

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΛΑΟΥ

ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΜΕ ΕΛΛΕΙΠΟΝΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ. ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΡΑΧΙΔΟΣ

του **ΣΩΚΡΑΤΗ ΚΑΔΟΓΕΡΕΑ**, Καθ. Πανεπιστημίου της Δουϊζιάνας

Όταν μιλούμε για προγραμματισμό στη χώρα μας, μάς διαφεύγει συχνά μία βασική προϋπόθεση, που θα έπρεπε εν τούτοις να αποτελέσει τη βάση της προσπάθειας για προγραμματισμό. Αυτή είναι η πλήρης αναδιοργάνωση των βασικών τεχνικών υπηρεσιών, Γεωργίας, Βιομηχανίας και Συντονισμού, και η ανάθεση των υπευθύνων σε αυτά θέσεων σε πρόσωπα κατάλληλα να ανταποκριθούν στο σημαντικό ρόλο που καλούνται να παίξουν για το μέλλον της χώρας. Από μέχρι τουδε ενέργειες των υπηρεσιών αυτών σε διάφορα θέματα που περιέπεσαν στην αντίληψή μας, συμπεραίνει κανείς ότι οι αρμόδιοι στα θέματα του προγραμματισμού εξαρτούν τις λύσεις που θα δοθούν κατά κύριο λόγο από τις εισηγήσεις ξένων ειδικών, στους οποίους κατά κανόνα αναθέτουν αντί άδροτάτης άμοιβής τις μελέτες των προβλημάτων της χώρας μας.

Η προτίμηση στους ξένους ειδικούς έναντι των δικών μας, όταν υπάρχουν, είναι σύνηθες γνώρισμα ανεπαρκείας των υπευθύνων στην διοίκηση, γιατί η λύση αυτή είναι περισσότερο εξασφαλιστική για την συνέχισιν του λειτουργήματός τους σε βάρος του τόπου. Αρκεί να μνημονεύσω δυο χαρακτηριστικά παραδείγματα που δίνουν πλήρη εικόνα της καταστάσεως. Το υπουργείο Γεωργίας επί ΕΡΕ ανέθεσε τη μελέτη γεωργικού προγράμματος αντί εννέα εκατομμυρίων δραχμών, εάν δεν κάμνω λάθος, σε ιδιωτική εταιρία, άσχετης μάλιστα αρμοδιότητος. Το υπουργείο Συντονισμού κατέβαλε εξακόσιες χιλιάδες δρα-

χμές σε ξένη εταιρία για κάποια μελέτη του θέματος των χαρουπιών, στην οποία επαναλαμβάνονται με άλλα λόγια, όχι απηλλαγμένα φλυαρίας (διὰ να αυξηθῆ προφανῶς ὁ ὄγκος τῆς) πράγματα γνωστά σε ὅλους ὅσοι ἔχουν κάπως ἀσχοληθῆ με τὸ θέμα, χωρὶς μάλιστα νὰ προτείνεται ἐκεῖ καὶ ἡ μόνη ἐνδεδειγμένη γιὰ τὴν χώρα μας λύσις, γιὰτὶ προφανῶς ἡ λύσις αὐτὴ εἶναι ἀντίθετη πρὸς τὰ συμφέροντα τῆς χώρας τῆς εταιρίας. Κατόπιν ὄλων αὐτῶν δὲν πρέπει νὰ ἀποροῦμε γιὰτὶ ὁ ἀπολογητικὸς τίτλος τοῦ «ὑπαναπτύκτου» χρησιμοποιεῖται τόσο συχνὰ τελευταῖα γιὰ τὴν χώρα μας, ἀπὸ ὅλους ἐκείνους πὺ ἔχουν συμφέρον νὰ τὴν παρουσιάσουν ὡς τοιαύτην, γιὰ νὰ δικαιολογοῦν ἐνέργειες ὅπως οἱ πάρα πάνω. Ὁ τίτλος ὅμως αὐτὸς δὲν εἶναι διόλου δίκαιος γιὰ τὸν ἐπιστημονικὸ κόσμον τῆς χώρας μας, οὔτε καὶ γιὰ τὸ λαὸν μας στὸ σύνολό του. Ἀπεικονίζει ἀπλῶς τὸ βαθμὸ ἀναπτύξεως τοῦ κρατικοῦ τῆς χώρας μηχανισμοῦ, ἰδιαίτερα τὴν τελευταῖα μεταπολεμικὴ περίοδο.

Θὰ ἤμποροῦσα νὰ ἀναφέρω καὶ πολλὰ ἄλλα παραδείγματα ἀνάλογα μετὰ τὰ ἀνωτέρω, ἀλλὰ σκοπὸς τοῦ ἄρθρου μας δὲν εἶναι ἡ κριτικὴ τοῦ παρελθόντος περισσότερο ἀπὸ ὅ,τι χρειάζεται γιὰ νὰ ἐπισημανθοῦν οἱ κίνδυνοι στὸν τομέα τοῦ προγραμματισμοῦ, ὅσο καὶ ἡ κατὰ κάποιο τρόπο ἐποικοδομητικὴ συμβολὴ στὸ πρόγραμμα τῆς χώρας γύρω ἀπὸ θέματα παραγωγῆς καὶ διατροφῆς, πὺ θεωροῦμε ὅτι ἔχουν ἰδιαίτερη σημασία γιὰ τὸν τόπο μας.

Βιταμίνες και άλατα

Στο προηγούμενο τεύχος των «Συγχρόνων Θεμάτων» (Ιαν. - Φεβρ. 1965), ασχοληθήκαμε με το πρόβλημα του άρτου και ιδιαίτερα με την ενίσχυσιν του σιταλεύρου με το ούσιωδες άμινοξύ «λυσίνη», και του άλεύρου άραβοσίτου με «θρυπτοφάνη». Το θέμα αυτό, ύψιστης σημασίας για τη διατροφή και υγεία του έλληνικού λαού, όσο και για την έθνική οίκονομία γενικώτερα, θα έπρεπε να είχε συγκινήσει πρό πολλού τους άρμοδίους. Άλλά όπως έγραψαμε και άλλοτε, ο μηχανισμός αυτοδιορθώσεως της κρατικής μηχανής υποφέρει θανάσιμα από έλλειψη ευαισθησίας.

Προτού εισέλθωμε στο κύριο θέμα του παρόντος άρθρου, θα ήθελα να συμπληρώσω όλίγα ακόμη στοιχεία επί του θέματος «έμπλουτισμού» των τροφών σε έλλείποντα θρεπτικά στοιχεία, θέμα που κατέστησε επίκαιρο αλλά και επείγον συνάμα ή σύγχρονη εξέλιξις της ζωής.

Έκτός από τον έμπλουτισμό του άρτου με ούσιώδη άμινοξέα, που για τις υπό ανάπτυξιν χώρες είναι τεραστίας σημασίας, το πρόγραμμα έμπλουτισμού των τροφών δεν περιορίζεται μόνο στα ούσιώδη άμινοξέα αλλά επεκτείνεται διαρκώς και σε άλλα στοιχεία, βιταμίνες, άλατα κ.τ.λ. Έτσι έχομε σήμερα στις ΗΠΑ χυμούς φρούτων έμπλουτισμένους με άσκορδικόν όξύ (Βιταμίνη C), άλατι που περιέχει ιώδιο (Iodised salt), νερό που περιέχει φθόριο (για να προστατεύη από τη φθορά των δοντιών) κ.τ.λ. Άλλά ως περιορισθούμε στα πιο επείγοντα για τη χώρα μας προβλήματα, όπως είναι το πρόβλημα του άρτου, που αποτελεί τη βασική τροφή του έλληνικού λαού, άφου το ήμισυ των θερμίδων της τροφής του προέρχεται από το ψωμί. Έλαβαν ύπ' όψη τους άραγε οι άρμόδιοι ότι ο λευκός άρτος (βαθμού άλέσεως 70%) που πρόκειται να καθιερώσουν επισήμως, κατά τις πληροφορίες του Τύπου, ύστερεί σημαντικά σε βιταμίνες (B και E) και άλατα σιδήρου και άσβεστίου, από τον άρτον πλήρους άλεύρου και ότι τα έλλείποντα αυτά στοιχεία θα πρέπει όπωσδήποτε να αναπληρωθούν, εάν δεν θέλωμε να μειώσωμε ακόμη περισσότερο την άσταθή, αν μη έλλειπή δίαιτα του λαού της χώρας; Το πλήρες άλευρο περιέχει κατά μέσον όρο 2,3 χιλιοστόγραμμα της βιταμίνης θειαμίνης (B₁), 0,6 ριβοφλαβίνης (B₂),

260 νιασίνης (B₃), 20 χιλιοστ. σιδήρου και 140 άσβεστίου και βιταμίνης E ενώ το άλευρον βαθμού άλέσεως 70% περιέχει αντίστοιχως 0,3 χιλιοστ. θειαμίνης, 0,15 ριβοφλαβίνης, 3,5 νιασίνης, 3 χιλιοστ. σιδήρου και 82 άσβεστίου και στερείται τελείως Βιταμίνης E. Και εάν ή συμπλήρωσις του λευκού άλεύρου με τα έλλείποντα στοιχεία γίνεται σε άλλες προηγμένες χώρες, όπου ο άρτος καταναλίσκεται σε μικρές ποσότητες και ή δίαιτα γενικώς του λαού είναι πλουσιώτερη της ιδιικής μας, πόσο μάλλον τουτο θα πρέπει να γίνη στη χώρα μας. Δεν περιορίζεται όμως ή μέριμνα του κράτους στην αναπλήρωση μόνο των στοιχείων εκείνων που έλλείπουν, λόγω βιομηχανικής κατεργασίας ή δι' άλλους λόγους από τις τροφές του ανθρώπου αλλά επεκτείνεται και στις τροφές των ζώων. Ένα έκατομμύριο χιλιόγραμμα του ούσιώδους άμινοξέος «μεθειονίνη» έξοδεύεται κατ' έτος στις ΗΠΑ για τον έμπλουτισμό σε «μεθειονίνη» των τροφών των πουλερικών. Η δαπάνη αυτή, που γίνεται στις προηγμένες χώρες για τον έμπλουτισμό των τροφών ανθρώπων και ζώων σε έλλείποντα θρεπτικά στοιχεία και βιταμίνες, δεν είναι απλώς δαπάνη που άνάγεται στα μέτρα κοινωνικής προνοίας, είναι κατά κύριο λόγο μέτρον οίκονομικής ανάπτυξεως, γιατί με αυτό δεν έπέρχεται μόνον οίκονομία σε τροφές, αλλά έπίσης προλαμβάνονται άσθενικές καταστάσεις, ή αντιμετώπισις των οποίων συνεπάγεται τεράστιες οίκονομικές δαπάνες για τα άτομα και την κοινωνία όλόκληρη.

Βούτυρον ή πατέ άραχίδος (Peanut Butter)

Με τη διαρκή αύξηση των καρδιακών παθήσεων και άλλων άνωμαλιών της θρέψεως (δερματικά νοσήματα, άσθένειαι του ήπατος κ.λ.π.), ή αίτια των οποίων κατά ένα τουλάχιστο ποσοστό άποδίδεται στα ζωικά λίπη, θα έπρεπε οι άρμόδιοι να ασχοληθούν και με την παραγωγή στον τόπο μας του βουτύρου άραχίδος, που τόσο πολύ καταναλίσκεται σε άλλες χώρες. Το βούτυρο άραχίδος έχει πολλά θρεπτικά, διαιτητικά και υγιεινά πλεονεκτήματα έναντι του βουτύρου γάλακτος και των άλλων λιπών που καταναλίσκονται στη χώρα μας, ώστε να επιβάλλεται ή ταχυστάτη εισαγωγή του στη διατροφή του έλληνικού λαού, προς όφελος της υγείας και της

τσέπης του. Στις ΗΠΑ ή κατανάλωσις του βουτύρου άραχίδος υπερέβαινε τούς 125.000 τόννους κατά τὸ 1950 καὶ σήμερα θὰ εἶναι ἀσφαλῶς πολὺ μεγαλύτερη.

Κανένα ἄλλο γνωστὸ τρόφιμο δὲν περιέχει καλύτερο συνδυασμὸ ἀπὸ ὄλα τὰ βασικά στοιχεῖα τῆς θρέψεως. Ἡ θερμαντική του δύναμις (ποσὸ θερμίδων) εἶναι περίπου τετραπλασία τῆς τοῦ κρέατος καὶ υπερδιπλασία ἴσου θάρους τυροῦ ἢ αὐγῶν. Ἡ θρεπτικὴ ἀξία σὲ μονάδες König υπερβαίνει ἐκείνην τοῦ βουτύρου, ὅπως

φαίνεται ἀπὸ τὸν κατωτέρω συγκριτικὸν πίνακα ἀναλύσεων βουτύρου άραχίδος ἑλληνικῆς καὶ ἀμερικανικῆς προελεύσεως καὶ βουτύρου γάλακτος γενομένων τὸ 1940 εἰς τὸ ὑπὸ τὴν διεύθυνσὴ μας διατελοῦν τότε Ἐργαστήριον Γεωργικῆς Τεχνολογίας. (Ὁδηγὸς διατηρήσεως τροφῶν, σελ. 135 - 7, 1941. Ἐπίσης: Πραγματῶνα τοῦ Σταθμοῦ: «Χημικὴ σύστασις Ἑλληνικῶν τροφῶν», ἔκδοσις ὑπουργείου Γεωργίας, 1952).

Βούτυρον Ἄραχίδος (Peanut Butter)

	Ἑλληνικῆς παραγωγῆς	Ἀμερικάνικον	Βούτυρον γάλακτος ΕΒΓΑ
Ἵγρασία	1.7	1.86	8.07
Λίπος	52.3	44.50	84.11
Λεύκωμα (πλῆρες)	25.6	22.10	6.87
Ἵδατάνθρακες (ἀφομοιώσιμοι)	16.0	2.43	0.80
Κυτταρίνη	2.15	4.16	—
Ἀλκαλικότης τέφρας	21.1	22.00	4.3
Θερμίδες (κατὰ χιλιογράμμον)	6.565.0	6.044.00	7.750.9
Θρεπτικὴ ἀξία (κατὰ König)	3.019.0	2.644.00	2.863.0

Τὸ βούτυρο ποὺ παρήχθη ἀπὸ άραχίδες (άράπικα φυσίκια), ἑλληνικῆς παραγωγῆς, υπερέχει ὄχι μόνον κατὰ τὴν γεύση καὶ τὸ άρωμα, ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν περιεκτικότητα εἰς πρωτεΐνην ἀρίστης ποιότητος, (σχεδὸν ὁμοίας πρὸς τὴν πρωτεΐνην τοῦ κρέατος), τὴν μικροτέραν περιεκτικότητα κυτταρίνης, ὕδατανθράκων καὶ ἄλατος καὶ τὴν μεγαλύτεραν θρεπτικὴν ἀξίαν καὶ ἀλκαλικότητα τέφρας. Περιέχει ἀκόμη τὸ βούτυρον άραχίδος καὶ δλόκληρη σειρά ἀπὸ τίς βιταμίνες Β (θειαμίνη 3,6 χιλιοστογρ., ριβοφλαβίνη 1,35 χιλιοστογρ. εἰς τὸ λίτρον κ.τ.λ.) καὶ σημαντικὴν ποσότητα βιταμίνης Ε, ποὺ εἶναι ἡ βιταμίνη τῶν γεννητικῶν λειτουργιῶν καὶ εἶναι ἀπαραίτητη κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην.

Ἐνα ἐπίσης μεγάλο πλεονέκτημα τοῦ βουτύρου άραχίδος, ἔναντι τοῦ βουτύρου γάλακτος, εἶναι ὅτι περιέχει σὲ μεγαλύτερη ἀναλογία τὰ δύο οὐσιώδη λιπαρὰ ὀξέα λινελαϊκὸ καὶ άραχυδονικὸ, τὰ ὁποῖα ὡς γνωστὸν παίζουν ρόλον βιταμινῶν εἰς τὴν διατροφήν. Τὰ ὀξέα αὐτὰ συμβάλλουν εἰς τὴν ἀπομάκρυνσιν τῆς χοληστερίνης τοῦ αἵματος καὶ τὴν σύνθεσιν τῶν φωσφολιπιδίων, ποὺ εἶναι ἀπαραίτητα διὰ τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἰδιαίτερη σημασία ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως παρουσιάζει ἡ ιδιότης τοῦ βουτύρου άραχίδος νὰ ἀνθίσταται στὸ τάγγισμα, χάρις στὰ φυσικὰ ἀντιοξειδωτικὰ ποὺ περιέχει, ἐνῶ, ὡς γνωστὸν, τὸ βούτυρο γάλακτος, ἰδιαίτερα στὸ κλίμα μας, ταγγίζει πολὺ γρήγορα, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ καταναλίσκεται πάντοτε λίγο - πολὺ ταγγισμένο, γεγονός ποὺ ἔχει βλαπτικὲς συνέπειες στὴν ὑγεία τῶν καταναλωτῶν. Ἀλλὰ καὶ ὅταν ἀκόμη τὸ βούτυρο γάλακτος δὲν δείχνει σημεῖα ταγγίσματος, ὑπάρχει μεγάλη πιθανότητα ὅτι ἡ διατήρησις του κατέστη δυνατὴ μὲ τὴν προσθήκη σ' αὐτὸ συνθετικῶν ἀντιοξειδωτικῶν, ποὺ εἶναι βλαπτικὰ στὴν ὑγεία. Εἶναι ἐπομένως ἀσφαλέστερη καὶ ἀπὸ τῆς ἀπόψεως αὐτῆς ἡ χρησιμοποίησις τοῦ φυσικοβουτύρου, ποὺ δὲν εἶναι εὐπαθὲς στὸ τάγγισμα καὶ ὡς ἐκ τούτου εἶναι ἀπηλλαγμένο ἀπὸ ἐπικίνδυνες προσθήκες, ὅπως εἶναι τὰ συνθετικὰ ἀντιοξειδωτικὰ, ποὺ ἀντιθέτως χρησιμοποιοῦνται εὐρύτατα γιὰ τὴ διατήρησιν τοῦ βουτύρου γάλακτος. Τὸ βούτυρο τῆς άραχίδος, χάρις σὲ ὄλα τὰ ἀνωτέρω πλεονεκτήματα, θρεπτικά, διαιτητικά, ὑγιεινὰ καὶ διατηρητικά, ἀποτελεῖ πολύτιμη τροφή τοῦ ἀνθρώπου, ποὺ συνιστᾶται ἰδιαίτερα γιὰ τοὺς ἀσθενεῖς ὀργανισμοὺς (στομαχικοὺς ἰδία), τίς ἐγκύους γυναῖκες καὶ τοὺς νεαροὺς ὀρ-

γανισμούς εν γένει. Έκτός όμως από τα προαναφερθέντα πλεονεκτήματα, το βούτυρο άραχίδος είναι επίσης και ένα προϊόν αρκετά φθηνό, δυνατόν να παραχθῆ επιτοπίως στην τιμή των τριάντα δραχμών περίπου τὸ κιλό κατά τους ὑπολογισμούς μας, ἐνώ τὸ κατώτερο ποιοτικῶς ἀμερικανικό προϊόν πωλεῖται ἤδη σὲ καταστήματα πρὸς ἐνενηντα δραχμὲς τὸ κιλό.

Κατὰ τὴν περίοδο τῆς κατοχῆς παρεσκευάσαμεν εἰς τὸ ἐργαστήριόν μας βούτυρο άραχίδος γιὰ ἐπιτραπέζιο χρῆση και γιὰ μαγειρική, καθὼς και ἄλλα προϊόντα αὐτοῦ (χαλβά, βουτυρομαρμελάδα, γλυκίσματα κλπ.), τὰ ὁποῖα ἦσαν ἐξαιρετικῆς ποιότητος. Τὰ προϊόντα αὐτὰ θὰ πρέπει νὰ καταβληθῆ προσπάθεια ὅπως εἰσαχθοῦν σήμερα τὸ ταχύτερο στὴ δίαιτα τοῦ ἑλληνικοῦ λαοῦ γιατί θὰ συμβάλουν πολὺ στὴν οἰκονομία και τὴ βελτίωση τῆς διατροφῆς του.

Κοντὰ όμως σὲ πλεονεκτήματα ποὺ ἔχει τὸ προϊόν αὐτὸ γιὰ τοὺς καταναλωτές, ἡ καλλιέργεια τῆς άραχίδος στὴ χώρα μας παρουσιάζει ὅλως ἰδιαίτερη σημασία γιὰ τοὺς κάτωθι λόγους:

Ἐρχεται πρώτη στὴν κλίμακα κατατάξεως τῶν καλλιεργειῶν τῆς χώρας μας ἀπὸ ἀπόψεως ἐκλογικεύσεως τῆς παραγωγῆς γιατί παρέχει 640.000 ἰσοσταθμισμένες θερμίδες κατὰ στρέμμα, ἐνώ ὅλες οἱ

θεωρούμενες πλεονεκτικὲς γιὰ τὸν τόπο καλλιέργειες δὲν φθάνουν οὔτε τὸ ἡμισυ τῆς ἄνω τιμῆς. Συγκεκριμένως: ἡ πατάτα δίδει 271.000, ἡ ἐλαιοκαλλιέργεια 280.000 και τὰ ζαχαρότευτλα 200.000. Ἡ μόνη καλλιέργεια ποὺ συναγωνίζεται τὴν άραχίδα στὴ χώρα μας, ἀπὸ ἀπόψεως ἐθνικῆς σημασίας, εἶναι ἡ τῆς χαρουπιᾶς, ποὺ ἀποδίδει σήμερα μὲν, χωρὶς σχεδὸν καιμμία καλλιεργητικὴ φροντίδα, 300.000 ἰσοσταθμισμένες θερμίδες, τίς ὁποῖες όμως θὰ ἠδύνατο νὰ διπλασιάσῃ, ἐὰν ἐτύγγανε ἀντίστοιχης καλλιεργητικῆς περιποιήσεως μὲ τίς ἄλλες καλλιέργειες (βλέπε μελέτην μας: «Ἐκλογικεύσεις τῆς γεωργικῆς παραγωγῆς», Νέα Οἰκονομία, Ἰαν. 1964).

Σήμερα παράγονται στὴ χώρα μας περίπου 6.000 τόννοι άραχίδος ἀπὸ καλλιέργεια 28.000 στρεμμάτων, μὲ κυριώτερα κέντρα τῆς παραγωγῆς τὴν Ἡλεία, τὰ Χανιά και τίς Σέρρες. Ἡ καλλιέργεια, ποτιστικὴ κατὰ τὸ πλεῖστον, ἠμπορεῖ νὰ αὐξηθῆ πολὺ ἀκόμη, ἐφόσον θὰ ὑπῆρχε σχετικὴ ζήτησις τοῦ προϊόντος. Δὲν ὑπάρχει ἀμφισβολία ὅτι ἐκτὸς ἀπὸ τὴν ἐσωτερικὴν κατανάλωση, τὸ φυσικοβούτυρο και τὰ προϊόντα του θὰ μπορούσαν εὐκολα νὰ ἐξαχθοῦν και στὸ ἐξωτερικό, γιατί τόσον τὸ κόστος παραγωγῆς (30 δραχμὲς τὸ κιλό περίπου) ὅσον και ἡ ποιότης τοῦ προϊόντος μποροῦν ἄριστα νὰ συναγωνισθοῦν τὸ ὁμοειδὲς προϊόν στὴ διεθνή ἀγορά.