

Huffington Post: «Ικαρία: Η μεσογειακή διατροφή στο νησί όπου οι κάτοικοι ξεχνούν να πεθάνουν»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα κείμενο ύμνο για το ελληνικό νησί και τις διατροφικές συνήθειες και αξίες των κατοίκων που είναι ένας βασικός λόγος στη διατήρηση της μακροζωίας που τους χαρακτηρίζει

Ένα κείμενο της Ντάιαν Κόχυλα, γνωστής σεφ και συγγραφέα βιβλίων μαγειρικής φιλοξενεί η Huffington Post στο πλαίσιο μιας παραγωγής της ιστοσελίδας και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ για το διεθνές συνέδριο «Μεσογειακής Διατροφής και Υγείας στον εργασιακό χώρο» που διεξήχθη 27-28 Σεπτεμβρίου στη Βοστόνη.

Στο κείμενο αυτό η κ. Κόχυλα κάνει διαίτερη μνεία στην Ικαρία, από όπου κατάγεται χαρακτηρίζοντας το «το ελληνικό νησί στο οποίο οι κάτοικοι ξεχνούν να πεθάνουν».

Όπως αναφέρει, «η απομόνωση της Ικαρίας βοήθησε να δημιουργηθεί μια ζωντανή απόδειξη για τη Μεσογειακή Διατροφή στην πιο ολιστική της αίσθηση, μια αίσθηση στην οποία το φρέσκο, εποχιακό, σπιτικό φαγητό και η κοινωνία είναι συνυφασμένες με τρόπους που διατηρούν τη φυσική και συναισθηματική υγεία, τις ανθρώπινες σχέσεις και το περιβάλλον. Πολλοί Ικαριώτες ζουν πολύ και καλά, με

λιγότερο καρκίνο και καρδιακές παθήσεις από τους Αμερικανούς, ακι σχεδόν χωρίς κατάθλιψη ή άνοια, πίνοντας κρασί, απολαμβάνοντας το σεξ κάνοντας περιπάτους, διατηρώντας κήπους και αναπτύσσοντας κοινωνικές σχέσεις στο ηλιοβασίλεμα της ζωής τους. Είναι 10 φορές πιθανότερο να ζουν μέχρι τα 90 ή μέχρι τα 100 τους σε σχέση με τους Αμερικανούς, μια στατιστική που αφορά εξίσου στους νάδρες και στις γυναίκες».

Αναλύοντας τα αγαθά της Ικαρίας η κ. Κόχυλα τονίζει ότι «πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να αναζητούν τα άγρια τρόφιμα, από θρεπτικά βρώσιμα χόρτα, ζιζάνια και βότανα για μανιτάρια που θα πωλούνταν χρυσά σε οποιαδήποτε αμερικανική γκουρμέ αγορά. Στην Ικαρία τρώμε χόρτα, ωμά και μαγειρεμένα σε σαλάτες, πίτες και άλλες συνταγές που είναι είτε χορτοφαγικές είτε συνδυάζονται με ψάρι και κρέας. Οι Ικαριώτες καταναλώνουν κατσικίσιο γάλα και τυριά πλούσια σε αντιοξειδωτικά, αγνό μέλι είτε θυμαρίσιο, είτε από πεύκο είτε ανθόμελο, ενώ μπορείτε να απολαύσετε φρέσκο ψάρι και κατσίκι ως κύρια πηγή ζωικών πρωτεϊνών και μια ποικιλία από όσπρια και λαχανικά σε κάθε εποχή του χρόνου, συμπεριλαμβανομένου της πολυδιαφημισμένης πατάτας και της ρίζας ταρό, δύο τρόφιμα της επιβίωσης που έχουν ακόμη ξεχωριστή θέση στο τραπέζι».

Κλείνοντας το μήνυμά της για το ελληνικό νησί υπογραμμίζει: «Η ζωή στην Ικαρία ακόμη και το 2014 εξακολουθεί να είναι πρότυπο για την υγιεινή διαβίωση. Το νησί μου έχει διδάξει να εκτιμάμε τις σχέσεις που εκτείνονται σε γενιές και ηπείρους, για να απολαύσουν και να εκτιμήσουν τα δώρα της φύσης, να τρώνε αληθινό φαγητό τη σωστή εποχή του και ίσως πιο σημαντικό απ' όλα να το κάνουν με καλή καρδιά και σε ένα ανοιχτό τραπέζι, καλωσορίζοντας και άλλους σε αυτό».

Κείμενο της Ντάιαν Κόχυλα

Πηγή: protothema.gr