

Διατροφική Οικολογία. Τρώγε Έξυπνα και σώσε τον πλανήτη.



*Τη φύση δεν την κληρονομούμε από του προγόνους μας. Την δανειζόμαστε από τα παιδιά μας.
(Ινδική παροιμία)*

Η προστασία του περιβάλλοντος περνάει από το πιάτο μας. Οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τις κλιματικές αλλαγές και ο τρόπος που τρεφόμαστε καθορίζει σημαντικά το μέλλον του πλανήτη. Η Διατροφική Οικολογία είναι μία στάση ζωής. Είναι ένας συνειδητοποιημένος τρόπος διατροφής που σέβεται το περιβάλλον και τους υπόλοιπους ανθρώπους του πλανήτη. Είναι μία διατροφή που στηρίζεται σε φυσικά, τοπικά, εποχικά προϊόντα, των οποίων η παραγωγή, η διακίνηση και η συσκευασία δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Όταν βάζουμε τις αρχές της Μαγειρικής Οικολογίας στην ζωή μας τρώμε έξυπνα και συνειδητοποιημένα, επιλέγοντας υγιεινά τρόφιμα με χαμηλό ενεργειακό αποτύπωμα.

Στις μέρες μας ο τρόπος παραγωγής, μεταφοράς, επεξεργασίας και συσκευασίας τροφίμων έχει δραματικές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Εκτός αυτού ο τρόπος που μαγειρεύουμε στο σπίτι επηρεάζει και αυτός την κατάσταση. Το πραγματικά οικονομικό φαγητό σέβεται και προστατεύει το περιβάλλον. Σκοπός μας είναι να κάνουμε οικονομία όχι μόνο σε χρήματα αλλά και σε ενέργεια, νερό και σκουπίδια. Οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον και όσο περισσότερο αντιληφθούμε τις επιπτώσεις, τόσο πιο έξυπνα και οικολογικά θα επιλέξουμε να τρώμε. Ψωνίζοντας τοπικά, εποχικά προϊόντα, αποφεύγοντας τις πολλές συσκευασίες και υιοθετώντας οικολογικές μαγειρικές συνήθειες μπορούμε να βοηθήσουμε τον πλανήτη μας ώστε να μπορεί και αυτός να συντηρεί όλους εμάς που ζούμε σε αυτόν.

Είμαστε πλέον υποχρεωμένοι να ακολουθήσουμε μία πιο οικολογική διατροφή βάζοντας στην ζωή

μας τις αρχές της μαγειρικής οικολογίας και κάνοντας σημαντικές αλλαγές στον τρόπο που επιλέγουμε, ψωνίζουμε, μαγειρεύουμε και τρώμε τα γεύματά μας. Η αλλαγή αυτή είναι απαραίτητη όχι μόνο για οικολογικούς λόγους αλλά και για καθαρά οικονομικούς λόγους, καθώς επίσης για λόγους εθνικής διατροφικής ασφάλειας. Πρέπει σαν λαός να επιστρέψουμε σε μία διατροφή βασισμένη σε δικά μας τοπικά προϊόντα που παράγονται με φυσικό τρόπο χωρίς να επιβαρύνουν το περιβάλλον. Ακολουθούν οι 7 βασικές αρχές της Διατροφικής Οικολογίας που αν εφαρμόσεις θα συμβάλεις σημαντικά στο παγκόσμιο πρόβλημα της κλιματικής αλλαγής.

Τοπικά

Επέλεγε τοπικά προϊόντα και αγόραζε απευθείας από τους παραγωγούς. Συχνά, τα τοπικά προϊόντα καλλιεργούνται με βιολογικά πρότυπα και έχουν πιο προσιτή τιμή. Αν τα μόνα διαθέσιμα και πιο προσιτά από άποψη τιμής προϊόντα είναι φρέσκα, συμβατικής καλλιέργειας, αγόρασε τα και πλύνε τα καλά πριν τα φας.

Εποχικά

Όταν η διατροφή σου είναι εναρμονισμένη με τις εποχές του χρόνου τρως πιο υγιεινά, πιο οικονομικά και πιο οικολογικά. Ένα προϊόν εκτός εποχής είτε έχει έρθει από πολύ μακριά, είτε έχει μπει στο ψυγείο ή την κατάψυξη για μεγάλο χρονικό διάστημα, είτε έχει παραχθεί με κάποιον τρόπο που απαιτεί περισσότερους φυσικούς πόρους. Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις οι επιπτώσεις στο περιβάλλον είναι καταστροφικές. Κάνε υπομονή και τρώγε ότι καλό μας δίνει η φύση την κάθε εποχή.

Βιολογικά

Επέλεγε καθαρά τρόφιμα χωρίς χημικά και φυτοφάρμακα που βλάπτουν το περιβάλλον. Δυστυχώς το 80% των πιστοποιημένων βιολογικών προϊόντων που κυκλοφορούν στην Ελλάδα είναι εισαγόμενα. Καλύτερα να φας κάτι φρέσκο και τοπικό παρά να έχει ταξιδέψει από πολύ μακριά, ακόμα και αν είναι βιολογικό. Επέλεγε να ψωνίζεις απευθείας από τοπικούς παραγωγούς βιολογικών προϊόντων που θα βρεις είναι στις λαϊκές αγορές βιολογικών προϊόντων.

Ζωικές τροφές

Οικολογική διατροφή σημαίνει κατανάλωση λιγότερου κρέατος και λιγότερων γαλακτοκομικών για πολλούς λόγους: 1) η μεγάλη κατανάλωσή του επιβαρύνει την υγεία μας και μειώνει την παραγωγικότητά μας. 2) κοστίζουν ακριβά. 3) ασκούν πιέσεις στο παγκόσμιο σύστημα τροφίμων, και 4) η παραγωγή τους επιβαρύνει σε υπέρτατο βαθμό το περιβάλλον. Ένας τρόπος για να μειώσεις την κατανάλωση ζωικών προϊόντων είναι να βάλεις τη νηστεία στη ζωή σου 2-3 μέρες την εβδομάδα και μερικές εβδομάδες το χρόνο.

Νερό

Μείωσε την έμμεση κατανάλωση νερού που προκύπτει από αυτά που τρως. Επέλεγε τρόφιμα που δεν απαιτούν μεγάλες ποσότητες νερού για να παραχθούν, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά εποχής. Τα μαρούλια το καλοκαίρι θέλουν πολύ νερό για να καλλιεργηθούν. Επέλεξε λαχανικά που καλλιεργούνται με φυσικό τρόπο σε περιοχές όπου υπάρχουν φυσικοί υδάτινοι πόροι από πηγές και βροχές.

Χύμα

Τα χύμα προϊόντα είναι πιο οικονομικά και πολύ πιο οικολογικά. Όταν αγοράζεις χύμα, γλιτώνεις το κόστος της συσκευασίας και δεν αγοράζεις άχρηστα πλαστικά που καταλήγουν στα σκουπίδια. Είναι ανούσιο να αγοράζεις συσκευασμένα φρούτα και λαχανικά και για αυτόν τον λόγο είμαι κατά των βιολογικών που πωλούνται στα σούπερ μάρκετ. Κρέατα, ψάρια, τυριά, όσπρια, ξηροί καρποί, δημητριακά, ελιές, σιτηρά και ψωμιά είναι πολύ προτιμότερο να τα αγοράζουμε χύμα.

Κηπουρική

Τα φθηνότερα βιολογικά και τοπικά τρόφιμα είναι αυτά που καλλιεργείς στον κήπο ή το μπαλκόνι σου. Μπορεί οι ντοματιές να σου φαίνονται μελές αλλά άνηθο, μαϊντανό, ρόκα, μαρούλι και σπανάκι μπορείς εύκολα να φυτέψεις. Η φρεσκοκομμένη πρασινάδα που από τον κήπο πάει αμέσως στο τραπέζι είναι κυριολεκτικά μία «βόμβα» βιταμινών, ένζυμων και ενέργειας, ενώ το ενεργειακό του αποτύπωμα είναι πρακτικά «μηδέν».

Μαγειρική Οικολογία

Υπάρχουν μαγειρικές πρακτικές και συνταγές που προάγουν την οικονομία νερού και ρεύματος στην κουζίνα. Για παράδειγμα, μαγειρεύεις πιο οικολογικά όταν χρησιμοποιείς καπάκι, εκμεταλλεύεσαι όλο το χώρο στο φούρνο και κόβεις το φαγητό σε μικρά κομμάτια. Στο βιβλίο [Μαγειρική Οικονομία](#) αφιέρωσα ένα ολόκληρο κεφάλαιο παρουσιάζοντας αρχές, συμβουλές και πρακτικές Μαγειρικής Οικολογίας.

Αν θέλεις και άλλες έξυπνες λύσεις και συνταγές για νόστιμο και οικονομικό φαγητό, μπες στο www.cookingEconomy.gr και κατέβασε το Δωρεάν ένα 30-σέλιδο Ηλεκτρονικό Εγχειρίδιο Μαγειρικής Οικονομίας!