



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΑΝΤΩΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

«Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΕΙΝΑΙ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΕΧΕΙΣ ΖΗΣΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΗ ΜΑΓΕΙΡΕΥΣΕΙΣ.»

Μια ημέρα γεμάτη συμβολισμούς για τα δικαιώματα της γυναίκας και της δημόσιας εκπαίδευσης, στην πιο σεβαστή αίθουσα της χώρας, την αίθουσα της Ολομέλειας της Ακαδημίας Αθηνών, συζητήσαμε με την ακαδημαϊκό Αντωνία Τριχοπούλου για το μέλλον της ελληνικής γαστρονομίας, τη θέση της παραδοσιακής διατροφής, την πολιτική της διατροφής, την Τεχνητή Νοημοσύνη, την παραμελημένη ελιά.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΙΑΝΝΑ ΜΠΑΛΑΦΟΥΤΗ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣ ΣΙΣΣΥΜΟΡΦΗ

M

Μπήκε στην αίθουσα, στάθηκε σε μία συγκεκριμένη θέση, κομπή και χαμογελαστή, με φυσική ευγένεια, και περίμενε υπομονετικά να μοιραστεί τις γνώσεις της. Ήταν η Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας και εκείνη ακριβώς την ώρα έξω στους δρόμους ξεκινούσε η πορεία ενάντια στο νομοσχέδιο για τα ιδιωτικά πανεπιστήμια.

Η Αντωνία Τριχοπούλου είναι μία από τις τέσσερις γυναίκες τακτικά μέλη της Ακαδημίας Αθηνών, ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, πρόεδρος

καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Yale των ΗΠΑ και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας. Το επιστημονικό της έργο επικεντρώνεται στη Δημόσια Υγεία και τη Διατροφική Επιδημιολογία, δίνοντας έμφαση στα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής και των παραδοσιακών τροφίμων στην υγεία.

Με την επιστημονική ιδιότητά της, συνεργάζεται με ελληνικούς, ευρωπαϊκούς, διεθνείς οργανισμούς και ιδιώτες για τη δημιουργία και διάδοση έγκυρων γνώσεων που σχετίζονται με την υγεία, με σκοπό την πρόληψη των ασθενειών. Έχει ξεπεράσει τις 1.500 δημοσιεύσεις, σε 160 καταλόγους ερευνητών, ενώ συγκαταλέγεται ανάμεσα στους 100 επιδραστικότερους ερευνητές με 186.000 αναφορές.

Έχει χαρακτηριστεί ως η «μητέρα της Μεσογειακής Διατροφής» και είναι η πρώτη επιστήμονας που έβαλε στο μικροσκόπιο τις διατροφικές παραδόσεις της Ελλάδας, για τις οποίες και μας μίλησε.

Η ΑΠΛΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΙΑ ΑΣΥΝΘΕΤΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

«Θα πρέπει να δούμε κατά πόσο γνωρίζουν σε βάθος την παραδοσιακή μαγειρική όσοι ισχυρίζονται ότι ασχολούνται μαζί της, γιατί έχει πολλά μυστικά. Για παράδειγμα, να σας πω το πιο απλό, μια σούπα φακής για να φτιαχτεί θέλει τέχνη. Λίγο καρότο, καλό ξίδι και φύλλο δάφνης να φαίνεται.

Η ελληνική γαστρονομία είναι βιωματική. Πρέπει να την έχεις ζήσει για να μπορείς να τη μαγειρέψεις. Η πίτα είναι τέχνη. Εμείς όμως έχουμε συνηθίσει τη σπανακόπιτα. Υπάρχουν πίτες, όπου ο συνδυασμός των χόρτων είναι πολύ μεγάλος και απαιτείται πλέον εμπειρία, μελέτη και γαστρονομική προσέγγιση σε αυτό. Υπάρχουν 100 είδη χόρτων, εκ των οποίων 4-5 καλλιεργούνται. Αυτά τα χόρτα, οι κυρίες οι οποίες τα μαζεύουν, όταν τα χρησιμοποιούν ξέρουν, ανάλογα με το έδεσμα το οποίο θα

φτιάξουν, σε ποιες αναλογίες θα βάλουν από κάθε είδος. Αν τις ρωτήσεις γιατί βάζουν περισσότερο από αυτό και λιγότερο από εκείνο, θα σου πουν γιατί αυτό είναι πικρό, αυτό είναι ξινό, αυτό στυφίζει. Την τέχνη της πίτας, αν δεν την έχει ζήσει ο δημιουργός βιωματικά, δηλαδή από το σπίτι του, είναι πολύ δύσκολο όταν γίνει μάγειρας να πει “θα μαγειρεύω ελληνικά”. Εκεί βρίσκεται, νομίζω, το επόμενο βήμα, τώρα που έχουμε πολλούς ευαισθητοποιημένους νέους μάγειρες οι οποίοι τιμούν την ελληνική γαστρονομία, γιατί η απλοποίησή της είναι μία αούνητη γαστρονομική προσέγγιση, χωρίς νόημα και βάθος.

ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΕΥΕΙ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ

Θα πρέπει να μάθουμε να μαγειρεύουμε οικογενειακά. Αν δεν μάθουμε τα παιδιά μας να τρώνε σωστά, να δημιουργήσουμε ένα οικογενειακό περιβάλλον όπου είμαστε ομοτράπεζοι με τα παιδιά μας και στο οποίο όλα τα θέματα συζητούνται, τότε πώς θα αντιμετωπίσουμε πολύ πιο σύνθετα προβλήματα τα οποία έρχονται στην εφηβεία, σε μία κοινωνία η οποία δέχεται τόσες προκλήσεις. Είναι η συνολική ατμόσφαιρα η οποία συνοδεύει την τροφή. Δεν είμαστε όντα τα οποία παίρνουν την τροφή σαν χαπάκι για να συμπληρώσουμε θερμίδες ή για να αφομοιώσουμε ορισμένα θρεπτικά συστατικά.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

Στην Εθνική Μελέτη για την Υδρία που είχαμε κάνει το 2012 είχαμε πολύ αναλυτικές πληροφορίες για τη χρήση των διατροφικών συμπληρωμάτων. Περισσότεροι από 1 στους 2 Έλληνες έπαιρνε συμπληρώματα διατροφής, ενώ η ομάδα μας έχει κάνει έρευνα και έχει δει ότι η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, από πλευράς ινών και ιχνοστοιχείων, σου παρέχει τα πάντα, δεν τα χρειάζεσαι. Και από την άλλη, σου λένε, δεν τρεφόμαστε σωστά. Από τη στιγμή που υπάρχει η διαθέσιμη τροφή, είτε λόγω ταχύτητας, είτε λόγω συνήθειας, είτε λόγω

γεύσης, τρεφόμαστε έτσι που να μην έχουμε τα θρεπτικά συστατικά. Εκεί υπεισέρχεται το διατροφικό συμπλήρωμα. Δεν με πειράζει που δεν τρέφομαι σωστά, αλλά παίρνω το ένα χάπι, το άλλο χάπι για να συμπληρώσω και να είμαι καλυμμένος. Αυτό είναι μείζον λάθος από πλευράς υγείας. Όταν τρως μεσογειακά τα παίρνεις όλα και δεν χρειάζεσαι τίποτε άλλο.

ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

Το ελληνικό στοιχείο το βλέπω παντού και είναι απίθανο, γιατί δεν νιώθεις πουθενά μοναξιά. Οι Έλληνες είμαστε παντού, και στα πιο απίθανα μέρη τυχαίνει να ακούω την ελληνική γλώσσα. Δεν υπάρχει αμφιβολία, και στην Αμερική που έχω ζήσει, οι πρώτοι μετανάστες, είναι οι γιαγιάδες τώρα, διατηρούσαν ακέραια τα έθιμα του τόπου. Ακόμα και η νεότερη γενιά δεν είναι τόσο απόλυτα Αμερικανοί στη διατροφή τους. Βλέπεις τη σαλάτα, βλέπεις το όσπριο, το λαδερό, πάρα ταύτα εδώ στην Ελλάδα, στην Αθήνα, δεν το βλέπουμε. Στην Αμερική, επειδή βλέπουν τα επιστημονικά δεδομένα και βαδίζουν μέσω αυτών, προσαρμόζονται. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε το γεγονός ότι η αύξηση της ζήτησης του ελαιολάδου είναι μεγάλη τα τελευταία χρόνια.

Τα μεγάλα πανεπιστήμια, π.χ. το Yale, το Harvard, το Massachusetts, εκεί που υπάρχει η ομαδική τροφοδοσία για τους φοιτητές, προσπαθούν να προσαρμόσουν τα προϊόντα και τα γεύματά τους στη Μεσογειακή Διατροφή. Και δεν αναφέρομαι στο γεγονός ότι τρώνε λιγότερο κρέας, αλλά και στον τρόπο μαγειρέματος. Δηλαδή, τα λαδερά, π.χ., το τσιγάρισμα, και επιμένω πολύ σε αυτό, όταν γίνεται σωστά, όταν δεν ανεβαίνει πολύ η θερμοκρασία. Τα κρεμμύδια και το σκόρδο θα πρέπει πρώτα να μαραθούν ή να μαλακώσουν, για δευτερόλεπτα, σε ένα τηγάνι με μερικές κουταλιές της σούπας ζεστό ελαιόλαδο, είναι μια πρακτική που προσθέτει βάθος γεύσης. Στη συνέχεια, προστίθενται λαχανικά, ντομάτες, διάφορα αρωματικά φυτά, μια μικρή ποσότητα νερού και το φαγητό ουσιαστικά αφήνεται να μαγειρευτεί μόνο του, παραδοσιακά, σε χαμηλή φωτιά.

ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

Είμαι πάρα πολύ προβληματισμένη για το μέλλον και φοβάμαι πολύ. Από την άλλη πλευρά, έχω έναν θαυμασμό στον άνθρωπο, παρ' όλα τα δυσάρεστα τα οποία γίνονται.

Παρ' όλες αυτές τις ακρότητες, τις βάρβαρες προσεγγίσεις των ζητημάτων, τις αποτυχίες των πολλών πολιτικών προσεγγίσεων, πάρα ταύτα δεν μπορείς να μη σεβαστείς το ανθρώπινο γένος όταν ακούς τη μουσική του Μπαχ, ή δεν μπορείς να αγνοήσεις τη δυνατότητα του ανθρώπινου γένους όταν βλέπεις τον Παρθενώνα, ή όταν βλέπεις πώς μεταμορφώθηκε η ελληνική γλώσσα η οποία σου μεταφέρει, σε επίπεδο επικοινωνίας, την αφηρημένη σκέψη. Ή όλα αυτά τα επιτεύγματα της τεχνολογίας, πώς αντιμετωπίζουμε το θέμα με τα εμβόλια, πώς φτάσαμε στη Σελήνη, πώς τώρα αρχίζει η Τεχνητή Νοημοσύνη να είναι μια πολύ μεγάλη πρόκληση για την ανθρωπότητα. Πώς θα διαχειριστεί αυτή την πολύ μεγάλη δυνατότητα.

Η ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΕΝΗ ΕΛΙΑ

Προσπαθώ να προωθήσω τα αρωματικά φυτά, χαμομήλι, λουίζα, στο τσιγάρισμα. Έχουμε ξεκινήσει έρευνες για τον δούσμο, τον μαϊντανό, τη ρίγανη. Ωστόσο, η μεγάλη παραμελημένη είναι η ελιά. Μετά γνώσεως, και μπορώ να επαναλάβω τη γνώμη πολλών ειδικών, η ελληνική ήταν και είναι, όταν παρασκευάζεται παραδοσιακά, η καλύτερη στον κόσμο.

Η ελιά έπρεπε να είναι στο καθημερινό μας τραπέζι, υπό μία προϋπόθεση, ότι δεν είναι αλατισμένη, διότι το αλάτισμα της ελιάς γινόταν παλιά για λόγους συντήρησης. Αφού δεν είχαμε ψυγεία τι θα γινόταν; Αν την έχουμε αλατισμένη, θα πρέπει να τη βάζουμε στο νερό πρώτα να φεύγει το αλάτι.

Η ελιά θα έπρεπε να είναι στο πρωινό μας, να είναι το σνακ μας. Τα πρωινά των ξενοδοχείων στην Ελλάδα δεν έχουν ελιές και πας σε ξενοδοχεία στην Τουρκία και είναι γεμάτα ελιές, πράσινες, μαύρες, πολλών ειδών.

Πας στην Ισπανία, και οπουδήποτε καθίσεις, σε ένα μπαράκι, οπουδήποτε, σου φέρνουν ένα μπολάκι ελιές. Φταίμε κι εμείς γι' αυτό.

**«Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΜΕΛΗΜΕΝΗ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΙΑ.
ΜΕΤΑ ΓΝΩΣΕΩΣ, ΚΑΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΠΑΝΑΛΑΒΩ
ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΠΟΛΛΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ, Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΛΙΑ ΗΤΑΝ
ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ, ΟΤΑΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ,
Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.»**



Και για να σου ολοκληρώσω, γίνεται το εξής αυτοκαταστροφικό. Και αυτό το έζησα και μπορώ να σ' το πω. Θυμάμαι, ο σύζυγός μου, ο Τριχόπουλος, καταγόταν από τον Βόλο και στην Αγριά ήξερα ότι κάθε οπίτι είχε ένα μέρος με τα βαρέλια μέσα στο οποίο έβαζαν θαλασσινό νερό και τις ελιές για ωρίμαση ένα-δύο έως τρεις μήνες και εκεί μέσα γινόταν η ζύμωση.

Τώρα δεν υπάρχει κανένα τέτοιο βαρέλι. Τώρα υιοθετήσαμε την ισπανική και την καλιφορνέζικη διαδικασία ωρίμασης, που τις βάζουν μέσα σε καυστικό νάτριο για λίγες ώρες, ξεπικρίζουν και είναι έτοιμες. Αυτό θέλω να το γράψεις. Αν θέλεις να το κάνεις έτσι κάνε το, αν θέλεις όμως να μου πεις ελληνική παραδοσιακή ελιά τότε θα πρέπει να μου πεις και τον παραδοσιακό τρόπο παραγωγής, τη μέθοδο. Γράψε το, είναι εθνικής σημασίας αυτό το πράγμα γιατί έχουμε βγάλει τα μάτια μας, μόνοι μας. Τώρα δεν θέλω να συνεχίσω γιατί θυμώνω, στενοχωριέμαι.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΕΘΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Να γίνει επιτέλους ένας έλεγχος στα κυλικεία, τι προσφέρουν. Γιατί υπάρχει νόμος αλλά δεν εφαρμόζεται, γιατί δεν υπάρχει έλεγχος. Να υπάρξει μια διατροφική πολιτική. Δεν είναι δυνατόν εγώ να φυτεύω αβοκάντο σε μία εποχή κλιματικής κρίσης, όταν το αβοκάντο ζητάει τόσο νερό, ενώ το πορτοκάλι ζητάει ελάχιστο. Πρέπει να υπάρχει μια πολιτική διατροφής η οποία να είναι συνεχόμενη.

Για να προβληθεί η ελληνική διατροφή στο εξωτερικό πρέπει να γίνουν εστιατόρια στα οποία να μαγειρεύουν, προσαρμοσμένα φυσικά, ελληνικά παραδοσιακά φαγητά στα οποία να υπάρχει δυνατότητα προβολής επιλεγμένων προϊόντων. Υπάρχουν τρόφιμα τα οποία έχουν πάρει βραβεία των οποίων γνωρίζουμε τον παραγωγό. Ξέρουμε τη διαδικασία παραγωγής

και τη διατροφική τους αξία, τη γευστική τους αξία. Αυτοί οι άνθρωποι που θα προβληθούν;

Οργανώστε μία προβολή, όπως έχω κάνει και έχω κορακιάσει να μιλάω παντού για την ελιά. Έχω πει επανειλημμένως, πάρτε αυτά τα κτίρια του υπουργείου Πολιτισμού που ρημάζουν στην Πλάκα, κάντε ένα καφενείο παραδοσιακό, όπως αυτό που ξέρουμε, και βάλτε γύρω-γύρω σε rotation, κυκλικά ανανεούμενο. Κάντε έναν κατάλογο με τα παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα, που να συμφωνήσουν όλοι, και να το έχει, και να το πουλάει εκεί και να το προβάλλει. Να δίνεις στον ξένο τη δυνατότητα να πει έναν καφέ και ταυτόχρονα να δει και μερικά προϊόντα, με βίντεο και φυλλάδια. Τους το έχω πει εκατό χιλιάδες φορές προσωπικά. Αυτό δεν είναι τίποτα μπροστά στα εκατομμύρια που δίνουν για να κάνουν δήθεν προβολή. Μουσείο για το Ελληνικό Παραδοσιακό Τρόφιμο. Αυτό είναι πολιτική». —