

Παραδοσιακά τρόφιμα και Μεσογειακή Διατροφή : Ελλάδα, Ιταλία

Αντωνία Τριχοπούλου

Πολλά από τα παραδοσιακά Ελληνικά και Ιταλικά τρόφιμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την παραδοσιακή Ελληνική και Ιταλική (Μεσογειακή) διατροφή. Το γεγονός αυτό αποτελεί διαχρονική έκφραση πολιτισμικής κληρονομιάς των δύο χωρών. Είναι εντυπωσιακή το ότι σε πολλές περιοχές της Ιταλίας (κυρίως Απουλία, Καλαβρία, Μπασιλικάτα και Σικελία) πολλά παραδοσιακά τρόφιμα είναι ταυτόσημα ή προσομοιάζουν με τα αντίστοιχα Ελληνικά. Γεγονός που εκφράζει την μακραίωνα συμβίωση των δυο λαών στη νότια Ιταλία.

Παρά το γεγονός ότι ζούμε σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης, πολλά παραδοσιακά Ελληνικά και Ιταλικά τρόφιμα, με ιστορία αιώνων, έχουν αφήσει τη σφραγίδα τους στο σημερινό μας τρόπο διατροφής. Τα παραδοσιακά Ελληνικά και Ιταλικά τρόφιμα όχι μόνο αποτελούν αντανάκλαση του πολιτισμού μας, αλλά κατά κανόνα έχουν χαρακτηριστικά υγιεινής διατροφής αφού η παράδοση σπάνια τιμά τρόφιμα που δεν είναι εύγευστα και υγιεινά.

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή είναι ακόμη ανάγλυφη στις εμπειρίες μας αν όχι στην καθημερινή μας πρακτική και στηρίζει την αειφορία, την τοπική αγροτική ανάπτυξη και την οικονομική βιωσιμότητα μικρών επιχειρήσεων. Η διατήρηση και προαγωγή της θα προστατεύσει την υγεία μας και θα περιφρουρήσει τους περιβαλλοντικούς πόρους, αφού σε ενεργειακή βάση η Μεσογειακή διατροφή απαιτεί μικρή κατανάλωση ενέργειας και υδάτινων πόρων και φορτίζει το περιβάλλον με λιγότερα κατάλοιπα.

Δεδομένου ότι η παγκοσμιοποίηση αποτελεί μια αδιάκοπη διαδικασία, Ελλάδα και Ιταλία θα μπορούσαν να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να παρουσιάσουν μια κοινή προσέγγιση για την προώθηση των παραδοσιακών προϊόντων, η οποία θα υπηρετούσε τη δημόσια υγεία και θα ωφελούσε την περιοχή.