

# ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2020 ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕΙ ΤΟ ΚΡΕΑΣ, ΣΧΕΔΟΝ ΜΑΓΙΚΑ



Δεκαετίες τώρα το ζητούμενο ήταν να πειστούν οι μικρότεροι σε ηλικία να καταναλώνουν περισσότερες μερίδες φρούτων και λαχανικών και οι μεγαλύτεροι να στραφούν στην υγιεινή διατροφή, όχι στο πλαίσιο κάποιας δίαιτας, αλλά σε μία συνολική αλλαγή

στάσης ζωής. Ποτέ, όμως, δεν έγινε εφικτό κάτι τέτοιο, ενώ τα αποτελέσματα των ερευνών μιλούν για το ακριβώς αντίθετο: πανευρωπαϊκά η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών βρίσκεται στο χαμηλότερο δυνατό επίπεδο, ενώ οι προβλέψεις δεν είναι καθόλου ευοίωνες και για τα παιδιά. Η παιδική παχυσαρκία -και για τα επόμενα χρόνια- είναι μια ξεκάθαρη απειλή για την παγκόσμια υγεία.

Κι όμως, κάποιοι -από την καρδιά της γαστρονομίας και των καταναλωτικών μας συνηθειών- επιμένουν ότι μέχρι το 2020 το κρέας θα έχει εκλείψει δραματικά από το τραπέζι μας και τις διατροφικές μας συνήθειες και σε ένα μεγάλο μέρος τους τα πιάτα με κρέας θα έχουν αντικατασταθεί από γενναίες ποσότητες λαχανικών και φρούτων. Ουτοπικό; Καθόλου.

Σύμφωνα με την Eve Turow, συγγραφέα βιβλίων γαστρονομίας με πιο πρόσφατο το “A Taste Of Generation Yum” είναι η γενιά των 30 – 35+, που θα αλλάξει οριστικά τις διατροφικές μας συνήθειες μέσα σε λιγότερο από μία 5ετία και με τρόπο οριστικό και μη διαπραγματεύσιμο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται σε άρθρο του Observer, πρόκειται για τη γενιά που μεγάλωσε μισώντας τα λαχανικά. Ήταν η γενιά που κάθε φορά που άκουγε “φάτο γιατί σου κάνει καλό”, “ή αν δεν το φας, δεν θα γίνεις

δυνατός”, ήταν πεπεισμένη ότι θα δοκιμάσει κάτι άνοστο στην καλύτερη περίπτωση, αηδιαστικό στη χειρότερη.

***Τα λαχανικά δεν είναι το καινούριο κρέας. Είναι το καλύτερο δυνατό που έχουμε ως εναλλακτική.***

Επίσης, είναι η γενιά που υπέφερε περισσότερο από προβλήματα σχετιζόμενα με το βάρος: παχυσαρκία, παιδική παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης, διάφορες μορφές καρκινογενέσεων, διαταραχές του αναπνευστικού συνεπεία των περιττών κιλών και τόσες άλλες ασθένειες, έχουν ξεκάθαρα εδώ και χρόνια συνδεθεί με την ανεξέλεγκτη κατανάλωση κρέατος. Μόλις πριν από λίγο καιρό έρευνα του πανεπιστημίου Johns Hopkins είχε συνδέσει τις σοβαρότερες ασθένειες της σύγχρονης Δυτικής ζωής (καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικά, διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκία, καρκίνο και αιφνίδιους θανάτους) ακριβώς με την κατανάλωση κρέατος. Ταυτόχρονα, επίσης πρόσφατη έρευνα της ιατρικής σχολής του Χάρβαρντ απέδειξε ότι η λήψη πρωτεΐνης από τροφές, όπως οι φακές -και όχι από το κρέας – αυξάνει το προσδόκιμο ζωής και προστατεύει από καρδιαγγειακές νόσους.

Κατά την Turow, όλο αυτό το πλέγμα είναι ικανό να αναστρέψει αυτό που γονείς, γιατροί, σεφ και διατροφολόγοι προσπαθούσαν για χρόνια: να πειστεί ο κόσμος να βάλει φρούτα και λαχανικά στο τραπέζι του. Όμως, εδώ μιλάμε για κάτι περισσότερο: ο λόγος γίνεται για ολική αντικατάσταση του κρέατος από τα λαχανικά, κάτι που ούτε ο πιο ορκισμένος vegan δεν θα μπορούσε να φανταστεί.

“Οι 35άρηδες είναι το κλειδί σε αυτή τη στροφή”, αναφέρεται στο ίδιο άρθρο του “Observer”, όχι μόνο γιατί εκείνοι αποφάσισαν να αναχαιτίσουν τους κινδύνους που αντιμετωπίζει η υγεία τους, “αλλά και επειδή οι εταιρείες τροφίμων προσπαθούν να παραμείνουν κοντά στις ανάγκες που εκφράζει αυτή η γενιά που δείχνει ότι ενδιαφέρεται για το φαγητό που καταναλώνει και ταυτόχρονα νοιάζεται για το περιβάλλον και τη διατήρηση της ισορροπίας του”. Το γεγονός ότι μελέτη του 2014 εμφάνιζε αυτή τη γενιά ως την πιο συνειδητοποιημένη στις αγορές, στον τρόπο

ζωής και στις διατροφικές του συνήθειες έχει ήδη πείσει κάποιους ότι έως το 2020 το κρέας θα είναι μια μακρινή ανάμνηση ή έστω θα υπάρχει στη ζωή μας, όπως παλιά: μόνο σε γιορτές και μεγάλες οικογενειακές συγκεντρώσεις.

“Τα λαχανικά ωθούνται ξεκάθαρα προς το κέντρο του τραπέζιού μας, για την ακρίβεια ως κυρίως πιάτο του δείπνου μας και δεν είναι μακριά ο καιρός που θα καταλάβουν τη θέση του κρέατος στο διατροφολόγιο και κυρίως στη βιοθεωρία μας. Μέσα στα επόμενα 5-10 χρόνια, θα μπορείτε να παραγγείλετε ένα πιάτο που δεν σχεδιάστηκε απλώς για να κατευνάσει τη δυσφορία των χορτοφάγων, αλλά που δεν θα υστερεί σε γεύση – και θρεπτικά συστατικά – από μία μπριζόλα σκέτη, ίσως με λίγο κουνουπίδι δίπλα για συνοδευτικό. Το να απαλείφεις από τη διατροφή το κρέας, δεν σημαίνει ότι παραιτείσαι από τη γεύση, τα αρώματα, τις εμπειρίες και την ικανοποίηση που προσφέρει ένα πραγματικά πλούσιο πιάτο. Τα λαχανικά δεν είναι το καινούριο κρέας. Είναι το καλύτερο δυνατό που έχουμε ως εναλλακτική”, καταλήγει το άρθρο.

***Με στοιχεία από τον Observer***

**Πηγή/φωτογραφία: [lifo.gr](http://lifo.gr)**