

γευσιγνώστης

ANTONIA
ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

**«Μπορεί να είναι τέλειο
το ιπποφαές,
αλλά εμείς έχουμε
δίκταμο, μελισσόχορτο,
έχουμε τόσα...»**

Μια ενδιαφέρουσα
συνέντευξη με την καθηγήτρια
και πρόεδρο του Ελληνικού
Ιδρύματος Υγείας για τη
μεσογειακή διατροφή και
την υγεία, την παραγωγή
τροφίμων και τη σχέση της
με το περιβάλλον, τα ευπαθή
τυριά των Κυκλάδων και τα
παραδοσιακά μας προϊόντα.



Συνέντευξη στην
**Ιριγένεια
Βιρβιδάκη**

Πορτρέτο
**Μυρτώ
Κονταράκη**

M

ε την κυρία Τριχοπούλου συναντηθήκαμε λίγες μέρες μετά την επιστροφή της από τους Δελφούς. Παρά την καταπόνησή της από γρίπη, η καθηγήτρια και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας με καλοδέχθηκε στο σπίτι της, και εκεί πίνοντας ένα εξαιρετικό τσάι του βουνού συζητήσαμε για πολλά: για την ομιλία της στο Οικονομικό Φόρουμ με τη διαπίστωση πως τα τελευταία χρόνια εγκαταλείψαμε τη μεσογειακή διατροφή,

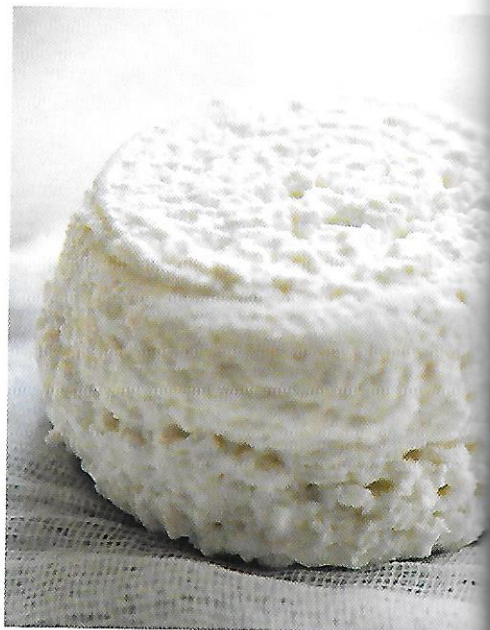
για μια πολύ ενδιαφέρουσα εκδήλωση για τα ευπαθή τυριά των Κυκλάδων που συντόνισε στην Ελληνική Εταιρεία Περιβάλλοντος και Πολιτισμού στην οποία είναι πρόεδρος του Συμβουλίου Ποιότητας Ζωής. Μιλήσαμε επίσης για το ελαιόλαδο αλλά και για την παγκόσμια διατροφή και τη σχέση της με το περιβάλλον. Από το τελευταίο ξεκινήσαμε.

«Δημοσιεύθηκαν το 2019 δύο πολύ σημαντικές εκθέσεις. Ολοκληρώνουν κάτι το οποίο δουλεύεται εδώ και τουλάχιστον 10 χρόνια, τη διαπίστωση πως η διατροφή είναι άμεσα συνδεδεμένη με το περιβάλλον και έμμεσα το περιβάλλον επηρεάζει αυτό το οποίο τρώμε. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι για να έχεις μια σωστή, μια βιώσιμη διατροφή πρέπει να αλλάξει το σύστημα παραγωγής και, παράλληλα, η αλλαγή του συστήματος παραγωγής επηρεάζει το περιβάλλον. Ακούστε: πρέπει να τρουν 9,5 δισ. άνθρωποι. Η κλασική προσέγγιση είναι να αυξηθούν τα τρόφιμα, οι σπόροι, τα σιτηρά, τα οποία για να μπορέσει να τραφεί όλος ο πληθυσμός πρέπει να αυξηθούν κατά 70%. Σήμερα το μεγαλύτερο μέρος των καλλιεργουμένων σιτηρών προορίζεται για ζωοτροφές, κυρίως των αγελάδων εντατικής κτηνοτροφίας. Όμως, το κόκκινο κρέας είναι κατ'εξοχήν επιβλαβές για το περιβάλλον, αφενός διότι τα ζώα καταναλώνουν φυτικά τρόφιμα και τα μετατρέπουν σε ζωικά (με ό,τι αυτό συνεπάγεται), αφετέρου διότι τα αέρια των αγελάδων συμβάλλουν στο φαινόμενο του θερμοκηπίου. Πού καταλήγουν οι μελέτες; Στο ότι πρέπει να ελαττώσουμε την κατανάλωση του κρέατος στα 45 γρ. την ημέρα – στη μεσογειακή διατροφή έχουμε 35 γρ.

Η μία μελέτη δημοσιεύθηκε στο έγκριτο ιατρικό περιοδικό “Lancet” και έγινε από τη σουηδική κυβέρνηση. Ειδικοί, γιατροί, οικονομολόγοι, περιβαλλοντολόγοι δούλεψαν για 2-3 χρόνια και κατέληξαν ότι κάτι δεν πάει καλά, ότι πρέπει να αλλάξει ο τρόπος παραγωγής της τροφής καθώς έχουμε 2 δισ. παχύσαρκους και 2 δισ. ανθρώπους που έχουν έλλειμμα σε μέταλλα ή ιχνοστοιχεία, σε θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης Α και του σιδήρου.

Παράλληλα, στην πρόσφατη έκθεση Μπλούμπεργκ (για την οποία θα μιλήσουμε και στη συνέχεια γιατί ενδιαφέρει ιδιαίτερα τους Έλληνες) καταγράφεται ότι η μεσογειακή διατροφή είναι το καλύτερο παράδειγμα του τι πρέπει να γίνει: είναι μια φυτική, κατά βάση, διατροφή που δεν λέει όχι στα ζωικά τρόφιμα αλλά προεβεί την κατανάλωσή τους με μέτρο. Γιατί αυτό είναι η χάρη της μεσογειακής διατροφής, το μέτρο. Κάποτε σε θερινό σινεμά έτρωγα τσιπς. Κάποιος μου έκανε παρατήρηση: Τρώτε πατατάκια εσείς; Κύριέ μου, του απαντώ, με ρωτάτε κάθε πότε τρώω πατατάκια; Μία φορά τον χρόνο. Το πόσο συχνά τρώω κάτι έχει σημασία.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας από το 2010 έχει πει ότι η μεσογειακή διατροφή είναι ένα μοντέλο μελετημένο και εφαρμόσιμο. Παράλληλα, την ίδια χρονιά, η UNESCO την κήρυξε “Αύλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας” γιατί δεν είναι απλώς διατροφή, είναι τρόπος ζωής. Υπάρχουν τρόποι καλλιέργειας, τρόποι ψαρέματος, καλλιέργειας της γης, παρασκευής των τροφίμων, μελετημένοι επί χιλιετίες που έχουν φτάσει στην καλύτερη έκφρασή τους. Και πώς μεταφράζεται αυτό στην καθημερινότητά μας; Στο παραδοσιακό τρόφιμο». Είναι ένας τομέας που έχει μελετήσει επί πολλά χρόνια η κυρία Τριχοπούλου. «Πήγαμε από χωριό σε χωριό, κάναμε χημικές αναλύσεις» θυμάται. «Διαπιστώσαμε ότι από 200 παραδοσιακά τρόφιμα που μελετήσαμε και τα 200 μπορούν να έχουν πάνω από 1.000 διατροφικούς ισχυρισμούς. Αναλύσαμε π.χ. χημικά ένα πιτάκι με 8 διαφορετικά χόρτα. Είχε περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες από



Τα ευπαθή κυκλαδίτικα τυριά είναι μοναδικά

«Υπάρχει σήμερα νομοθεσία και κατευθυντήριες οδηγίες να κάνει τυρί από απαστερίωτο γάλα και να είναι ασφαλές. Η χλωρομυζήθρα Σίφνου ή το αρσενικό Νάξου κι όλα αυτά τα εξαιρετικά τυριά γίνονται από γιδοπρόβατα. Το γίδινο γάλα είναι κατά πολύ ανώτερο του πρόβειου και κατά παρασάγγας ανώτερο από το αγελαδινό. Εμείς, ενώ εισάγουμε το 50% του αγελαδινού γάλακτος, εγκαταλείψαμε εντελώς τα παραδοσιακά τυριά, τα οποία, σημειωτέον, όταν γίνονται από μη παστεριωμένο γάλα είναι πολύ πιο νόστιμα. Και όχι μόνο. Έχουν μοναδικότητα. Γιατί τα χορταράκια που τρώνε τα αιγοπρόβατα έχουν τεράστια ποικιλία, 10πλάσια, 100πλάσια από ό,τι στη Γερμανία ή στη Βόρεια Ιταλία. Είναι ένας γευστικός και πολιτιστικός πλούτος που κινδυνεύει να εξαφανιστεί».

Δεν μπορούν όμως να παραχθούν μαζικά.

«Έχετε απόλυτο δίκιο. Και αυτό που λέει η έκθεση του Lancet είναι να μελετήσουμε πώς, χωρίς να επηρεάσουμε το περιβάλλον, να αυξήσουμε την παραγωγή. Θέλει ισορροπία, οργάνωση, θέλει επιτέλους μια αγροτική πολιτική που να έχει βάθος στο χρόνο, όραμα, να ελέγχεται, να διορθώνεται όπου έκανε λάθος, να είναι δίπλα στον παραγωγό. Μέχρι όμως να γίνουν όλα αυτά τα ονειρεμένα, ας δούμε τι μπορούμε να κάνουμε στην καθημερινότητά μας, τουλάχιστον να μη χαθούν αυτά που υπάρχουν».

...το κρασί και το τσάι! Ξέρετε τι καταπληκτική είναι η κάππαρη; Μπορεί να είναι ελαιο το υποφαές αλλά εμείς έχουμε δίκταμο, μελισσόχορτο, έχουμε... Πριν από λίγες μέρες, σε ένα από τα καλύτερα ιατρικά περιοδικά, στο "Journal of the American Medical Association", δημοσιεύθηκε μια έρευνα ότι δεν κάνει τίποτα η βιταμίνη Α ή τα ω3 όταν τα παίρνεις σε χάπι. Γιατί τρώγοντας προϊόν που τα περιέχει, παίρνεις και πολλές άλλες ουσίες. Το λέμε χρόνια. Ο κόσμος προτιμά την εύκολη λύση. Ενώ η εύκολη λύση θα μπορούσε να είναι να ακολουθήσουμε και να παραδώσουμε στα παιδιά μας αυτή η μαγική εν τη ουσία της διατροφής, η οποία είναι και προσίτη από οικονομικής πλευράς». «Εδώ πως δύο μέρες πριν πληρώνοντας 2,5 ευρώ στη λαϊκή μου αγόρασα φρούτα και χόρτα, ένα εξαιρετικό γεύμα δηλαδή. «Πως ασχοληθήκατε για να το αγοράσετε και να το ετοιμάσετε. Και όταν οι λαϊκές είναι σωστές... Γιατί πρέπει να λειτουργούν με τους τοπικούς παραγωγούς. Το οποίο όταν θες να συνδυάσεις σωστή διατροφή με βιώσιμο περιβάλλον είναι να παράγεις τοπικά και να καταναλώνεις τοπικά. Το "παράγω τοπικά" σημαίνει να χρησιμοποιώ τοπικές ποικιλίες. Σε αυτές πρέπει εμείς ως καταναλωτές να δώσουμε βάρος».

«Ποιόδοξο το ότι σιγά-σιγά αναγνωρίζονται τα παραδοσιακά μας προϊόντα;»
«Ήταν πολύ αισιόδοξη γιατί έζησα το παράδειγμα του ελαιολάδου. Μπροστά στα μάτια μου έκοβαν τις ελιές τη δεκαετία του '70, του '80, εγκατέλειπαν το ελαιόλαδο για τα σοπρέλαια. Κι όμως, με πολύ λίγες δυνάμεις, πολύ λίγοι και με μεγάλη προσπάθεια το κρατήσαμε. Και, αυτή την εποχή είμαι απογοητευμένη. Γιατί δημοσιεύθηκε στην εφετινή έκθεση Μπλούμπεργκ ότι οι Έλληνες βρίσκονται στη 26η θέση στον δείκτη υγείας, από το 2017 πέσαμε 6 θέσεις! Εδώ και 2 χρόνια έχουμε επισημάνει την ανισορροπία στην Ελλάδα και την αύξηση κολποτερόλης, την αύξηση του διαβήτη, την μείωση της σωματικής δραστηριότητας, όλα αυτά είναι καταγεγραμμένα, και κανείς φτάσει στα γραφεία τουλάχιστον όλων όσοι έχουν μια ευθύνη. Και δεν είναι τίποτα. Ναι, υπάρχει η μεσογειακή διατροφή, το βλέπουμε και στις έρευνες. Στα παιδιά, όμως, έχει χαθεί η μεσογειακή γευστική εμπειρία. Πολύ λίγα έχουν την εμπειρία μιας παραδοσιακής μυρωδιάς, σε ένα παραδοσιακό τρόφιμο». «Σκεπτόμαστε για την ελιά, τη ναυαρχίδα της μεσογειακής διατροφής. «Η ελληνική ελιά είναι η καλύτερη στον κόσμο, όταν όμως παρασκευάζεται παραδοσιακά. Γιατί πάρα πολλές ελιές δεν ζυμούνται, δεν γίνεται η εκπίκρασή τους αργά μέσα στη άλμη αλλά βίαια μέσα σε ένα 24ωρο με την προσθήκη καυστικής σόδας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να χάνουν άρωμα, γεύση και αντιοξειδωτικές ουσίες. Πρέπει επιτέλους να διαμορφωθεί ένα προεδρικό διάταγμα που να κρίνει τι είναι παραδοσιακό. Θα σας πουν ότι υπάρχει μια νομοθεσία της ΕΕ. Αυτή όμως ορίζει ότι είναι παραδοσιακό ό,τι υπήρχε στην αγορά πριν από μια γενιά, πριν από 25 χρόνια. Με αυτή τη λογική και το παστέλι με γλυκόζη και η ελιά που εκπικρίζεται με καυστικό νάτριο είναι παραδοσιακά!».

«Δεν αισθάνεστε ικανοποίηση με την αναγνώριση της αξίας του ελαιολάδου;»
«Το χαίρομαι, ναι. Στην αρχή, Ξέρετε, με κοροϊδεύανε. Πρώτα από όλα γιατί ήμουν γυναίκα, κοντή, πτωχή και Βαλκάνια (γέλια). Μέχρι που μαζί με τον Δημήτρη (σ.σ.: τον σύζυγό της, παγκοσμίου φήμης καθηγητή και ακαδημαϊκό, που "έφυγε" το 2014) παρουσιάσαμε τα στοιχεία. Η πρώτη μεγάλη έρευνα για τη μεσογειακή διατροφή δημοσιεύθηκε στο "New England journal of medicine" και έκανε πάταγο. Και μετά, με τον Δημήτρη, έγινε το πρώτο συνέδριο μεσογειακής διατροφής στο Χάρβαρντ. Ξέρετε, η δουλειά του επιστήμονα είναι μοναχική. Δεν είναι τυχαίο ότι τα πανεπιστήμια ξεκίνησαν στα μοναστήρια. Ο κόσμος δεν καταλαβαίνει πόσο μοναχική είναι αυτή η δουλειά. Απαντώντας στην ερώτησή σας, ναι, νιώθω ικανοποίηση, και αυτό μου δίνει αυτοπεποίθηση και δύναμη να αγωνίζομαι για τα παραδοσιακά τρόφιμα. Γιατί Ξέρω ότι είναι η ίδια ιστορία. Τώρα πα, όμως, δεν είμαι μόνη μου, είμαστε πολλοί».

HIGHLIGHTS

«Η μεσογειακή είναι μια φυτική, κατά βάση, διατροφή που δεν λείπει όχι στα ζωικά τρόφιμα αλλά πρεσβεύει την κατανάλωσή τους με μέτρο».

«Αναλύσαμε χημικά ένα πιτάκι με 8 διαφορετικά χόρτα. Είχε περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες από το κόκκινο κρασί και το τσάι!».

«Πριν από λίγες μέρες, σε ένα από τα καλύτερα ιατρικά περιοδικά δημοσιεύθηκε μια έρευνα ότι δεν κάνει τίποτα η βιταμίνη Α ή τα ω3 όταν τα παίρνεις σε χάπι. Γιατί τρώγοντας ένα προϊόν που τα περιέχει, παίρνεις και πολλές άλλες ουσίες».

«Στα παιδιά έχει χαθεί η μεσογειακή γευστική εμπειρία. Πολύ λίγα είναι εκτεθειμένα σε μια παραδοσιακή μυρωδιά, σε ένα παραδοσιακό τρόφιμο».

«Η ελληνική ελιά είναι η καλύτερη στον κόσμο, όταν όμως παρασκευάζεται παραδοσιακά. Γιατί πάρα πολλές ελιές δεν ζυμούνται, δεν γίνεται η εκπίκρασή τους αργά μέσα στη άλμη αλλά βίαια με την προσθήκη καυστικής σόδας. Ετσι χάνουν άρωμα, γεύση και αντιοξειδωτικές ουσίες».

