

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΖΗΣΗ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ ΜΑΡΙΑ ΑΝΔΡΙΩΤΗ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗ ΦΥΤΟΦΑΓΙΑ



Συνέντευξη του Γιάννη Ζήση στην δημοσιογράφο Μαρία Ανδριώτη με θέμα τη χορτοφαγία

Μ.Α: Πότε ξεκινήσατε αυτή τη διατροφή;

Γ.Ζ: Ξεκίνησα τη φυτοφαγία το 1977. Στο διάστημα αυτό υπήρξε μία εναλλαγή μεταξύ του αμιγώς φυτοφάγου και της διατροφής που περιλαμβάνει και γαλακτομικά.

M.A: Ποια ήταν η αφορμή;

Γ.Z: Πριν γίνω φυτοφάγος, έτρωγα κρέας και αρκετά γαλακτοκομικά. Όμως η αλλαγή της διατροφής μου οφείλεται στο ότι από μικρός ήμουν έντονα φιλόζωος και προσπαθούσα να είμαι συνεπής σε θέματα πεποιθήσεων. Έτσι ήρθα αντιμέτωπος με την αντίφαση ανάμεσα στην αγάπη για τα ζώα και τη διατροφή. Παράλληλα συγκέντρωνα πληροφορίες για υγιεινιστικά θέματα, για μια άλλη αντίληψη της ζωής, μέσα από δημοσιεύματα και αργότερα με πιο συστηματική αναζήτηση. Κατέληξα πλέον να ακολουθώ τη φυτοφαγία για λόγους φιλοζωίας, υγείας και μιας άλλης φιλοσοφίας ζωής, όπου κανείς δεν θεωρεί ότι η φύση είναι κτήμα του και βλέπει πιο συναισθηματικά τη ζωή. Από το 1979 μπήκε και μια οικολογική θεώρηση των πραγμάτων. Αλλά από την αρχή ήταν ήδη αρκετό το ότι αισθανόμουν πιο συνεπής σε αυτή την αγάπη για τη ζωή, μειώνοντας το ηθικό και πολιτισμικό αποτύπωμά μου.

Η διατροφή μου έκτοτε έγινε πιο ευρηματική, π.χ. στα φρούτα ήμουν από τους πρώτους καταναλωτές ακτινιδίου που τότε υπήρχε σε ελάχιστα μανάβικα. Μετά από το γάμο μου αναζητήσαμε μία εναλλακτική διατροφή με προϊόντα όπως μανιτάρια και σόγια σε αντικατάσταση του κρέατος και των παραγώγων του, για να μη στερηθούμε όσα μας άρεσαν. Φτιάξαμε ευρεία γκάμα φαγητών και κάποιοι φίλοι μας έμειναν έκπληκτοι, επειδή πίστευαν ότι είχαμε στερηθεί πολλά, αλλά διαπίστωσαν πως ίσως αυτοί ήταν εκείνοι που είχαν φτωχότερη διατροφή.

M.A: Τι τρώτε ακριβώς;

Γ.Z: Τρώμε δημητριακά, όσπρια, λαχανικά, πατάτες, ξηρούς καρπούς, φρούτα, σόγια και μανιτάρια, έχουμε απελευθερώσει τη φαντασία μας στη μαγειρική και έχουμε καλή σχέση με το φαγητό.

M.A: Ποια είναι τα θετικά στην υγεία σας;

Γ.Z: Όσο κατανάλωνα υπερβολικό κρέας είχα μόνιμη ρινίτιδα, γαστρίτιδα και κρύωνα εύκολα. Μόλις το έκοψα, σταματήσανε τα συμπτώματα.

M.A: Υπάρχουν αρνητικά σε αυτού του είδους τη διατροφή;

Γ.Z: Εξακολούθησα να έχω ελαφρά αναιμία, που είχα από την εποχή της κρεοφαγίας, και τη θεράπευσα με τον εμπλουτισμό της διατροφής.

M.A: Πως σας αντιμετωπίζουν οι φίλοι σας, η οικογένεια σας;

Γ.Z: Οι γονείς μου και το περιβάλλον μου σοκαρίστηκαν με τη διατροφική αλλαγή μου και αντέδρασαν, αλλά τελικά το συνήθισαν.

M.A: Τι δυσκολίες αντιμετωπίζετε;

Γ.Z: Οι δυσκολίες προσαρμογής ήταν μικρές. Τώρα γνωρίζουμε ότι αυτή η διατροφή έχει καλύτερο περιβαλλοντικό και πολιτισμικό αποτύπωμα και γι' αυτό δεν το έχω μετανιώσει, αλλά σήμερα αισθάνομαι δικαιωμένος βλέποντας πολλούς να είναι φυτοφάγοι. Μάλιστα στην ιστορία λέγεται ότι ο ρωμαϊκός στρατός, από τους πιο γυμνασμένους στον κόσμο, διαμαρτυρόταν όταν, σε περιόδους έλλειψης σίτου, τους χορηγούσαν κρέας! Και κάποιοι τώρα εμφανίζουν το κρέας ως αναντικατάστατο για τον άνθρωπο της εργασίας.

15 Απριλίου 2009