

# Φυσικό βάψιμο αβγών

Τα Πασχαλινά αβγά μπορούν να βαφούν με φυσικό τρόπο, όπως δηλαδή κάναμε παλιά, τότε που οι χημικές βαφές δεν είχαν ανακαλυφθεί και που οι αρχές της [Μαγειρικής Οικονομίας](#) ήταν κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Όταν βάψουμε τα αβγά με φυσικό τρόπο έχουμε 3 πλεονεκτήματα:



**Υγεία.** Τα αβγά που θα βάψουμε με φυσικό τρόπο μπορούμε να τα φάμε άφοβα χωρίς να φοβόμαστε μήπως η μπογιά έχει εισχωρήσει στο εσωτερικό. Οι χημικές μπογιές που χρησιμοποιούμε περιέχουν χρωστικά που θεωρούνται επιβλαβή για την υγεία.

**Οικολογία.** Ο φυσικός τρόπος βαφής είναι πολύ πιο οικολογικός. Οι χημικές βαφές αγοράζονται μέσα σε συσκευασίες που καταλήγουν στα σκουπίδια. Εκτός αυτού οι χρησιμοποιημένη μπογιά που ρίχνουμε στην τουαλέτα ή στον νεροχύτη προκαλεί σημαντική μόλυνση των υδάτινων πόρων.

**Οικονομία.** Ο φυσικός τρόπος βαφής είναι πολύ οικονομικός. Τα υλικά που χρειαζόμαστε για να βάψουμε τα αβγά κοστίζουν ελάχιστα και αφότου τα χρησιμοποιήσουμε, τα τρώμε. Με τα βραστά παντζάρια, το σπανάκι και το κόκκινο λάχανο μπορούμε να φτιάξουμε εξαιρετικές υψίστιμες συνταγές Μαγειρικής Οικονομίας. Εκτός αυτού τα αβγά δεν πάνε χαμένα επειδή μπορούμε να τα φάμε άφοβα χωρίς να κινδυνεύει η υγεία μας.

Θέλετε κι άλλες ιδέες για υγιεινή, οικολογική και οικονομική διατροφή; Διαβάστε το βιβλίο [“Μαγειρική Οικονομία”](#) που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Foodmusic.