

**Κείμενο 1**

**Κλιματική αλλαγή και διατροφή**

*Απόσπασμα από κείμενο της διατροφολόγου Κατερίνας Νταλέ, το οποίο δημοσιεύτηκε στις 07/07/2020, στην ιστοσελίδα: <https://www.mednutrition.gr>.*

***Vegan και κλιματική αλλαγή***

Πολλοί άνθρωποι τις τελευταίες δεκαετίες έχουν στραφεί για ηθικούς και οικολογικούς λόγους σε διατροφικά πρότυπα που περιορίζουν ή αποκλείουν το κρέας ή και γενικά τα ζωικής προέλευσης τρόφιμα. Έτσι, βλέπουμε τάσεις όπως η χορτοφαγία και η αυστηρή χορτοφαγία (βιγκανισμός) να κερδίζουν έδαφος.

Παρ' όλα αυτά, ο αποκλεισμός του κρέατος, ακόμη και του βοδινού, και των ζωικών τροφίμων γενικά, δεν είναι απαραίτητος. Μπορεί η εργοστασιακού τύπου εκτροφή να απαιτεί τη σίτιση των ζώων με σοδειές που καταλαμβάνουν επιπλέον χωράφια, όμως η φυσική μέθοδος σίτισης των αγελάδων είναι η ελεύθερη βοσκή σε εκτάσεις οι οποίες έτσι κι αλλιώς έχουν φτωχό έδαφος και δεν είναι εκμεταλλεύσιμες. Η βόσκηση, εντούτοις, παράγει κοπριά η οποία γονιμοποιεί τις σοδειές, με αποτέλεσμα να υπάρχει τελικά παραγωγή φαγητού. Ουσιαστικά, το ιδανικό για το περιβάλλον είναι η σύμπραξη των σοδειών με το μέγιστο των ζώων.

Το κρέας και τα γαλακτοκομικά είναι αναμφίβολα πολύ θρεπτικές τροφές, εφόσον καταναλώνονται με μέτρο. Ειδικά κάποια απαραίτητα θρεπτικά μόρια, όπως οι βιταμίνες D3, και B12, και το λιπαρό DHA, και κάποια άλλα χρήσιμα συστατικά όπως η κρεατίνη, η καρνοσίνη, ο αιμικός σίδηρος, και η ταυρίνη είναι διαθέσιμα μόνο στο κρέας. Άτομα τα οποία αποκλείουν το κρέας μπορούν να λάβουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά αναγκαστικά μέσω συμπληρωμάτων διατροφής ή εμπλουτισμένων τροφίμων.

***Μεσογειακή Διατροφή φιλική προς το περιβάλλον***

Η Μεσογειακή Δίαιτα έχει αναδειχθεί τα τελευταία χρόνια ως μία από τις πιο μακροβιοτικές και ωφέλιμες για την υγεία δίαιτες. Εκτός όμως από απλά ένα διατροφικό μοτίβο, είναι κι ένα πολιτισμικό μοντέλο του πώς τα τρόφιμα διαλέγονται, παράγονται, επεξεργάζονται, και διανέμονται. Το 2010 μάλιστα ανακηρύχτηκε από την UNESCO ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας.

Η Μεσογειακή Διατροφή, αντίθετα με το βιγκανισμό, δεν αποκλείει τα ζωικά τρόφιμα, όμως στηρίζεται όντως στα φυτικής προέλευσης τρόφιμα. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο διατροφής, η μερίδα του λέοντος της δίαιτας πρέπει να αποτελείται από φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, καρπούς, σπόρους, φυτικά έλαια, και όσπρια, και σε μικρότερες ποσότητες τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Όσο για το κρέας, η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα ορίζει να καταναλώνονται σποραδικά το ψάρι και τα πουλερικά από 1-2 φορές την εβδομάδα, και το κόκκινο κρέας το πολύ 1 φορά το μήνα. Με αυτό τον τρόπο η διατροφή έχει την απαραίτητη ποικιλία που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, χωρίς να αποκλείονται ολόκληρες ομάδες τροφίμων.

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι η Μεσογειακή Δίαιτα θα μπορούσε εύκολα να θεωρηθεί «βιώσιμη διατροφή», αφού οι αρχές της συνάδουν με τις επιλογές τροφίμων που έχουν να κάνουν με μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος. Η έμφαση, τέλος, πρέπει να δοθεί στη μείωση του κόκκινου κρέατος στη μία φορά την εβδομάδα, και την αντικατάστασή του με φυτικά τρόφιμα ή κρέατα όπως τα πουλερικά και το ψάρι με, που επιβαρύνουν πολύ λιγότερο το περιβάλλον.

## **Κείμενο 2**

### **Είναι ο βιγκανισμός η διατροφή του μέλλοντος;**

*Απόσπασμα από άρθρο της συντακτικής ομάδας της εφημερίδας Έθνος. Δημοσιεύτηκε σε ψηφιακή μορφή στις 26/10/2018.*

Η καμπάνια της ομάδας Greek Vegans εμφανίστηκε στα βαγόνια του μετρό στις αρχές Σεπτεμβρίου και ολοκληρώθηκε στις 6 Οκτωβρίου. Οι αντιδράσεις έδειξαν και το μέτρο της επιτυχίας της: οι αφίσες με τις επιγραφές «Δες ποιον έφαγες σήμερα», «Σταματώντας να τρως ζωικά, σώζεις μέχρι 300 ζώα τον χρόνο» ή «Για κάθε ποτήρι γάλα, μια μητέρα χάνει το μωρό της» δεν τράβηξαν μόνο το ενδιαφέρον του κοινού και των μέσων ενημέρωσης, προκάλεσαν και τη δυσφορία των εμπόρων του κρέατος, όπως αναφέρει το Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων.

Ο «βιγκανισμός», όπως λέγεται η απουσία από την διατροφή του ανθρώπου οποιουδήποτε ζωικού προϊόντος, συστήθηκε με αυτόν τον κάπως πληθωρικό τρόπο στην Ελλάδα. Ήρθε όμως για να μείνει; Το βέβαιο είναι ότι αυτό που εμφανίστηκε σε πολλές χώρες του κόσμου ως περιθωριακό κίνημα έχει αποκτήσει τον χαρακτήρα της τάσης ή έχει γίνει τρόπος ζωής. Στη Βαρσοβία, για παράδειγμα, έχουν ανοίξει ήδη περισσότερα από 50

εστιατόρια vegan, ενώ το 60% των Πολωνών δηλώνει σε σχετική έρευνα ότι σκοπεύει να κόψει εντελώς το κρέας αυτόν τον χρόνο. [...]

Η νέα τάση δεν θα μπορούσε να αφήσει αδιάφορη τη Σίλικον Βάλει<sup>1</sup>. Εκεί ο Έρικ Σμιτ, άλλοτε διευθύνων σύμβουλος της Google, δήλωνε πριν από δυο χρόνια ότι το λεγόμενο «κρέας με βάση τα φυτά» θα γίνει η νέα τεχνολογική επανάσταση του μέλλοντος. Και τα οφέλη θα είναι πολλά: μια διατροφή χωρίς κρέας σημαίνει καλύτερη υγεία για τον άνθρωπο, μεγαλύτερη προστασία για το περιβάλλον αλλά και ευκολότερη πρόσβαση στην τροφή για τα φτωχότερα στρώματα των αναπτυσσόμενων χωρών. [...]

Οι ειδικοί λένε πως είναι τρεις οι λόγοι που κάνουν έναν άνθρωπο να κινείται ανάμεσα στην κρεατοφαγία και την χορτοφαγία. Ο ένας είναι η ανησυχία για την υγεία του, ο δεύτερος η ανησυχία για την υγεία του περιβάλλοντος, ο τρίτος η ευαισθησία για τα δικαιώματα των ζώων. Ως προς την ανθρώπινη υγεία, οι ιατρικές έρευνες λένε ότι εκείνοι που καταναλώνουν πολύ κόκκινο κρέας έχουν υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας. Ως προς την υγεία του περιβάλλοντος, αρκεί να σκεφτεί κανείς τους τόνους νερού που καταναλώνονται για να φτάσει στο πιάτο μας μόλις ένα κιλό κρέας. Και τα δικαιώματα των ζώων; Τα είπαν όλα εκείνες οι αφίσες στο μετρό: «Κάποιες κραυγές δεν ακούγονται ποτέ».

### Κείμενο 3

#### Ανεξιχνίαστες δολοφονίες

*Ποίημα του Λουκά Αξελού από την ποιητική συλλογή, Τελευταία πατρίδα, εκδόσεις Στοχαστής, 2013. [Στο Ποιήματα της κρίσης (2008-2018), Ιωλκός, 2020].*

Δολοφονημένα δέντρα  
πάνω στην πλήρη των χυμών ορμή  
ψηλές αποσκελετωμένες σιλουέτες  
χωρίς τα άκρα τους,  
χωρίς την πλούσια κόμη  
που μέσα της φωλιάζουνε πουλιά,  
περιμένουν στη σειρά το τέλος.  
Βουβά, χωρίς να φανερώνουν τον πόνο  
που τα ολέθρια  
χτυπήματα του τσεκουριού δημιουργούν,

---

<sup>1</sup> μια περιοχή της Καλιφόρνια των ΗΠΑ, στην οποία εδρεύουν επιχειρήσεις υψηλής τεχνολογίας

χωρίς δηλώσεις ή καταγγελίες  
(καμιά δήλωση ή καταγγελία δέντρου  
δεν έχει μέχρι σήμερα καταγραφεί)  
αποχωρούν με αξιοπρέπεια  
προσθέτοντας με την πτώση τους  
ένα νέο ερωτηματικό  
σε χιλιάδες ανεξιχνίαστες δολοφονίες.

*Αθήνα, Φεβρουάριος 2011*

## **ΘΕΜΑΤΑ**

### **ΘΕΜΑ 2 (μονάδες 35)**

#### **Ερώτημα 1<sup>ο</sup> (μονάδες 15)**

Στην πρώτη παράγραφο του Κειμένου 2 αναφέρονται τρεις επιγραφές αφισών από την καμπάνια της ομάδας Greek Vegans. Για ποιους λόγους θεωρείς ότι ο συγγραφέας του κειμένου καταγράφει τις επιγραφές αυτές (μονάδες 5); Να σχολιάσεις στην απάντησή σου τα ρηματικά πρόσωπα και τις εγκλίσεις (μονάδες 10).

**Μονάδες 15**

#### **Ερώτημα 2<sup>ο</sup> (μονάδες 10)**

Να συγκρίνεις τους τίτλους των Κειμένων 1 και 2 ως προς τα γλωσσικά τους χαρακτηριστικά (μονάδες 6) και την επικοινωνιακή τους αποτελεσματικότητα (μονάδες 4).

**Μονάδες 10**

#### **Ερώτημα 3<sup>ο</sup> (μονάδες 10)**

Να προσδιορίσεις το κυρίαρχο ύφος του Κειμένου 1 (μονάδες 2) και να αποδείξεις τον χαρακτηρισμό σου επισημαίνοντας δύο συναφείς διαφορετικές γλωσσικές επιλογές (μονάδες 8).

**Μονάδες 10**

### **ΘΕΜΑ 3 (μονάδες 15)**

Ποιο, κατά τη γνώμη σου, είναι το νόημα του τίτλου του ποιήματος (Κείμενο 3); Να γράψεις ένα ερμηνευτικό σχόλιο (150 περίπου λέξεων), στο οποίο θα αναπτύξεις με τρεις τουλάχιστον κειμενικούς δείκτες το νόημα αυτό, καθώς και τη δική σου στάση για το θέμα.

**Μονάδες 15**