

# Τα καλά της κρίσης



Το να τρώμε λιτά και λογικά με περιορισμένο προϋπολογισμό, διατηρώντας την αναγκαία διατροφική ισορροπία και αποφεύγοντας τις άσκοπες σπατάλες για άχρηστα και ανθυγιεινά εδέσματα, μόνο καλό μπορεί να κάνει στην υγεία μας βοηθώντας μας, παράλληλα, να χάσουμε και τα περιττά κιλά μας. Η καλύτερη δίαιτα είναι η οικονομική δίαιτα, που βασίζεται σε σύνθετους υδατάνθρακες όπως το πλιγούρι, τα όσπρια, το ρύζι και τα ολόκληρα δημητριακά. Ο καλύτερος τρόπος για να περιορίσει κανείς την κατανάλωση των άχρηστων παχυντικών τροφών είναι, απλώς, να ξοδεύει λιγότερα για φαγητό, εξοβελίζοντας τις άχρηστες ? και ακριβές - κενές θερμίδες. Δηλαδή **«μ? ένα σμπάρο, δυο τρυγόνια!»**, για να επικαλεστώ μία ακόμα λαϊκή ρήση. Υπάρχει, όμως, ακόμα ένα? τρίτο τρυγόνι που μπορείς να «πετύχεις» προσπαθώντας να ανταπεξέλθεις στα στριμώγματα των καιρών κι αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό: Πρόκειται για τη συστηματική ενασχόλησή σου με τη διατροφή και για τη μαγειρική στο σπίτι, από την οποία θα αποκομίσεις όχι μόνο οικονομία αλλά και δημιουργική χαρά και σπάνια νοστιμιά.

Θέλεις κι άλλη εμπνευστική διατροφική φιλοσοφία;

[Απόκτησε τώρα τη Μαγειρική Οικονομία](#)