

Διατροφική Ανεξαρτησία και Μαγειρική Οικονομία

Μία σημαντική φιλοσοφία της Μαγειρικής Οικονομίας είναι η Διατροφική Ανεξαρτησία που σημαίνει να έχεις πάντα στη διάθεσή σου κάποια τρόφιμα για ώρα ανάγκης. Αν για κάποιο λόγο δε θες να πας για ψώνια ή έχει συμβεί κάτι που καθιστά κάτι τέτοιο δύσκολο, να μπορείς έτσι κι αλλιώς να τραφείς σωστά. Αυτό επίσης σημαίνει ότι έχεις πάντα στο σπίτι λύσει που θα σε αποτρέψουν να παραγγείλεις delivery.



Δυστυχώς στις μέρες μας πολύ λίγοι παίρνουν στα σοβαρά το θέμα της Διατροφικής ανεξαρτησίας. Μεγαλώσαμε στην εποχή της αφθονίας και έχουμε συνηθίσει να έχουμε τα πάντα διαθέσιμα όποτε το ζητήσουμε. Οποιαδήποτε στιγμή μπορούμε να πεταχτούμε στον μπακάλη να πάρουμε κάτι, μπορούμε να πάμε στη γωνία να πάρουμε τυρόπιτα, μπορούμε να βρούμε σοκολάτες στο περίπτερο ή και χωρίς καν να κουνηθούμε να παραγγείλουμε έτοιμο φαγητό στο σπίτι.

Πολλοί όμως ειδικοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου επειδή το παγκόσμιο σύστημα τροφίμων κρέμεται από μία κλωστή και ο λόγος είναι ότι εξαρτάται 100% από το παγκόσμιο χρηματοπιστωτικό σύστημα που είναι έτοιμο να καταρρεύσει. Δεν θα εστιάσω περισσότερο αυτή τη στιγμή στους λόγους που συμβαίνει αυτό αλλά απλά θα επισημάνω ότι πρόκειται για κάτι που όλοι μας πρέπει να αρχίσουμε να παίρνουμε στα σοβαρά.

Τα παλιά τα χρόνια τα πράγματα ήταν διαφορετικά. Στα σπίτια ο κόσμος πάντα είχε κάποια τρόφιμα για να μπορέσει να συντηρηθεί αν χρειαστεί για μερικές εβδομάδες. Ακόμα και σήμερα στα μικρά χωριά σε όλη την Ελλάδα, οι κάτοικοι φροντίζουν να έχουν κάποιες προμήθειες για «να βγάλουν το χειμώνα». Έχουν ακόμα στο πετσί τους τη φιλοσοφία του μέρμηγκα που μαζεύει το καλοκαίρι για να έχει τα χειμώνα.

Αν έχουμε αυξημένη διατροφική ευφυΐα και βάλουμε στη ζωή μας τη Μαγειρική Οικονομία, μπορούμε να οργανωθούμε ώστε να είμαστε προετοιμασμένοι για κάθε ενδεχόμενο. Αυτό δε σημαίνει ότι θα φοβόμαστε και θα καταστροφολογούμε. Αντιθέτως! Όταν είμαστε προετοιμασμένοι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά τον φόβο και να παραμένουμε αισιόδοξοι ότι κι αν συμβαίνει γύρω μας.

Για να μπούμε στην πράξη και να βάλουμε στη ζωή μας τη φιλοσοφία της Διατροφικής Ανεξαρτησίας δεν αρκεί να πάμε στο σούπερ μάρκετ και να γεμίσουμε τα ντουλάπια με μακαρόνια και ρύζι. Είναι σημαντικό να ακολουθήσουμε κάποιες αρχές που θα μας εξοικονομήσουν χρήματα και θα μας βοηθήσουν να προετοιμαστούμε καλύτερα. Ακολουθούν μία βασική εισαγωγής στους 3 βασικούς πυλώνες που έχουν να κάνουν με τα **ψώνια**, τη **συντήρηση** και την **κατανάλωση**. Ας δούμε μερικά πράγματα για καθέναν από αυτά.

Έξυπνα ψώνια

Καταρχάς, πρέπει να κάνουμε έξυπνες επιλογές όταν ψωνίζουμε, επιλέγοντας τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν για πολύ καιρό. Οι επιλογές περιλαμβάνουν όσπρια, σιτηρά, ρύζι, μακαρόνια, κονσέρβες, αποξηραμένα, τουρσιά, μαρμελάδες, μέλι, λάδι και άλλα πολλά. Αν ακολουθήσουμε βασικές συμβουλές Μαγειρικής Οικονομίας στα ψώνια μπορούμε να αξιοποιήσουμε με τον καλύτερο τρόπο κάθε ευρώ που θα επενδύσουμε. Είναι επίσης σημαντικό να επιλέγουμε προϊόντα σε συσκευασίες που συντηρούν καλύτερα το περιεχόμενο. Για παράδειγμα το λάδι και το μέλι παραμένουν αναλλοίωτα για πιο πολύ καιρό σε σφραγισμένα μεταλλικά δοχεία.



Σωστή συντήρηση

Αφού ψωνίσουμε προμήθειες, είναι επίσης σημαντικό να τις συντηρήσουμε σωστά. Πάνω στις συσκευασίες συνήθως γράφουν κάποιες οδηγίες. Πχ το λάδι είναι καλό να το φυλάμε σε στεγνό και σκιερό μέρος μακριά από τη ζέστη και την υγρασία. Το ίδιο ισχύει για όλα τα τρόφιμα που φυλάσσονται εκτός ψυγείου. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι με κάποια τρικ συντήρησης μπορούμε να επιμηκύνουμε τη διάρκεια ζωής τροφίμων περισσότερο κι από όσο αναγράφουν στη συσκευασία. Κάτι τέτοιο όμως θέλει γνώση και προσοχή.



Κατανάλωση και Ανανέωση

Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε στο σπίτι τρόφιμα που τρώμε σε σταθερή βάση ώστε να μπορούμε να τα ανανεώνουμε και να μην χαλάνε ποτέ. Είναι σπατάλη να αγοράσουμε κάτι που θα το αφήσουμε να χαλάσει και θα το πετάξουμε. Αν οργανώσουμε καλά τους αποθηκευτικούς μας χώρους και πάντα καταναλώνουμε αυτά που έχουμε αγοράσει πιο νωρίς, είναι εφικτό να έχουμε πάντα προμήθειες στο σπίτι και να μην αφήνουμε ποτέ να χαλάσει κάτι. Αν κάτι δε σκοπεύουμε να το φάμε, μπορούμε να το χαρίσουμε σε άπορους ή σε κάποιο ίδρυμα.



Γνώση

Προτού όμως ξεκινήσουμε χρειαζόμαστε γνώση. Η γνώση θα πρέπει να είναι το πρώτο βήμα σε κάθε τι που κάνουμε επειδή μας γλιτώνει χρόνο και χρήμα. Η γνώση που μας χρειάζεται για να δημιουργήσουμε και να εφαρμόσουμε ένα σχέδιο Διατροφικής Ανεξαρτησίας είναι γνώση Μαγειρικής Οικονομίας. Αυτή η γνώση μας βοηθάει να ψωνίσουμε έξυπνα, να αξιοποιήσουμε με τον καλύτερο τρόπο τα χρήματά μας, να συντηρήσουμε τα τρόφιμα σωστά και φυσικά να μπορούμε να τα μαγειρέψουμε νόστιμα και υγιεινά.



Το βιβλίο [Μαγειρική Οικονομία](#) είναι μία πολύ καλή αρχή, όχι μόνο επειδή περιέχει δεκάδες σχετικές συμβουλές αλλά και επειδή περιέχει νοστιμότετες οικονομικές συνταγές. [Θα το βρεις εδώ.](#)

Μπορείς επίσης να κατεβάσεις ένα δωρεάν ηλεκτρονικό εγχειρίδιο Μαγειρικής Οικονομίας με συμβουλές και συνταγές. [Θα το βρεις εδώ.](#)

Εκτός από το βιβλίο υπάρχουν και τα Σεμινάρια Μαγειρικής Οικονομίας. Κάποια από αυτά θα είναι αποκλειστικά αφιερωμένα σε θέματα Διατροφικής ανεξαρτησίας και αυτάρκειας. Θα χαρώ να τα πούμε από κοντά σε ένα από αυτά από Σεπτέμβρη. Αν θες να ενημερωθείς έγκαιρα [πάτα εδώ και γράψου στο Newsletter.](#)