Ο ρόλος της Διατροφής στην κοινωνική οργάνωση και την ανάπτυξη του πολιτισμού

Ιωάννα Φώκου

Προϊσταμένη ΚΕΠΕΑ Δραπετσώνας,

Υπ. Διδάκτορας Λαογραφίας ΠΤΔΕ ΕΚΠΑ

Το φαγητό είναι μια θεμελιώδης πτυχή της ανθρώπινης ζωής και ο τρόπος που τρώμε επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τον πολιτισμό μας.

- Οι διατροφικές προτιμήσεις
- η δομή των γευμάτων
- τα μεγέθη των μερίδων
- η προετοιμασία του φαγητού
- οι πολιτιστικές πεποιθήσεις μας παίζουν σημαντικό ρόλο στις διατροφικές μας συνήθειες.

Ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους με τους οποίους οι πολιτισμικές διαφορές επηρεάζουν τις διατροφικές μας συνήθειες είναι μέσω των διατροφικών προτιμήσεων.

- Διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν διαφορετικές προτιμήσεις τροφίμων με βάση παράγοντες όπως η γεύση, η διαθεσιμότητα και οι πολιτιστικές πεποιθήσεις.
- Ασιατικοί πολιτισμο: ρύζι είναι βασική τροφή
- Δυτικοί πολιτισμοί: ψωμί, πατάτες.
- Ορισμένοι πολιτισμοί: τα πικάντικα ή πικρά φαγητά, ενώ άλλοι προτιμούν πιο ήπιες γεύσεις.

Μέγεθος μερίδας Προετοιμασία φαγητού

Παροιμίες-Εκφράσεις που αφορούν το ψωμί

Πρώτα θεμέλια του σπιτιού: ψωμί, κρασί και λάδι	Αυτή η δουλειά έχει πολύ ψωμί	Βγάζω το ψωμί μου	Δουλεύει για το ψωμί του
Εμείς ψωμί δεν έχουμε κι η γάτα πίτα σέρνει	Η βιάση ψήνει το ψωμί, μα δεν το καλοψήνει	Θα φάει πολλά ψωμιά ακόμη	Λίγα είναι τα ψωμιά του
Νηστεύει ο δούλος του Θεού, γιατί ψωμί δεν έχει	Όταν κοιμάται ο γιόκας μου ψωμί δε μας γυρεύει	Το έδωσε για ένα κομμάτι ψωμί	Φάγαμε μαζί ψωμί και αλάτι
Ψωμί δεν έχουμε, ραπανάκια για την όρεξη ζητάμε	Ψωμί δεν είχαμε, τυρί μας ήρθε	Εσύ το κανταΐφι κι εγώ μήτε ψωμί αρμένικο	Εφτά νομάτοι δυο ψωμιά κι εγώ ο καημένος ένα

Η σημασία του Σίτου

Βάση της διατροφής ο Σίτος με πολλές παράγωγες λέξεις που αναφέρονται στο πολύτιμο αυτό δημητριακό:

Σιτάριον: μικρόκοκκη ποικιλία σίτου

Σιτάρκεια: η επάρκεια σίτου, δημητριακών ή γενικότερα τροφίμων

Σιτάρχης: αξιωματούχος υπεύθυνος σιταρχίας, επιμελητεία τροφής

Σιτέμπορος: έμπορος σίτου

Σιτοδαισία: διανομή ψωμιού

Σιτοφάγος: αυτός που τρέφεται με σιτάρι ή ψωμί

Σιτοδεία: η έλλειψη ψωμιού

Σιτόχρους: αυτός που έχει το χρώμα του σιταριού

Απόσιτος: αυτός που δεν τρώει με τη θέλησή του

Αναγκόσιτος: αυτός που δεν τρώει αναγκαστικά

Παράσιτος: αυτός που προσκολλάται σε ένα δείπνο ακάλεστος

Αυτόσιτος: αυτός που σιτίζεται μόνος του

Η σημασία του σίτου

- Σιτευτός: ο καλά θρεμμένος
- Σιτεύω: παρέχω άφθονη τροφή, αλλά και διατηρώ κρέας αμαγείρευτο για κάποιο χρονικό διάστημα
- Σιτηρέσιο: οικονομικό ποσό που δίνεται σε στρατιώτες ή υπαλλήλους για αγορά τροφής
- Σιτίζω: παρέχω τροφή
- Σίτισις: λήψη τροφής, διατροφή
- Σιτίον: ψωμί, τροφή
- Σιτιστής: υπεύθυνος για τη διατροφή
- Σιτοβολών: αποθήκη σιταριού
- Στο *Μέγα Λεξικόν* του Δημητράκου (1964) περιλαμβάνονται συνολικά 184 λέξεις από διάφορες περιόδους της αρχαίας ελληνικής γλώσσας, καθώς και από τη μεσαιωνική και τη νεότερη.
- Στο *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας* του Μπαμπινιώτη (1998) οι καταγραφόμενες λέξεις είναι μόνο 39. Αυτό δηλώνει αλλαγές όχι μόνο στη Γλώσσα, αλλά και στην καθημερινή ζωή.

Μοίρασμα

- ***to break bread with someone.*** Αυτό αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο το φαγητό ενώνει τους ανθρώπους και είναι σημαντικό για τις σχέσεις. Η ανθρωπολόγος **Margaret Mead** έλεγε ότι το φαγητό είναι για χάρισμα, εννοώντας ότι μας προσφέρει κάτι παραπάνω από διατροφή, προσφέρει μοίρασμα μεταξύ ανθρώπων και ιδεών.

- Η διατροφή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον πολιτισμό.

Διατροφή και Μνήμη

- Έχετε σίγουρα παιδικές αναμνήσεις από κάποιο αγαπημένο σας φαγητό.
- Όταν το ανακαλείτε στη μνήμη σας, τότε σίγουρα συνδέετε κάποια αγαπημένα φαγητά με αναμνήσεις, νοσταλγία.
- Μέσα από την πρακτική της ενσωμάτωσης τροφής, τα κοινά καθημερινά ή τελετουργικά γεύματα είναι αφορμές για την ενεργοποίηση της σωματικής μνήμης.

Ας κάνουμε ένα ταξίδι πίσω στο χρόνο

- Οι πρώτοι άνθρωποι ήταν αποκλειστικά φυτοφάγοι. Φύλλα, βλαστοί και καρποί αποτελούσαν την καθημερινή τους διατροφή. Αργότερα κατανάλωναν το κρέας από ζώα που σκότωναν, συχνά αμυνόμενοι.
- Στο σπήλαιο των Πετραλώνων της Χαλκιδικής, το σπήλαιο του Αρχανθρώπου, δίπλα στο απολιθωμένο κρανίο του προϊστορικού βρέθηκαν ίχνη φωτιάς και καψαλισμένο από τη φωτιά το καύκαλο μιας χελώνας.

Βελτίωση Διατροφής

- Στο έργο του *Περί Αρχαίης Ιατρικής ο Ιπποκράτης* συσχετίζει τη διατροφή των πρωτόγονων με την πρόκληση νοσημάτων.
- Η ανάγκη για βελτίωση της διατροφής και για ποικιλία του σιτηρεσίου του, οδηγούν τον άνθρωπο στη γεωργία, το συστηματικό κυνήγι, αλλά και την εξημέρωση και τη διατροφή ζώων, καθώς και στην αλιεία.
- Η βελτίωση της διατροφής είχε ευεργετικές επιδράσεις στο είδος του έμφρονος ανθρώπου (**homo sapiens**), δύο από αυτές ήταν η αύξηση μέσης διάρκειας ζωής και η αύξηση αναστήματος.

Κρεοφαγία, μαγειρική και εξέλιξη

- Ο **Wrangham** στο βιβλίο του ***Catching fire (2009)*** υποστηρίζει ότι η κρεοφαγία ήταν μία από τις δυνάμεις της εξέλιξης που έκαναν τον όρθιο άνθρωπο **(Homo Erectus)** να διαχωριστεί από τη βαθμίδα των αυστραλοπιθήκων. Το κυνήγι για αύξηση της κατανάλωσης κρέατος ευνόησε την ικανότητα διάνυσης μεγάλων αποστάσεων, την ανάπτυξη της συνεργασίας και της ευφυίας.
- Η επόμενη μεγάλη ώθηση δόθηκε με τη δυνατότητα ανάμματος φωτιάς και του μαγειρέματος της τροφής.
- Ο **Symons (1998)** αναδεικνύει τη βιολογική σημασία του μαγειρέματος καθώς κάνει το φαγητό ασφαλέστερο από μικροβιακές και άλλες μολύνσεις, επιβραδύνει την αλλοίωση των τροφίμων, προσδίδει γεύση, βοηθά ώστε να κόβεται ή να πολτοποιείται μια σκληρή τροφή…κ.ά.

Κρεοφαγία, μαγειρική και εξέλιξη

Αντιθέτως ο **Levi Strauss** μελετώντας πρωτόγονους λαούς στη Βραζιλία θεωρεί μικρότερη τη βιολογική σημασία του μαγειρέματος. Η γνώση του χειρισμού της φωτιάς λειτουργεί σε συμβολικό επίπεδο, εδραιώνει τον έλεγχο του ανθρώπου πάνω στη φύση και αυξάνει την απόσταση ανάμεσα στον άνθρωπο και τα άλλα ζωικά είδη.

Σημαντική είναι η συμβολή της σύγχρονης χημικής ανάλυσης υπολειμμάτων από το εσωτερικό των αγγείων παρασκευής και φύλαξης τροφών.

Ευρήματα από νεολιθικά σπήλαια διαφόρων περιοχών της Κρήτης δείχνουν ότι τα νεολιθικά χρόνια καταναλώνονταν μαγειρεμένα χόρτα, ελαιόλαδο, κρέας και αλιεύματα (6000-3800 π.Χ.).

Κρεοφαγία, μαγειρική και εξέλιξη

- Ήδη περί το 2000 π.Χ. υπήρχε παραγωγή ελαιόλαδου, ενώ τον πυρήνα (κουκούτσια) τα χρησιμοποιούσαν για θέρμανση. Βεβαιώνεται και η κατανάλωση του κρασιού.
- Ήδη από την πρωτομινωική εποχή (3650-2025 π.Χ.) διοργανώνονταν νεκρόδειπνα και άλλες τελετές με στόχο την κοινωνική συνοχή. Τα ανευρισκόμενα διάφορα σκεύη δείχνουν ότι πια η τροφή δε γίνεται μόνο για βιολογικούς, αλλά και κοινωνικούς λόγους.

...και θρησκευτικοί λόγοι

- Οι αρχαίοι λαοί πρόσφεραν σιτάρι, σταφύλια, μέλι, μπίρα, γάλα, αλλά και θυσίαζαν ζώα στους Θεούς τους. Στις ζωοθυσίες συνήθως θυσίαζαν οικόσιτα ζώα.
- Η ζωοθυσία περιβαλλόταν από ειδικά τελετουργικά καθ' όλη τη διάρκεια της θυσίας.
- Οι θυσίες συνεχίστηκαν με την ίδια πρακτική για αιώνες και συχνά αποτελούσαν για τους κατοίκους των πόλεων την ευκαιρία να εξασφαλίσουν γεύματα πλούσια, με κρέατα σε εποχές που δεν ήταν εξασφαλισμένα για τα πλατιά στρώματα του πληθυσμού.

Διατροφή θρησκεία και τελετουργικά.

- Τα μέρη του ζώου που απέμεναν μετά τη θυσία λέγονταν *ειδωλόθυτα (θυσιασμένα στα είδωλα).* Μετά τη διάδοση του Χριστιανισμού τέθηκε το θέμα αν οι χριστιανοί μπορούσαν να τα καταναλώσουν ή αν έπρεπε να απέχουν από αυτά.
- Σε κάποιες θρησκείες, όπως στον Ινδουισμό, οι θρησκευόμενοι αποφεύγουν να τρώνε κρέας, ιδίως αγελάδες, εφόσον θεωρούνται ιερά ζώα από πολλές ινδουιστικές σέκτες.
- Οι Εβραίοι και οι μουσουλμάνοι δεν τρώνε χοιρινό.
- Η διατροφή μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε ότι είμαστε κομμάτια μιας μεγαλύτερης ομάδας ή ότι έχουμε έναν ιδιαίτερο δεσμό σε μια συγκεκριμένη κοινότητα, όπως μια θρησκευτική ομάδα.

Διατροφή και κοινωνικές σχέσεις

Ένας ολόκληρος κόσμος συμβόλων κατασκευάζεται και παίρνει μορφή μέσα από τις φαινομενικά ασήμαντες διαδικασίες της προετοιμασίας, του σερβιρίσματος και της καθαυτού βρώσης.

Τρώγοντας κάποιο φαγητό, που θεωρούμε “δικό μας” προβαίνουμε σε συγκεκριμένες κοινωνικές επιλογές που απελευθερώνουν σωρεία μηνυμάτων και ταυτοτήτων..

Διατροφή και κοινωνικές σχέσεις

Ο **Levi-Strauss** στο άρθρο του "Το Μαγειρικό Τρίγωνο", το οποίο πρωτοδημοσιεύτηκε τη δεκαετία του '70, υποστήριζε ότι ελπίζει να ανακαλύψει μέσω της μαγειρικής και των τροφών τη γλώσσα μιας κοινωνίας, μία γλώσσα στην οποία η κοινωνία ασύνειδα μεταφράζει τη δομή της ή αποκαλύπτει αντιφάσεις και αντιπαραθέσεις εντός της.

Η **Douglas** αντιμετώπιζε και αυτή την τροφή και τη μαγειρική ως κώδικες που επικοινωνούν πολιτισμικά μηνύματα. Για την ανθρωπολόγο, η τροφή και η βρώση της αντανακλούν κοινωνικές σχέσεις και κοινωνικά μηνύματα ιεραρχίας, αποκλεισμού, ενσωμάτωσης και οριοθέτησης. Η διατροφή όχι μόνο θέτει όρια αλλά και μας ενημερώνει για τυχόν διαβάσεις αυτών των ορίων.

Συμβολισμοί στα ελληνικά έθιμα

- Η Ελληνίδα λαογράφος Κυριακίδου Νέστορος (1975) περιγράφει έθιμα που συνδέονται με τις Χριστιανικές θρησκευτικές πεποιθήσεις και εξηγεί με κάθε δυνατή λεπτομέρεια το συμβολισμό των τροφών που καταναλώνονται κατά την εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων. Η νηστεία στα πλαίσια της Ορθόδοξης Χριστιανικής πίστης αντιμετωπίζεται ως επισημοποίηση της πραγματικότητας που βίωνε ο Έλληνας στην παραδοσιακή κοινωνία των αρχών του 20ου αιώνα, με άλλα λόγια σηματοδοτεί τη μετάβαση από την καθημερινή πείνα στον εορταστικό κορεσμό ο οποίος χαρακτήριζε τις περιόδους των μεγάλων εορτών όπως τα Χριστούγεννα και το Πάσχα. Άλλωστε, σύμφωνα με τη λαογράφο "Πασκάζω" (από το Πάσχα) σημαίνει τρώω πολύ και καλά.
- Η έρευνα της Κυριακίδου-Νέστορος δεν είναι μόνο περιγραφική, εντάσσεται σε ένα σαφές ιστορικο-οικονομικό πλαίσιο.

Πόλεμοι, εμπόριο, αποικιοκρατία, κοινωνική θέση, πολιτισμός και Διατροφή

Μπαχαρικά, αλάτι, ζάχαρη

Αποικιοκρατία και το κυνήγι των μπαχαρικών

- Ο Μίλτον στο *Ο Δρόμος των Μπαχαρικών: Ιστορία Πολιτικής και Πολιτισμών,* γράφει για το κυνήγι του μοσχοκάρυδου τον 17ο αιώνα: "Κανένας από τους κινδύνους δεν πτόησε τους Ευρωπαίους εμπόρους, οι οποίοι πάνω στην απελπισία τους και τη δίψα τους για κέρδη, ήταν έτοιμοι να ρισκάρουν τα πάντα για να φτάσουν πρώτοι τις πηγές του μοσχοκάρυδου. Σύντομα, τα ναυπηγεία Πορτογαλίας, Ισπανίας και Αγγλίας ζωντάνεψαν από την οχλοβοή των πλοίων που κατασκευάζονταν, ενώ αυτή η αναμπουμπούλα και η ενεργητικότητα πυροδότησαν αργότερα αυτό που έγινε γνωστό ως η κούρσα των μπαχαρικών, μια απελπισμένη και παρατεταμένη πάλη για τον έλεγχο ενός από τα μικρότερα νησιωτικά σύνολα του κόσμου" (2003: 19-20). Επρόκειτο για τα νησιά Μπάντα πέρα από τις ανατολικές Ινδίες.

Καρυκεύματα
Μπαχαρικά

Τα καρυκεύματα και τα μπαχαρικά (κανέλα, γαρύφαλλα, μοσχοκάρυδο, μπαχάρι, πιπερόριζα…κ.ά.) που εισάγονταν στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη από την Κίνα, την Ινδία, την Ινδονησία επηρέασαν εμπόρους και θαλασσοπόρους με προορισμό να δώσουν γεύση, χρώμα και άρωμα σε πλούσια και αρχοντικά τραπέζια και δεν αποτελούσαν καθημερινότητα για τις χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις.

Ενδεικτικό του σκεπτικισμού που υπήρχε στα χαμηλότερα στρώματα για τη χρήση καρυκευμάτων και μπαχαρικών που δεν τα γνώριζαν αφού ήταν οικονομικά ασύμφορο να τα καταναλώσουν, είναι η παροιμία: «Βγάλε τα μυρωδικά σου για να δω τη μαγειριά σου».

Αλάτι ψιλό, αλάτι χονδρό έχασα τη μάνα μου και ψάχνω να τη βρω

- Από πολύ νωρίς είχε γίνει γνωστή στον άνθρωπο η χρήση του αλατιού ως συντηρητικού, πράγμα που συνέβαλε στη διατήρηση των τροφίμων (κρέατα, ψάρια, τυριά, ελιές κ.λπ.) και βοήθησε στις μεγάλες μετακινήσεις, αφού πλέον είχε βρεθεί ο τρόπος να συντηρούνται οι τροφές επί μακρόν.
- Το αλάτι όχι μόνο είναι καλά γνωστό στους Έλληνες και τους άλλους μεσογειακούς και θαλασσινούς λαούς, αλλά αποτελεί γι' αυτούς και μέτρο πολιτισμού, θεωρώντας απολίτιστους και βάρβαρους τους λαούς εκείνους που, ζώντας σε μακρινά και ορεινά μέρη, δεν μπορούν να αρτύσουν την τροφή τους. Κατά τους αρχαίους Έλληνες συμβολίζει τη φιλία και την αλληλεγγύη. Με αυτό επισφράγιζαν τις συμφωνίες τους. Επίσης το χρησιμοποιούσαν στις θυσίες και στις προσφορές τους προς τους θεούς. Έτσι, είχαν τη συνήθεια να σκορπίζουν αλάτι σε αγρούς που αφιέρωναν στους θεούς τους.
- Το αλάτι αναφέρεται σε πολλές ελληνικές παροιμίες: «άλας και τράπεζαν μη παραβαίνειν» «μαζί φάγαμε ψωμί κι αλάτι», δηλαδή συνδεθήκαμε στενά, «σε ξένο φαΐ αλάτι μη ρίχνεις», δηλαδή μην ανακατεύεσαι σε ξένες υποθέσεις, «τον έκανε τ' αλατιού», δηλαδή τον διέλυσε…
  Μέχρι σήμερα έχουν διατηρηθεί αρκετές προλήψεις σχετικά με το αλάτι. Π.χ. δε δανείζουν αλάτι οι χωρικοί, γιατί πιστεύουν ότι «ψοφάνε τα ζωντανά». Επίσης αποφεύγουν να χύσουν αλάτι από την αλατιέρα.

Του έριξε αλάτι στις πληγές

- Στην Αρχαία Ρώμη, το αλάτι λειτουργούσε ως νόμισμα και η ανταλλακτική του αξία ίσχυε και σε πολλές άλλες περιοχές και περιόδους. Η αξία του υπήρξε πολύ μεγάλη και για να την αντιληφθεί κανείς αρκεί να αναλογιστεί πως η αγγλική λέξη για το μισθό **«salary»**, προέρχεται από τη λατινική **«salarium»** που σημαίνει πληρωμή με αλάτι (**sale** είναι το αλάτι στα λατινικά).

Το άλας της Γης

Στις Ασιατικές χώρες ανταλλασσόταν το βάρος του σε χρυσάφι. Αυτό δικαιολογεί το μεγάλο αριθμό πολέμων που έχουν ξεσπάσει στην ανθρώπινη ιστορία για την αποκλειστική εκμετάλλευση και διάθεση αλατιού.

Οι Αιγύπτιοι ήταν οι πρώτοι που αντιλήφθηκαν τις δυνατότητες συντήρησης του αλατιού. Το νάτριο αντλεί τα βακτήρια που προκαλούν υγρασία από τα τρόφιμα, ξηραίνοντάς τα και καθιστώντας δυνατή την αποθήκευση του κρέατος χωρίς ψύξη για παρατεταμένες χρονικές περιόδους.

Στήλη άλατος

- Η επαρχία **Shangxi** της Κίνας έχει μια αλυκή, την Γιουντσένγκ και υπολογίζεται ότι οι πόλεμοι που έγιναν για τον έλεγχο των αποθεμάτων του αλατιού ξεκίνησαν ήδη από το 6000 π.Χ.
- Οι Αιγύπτιοι έπαιρναν το αλάτι τους από τα έλη του Νείλου, ενώ οι πρώτες βρετανικές πόλεις συγκεντρώνονταν γύρω από πηγές αλατιού. Στην πραγματικότητα, η κατάληξη **«wich»** στα αγγλικά τοπωνύμια όπως **Middlewich** και **Norwich** σχετίζεται με τους τομείς όπου το αλάτι εργασίας ήταν μια κοινή πρακτική.
- Ακόμα και στην αμερικανική ιστορία, πολλές σοβαρές αποφάσεις ελήφθησαν από το αλάτι. Κατά τη διάρκεια του Εμφυλίου Πολέμου, το αλάτι ήταν ένα πολύτιμο αγαθό, που χρησιμοποιούνταν όχι μόνο για φαγητό αλλά και για βυρσοδεψία, τη βαφή ρούχων και τη συντήρηση μερίδων των στρατευμάτων. Ο Πρόεδρος της Συνομοσπονδίας, **Jefferson Davis** είχε προσφέρει ακόμη και απαλλαγή από τη στρατιωτική υπηρεσία σε οποιονδήποτε ήταν διατεθειμένος να εργαστεί για την παραγωγή αλατιού στην ακτή.

Τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι

- Ο **Mintz** στο βιβλίο του ***Sweetness and Power (1985),***(σε μετάφραση *Η Γλυκύτητα και η Δύναμη)* πραγματεύεται πώς το εμπόριο της ζάχαρης κατά την αποικιοκρατική περίοδο διαμόρφωσε το παγκόσμιο ιστορικό και πολιτικό γίγνεσθαι. Όπως χαρακτηριστικά σχολιάζεται στην περίπτωση της ζάχαρης: "Αρχικά ήταν μία εξωτική απόλαυση η οποία μετεξελίχθηκε σε ανάγκη των μαζών, η εισαγωγή ζάχαρης δηλαδή γεννούσε νέες πολιτικές και στρατιωτικές ανάγκες με σκοπό την ευημερία των καπιταλιστών στα αποικιακά κέντρα" (1986: 180). Η δύναμη που εμπεριέχεται στον υλικό κόσμο επενδύεται πάντα με μηνύματα: οι άνθρωποι αποδίδουν πλήθος μηνυμάτων στην τροφή που καταναλώνουν.

Ζάχαρη και κοινωνική τάξη

- 16ος αιώνας μεγάλη διάδοση ζάχαρης μεταξύ των πλουσίων στη Βρετανία.
- Πλούσιοι χαλασμένα δόντια, φτωχοί γερά.
- Αύξηση τερηδόνας μετά τα μέσα του 19ου αιώνα. Από το 1890, ο βρετανικός στρατός απορρίπτει ένα "εκπληκτικά υψηλό ποσοστό ανδρών" λόγω των σάπιων δοντιών τους. Στη δεκαετία του 1930, οι ερευνητές και στις δύο πλευρές του Ατλαντικού τεκμηρίωναν υψηλά ποσοστά τερηδόνας μεταξύ των φτωχών.

Διατροφή τοπικό/παγκόσμιο επίπεδο

“Παγκόσμιο χωριό”

“Τέλος της Ιστορίας”

“Κόσμος Ραγδαίων Αλλαγών”.

Η περίοδος της μετανεωτερικότητας, είναι μια ιλιγγιώδης συρρίκνωση του τόπου και του χρόνου, όπως επίσης και μια καταιγιστική εναλλαγή ηθών, αξιών, συνηθειών, θεσμών και ρόλων. Διαφορετικά φαγητά και διαφορετικές διατροφικές συνήθειες φτάνουν σε όλο τον κόσμο χάρη στην τεχνολογία και τη γρήγορη μεταφορά πληροφοριών, αγαθών και υπηρεσιών.

Διατροφή και Παγκοσμιοποίηση

- Παγκόσμια ή παγκοσμιοποιημένη κουζίνα νέα πραγματικότητα και αφορά τόσο στη μαζικότητα της τροφής όσο και στην ανάπτυξη και εδραίωση της τυποποιημένων, προκατασκευασμένων τροφίμων.
- Οι αλλαγές που υφίσταται η ανθρώπινη διατροφή είναι ταχύτατες: τα συστατικά των τροφών έχουν τυποποιηθεί και πολλά φαγητά διατίθενται στα μεγάλα ***super markets*** έτοιμα προς κατανάλωση, αλλά και μεγάλες αλυσίδες **fast food** και **street food** υπάρχουν παντού.
- Μάλιστα σε περιοχές του πλανήτη όπως η Αγγλία και η Αμερική το "σπιτικό φαγητό" αποτελεί συνοδευτικό στις καλύτερες των περιπτώσεων μόνο των μεγάλων εορτών.

Και η διατροφή συνεχίζει την σύμπλευσή της με την πορεία των πολιτισμών και των κοινωνιών

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ιπποκράτης. *Περί αρχαίης Ιατρικής.* Μεταφρ. Δ. Λυπουρδή, *εκδ. Ζήτρος, Θεσσαλονίκη, 2000*
- Κράββα, Β. *Καταναλώνοντας τον Πολιτισμό,* εκδ. Πατάκη, 2020
- Ματάλα Αν. *Ανθρωπολογία της Διατροφής,* εκδ. Παπαζήσης, 2008
- *Μίλτον Τζ. Ο δρόμος των μπαχαρικών: Ιστορία Πολιτικής και Πολιτισμών.* Μετάφρ. Χ. Παπαδημητρίου, εκδ. Περίπλους, 2003
- Mintz, S. *Sweetness and Power: The place of sugar in modern history. Penguin Editions, 1986*
- Ρηγάτος, Γ.Α. *Η διατροφική παράδοση στην Ελλάδα, εκδ. ΒΗΤΑ,2011*
- Ρηγάτος, Γ.Α. (Προϊστορικοί χρόνοι). *Ιατρική.* Στο: *Ιστορία των Ελλήνων. Τόμος Α΄, εκδ. Δομή, (χ.χ.)*
- Symons, M. *A history of cooks and cooking.* University of Illinois Press, 1998
- Wrangham, R. *Παίρνοντας φωτιά. Πώς η μαγειρική μας έκανε ανθρώπους.* Μετάφρ. Γ. Δήμας, εκδ. Αυγό, 2010
- Χαλόγλου, Μ. (Προϊστορικοί χρόνοι). *Διατροφή.* Στο: *Ιστορία των Ελλήνων.* Τόμος Α΄, εκδ. Δομή, Αθήνα (χ.χ)