



Η εκπομπή μαγειρικής «ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ» η οποία συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία, που στόχο έχει να μας ταξιδέψει στον κόσμο μέσω της γαστρονομίας. Ξεναγοί μας και αυτή τη σεζόν ο γνωστός σεφ Γιώργος Τσούλης και η επιτυχημένη ηθοποιός Χριστίνα Κυριάκου. Γνωρίστε την γαστρονομική κουλτούρα τόσο των ανθρώπων από τις τρίτες χώρες, όσο και της Κύπρου και τις επιρροές που έχει δεχθεί η γαστρονομία της από τη διαδραστική αλληλεπίδραση των πολιτισμών, με «ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ». Η γαστρονομία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι ενός πολιτισμού, και μέσα από την παρουσίαση συνταγών, το κυπριακό κοινό έχει την ευκαιρία να γνωρίσει τον τρόπο παρασκευής διαφόρων εδεσμάτων ή/και ροφημάτων, μαθαίνοντας παράλληλα για τις γαστρονομικές συνήθειες και παραδόσεις γύρω από αυτές. Ειδικότερα, η εκπομπή αναδεικνύει την συνύπαρξη των διαφορετικών πολιτισμών μέσα από την μαγειρική. Το ευρύτερο κοινό (ανεξαρτήτως πολιτισμικού και πολιτιστικού υπόβαθρου) αποκτά γνώσεις σχετικές με την παρασκευή εδεσμάτων. Ενώ, παράλληλα προωθεί τη μείωση πιθανόν λανθασμένων αντιλήψεων που επικρατούν σε σχέση με τις διάφορες κουλτούρες.

Διάσκεψη τύπου της εκπομπής «Μια Βαλίτσα Γεύσεις» για την τηλεοπτική σεζόν, 2018

Την Παρασκευή, 25 Μαΐου, στις 10:00, έγινε η διάσκεψη Τύπου της εκπομπής «Μια Βαλίτσα Γεύσεις» για την τηλεοπτική σεζόν 2018. Η εκπομπή «Μια Βαλίτσα Γεύσεις» μαζί με τον σεφ Γιώργο Τσούλη, την ηθοποιό Χριστίνα Κυριάκου και αγαπημένους επώνυμους της κυπριακής σόουμπιζ σας ταξιδεύει σε χώρες άγνωστες, σας μαθαίνει συνταγές και σας συστήνει ανθρώπους από τρίτες χώρες, μη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Στη διάσκεψη Τύπου παρευρέθηκαν η κα Έλενα Φυσέντζου, Λειτουργός Τύπου και Πληροφοριών της Μονάδας Ευρωπαϊκών Ταμείων του Υπουργείου Εσωτερικών, υπεύθυνοι του Ταμείου Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης, ο διευθυντής του Τμήματος Καινοτομίας και Ανάπτυξης του Συγκροτήματος ΔΙΑΣ, κ. Αντώνης Καρατζιάς, ο σεφ της εκπομπής Γιώργος Τσούλης, καθώς και εκπρόσωποι των Μ.Μ.Ε.

Η εκπομπή προβάλλεται καθημερινά στην τηλεόραση ΣΙΓΜΑ στις 15:00 και συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης, και την Κυπριακή Δημοκρατία.

Διατροφικές συνήθειες, επιρροές και μετανάστευση

Δρ. Στέφανος Σπανέας
Αναπληρωτής Καθηγητής
Κοινωνικής Εργασίας
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
spaneas.s@unic.ac.cy

Σε μια εποχή κατά την οποία η μετανάστευση βρίσκεται όλο και περισσότερο στο επίκεντρο του δημόσιου διαλόγου και θεωρείται ζωτικής σημασίας για τη διαδικασία λήψης αποφάσεων σε πολιτικό επίπεδο, το συγκεκριμένο άρθρο συζητά τις επιρροές αλλά και τη σχέση μετανάστευσης και τροφίμων ως παράγοντες τόσο μιας διαμόρφωσης/εξέλιξης του πολιτισμού και της κουλτούρας ομάδων σε τοπικές κοινωνίες με θετικά και αρνητικά στοιχεία αλλά και ως παράγοντας πίεσης μετακίνησης ανθρώπων σε άλλους τόπους.

Σε όλες τις κουλτούρες, το φαγητό αντικατοπτρίζει μορφή φιλοξενίας, προσφοράς και ευγενικής χειρονομίας μεταξύ των ανθρώπων των τοπικών κοινωνιών. Είναι μια διεθνής γλώσσα που δεν μιλάει, αλλά δοκιμάζεται και αισθάνεται. Στο παρελθόν όλες οι συνομιλίες αλλά και τα δώρα των επισκεπτών περιελάμβαναν και τοπικές πρώτες ύλες ή/και παραδοσιακά φαγητά. Σήμερα χρησιμοποιείται ως πρωταρχικό εργαλείο γνωριμίας πολιτισμών – για παράδειγμα στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες είναι ευρέως διαδεδομένα εστιατόρια που σερβίρουν τρόφιμα από χώρες εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης όπως η Κίνα, το Μαρόκο, η Ταϊλάνδη, η Βραζιλία, αλλά και η Μέση Ανατολή. Το φαγητό είναι ο ακλόνητος πρεσβευτής, φέρνοντας μαζί ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς που σε μια διαφορετική περίπτωση η γνωριμία των πολιτισμών θα ήταν πολύ πιο δύσκολη. Παράλληλα, η δύναμη του φαγητού και η εύρεση πρώτων υλών από διαφορετικές χώρες συμβάλλει στην υποβοήθηση, τουλάχιστον σε αρχικό στάδιο, της ένταξης των μεταναστών στις νέες κοινότητες - βοηθώντας τους όχι μόνο να ξαναρχίσουν τη ζωή τους σε ξένη χώρα, αλλά να βρουν δουλειά.

Η σχέση του ανθρώπου με το φαγητό είναι ανάλογη όπως αυτή της γλώσσας. Και οι δύο σχέσεις αναπτύσσονται φυσικά και πολιτιστικά την ίδια στιγμή. Κάθε εθνοτική ομάδα καθορίζει την ταυτότητά της σε σχέση με τα τρόφιμα που αποτελούν την πρωταρχική τροφή (για παράδειγμα η μεσογειακή καλλιέργεια, περιλαμβάνει προϊόντα σιταριού), αλλά και σε σχέση με ειδικά τρόφιμα που γιορτάζουν τις κοινωνικές σχέσεις σε τελετουργικό τρόπο ή αποτελούν μέρος θρησκευτικών κανόνων. Στην ιστορία της Μεσογείου, η κατανάλωση λαδιού και λαρδί ήταν αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ της τοπικής παραγωγής και της θρησκείας ως συνταγογράφος των διατροφικών συνηθειών (González Turmo 2012).



Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία

Στη σημερινή εποχή το φαγητό, στις χώρες υποδοχής, τείνει να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα για την ένταξη των μεταναστών. Αποτελεί ένα διακριτό χαρακτηριστικό για την εθνική ταυτότητα (ακόμα για θρησκευτικές ταυτότητες) ατόμων και κοινοτήτων. Η διάδοση των διατροφικών συνηθειών και εθίμων από τις χώρες καταγωγής στις χώρες υποδοχής, ιδίως από την Αφρική, αλλάζει το ευρωπαϊκό πολιτιστικό πανόραμα. Δεν πρόκειται μόνο για διατροφή ή προτιμήσεις, αλλά για την εισαγωγή νέων πολιτιστικών κωδίκων μέσω των συστατικών, των κανόνων και της διατροφικής κουζίνας που εισάγουν οι μετανάστες. Αυτό αντανακλάται όλο και περισσότερο από τη βιομηχανία τροφίμων και τις αγορές στην Ευρώπη. Είναι επομένως απαραίτητο τα προγράμματα ένταξης να περιλαμβάνουν όχι μόνο βασικές γλωσσικές και πολιτιστικές πτυχές αλλά και διατροφικές αναφορές, ενισχύοντας τη συμβολή των τροφίμων στην κοινωνική ένταξη, και ενθαρρύνοντας ταυτόχρονα την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των «παλαιών» και «νέων» κοινοτήτων. Ιδιαίτερη έμφαση στο κομμάτι αυτό, θα πρέπει να εφαρμοστεί στις δεύτερες γενεές μεταναστών, όπου συμβάλλον αποφασιστικά στην ενεργή ένταξη και αποδοχή των κοινωνικών κανόνων και νορμών. Η συγκεκριμένη προσέγγιση εμπεριέχει δυσκολίες, καθώς οι διαφορές μεταξύ των ευρωπαϊκών πληθυσμών για τις διατροφικές συνήθειες μπορούν να αξιοποιηθούν από εκείνους που απορρίπτουν κάθε πιθανότητα συνύπαρξης με τους μετανάστες καθώς θεωρούνται «κοινωνικά και πολιτισμικά» «απομακρυσμένες», με τη γεωγραφική έννοια της λέξης.

Τα παραπάνω στοιχεία αναδεικνύουν το σημαντικό ρόλο που μπορούν οι διατροφικές συνήθειες να διαδραματίσουν. Μπορούν να συμβάλλουν στην ένταξη, στην ανάπτυξη αισθήματος της κοινωνικής συμμετοχής, της αποδοχής αλλά και μια συμβολικής έκφρασης κοινωνικού δεσμού. Από την άλλη πλευρά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ιδεολογικό «εργαλείο» διαχωρισμού, να δημιουργήσει στερεότυπα και αισθήματα απόρριψης και αποκλεισμού.

Στο σημείο αυτό κρίνεται σκόπιμο να αναδειχθεί ο βαθμός επιρροής της τοπικής κουζίνας στο διαιτολόγιο των μεταναστευτικών ομάδων. Οι μετανάστες από χώρες χαμηλού εισοδήματος αντιπροσωπεύουν ένα αυξανόμενο μερίδιο του πληθυσμού στην Ευρώπη, που πρόκειται να αυξηθεί περαιτέρω με την πάροδο του χρόνου, δεδομένων των μελλοντικών σεναρίων και των δημογραφικών τάσεων. Μεταξύ των κοινωνικών αλλαγών και αυτών στις διατροφικές συνήθειες παρατηρείται και ένα είδος διατροφικής μετάβασης: αφενός, την υιοθέτηση της τοπικής κουζίνας από τους μετανάστες, και από την άλλη πλευρά, την ενσωμάτωση των διατροφικών συνηθειών των μεταναστών από τον συνολικό πληθυσμό, δημιουργώντας, με αυτό τον τρόπο, νέα διαιτολογικά μοντέλα.

Αρκετές φορές, τα συγκεκριμένα διαιτολογικά μοντέλα δεν είναι αποτέλεσμα αλλαγών που οφείλονται στην ύπαρξη διαφορετικών πρώτων υλών και κλιματολογικών συνθηκών αλλά κόστους και προσπάθειας ένταξης των μεταναστών στις τοπικές κοινωνίες, ώστε να μην



Αλληλεγγύη
Πρόδοος
Ευημερία



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία

αποτελούν ξένο στοιχείο. Υπό το πρίσμα αυτό, αξίζει να μελετηθεί η κατάσταση υγείας πολλών εθνοτικών μειονοτήτων, τόσο σε σύγκριση με τον αυτόχθονο πληθυσμό όσο και σε σύγκριση με διαφορετικές ομάδες εθνικών μειονοτήτων (Vandenheede H. et al., 2012 για τον διαβήτη). Ένα παράδειγμα προέρχεται από μια μελέτη βασισμένη σε στοιχεία από μια γαλλική εθνική έρευνα (Weniger et al., 1995) που συνέκρινε τις διατροφικές συνήθειες τριών ομάδων μεταναστών από την βορειοδυτική Αφρική (Μαγκρέμπ) στην Ιταλία, την Ισπανία και την Πορτογαλία με εκείνες των Γάλλων υπηκόων. Η μελέτη διαπίστωσε χαμηλότερη κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων μεταξύ των μεταναστών και την υψηλότερη κατανάλωση αμυλούχων τροφών και αποξηραμένων λαχανικών. Οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι μετανάστες είχαν μια ασθενέστερη αντίληψη των προληπτικών μηνυμάτων. Πιο πρόσφατες μελέτες τονίζουν τις διαφορές στην κατανάλωση τροφίμων μεταξύ των κοινοτήτων μεταναστών στην Ευρώπη και των συμπατριωτών τους στις χώρες προέλευσης που ενδεχομένως να τους προκαλέσουν μελλοντικά προβλήματα υγείας.

Διάφορες μελέτες στις διατροφικές συνήθειες έχουν επισημάνει μια διαδικασία αλλαγών στις ομάδες μεταναστών. Για παράδειγμα αποτυπώνεται η αντικατάσταση του ρυζιού με ψωμί, κρέας καθώς και με διαφορετικές μεθόδους ψησίματος. Παρατηρείται επίσης μετάβαση από το πλήρες γάλα σε αποβουτυρωμένο γάλα, καθώς και αύξηση της κατανάλωσης καφέ. Η διαδικασία ολοκληρώνεται με την υιοθέτηση ψωμιού και δημητριακών για πρωινό, αλλά και σαλάτες και φρούτα. Επιπλέον, παρατηρείται μια αύξηση της κατανάλωσης σε προμαγειρευμένα φαγητά αλλά και στην κατανάλωση γευμάτων από ταχυφαγεία (fast food), ξεκινώντας από το πρωινό και γεύματα που καταναλώνονται έξω από το σπίτι, ενώ το κύριο γεύμα είναι το τελευταίο που αλλάζει.

Αν και η διάκριση ανάμεσα στα δυτικά και τα παραδοσιακά μοντέλα διατροφής δεν είναι πάντοτε σαφής, η κυρίαρχη τάση στις νέες διατροφικές συνήθειες των μεταναστών είναι η σημαντική αύξηση στην κατανάλωση λιπαρών και υδατανθράκων, με αποτέλεσμα τη χαμηλή πρόσληψη ινών. Τα στοιχεία δείχνουν επίσης αύξηση της κατανάλωσης κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων. Για όσους μεταναστεύουν, οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε αλλαγές στις συνθήκες υγείας. Ένας αυξανόμενος αριθμός μελετών θνησιμότητας για τους μετανάστες έχει δείξει ότι όταν καταναλώνουν τρόφιμα με δυτικό τρόπο, εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά καρδιακών παθήσεων, υψηλής αρτηριακής πίεσης και διαβήτη.

Στο σημείο αυτό εντοπίζεται και η ακόλουθη παραδοξότητα. Η μετάβαση από τις αναπτυσσόμενες σε ανεπτυγμένες χώρες δεν συνεπάγεται απαραίτητα και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της υγείας. Για το λόγο αυτό, η εκπαίδευση στη διατροφή είναι σημαντική για όλους τους πολίτες, αλλά κυρίως για τις δεύτερες γενιές μεταναστών, ενώ παράλληλα



Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία

διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην πρόληψη της παχυσαρκίας και πολλών άλλων χρόνιων εκφυλιστικών ασθενειών. Και για να είναι αποτελεσματική, μια τέτοια εκπαίδευση θα πρέπει να ξεκινά είναι σε νεαρή ηλικία, ώστε να αποφεύγονται οι κακές διατροφικές συνήθειες και να τεθούν τα θεμέλια για μια μελλοντική ευημερία.

Οι δημογραφικές και γεωπολιτικές αλλαγές στην ΕΕ αυτό έχουν προκαλέσει μια σειρά προκλήσεων όσον αφορά την πολιτιστική ταυτότητα, την ένταξη και την αναγνώριση των δικαιωμάτων. Οι τάσεις δείχνουν ότι οι μελλοντικές προκλήσεις θα είναι ακόμη πιο σημαντικές για τις ευρωπαϊκές κοινωνίες. Οι ευρωπαϊκές και διεθνείς πολιτικές πρέπει να λάβουν υπόψη ότι οι επιλογές τροφίμων σε ένα μεταναστευτικό περιβάλλον έχουν πολλές έννοιες. Μπορούν να δείξουν τη βούληση να κρατήσουν ζωντανές αναμνήσεις από τις εμπειρίες των τόπων προέλευσης ή - αντίθετα - την επιθυμία να αποστασιοποιηθούν από αυτό που θεωρείται ως τραύμα του παρελθόντος που πρέπει να ξεπεραστεί.



Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία