



## **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: **31/05/2021 έως 04/06/2021**

### **ΚΥΚΛΟΣ Β'**

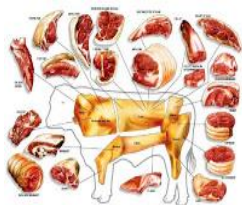
**ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΟΥΣΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΣ/Η:** \_\_\_\_\_

## Μεσογειακή Διατροφή και Περιβάλλον

Ένα δημοσίευμα του ένθετου της Καθημερινής ΟΙΚΟ σε κάνει και αναθεωρείς τη σκέψη σου για τη διατροφή σου συνολικά. Θέτει προβληματισμούς για το ενεργειακό αποτύπωμα του καθενός



σε άμεση εξάρτηση με τη διατροφή του και προτείνει λύσεις με βάση τη μεσογειακή διατροφή ώστε η υγιεινή διατροφή να συνοδεύεται και με τη μικρότερη δυνατή βλάβη για το περιβάλλον. Με αφορμή το άρθρο αυτό θα διατυπωθούν παρακάτω κάποιες σκέψεις για τη διατροφή μας σε ατομικό επίπεδο, διότι η αρχή είναι ότι **θα πρέπει πρώτα να αλλάξουμε τον εαυτό μας** για να αλλάξουν συμπεριφορά οι κοινωνικές δομές, οι λαοί, ο πλανήτης ολος. **Είναι απίστευτο και όμως αληθινό.** Κάθε ζουμερή μπριζόλα που

φτάνει στο πιάτο μας «κοστίζει» στον πλανήτη τις ίδιες εκπομπές ρύπων του θερμοκηπίου όσο και η οδήγηση απόστασης 30 χιλιομέτρων. Για την παραγωγή μόλις ενός κιλού μοσχαρίσιου κρέατος η ατμόσφαιρα επιβαρύνεται με 36,4 κιλά διοξειδίου του άνθρακα και δαπανάται ενέργεια ίση με αυτήν που χρειάζεται για να μείνει αναμμένη μια λάμπα των 100 βατ για 20 μέρες. Τελικά η εμμονή μας σε μια αμιγώς κρεατοφαγική διατροφή έχει ενεργειακές, άρα και περιβαλλοντικές, επιπτώσεις πολύ πιο σοβαρές από ό,τι ίσως νομίζαμε. Η λύση βεβαίως δεν είναι να περάσουμε στο άλλα άκρο και να πάμε σε αμιγώς χορτοφαγική διατροφή ή να νιώθουμε ένοχοι κάθε φορά που τρώμε ένα κομμάτι κρέας. Μπορούμε όμως να μειώσουμε δραστικά την ποσότητα κόκκινου κρέατος που τρώμε καθημερινά. Σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή, δεν χρειαζόμαστε περισσότερα από 60 γραμμάρια κρέατος την εβδομάδα. Ο μέσος Έλληνας καταναλώνει 100 γραμμάρια την ημέρα. Αυτό δεν επιβαρύνει μόνο την υγεία του, αλλά κυρίως το περιβάλλον.

Με δεδομένο ότι το έτος 2050 η παγκόσμια κατανάλωση κρέατος θα έχει σκαρφαλώσει στα 465 εκατομμύρια τόνους από 230 εκατομμύρια που υπολογίζονταν για το 2000, δεν ήταν τυχαία η πρόσφατη παρέμβαση του δρος Ρατζέντρα Πατσάουρι, προέδρου της Διακυβερνητικής Επιτροπής του ΟΗΕ για την Κλιματική Αλλαγή, ο οποίος κάλεσε τους πολίτες να αποκλείσουν για μία μέρα έστω την εβδομάδα το κρέας από το πιάτο τους, προκειμένου να συνεισφέρουν στον αγώνα κατά της κλιματικής αλλαγής.

Όταν, μιλώντας για το ενεργειακό αποτύπωμα της διατροφής μας, αναφερόμαστε στο κρέας, εννοούμε κυρίως το κόκκινο και ειδικά το βοδινό/μοσχαρίσιο. Και αυτό, γιατί:

Η αγελάδα... χωνεύει! Λόγω των ζυμώσεων στο πεπτικό της σύστημα η αγελάδα, όπως κάθε μηρυκαστικό, παράγει μεθάνιο, ένα αέριο 23 φορές πιο επιβλαβές από το διοξείδιο του άνθρακα όσον αφορά το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Η σύνθεση της ζωοτροφής επηρεάζει με τον τρόπο με τον οποίο αυτή διασπάται στα έντερα των μηρυκαστικών και συνεπώς την παραγόμενη ποσότητα μεθανίου, ωστόσο καταλυτικό ρόλο παίζει το ίδιο το ζώο. Χαρακτηριστικά, μια αγελάδα μπορεί να παράγει από 100 έως και 200 λίτρα μεθανίου καθημερινά, ενώ ένα πρόβατο μόλις 30.

Τα χημικά λιπάσματα για την παραγωγή ζωοτροφών και η κοπριά των βοοειδών ευθύνονται για την απελευθέρωση σημαντικών ποσοτήτων υποξειδίου του αζώτου, το οποίο είναι 296 φορές πιο ισχυρό από το διοξείδιο του άνθρακα ως προς την ικανότητά του να δεσμεύει θερμότητα και παραμένει στην ατμόσφαιρα κατά μέσο όρο για 114 χρόνια.

Η κτηνοτροφία ευθύνεται για το 65% του ανθρωπογενούς παραγόμενου υποξειδίου του αζώτου, κυρίως από τις κοπριές.

Η κτηνοτροφία καταναλώνει μεγάλες ποσότητες γλυκού νερού, το οποίο αρδεύεται για την παραγωγή ζωοτροφών και όχι μόνο. Υπολογίζεται ότι σε κάθε λίτρο αγελαδινού γάλακτος αναλογούν 990 λίτρα νερού.

Όσο πιο τεχνολογικά προηγμένη είναι η αγροτική περιοχή στην οποία γίνεται η κτηνοτροφία τόσο περισσότερο συμβάλλει, λόγω των υποδομών και του ενεργοβόρου εξοπλισμού, που χρησιμοποιεί στην κλιματική αλλαγή. Το πρόβλημα δεν προκύπτει τόσο από την άμεση κατανάλωση ενέργειας για τη χρήση γεωργικών μηχανημάτων όσο από την έμμεση, που προορίζεται για την παραγωγή ζωοτροφών, λιπασμάτων, σπόρων και την κατασκευή των υποδομών. Έτσι, κατά μέσο όρο για ένα λίτρο αγελαδινού γάλακτος απαιτούνται 250 γραμμάρια σε ισοδύναμα πετρελαίου, ενώ για ένα κιλό μοσχαρίσιο κρέας 1.550 γραμμάρια σε ισοδύναμα πετρελαίου, όπου 1 ισοδύναμο πετρελαίου αντιστοιχεί σε 0,75 λίτρα βενζίνης.

Εκτός αυτών σύμφωνα με έρευνες των διαιτολόγων η κατανάλωση κόκκινου κρέατος σχετίζεται άμεσα με την εμφάνιση προβλημάτων όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορες μορφές καρκίνου. Κατά συνέπεια, είναι αναγκαία η μείωσή του σε συχνότητα που δεν θα ξεπερνά τις 1 - 2 φορές μηνιαίως. Αντί αυτού, η κάλυψη των αναγκών σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνη B12 μπορεί να επιτευχθεί μέσω της κατανάλωσης λευκού κρέατος όπως το ψάρι, θαλασσινών που αποτελούν εξαιρετική πηγή σιδήρου και βιταμίνης B12, γαλακτοκομικών προϊόντων, αυγού και συνδυασμών τροφών φυτικής προέλευσης όπως τα όσπρια, το ρύζι, οι ξηροί καρποί, το ταχίνι.

Εκτός του ότι η εκτροφή βοοειδών καταναλώσει τεράστιες ποσότητες νερού, ταυτόχρονα δημιουργεί προβλήματα υποσιτισμού καθώς «κλέβει» την μπουκιά από το στόμα των φτωχότερων ανθρώπων. Ως γνωστό οι φτωχότεροι άνθρωποι σπάνια καταναλώνουν κρέας. Από την άλλη η παραγωγή κρέατος καταναλώνει σημαντικές ποσότητες σίτου και άλλων δημητριακών που αποτελούν την σπουδαιότερη κατηγορία φυτών που καλλιεργούνται για την διατροφή του ανθρώπου. Με το τρόπο αυτό οι ποσότητες σιτηρών οδηγούνται προς την βιομηχανία κρέατος και όχι προς τους πιο οικονομικά αδύναμους ανθρώπους.

Άρα μπορούμε ως πρώτη αντίδραση ο καθένας από εμάς να προχωρήσει στα παρακάτω για να αλλάξουμε τον εαυτό μας, τον διπλανό μας και μετά να διεκδικήσουμε μαζική αλλαγή διατροφικών συνηθειών:

- 1. Περιορίζουμε σταδιακά την κατανάλωση κόκκινου κρέατος.**
- 2. Βάζουμε στην καθημερινή μας διατροφή τα όσπρια, το ψάρι, τα θαλασσινά.**
- 3. Ανακαλύπτουμε (ξανά) τις ευεργετικές ιδιότητες της μεσογειακής διατροφής.**
- 4. Προτιμούμε το βιολογικό κρέας έναντι του συμβατικού.**
- 5. Μαγειρεύουμε τις ποσότητες που χρειάζονται για να καλύψουν τις ανάγκες μας.**
- 6. Δεν πετάμε φαγητό στα σκουπίδια.**

**Ερωτήσεις Σωστού Λάθους. Κυκλώστε την επιλογή σας.**

1. Η κατανάλωση κρέατος δημιουργεί σημαντικά περιβαλλοντικά προβλήματα;  
ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
2. Η κατανάλωση κόκκινου βιολογικού κρέατος δεν συμβάλλει στο φαινόμενο του θερμοκηπίου;  
ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
3. Η λεγόμενη μεσογειακή διατροφή εκτός από σημαντική για την υγεία μας βοηθάει και την βιοποικιλότητα;  
ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
4. Η κατανάλωση κρέατος πρέπει να αυξηθεί καθώς από αυτή εξαρτούνται πολλές θέσεις εργασίας σε παγκόσμιο επίπεδο ;  
ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ