

Αντωνία Τριχοπούλου, ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Ενας τουρίστας μπορεί να βρει εδώ να φάει μια καλή φακή;

Η κοινωνική πτυχή της διατροφής

Συνέντευξη στη **ΛΙΝΑ ΓΙΑΝΝΑΡΟΥ**

Η **στραποδυσία** μοσχοβολάει καλοκαίρι. Η οικοδόσισσα μου εξηγεί ότι έχει γίνει από ντομάτες Βραυρώνας, που προμηθεύεται τα καλοκαίρια και διατρεί όλο τον χρόνο στην κατάφυτη σε μορφή σάλτσας. Στραπατσάδα θα σερβιριστεί πένιως μόνο όταν ανόξει ο καιρός. Εκτός από τα υλικά, επεκτικότητα έχουν και οι συνταγές ο' αυτό το σπίτι. Μου λέει ότι δεν μπαίνει πάντα κρεμμύδι στον καγιάνα, αλλά αν μπει, όπως και στα λαδερά, αρκεί να τηγανιστεί μόνο ένα λεπτό. «Και το σκόρδο και το κρεμμύδι τα μεραίνουμε σε ξεστό λαδί για πολύ λίγο. Δεν τα κατακαίμε. Αυτό το διάστημα αρκεί για να φύγουν οι ελαφριές πτητικές ουσίες και να γίνει η έκλυση των θρεπτικών συστατικών τους. Γι' αυτό, όταν φας ένα μπάμ ή μια στραπατσάδα δεν ξέρεις πόσο κρεμμύδι και σκόρδο έβλεπε η μαγειρίτσα. Στη συνέχεια βάζεις και αρωματικά, τη ρίγανη, το θυμάρι, τον δούσμο, τον βασιλικό. Γι' αυτό τα λαδερά είναι ηλίθσια σε ευεργετικές φυτοχημικές ουσίες».

Ακούγοντας την ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και πλέον τακτικό μέλος της Ακαδημίας Αθηνών Αντωνία Τριχοπούλου να μιλάει, θα πίστευες ότι περνάει τη ζωή της στην κουζίνα. Όμως, στην πραγματικότητα μαγειρεύει ελάχιστα – «δεν έχω χρόνο, αλλά και να τον είχα θα τον ζόδευα σε άλλα πράγματα μάλον». Οι πληροφορίες γνώσεις της γύρω από τις πρώτες ύλες, τις μαγειρικές τεχνικές, τη διατροφική αξία των ελληνικών πιάτων, τη μεσογειακή διατροφή

της συνολικά, προέρχονται από εξαντλητική έρευνα στο πεδίο και το εργαστήριο σε βάθος 40 χρόνων. Ήταν εκείνη που πρωτοδιατύπωσε – ή καλύτερα πρωτοδιατυμάνισε – τα οφέλη της ισορροπημένης διατροφής στις γειτονιές μας στην υγεία, αλλά και στο περιβάλλον, κόντρα στο ρεύμα της εποχής. Μέχρι και ο σύζυγός της, ο αείμνηστος επιδημιολόγος Δημήτρης Τριχοπούλος τη ρωτούσε με απορία «Αντωνία, πώς σου ήρθε να ασχοληθείς με αυτά τα πράγματα;». «Η μου έλεγε, θυμάμαι, "στομάχια με το ψωμάκι και το τυράκι!", γιατί τι δεκαετία του '80 η ομάδα μας είχε κάνει εκστρατεία για το δεκατιανό, να παίρνουν τα παιδιά στο σχολείο ψωμί και τυρί και ένα μίλο. Διάβασα τώρα ότι θα ξεκινήσει νέο μενού στα κυλικεία. Μα το θέμα το έχουμε κάνει ήδη φύλλο και φτερό. Το θέμα είναι να δούμε πόσοι ελέγχοι έχουν γίνει στα κυλικεία, αν εφαρμόστηκαν όσα έπρεπε να εφαρμόσουν».

Μολονότι οι ιδέες της σήμερα αποτελούν κοινό τόπο (όταν είχε πρωτομιλήσει για τη διατροφική αξία του τρακανά, την είχαν αγνοήσει), η ίδια δεν νιώθει δικαιωμένη. «Εδώ και 40 χρόνια κάνουμε καμπάνιες, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει χορηγήσει εκατομμύρια για παρεμβάσεις και στην Ελλάδα, αλλά αντί να ελαττώνεται το βάρος των παιδιών συνεχίζει να αυξάνεται. Πρακτικές υπάρχουν άπειρες, εργαλεία υπάρχουν άπειρα. Όμως το θέμα είναι κοινωνικό. Χρειάζονται παρεμβάσεις στο κοινωνικό σύνολο. Θα πρέπει να γίνει υπόθεση ενός εκάστου εξ ημών. Ξέρετε πόση δύναμη



Τα παιδιά έχουν μάθει το μπέργκερ και στα φασόλια κάνουν μπλιαχ. Αυτό που εμείς λέγαμε «μυρίζει σπιτικό φαγητό» δεν το ξέρουν.

Εδώ και 40 χρόνια κάνουμε καμπάνιες, αλλά αντί να ελαττώνεται, το βάρος των παιδιών συνεχίζει να αυξάνεται. Πρακτικές υπάρχουν άπειρες, εργαλεία υπάρχουν άπειρα.



Οι Έλληνες απομακρυνόμαστε όλο και περισσότερο από τη μεσογειακή διατροφή, ενώ πολλοί δεν μαγειρεύουν πια στο σπίτι. Όπως υπογραμμίζει η Αντωνία Τριχοπούλου, «έχουμε ευθύνη κι ερείς. Δεν μαζεύουμε να φάμε μαζί. Τα παιδιά όταν θα μπαίνουν στο σπίτι δεν θα μπορούν να πουν "α, αυτό το μαγειρέψα η μαμά μου ή ο μπαμπάς μου" γιατί δεν έχουν αυτές τις εμπειρίες. Έχει σπάσει η αλυσίδα».

και εύκολο. Αναρωτιέμαι καμιά φορά, ένας ξένος που θα έρθει πού μπορεί να φάει μια καλή φακή; Να δει πώς φτιάχνουμε εδώ το όσπριο αυτό; Ποιο συστατικό όμως θα τη βάλει στο μενού και πόσο θα τη χρειάζεσαι».

Πάντως, αν το κράτος θέλει, μπορεί. «Δείτε τι έκανε για παράδειγμα η Δανία, μια χώρα που παράγει κρέας. Όταν είδε τα δυσμενή αποτελέσματα της καταναλώσεως κόκκινου κρέατος και για την υγεία και για το περιβάλλον, ελάττωσε το κρέας στα κυλικεία που τροφοδοτούνταν από το κράτος. Όπως στα σχολεία».

Ίσως όλα ξεκινούν από το ότι δεν μαγειρεύουμε πια στο σπίτι. «Γι' αυτό λέω ότι έχουμε ευθύνη κι ερείς. Δεν μαζεύουμε να φάμε μαζί. Τα παιδιά όταν θα μπαίνουν στο σπίτι δεν θα μπορούν να πουν "α, αυτό το μαγειρέψα η μαμά μου ή ο μπαμπάς μου" γιατί δεν έχουν αυτές τις εμπειρίες. Έχει σπάσει η αλυσίδα. Όταν κάπου μνηθείς στην παιδική ηλικία γίνεται εξάρτησις, το απευκολύνει δύσκολο. Τα παιδιά έχουν μάθει το μπέργκερ και στα φασόλια κάνουν μπλιαχ. Αυτό που εμείς λέγαμε "μυρίζει σπιτικό φαγητό" δεν το ξέρουν».

έχει ο καταναλωτής; Να, πάρτε τις ντομάτες Βραυρώνας. Για να τις βρεις πρέπει να έχεις γνώση. Εάν όμως όλοι μας βοηθούσαμε και λέγαμε ότι θέλουμε τέτοια ντομάτα, ίσως να καλλιεργούνταν περισσότερα».

Σερβίρει στα φλιτζάνια μας δικταμο. «Μόνο οι παλιοί πίνουν σήμερα τσάι του βουνού ή δικταμο», λέει. Δεν είναι τα μόνα που ξεχάστηκαν στη διατροφή. «Το '80 βρέθηκα στην Κρήτη όπου αρκίσαμε να μελετάμε τις νήτες. Οι γυναίκες μάζωναν άγρια χόρτα και έκαναν καλτσούνια. Μείναμε έκθαμβοι με το πόσες αντιοξειδωτικές ουσίες είχε το πιτάκι αυτό. Όμως είχε μέσα οκτώ διαφορετικά χόρτα, όπως το παραμπλημένο λάπαθο. Τώρα μελέταμε τη σημασία των άγριων χόρτων και έχουμε επεκταθεί στα αρωματικά φυτά».

Το βασικό μέλημά της, πάντως, είναι να μειωθεί η κατανάλωση κρέατος. Μοιάζει δύσκολο. Οι Έλληνες απομακρυνόμαστε όλο και περισσότερο από τη μεσογειακή διατροφή. Σε έρευνα μεγάλου κλίμακας στην οποία συμμετείχε και δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Nutrients, βρέθηκε ότι μόλις το

28% των ενηλίκων στην Ελλάδα υποθετεί την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή. Οι νεαρότεροι είναι αυτοί που καταναλώνουν τις μεγαλύτερες ποσότητες κρέατος. Κι όμως, σύμφωνα με την επιτροπή EAT-Lancet, αν εφαρμόζαμε τη μεσογειακή διατροφή, έως το 2030 θα είχαμε αποτρέψει 11 εκατ. πρόωγους θανάτους παγκοσμίως. Και τι είναι η μεσογειακή διατροφή; Όχι κάποιος γρίφος. «Είναι μια φυτική διατροφή, που λέει να σε όλα αλλά σε διαφορετικές ποσότητες. Να φας κρέας, αλλά μια φορά την εβδομάδα. Να φας φρούτο κάθε μέρα. Να φας λαδερά και όσπρια που είναι θαυμάσια πηγή πρωτεϊνών. Να φας και πατατάκια σε κάποιο ιδιαίτερο γεγονός».

Εύκολη λύση

Το κρέας είναι συχνά η εύκολη λύση. «Εμείς παραδοσιακά δεν τρώγαμε πολύ κρέας. Στο σπίτι μας, ένα σπύτι μικροστικτής τάξης στην Αθήνα, τρώγαμε κρέας κάθε Κυριακή με πατάτες στον φούρνο. Ενδιάμεσα στην εβδομάδα τρώγαμε ίσως και κίμα και ήμασταν πανευτυχείς. Τώρα είναι θέμα ευκολίας και τιμής. Το σουβλάκι είναι φθινό

ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

