

# Πόσο επιβαρύνει τον πλανήτη αυτό που τρώς;



## **Το ήξερες ότι το 1/4 της μόλυνσης που προκαλούμε στο περιβάλλον προκαλείται από τη διατροφή μας;**

Σύμφωνα με εκθέσεις του “Environmental Impact of Products” (EIPRO - «Επιπτώσεις των Προϊόντων στο Περιβάλλον»), οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου στις 27 χώρες - μέλη της Ε.Ε. που προκύπτουν από την παραγωγή και την κατανάλωση τροφίμων ανέρχονται στο 22% - 31% της συνολικής παραγωγής εκπομπών. Αυτό είναι το ενεργειακό «αποτύπωμα» των τροφίμων που περνούν από το τραπέζι μας. Για αυτό το λόγο μας χρειάζεται όσο τίποτε άλλο μία φιλοσοφία **Μαγειρικής Οικολογίας**.

Στο βιβλίο Μαγειρική Οικονομία γίνεται μία σύντομη αναφορά στο πρόβλημα που προκαλεί η μεγάλη κατανάλωση ζωικών προϊόντων στην υγεία τη δική μας αλλά και στην υγεία του πλανήτη.

Για να γίνει η αξιολόγηση του ενεργειακού αποτυπώματος μίας τροφής χρησιμοποιείται μία διαδικασία που ονομάζεται Αξιολόγηση Κύκλου Ζωής (LCA). Στο πλαίσιο αναλύονται όλα τα στάδια στη διαδικασία παραγωγής: η μεταφορά, η επεξεργασία, η συσκευασία, η κατάψυξη κλπ.

Οι έρευνες δείχνουν ότι το μεγαλύτερο ενεργειακό «αποτύπωμα» το έχει το κρέας και τα προϊόντα του, ενώ ακολουθούν τα γαλακτοκομικά: γάλα, βούτυρο, τυρί. Τα προϊόντα αυτά υπολογίζεται πως ευθύνονται για το 14% επί του συνόλου των εκπομπών της Ε.Ε.

Τα φρέσκα ψάρια είναι πιο φιλικά προς το περιβάλλον ενώ αυτά που έχουν υποστεί τη μεγαλύτερη επεξεργασία - π.χ. τα κατεψυγμένα- είναι και αυτά με το μεγαλύτερο αποτύπωμα.

Το μικρότερο «αποτύπωμα» έχουν τροφές που βασίζονται στα φυτά: λαχανικά, σπόροι πάσης φύσεως, αλεύρι, ψωμί κ.ο.κ. Συνεπώς, ενόψει νηστείας, σκέψου ότι δεν κάνεις μόνο καλό στην υγεία και την τσέπη σας, αλλά και στον πλανήτη!

Οι χρυσοί κανόνες της Μαγειρικής Οικολογίας είναι οι εξής:

- Να νηστεύουμε μερικές μέρες την εβδομάδα

- Να ακολουθούμε μία απλή φυσική διατροφή
- Να επιλέγουμε τοπικά, εποχικά, βιολογικά τρόφιμα
- Να αποφεύγουμε επεξεργασμένα και έτοιμα σνακ
- Να χρησιμοποιούμε ότι περισσεύει
- Να καλλιεργούμε τα δικά μας τρόφιμα

Στο βιβλίο [Μαγειρική Οικονομία](#) υπάρχουν αρκετές καλές νηστίσιμες συνταγές με χαμηλό ενεργειακό αποτύπωμα. Κάνε την αρχή και σώσε τον πλανήτη με το πιρούνι σου!