

# Εθνική Μαγειρική Οικονομία



Η Ελλάδα είναι σαν μία οικογένεια που εδώ και χρόνια τρέφεται αποκλειστικά με delivery. Όσο αυτή η οικογένεια έχει λεφτά και μπορεί να το υποστηρίξει οικονομικά, παραγγέλνει απ? έξω και τρώει έτοιμα φαγητά. Το αποτέλεσμα είναι να χάνει κάθε επαφή με το αληθινό φαγητό και την μαγειρική. Δεν ξέρει όχι μόνο πώς να μαγειρεύει αλλά και πώς να ψωνίζει? Αν ποτέ πάει για ψώνια, γεμίζει το καλάθι μόνο με ψεύτικα φαγητά που απλά πρέπει να βγάλει από ένα κουτί για να φάει. Αν όμως αυτή η οικογένεια που συνεχώς τρώει έτοιμα δε μπορεί πλέον να τα πληρώσει, θα αντιμετωπίσει ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα. Αν για κάποιο λόγο σταματήσουν τα έτοιμα, η οικογένεια αυτή θα πεινάσει πολύ!...

Αν και η χώρα μας έχει πέρα για πέρα την ικανότητα να αυτοτραφεί, δηλαδή να επιβιώσει αποκλειστικά με προϊόντα εθνικής παραγωγής, τις τελευταίες δεκαετίες εθιστήκαμε τόσο πολύ στα έτοιμα «απ? έξω» που πλέον η επιβίωσή μας εξαρτάται από αυτά. Στις μέρες μας η διατροφή μας στηρίζεται στις εισαγωγές. Ακόμα και η εγχώρια παραγωγή στηρίζεται στις εισαγωγές πρώτων υλών και στο πετρέλαιο. Αν ποτέ για κάποιο λόγο, το κόστος των εισαγόμενων προϊόντων αυξηθεί απότομα (πχ μία παγκόσμια κρίση στο πετρέλαιο) ή απλά εμείς δεν έχουμε πια την οικονομική δυνατότητα να ψωνίζουμε «απ? έξω», τότε η διατροφική μας ασφάλεια θα απειληθεί επικίνδυνα.

Η Χώρα μας είναι το σπίτι μας. Όταν υπάρχουν εγχώρια προϊόντα και εμείς προτιμάμε εισαγωγής είναι σαν να τρώμε έξω και σπαταλάμε άσκοπα το χαρτζιλίκι. Είναι σαν να σνομπάρουμε το φαγητό της μαμάς και να τρώμε όλη την ώρα delivery. Εκτός αυτού σαν χώρα ξεχνάμε πως είναι να τρώμε «σπίτι». Αν έχεις ελαιόδεντρα και παράγεις λάδι σε συμφέρει να αγοράσεις από αλλού; Αν έχεις δικές σου κόττες θα πληρώσεις για τα αυγά του γείτονα; Η απάντηση είναι όχι και η επόμενη ερώτηση είναι η εξής: Γιατί σε εθνικό επίπεδο εξακολουθούμε να τρώμε απ? έξω;

Αυτήν την δύσκολη οικονομικά περίοδο, οφείλουμε να αντιμετωπίσουμε την χώρα μας σαν τη δική μας «επιχείρηση», που αν τα πάει καλά, θα υπάρχει άμεσο αντίκτυπο και σε εμάς. Είναι προς όφελός μας δηλαδή να αγοράζουμε τα προϊόντα της δικής μας επιχείρησης ακόμα και αν αυτά σε αρκετές περιπτώσεις είναι πιο ακριβά. Στην πραγματικότητα μας βγαίνουν πιο φθηνά αφού τα χρήματα μας μένουν στην χώρα και επιστρέφουν έμμεσα σε εμάς. Οι παρακάτω 5 συμβουλές είναι

μία καλή αρχή που όχι απλά θα βοηθήσουν τη χώρα μας σε αυτή τη δύσκολη περίοδο αλλά θα βελτιώσουν σημαντικά και την ποιότητα της διατροφής σου.

? Υποστήριξε τους Έλληνες παραγωγούς επιλέγοντας εγχώρια, τοπικά και εποχικά προϊόντα.

? Διάβαζε τις ετικέτες και δίνε την διατροφική σου ψήφο σε Ελληνικές εταιρίες που χρησιμοποιούν ελληνικές πρώτες ύλες και παράγουν τα προϊόντα τους στην Ελλάδα.

? Βάσισε τη διατροφή σου σε οικονομικές τροφές που αποτελούν θεμέλιο της παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας όπως τα όσπρια, οι ελιές, το σιτάρι, και τα εποχικά φρουτολαχανικά.

? Μάθε να μαγειρεύεις απλές συνταγές από το μηδέν και κάνε τα παιδιά σου να προτιμούν το σπιτικό φαγητό και να αγαπήσουν τη μαγειρική.

? Μάθε πως παράγονται τα τρόφιμα και φτιάξε κήπο ακόμα και αν αυτό είναι απλά μερικές γλάστρες με μυρωδικά στο μπαλκόνι του σπιτιού σου.

*Ο **Ευτύχης Μπλέτσας** είναι τηλεπαρουσιαστής εκπομπής μαγειρικής, μουσικός, συγγραφέας και υποστηρικτής του «έξυπνου φαγητού» και της υγιεινής Μεσογειακής Κουζίνας. Παρουσιάζει ζωντανές μουσικομαγειρικές παραστάσεις, που έχουν σκοπό να μεταδώσουν σε μικρούς και μεγάλους τις αρχές της υγιεινής διατροφής με ψυχαγωγικό τρόπο. Πρόσφατα κυκλοφόρησε το βιβλίο του με τίτλο «Μαγειρική Οικονομία» που περιέχει έξυπνες συμβουλές και απλές συνταγές για νόστιμο, υγιεινό και οικονομικό μαγείρεμα. Για περισσότερες πληροφορίες μπειτε στο site [www.bletsas.gr](http://www.bletsas.gr)*

#### **Σημείωση:**

Το άρθρο αυτό μπορεί να αναδημοσιευθεί ελεύθερα με την προϋπόθεση ότι δεν αλλάζει, δεν διασκευάζεται και δεν μορφοποιείται με κανένα τρόπο.