

Τζάμπα φαγητό δικής σου παραγωγής



Ο Δέκατος κανόνας στον δεκάλογο της Μαγειρικής Οικονομίας λέει: «Φτιάξε κήπο, καλλιέργησε τρόφιμα και φάε το όλο-δικό σου φαγητό». Το φαγητό δικής σου παραγωγής έχει 4 βασικά πλεονεκτήματα:

1. Οικονομικό. Πρόκειται για σχεδόν τζάμπα φαγητό. Ακόμα και μία γλάστρα με μαϊντανό στο μπαλκόνι μπορεί να σε γλιτώσει κάποια χρήματα. Το να φυτέψεις στο μπαλκόνι ή στο κηπάκι σου λίγο μαϊντανό είναι ένας έξυπνος τρόπος για να κάνεις οικονομία που μπορεί να φαίνεται μικρή αλλά είναι σημαντική.

2. Οικολογικό. Το φαγητό που καλλιεργείς στο μπαλκόνι ή τον κήπο σου δεν χρειάζεται ούτε να ταξιδέψει ούτε να συντηρηθεί, ούτε να συσκευαστεί. Είναι 100% τοπικό και εποχικό και έτσι δεν χρειάζεται καθόλου ενέργεια για να φτάσει μέχρι την κουζίνα σου.

3. Υγιεινό. Το φαγητό που καλλιεργείς εσύ το καταναλώνεις άμεσα, με το που το μαζέψεις. Είναι δηλαδή ολόφρεσκο και ολοζώντανο, που σημαίνει πως διατηρεί όλες τις βιταμίνες, τα ένζυμα και την ενέργεια του. Εκτός αυτού στα δικά σου τρόφιμα δεν βάζεις επικίνδυνα χημικά φυτοφάρμακα ούτε τα ραντίζεις με βλαβερές ουσίες.

4. Δημιουργικό. Η καλλιέργεια τροφίμων προσφέρει μία υπερτατη χαρά δημιουργίας. Όπως και να το κάνεις είναι διαφορετικό να τρως τη σαλάτα με δικό σου μαϊντανό?! Η επαφή με την παραγωγή της τροφής σε κάνει να εκτιμάς το φαγητό που τρως και να το σέβεσαι. Το αξιοπερίεργο όμως είναι οτι όταν παράγεις τα δικά σου τρόφιμα, για ένα μυστήριο λόγο, πιστεύεις πως αυτό που τρως είναι το πιο νόστιμο φαγητό του κόσμου!

Και να μην ξεκινήσεις από το μηδέν, δηλαδή από τους σπόρους, μπορείς να αγοράσεις έτοιμα φυτωμένα γλαστράκια που πλέον πουλάνε ακόμ ακαι στα σούπερ μάρκετ. Όποτε χρειάζεσαι κόβεις φυλλαράκια και αυτά ξαναβγαίνουν! Η αρχική επένδυση κρατάει για πολύ! Είναι σαν να

αγοράζεις μία κότα που γεννάει αβγά.

Για περισσότερη οικονομία φύτεψε σε κήπο και άλλα λαχανικά όπως χόρτα, μπρόκολα, ντομάτες, αγγούρια φασολάκια και έχεις χώρο, φύτεψε και κάποιο οπωρώφορο δέντρο. Στα ταξίδια μου σε όλη την Ελλάδα συνάντησα οικογένειες που δεν αγοράζουν σχεδόν τίποτα απ' έξω. Έχουν απόλυτη αυτάρκεια και τρέφονται οικονομικά, οικολογικά και υγιεινά. Η κρίση λίγο θα τους επηρεάσει και για το λόγο αυτό αξίζει να ακολουθήσουμε το παράδειγμά τους. Αν η χώρα μας είχε την δυνατότητα να "αυτοτραφεί" θα είχαμε λιγότερη ανάγκη τα δανεικά των άλλων.

Σχετικά άρθρα:

[Απλή κηπουρική](#)

Τι λαχανικά να φυτέψετε τον Μάιο