

ΔΕΛΤΙΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΑΨΛΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ  
ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ

## Μεσογειακή Διατροφή

### Ι.Ονομασία έκφρασης άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς:

Μεσογειακή Διατροφή

### Σύντομη παρουσίαση:

Κοινές γνώσεις και πρακτικές που συνδέονται με τη συλλογή, την προετοιμασία και την κατανάλωση της τροφής στα παραδοσιακά/τοπικά διατροφικά συστήματα των ελαιοπαραγωγών κυρίως περιοχών της Μεσογείου.

### Πεδίο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς

Προφορικές παραδόσεις και εκφράσεις: Οι εθνοβοτανικές γνώσεις, οι τρόποι καλλιέργειας της γης, οι διάφορες τεχνικές για τη συλλογή, την παρασκευή και την κατανάλωση της τροφής, αλλά και οι διάφορες εθιμικές πρακτικές που σχετίζονται με αυτήν αποτελούν μέρος της συλλογικής εμπειρίας και μνήμης των μεσογειακών κοινωνιών που μεταβιβάζονται προφορικά από γενιά σε γενιά.

Κοινωνικές πρακτικές, τελετουργίες και εορτασμοί: Η τροφή συνδέεται με όλες τις σημαντικές στιγμές του ανθρώπινου βίου και χρησιμοποιείται ως μέσο για τη μετάδοση πολιτισμικών μηνυμάτων (π.χ. η τροφή ως δώρο). Οι διάφορες εορταστικές εκδηλώσεις που επιστεγάζονται με κοινή εστίαση και συμποσιασμό, όπως και η εκτεταμένη χρήση των τροφών στις θρησκευτικές τελετουργίες, καθιστούν φανερό τη σημασία της τροφής στις κοινωνικές σχέσεις.

Γνώση συνδεδεμένη με τη φύση και το σύμπαν: Η διαχείριση των πόρων, ώστε να διασφαλίζεται η διατροφική επάρκεια και η οικολογική ισορροπία, αποτελεί εγγενές στοιχείο του τρόπου που οι μεσογειακές κοινωνίες προσαρμόζονται στο περιβάλλον.

### Τόπος (διοικητική περιφέρεια, νομός, δήμος):

Το σύνολο του ελληνικού χώρου, ιδιαίτερα οι ελαιοπαραγωγές περιοχές. Τα τελευταία χρόνια η Μεσογειακή Διατροφή υιοθετείται από μεγάλο μέρος του πληθυσμού στο δυτικό κόσμο, καθώς θεωρείται ότι μπορεί να συμβάλει στη μακροζωία, την υγεία και την ευεξία.

**Λέξεις-κλειδιά:** κοινωνίες αυτάρκειας, εθνοβοτανικές γνώσεις, συνεστίαση, συμποσιασμός, τοπικά παραδοσιακά προϊόντα.

## **II. Περιγραφή**

### **1. Συνοπτική περιγραφή**

Ο μεσογειακός χώρος διέπεται από κοινές κλιματικές και οικολογικές παραμέτρους. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με πολλές κοινές ιστορικές εμπειρίες (π.χ. τη σταθερή επικοινωνία με άλλες περιοχές) συνέτεινε στη διαμόρφωση ορισμένων κοινών χαρακτηριστικών που μοιράζονται όλα τα παραδοσιακά/τοπικά διατροφικά συστήματα της Μεσογείου. Το πιο σημαντικό από αυτά παραμένει η εκτεταμένη χρήση του ελαιολάδου. Σήμερα τα κοινά αυτά χαρακτηριστικά των μεσογειακών παραδοσιακών/τοπικών διατροφικών συστημάτων, περιλαμβανομένων γνώσεων και πρακτικών που συνδέονται με τη συλλογή, την παρασκευή και την κατανάλωση της τροφής, είναι γνωστά ως Μεσογειακή Διατροφή.

### **2. Περιγραφή**

Εκφράζοντας την ενότητα του μεσογειακού τοπίου, ο Φερνάν Μπροντέλ σημείωνε ότι «παντού συναντά κανείς την ίδια τριάδα, κόρη του κλίματος και της ιστορίας: το σιτάρι, την ελιά και το αμπέλι...». Μολονότι κατά καιρούς έχουν διατυπωθεί πολλές διαφορετικές απόψεις για το κατά πόσον η Μεσόγειος αποτελεί ενιαία πολιτισμική περιοχή, είναι γεγονός ότι το σύνολο του μεσογειακού χώρου διέπεται από ορισμένα κοινά οικολογικά χαρακτηριστικά: τους ήπιους και βροχερούς χειμώνες, τα μακρά και ζεστά καλοκαίρια, την ύπαρξη οροσειρών που συνδέονται ιστορικά με τις παραθαλάσσιες πεδιάδες επί των οποίων δεσπόζουν. Τα δεδομένα αυτά δημιούργησαν κοινά πρότυπα κατοίκησης, καθώς και παρόμοιους τρόπους διαχείρισης των, συχνά περιορισμένων, πόρων στη γεωργία, την κτηνοτροφία και την αλιεία. Τα μεσογειακά πολιτισμικά τοπία σχετίζονται άμεσα με τα παραδοσιακά/τοπικά διατροφικά συστήματα των μεσογειακών κοινωνιών.

Όπως κάθε παραδοσιακό/τοπικό διατροφικό σύστημα, και αυτά της Μεσογείου ενσωματώνουν συλλογικές αντιλήψεις και πρακτικές που αφορούν τη συλλογή, την παρασκευή, τη διανομή, την κατανάλωση της τροφής και τη διασφάλιση διατροφικής επάρκειας. Σε αυτές εντάσσονται και διάφορες εθιμικές πρακτικές που επενδύουν με πολιτισμικά νοήματα τη φυσική ανάγκη για λήψη τροφής, αναδεικνύοντάς τη σε μέσο για την έκφραση των ανθρώπινων σχέσεων και σε φορέα κοινωνικών μηνυμάτων και θρησκευτικών πρακτικών (π.χ. οι νηστείες).

Οι κοινές αυτές διατροφικές παραδόσεις που διαμορφώθηκαν στο πλαίσιο των κοινωνιών της αυτάρκειας, υπέστησαν σημαντική διάβρωση κυρίως από τα μέσα του 20ού αιώνα και μετά. Αιτίες υπήρξαν η ραγδαία επέκταση της βιομηχανίας τροφίμων και της οικονομίας της αγοράς, η συρρίκνωση του αγροτικού τομέα, η προϊούσα αστικοποίηση των αγροτικών πληθυσμών, καθώς και η πράσινη επανάσταση.

Με τον όρο Μεσογειακή Διατροφή, που εισήχθη από τις επιστήμες της υγείας τις τρεις τελευταίες δεκαετίες, περιγράφονται τα κοινά χαρακτηριστικά των διαφορετικών παραδοσιακών/τοπικών διατροφικών συστημάτων της Μεσογείου. Κύριο στοιχείο της

Μεσογειακής Διατροφής είναι η εκτεταμένη κατανάλωση ελαιολάδου. Επίσης, η άφθονη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και ανεπεξέργαστων υδατανθράκων, η μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών, ψαριών και οίνου, καθώς και η περιορισμένη πρόσληψη κόκκινου κρέατος και κορεσμένων λιπαρών. Σύγχρονες ιατρικές και επιδημιολογικές έρευνες έχουν δείξει ότι η Μεσογειακή Διατροφή, λόγω των τροφών που τη συνθέτουν και των συνδυασμών τους, μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του σύγχρονου ανθρώπου.

### **3. Τόπος επιτέλεσης της έκφρασης της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς**

#### **Χώροι και εγκαταστάσεις, βοηθητικά κτίρια κλπ. που συνδέονται με την επιτέλεση της έκφρασης της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς**

Η διατροφή και οι πρακτικές που συνδέονται με τη συλλογή, την παρασκευή και την κατανάλωση της τροφής ως κύρια παραγωγική διαδικασία των παραδοσιακών κοινοτήτων δεν σχετίζονται αποκλειστικά με έναν συγκεκριμένο χώρο. Αντίθετα, οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τη διατροφή διατέμνουν το σύνολο του χώρου των μεσογειακών κοινοτήτων και σε μεγάλο βαθμό συγκροτούν το πολιτισμικό τους τοπίο. Για παράδειγμα, η καλλιέργεια των ειδών που προορίζονται για τη διατροφή ανθρώπων και ζώων καταλαμβάνει, εκτός από θύλακες εντός του οικισμού, τον ευρύτερο αγροτικό χώρο εκτός του οικισμού. Η συλλογή πρώτων υλών (λαχανικών, αρωματικών φυτών, φρούτων κ.ά.) εκτείνεται στις δασικές περιοχές κ.α. Η κτηνοτροφία, πέρα από τις περιοχές των κοινοτικών βοσκοτόπων, ειδικά εκεί όπου επικρατεί ο τύπος της εποχιακά μετακινούμενης κτηνοτροφίας, εκτείνεται στη μέση και τη μεγάλη κλίμακα (επαρχία και περιφέρεια).

Όσον αφορά την προετοιμασία της τροφής, η εστία αποτελεί όχι απλά ένα μέρος του οίκου, αλλά και το συμβολικό του κέντρο. Οι ποικίλες εθιμικές πρακτικές που σχετίζονται με την κατανάλωση της τροφής, είτε στο καθημερινό οικογενειακό τραπέζι είτε με αφορμή τις ποικίλες περιστάσεις που συνδέονται με τους σταθμούς του ανθρώπινου βίου (γέννηση, γάμος θάνατος), τη συνδέουν με συλλογικές αξίες που υπερβαίνουν κατά πολύ την εκπλήρωση μιας φυσικής ανάγκης. Η αφοσίωση στους οικογενειακούς δεσμούς, που θεωρείται από πολλούς ως ένα από τα προσίδια χαρακτηριστικά των μεσογειακών κοινωνιών, είναι μία από αυτές. Η συλλογική προετοιμασία και κατανάλωση της τροφής με αφορμή, λ.χ., τους εορτασμούς των προστατών αγίων πραγματοποιείται σε χώρους με ιδιαίτερη βαρύτητα για τη δομή του οικισμού: την πλατεία, τον πανηγυρότοπο, το προαύλιο της εκκλησίας. Στις περιπτώσεις τέτοιων εορτασμών μετά τη συνεστίαση και τον συμποσιασμό ακολουθεί και γλέντι.

Σήμερα που στις δυτικές κοινωνίες έχει διαφοροποιηθεί το πολιτισμικό πλαίσιο εντός του οποίου οι άνθρωποι λαμβάνουν την τροφή τους, η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί μία

από τις εκδοχές «τοπικής κουζίνας» που μπορεί κανείς να δοκιμάσει σε εμπορικούς χώρους εστίασης.

### **Περιγραφή υλικών αντικειμένων (εργαλεία, λατρευτικά ή μη σκεύη, χειροτεχνήματα) που συνδέονται με την επιτέλεση της έκφρασης της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς**

Τα αντικείμενα που συνδέονται με τη διατροφή είναι πολλά και διαφέρουν από τόπο σε τόπο. Εκτός από τα ποικίλα αντικείμενα που συνδέονται με την παρασκευή, την κατανάλωση, την αποθήκευση και τη διατήρηση της τροφής, συναντάμε και αντικείμενα που χρησιμεύουν για τη μέτρησή της, έπιπλα εστίασης κ.ά. Η υιοθέτηση νέων αντικειμένων και σκευών αποτελεί ένδειξη ευρύτερων μετασχηματισμών στην κοινωνική και πολιτισμική πλαίσισιωση της τροφής (π.χ. η μετάβαση από τον σοφρά στο τραπέζι, η σταδιακή υποχώρηση της εστίασης των συνδαιτημόνων από ένα κοινό πιάτο κτλ.).

### **4. Μετάδοση της έκφρασης της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς από γενιά σε γενιά**

Περιγραφή διαδικασίας μετάδοσης από γενιά σε γενιά  
Προφορικές παραδόσεις, συμμετοχή στις εθιμικές πρακτικές, βιωματική εμπειρία.

### **5. Τρόποι μύησης στην έκφραση Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς**

Στο πλαίσιο του οικογενειακού βίου μεταδίδονται προφορικά πολλές από τις γνώσεις και τις εθιμικές πρακτικές που συνδέονται με τη διατροφή. Ακόμα σημαντικότερη από τη μετάδοση γνώσεων, είναι η μύηση στις κοινές πολιτισμικές σημασίες που μεταδίδονται μέσω της τροφής και οι οποίες αποτελούν μέρος της συλλογικής ταυτότητας και μνήμης των μεσογειακών κοινωνιών.

### **III. Σημασία της συγκεκριμένης έκφρασης Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς για την πολιτισμική κληρονομιά και πολιτικές ανάδειξής του.**

#### **Μέτρα διαφύλαξης του στοιχείου/έκφρασης/πρακτικής ΑΠΚ**

#### **4. Τεκμηρίωση**

##### **– Βιβλιογραφία**

Braudel, F. (1997), Μεσόγειος, Αθήνα: ΜΙΕΤ.

Δευτεραίου, Αγ. (2000), Το Ψωμί στα Έθιμα των Ελλήνων. Η Συμβολική και Μαγική Χρήση του από τους Νεοέλληνες, Αθήνα: Legato.

Λουκόπουλος, Δ. (1925), Αιτωλικαί Οικήσεις, Σκεύη και Τροφαί, Αθήνα  
Πολυμέρου-Καμηλάκη, Α. (2000), Ελληνικά Επώνυμα Τοπικά Προϊόντα, έρευνα σε συνεργασία με τους οικονομολόγους Δημ. Σύριγγα και Βασιλική Μπουγά, Αθήνα: Ελληνικός Οργανισμός Προώθησης Εξαγωγών, ΟΠΕ.

Πολυμέρου-Καμηλάκη, Α. (2003) (επιμ.), Η Ελιά και το Λάδι από την Αρχαιότητα έως Σήμερα, Αθήνα: Δημοσιεύματα του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας, αρ. 19.

Σκουτέρη-Διδασκάλου, Ε. (1999), «Από το Σοφρά στο Τραπέζι», στο Ο Ελληνικός Κόσμος ανάμεσα σε Ανατολή και Δύση, 1453-1981, Πρακτικά Α΄ Συνεδρίου Νεοελληνικών Σπουδών, Βερολίνο, 2-4 Οκτωβρίου 1998, 534-559.

Ελιά και Λάδι (1996), Αθήνα: ΠΤΙ-ΕΤΒΑ.

«Ο Άρτος Ημών», Από το Σιτάρι στο Ψωμί (1994), Αθήνα: ΠΤΙ-ΕΤΒΑ.

**Davis, J. (1977), People of the Mediterranean: An essay in Comparative Social Anthropology, London: Routledge.**

**Herzfeld, M. (1984), «The Horns of the Mediterranean Dilemma», American Ethnologist, 11, 439-454.**

Messer, E. (1984), «Anthropological Perspectives on Diet», Annual Review of Anthropology, 13, 205-249.

Trichopoulou, A, K. Katsoyanni, Ch. Gnardelis (1993), «Traditional Greek Diet», European Journal of Clinical Nutrition, 47, 1, S76-S81.

Trichopoulou, A., P. Lagiou (1997), «Healthy Traditional Mediterranean Diet- An Expression of Culture, History and Lifestyle», Nutritional Review, 55, 383-389.

## **5. Τεχνικές πληροφορίες του ευρετηρίου**

– Ημερομηνία: Μάιος 2009

– Ονοματεπώνυμο καταγραφέα: Γιάννης Δρίνης, Λαογράφος ΔΙΝΕΠΟΚ

– Φωτογραφική καταγραφή: Σίλας Μιχάλακας, Γιάννης Δρίνης

– Κινηματογραφική καταγραφή: Σίλας Μιχάλακας