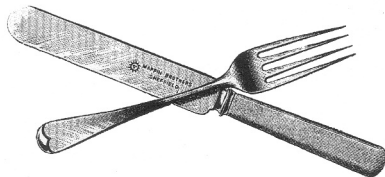




Το Μικρό Βιβλίο για τα Τρόφιμα

Μια εκρηκτική αφήγηση για τα τρόφιμα που τρώμε σήμερα



Το Μικρό Βιβλίο για τα Τρόφιμα

ΤΟΥ

Craig Sams

Στη Margaret Sams, της οποίας η αφοσίωση στα τρόφιμα υγιεινής διατροφής με βοήθησε να έχω ένα καλό ξεκίνημα στη ζωή μου

ΚΕΡΚΥΡΑ
Ε Κ Δ Ο Σ Ε Ι Σ

Τίτλος του πρωτοτύπου *The Little Food Book*
Εκδόθηκε από την Alastair Sawday Publishing
Copyright © January 2003 Alastair Sawday Publishing Co. Ltd

Τίτλος: *Το Μικρό Βιβλίο για τα Τρόφιμα*
Πρώτη έκδοση για την ελληνική γλώσσα
© Εκδόσεις ΚέΡΚΥΡΑ Μονοπρόσωπη ΕΠΕ
ISBN 960-8386-17-9
Νοέμβριος 2004
3.000 αντίτυπα

Παραγωγή: Εκδόσεις ΚέΡΚΥΡΑ
Μετάφραση: Θανάσης Αθανασίου
Σχεδιασμός - σελιδοποίηση: Ατελιέ ΚέΡΚΥΡΑ
Κεντρική διάθεση: Εκδόσεις ΚέΡΚΥΡΑ
Βλαχάβα 6-8, Αθήνα • τηλ.: 210-33.14.714, fax: 210-32.52.283
www.oikonomiki.gr - sales@oikonomiki.gr
bookstoreOIKONOMIKH
τηλ.: 210-33.44.102, fax: 210-32.30.338
www.bookstore-oikonomiki.gr • bookstore@oikonomiki.gr

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη

Περιεχόμενα

- 7 **Πρόλογος** - Derek Cooper
- 9 **Εισαγωγή**
- 13 **Πώς να χρησιμοποιήσετε το βιβλίο αυτό**

- 15 **Χυλοπίτες Χύτρας και Πολιτισμός** - ο κόσμος μας σήμερα
- 18 **Τροφική Πορνεία** - σεφ με έμμονες ιδέες
- 21 **Απολαμβάνοντας τη Θέα** - μια αίσθηση ενημερότητας
- 25 **Αργή Τροφή** - χρειάζεται χρόνο
- 28 **Μακροβιοτική** - υγιεινή διατροφή – υγιής διαβίωση
- 32 **Έδαφος και Διαλύματα** - γιατί χρησιμοποιούμε χημικά;
- 36 **Γιατί Οργανική Γεωργία;** - γιατί καταστρέφουμε τον πλανήτη;
- 40 **Επιδοτήσεις** - ποιος κερδίζει, ποιος χάνει;
- 46 **Το Πεπτικό Σύστημα** - προσεκτικό μάσημα
- 50 **Παχυσαρκία** - η διαίτα μπορεί να σας παχύνει
- 53 **Πολύ Γρήγορη και Πρόχειρη Τροφή** - και οι πολύ αργοί άνθρωποι που δημιουργεί
- 57 **Εντατική Γεωργία** - πόση εντατικότητα μπορείτε να αντέξετε;
- 63 **Θανατηφόρες Ασθένειες** - η βόμβα δουλεύει
- 67 **Η (όχι και τόσο) Πράσινη Επανάσταση** - όταν το «πράσινο» δεν είναι καλό

- 71 **Τροφικά Μίλια και η Τροφική Αλυσίδα** - πάει μακριά;
- 75 **Σουπερμάρκετ** - αναλαμβάνοντας τον έλεγχο
- 80 **Οικείες γεύσεις** - τρελαίνοντας τη γευστική σας αίσθηση

- 84 **Η Ιστορία της Αρχής Προτύπων Διαφήμισης (ASA)** - η απαγόρευση της αλήθειας σχετικά με την υγιεινή διατροφή
- 89 **Γλυκά Τίποτα** - η αλήθεια για τη ζάχαρη
- 94 **Αγορές Χρηματιστηριακών Εμπορευμάτων** - στρεβλή πραγματικότητα
- 100 **Θεμτό Εμπόριο** - πόσο πιο θεμτό;
- 104 **Οι ΗΠΑ** - αν τρώγαμε όλοι όπως αυτοί
- 107 **Διακυβέρνηση** - και ομάδες πίεσης
- 112 **Γίνετε Μέλη της Εθνικής Ένωσης Αγροτών (NFU)** - αναβαθμίζοντας το επάγγελμά σας
- 116 **Φυτοφάρμακα** - δεν υπάρχει διαφυγή
- 122 **Ενέργεια** - εξαντλείται
- 126 **Οργανικά Φωσφορικά Άλατα** - η ιεραρχία των δηλητηρίων
- 130 **Οιστρογόνα** - η θηλυκή ορμόνη
- 135 **Γενετικά Τροποποιημένα Τρόφιμα** - μπορούμε, άραγε, να τα τρώμε;
- 141 **Ψαρεύοντας για Τροφή** - η αλιεία
- 146 **Η Μεταχείριση των Ζώων** - ζωές σε κίνδυνο
-
- 149 **Λειτουργικά Τρόφιμα** - η φαρμακολογία της παραγωγής τροφίμων
- 153 **Αντιβιοτικά** - η επίπτωση στην υγεία του ανθρώπου
- 158 **Προσθετικά** - κρυμμένα και καταφανή
- 164 **Τα Πλήρη Δημητριακά** - η τέλεια τροφή
- 168 **Διατροφή και Ποιότητα Τροφίμων** - να παίρνουμε αυτό που χρειαζόμαστε
- 172 **Η Τροφή του Εγκεφάλου** - σκεφτείτε το
- 176 **Υδρογόνωση του Λίπους** - το βούτυρο δεν θα έλιωνε
- 180 **Μικροκύματα** - διαποτίζομαστε από ακτινοβολίες
- 184 **Χορτοφάγοι** - ο ασημαντος στρατός;
- 188 **Νηστεία** - κάντε ένα διάλειμμα

- 192 **Διαφορετικές Χώρες** - θετικές προσεγγίσεις στη γεωργία
- 196 **Διάλεξε και Ανάμειξε** - λίγα από αυτά που προτιμάς
- 199 **Συσκευασία** - αναγκαίο κακό;
-
- 203 **Ο Γενναίος Νέος Κόσμος** - μαντέψτε τι πρόκειται να είναι το δείπνο μας
- 209 **Καλλιεργήστε τα Δικά σας Προϊόντα** - όταν δεν μας πειράζει η λάσπη
- 212 **Εκπαίδευση** - θεμελιώδεις ανησυχίες
-
- 217 **Μερικά Συμπεράσματα**
- 220 **Παραπομπές**

Πρόλογος

Derek Cooper OBE – παρουσιαστής του *The Food Programme* (Το Πρόγραμμα για τα Τρόφιμα) του BBC Radio 4's

Μολονότι έχουμε την ικανότητα και την τεχνολογία να στέλνουμε ανθρώπους στη σελήνη και να εκτελούμε πολύπλοκες εγχειρήσεις στον ανθρώπινο εγκέφαλο, φαινόμεστε ανίκανοι να προμηθεύσουμε τον κόσμο με υγιεινά τρόφιμα. Μεγάλο μέρος των επεξεργασμένων απορριμμάτων με τα οποία τρεφόμαστε στερείται σε τέτοιο βαθμό θρεπτικής αξίας, ώστε έχει ξεπηδήσει μια παράλληλη βιομηχανία που διεκδικεί να παράγει τις «λειτουργικές» τροφές που μας λείπουν. Κατά ειρωνικό τρόπο, οι εταιρείες που τα εμπορεύονται είναι, συχνά, μεγάλοι προμηθευτές ιδιαίτερα εξευγενισμένων και υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων, πλούσιων σε κορεσμένα λίπη, σάκχαρα, αλάτι και προσθετικά. Όλα στοχεύουν να δημιουργήσουν την αυταπάτη της γεύσης και του αρώματος που βρίσκουμε στα φρέσκα τρόφιμα. Τώρα γνωρίζουμε ότι η εντατική καλλιέργεια μπορεί να παράγει φθηνά τρόφιμα, αλλά όχι απαραίτητως ασφαλή. Η αυξανόμενη ζήτηση οργανικής παραγωγής είναι άμεσο αποτέλεσμα της «χημικής» καλλιέργειας. Οι άνθρωποι θέλουν να γνωρίζουν ότι αυτό που τρώνε είναι όχι μόνο ασφαλές, αλλά καλό για την υγεία τους μακροπρόθεσμα.

Για να γνωρίζετε τι κάνετε με τη διατροφή σας πρέπει να γνωρίζετε πώς παράγονται τα τροφίματά σας. Ωστόσο, η συγκέντρωση πληροφοριών μπορεί να είναι δύσκολη. Οι βιομήχανοι τροφίμων δαπανούν τεράστια χρηματικά ποσά διαφημίζοντας τις αρετές των τροφίμων τους. Δεν επιδεικνύουν όμως τον ίδιο ζήλο όταν πρόκειται για τα

μειονεκτήματα. Ο Craig Sams είναι ένα από τα σπάνια εκείνα άτομα που όχι μόνο μιλά για τα τρόφιμα στη βάση της κοινής λογικής, αλλά παράγει και ο ίδιος ορισμένα πολύ καλά τρόφιμα. Η εταιρεία του, Whole Earth, έχει παίξει σημαντικό ρόλο στην προώθηση της ιδέας ότι το επεξεργασμένο τρόφιμο μπορεί να είναι καλό τρόφιμο. Όταν τον συνάντησα την πρώτη φορά εντυπωσιάστηκα από την ανεξαρτησία των απόψεών του. Επρόκειτο για έναν Αμερικανό που παρασκεύαζε ψημένα φασόλια στο Λονδίνο και τα εξήγγε στις ΗΠΑ.

Το *Μικρό Βιβλίο για τα Τρόφιμα* είναι ένας σφαιρικός οδηγός. Αφορά τη χρήση και την κακομεταχείριση της γης και των θαλασσών. Ασχολείται με τα μείζονα ζητήματα πίσω από την τρέχουσα δημόσια διαμάχη για τα τρόφιμα και παρουσιάζει μια εναλλακτική άποψη που θα μπορούσε να οδηγήσει σε καλύτερη υγεία και σε καλύτερη ζωή ολόκληρο τον κόσμο.

Εισαγωγή

Κατά τρόπο ειρωνικό, ήταν η ηπατίτιδα που, για πρώτη φορά, με έκανε να συνειδητοποιήσω τη σπουδαιότητα των τροφίμων για την υγεία. Το 1965, ταξιδεύοντας από την Ινδία για το Αφγανιστάν, ανέπτυξα ηπατίτιδα και έπεσα σε κατάθλιψη. Αφού ακολούθησα μια αυστηρή δίαιτα, συνήλθα πλήρως. Τον Φεβρουάριο του 1966 έκανα ένα ταξίδι για τη Νέα Υόρκη, για να επισκεφτώ το μακροβιοτικό βιβλιοπωλείο στην 5η Λεωφόρο. Όταν πήρα ορισμένα βιβλία και πήγα στο ταμείο, μια μάλλον δύστροπη γυναίκα μου είπε ότι δεν μπορούσα να τα αγοράσω: Περίμεναν πρώτα απόφαση του FBI ώστε να μπορούν και πάλι να τα πωλούν! Έπειτα από πρόσκληση της Αμερικανικής Ιατρικής Εταιρείας, το FBI είχε μπει στο κατάστημα και είχε πάρει κάποια βιβλία προκειμένου να δει αν αυτά παραβίαζαν το νόμο. Πράγματι τον παραβίαζαν. Τα βιβλία υποστήριζαν ότι μπορούσαμε να εμποδίσουμε –ακόμη και να θεραπεύσουμε– τον καρκίνο τρεφόμενοι υγιεινά. Επρόκειτο για αρκετά σοβαρό αδίκημα ώστε να δικαιολογείται η απαγόρευση των βιβλίων. Το βιβλιοπωλείο σύντομα έκλεισε και πολλά –σοκαρισμένα– μέλη της μικρής νεοϋορκέζικης μακροβιοτικής κοινότητας μετακόμισαν στο Chico, πόλη στη βόρεια Καλιφόρνια.

Αυτές οι σκληρές αντιδράσεις στη μακροβιοτική αποτελούσαν μια διευρυμένη επίθεση που απέδιδε οιοσεί τρομοκρατικά χαρακτηριστικά σε ανθρώπους που πίστευαν ότι «είσαστε αυτό που τρώτε». Ήταν μια καταθλιπτική στιγμή, ειδικά για οποιονδήποτε είχε βιώσει την ευτυχία που προέρχεται από ακμαία υγεία βασισμένη σε ισορροπημένη δίαιτα υγιεινών φυσικών τροφών. Την εποχή του βιετναμικού πολέμου, η μακροβιοτική διατροφή είχε γίνει πολιτική δήλωση – μια δήλωση που υιοθετήθηκε από μεγάλο αριθμό ανθρώπων της γενιάς μου. Το

ίδιο βράδυ που επισκέφτηκε το βιβλιοπωλείο, επισκέφτηκε και το Paradox, μακροβιοτικό εστιατόριο στο East Village και τότε ακριβώς ήταν που αποφάσισα να αλλάξω τα πλάνα της ζωής μου. Αποφάσισα, δηλαδή, να ανοίξω μακροβιοτικό εστιατόριο στο Λονδίνο, πράγμα που έκανα το 1967.

Όπως με τόσες ιδέες της δεκαετίας του 1960, η μακροβιοτική, οι φυσικές τροφές, η υγιεινή διατροφή και ο φυσικός τρόπος ζωής δεν θεωρούνταν πλέον «εκδηλώσεις περιθωριακών ομάδων». Σήμερα, η Σχολή του Χάρβαρντ για τη Δημόσια Υγεία προτείνει ακόμη τη μακροβιοτική προκειμένου να αποφεύγουμε την αύξηση της παχυσαρκίας και τις ασθένειες τις σχετιζόμενες με τη διατροφή. Η μικρή ομάδα μακροβιοτικής που μετακόμισε στο Chico ίδρυσε μια εταιρεία τροφίμων με την επωνυμία Chico-San για να διανέμει αναποφλοίωτο καστανό ρύζι και συναφή τρόφιμα. Το 1998, η Heinz αγόρασε την εταιρεία ώστε να μπορέσει να αποκτήσει πρόσβαση στην αγορά οργανικών τροφίμων στις ΗΠΑ. Σήμερα, η δαπάνη για συμπληρωματική και εναλλακτική φροντίδα υγείας στις ΗΠΑ υπερβαίνει τη δαπάνη για χειρουργικές επεμβάσεις και φαρμακευτικά. Πολλοί γιατροί τώρα ειδικεύονται σε θέματα διατροφής, σε ομοιοπαθητική και άλλες θεραπείες. Τις ειδικεύσεις αυτές τις χρειάζονται ώστε να είναι σε θέση να προσφέρουν στους ασθενείς τους μια πιο ολιστική και προληπτική προσέγγιση της υγείας.

Από τότε που υιοθέτησα τη μακροβιοτική διατροφή δεν έχω χρειαστεί γιατρό και δεν έχω πάρει συνταγή για φάρμακα. Κατά καιρούς έχω αρρωστήσει, αλλά έχω μάθει να σέβομαι τη σημασία ενός υγιούς πεπτικού συστήματος. Τα παιδιά μου έχουν αναπτυχθεί με δυνατότερο σώμα και πιο ίσια δόντια απ' ό,τι εγώ. Για μένα αυτά είναι ζωντανή απόδειξη ότι μια δίαιτα που περιλαμβάνει ελάχιστο κρέας και γαλακτοκομικά και η οποία είναι έντονα προσανατολισμένη σε σιτηρά ολικής άλεσης και σε λαχανικά, μπορεί να βοηθήσει την υγεία και τη δύναμη. Η φυσική ρωμαλέοτητα των εγγονών μου και οι ισορροπημένες διαθέσεις τους υποδηλώνουν ότι,

Πώς να χρησιμοποιήσετε το βιβλίο αυτό

Διαβάστε το στα πεταχτά αν θέλετε· διαλέξτε ένα θέμα τη φορά. Κάθε κεφάλαιο είναι σύντομο και περιεκτικό –όσο μεγάλο και να είναι το θέμα– και στοχεύει να σας προκαλέσει, συναισθηματικά και διανοητικά. Προχωρήστε το διάβασμά σας περαιτέρω. Στο τέλος κάποιων κεφαλαίων υπάρχουν παραπομπές σε βιβλιογραφία και δικτυακούς τόπους που εμβαθύνουν στα σχετικά ζητήματα, αν και οι απόψεις που εκφράζονται εδώ δεν αντιπροσωπεύουν υποχρεωτικά τις απόψεις των εν λόγω βιβλίων.

Ακόμη καλύτερα, προσπαθήστε να το μελετήσετε όλο με μια ή δυο φορές που θα ασχοληθείτε. Οι ιδέες, συνδυασμένες στο μυαλό σας, θα σχηματίσουν ένα δυναμικό σύνολο. Ιδού η δύναμη του βιβλίου αυτού: δεν μπορούμε να εξετάσουμε την «τροφή» ως απομονωμένο ζήτημα. Αυτό συνδέεται με πολύ μεγαλύτερα παγκόσμια προβλήματα. Το βιβλίο διαιρείται χονδρικά σε πέντε μέρη: γενικά θέματα, τροφή και μεγάλες επιχειρήσεις, τροφή και καλλιέργειες, τροφή και διατροφή και θέματα για μελέτη. Το φάσμα των θεμάτων είναι ευρύ, αλλά, όπως θα δείτε, είναι όλα πολύ σημαντικά για να μην ξεχαστούν.

*«Όταν ανατέλλει ο ήλιος, πάω στη δουλειά
Όταν ο ήλιος δύει, παίρνω τη σχόλη μου
Σκάβω το πηγάδι που μου δίνει νερό
Καλλιεργώ το χώμα που μου δίνει τροφή,
Συμμετέχω στη δημιουργία, οι Βασιλιάδες
τίποτα περισσότερο δεν μπορούν να κάνουν»
Ανώνυμος (Κινέζος, 2500 π.Χ.)*

Χυλοπίτες Χύτρας και Πολιτισμός

ο κόσμος μας σήμερα

Η άνοδος στο συνολικό επίπεδο πλούτου και εκπαίδευσης στον κόσμο υπήρξε θεαματική στη διάρκεια του 20ού αιώνα – παρά τους δύο παγκόσμιους πολέμους. Περισσότεροι άνθρωποι έχουν περισσότερα χρήματα και πιο πολύτιμη περιουσία από ποτέ πριν. Η δευτεροβάθμια εκπαίδευση είναι σχεδόν καθολική, η πανεπιστημιακή εκπαίδευση διαδομένη. Αυξανόμενες ανισότητες μπορεί να θολώνουν την εικόνα, αλλά το επίπεδο του πλούτου που απολαμβάνει μεγάλος αριθμός «εχόντων» υπερβαίνει σημαντικά οποιοδήποτε στο παρελθόν. Ακόμη και πολλοί από τους «μη έχοντες» μπορεί να έχουν κατάλληλη υγιεινή και τηλεοράσεις και να είναι σε θέση να προμηθεύονται προϊόντα υψηλής φορολογίας, όπως αλ-



κόλ και τσιγάρα.

Ο συνολικός αυτός πλούτος έχει αποφέρει τεράστια οφέλη. Ο αέρας που αναπνέουμε είναι πολύ καθαρότερος απ' ό,τι ήταν όταν βιομηχανίες και κατοικίες έκαigan συστηματικά άνθρακα και όταν ο μόλυβδος στα καύσιμα ήταν το σύνθηρες. Τα τρόφιμα που τρώμε δεν περιέχουν πολλά από τα χειρότερα προσθετικά και νοθευτικά που κάποτε επιτρέπονταν. Το νερό που πίνουμε ανταποκρίνεται στις νέες αυστηρότερες προδιαγραφές. Τα ποτάμια είναι καθαρότερα. Η έμφαση στην ασφάλεια στο χώρο εργασίας, στα αυτοκίνητα και τα αεροπλάνα έχει ως αποτέλεσμα εργασία και ταξίδια να είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσουν θάνατο ή ανικανότητα. Η αξία που θέτει η κοινωνία στην αν-

θρώπινη ζωή μάς ενθαρρύνει, καθώς η καθαρή ατομική και συλλογική μας αξία αυξάνεται, να βελτιώσουμε τις συνθήκες της ζωής μας και να επενδύσουμε ώστε να ελαχιστοποιήσουμε τον κίνδυνο των απειλών για τη ζωή μας.

Τι στην ευχή, λοιπόν, πήγε στραβά με την τροφή μας; Οι θάνατοι που συνδέονται με την τροφή υπερβαίνουν πολλαπλάσια τους θανάτους από τα αυτοκινητικά δυστυχήματα, και τα ποσοστά βαίνουν κλιμακούμενα. Διαβήτης, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία και καρκίνος, όλα υποδηλώνουν μια καταθλιπτικά κακή ποιότητα ζωής για διαρκώς αυξανόμενο αριθμό νέων ανθρώπων, καθώς αυτοί πάσχουν από αυτές τις (συχνά) διατροφικές ασθένειες στην περίοδο της ενήλικης ζωής τους. Όταν εξετάσουμε την γκάμα των πραγμάτων που τρώμε, παρατηρούμε μια έκρηξη ποικιλίας και εκλέπτυνσης, με αναμενόμενο κανόνα την κουζίνα της «παγκόσμιας συγχώνευσης». Ακόμη, έχει υπάρξει μια παράλληλη, απότομη αύξηση σε διατροφικά φτωχή, μη ασφαλή τροφή.

Τα προϊόντα ζαχαροπλαστικής κάποτε ήταν ένα πολυτελές και ευκαιριακό κέρασμα. Σήμερα, η σοκολάτα και οι τηγανίτες, τα παρασκευάσματα με ζάχαρη, υδρογονωμένο λίπος και καρυκεύματα, αντικαθιστούν γεύματα. Οι χυλοπίτες χύτρας, το ραφινάρισμένο αλεύρι με αρωματικές ουσίες και τεχνητούς αρωματικούς εμπλουτιστές, παρέχουν ένα ζεστό σνακ με πλαστική συσκευασία για εκείνους για τους οποίους η μαγειρική ικανότητά τους έγκειται στο να βάλουν στη φωτιά μια χύτρα ταχύτητας ή να ανάψουν μια συσκευή μικροκυμάτων. Χάμπουργκερ, χοτ ντογκ, πίτσες και άλλα πρόχειρα φαγητά υποβαθμίζουν την ποιότητα της αγροτικής και βιομηχανικής πρακτικής. Μαλακά ποτά αντικαθιστούν άλλα ποτά, οδηγώντας σε μεγάλες αυξήσεις στη λήψη ζάχαρης. Το αποτέλεσμα είναι η διατροφική καταστροφή. Ουδέποτε τόσο πολλοί έχουν φάει τόσο πολύ λίπος και ζάχαρη.

Πώς έγινε και ένας πολιτισμός, που έχει δημιουργήσει τέτοια πρόοδο σε τόσους πολλούς

Το Μικρό Βιβλίο για τα Τρόφιμα είναι τόσο καυτό που θα κάψει τους γευστικούς σας κάλυκες

Μετά την επιτυχία του *Μικρού Βιβλίου για τη Γη*, ο νέος αυτός τίτλος καταπιάνεται με τα ζητήματα του πιάτου μας –με ό,τι επηρεάζει την τροφή μας: γενετική τροποποίηση, τροφική αλυσίδα, αγροτικές επιδοτήσεις, παχυσαρκία και πολλά άλλα.

Ποιος ελέγχει τι τρώμε; Τι συμβαίνει στα τρόφιμα προτού φτάσουν σ' εμάς; Τροφοδοτούμε τα αυτοκίνητά μας με την καλύτερη βενζίνη. Με τι, όμως, τροφοδοτούμε το σώμα μας;

Ουδέποτε βρεθήκαμε σε τόσο κίνδυνο από την τροφή μας.

Το Μικρό Βιβλίο για τα Τρόφιμα θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι διακυβεύεται.

«Πρόκειται για ένα πραγματικά μεγάλο μικρό βιβλίο. Ο Craig Sams γνωρίζει το θέμα του και οι προειδοποιήσεις του για τα τρόφιμα που καταναλώνουμε βασίζονται σε ακριβή στοιχεία.»

Jonathan Dimbleby, πρόεδρος της Soil Association

«Μια πλούσια αφήγηση σχετικά με τον κλάδο των τροφίμων, την υγεία μας και την τρωτότητά μας.»

John Humphrys, συγγραφέας και σχολιαστής

www.bookstore-oikonomiki.gr



ΚΕΡΚΥΡΑ
ε κ δ ό σ ε ι ς