

Ευτύχης, ο νηστευτής

Κάθε χρόνο περιμένω με ανυπομονησία την Καθαρή Δευτέρα. Όχι, δεν θέλω να πετάξω χαρταετό. Είμαι πολύ ελαφρύς και, καλού -κακού, το αποφεύγω - Αυτό που λαχταρώ αυτή τη χρονιάρα μέρα, όπως ήδη θα υποψιαστήκατε, είναι να απολαύσω στρωμένο το νηστίσιμο τραπέζι. Η αναμονή είναι βασανιστική. Η τελευταία Κυριακή της Αποκριάς μου φαίνεται πάντα ατελείωτη. Προσπαθώ λοιπόν να διασκεδάσω, με κάθε τρόπο, την αναμονή μου. Φέτος, μαγείρεψα για τους φίλους μου δύο συνταγές από τη Σαρδηνία, μία από την Κορσική και μία από τη Νουβία. Παρ?



όλα αυτά τα εξωτικά, δεν έλεγε να βραδιάσει κι ακόμα περισσότερο να ξημερώσει.

Κοιμήθηκα ανήσυχα. Ποιος ξέρει, μπορεί και η επίμονη γευστική περιήγηση να μου έπεσε κάπως βαριά. Είδα στον ύπνο μου, λοιπόν, πως ήμουν χαρταετός που πετούσε πάνω από ένα γιγάντιο τραπέζι γεμάτο ταραμοσαλάτες, λαγάνες, χαλβάδες, ελιές, χταποδάκια, καλαμάρια και λογής ? λογής θαλασσινά. Η πτήση ήταν απολαυστική. Όμως, μόλις πλησίαζα σ? αυτά τα υπέροχα εδέσματα, φύσαγε ο αέρας δυνατά και με παρέσερνε μακριά τους. Αν έχετε ακούσει κάτι για το μαρτύριο του Ταυτάλου, σας βεβαιώνω ότι εγώ το έζησα εκείνη τη νύχτα.

Όσπου, κάποια στιγμή, ξημέρωσε. Η διουσιακή απόκρια ήταν πια παρελθόν. Εγώ από χαρταετός είχα ξαναγίνει άνθρωπος, η τάξη είχε αποκατασταθεί και η μεγάλη σαρακοστή είχε αρχίσει. Κάθε κατεργάρης στον πάγκο του λοιπόν. Κι εγώ, φυσικά, στο τραπέζι της μαμάς. «Επιτέλους, νηστεία!» σκέφτηκα με ανακούφιση -και ρίχτηκα, ασυγκράτητος, στο φαγητό. Ω πανδαισία των αισθήσεων! Η όραση περιόδευε ανάμεσα στα χρώματα, η όσφρηση εστίαζε σε μυρωδιές οικείες, η γεύση παρότρυνε τη μνήμη μου να ανακαλέσει, καταγιγιστικά, εικόνες ανάλογες από το παρελθόν κι όλες οι Καθαροδευτέρες της ζωής μου πρόβαλλαν ολοκάθαρα στο μυαλό μου μέσα σε μια στιγμή. Αυτή η αίσθηση θαλπωρής γύρω από το οικογενειακό τραπέζι απελευθέρωσε ακόμα περισσότερο την όρεξη μου.

Μετά από ώρα πολλή, σηκώθηκα χορτάτος και βαρύς. Δεν ήταν μόνο το φαγητό. Ήταν και η «αμαρτία» που είχα, ήδη, διαπράξει. Λησμόνησα, βλέπετε, τη βασική αρχή της νηστείας, την εγκράτεια. Σκέφτηκα αμέσως πόσα εκατομμύρια Έλληνες αμάρταναν μαζί μου, την ίδια στιγμή, κι ένοιωσα λιγότερος μόνος. Παρ? όλα αυτά, όμως, έπρεπε να ξεμπερδέψω τις απορίες μου και να ξεκαθαρίσω τι σημαίνει «νηστεία» για μένα. Αποφάσισα λοιπόν να νηστεύω, συνεχώς, μέχρι το Πάσχα και να το «ψάξω» το θέμα. «Νήστευε και μη ερεύνα», μου ψιθύρισε σκανδαλιστικά, εκείνη τη στιγμή, η λαίμαργη πλευρά του εαυτού μου που τρελαίνεται για ταραμοσαλάτα. Όμως την αγνόησα, ερεύνησα... και σας εξομολογούμαι τα συμπεράσματά μου.

1ου : Η νηστεία, όσο κι αν είναι ένα σύστημα κανόνων διατροφής, έχει, πριν απ? όλα, θρησκευτική καταγωγή και διάσταση. Απαιτεί εγκράτεια, δηλώνει ταπείνωση και καλλιέργει την άσκηση. Στην ακραία εκδοχή της μάλιστα επιβάλλει την άρνηση της τροφής, σε μια προσπάθεια εξαγνισμού μέσα από την πείνα. Αυτό τουλάχιστον επεδίωκαν οι ζηλωτές, που ο εξτρεμισμός τους ατόνησε με την

πάροδο του χρόνου κι έδωσε τη θέση του στην πολύ πιο «ελαστική» διάκριση των φαγητών σε «νηστίσιμα» και «αρτύσιμα». Στη δική μας παράδοση, η νηστεία συνδυάζεται με την ψυχική προετοιμασία για την έλευση της εβδομάδας των Παθών και του Πάσχα. Δεν είμαι αρμόδιος να αναλύσω τη θρησκευτική πλευρά της νηστείας, που σχετίζεται με πεποιθήσεις και αντιλήψεις ? θετικές ή αρνητικές ? που πρέπει να γίνονται, έτσι κι αλλιώς, σεβαστές. Και βέβαια, μην περιμένετε να σας εκμυστηρευτώ αν εγώ νηστεύω για θρησκευτικούς λόγους ή όχι, γιατί η όποια απάντηση μου εμπίπτει στο χώρο των ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων. Αυτό όμως που μπορώ να κάνω, ως φανατικός γευσιθήρας και ανερχόμενος γαστρονόμος, είναι να σας μιλήσω για τη διατροφική πλευρά της νηστείας που είναι, επίσης, πολύ ενδιαφέρουσα.

2ου: Η νηστεία είναι ένα σύστημα «προσωρινής» διατροφής που βασίζεται στον αποκλεισμό ορισμένων τροφών - ζωικής κυρίως προέλευσης - και προκαλεί, όπως είναι φυσικό, απορίες σχετικά με τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει στην υγεία, ακριβώς γιατί οι τροφές αυτές είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Τι συμβαίνει λοιπόν όταν οι τροφές αυτές εξορίζονται από το τραπέζι; Για να μη σκανδαλίζω τους πιστούς και για να μην ανησυχώ τους φανατικούς οπαδούς των νηστίσιμων φαγητών, θα σας πω εξ αρχής ότι η επιστημονική έρευνα έχει αποδείξει ότι η νηστεία δεν έχει καμιά αρνητική επίπτωση στην υγεία, αρκεί το διαιτολόγιο που ακολουθείται να είναι ισορροπημένο και να διακρίνεται από ποικιλία και μέτρο. Η πρόσληψη πρωτεϊνών αναπληρώνεται από άλλες μη ζωικές τροφές, ενώ η πρόσληψη σιδήρου εξασφαλίζεται χάρη στην αυξημένη κατανάλωση οσπρίων, δημητριακών και θαλασσινών.

3ου: Η νηστεία είναι, αποδεδειγμένα επίσης μια θαυμάσια μέθοδος αποτοξίνωσης, γιατί μειώνει σημαντικά τα επίπεδα του ουρικού οξέος, των διαφόρων τοξινών και της «κακής» χοληστερόλης στο αίμα. Ακόμα, συμβάλλει δραστικά στον περιορισμό του λίπους και ιδίως του κορεσμένου που επιβαρύνει ιδιαίτερα τον οργανισμό και προέρχεται από τα γαλακτοκομικά και το κρέας. Νηστέψετε λοιπόν άφοβα και θα αποζημιωθείτε. Αν οι θετικές επιπτώσεις για την ψυχή σας εξαρτώνται από σας αποκλειστικά, οι ευεργετικές επιπτώσεις στο σώμα σας είναι δεδομένες, αρκεί να μην καταφύγετε σε ακρότητες. Και κάτι άλλο, πολύ σημαντικό. Η νηστεία δεν είναι δίαιτα. Το διαιτολόγιό της περιλαμβάνει πολλούς υδατάνθρακες ? όπως ψωμί, πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι ? και «ύπουλους» χαλβάδες γεμάτους ζάχαρη και θερμίδες. Αν δεν προσέξετε, είναι βέβαιο ότι η νηστεία μπορεί να εσάς φιλοδώρησει αρκετά ανεπιθύμητα και δυσβάστακτα κιλά.

4ου και τελευταίου: Η νηστεία θέλει κότσια. Το διαπιστώνω, όλο και περισσότερο, καθώς συνεχίζω το «τάμα» μου -και σκεφθείτε ότι ακόμα, ούτ καν αρχίσαμε! Τα νηστίσιμα εδέσματα είναι υπέροχα, όμως η νηστεία ? πώς να το κάνουμε ? έχει πολλές απαγορεύσεις και περιορισμούς. Έστι, η γαστριμαργική «πανδαισία» της Καθαρής Δευτέρας μεταβάλλεται αναπόφευκτα σε ρουτίνα και κούραση. Δεν το βάζω κάτω όμως γιατί δεν ξεχνώ ότι, με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο, η νηστεία δεν είναι μόνο ένα πανάρχαιο, σοφό και θαυμαστό κομμάτι της ελληνικής κουλτούρας των γεύσεων, αλλά και μια χρήσιμη άσκηση -ένας τρόπος να αποδεικνύουμε στον εαυτό μας ότι μπορούμε να πετύχουμε το στόχο μας. Θα συνεχίσω λοιπόν! Καλή Σαρακοστή!

Ευτύχης

ΕΥΤΥΧΗΣ