

1.3 Κτηνοτροφία : το κρέας στη διατροφή

Ψάξε για στοιχεία σχετικά με την κτηνοτροφία στην Ελλάδα ή στον τόπο σου και εγκεκριμένα για :

- Το είδος της κτηνοτροφίας που επικρατεί.
- Τα κύρια ζωικά προϊόντα : κρέας, γαλακτοκομικά, μαλλί και δέρμα.
- Ποια από τα παραπάνω προϊόντα εξάγονται και ποια εισάγονται
- Πόσο σημαντικές είναι οι κτηνοτροφικές δραστηριότητες στην οικονομία και την ανάπτυξη του τόπου, σήμερα αλλά και κάποιες δεκαετίες πριν.
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις της κτηνοτροφίας στο περιβάλλον ; π.χ. αντιμετωπίζει η περιοχή πρόβλημα υπερβόσκησης ;

Εργαστείτε σε ομάδες και ερευνήστε τη θέση που έχει το κρέας στη διατροφή των κατοίκων διαφόρων χωρών ms Μεσογείου. Για παράδειγμα :

- Τι είδους κρέας προτιμούν;
- Σε ποιες περιπτώσεις ;
- Υπάρχουν παραδοσιακά γεύματα ; π.χ. σε κοινωνικές εκδηλώσεις ή θρησκευτικές γιορτές που να βασίζονται στο κρέας;
- Υπάρχει κάποιο είδος κρέατος που δεν περιλαμβάνεται (ή απαγορεύεται) στη διατροφή; Για ποιους λόγους ;

Να συγκρίνετε τα στοιχεία αυτά με αντίστοιχα για την Ελλάδα. Υπάρχουν ομοιότητες και διαφορές Πού μπορούν να αποδοθούν; Προσπαθήστε να «πάτε πίσω στον χρόνο», για να βρείτε τις πιθανές αιτίες αυτών των διατροφικών συνηθειών.

Αν και στον αραβικό κόσμο η κατανάλωση χοιρινού απαγορεύεται, στοιχείο που μπορεί να οφείλεται στις προσπάθειες που γίνονταν αιώνες πριν για τη μείωση των κινδύνων από την κατανάλωση κρέατος που παράχθηκε υπό ακατάλληλες συνθήκες, στον χριστιανικό κόσμο η κατανάλωση χοιρινού είναι διαδεδομένη. Μάλιστα σε πολλές χώρες αποτελεί βασικό χειμωνιάτικο γεύμα (ακόμα και για τα Χριστούγεννα). Η παράδοση αυτή προέρχεται από τον Μεσαίωνα, ενώ η Lorna Saas στο βιβλίο της «Christmas feasts» (Χριστουγεννιάτικες γιορτές) την τοποθετεί πολύ παλιότερα, στη ρωμαϊκή παράδοση.

1.4 ΤΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΟΥ ΕΣΩΣΑΝ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Σύμφωνα με τον συγγραφέα Ουμπέρτο Έκο «η Ευρώπη δε θα μπορούσε να ξεπεράσει τα δύσκολα χρόνια του Μεσαίωνα χωρίς τα φασόλια». Ο Έκο εννοεί ότι κατά τον Μεσαίωνα (5^{ος} – 14^{ος} αι. μ.Χ.) οι πληθυσμοί της Ευρώπης μαστίζονταν από συνεχείς επιθέσεις, πολιτικές αναταραχές και πολεμικές συρράξεις. Η καθημερινότητα τους ήταν πάρα πολύ δύσκολη εξαιτίας των συχνών πολεμικών επιδρομών και βιαιοπραγιών, των λιμών και των ασθενειών. Ο συνολικός πληθυσμός ήταν αποδυναμωμένος και είχε μειωθεί περίπου στα 14 -17 εκατομμύρια. Ωστόσο, μεταξύ του 11ου και του 13ου μ.Χ. αιώνα περίπου, η κατάσταση άλλαξε: η πρακτική της εναλλαγής σποράς των οσπρίων κάθε τρία χρόνια άρχισε να εφαρμόζεται συστηματικά, κάνοντας το έδαφος πιο εύφορο. Επίσης οι πολιτικές μεταρρυθμίσεις του Καρλομάγνου ευνόησαν τους αγρότες : το άροτρο άρχισε να χρησιμοποιείται εκτεταμένα σε όλη την Ευρώπη. Σύμφωνα με τον Έκο, τα παραπάνω προώθησαν την καλλιέργεια των οσπρίων (φασόλια, φακές, μπιζέλια, κ.ά.) σε όλη την Ευρώπη. Επιπλέον, η συχνή κατανάλωσή τους ενίσχυσαν την υγεία των ταλαιπωρημένων πληθυσμών των αγροτικών περιοχών χάρη στη μεγάλη διατροφική τους αξία.

Ερωτήσεις για απάντηση

- Πόσο συχνά καταναλώνεις όσπρια; Τι είδους ;
- Αποτελούν συνηθισμένο γεύμα της οικογένειάς σου ;
- Να μάθεις από τους γεροντότερους αν προτιμούν περισσότερο τα γεύματα με όσπρια απ' ό,τι οι άνθρωποι σήμερα. Αν ναι, γιατί ;
- Ποια είναι η πιο διαδεδομένη συνταγή για όσπρια στο τόπο σου; Είναι παλιά, παραδοσιακή συνταγή;
- Να βρείτε πληροφορίες για τη διατροφική αξία των οσπρίων.

Τα φασόλια παρέχουν στον οργανισμό θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες (νιασίνη, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, Β6), πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Τα συστατικά αυτά είναι απαραίτητα, ιδιαίτερα για τη ανάπτυξη και δόμηση των ιστών του σώματος. Τα φασόλια είναι επίσης πλούσια σε κάλιο το οποίο χρειάζεται για την φυσιολογική λειτουργία των νεύρων και των μυών. Ένα φλιτζάνι φασόλια περιέχει περισσότερο ασβέστιο και σίδηρο από περίπου 90 γραμμάρια μαγειρεμένου κρέατος και μάλιστα με λιγότερες θερμίδες και καθόλου χοληστερίνη.

Οι φακές έχουν μεγάλη διατροφική αξία και έρχονται δεύτερες μετά τη σόγια στην περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες. Πολλές συνταγές βασίζονται στις φακές και έχουν περίοπτη

θέση στη μαγειρική των μεσογειακών χωρών.

Τα ρεβίθια στην αρχαία Ρώμη εκτιμούνταν τόσο πολύ που ο ρήτορας και πολιτικός Κικέρων (*Cicero*) υπερηφανευόταν ότι το οικογενειακό του όνομα προερχόταν από τον λατινικό όρο για το ρεβίθι, *Cicer arietinum*. Τα ρεβίθια προέρχονται από τη Μέση Ανατολή. Αποτελούν καλές πηγές φυλικού οξέος, βιταμίνης Β6 και C, ψευδάργυρου και ινών. Τα ρεβίθια είναι μεταξύ άλλων το βασικό συστατικό ενός διάσημου πιάτου από τη Μέση Ανατολή, του χούμους.