

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2018 - 2019

1

1

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αυτής, ο/η μαθητής/ρια θα είναι σε θέση να:

1. Επεξηγεί τη φιλοσοφία της χορτοφαγίας
2. Ορίζει την έννοια της χορτοφαγίας
3. Αναφέρει και να επεξηγεί τα κίνητρα που μπορούν να ωθήσουν κάποιον να γίνει χορτοφάγος
4. Αναφέρει τα χαρακτηριστικά της χορτοφαγικής διατροφής

2

2

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αυτής, ο/η μαθητής/ρια θα είναι σε θέση να:

5. Κατονομάζει τις διάφορες ομάδες τροφίμων της χορτοφαγίας
6. Κατονομάζει τις κατηγορίες τροφίμων που περιλαμβάνει η πυραμίδα της Χορτοφαγικής Διατροφής
7. Αναφέρει τις κύριες κατηγορίες της χορτοφαγίας
8. Διακρίνει τις διαφορές μεταξύ των κύριων κατηγοριών της χορτοφαγίας

3

Η Φιλοσοφία της Χορτοφαγίας

- ❖ Η χορτοφαγία είναι ο τρόπος ζωής που στοχεύει στον αποκλεισμό, όσο αυτό είναι δυνατό και εφικτό, όλων των μορφών εκμετάλλευσης και κακομεταχείρισης των ζώων, για τροφή, ένδυση ή άλλους σκοπούς.
- ❖ Κατακρίνει τη διανομή και κατανάλωση προϊόντων, που παράγονται εξ ολοκλήρου, ή εν μέρει από ζώα.

4

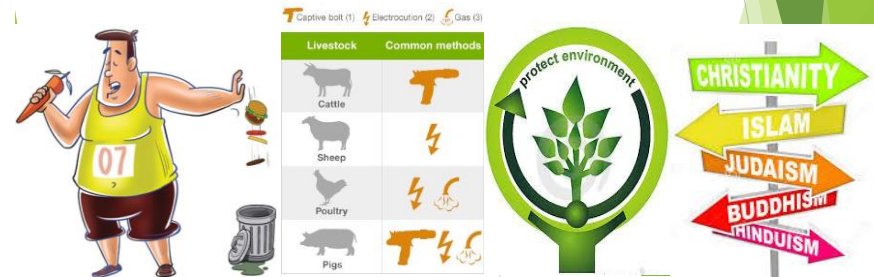
Ο Ορισμός της Χορτοφαγίας

- ▶ Η χορτοφαγία είναι η πρακτική της μη κατανάλωσης κρέατος, πουλερικών, ψαριών και των υποπροϊόντων τους, με ή χωρίς τη χρήση γαλακτοκομικών προϊόντων ή αυγών, συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων που προέρχονται από ζώα, όπως είναι το λαρδί (ζωικό λίπος) και η ζελατίνη.
- ▶ Το 1847, η πρώτη χορτοφαγική κοινότητα στο Ράμσγκεϊτ (Ramsgate) της Αγγλίας όρισε τον «χορτοφάγο» ως άτομο που αρνείται την κατανάλωση σάρκας οποιουδήποτε είδους.

5

Ποια είναι τα κίνητρα που μπορούν να ωθήσουν κάποιον να γίνει χορτοφάγος;

1. Η υποστήριξη προσωπικής υγείας και θεραπείας
2. Η προώθηση σεβασμού για τη ζωή
3. Η προστασία του περιβάλλοντος
4. Η υποστήριξη θρησκευτικών ή φιλοσοφικών αρχών



6

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- **Μικρότερο ποσοστό ατόμων που πάσχουν από παχυσαρκία**
- **Μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης χρόνιων παθήσεων**
(διαβήτης τύπου Β, υπέρταση, καρδιακές παθήσεις)
- **Συντείνει στην μακροζωία**
(υπολογίζεται ότι οι χορτοφάγοι ζουν 7-9 χρόνια περισσότερο)
- **Μειώνει τον κίνδυνο των τροφικών δηλητηριάσεων**
(σαλμονέλα, λιστέρια, καμπυλοβακτήρια, E-Coli 0157:H7)
- **Πληρεί τη συνιστώμενη αναλογία θρεπτικών στοιχείων**
(10-15% πρωτεΐνη, 55-75% υδατάνθρακες, 15-30% λίπη)

7

ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΣΕΒΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

- **Τα ζώα εκτρέφονται για κατανάλωση κάτω από απάνθρωπες συνθήκες**
(υπερπληθυσμός, περιορισμός, απομόνωση, κακομεταχείριση)
- **Τα ζώα μεταφέρονται για σφαγή κάτω από άθλιες συνθήκες**
(η μεταφορά προκαλεί σοβαρά τραύματα, μένουν για αρκετές ώρες χωρίς τροφή και νερό)
- **Τα ζώα σφάζονται με απάνθρωπους τρόπους**
(κακοποίηση, διαμελισμός, αφαιρείται το δέρμα τους ή βράζονται όσο είναι ακόμα ζωντανά)

8

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

- **Βοηθά στη διατήρηση των υδάτινων πόρων**
(σχεδόν 50% χρησιμοποιείται για την κτηνοτροφία)
- **Βοηθά στην πρόληψη της ρύπανσης των υδάτων**
(περίπου 70% οφείλεται στην κτηνοτροφία)
- **Βοηθά στη διατήρηση του οικοσυστήματος του πλανήτη**
(καταστροφή δασών και αφανισμός σπάνιων φυτών και ζώων)
- **Παρέχει προστασία κατά της ερημοποίησης**
(βοσκή, υποχώρηση χώματος λόγω μεγάλης βροχόπτωσης)

9

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

- **Ίσως βοηθήσει στη μείωση των περιβαλλοντικών αλλαγών**
 - το φαινόμενο του θερμοκηπίου
 - η μεγάλη ποσότητα CO₂ προέρχεται από τα ορυκτά καύσιμα
 - το 15-20% μεθάνιο προέρχεται από την εκτροφή των ζώων
 - το νιτρικό οξύ από τα χημικά λιπάσματα που χρησιμοποιούνται για την καλλιέργεια σιτηρών για τροφή των ζώων
- **Μειώνει την κατανάλωση των φυσικών πόρων της γης**
 - βιομηχανία παραγωγής κρέατος
 - καταναλώνονται τρόφιμα που αντιστοιχούν για 8.7 δις ανθρώπων για την εκτροφή των ζώων

10

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΩΝ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ

1. Αρκετοί άνθρωποι γίνονται χορτοφάγοι λόγω των θρησκευτικών τους πεποιθήσεων
 2. Θρησκείες της Ανατολής βασίζουν τις διατροφικές τους επιλογές σε φιλοσοφικές αρχές όπως είναι:
 - ✓ η συμπόνια για όλα τα ζωντανά όντα
 - ✓ τα οφέλη για την υγεία του ανθρώπου
- **Θρησκείες που προάγουν κυρίως τη χορτοφαγία**
(Βουδισμός, Ταοϊσμός, Ινδουισμός)
 - **Θρησκείες που προάγουν εν μέρει χορτοφαγικό τρόπο ζωής**
(Χριστιανισμός, Ιουδαϊσμός, Μουσουλμανισμός «Χαλάλ»)¹¹

11

Χαρακτηριστικά της Χορτοφαγικής Διατροφής

- ▶ Μια κατάλληλα σχεδιασμένη χορτοφαγική διατροφή είναι υγιεινή, διατροφολογικά ισοζυγισμένη, συμβάλλει στην προώθηση της καλής υγείας, καθώς και στην πρόληψη αλλά και θεραπεία συγκεκριμένων ασθενειών.
- ▶ Το ζητούμενο στη χορτοφαγική διατροφή είναι η διασφάλιση ποικιλίας από δημητριακά, όσπρια και λαχανικά, και σε μικρότερο ποσοστό η κατανάλωση από φρούτα, ξηρούς καρπούς και σπόρους.
- ▶ Η χορτοφαγική διατροφή είναι ισοζυγισμένη με λιγότερα ακόρεστα λιπαρά, χοληστερόλη, πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης, πλουσιότερη σε βιταμίνες A, C, E, φολικό οξύ, φυτικές ίνες, μαγνήσιο και φυτοχημικά (λαχανικά και φρούτα).¹²

12

Ομάδες Τροφίμων της Χορτοφαγίας

- ❖ Η χορτοφαγική διατροφή αποτελείται από την κατανάλωση συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων που σκοπό έχουν τη δημιουργία ενός ισοζυγισμένου πλάνου διατροφής για ένα καλύτερο υγιεινό τρόπο διαβίωσης.



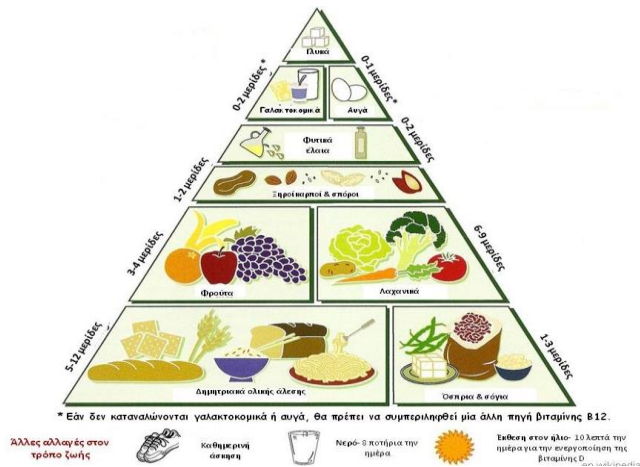
13

Ομάδες Τροφίμων της Χορτοφαγίας

- ❖ Οι ομάδες τροφίμων που αποτελούν τη χορτοφαγική διατροφή είναι οι εξής:
 1. Όσπρια (φασολιά, μπιζέλι, φάκες κ.α.)
 2. Δημητριακά (ολόκληρα, σπασμένα, σε νιφάδες, αλεσμένα)
 3. Λαχανικά (κονδύλους, ρίζες, φυλλώδη, βολβούς, βότανα)
 4. Φρούτα (φρέσκα, παστά, φρουτοχυμούς)
 5. Ξηροί καρποί/σπόροι (καστανά, φιστικιά, αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, ηλιόσπορους, κουκουνάρια κ.α)
 6. Τρόφιμα από σόγια (τυρί τοφού, πάστα μίσο, γάλα, κρέμα, κ.α.)

14

Η Πυραμίδα της Χορτοφαγικής Διατροφής



15

Οι Κατηγορίες της Χορτοφαγίας

- ▶ Οι Χορτοφάγοι χωρίζονται σε δύο κύριες κατηγορίες:
 - 1) Αυστηρή χορτοφαγία (Vegan)
 - 2) Χορτοφαγία (Vegetarians)
 - ▶ Γαλακτο-χορτοφαγία (lacto vegetarians)
 - ▶ Γαλακτο-αυγο-χορτοφαγία (lacto-ovo vegetarians)
 - ▶ Αυγό-χορτοφαγία (Ovo-Vegetarians)
 - ▶ Θαλασσινό-χορτοφαγία (Pesco-Vegetarians)

16

Οι Κατηγορίες της Χορτοφαγίας

► Αυστηρή χορτοφαγία (Vegan)

- ✓ δεν καταναλώνουν κανένα ζωικό προϊόν ή υποπροϊόντα (όπως είναι τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, το μέλι κλπ.)
- ✓ καταναλώνουν μόνο φυτικά προϊόντα, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, ξηρούς καρπούς και σπόρους

17

17

Οι Κατηγορίες της Χορτοφαγίας

► Γαλακτο-χορτοφαγία (lacto vegetarians)

- ✓ δεν τρώνε κρέας ή αυγά
- ✓ καταναλώνουν γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- ✓ καταναλώνουν λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, ξηρούς καρπούς και σπόρους

► Γαλακτο-αυγο-χορτοφαγία (lacto-ovo vegetarians)

- ✓ δεν τρώνε κρέας αλλά καταναλώνουν αυγά
- ✓ καταναλώνουν γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- ✓ καταναλώνουν λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, ξηρούς καρπούς και σπόρους

18

18

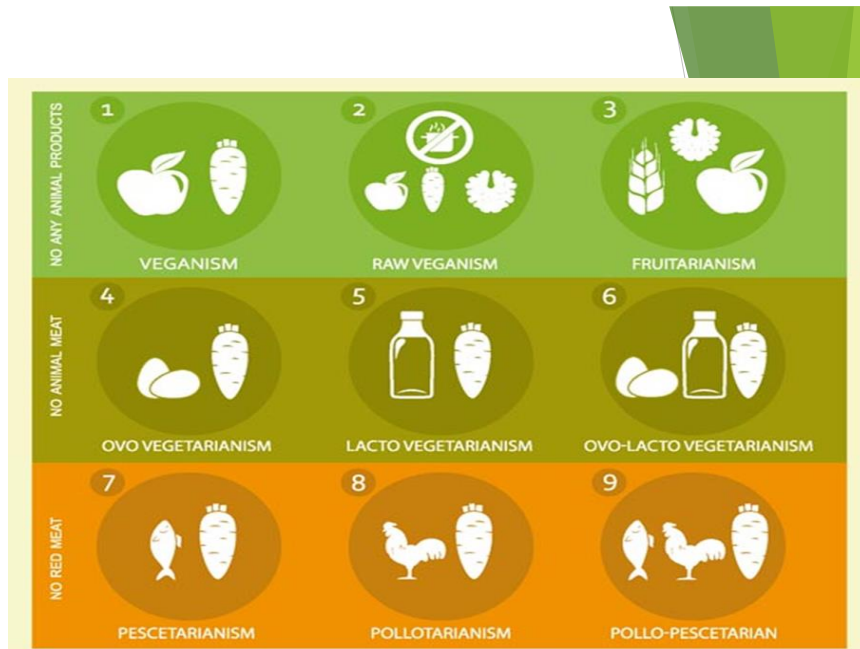
Οι Κατηγορίες της Χορτοφαγίας

- ▶ Αυγό-χορτοφαγία (Ovo-Vegetarians)
 - ✓ δεν τρώνε κρέας ή γαλακτοκομικά προϊόντα
 - ✓ καταναλώνουν αυγά, κυρίως ελευθέρως εκτροφής)
 - ✓ καταναλώνουν λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, ξηρούς καρπούς και σπόρους
- ▶ Θαλασσινό-χορτοφαγία (Pesco-Vegetarians)
 - ✓ επιλέγουν την κατανάλωση των θαλασσινών όπως είναι τα ψάρια, μαλακιά και οστρακοειδή.

19

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ
ΔΕΝ ΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΙ

20



21

► Πουλερικό χορτοφαγία (Pollo-Vegetarians)

✓ **Pollotarians** επιλέγουν να αποφύγουν την κατανάλωση κόκκινου κρέατος όπως είναι το βοδινό, αρνίσιο, χοιρινό για λόγους υγείας ή ηθικές πεποιθήσεις.

► Φρουτοφαγία (Fruitarians)

✓ η διατροφή τους αποτελείται μόνο από φρούτα, καρύδια, σπόρους, και άλλων φυτικών προϊόντων που μπορούν να μαζευτούν χωρίς βλάβη των φυτών.

✓ μερικοί τράνε μόνο φυτικά προϊόντα που έχουν ήδη «πέσει» από φυτά. Κατά συνέπεια, ένας φρουτοφάγος μπορεί να φάει φασόλια, ντομάτες, αγγούρια, κολοκύθες, και παρόμοια, αλλά θα αρνηθεί να φάει πατάτες ή σπανάκι.

22

22

Σύνθεση Χορτοφαγικού Μενού

- Ποικιλία πρωτεϊνών από φυτική προέλευση σε κάθε γεύμα, όπως είναι τα όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, σπόροι και ξηροί καρποί
- Μη επεξεργασμένα δημητριακά, μειωμένα σε ζάχαρη και λίπος
- Ποικιλία φρούτων και λαχανικών, κυρίως ψήσιμο στον ατμό και stir-frying (συνεχές ανακάτεμα)

23

23

Σύνθεση Χορτοφαγικού Μενού

- Χρήση τροφίμων με λίγα λιπαρά (αποφυγή κορεσμένων λιπαρών)
- Τρόφιμα που παρασκευάζονται από σόγια, όπως είναι το τοφού (tofu)
- Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη Β-12 και βιταμίνη Δ
- Περιορισμένη χρήση αυγών (2-3) την εβδομάδα ή μόνο ασπράδια

24

24

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- 1) Vesanto, M., 2003. *The New Becoming Vegetarian*. Summertown: Healthy Living Publications
- 2) Drummond, K. & Brefere, L., 2010. *Nutrition for Foodservice and Culinary Professionals*. 7th Edition. Hoboken: Wiley
- 3) Marcus, J., 2013. *Culinary Nutrition: The Science and Practice of Healthy Cooking*. Boston: Elsevier