

# Τι να κάνεις με τα Πασχαλινά περισσεύματα;



Ο  
Μ  
Π  
ό  
μ  
Π  
ι  
ρ  
α

ς Ευτύχης Σουβλίζει Αρνί

Μία από τις πιο σημαντικές αρχή της Μαγειρικής Οικονομίας είναι το να αποφεύγουμε να πετάμε τρόφιμα. Το πεταμένο φαγητό είναι σημαντικότερη σπατάλη και πολλοί θα συμφωνήσουν πως δεν είναι εποχή για σπατάλες. Πετώντας κάτι φαγώσιμο, πετάμε μαζί τα χρήματα που ξοδέψαμε για να το αποκτήσουμε και όλους τους φυσικούς πόρους που απαιτήθηκαν για να παραχθεί. Αν πετάξεις 100 γραμμάρια κρέας είναι σαν να πετάς 1 κιλό σιτάρι και 500 λίτρα νερό που χρειάστηκαν για να παραχθεί το κρέας.

Το Πασχαλινό τραπέζι είναι συνήθως υπερβολικά φορτωμένο, με αποτέλεσμα να περισσεύουν πολλά φαγώσιμα. Η καλύτερη λύση είναι να οργανώσουμε καλά το τραπέζι έτσι ώστε να μην περισσέψουν πολλά. Καλύτερα να επενδύσουμε τα χρήματά μας σε καλύτερη ποιότητα και παρά σε μεγάλη ποσότητα που θα περισσέψει. Το να τρώμε για μία εβδομάδα το αρνί και τα τσουρέκια που περισσεψαν δεν είναι και ότι καλύτερο διατροφικά. Τη Δευτέρα του Πάσχα είναι συνήθως η μέρα που μας χρειάζεται συνήθως λίγη **Νηστεία!**

Στο βιβλίο [Μαγειρική Οικονομία](#) περιγράφω τις 4 λύσεις στο πρόβλημα των περισσευμάτων που μπορούν να εφαρμοστούν σε κάθε περίπτωση, ακόμα και στο Πασχαλινό τραπέζι. Επιγραμματικά είναι: 1) Να οργανωθείς από πριν και να φτιάξεις μόνο τόσο όσο χρειάζεσαι για να μη μείνουν περισσεύματα. 2) Να βάλεις μία ποσότητα στην κατάψυξη για να το φας μετά από αρκετές μέρες που θα το έχεις «ξεβαρεθεί». 3) Να το βάλεις στο ψυγείο και να το «ανακυκλώσεις» δημιουργώντας με αυτό κάποια διαφορετική συνταγή. 4) Να το μοιραστείς με άλλους!

Το Πάσχα είναι λίγο δύσκολο να αποφύγουμε τα περισσεύματα. Τι κάνεις λοιπόν αν τελικά περισσέψουν Πασχαλινά εδέσματα; Η **τρίτη λύση** μας προτείνει να φυλάξουμε ότι μείνει και να το «ανακυκλώσουμε» στην κουζίνα. Δηλαδή να το χρησιμοποιήσουμε με κάποιον άλλο τρόπο.

Στο site της [Μαγειρικής Οικονομίας cookingeconomy.gr](#) υπάρχει η λίστα με όλες αυτές τις χρήσιμες ιδέες καθώς και με παραπομπές στις αντίστοιχες συνταγές! Τι να κάνεις το αρνί, τα αβγά, τη σαλάτα, το τσουρέκια, το σοκολατένια κουνέλια και τη μαγειρίτσα;

[Πάτα εδώ για να το διαβάσεις και να πάρεις έξυπνες ιδέες!](#)

