

## Σωστή διατροφή για τήν σωτηρία του πλανήτη.

Γαλήνη Φούρα

Δημοσιογράφος.

**Π**ρέπει να μπούν περιορισμοί στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος, όπως συμβαίνει με τὸ τσιγάρο; Γιατί ὄχι, λέει ὁ Γερμανὸς καθηγητὴς Χάρολντ Λέμκε, πὸν τάσσεται ὑπὲρ τῆς αὐξησης τῶν φόρων καὶ ἴσως κάποιων περιοριστικῶν μέτρων στὴ διαφήμιση, με σκοπὸ νὰ ἀντιμετωπιστεῖ ἡ ὑπερκατανάλωση. Ὑποστηρίζει, ὅτι τὸ φαγητὸ δὲν εἶναι μόνον προσωπική μας ὑπόθεση, ἀφοῦ ἀφορᾶ στὴν ὑγεία, στὴν οἰκονομία καὶ στὸ περιβάλλον σὲ ὁλόκληρο τὸν πλανήτη. Ἡ καταστροφή τῶν δασῶν καὶ οἱ βλάβες στὴν ὑγεία ἀπὸ τὴν ὑπερκατανάλωση κρέατος τὸν ὀδήγησαν στὸ συμπέρασμα, ὅτι τὸ τί τρώμε δὲν ἀφορᾶ μόνον ἐμᾶς, ἔχει παγκόσμιες ἐπιπτώσεις. Συνδέεται με μία φιλοσοφία γιὰ τὸ πὼς θέλουμε νὰ ζήσουμε. Ἡ ὑπερκατανάλωση ἀποδεικνύεται καὶ ἀπὸ τὰ στοιχεῖα τοῦ Παγκόσμιου Ὄργανισμοῦ Τροφίμων, πὸν προβλέπει ὅτι τὸ 2050 θὰ ἔχει ἐκδηλωθεῖ σοβαρὴ ἀνεπάρκεια βασικῶν τροφίμων. Σύμφωνα με τὸν διεθνή ὀργανισμό, ἡ παγκόσμια παραγωγή χοιρινοῦ κρέατος, πὸν τὸ 2016 ἦταν 118 ἑκατομμύρια τόνοι, θὰ ἀνέλθει τὸ 2025 σὲ 131 ἑκατομμύρια τόνους, ἐνῶ οἱ ἀπαιτήσεις πρόκειται νὰ ἐκπαινεθῶν ἔως τὸ 2050, λόγω τῆς αὐξησης τοῦ πληθυσμοῦ τῆς γῆς, στὰ ἐννέα δισεκατομμύρια.

Στὶς ἀνεπτυγμένες χώρες καταναλώσαμε τὸ 2016 66,8 κιλά κρέας τὸ ἄτομο (!) κατὰ μέσο ὄρο, ἔναντι 26,6 κιλῶν στὶς λεγόμενες ὑποανάπτυκτες. Για νὰ ἐξισοροποιηθοῦν αὐτὲς οἱ ἀνισότητες καὶ νὰ καλυφθοῦν οἱ νέες πληθυσμιακὲς ἀνάγκες τοῦ πλανήτη, πρέπει νὰ ἐκχερωθοῦν τεράστιες ἐκτάσεις, πὸν θὰ γίνον βοσκοτόπια ἢ θὰ καλλιεργηθοῦν γιὰ ζωοτροφές.

Τὸ θέμα τῆς ἐπάρκειας τῶν πόρων στὸν τομέα τῆς διατροφῆς ἀπασχολεῖ ἐδῶ καὶ πολλὰ χρόνια ἐπιστημονικὴ κοινότητα καὶ κυβερνήσεις. Παρὰ ὀρισμένες προβλέψεις, ὅτι μετὰ τὸ 2000 τὸ φαγητὸ μας θὰ ἦταν σὲ χάπια, ὑπάρχουν ἀκόμη τὰ συμβατικὰ τρόφιμα καὶ διατηροῦμε τὴν εὐχαρίστηση νὰ ἀπολαμβάνουμε ἕνα γεῦμα με συγγενεῖς καὶ φίλους. Ἡ πρόκληση ὁμως, σήμερα, εἶναι ἡ τροφή μας καὶ στὸ μέλλον νὰ εἶναι γευστικὴ καὶ ὑγιεινὴ, καθῶς καὶ ἡ ἀπόκτησή της νὰ λαμβάνει ὑπ' ὄψιν τὴν προστασία τοῦ περιβάλλοντος.

Οἰκολογικὲς ὀργανώσεις ἐφιστοῦν τὴν προσοχή μας καὶ μᾶς προειδοποιοῦν, ὅτι ἡ ἐντατικὴ ἐκτροφή ζῶων ἀποτελεῖ μεγαλύτερο κίνδυνο ἀπὸ τὶς ἐκπομπὲς ρύπων τῶν αὐτοκινήτων γιὰ τὸ φαινόμενο τοῦ θερμοκηπίου. Ὡς πρῶτο μέτρο προτείνουν στοὺς δυτικούς νὰ μὴν τρῶνε κρέας τουλάχιστον

μία φορά τὴν ἑβδομάδα. Για πολλοὺς καὶ διαφορετικούς λόγους, ἡ ἑλληνικὴ διατροφή, με τὰ ὄσπρια καὶ τὰ λαχανικά τουλάχιστον δύο φορές τὴν ἑβδομάδα, θὰ βρεθεῖ καὶ πάλι στὸ προσκήνιο, προβάλλοντας τὰ μοναδικὰ προτερήματά της. Μεταξὺ αὐτῶν ἡ συμβολὴ της στὴν καλὴ ὑγεία, ἡ ποιότητα, ἡ οἰκονομία καὶ ἡ προστασία τοῦ περιβάλλοντος. Τὰ φρούτα μποροῦν νὰ ἐκτοπίσουν τὴν ζάχαρη πὸν κρύβεται παντοῦ, τὰ ἐσπεριδοειδῆ καὶ τὰ καρκεύματα νὰ ἐκτοπίσουν τὸ ἄλατι καὶ τὸ ἐλαιόλαδο τὶς κακὲς λιπαρὲς οὐσίες. Ἡδὲ, με τὴν οἰκονομικὴ κρίση (ἔκανε καὶ ἕνα καλὸ), ἐκπαιδευόμεστε νὰ σεβόμεστε τὴν τροφή μας καὶ ἴσως σιγά-σιγά μάθουμε νὰ ἐλαχιστοποιήσουμε καὶ αὐτὰ πὸν πετᾶμε στὰ σκουπίδια.

Τὸ πρόβλημα τῆς ἀνεπάρκειας τροφίμων εἶναι ἐδῶ καὶ θὰ γίνεται συνεχῶς μεγαλύτερο. Καθῶς καὶ τὰ ἀποθέματα τῶν θαλασσῶν ἐξαντλοῦνται ἀπὸ τὴν ὑπερἀλίευση καὶ τὴν μόλυνση, ἡ ἐντομοφαγία δὲν φαίνεται πλέον τόσο ἀποκρουστικὴ στὴν Εὐρώπη, πὸν προσαρμόζει τὴν νομοθεσία της. Σήμερα κυκλοφοροῦν μπάρες με μήλο καὶ κανέλα, πὸν ὡς βάση ἔχουν τριμμένο "ἀλεύρι" ἐντόμων, τὰ ὁποῖα θεωροῦνται ἀκίνδυνα γιὰ τὸν ἄνθρωπο. Πράσινες κάμπιες καὶ ἀκρίδες, βρωμοῦσες καὶ τερμίτες βρίσκονται μεταξὺ αὐτῶν πὸν ἀναφέρονται στὴν ὀδηγία τοῦ FAO τοῦ Διεθνούς Ὄργανισμοῦ γιὰ τὰ Τρόφιμα, ὁ ὁποῖος ὑπάγεται στὰ Ἑνωμένα Ἐθνη. Στὴν Ὀλλανδία καὶ στὴν Γαλλία πληθαίνουν συνεχῶς τὰ ἐκτροφεῖα σκουληκιῶν, πὸν ζοῦν μέσα στὸ ἀλεύρι καὶ περιέχουν πρωτεΐνες, χαλκὸ, ψευδάργυρο καὶ σελήνιο. Τὴν ἴδια στιγμή, ἐπιστήμονες σχεδιάζουν στὸ ἐργαστήριό νέα προϊόντα διατροφῆς, χωρὶς χημικὰ πρόσθετα με φυσικὲς – μηχανικὲς μεθόδους. Ἡδὲ ὑλοποιοῦνται καινοτόμες ἰδέες σχετικὰ με προϊόντα διατροφῆς, πὸν διοχετεύονται στὴν ἀγορά, ὅπως οἱ μαρμελάδες χωρὶς ζάχαρη καὶ χημικὰ.

Ὑποπτες γιὰ τὴν ὑγεία χημικὲς οὐσίες ἀντικαθίστανται με φυσικὲς μηχανικὲς μεθόδους, ὅπως ἡ φυγοκέντριση καὶ ἡ συμπίεση, με μυρωδικὰ βιολογικῆς καλλιέργειας. Παράδειγμα, μία νέα πρόταση γιὰ αἰθέρια ἔλαια κυρίως ἀπὸ ρίγανη καὶ δενδρολίβανο, πὸν μποροῦν νὰ ἀντικαταστήσουν βλαβερὰ γιὰ τὴν ὑγεία μας συντηρητικά. Τὰ νέα συντηρητικά μποροῦν νὰ κάνουν κάπως πιὸ ἀποδεκτὰ τυποποιημένα τρόφιμα, ὅπως οἱ χυμοὶ ντομάτας καὶ οἱ μαγιονέζες, καθῶς καὶ κάποια ἄλλαντικά. 🍷