεται από τρεις ηπείρους: Ευρώπη, Ασία και Αφρική. Η Ευρώπη από το Βορρά ορθώνει την οροσειρά των Πυρηναίων, των Άλπεων, των Διναρικών Άλπεων, τα βουνά των Βαλκανίων και τη Ροδόπη. Τα σύνορα της περιοχής εκτείνονται προς τα ανατολικά στη χερσόνησο της Ανατολίας μέχρι τα βουνά της κεντρικής Ανατολίας, ενώ η οροσειρά του Άτλαντα και η έρημος Σαχάρα στην Αφρική αποτελούν τα νότια σύνορά της.

Η Μεσόγειος, μια σχεδόν κλειστή θάλασσα συνδέεται με τον Ατλαντικό Ωκεανό μέσω των στενών του Γιβραλτάρ (14 χλμ. πλάτος και 300 μ. βάθος). Έχει έκταση 2,5 εκατ. τ.χλμ., με μήκος 3.900 χλμ. και μέγιστο πλάτος 1.600 χλμ. Πρόκειται για μία βαθιά θάλασσα με μέσο βάθος 1.500 μ. και μέγιστο 5.150 μ. στις νότιες ακτές του Ιονίου Πελάγους στην Ελλάδα. Ένα υποθαλάσσιο στρώμα πετρώματος από την Τυνησία ως τη Σικελία χωρίζει τη Μεσόγειο στη δυτική και ανατολική της λεκάνη και ένα άλλο στρώμα μεταξύ Ισπανίας και Μαρόκου περιορίζει την κυκλοφορία του νερού από τα στενά του Γιβραλτάρ, μειώνοντας έτσι το μέγεθος της παλίρροιας. Αυτά τα χαρακτηριστικά, μαζί με το μεγάλο βαθμό εξάτμισης, καθιστούν τη Μεσόγειο πιο αλμυρή σε σύγκριση με τον Ατλαντικό Ωκεανό.

Η Μεσόγειος περιβάλλεται από τις εξής είκοσι μία χώρες:

Κατά μήκος της βόρειας ακτής (δυτικά προς ανατολικά): Ισπανία, Γαλλία, Μονακό, Ιταλία, Σλοβενία, Κροατία, Βοσνία και Ερζεγοβίνη, Μαυροβούνιο, Αλβανία, Ελλάδα, Τουρκία καθώς και τα νησιωτικά κράτη της Μάλτας και της Κύπρου, στη Μέση Ανατολή (βόρεια προς νότια): Συρία, Λίβανος και Ισραήλ και κατά μήκος της βόρειας ακτής (ανατολικά προς δυτικά): Αίγυπτος, Λιβύη, Τυνησία, Αλγερία και Μαρόκο.

Επίσης η Πορτογαλία, η Σερβία, η Ιορδανία και η Παλαιστίνη παρόλο που δεν έχουν πρόσβαση στις ακτές της, θεωρούνται παραδοσιακά μεσογειακές χώρες λόγω της σχετικότητας του κλίματος, της βιοποικιλότητας και, φυσικά, του κοινού ιστορικού παρελθόντος και της πολιτισμικής παράδοσης που τις συνδέει με τις υπόλοιπες χώρες της περιοχής.

B. Το μεσογειακό κλίμα

Η Μεσόγειος είναι η μοναδική θάλασσα που έδωσε το όνομά της σε ένα συγκεκριμένο τύπο κλίματος. Το μεσογειακό κλίμα χαρακτηρίζεται από θερμά και ξηρά καλοκαίρια και βροχερούς και ήπιους χειμώνες με ανέμους και με σύντομες μεταβατικές περιόδους. Η περιοχή όπου επικρατεί το μεσογειακό κλίμα οριοθετείται από το κλίμα της Δυτικής και Κεντρικής Ευρώπης, της Ασίας και της Βόρειας Αφρικής. Κάθε καλοκαίρι θερμές αέριες μάζες από τη Σαχάρα καλύπτουν τη Μεσόγειο και φτάνουν ως τις βόρειες ακτές. Οι ζώνες υψηλού βαρομετρικού, γνωστές ως «Αντικυκλώνας Αζόρες» επεκτείνονται και καλύπτουν την περιοχή προστατεύοντάς την από τις υγρές αέριες μάζες του Ατλαντικού Ωκεανού. Έτσι, το καλοκαίρι χαρακτηρίζεται από υψηλές θερμοκρασίες και καθαρό ουρανό εξαιτίας των νοτιοανατολικών ανέμων που επικρατούν, προσφέροντας δροσιά και μειώνοντας την υγρασία. Η μέση θερμοκρασία κυμαίνεται μεταξύ 28°C και 33°C, ενώ οι βροχοπτώσεις είναι περιορισμένες.

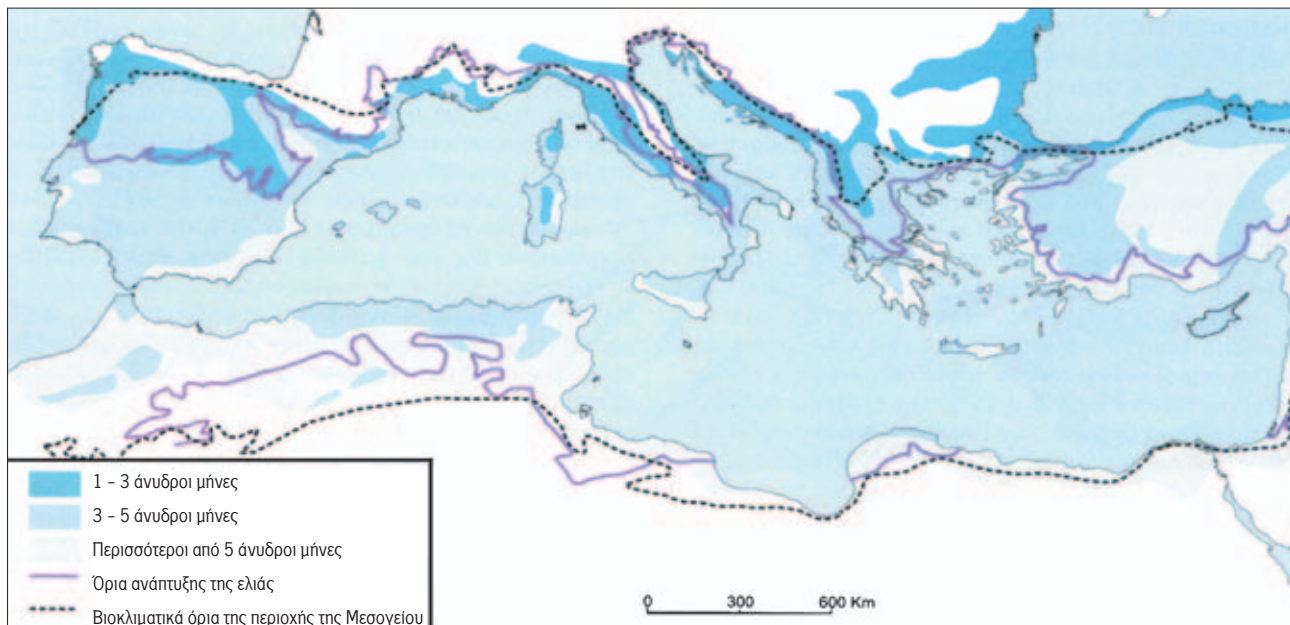
Ο Ατλαντικός Ωκεανός επηρεάζει το κλίμα της περιοχής από

τη φθινοπωρινή μέχρι την εαρινή ισημερία. Το γρήγορο ρεύμα του αντικυκλώνα από τη Δύση προς την Ανατολή προκαλεί ξαφνικές αλλαγές στο χειμερινό κλίμα και βροχοπτώσεις που συνεχίζονται μέχρι το τέλος Απριλίου. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, έντονες βροχοπτώσεις παρατηρούνται στα βόρεια (ως 3.000 χιλιοστά) συνοδευόμενες ενίοτε από χιονοπτώσεις και περισσότερο από το 65% της ετήσιας βροχοπτώσεως παρατηρείται εκείνη την εποχή. Σε λίγες περιοχές της Μεσογείου η περίοδος των βροχοπτώσεων διαρκεί περισσότερο από 100 μέρες. Εντούτοις, σε κάποια παράκτια μέρη, κυρίως στα ανατολικά, η κατακρήμνιση (βροχοπτώσεις, χιονοπτώσεις κ.λπ.) είναι λιγότερο από 100 χιλ. ετησίως. Η μέση θερμοκρασία το χειμώνα είναι 4°-7°C, αν και σε κάποια μέρη στα βόρεια είναι πολύ πιο χαμηλή.

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι είναι δύσκολος ο ακριβής ορισμός του μεσογειακού κλίματος. Μπορεί να θεωρηθεί ως ένα «μεταβατικό» κλίμα μεταξύ του ήπιου ηπειρωτικού, που επικρατεί στα βόρεια τμήματα της περιοχής και του θερμού και υγρού κλίματος που επικρατεί στα νότια. Το τυπικό μεσογειακό κλίμα επικρατεί σε περιοχές με γεωγραφικό πλάτος μεταξύ 30° και 45° και με υψόμετρο 600 μ. πάνω από το επίπεδο της θάλασσας: σε αυτή την περιοχή για την ακρίβεια ευδοκίμει η ελιά.

ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΤΟΠΙΟ

Η αποψίλωση των δασών επηρεάζει σοβαρά το τοπίο και το μικροκλίμα της περιοχής. Οι απορροές των κατακρημνίσεων δεν συγκρατούνται πλέον από τις ρίζες των δέντρων και παρασύρουν το πολύτιμο έδαφος. Κατ' αυτό τον τρόπο, χάνεται το χώμα και μαζί του συστατικά ζωτικής σημασίας για το οικοσύστημα. Πολλοί εύφοροι αγροί έχουν καταστραφεί εξαιτίας της διάβρωσης του εδάφους ή ακόμα και της ερημοποίησης. Τα ρυάκια, οι



λίμνες, οι εκβολές επιβαρύνονται με μεγάλη ποσότητα λάσπης η οποία στη συνέχεια ξηραίνεται. Αυτά τα φαινόμενα απαντώνται συχνά στη Μεσόγειο και είναι ιδιαίτερα έντονα στις νοτιότερες περιοχές της. Για παράδειγμα, στη βόρεια Συρία αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι έχει μετακινηθεί στρώμα εδάφους δύο μέτρων. Στη Λιβύη η ερημοποίηση κατέστρεψε την εύφορη γη στις παράκτιες περιοχές και έφτασε μέχρι τη θάλασσα. Σήμερα, είναι αποδεκτό ότι η υποβάθμιση του τοπίου και του εδάφους καθώς και οι επακόλουθες επιπτώσεις στην παραγωγή τροφής δεν είναι συνέπεια μόνο των δυσμενών κλιματικών συνθηκών αλλά και αποτέλεσμα των αλόγιστων και μη αειφορικών δραστηριοτήτων. Οι χώρες της Βόρειας Αφρικής και της Μέσης Ανατολής αναγκάζονται να κάνουν εισαγωγές μεγάλων ποσοτήτων δημητριακών (πάνω από 40 εκατ. τόνους ετησίως) για να καλύψουν τις ανάγκες τους, γεγονός που οφείλεται στη δημογραφική ανάπτυξη, τη μειωμένη γονιμότητα των εδαφών και την ανεπάρκεια εδαφικών και υδατικών πόρων. Η Αλγερία, μια χώρα κάποτε αυτάρκης, σήμερα εισάγει δημητριακά για να καλύψει το 80% των αναγκών της.

Γ. Οι υδατικοί πόροι

Η Μεσόγειος είναι από τις πιο άνυδρες περιοχές του πλανήτη. Η διαθεσιμότητα των υδατικών πόρων είναι άνισα κατανομημένη γεωγραφικά ως εξής: η βόρεια περιοχή διαθέτει το 72% των πόρων, η Μέση Ανατολή το 23% και οι νότιες περιοχές το 5%. Επίσης, το νερό είναι άνισα κατανομημένο τόσο γεωγραφικά, μεταξύ χωρών και πληθυσμών, όσο και εποχιακά. Οι σύντομες και έντονες βροχοπτώσεις συχνά καταλήγουν σε πλημμύρες προξενώντας διάβρωση του εδάφους, ιδιαίτερα σε περιοχές με ακατάλληλο χωροταξικό σχεδιασμό και ανεπαρκείς υποδομές. Η διακύμανση της διαθεσιμότητας σε νερό επηρεάζεται σημαντικά από τις περιοδικές εποχές ξηρασίας: κάθε δέκα χρόνια παρατηρείται μια ιδιαίτερα ξηρή περίοδος όπου η διαθεσιμότητα σε νερό μπορεί να μειωθεί στο 1/3 της κανονικής.

Πάνω από 500 ποτάμια καταλήγουν στη Μεσόγειο από τα οποία τα 30 περίπου θεωρούνται μεγάλοι ποταμοί όπως ο Έμπρο στην Ισπανία, ο Ρήνος στη Γαλλία, ο Πάδος στην Ιταλία, ο Νείλος στην Αίγυπτο κ.ά. Ο Νείλος είναι ο μεγαλύτερος, πηγάζει από τα βουνά της Κεντρικής Αφρικής, διατρέχει πολλές χώρες, καταλήγει στην Αίγυπτο και από εκεί, στη Μεσόγειο, μέσα από ένα μοναδικό δέλτα. Ο Ρήνος σχηματίζει επίσης ένα σημαντικό δέλτα στη νότια ακτή της Γαλλίας. Τα φράγματα στα ποτάμια προκαλούν συχνά σημαντική μείωση στις εκροές και τις εναποθέσεις, με επιπτώσεις στα παράκτια οικοσυστήματα και την αλιεία, π.χ. μετά την κατασκευή του φράγματος του Ασουάν τα αλιευτικά αποθέματα σαρδέλας μειώθηκαν αισθητά κοντά στις εκβολές του Νείλου.

Η εντατικοποίηση των ανθρώπινων δραστηριοτήτων στις παράκτιες περιοχές προκαλεί μεγάλες πιέσεις στους υδατικούς πόρους και επηρεάζει την ποιότητα και την ποσότητα του νερού. Σε πολλές χώρες, π.χ. στην Αίγυπτο, η άντληση των υπό-

γειων υδατικών πόρων έχει ξεπεράσει το 50%, στο Ισραήλ φτάνει το 90% και στη Λιβύη το 400% καθώς αντλούνται τα «ορυκτά» αποθέματα νερού με το λεγόμενο έργο του «Μεγάλου Τεχνητού Ποταμού» (*Great Man-made River*). Η υπεράντληση των υπόγειων υδροφορέων προκαλεί τη διείσδυση αλμυρού νερού στα υπόγεια στρώματα και τη, συχνά μη αναστρέψιμη, διατάραξη της αναλογίας γλυκού-αλμυρού νερού.

Η άρδευση στη γεωργία αποτελεί το μεγαλύτερο καταναλωτή νερού σε όλες σχεδόν τις χώρες της Μεσογείου. Ένα μέσο ποσοστό που φτάνει το 80% του διαθέσιμου γλυκού νερού χρησιμοποιείται στη γεωργία. Το ποσοστό αυτό φτάνει σε μερικές περιπτώσεις το 90%. Γενικά, η ζήτηση σε νερό αυξάνει το καλοκαίρι οπότε βέβαια η διαθεσιμότητά του είναι περιορισμένη.

Επιπλέον το φαινόμενο του θερμοκηπίου και η επακόλουθη αύξηση της μέσης θερμοκρασίας αναμένεται να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη διαθεσιμότητα νερού στην περιοχή, μειώνοντας τις κατακρημνίσεις και αυξάνοντας τις διακυμάνσεις, παρατείνοντας τις περιόδους ξηρασίας και ενισχύοντας την απειλή της ερημοποίησης.

Η ΑΕΙΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΥΔΑΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ

Η αειφορική προσέγγιση για τη διαχείριση του νερού στη Μεσόγειο βρίσκεται στις αρχές και τις μεθόδους που προωθεί η Ολοκληρωμένη Διαχείριση των Υδατικών Πόρων (ΟΔΥΠ). Η ΟΔΥΠ έχει στόχο τη συντονισμένη διαχείριση των υδατικών, των χερσαίων και όλων των σχετικών πόρων για τη βελτιστοποίηση της οικονομικής και κοινωνικής ευημερίας διασφαλίζοντας τη βιωσιμότητα των οικοσυστημάτων. Οι βασικές κατευθύνσεις της είναι οι εξής:

- ⊙ Η εφαρμογή νέων αλλά και παραδοσιακών μεθόδων άρδευσης προσαρμοσμένων στις τοπικές κλιματικές και γεωμορφολογικές συνθήκες και πόρους.
- ⊙ Η επαναχρησιμοποίηση κατάλληλα επεξεργασμένων λυμάτων (εφαρμόζεται ήδη σε κάποιες χώρες π.χ. Ισραήλ, Κύπρος κ.ά.).
- ⊙ Η διαχείριση του νερού βασισμένη σε συμμετοχικές προσεγγίσεις που εμπλέκουν καταναλωτές, σχεδιαστές πολιτικών και διαχειριστές, σε όλα τα επίπεδα.

Δ. Η βιοποικιλότητα στη Μεσόγειο

Η Μεσόγειος αποτελεί το σταυροδρόμι τριών ηπείρων και περιβάλλεται από ποικίλα τοπία με οροσειρές (κάποια βουνά έχουν ύψος 4.500 μ.), λόφους, δάση, ποτάμια, πεδιάδες, χερσονήσους, υγροτόπους κ.ά. Συνορεύει με την έρημο Σαχάρα και περιλαμβάνει περίπου πέντε χιλιάδες νησιά, ιδιαίτερα στην ανατολική της περιοχή με τη δαντελωτή ακτογραμμή.

Όλα αυτά τα γεωγραφικά χαρακτηριστικά, σε συνδυασμό με το μικροκλίμα που διαφέρει από τόπο σε τόπο, συμβάλλουν στην εντυπωσιακή ποικιλία τοπίων και βιοτόπων της Μεσογείου που υποστηρίζουν μια πλούσια και ιδιαίτερη ποικιλία κλωρίδας και πανίδας.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ ΩΣ Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η μεσογειακή βιοποικιλότητα αποτελεί το πιο πολυειδές και πολύτιμο τμήμα της βιοποικιλότητας της Ευρώπης. Είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής χάρη στη διατροφική και τη θεραπευτική της αξία. Η μεσογειακή διατροφή είναι στενά συνδεδεμένη με τη βιοποικιλότητα η οποία υποστηρίζει τη διαβίωση των λαών της Μεσογείου εδώ και αιώνες. Το γεγονός αυτό γίνεται φανερό π.χ. από την τεράστια ποικιλία των θαλασσινών που περιλαμβάνει η διατροφή των λαών της Μεσογείου, το μεγάλο αριθμό διαφορετικών γευμάτων βασισμένων σε διαφορετικά προϊόντα και συνδυασμούς τους, κ.λπ.

Η συνάντηση των τεκτονικών πλακών της Αφρικής και της Ευρασίας πριν από 15 εκατ. χρόνια περίπου, και της Αφρικής με την Ευρώπη πριν από 7 εκατ. χρόνια, επέτρεψαν σε πολλά είδη να μεταναστεύσουν από την Αφρική στην Ευρώπη και την Ασία και αντίστροφα. Πολλά από τα πρώτα εξημερωμένα ζώα και καλλιεργούμενα φυτά που εξαπλώθηκαν στην Ευρασία και την Αφρική απαντώνται στη Μεσόγειο. Δάση από βελανιδιές, δάση φυλλοβόλων και κωνοφόρων κάλυπταν κάποτε ένα σημαντικό μέρος της περιοχής της Μεσογείου. Οι ανθρώπινες δραστηριότητες με μία ιστορία 10.000 χρόνων περίπου έχουν τροποποιήσει αισθητά την αρχική βλάστηση. Κάποια στοιχεία της σημερινής μεσογειακής βλάστησης, όπως η κουμαριά (*arbutus*), το ρέικι (*calluna*), η χαρουπιά (*ceratonia*) και ο χαμαίρωπας (*chamaerops*), αποτελούν απομεινάρια των αρχαίων δασών. Σήμερα ο πιο διαδεδομένος τύπος βλάστησης στην περιοχή είναι το «*sclerophyllus shrublands*» που αποκαλείται «μακί» και περιλαμβάνει εκπροσώπους ειδών που είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τη μεσογειακή παράδοση όπως ο άρκευθος (*juniperus*), η μυρτιά, η ελιά, το φιλλύκι (*phillyrea*), ο σκίνος (*pistacia*) και το πουρνάρι (*quercus*).

Κάποια φυτά για να επιβιώσουν στα μεγάλα και ξηρά καλοκαίρια της Μεσογείου ανέπτυξαν συγκεκριμένους μηχανισμούς, όπως είναι η συντόμευση της «ενεργής» ζωής τους (π.χ. η παπαρούνα, το χαμομήλι, η μαργαρίτα κ.ά.) ή η παραγωγή ανθεκτικών σπόρων. Άλλα φυτά, όπως το κυκλάμινο, ο κρόκος και η ορχιδέα επιβιώνουν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού με τους βολβούς και τα ριζικά τους συστήματα. Γενικά, πολλά είδη της μεσογειακής κλωρίδας περιορίζουν την εμφανή τους ανάπτυξη αλλά αναπτύσσουν ένα εκτεταμένο σύστημα ριζών αναζητώντας τα θρεπτικά συστατικά του εδάφους και το νερό. Από την άλλη πλευρά, σε περίπτωση πυρ-

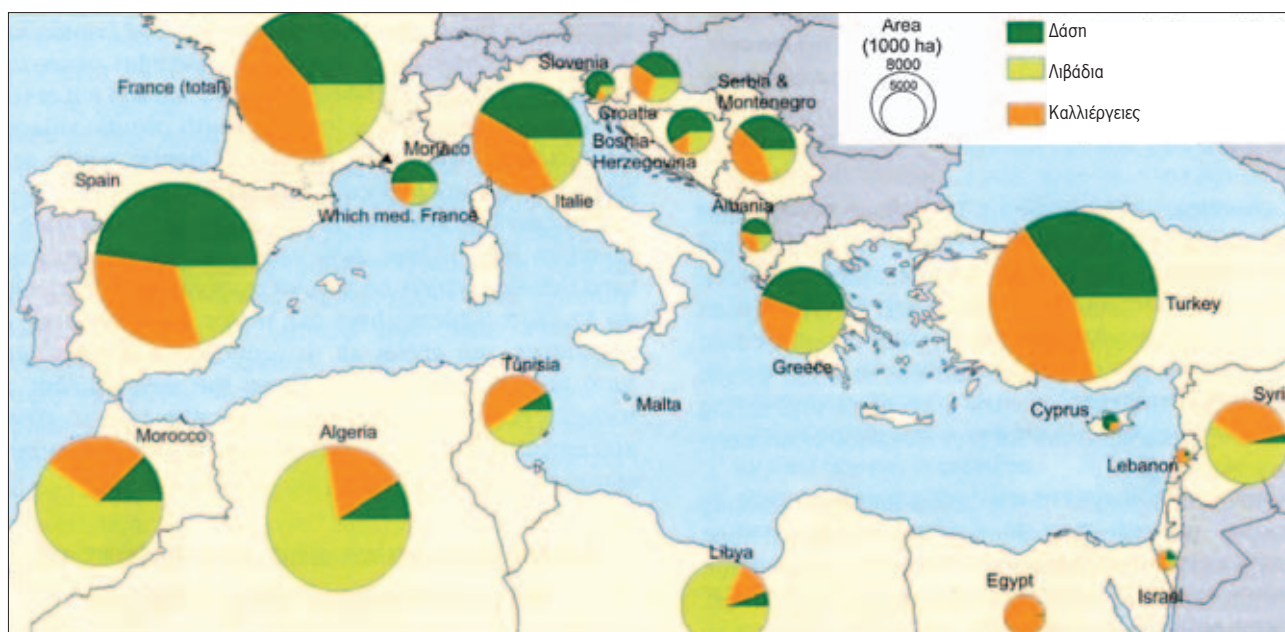
καγιάς, ένα πολύ συχνό φαινόμενο στην περιοχή ειδικά τη θερινή περίοδο, τα περισσότερα φυτά έχουν την εντυπωσιακή δυνατότητα να προσαρμόζονται και να αναπτύσσονται ξανά χρησιμοποιώντας τους βολβούς και τις ρίζες που επιζούν από τη φωτιά, όπως το πουρνάρι, η κουμαριά, το ρέικι, το μαστιχόδεντρο κ.ά. ή ξεκινούν μία «νέα ζωή» χάρη στα ανθεκτικά τους σπόρια, όπως το θυμάρι, ο κύτισος (αμμόχορτο), το πεύκο κ.ά.

Ε. Γεωργία και κτηνοτροφία

Κάποιες από τις πρώτες πιο σημαντικές καλλιέργειες ξεκίνησαν στην περιοχή της Μεσογείου όπως το σιτάρι, η βρώμη, ο αρακάς, η φακή, το κριθάρι, τα φασόλια και τα κουκιά, τα σταφύλια και οι ελιές. Οι μέθοδοι καλλιέργειας διαδόθηκαν σε όλη την περιοχή ξεκινώντας από τη Μέση Ανατολή. Από την Εποχή του Χαλκού, η καλλιέργεια των δημητριακών, του αμπελιού και της ελιάς άρχισε να εξαπλώνεται προς τα δυτικά και παρατηρήθηκε μεγάλη ανάπτυξη στη γεωργία, ιδιαίτερα στις περιοχές γύρω από το Αιγαίο Πέλαγος, στα νερά του οποίου αναπτύχθηκε έντονη εμπορική και οικονομική δραστηριότητα. Από την άλλη πλευρά, η ορεινή ζώνη που περιβάλλει τη μεσογειακή λεκάνη φιλοξενούσε διάφορες φυλές που καλλιεργούσαν ελιές και αμπέλια. Στα λιβάδια εξέτρεφαν πρόβατα και κατσίκια παράγοντας κρέας, γάλα, μαλλί και άλλα προϊόντα. Επίσης, οι «ορεινές» φυλές κυνηγούσαν, αξιοποιούσαν τα δάση για ξυλεία και συγκέντρωναν νερό από πηγές και ρυάκια. Οι αγροτικές δραστηριότητες χιλιάδων ετών διαμόρφωσαν ένα συγκεκριμένο τοπίο. Οι καλλιέργειες στις πλαγιές λόφων και βουνών με τις λεγόμενες «πεζούλες» αποτέλεσαν παραδοσιακή γεωργική πρακτική στη Μεσόγειο. Η καλλιέργεια στις πεζούλες προστατεύει το έδαφος από τη διάβρωση, συγκρατεί το βρόχινο νερό και συντηρεί τα μονοπάτια και το τοπίο. Το όργωμα με «ελαφριά» ξύλινα αλέτρια δεν επιβάρυνε την εύθραυστη μεσογειακή γη. Η διατροφή των λαών της Μεσογείου έχει τις ρίζες της σε αυτές τις παραδοσιακές γεωργικές πρακτικές. Εδώ και αιώνες οι αγρότες της μεσογειακής υπαίθρου για να κατορθώσουν να επιβιώσουν, εφηύραν και ανέπτυξαν γεωργικές πρακτικές προσαρμοσμένες και εναρμονισμένες με τις τοπικές συνθήκες, που βασίζονταν στο σεβασμό προς τη φύση. Οι πιο χαρακτηριστικές από αυτές τις πρακτικές είναι:

- ⊙ Οι καλλιέργειες σε πλαγιές λόφων με πεζούλες (αναβαθμί-δεις)
- ⊙ Τα μικρά αρδευτικά έργα: στέρνες, κανάλια άρδευσης, μικρά φράγματα
- ⊙ Οι ξερικές (ξηρικές) καλλιέργειες
- ⊙ Η αμειψισπορά (εναλλαγή καλλιεργειών και σοδειάς)
- ⊙ Η χρήση κοπριάς ως λίπασμα
- ⊙ Το όργωμα με ζώα.

Από τα αρχαία χρόνια οι αγρότες χρησιμοποιούσαν ζώα π.χ. βόδια και από το Μεσαίωνα άρχισαν να χρησιμοποιούν και άλογα στις αγροτικές δραστηριότητες. Εκείνη την περίοδο άρχισε να αναπτύσσεται και η τέχνη της κατασκευής του σχετικού εξοπλισμού: σέλες, πέταλα και άλλα είδη ιπποσκευής. Νερόμυλοι και ανεμόμυλοι χτίζονταν για την άλεση των σιτηρών και δημητριακών με πολλούς από αυτούς να αποτελούν



Κατανομή της γης σε δάση (πράσινο), καλλιέργειες (πορτοκαλί) & λιβάδια (λακάνι) στις χώρες της Μεσογείου (Blue Plan, 2005)

σήμερα μνημεία ιδιαίτερης πολιτιστικής σημασίας. Από την άλλη πλευρά, η γεωργία δεν ήταν ποτέ αρκετή για να καλύψει πλήρως τις ανάγκες για τροφή και άλλα αγαθά, ιδιαίτερα στα νησιά, όπου οι πληθυσμοί στρέφονταν στην αλιεία, τη ναυτιλία και το εμπόριο. Έτσι ανακάλυπταν νέα μέρη και δημιουργούσαν αποικίες. Εξαιτίας της αυξημένης ανάγκης σε ξυλεία για την κατασκευή των στόλων αλλά και για άλλους σκοπούς (π.χ. παραγωγή ενέργειας στη μεταλλουργία), πολλά δάση αποψιλώνονταν και το τοπίο άλλαζε πολύ όπως και το μικροκλίμα των περιοχών. Συχνά προκαλούνταν ελεγχόμενες πυρκαγιές για γεωργικούς σκοπούς και για τη μετατροπή των δασών σε καλλιεργήσιμη γη, γεγονός που μακροπρόθεσμα συντέλεσε στη διάβρωση του εδάφους. Επιπρόσθετα, η ανεξέλεγκτη βοσκή επιβάρυνε την υποβάθμιση του εδάφους, καταστρέφοντας τη χλωρίδα και εμποδίζοντας την φυσική της αποκατάσταση.

Η γεωργία στη Μεσόγειο απαιτεί εδώ και αιώνες μεγάλη ανθρώπινη προσπάθεια και συχνά χωρίς ικανοποιητικά αποτελέσματα. Η σοδειά επηρεάζεται από τις άστατες καιρικές συνθήκες, όπως του σιταριού που εξαρτάται πολύ από τις βροχοπτώσεις και τον άνεμο. Μέχρι πρόσφατα οι αγρότες στις ορεινές περιοχές της Μεσογείου και στα νησιά έπρεπε να αντιμετωπίσουν με τους ίδιους «πρωτόγονους» τρόπους τα ίδια προβλήματα που αντιμετώπιζαν και οι πρόγονοί τους, ως προς τις απρόβλεπτες καιρικές συνθήκες, τις δυσχέρειες στη διατήρηση και την επέκταση των αναβαθμίδων και τον αναγκαίο εξοπλισμό. Μέσα σε όλα αυτά τα χρόνια οι δύσκολες συνθήκες διαβίωσης οδήγησαν συχνά τους αγρότες της Μεσογείου στη μετανάστευση.

Μέχρι τα μέσα του 20ού αιώνα η χρήση των μηχανών στις αγροτικές δραστηριότητες εξαπλώθηκε οδηγώντας σε μια «γεωργική επανάσταση». Οι αναβαθμίδες και οι καλλιέργειες στις πλαγιές εγκαταλείφθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Οι αγρότες αναγκάστηκαν να βρουν νέες εκτάσεις που θα επέτρεπαν την πρόσβαση των μηχανών και των οχημάτων. Η γη χρησι-

μοποιείται πλέον όλο και περισσότερο και η χρήση των λιπασμάτων και των φυτοφαρμάκων γίνεται εντονότερη. Επιπλέον, η επιλογή και η επικράτηση συγκεκριμένων προς καλλιέργεια ειδών που αποδίδουν μεγάλες σοδειές και έχουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε ασθένειες, καιρικές συνθήκες, κ.λπ. οδήγησε σε αλλαγές στην παραδοσιακή ποικιλία καλλιεργειών και τις συνήθειες της διατροφής. Επίσης, επηρέασε σε κάποιο βαθμό και τη βιοποικιλότητα. Επιπρόσθετα, η εντατικοποίηση της γεωργίας και η αύξηση του πληθυσμού οδήγησαν στην αποξήρανση πολλών υγροτόπων. Αυτό οδήγησε σε τραγική υποβάθμιση της βιοποικιλότητας με την απειλή ή ακόμα και εξαφάνιση πολλών ειδών, κυρίως πουλιών και θηλαστικών.

Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι διοίκησαν αποτελεσματικά, μέσω καναλιών, νερό από τον υπερχειλισμένο Νείλο στα χωράφια τους ποτίζοντας και εμπλουτίζοντας το έδαφος με λάσπη και φερτά υλικά και κάνοντάς το πιο εύφορο.

Σήμερα οι αγρότες αποτελούν το 45% του παγκόσμιου ενεργού πληθυσμού, 60% του ενεργού πληθυσμού στην Νοτιοανατολική Ασία και το 64% στην Αφρική. Παρά την αύξηση της αστικοποίησης, η ύπαιθρος εξακολουθεί να συγκεντρώνει σημαντική μάζα του αγροτικού πληθυσμού.

Η ΕΛΑΙΟΠΑΡΑΓΩΓΗ

Οι ελαιώνες αποτελούν αναγνωριστικό στοιχείο του τοπίου και της βιοποικιλότητας της Μεσογείου και η καλλιέργεια της ελιάς αποτελεί «ζωντανό» κομμάτι της ιστορίας της. Η καλλιέργεια της ελιάς κατέχει σημαντικό κοινωνικοοικονομικό ρόλο, καθώς οι μισθοί αντιστοιχούν στο 80% του συνολικού κόστους της ελαιοπαραγωγής.

Το 2003 το 95% της παγκόσμιας ελαιοπαραγωγής (πάνω από 2,5 εκατ. τόνοι) αντιστοιχούσε στην ελαιοπαραγωγή της Μεσογείου. Από την άλλη πλευρά, η διαρκής αύξηση της παραγωγής έχει επιπτώσεις στο περιβάλλον όπως είναι η διάβρωση του εδάφους στους ελαιώνες, η διοχέτευση της περίσσειας των αγροχημικών στο νερό και το έδαφος και η ρύπανση από τα «μαύρα» λύματα της παραγωγής του ελαιόλαδου. Η ανάπτυξη της έρευνας και της τεχνολογίας είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση της ρύπανσης από αυτά τα λύματα. Για παράδειγμα, στο *Sebou wadi* στην πόλη Φεζ του Μαρόκου το πρόβλημα της ρύπανσης αντιμετωπίστηκε με τη συγκέντρωση των λυμάτων σε τεχνητές λίμνες όπου υποβάλλονται σε βιοχημικές και φυσικές κατεργασίες. Μέθοδοι όπως η βιολογική επεξεργασία, η ηλεκτροφόρηση, η παραγωγή βιοαερίου κ.ά., με τις οποίες μπορεί να ανακτηθεί το βιοαέριο (μεθάνιο και διοξείδιο του άνθρακα) και να μετατραπεί η λάσπη σε κομπόστ ή ζωοτροφή μελετώνται και δοκιμάζονται σε διάφορες χώρες.

Η ΓΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ ΥΠΟΦΕΡΕΙ...

⊙ Η διάβρωση και η ερημοποίηση της γης αποτελούν σοβαρή απειλή για τη Μεσόγειο. Σύμφωνα με εκτιμήσεις στις αρχές του 1990, έχει πληγεί το 80% των ξηρών και ημίξηρων περιοχών στις χώρες της Νοτιοανατολικής Μεσογείου. Σ' αυτές τις περιοχές, τα λιβάδια (σε ποσοστό 84%) και η καλλιεργήσιμη γη που ποτίζεται με το βρόχινο νερό (σε ποσοστό 74%) επηρεάστηκαν περισσότερο. Όμως και οι αρδευόμενες καλλιέργειες δεν έμειναν ανεπηρέαστες κυρίως λόγω της αλατοποίησης του εδάφους. Η ερημοποίηση καταστρέφει το 63% της γης σε Ισπανία, Ιταλία και Ελλάδα. Η υδατική και αιολική διάβρωση του εδάφους αποτελούν μεγάλο κίνδυνο για τη γη της Μεσογείου. Οι κύριες αιτίες της υποβάθμισης του εδάφους είναι: η αποψίλωση των δασών, η υπερβόσκηση, η εντατικοποίηση και βιομηχανοποίηση της γεωργίας, τα μεγάλα έργα και οι κατασκευές.

⊙ Η υδατική διάβρωση των εδαφών σε απότομες πλαγιές, η αιολική διάβρωση σε ξηρές και ημίξηρες περιοχές, οι ξηρασίες εξαιτίας της αλλαγής των κλιματικών συνθηκών, οι πλημμύρες, η αλατοποίηση των αρδευόμενων εδαφών εξαιτίας της ανεπαρκούς απομάκρυνσης των απορροών ή της επαφής τους με αλμυρό νερό και οι πυρκαγιές είναι σημαντικές πιέσεις που υφίστανται οι επαρχιακές αγροτικές περιοχές της Μεσογείου.

ΣΤ. Αλιεία και υδατοκαλλιέργειες

Το ψάρεμα στη Μεσόγειο παρέχει τροφή ήδη από την Παλαιολιθική Εποχή. Όμως, η Μεσόγειος είναι μια σχετικά φτωχή θάλασσα σε θρεπτικά στοιχεία και γι' αυτό τα ιχθυοποθέματα είναι σχετικά περιορισμένα. Υπάρχουν μόνο λίγες περιοχές όπου τα αποθέματα είναι σημαντικά, όπως στο Βόσπορο όπου η Μεσόγειος συναντά την Μαύρη Θάλασσα. Από τη μία πλευρά, η απουσία υφάλων και άλλων κατάλληλων τόπων (ενδαιτημάτων) για μεγάλης έκτασης αναπαραγωγή της θαλάσσιας πανίδας και η υπεραλίευση από την άλλη, προκάλεσαν την αλιευτική «πτώχευση» της Μεσογείου. Η μέση παραγωγή της αλιείας φτάνει τους 1,4 τόνους ανά τ.χλμ. που αντιστοιχεί στο 1/3 περίπου της παραγωγής της Βορείου Θάλασσας και στο μισό της Βαλτικής.

Μέχρι τα μέσα του 18^{ου} αιώνα το ψάρεμα γινόταν κατά κύριο λόγο κοντά στην ακτή. Οι ψαρόβαρκες για αιώνες κινούνταν είτε με τη δύναμη του ανέμου είτε με τη δύναμη των ανθρώπων (κωπηλασία). Η επινόηση των ατμομηχανών και, στη συνέχεια, των πετρελαιοκίνητων μηχανών, κατέστησε τα αλιευτικά σκάφη πιο μεγάλα σε μέγεθος και πιο ασφαλή ώστε να μπορούν να ταξιδεύουν μακριά από την ακτή ανεξάρτητα των καιρικών συνθηκών. Τα σκάφη διέθεταν πλέον ανεπτυγμένο εξοπλισμό για το ψάρεμα και τη συντήρηση των αλιευμάτων με αποτέλεσμα την αύξηση της παραγωγής. Η εξέλιξη της τεχνολογίας στις τηλεπικοινωνίες, τη ναυτιλία και τη χρήση ηλεκτρονικών εξοπλισμών (ραντάρ, ηχητικοί εντοπιστές κ.ά.) αύξησαν σε πολύ μεγάλο βαθμό τη δυνατότητα εντοπισμού των αλιευμάτων. Στις αρχές του 1900, η αλίευση στη Μεσόγειο έφτανε στα 8-10 εκατ. τόνους ψαριών, ενώ στις αρχές του 1990 τα 100 εκατ. τόνους. Αυτή η δραματική αύξηση αντικατοπτρίζει τις μεγάλες πιέσεις που δέχονται τα περιορισμένα ιχθυοποθέματα της Μεσογείου. Η κατάσταση αυτή επιβαρύνεται από την εξάπλωση της θαλάσσιας ρύπανσης και τη μείωση των κατάλληλων οικοτόπων, απαραίτητων για την αναπαραγωγή.

Η υδατοκαλλιέργεια είναι η καλλιέργεια οργανισμών (ψάρια, οστρακοειδή, κ.ά.) στο νερό. Είναι γνωστή ήδη από την αρχαιότητα που συγκέντρωναν και τάζαν ψάρια σε ρηχές τεχνητές λιμνούλες (*vivaria*). Με αυτό τον τρόπο οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι εξασφάλιζαν φρέσκα ψάρια για τα πλούσια συμπόσιά τους. Η τεχνική αυτή εφαρμόζεται ακόμα σε κάποια μέρη της Μεσογείου. Η αύξηση του πληθυσμού, η μεγάλη προτίμηση και ζήτηση για πιάτα με ψάρι και θαλασσινά αλλά και τα περιορισμένα αποθέματα της Μεσογείου συνέβαλαν στην ανάπτυξη των υδατοκαλλιεργειών σε όλη την περιοχή, σε σημείο που να θεωρούνται πλέον σημαντική οικονομική δραστηριότητα σε αρκετές χώρες της όπως η Ελλάδα, η Τουρκία, η Ιταλία, η Ισπανία κ.ά. Η ιχθυοκαλλιέργεια αποτελεί το γρηγορότερα αναπτυσσόμενο τομέα σχετικό με την παραγωγή τροφής παγκοσμίως: το 1995 παράγαγε το 1/3 της αξίας της παγκόσμιας παραγωγής σε ψάρια και οστρακοειδή.

Το 2000 η παραγωγή της ιχθυοκαλλιέργειας σε λαβράκι και τσιπούρα έφτασε τους 130.000 τόνους, από τους οποίους 70.000 τόνοι παράχθηκαν στην Ελλάδα. Σημαντική παραγωγή είχαν επίσης η Τουρκία (20%), η Ιταλία (12%) και η Ισπα-

νία (10%), και μικρότερη παραγωγή η Κύπρος (1.681 τόνοι), το Ισραήλ (1.673 τόνοι), η Αίγυπτος (810 τόνοι) και το Μαρόκο (724 τόνοι).

Μια διάσημη «λιχουδιά» ήδη από την αρχαιότητα είναι τα περιζήτητα αβγά ψαριών τα οποία ψαρεύονταν και εκτρέφονταν για ένα χρονικό διάστημα σε υγροτόπους, λιμνούλες και δέλτα ποταμών. Το «καβιάρι» ή αβγοτάραχο παρασκευάζεται σήμερα με τον ίδιο τρόπο όπως στα αρχαία χρόνια: αλατισμένο, αποξηραμένο -μερικές φορές και ελαφρά καπνισμένο, που καλύπτεται από κερή μέλισσας για να διατηρηθεί για μεγάλο διάστημα.

Η ιχθυοκαλλιέργεια προσφέρει τροφή χαμηλού σχετικά κόστους και υψηλής διατροφικής αξίας και ποιότητας σε ένα πολυπληθές καταναλωτικό κοινό. Ωστόσο, είναι μια δραστηριότητα με σημαντικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Ασκήσιμες πιέσεις στα οικοσυστήματα, αυξάνοντας το οργανικό φορτίο και τις συγκεντρώσεις θρεπτικών στοιχείων στο νερό. Επιβαρύνει το υδατικό οικοσύστημα με καθιζήματα, εξαιτίας της αποσύνθεσης και της συσσωρεύσεως οργανικής ύλης από την καλλιέργεια και τη ψαροτροφία που περισσεύει. Επιπλέον, τα χημικά και τα αντιβιοτικά που χρησιμοποιούνται είναι πιθανό να φτάσουν στα γεύματα των καταναλωτών αν δεν υπάρχει ο κατάλληλος έλεγχος και διαχείριση της μονάδας παραγωγής.

Z. Η παγκοσμιοποίηση της οικονομίας, η αστικοποίηση και οι συνέπειες τους στη διατροφή

Η οικονομική ανάπτυξη και η ευημερία των λαών της Μεσογείου βασίζεται εδώ και αιώνες στο ισχυρό εμπόριο και τη διακίνηση αγαθών μεγάλης ποικιλίας. Τα μεγάλα λιμάνια κατείχαν ιδιαίτερο οικονομικό αλλά και πολιτιστικό ρόλο. Ήταν τα μέρη όπου γίνονταν μεγάλες πολιτιστικές ανταλλαγές καθώς δέχονταν ταξιδιώτες, πρόσφυγες και μετανάστες. Απέλεσαν «εισόδους» για νέα τρόφιμα και συνταγές από διάφορες κουζίνες του κόσμου. Βέβαια, η παγκοσμιοποίηση πλέον της οικονομίας επιφέρει δραστικές κοινωνικοοικονομικές αλλαγές και καθιστά τη διακίνηση των αγαθών και τις επικοινωνίες περισσότερο αποτελεσματικές και λιγότερο ακριβές. Λειτουργεί συνεργικά με την αστικοποίηση και ιδιαίτερα την αστικοποίηση των παράκτιων περιοχών: προβλέπεται ότι μέχρι το 2025 οι μεσογειακές ακτές θα έχουν πληθυσμό 300 εκατομμυρίων αντί για 150 εκατ. της δεκαετίας του 1990.

Με την αύξηση της αστικοποίησης οι αλλαγές στη διατροφή συμβαίνουν πιο γρήγορα όπως και η διακίνηση αγαθών και υπηρεσιών. Η ταχύτητα με την οποία επέρχονται οι αλλαγές ποικίλλει, κι έτσι έχει διαφορετικό αντίκτυπο στα συστήματα παραγωγής τροφής, στην υγεία και τη διατροφή των πληθυσμών διάφορων κοινωνικοοικονομικών ομάδων, μεταξύ περιοχών της ίδιας χώρας και, σαφώς, μεταξύ διαφορετικών

χωρών. Κατά συνέπεια, οι επιλογές σε φαγητό πολλαπλασιάζονται και ιδιαίτερα για τα πιο πλούσια κοινωνικά στρώματα των κοινωνιών στη Μεσόγειο που μπορούν να πληρώσουν για να δοκιμάσουν νέες γεύσεις πιο εξωτικές, πολυτελή γεύματα και ακριβά κρασιά. Παρότι μια ευρεία ποικιλία τροφίμων είναι διαθέσιμη στις πόλεις, η διατροφή των κατοίκων τους δεν περιλαμβάνει πάντα τρόφιμα μεγάλης θρεπτικής αξίας και η ασφάλεια των τροφίμων είναι ένα θέμα που προκαλεί μεγάλη ανησυχία σε πολλά αστικά κέντρα.

Από την άλλη πλευρά, αντίθετα με το αναμενόμενο, η αστικοποίηση μειώνει τον ελεύθερο χρόνο των πολιτών. Τα συστήματα ψύξης στα πολυκαταστήματα και σε κάθε νοικοκυριό επιτρέπουν τη συντήρηση των τροφίμων κάτι το οποίο ήταν δύσκολο πριν από κάποιες δεκαετίες. Παράλληλα όμως το ωράριο εργασίας αντρών και γυναικών μειώνει δραστικά το διαθέσιμο χρόνο για μαγείρεμα το οποίο βασίζεται αρκετά συχνά σε προ-μαγειρεμένα ή έτοιμα γεύματα (σε ταχυφαγεία κ.ά.). Οι κοινωνικές αλλαγές στη Μεσόγειο, ακολουθούμενες όπως είναι φυσικό από αλλαγές στις τάσεις και τις διατροφικές προτιμήσεις, δεδομένου ότι η διαθεσιμότητα φτηνού φαγητού (φρέσκου ή κατεψυγμένου) είναι πολύ μεγαλύτερη απ' ό,τι στο παρελθόν, οδήγησαν βαθμιαία στην αλλαγή της τυπικής μεσογειακής δίαιτας.

Η οικονομική ανάπτυξη των χωρών της Βόρειας (ευρωπαϊκής) Μεσογείου οξύνει τις διαφορές με τις χώρες της νότιας ακτής. Το 90% του συνολικού Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος (ΑΕΠ) παράγεται σε πέντε ευρωπαϊκές μεσογειακές χώρες (π.χ. το εισόδημα ανά κάτοικο στη Γαλλία είναι 30 φορές μεγαλύτερο από εκείνο στην Αίγυπτο). Οι οικονομικές αλλαγές και οι σχετικές πρωτοβουλίες όπως είναι η ΕυρωΜεσογειακή Περιοχή Ελεύθερου Εμπορίου (*Euromediterranean Free Trade Area*) που θα τεθεί σε ισχύ την επόμενη δεκαετία (2010) θα επηρεάσουν αναμφίβολα το εμπόριο αλλά και τα πρότυπα παραγωγής και κατανάλωσης των τροφίμων προς απρόβλεπτη ενδεχομένως κατεύθυνση.

Στην αρχαιότητα και το Μεσαίωνα η Μεσόγειος αποτέλεσε κεντρική αρτηρία διακίνησης εμπορικών αγαθών και πολιτισμικών ανταλλαγών μεταξύ των λαών της Μεσοποταμίας, των Αιγυπτίων, των Εβραίων, των Περσών, των Φοινίκων, των Ελλήνων και των Ρωμαίων καθώς και των Αράβων, των Σλάβων, των Οθωμανών και των κατοίκων της Ιβηρικής. Στη σύγχρονη εποχή, το κύμα της μετανάστευσης προς τις βορειότερες ακτές της από χώρες με μεγάλο πληθυσμό όπως η Αίγυπτος, η Τουρκία ή το Μαρόκο συνεχίζεται. Η μετανάστευση επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες τόσο των μεταναστών όσο και των χωρών υποδοχής.

Σήμερα, επικρατούν δύο τάσεις στις πόλεις: α) μεγάλες μετακινήσεις πληθυσμών εξαιτίας του εμπορίου, της εργασίας και της αναζήτησής της, αλλά και εξαιτίας των πολέμων και της προσφυγιάς, β) τροφές υψηλής ποιότητας και μεγάλης ποικιλίας είναι διαθέσιμες σε υψηλές τιμές, ενώ τυποποιημένα φτηνά τρόφιμα περιορισμένης ποικιλίας κατακλύζουν την αγορά μειώνοντας τις μαγειρικές επιλογές.

Η. Ο τουρισμός

Ήδη από το 1960 η Μεσόγειος έχει γίνει σημαντικός τουριστικός προορισμός παγκοσμίως και προτιμάται από το 1/3 περίπου των τουριστών διεθνώς. Αυτό το ποσοστό είναι σταθερό ή και ελαφρώς αυξανόμενο επίσης. Ο τουρισμός αποτελεί την κύρια οικονομική δραστηριότητα για πολλές χώρες της Μεσογείου, π.χ. στην Κύπρο τα έσοδα από τον τουρισμό αντιστοιχούν στο 22% του ΑΕΠ και στη Μάλτα στο 24%. Το 2000 οι τουρίστες στα παράλια της Μεσογείου έφτασαν τα 200 εκατ. περίπου και ίσως διπλασιαστούν ως το 2025. Η τουριστική δραστηριότητα αγγίζει το ζενίθ το καλοκαίρι, όπου η διαθεσιμότητα σε νερό είναι πολύ περιορισμένη. Η πυκνότητα πληθυσμού σε ορισμένα τουριστικά μέρη είναι 2.000 άτομα ανά εκτάριο* και η κατανάλωση νερού ποικίλλει από 300 ως 2.000 λίτρα ανά άτομο την ημέρα.

Πολύ συχνά ο τουρισμός προκαλεί πιέσεις στα οικοσυστήματα, ιδιαίτερα στους υγροτόπους, απειλώντας τους με ξήρανση, ρύπανση, υποβάθμιση της βιοποικιλότητας και πτώση των υπόγειων υδροφόρων οριζώντων.

Η φιλοξενία, η διατροφή και η ψυχαγωγία του ολοένα και αυξανόμενου αριθμού των τουριστών στις περιορισμένες εκτάσεις των ακτών της Μεσογείου, χωρίς κατάλληλο σχεδιασμό και διαχείριση, μπορεί να ωθήσει τα όρια των πόλεων στη θάλασσα, με εκτεταμένα έργα αποξήρανσης και με επιπλέον πιέσεις στη βιοποικιλότητα και τα εύθραυστα οικοσυστήματα.

Ο τουρισμός όμως αποτελεί πολύ σημαντική πηγή εισοδήματος και τροφοδοτικό μηχανισμό για ένα σύνολο παραγωγικών διαδικασιών. Από τη φύση του είναι λιγότερο καταστροφικός από άλλους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας και ενέχει τη δυνατότητα να γίνει «πράσινος» δηλ. να συμβάλει με την κατάλληλη διαχείριση στην προστασία του τοπίου, των φυσικών πόρων και των φυσικών και πολιτιστικών μνημείων. Επιπλέον, η αποθήκευση του νερού σε μικρά φράγματα, η ασφαλίωση και η επεξεργασία και επαναχρησιμοποίηση των λυμάτων και άλλες πρακτικές (ανάλογα με την περιοχή) μπορούν να δώσουν λύσεις για τις αυξημένες ανάγκες σε νερό εξαιτίας του τουρισμού, ανάλογα με την περίπτωση κάθε φορά.

Η σχέση των τουριστών με τη μαγειρική των μεσογειακών προορισμών είναι διττή: από τη μία πλευρά, οι τουρίστες γεύονται και γνωρίζουν τη μεσογειακή διατροφή και τον τρόπο ζωής και, από την άλλη, φέρνουν μαζί τους τις δικές τους διατροφικές συνήθειες. Πολλές τουριστικές επιχειρήσεις μάλιστα προσφέρουν γεύματα της χώρας από την οποία προέρχονται. Επίσης, σχετικό με το μαζικό τουρισμό φαινόμενο είναι και η εξάπλωση των εστιατόριων ταχυφαγίας (*fast food*) σε όλους τους τουριστικούς και μη, προορισμούς.

*1 εκτάριο = 10.000 τετραγωνικά μέτρα.

3° ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

A. Βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής

Η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ έχει παρουσιάσει πρόσφατα μια υγιεινή διατροφική στρατηγική, αποδεκτή από την διεθνή κοινότητα, η οποία βασίζεται στις εξής γενικές αρχές (Willett, 2001):

- ⊙ Την διατήρηση σταθερού σωματικού βάρους και τη συχνή εξάσκηση.
- ⊙ Την αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών, που βρίσκονται σε τροφές όπως το πλήρες γάλα και το κόκκινο κρέας, και των trans λιπαρών που περιέχονται π.χ. σε κάποιες μαργαρί-

Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει ανάγκη από την καθημερινή πρόσληψη συγκεκριμένων ποσοστών θρεπτικών συστατικών: 60% υδατάνθρακες, 20-25% λιπαρά, 10-15% πρωτεΐνες και, ακόμα, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία (μέταλλα) και νερό. Διαιτολόγοι και άλλοι ειδικοί στο χώρο συμφωνούν ότι οι ελάχιστες ποσότητες τροφής που πρέπει να λαμβάνει ένας ενήλικας είναι οι εξής:

- ⊙ 3 μερίδες λαχανικών και 2 μερίδες φρούτων: μία μερίδα φρούτου αντιστοιχεί σε ένα ποτήρι χυμό, ένα φρούτο, το τέταρτο ενός μπουλ αποξηραμένων φρούτων ή μισό μπουλ κομμένων φρέσκων φρούτων - μία μερίδα λαχανικών αντιστοιχεί σε τουλάχιστον μισό μπουλ (250 ml) φρέσκων ή μαγειρεμένων λαχανικών ή σε ένα μικρό μπουλ σαλάτας.
- ⊙ 1/4 του λίτρου (250 ml) γάλα ή ένα γιαούρτι
- ⊙ 70-80 γραμμάρια ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι (ή γενικότερα δημητριακά)
- ⊙ 150-170 γραμμάρια κρέας, ψάρι ή όσπρια
- ⊙ 3-4 κουταλιές ελαιόλαδο
- ⊙ 1,5-2 λίτρα νερό
- ⊙ Συνιστώνται 2-3 αυγά την εβδομάδα.

Με αυτό τον τρόπο, ο οργανισμός προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα συστατικά που δεν μπορεί να παραγάγει από μόνος του όπως βιταμίνες, απαραίτητα αμινοξέα (για την παραγωγή των πρωτεϊνών), τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, ιχνοστοιχεία κ.ά.

νες, με μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά που περιέχουν το ελαιόλαδο, τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, σκουμπρί κ.ά.), οι ξηροί καρποί (αμύγδαλα), τα δημητριακά ολικής άλεσης κ.ά.

⊙ Την αντικατάσταση της λήψης υδατανθράκων που περιέχονται σε αποφλοιωμένα δημητριακά –λευκό ψωμί, λευκό ρύζι, συχνή κατανάλωση ψητής πατάτας– με υδατάνθρακες που περιέχονται σε δημητριακά ολικής άλεσης. Το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται περισσότερο χρόνο για την πέψη της δεύτερης κατηγορίας υδατανθράκων (από δημητριακά ολικής άλεσης). Αυτού του είδους οι υδατάνθρακες επιδρούν με αργό και σταθερό ρυθμό επηρεάζοντας τη συγκέντρωση του σακχάρου και τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα που είναι πολύ σημαντικά για την πρόληψη των καρδιακών παθήσεων και του διαβήτη. Επιπλέον, προσφέρουν στον οργανισμό φυτικές ίνες, βιταμίνες, άλατα και μέταλλα.

⊙ Την επιλογή υγιεινότερων από το κόκκινο κρέας πηγών πρωτεϊνών, όπως είναι τα όσπρια, τα ψάρια και τα πουλερικά ή οι ξηροί καρποί. Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης που περιέχονται σε όσπρια και καρπούς προσφέρουν φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και πολυακόρεστα λιπαρά. Αντίθετα, το κόκκινο κρέας φαίνεται να προσφέρει «χειρότερο» είδος πρωτεϊνών και περιέχει επίσης χοληστερόλη και κορεσμένα λιπαρά.

⊙ Την κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών που συμβάλλουν σε χαμηλά επίπεδα της αρτηριακής πίεσης, μειώνουν τις πιθανότητες για σοβαρές ασθένειες (καρδιακά νοσήματα, καρκίνος κ.ά.) και προσφέρουν βιταμίνες και μέταλλα.

⊙ Για τις «ευαίσθητες» ομάδες του πληθυσμού –έγκυοι, ηλικιωμένοι, αθλητές– και πάντα έπειτα από συνεννόηση με το γιατρό, συστήνεται η πρόσληψη ενός πολυβιταμινούχου σκευάσματος για προληπτικούς λόγους.

B. Η μεσογειακή δίαιτα

Τις δεκαετίες του 1950 και 1960 η διατροφολόγος και ερευνήτρια Ancel Keys και η ομάδα της μελέτησαν τα διατροφικά πρότυπα δεκαεξί διαφορετικών πληθυσμών σε επτά χώρες. Η εργασία της αυτή, γνωστή ως η «Μελέτη των Επτά Χωρών» (*Seven Countries Study*), ήταν η πρώτη μεγάλη έρευνα για τη σχέση μεταξύ διατροφής και καρδιακών παθήσεων. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα ευρήματα της έρευνας ήταν ότι οι κάτοικοι της Κρήτης και άλλων περιοχών της Ελλάδας καθώς και της Νότιας Ιταλίας είχαν πολύ υψηλά όρια ζωής και πολύ μικρά ποσοστά καρδιακών νοσημάτων και καρκίνου, παρά τα σχετικά ανεπαρκή συστήματα υγείας στις περιοχές αυτές. Η Keys κατέληξε στο ότι η μεσογειακή δίαιτα ήταν ένας σημαντικός παράγοντας για τα ευρήματα της έρευνας, και μάλιστα τα εξής χαρα-

κτηριστικά της:

- ⊙ Η κατανάλωση ελαιόλαδου ως κύριας πηγής λιπαρών.
- ⊙ Η μεγάλη κατανάλωση ποικιλίας φυτικών προϊόντων: δημητριακά, όσπρια, λαχανικά και φρούτα (φρέσκα και αποξηραμένα).
- ⊙ Η χαμηλή αλλά συστηματική κατανάλωση γαλακτοκομικών, κυρίως γάλακτος, γιαουρτιού και φρέσκου τυριού.
- ⊙ Η κατανάλωση ψαριών, πουλερικών και κόκκινου κρέατος (βοδινό, κατσίκι και αρνί) σε ειδικές περιπτώσεις και όχι καθημερινά.
- ⊙ Η εκτεταμένη χρήση αρωματικών φυτών και βοτάνων, αρτυμάτων, λεμονιού και ξιδιού.
- ⊙ Η μέτρια κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

Βέβαια, τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής ενισχύονται με την άσκηση, το κατάλληλο σωματικό βάρος και, γενικότερα, την υγιεινή ζωή. Η μεσογειακή δίαιτα απεικονίζεται με την γνωστή «πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής» όπως παρουσιάζεται στο σχήμα.



φικό πρότυπο ή οι ευεργετικές της ιδιότητες έγκεινται στο συνδυασμό διακριτών στοιχείων που μπορούν να αξιοποιηθούν ξεχωριστά; Κι επιπλέον, μπορεί η μεσογειακή δίαιτα και τα βασικά συστατικά της να αξιοποιηθούν από πληθυσμούς που ζουν μακριά από την περιοχή;

Αν και η μεσογειακή δίαιτα είναι το αποτέλεσμα των κλιματικών συνθηκών και του τοπίου, της κουλτούρας και της οικονομικής ανάπτυξης διαφόρων περιοχών της Μεσογείου, τα στοιχεία από διαφορετικές μελέτες σε πολλές χώρες δείχνουν ότι τα συστατικά της μεσογειακής διατροφής προσφέρουν μεγάλα οφέλη ακόμα και σ' εκείνους που ακολουθούν το σύγχρονο «δυτικό» τρόπο ζωής. Έτσι, η απάντηση στα δύο προηγούμενα ερωτήματα είναι ότι η αξιοποίηση της μεσογειακής δίαιτας δεν αποτελεί μία «όλα ή τίποτα» προσέγγιση. Υπάρχουν αρκετά στοιχεία που επιβεβαιώνουν ότι τα συστατικά της μπορούν να ενσωματωθούν με ασφάλεια και επιτυχία σε διατροφικά συστήματα άλλων πληθυσμών και πολιτισμών (Walter, 2001).

Κάποιοι μπορεί να υποστηρίξουν ότι η μεσογειακή μαγειρική τείνει, σε κάποιο βαθμό, να θεωρηθεί «διεθνής κουζίνα», μέσα από δύο παράλληλες διαδικασίες: α) την «παγκοσμιοποίηση» των γεύσεων και της καθημερινής μαγειρικής, π.χ. με την προσθήκη ελαιόλαδου ή βαλσαμικού ξιδιού στις σαλάτες σε πολλές χώρες του κόσμου, β) την εξοικείωση όλο και περισσότερων ανθρώπων με τις «τοπικές κουζίνες». Ειδικά η μεσογειακή μαγειρική χάρει μεγάλης εκτίμησης ως γευστική και ταυτόχρονα υγιεινή και ως εκ τούτου προωθείται και προστατεύεται, με κάποιες «δημιουργικές» προσθήκες (όπως φαίνεται π.χ. από τη δημοφιλή των ιταλικών, ελληνικών και λιβανέζικων εστιατορίων, τα βιβλία μαγειρικής που κυκλοφορούν διεθνώς κ.λπ.). Οι ίδιοι οι μεσογειακοί λαοί πρέπει να την εκτιμήσουν ή και να «επανεκτιμήσουν» και να τη διαφυλάξουν ως ζωντανό κομμάτι της πολιτιστικής τους κληρονομιάς και ως ένα πεδίο για ειρηνική αλληλεπίδραση, έμπνευση και απόλαυση.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΥΓΡΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ

Η σημασία των υγρών αναγνωρίζεται στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Η συχνή κατανάλωση νερού, φρουτοχυμών, τσαγιού και άλλων αφεψημάτων αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφικής κουλτούρας της Μεσογείου.

Πολλές αναλυτικές έρευνες έχουν δείξει ότι η μεσογειακή δίαιτα συνδέεται με προστασία από πολλές ασθένειες. Πρόσφατες έρευνες, που αξιολόγησαν τα ερευνητικά δεδομένα τριών δεκαετιών, κατέληξαν στο ότι η μεσογειακή δίαιτα ικανοποιεί σημαντικά κριτήρια για μια υγιεινή διατροφή. Μελέτες σε ηλικιωμένους στην Ελλάδα, τη Δανία, την Αυστραλία και την Ισπανία έχουν δείξει ότι το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής στο σύνολό του ήταν πιο σημαντικό για τη μακροβιότητα απ' ό,τι τα επιμέρους συστατικά της διατροφής τους. Επομένως, μπορεί να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι η δίαιτα που συμβαδίζει με τις αρχές της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής συνδέεται με τη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Παρ' όλα αυτά δύο ερωτήματα παραμένουν: Είναι η μεσογειακή δίαιτα ένα ολοκληρωμένο διατρο-

Γ. Η διατροφή των λαών της Μεσογείου σήμερα

Η τυπική μεσογειακή δίαιτα στις χώρες της Βόρειας Μεσογείου –Γαλλία, Ισπανία, Ελλάδα, Πορτογαλία– έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό σήμερα από ένα διατροφικό μοντέλο με υπερβολική κατανάλωση θερμίδων, το οποίο περιλαμβάνει αρκετά ζωικά προϊόντα (σε ποσοστό 22-38% των συνολικών θερμίδων το 1995, αρκετά υψηλότερο σε σύγκριση με το 13-30% του 1960) και λιπαρά (σε ποσοστό 32-40% των συνολικών θερμίδων το 1998, ενώ ήταν 20-30% το 1960). Η στροφή από τη λογική της «βέλτιστης απόδοσης» στη λογική της «μέγιστης απόδοσης» στη γεωργική παραγωγή εισήγαγε τροφές και διατροφικές πρακτικές ξένες προς τη μεσογειακή διατροφική κουλτούρα. Παράλληλα, η αστικοποίηση άλλαξε σημαντικά και τον τρόπο ζωής. Ως συνέπεια των παραπάνω, η χαμηλή θνησιμότητα από καρδιακές παθήσεις και καρκίνο, τα χαμηλά ποσοστά παχυσαρκίας και τα μεγάλα όρια ζωής που παρουσίαζαν παλιότερα οι κάτοικοι της περιοχής Languedoc-Roussillon στη

Γαλλία σε σύγκριση με τις υπόλοιπες περιοχές σταδιακά μικραίνουν και εξαλείφονται.

Στις χώρες της νοτιοανατολικής ακτής της Μεσογείου, βελτιώσεις που υποστηρίχθηκαν από πολιτικές στον τομέα της πρόληψης και της διατροφής κατέστησαν δυνατή την κάλυψη διατροφικών ελλειμμάτων της δεκαετίας του '60. Εντούτοις και παρά την εξέλιξη στον τομέα της κτηνοτροφίας, η μέση πρόσληψη τροφής βρίσκεται ακόμα μακριά από τα σχετικά πρότυπα όπως αυτά ορίζονται από διεθνείς οργανισμούς. Επίσης, παρά την έλλειψη πρόσφατων σχετικών ερευνών, η υποβάθμιση της διατροφικής κατάστασης θεωρείται πιθανή μετά τις αλλαγές στις κοινωνικές δομές και τις ιδιωτικοποιήσεις του 1990 που οδήγησαν σε αποδιοργάνωση και περιθωριοποίηση ομάδων του πληθυσμού. Από την άλλη πλευρά, «ξένα» πρότυπα κατανάλωσης και τρόπου ζωής έχουν αρχίσει να υιοθετούνται σε κάποιο βαθμό. Για παράδειγμα, στο διάστημα 1968-1995 στην Τυνησία παρατηρήθηκε μεγάλη μείωση στην παραγωγή και κατανάλωση αλευριού από σκληρό σιτάρι (*durum*) εξαιτίας της προτίμησης στο αλεύρι από μαλακό σιτάρι καθώς και μεγάλη αύξηση των παχύσαρκων ανθρώπων.

Σε αρκετές χώρες της δυτικής Αδριατικής παρατηρούνται αντιφάσεις στο διάστημα που μεσολάβησε από το 1963 ως το 2000. Η ανασφάλεια για τη διασφάλιση επαρκούς τροφής σε συνδυασμό με τη φτώχεια αποτελεί βασικό πρόβλημα για κάποιες περιοχές. Οι φτωχοί αγροτικοί πληθυσμοί στην Αλβανία ξοδεύουν το 66% του οικογενειακού εισοδήματος στη διατροφή, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους κατοίκους της πόλης των Τιράνων είναι περίπου 48% και για τη μεσογειακή Ευρώπη είναι περίπου 16%.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα αποτελέσματα του πρόσφατου ειδικού Ευρωβαρόμετρου με τίτλο «Υγεία, Τροφή, Αλκοόλ και Ασφάλεια» (2003) σχετικά με αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες. Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο το 29% των κατοίκων της ΕΕ έχει αλλάξει τις συνήθειές τους ως προς την κατανάλωση τροφής και ποτών μέσα στα τελευταία τρία χρόνια. Συγκεκριμένα:

Πρόσφατη έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων (ΚΕΠΚΑ, 2006) έδειξε ότι έχει πραγματοποιηθεί μια σημαντική στροφή από την τυπική μεσογειακή διατροφή. Συγκεκριμένα, έδειξε ότι μέσα σε μία εβδομάδα οι Έλληνες καταναλώνουν πολύ συχνά γλυκά και γάλα, καθώς και κρέας. Επίσης, καταναλώνουν λαχανικά, ψωμί και φρούτα σε καθημερινή βάση, ενώ ψάρι, όσπρια και αβγά, τρώνε λίγες μόνο φορές το μήνα. Από την άλλη πλευρά, ένα ποσοστό 51,8% δήλωσε ότι έχει αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες για λόγους υγείας (41,7%), ωραρίου εργασίας (15,2%) και για άλλους λόγους σε μικρότερα ποσοστά. Αξιοσημείωτο είναι ότι διατηρείται η παράδοση του μεσημεριανού γεύματος στο σπίτι, παρότι συχνά παραλείπονται άλλα γεύματα.

1. Οι μεγαλύτερες αλλαγές αφορούν στην προσθήκη περισσότερων φρούτων και λαχανικών (61,1%), τη μείωση των λιπαρών (61,0%), την κατανάλωση περισσότερου νερού (50%) και τη μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων (42,8%). Άλλες σημαντικές αλλαγές ήταν η κατανάλωση λιγότερης ζάχαρης (41%), λιγότερου αλατιού (32,2%), λιγότερου κρέατος (37,4%) και λιγότερου αλκοόλ (34,1%).

2. Οι τέσσερις σημαντικότερες από τις παραπάνω αλλαγές έγιναν σε μεγαλύτερη συχνότητα από γυναίκες, από τους μεγαλύτερους σε ηλικία και από άτομα με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης.

3. Οι λόγοι γι' αυτές τις αλλαγές ήταν «για να παραμείνω υγιής» (33,9%), «για να χάσω βάρος» (30,1%) και «εξαιτίας προβλήματος υγείας».

4. Οι Ισπανοί (21,2%) και οι Πορτογάλοι (21,3%) έδειξαν να αλλάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες λιγότερο από τους υπόλοιπους Ευρωπαίους.

Αξιοσημείωτο είναι ότι παρότι τα παιδιά στις ευρωπαϊκές χώρες της Μεσογείου φαίνεται να τρέφονται καλά, υπάρχει σημαντικός κίνδυνος ανεπαρκούς λήψης συγκεκριμένων συστατικών και ιδιαίτερα κάποιων βιταμινών. Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών, φαίνεται ότι οι Ευρωπαίοι έφηβοι αποτελούν μια πληθυσμιακή ομάδα με ελλείψεις στη διατροφή της, παρόλο που αυτή είναι σχετικά υψηλή σε θερμίδες· σε σύγκριση με τους ενήλικες, οι έφηβοι φαίνεται να έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανεπαρκούς λήψης σιδήρου, βιταμινών C, E, D, B6 και φολικού οξέως.

Δ. Το περιβαλλοντικό κόστος των διατροφικών επιλογών

«Τάισε τον κόσμο χωρίς να λιμοκτονήσει ο πλανήτης» ήταν το πρόσφατο σύνθημα του Πρόγραμμα Περιβάλλοντος του ΟΗΕ (UNEP) για τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο που έχει η βιομηχανία της παραγωγής, επεξεργασίας και διακίνησης των τροφίμων. Μεταξύ των δύο ακραίων καταστάσεων, της παχυσαρκίας στις αναπτυσσόμενες χώρες και του υποσιτισμού που αντιμετωπίζει το 13% παγκόσμιου πληθυσμού, βρίσκονται οι ολοένα και πιο βιομηχανοποιημένες διαδικασίες παραγωγής τροφής, οι στρατηγικές της αγοράς και η παραγωγή για εξαγωγή παρά για την κάλυψη των εγχώριων αναγκών στις αναπτυσσόμενες χώρες. Η «μείωση του ποσοστού των ανθρώπων που υποφέρουν από την πείνα στο μισό» αποτελεί έναν από τους Αναπτυξιακούς Στόχους της Χιλιετίας (*Millennium Development Goals - MDGs*) που πρέπει να πετύχει ο ΟΗΕ και η διεθνής κοινότητα μέχρι το 2015.

Έχοντας να αντιμετωπίσουν τις αυξημένες ανάγκες για τροφή, η γεωργία, η κτηνοτροφία και η αλιεία υιοθέτησαν ολοένα και πιο εντατικές μεθόδους. Μια προφανής συνέπεια αυτού του «αγώνα παραγωγικότητας» είναι η υπερεκμετάλλευση των φυσικών πόρων. Η επιστήμη και η τεχνολογία προσπαθούν να αναπτύξουν νέες τεχνικές για την αύξηση της σοδειάς: λιπάσματα, φάρμακα, αγροχημικά, γενετικές επεμβάσεις αποτελούν πλέον καθημερινά εργαλεία της γεωργίας. Έτσι, η βιομηχανία της παρα-

γωγής, της μεταποίησης και του εμπορίου των τροφίμων έχει μεγάλο μερίδιο ευθύνης στην υποβάθμιση του περιβάλλοντος. Ενδεικτικά, το 15% της παραγόμενης ενέργειας στις αναπτυγμένες χώρες καταναλώνεται στη βιομηχανία τροφίμων.

Σημαντική επίπτωση της λεγόμενης «γεωργικής επανάστασης», που έλαβε χώρα μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και εισήγαγε την εντατική χρήση των χημικών και την εκμηχάνιση της γεωργίας (χρήση τρακτέρ, κ.λπ.) ήταν η μακροπρόθεσμη υποβάθμιση της ποιότητας και της ευφορίας των εδαφών. Η υποβάθμιση του εδάφους σε συνδυασμό με την υπερεξάντληση των υδατικών πόρων, την επικράτηση των μονοκαλλιεργειών, καθώς και η καταστροφή υγροτόπων, λιβαδιών και δασών για την εξάπλωση των καλλιεργειών αποτελούν μεγάλο κίνδυνο για τη βιοποικιλότητα. Σύμφωνα με το «Birdlife International», 1 στα 8 είδη πουλιών στον κόσμο απειλείται με εξαφάνιση εξαιτίας ανεξέλεγκτων αγροτικών δραστηριοτήτων συμπεριλαμβανομένων της αποψίλωσης των δασών.

Η ρύπανση που προξενούν οι αγροτικές δραστηριότητες –λιπάσματα και φυτοφάρμακα από τη γεωργία, χημικά και φάρμακα από τις βιομηχανικές πλέον μονάδες κτηνοτροφίας κ.ά.– απειλεί και την ανθρώπινη υγεία προκαλώντας δηλητηριάσεις, αλλεργίες κ.ά. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 4 εκατ. τόνοι χημικών προϊόντων καταλήγουν στο φυσικό περιβάλλον και ενώ κάποιες χώρες ρυθμίζουν με νομοθετικά μέσα τη χρήση των ουσιών αυτών, σε άλλες χώρες τα λιπάσματα και τα φυτοφάρμακα εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται χωρίς τον αναγκαίο έλεγχο. Συχνά, φτάνουν στο τραπέζι του καταναλωτή φρούτα και λαχανικά που περιέχουν συγκεντρώσεις χημικών πέρα από τα επιτρεπόμενα όρια ή ακόμα και ουσίες ακατάλληλες και απαγορευμένες σε κάποιες χώρες.

- ⦿ **Χρειάζονται 1.000 λίτρα νερού για να παραχθεί 1 κιλό σπαριού, πάνω από 2.500 λίτρα για 1 κιλό αυγών, 13.500 λίτρα για την παραγωγή 1 κιλού βοδινού κρέατος και 1,5 εκατ. λίτρα νερού για την παραγωγή 300.000 λίτρων σόδας.**
- ⦿ **4 έως 6 κιλά ψαριών μετατρέπονται σε τροφή (αλέθονται) για να παραχθεί 1 κιλό ψάρια από ιχθυοκαλλιέργεια.**
- ⦿ **Το 20% της παγκόσμιας παραγωγής σπαριού χρησιμοποιείται ως ζωοτροφή στην κτηνοτροφία.**
- ⦿ **25 έως 35 κιλά δημητριακών απαιτούνται για να παραχθεί 1 κιλό (κόκκινο) κρέας.**
- ⦿ **Το 1995, 16.500 τόνοι απαγορευμένων και ακατάλληλων λιπασμάτων καταγράφηκαν σε 49 χώρες της Αφρικής και της Μέσης Ανατολής.**
- ⦿ **Αν ο παγκόσμιος πληθυσμός υιοθετούσε τα «δυτικά» πρότυπα διατροφής, η κατανάλωση του νερού για την παραγωγή τροφίμων θα αυξανόταν κατά 75%.**
- ⦿ **Μια διατροφή απαλλαγμένη από κρέας ή με περιορισμένες ποσότητες κρέατος γλιτώνει έκταση 4.000 τ.μ. με δέντρα από την αποψίλωση κάθε χρόνο.**

Ε. Ο κύκλος ζωής των τροφίμων

Η βιομηχανία παραγωγής τροφίμων ασκεί μεγάλη πίεση στους φυσικούς πόρους καθώς υιοθετεί ολοένα και πιο πολύπλοκες διαδικασίες. Η κατάχρηση των αγροχημικών, της ενέργειας και του νερού, η εξέλιξη των διαδικασιών συντήρησης των τροφίμων και τα πολλαπλά στάδια μεταποίησης των τροφίμων επιβαρύνουν σοβαρά το περιβάλλον. Έτσι, στη Διάσκεψη για τη Γη (Ρίο ντε Τζανέιρο, 1992), η διεθνής κοινότητα υιοθέτησε και προώθησε την έννοια του «οικολογικού σχεδιασμού» (*eco-design*), μια ολιστική και συνειδητή προσέγγιση για το σχεδιασμό ενός προϊόντος ή μιας υπηρεσίας ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι επιπτώσεις στο περιβάλλον, να χρησιμοποιηθούν όσο το δυνατόν λιγότερο οι φυσικοί πόροι και να παραχθούν τα λιγότερο δυνατά απόβλητα. Πέρα από την προστασία του περιβάλλοντος, στοχεύει στην εξασφάλιση της καλής ποιότητας του προϊόντος, της ανθεκτικότητας, λειτουργικότητας και αισθητικής, στην τήρηση των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας, καθώς και της ισχύουσας νομοθεσίας και στη διατήρηση του κόστους σε χαμηλά επίπεδα. Ο οικολογικός σχεδιασμός μαζί με την «Ανάλυση του κύκλου ζωής» αποτελούν σημαντικά εργαλεία της Ολοκληρωμένης Πολιτικής Προϊόντος.

Η «Ανάλυση του Κύκλου Ζωής» (*Life-Cycle Assessment*) ενός προϊόντος εξετάζει τις εισροές (υλικά και πρώτες ύλες, κατανάλωση ενέργειας και πόρων) και τις εκροές (εκπομπές στην ατμόσφαιρα και το νερό, απόβλητα κ.ά.) κατά τη διάρκεια κάθε σταδίου της παραγωγής (εξαγωγή πρώτων υλών, παραγωγή, διανομή, χρήση, διαχείριση απορριμμάτων) ώστε να υπολογίσει και να εκτιμήσει τις επιπτώσεις του. Κύριοι στόχοι αυτής της μεθοδολογίας είναι η διατήρηση των μη ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και των οικοσυστημάτων, ιδιαίτερα εκείνων με ευαίσθητες ισορροπίες και κρίσιμα αποθέματα, η ανάπτυξη μεθόδων για τη μεγιστοποίηση επαναχρησιμοποίησης υλικών και αποβλήτων και η εφαρμογή των πιο κατάλληλων τεχνικών για την πρόληψη και τη μείωση της ρύπανσης.

Η ενσωμάτωση των αρχών του οικολογικού σχεδιασμού σε όλα τα στάδια του κύκλου ζωής ενός προϊόντος συνεπάγεται τα ακόλουθα:

- ⦿ **Χρήση των πρώτων υλών.** Η εξαγωγή και η επεξεργασία των πρώτων υλών καταναλώνει υλικά, φυσικούς πόρους, ενέργεια και δημιουργεί απόβλητα και ρύπανση. Αειφορικές πρακτικές αποτελούν: η επιλογή των κατάλληλων υλών και των μικρότερων, κατά το δυνατόν, ποσοτήτων, η ανάκτηση πρώτων υλών από απόβλητα (ανακύκλωση), η προτίμηση σε ανανεώσιμες ύλες και προϊόντα που χρησιμοποιούν έναν τύπο υλικού, ώστε η δυνατότητα ανακύκλωσης να είναι μεγαλύτερη, κ.ά.
- ⦿ **Παραγωγή.** Κατά το στάδιο αυτό καταναλώνονται συνήθως μεγάλες ποσότητες ενέργειας και νερού. Για το λόγο αυτό πρέπει να εφαρμοστεί η βελτιστοποίηση της παραγωγικής διαδικασίας, η δομή των προϊόντων να είναι τέτοια ώστε να διαχωρίζονται εύκολα στα διαφορετικά τους συστατικά για ανακύκλωση ή επισκευή κ.ά.
- ⦿ **Συσκευασία.** Μπουκάλια, κουτιά, μεταλλικά δοχεία, χαρτιά και άλλα είδη συσκευασίας αποτελούν περισσότερο από το μισό των οικιακών απορριμμάτων στις αναπτυγμένες χώρες. Πε-

ρισσότερο από τα δύο τρίτα των συσκευασιών που καταλήγουν στα σκουπίδια είναι συσκευασίες τροφίμων και φαγητών. Η μείωση της ποσότητας και του όγκου της συσκευασίας, καθώς και η χρήση συμπυκνωμένων προϊόντων μπορούν να συμβάλουν στην εξοικονόμηση υλικών και ενέργειας και στη μείωση των απορριμμάτων.

⊙ **Μεταφορές και Διανομή.** Τα τρόφιμα ταξιδεύουν συνήθως πολλά χιλιόμετρα πριν φτάσουν στο τραπέζι του καταναλωτή. Η επιλογή τοποθεσίας της μεταποίησης των τροφών ανάλογα με τον τόπο παραγωγής, η χρήση συνδυασμού μεταφορικών και εναλλακτικών καυσίμων και η μικρότερη δυνατή μεταφορά ανάλογα με τον προορισμό είναι πρακτικές που μπορούν να μειώσουν τις επιπτώσεις των μεταφορών.

⊙ **Χρήση και Διάθεση.** Το 25% των τροφών παγκοσμίως καταλήγουν στον κάδο των απορριμμάτων χωρίς να καταναλωθούν, ενώ σε πολλές χώρες της Μεσογείου το ποσοστό αυτό είναι μεγαλύτερο. Εναλλακτικά, με την ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των πολιτών για τη διαχείριση των απορριμμάτων μπορεί να προωθηθεί η ανακύκλωση για τις συσκευασίες των τροφίμων και η κομποστοποίηση για τα απομεινάρια των τροφίμων αλλά και η υιοθέτηση αειφορικών και «μεσογειακών» προτύπων κατανάλωσης.

Τα σήματα ποιότητας όπως είναι οι Προστατευόμενες Γεωγραφικές Ενδείξεις (ΠΓΕ), οι Προστατευόμενες Ονομασίες Προέλευσης (ΠΟΠ) και οι Εγγυημένες Παραδοσιακές Ιδιαιτερότητες (ΕΠΙ) θεσμοθετήθηκαν από την Ευρωπαϊκή Ένωση το 1992 και αποτελούν αειφορικές πρακτικές. Χρησιμοποιούνται για να χαρακτηρίσουν προϊόντα που παράχθηκαν μέσα από την αλληλεπίδραση ενός συγκεκριμένου τοπίου και των φυσικών του πόρων με τις παραδοσιακές πρακτικές και την κουλτούρα των ντόπιων παραγωγών. Με άλλα λόγια, το προϊόν σχετίζεται άμεσα με τον τόπο προέλευσης και παραγωγής, γεγονός που το κάνει ξεχωριστό μεταξύ άλλων παρόμοιων προϊόντων. Έτσι, τα προϊόντα με σήματα ποιότητας προωθούν την «αγροτική κληρονομιά» και τη βιοποικιλότητα, καθώς και τις σχετικές με αυτήν παραδόσεις και πολιτισμικά στοιχεία των κατοίκων της περιοχής. Τα πιστοποιημένα προϊόντα ανώτερης ποιότητας έχουν ταυτότητα, προωθούν φιλοπεριβαλλοντικές πρακτικές και, φυ-

σικά, αποτελούν μέσο προβολής του τόπου κατά τις εξαγωγές. Επιπλέον, παραγωγοί και καταναλωτές προστατεύονται από απάτες και οικονομικούς κινδύνους. Τα προϊόντα με σήματα ποιότητας παρέχουν αναλυτική πληροφόρηση σχετικά με τον τόπο προέλευσης και την ποιότητά τους, τη διαδικασία παραγωγής και τα «πιστοποιητικά» γνησιότητας. Αποτελούν εργαλείο για την αειφόρο ανάπτυξη και την ευημερία.

Η Γαλλία βρίσκεται στην πρώτη θέση μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε ό,τι αφορά στον συνολικό αριθμό προϊόντων με ΠΟΠ και ΠΓΕ, η Ιταλία ακολουθεί με μικρή διαφορά, ενώ και οι δύο χώρες μαζί συγκεντρώνουν το 40% των ευρωπαϊκών προϊόντων ΠΟΠ και ΠΓΕ. Οι υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες οι οποίες χρησιμοποιούν ευρέως τα σήματα ποιότητας, εκτός από τη Γερμανία, είναι οι μεσογειακές που ενδιαφέρονται να προστατεύσουν ορισμένα ιδιαίτερα γεωργικά προϊόντα. Παραδείγματα μεσογειακών προϊόντων με σήματα ποιότητας είναι το αργάνελαιο από το Μαρόκο, το ελαιόλαδο *sfax* και το αρνίσιο κρέας *Sidi Bouzid* από την Τυνησία, το χοιρομέρι *Teruel* και *Turron de Jijona* από την Ισπανία, η φέτα από την Ελλάδα, δαμάσκηνα από το *Agen* της Γαλλίας, το τυρί *Parmigiano Reggiano* και το χοιρομέρι από την Πάρμα της Ιταλίας, οι κουρμάδες από το *Medjool* της Ιορδανίας κ.ά.

ΣΤ. Αειφορικές αγροτικές πρακτικές

Σύμφωνα με το UNEP (2004) «...η αειφόρος γεωργία είναι μια παραγωγική διαδικασία ανταγωνιστική, αποτελεσματική και ταυτόχρονα φιλοπεριβαλλοντική, καθώς ακολουθεί αρχές και εφαρμόζει πρακτικές που σέβονται τους φυσικούς πόρους και τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες της τοπικής κοινωνίας». Με άλλα λόγια, η αγροτική παραγωγή είναι αειφορική όταν οδηγεί σε:

- ⊙ βελτίωση του εισοδήματος των αγροτών
- ⊙ βελτίωση της ποιότητας ζωής των παραγωγών
- ⊙ βιωσιμότητα και «ζωντάνια» των αγροτικών κοινωνιών
- ⊙ προστασία και διατήρηση του περιβάλλοντος και των φυσικών πόρων
- ⊙ προοπτικές και σχέδια που αξιοποιούν τη «σοφία» του παρελθόντος.

Οι αειφορικές πρακτικές στην αγροτική παραγωγή είναι άμεσα συνδεδεμένες με την ολοκληρωμένη διαχείριση η οποία αναγνωρίζει τις σχέσεις μεταξύ του εδάφους, της βλάστησης, του αέρα και του νερού, τις αλληλεξαρτήσεις τους αλλά και τις σχέσεις αυτών των φυσικών παραμέτρων με τις στάσεις, τις αντιλήψεις, τις δεξιότητες και τις γνώσεις των παραγωγών καθώς και με τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες στις οποίες γίνεται η παραγωγή (UNESCO, 2002). Τα παραπάνω μεταφράζονται στις εξής πρακτικές :

α. Βιολογική γεωργία η οποία σέβεται την ισορροπία του οικοσυστήματος και την αυτονομία των παραγωγών, με τη μεγαλύτερη δυνατή αποχή από τη χρήση χημικών, ανακύκλωση των οργανικών ουσιών, εναλλαγή σποράς και αντιμετώπιση διαφόρων ασθενειών και εντόμων με βιολογικό τρόπο. Η Αυστραλία, η Αργεντινή και η Ιταλία είναι οι τρεις πρώτες χώρες παγκοσμίως με τις μεγαλύτερες εκτάσεις βιολογικών καλ-

ΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ:

- ⊙ Να προτιμούν τοπικούς παραγωγούς ή προϊόντα με τόπο παραγωγής όσο το δυνατόν πιο κοντινό.
- ⊙ Να υποστηρίζουν πρωτοβουλίες σχετικές με το δίκαιο εμπόριο.
- ⊙ Να αγοράζουν προϊόντα εποχής.
- ⊙ Να επιλέγουν τρόφιμα με τη λιγότερη δυνατή συσκευασία.
- ⊙ Να αγοράζουν ό,τι χρειάζονται και να αποφεύγουν τις υπερβολές.
- ⊙ Να διαβάζουν προσεκτικά τις λεπτομέρειες που αναγράφονται στις ετικέτες των προϊόντων.
- ⊙ Να υιοθετήσουν υγιεινά διατροφικά πρότυπα βασισμένα στη μεσογειακή δίαιτα.

λιεργειών.

β. Χρήση και διαχείριση των λιπασμάτων ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι απειλές στην υγεία, το περιβάλλον και την οικονομία.

γ. Κτηνοτροφία σε βοσκότοπους και λιβάδια αντί σε περιορισμένου χώρου αγροκτήματα και ακατάλληλους κλειστούς χώρους, με σεβασμό στα ζώα.

δ. Πρακτικές για τη διατήρηση της καλής ποιότητας του εδάφους όπως είναι η διάταξη των καλλιεργειών και των εκτάσεων σε αγρανάπαιση σε διαδοχικές σειρές (*strip cropping*), η καλλιέργεια της γης με συστηματική εναλλαγή των φυτών τα οποία καλλιεργούνται στο ίδιο έδαφος, π.χ. σιτάρι και όσπρια (αμειψισπορά), η ελαχιστοποίηση της χρήσης ή και αποφυγή βαριών μηχανημάτων, η υιοθέτηση παραδοσιακών πρακτικών όπως οι πεζούλες, οι ξερολιθιές κ.ά.

ε. Πρακτικές άρδευσης που δεν καταναλώνουν άσκοπα νερό, όπως η μέθοδος «σταγόνη».

στ. Καλλιέργεια φυτών εδαφοκάλυψης (*cover crops*) όπως το κριθάρι ή το τριφύλλι (χόρτο βοσκής) στην περίοδο της αγρανάπαισης, που συμβάλλουν στον έλεγχο της ανάπτυξης ζιζανίων και στη διατήρηση της καλής ποιότητας του εδάφους (εδαφοβελτιωτικά). Τα ψυχανθή δεσμεύουν το ατμοσφαιρικό άζωτο, και έτσι δεν χρειάζονται αζωτούχα λιπάσματα, ενώ αφήνουν υπόλοιπο αζώτου στο έδαφος για την επόμενη καλλιέργεια.

ζ. Διατήρηση της ποικιλότητας των καλλιεργειών και των τοπίων.

η. Ανακύκλωση των θρεπτικών υλικών και συστατικών με τη χρήση κοπριάς ως λιπάσματος και την αξιοποίηση φυτών εδαφοκάλυψης ως εδαφοβελτιωτικών και για ζωοτροφή.

θ. Προσφορά της δασοκομίας στη γεωργία: καλύτερη διαχείριση των εκτάσεων ξυλείας, αξιοποίηση δέντρων και θάμνων κατά μήκος ρυακιών κ.λπ.

ι. Εμπόριο: άμεση επαφή των παραγωγών με τους καταναλωτές μέσω λαϊκών αγορών παραγωγών, υποστήριξη από την τοπική κοινωνία, ενίσχυση όσο το δυνατόν μεγαλύτερου αριθμού νέων αγροτών, και γενικότερα, στήριξη του τομέα της αγροτικής απασχόλησης και συγκράτηση του αγροτικού πληθυσμού στην ύπαιθρο.

κ. Συμμετοχή της κοινωνίας στην προώθηση αειφορικών προτύπων στην παραγωγή και την κατανάλωση: οργανώσεις καταναλωτών, συνεταιρισμοί παραγωγών, περιβαλλοντικές οργανώσεις και αρχές της τοπικής κοινωνίας μπορούν να αναπτύξουν συνεργασίες για την προώθηση και την υποστήριξη ποιοτικών προϊόντων και την ανάπτυξη μιας περιβαλλοντικά φιλικής γεωργίας και κτηνοτροφίας.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

Η βιολογική γεωργία αποφεύγει ή και αποκλείει τη χρήση συνθετικών λιπασμάτων, φυτοφαρμάκων, ουσιών-ρυθμιστών της ανάπτυξης των φυτών και ζωοτροφών. Σύνηθες της είναι η «βέλτιστη» και όχι η «μέγιστη» απόδοση. Οι αγρότες στη βιολογική γεωργία βασίζονται κυρίως στην εναλλαγή σποράς και την αμειψισπορά, στη χρήση της κοπριάς και στην άροση με μικρά και ελαφριά μηχανοκίνητα μέσα. Βασική αρχή της βιολογικής καλλιέργειας είναι η διατήρηση της καλής ποιότητας και ο εμπλουτισμός του εδάφους με φυσικές διαδικασίες, ακόμα και αν αυτές είναι χρονοβόρες. Αξιοποιούνται βιολογικές διαδικασίες, όπου χρησιμοποιούνται μικροοργανισμοί για τη φυσική παραγωγή θρεπτικών συστατικών στο χώμα κατά τη διάρκεια ανάπτυξης του φυτού. Επιπλέον, η εναλλαγή των καλλιεργειών, το φυσικό λίπασμα της κοπριάς, τα φυτά εδαφοκάλυψης, η κομποστοποίηση είναι πρακτικές που βοηθούν στην καλή ποιότητα των εδαφών.

Οι εναλλακτικές πρακτικές για την καταπολέμηση και τον έλεγχο των ζιζανίων είναι επίσης σημαντικές. Στη συμβατική γεωργία, συγκεκριμένα ζιζανιοκτόνα χρησιμοποιούνται για να εξοντώσουν συγκεκριμένα ζιζάνια. Η χρήση χημικών μειώνει δραματικά τους πληθυσμούς τους, αλλά για σύντομο χρονικό διάστημα, καταστρέφοντας συχνά μαζί τους και τους φυσικούς τους κυνηγούς (έντομα και ζώα). Έτσι, όχι απλώς δεν αντιμετωπίζεται τελικά το πρόβλημα αλλά προκαλείται αύξηση των ζιζανίων. Η επαναλαμβανόμενη χρήση εντομοκτόνων και ζιζανιοκτόνων μπορεί επίσης να προκαλέσει μακροπρόθεσμα τη φυσική επικράτηση ανθεκτικών σε αυτά εντόμων και άλλων ζιζανίων.

Η αντιμετώπιση των παράσιτων –ζιζανίων, εντόμων κ.ά.– και γενικά των ασθενειών των φυτών στη βιολογική γεωργία είναι αποτέλεσμα συνδυασμού πολλών πρακτικών: π.χ. το να επιτραπεί για ένα διάστημα και μέχρι ενός σημείου η δράση των παρασίτων, να επιλεγεί προσεκτικά η εναλλαγή των καλλιεργειών κ.ά. Αυτές οι τεχνικές έχουν επιπλέον πλεονεκτήματα, για παράδειγμα συμβάλλουν στην προστασία του εδάφους και τον εμπλουτισμό του, στην επικοινωνία, στη διατήρηση των υδατικών πόρων, στη βέλτιστη αξιοποίηση των εποχών κ.λπ. Αυτά τα οφέλη είναι συμπληρωματικά και αθροιστικά στην γενικότερη ευημερία του αγροκτήματος. Η αποτελεσματική αντιμετώπιση των παράσιτων στη βιολογική γεωργία προϋποθέτει την ουσιαστική κατανόηση του κύκλου ζωής τους και τις σχετικές αλληλεπιδράσεις.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΙΓΥΠΤΟ

Το *Sekem Group* είναι ένα επιτυχημένο παράδειγμα βιολογικής γεωργίας που έρχεται από την Αίγυπτο. Ιδρύθηκε το 1977 σε μια έκταση ερήμου 70 εκταρίων κοντά στο Κάιρο. Γρήγορα εξειδικεύτηκε στη βιοδυναμική καλλιέργεια με κύρια προϊόντα φρούτα, λαχανικά, βαμβάκι αλλά και φυτοφάρμακα προερχόμενα από φυτά. Αποτελεί παράδειγμα περιβαλλοντικού και κοινωνικού προγράμματος βασισμένου στην τεχνογνωσία Βορρά και Νότου και στις συνεργασίες σε επίπεδο επενδύσεων, πιστοποίησης και δίκαιου εμπόριου. Σήμερα αποτελεί ένα δίκτυο εταιρειών που απασχολεί 2.000 εργαζόμενους και ενεργοποιείται στους τομείς καλλιέργειας, παραγωγής, φαρμακευτικής κ.ά. Διαθέτει παιδικούς σταθμούς, σχολεία και εργαστήρια σπουδών. Το *Sekem Group* είναι πρωτοπόρο στη βιολογική παραγωγή βαμβακιού από το 1990. Συνέβαλε στην ίδρυση του Αιγυπτιακού Βιο-δυναμικού Συνεταιρισμού που προωθεί τη βιολογική γεωργία σε περίπου 4.000 εκτάρια σε όλη τη χώρα, σε περισσότερα από 400 μικρά και μεσαία αγροκτήματα.



Το τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας (Βασιλείου, λάδι σε μουσαμά)

Ζ. Το δίκαιο εμπόριο των τροφίμων

Το λεγόμενο «δίκαιο εμπόριο» (*fair trade*) είναι το εμπόριο το οποίο στηρίζεται στον προσδιορισμό της δίκαιης τιμής των προϊόντων, λαμβάνοντας υπόψη το πραγματικό κόστος παραγωγής. Οι δίκαιες, δηλαδή ανταποδοτικές για τα αγροτικά προϊόντα, τιμές επιτρέπουν στους αγροτικούς πληθυσμούς να ζήσουν υπό ικανοποιητικές συνθήκες και να επενδύσουν στον τομέα της δραστηριότητάς τους στον τόπο τους. Απώτερο όφελος είναι να γίνουν εφικτές οι επενδύσεις στον τομέα της βελτίωσης της παραγωγής και της ενημέρωσης των πολιτών. Η λογική του είναι διαφορετική από εκείνη που στηρίζεται αποκλειστικά στην αντιπαράθεση της προσφοράς και της ζήτησης για τη διαμόρφωση των τιμών των προϊόντων. Το τελικό κόστος για τον καταναλωτή είναι λίγο υψηλότερο, ενισχύεται όμως σημαντικά η συνέχεια της παραγωγής.

Η έννοια του δίκαιου εμπόριου αναπτύχθηκε τα τελευταία 30 χρόνια ως απάντηση στην ανισότητα των εμπορικών συναλλαγών μεταξύ των αναπτυσσόμενων και αναπτυγμένων χωρών, υπό την πίεση των Μν Κυβερνητικών Οργανώσεων (ΜΚΟ). Τα σήματα του δίκαιου εμπόριου απονέμονται σε προϊόντα που εισάγονται από αναπτυσσόμενες χώρες και τα οποία έχουν παραχθεί σύμφωνα με τα κοινωνικά και περιβαλλοντικά κριτήρια των διεθνών θεσμικών εργαλείων όπως είναι οι Συνθήκες του Διεθνούς Οργανισμού Εργασίας (International Labour Organisation -ILO) και οι συστάσεις της Ατζέντας 21 του ΟΗΕ. Τα κριτήρια καλύπτουν, π.χ., τις συνθήκες εργασίας, τα μέτρα για την αποφυγή της ρύπανσης ποταμών και πηγών πόσιμου νερού από φυτοφάρμακα, την προστασία των οικοσυστημάτων κ.ά. Για κάθε προϊόν έχουν θεσπιστεί τα αντίστοιχα κριτήρια από διεθνείς οργανισμούς όπως είναι ο *Fair Trade Labelling Organisation (FLO)*, που είναι υπεύθυνος και για την παρακολούθηση και τον έλεγχο των παραγωγών και των εμπόρων που θέλουν να χρησιμοποιήσουν τα σήματα του δίκαιου εμπόριου.