

# Μαγειρική Λιτότητα και Λιτό Φαγητό



Η λέξη «λιτότητα» είναι παρεξηγημένη και τα τελευταία χρόνια έχει αποκτήσει πολύ κακή φήμη. Αυτό συνέβη κυρίως επειδή χρησιμοποιήθηκε για να χαρακτηρίσει πολιτικές μεταρρυθμίσεις που υποβαθμίζουν την ποιότητα της ζωής μας. Τα μέτρα λιτότητας που ακούμε συνεχώς το τελευταίο χρονικό διάστημα μας έχει κάνει να μισούμε αυτήν τη λέξη.

Η αλήθεια είναι όμως πως η λιτότητα δεν είναι κάτι αρνητικό. Λιτότητα δε σημαίνει φτώχεια. Οι πρόγονοι μας ζούσαν πολύ πιο λιτά και όμως ένοιωθαν πιο πλούσιοι από ότι εμείς. Το παν είναι πως θα ξοδεύεις λιγότερα αλλά θα ζεις και θα τρως καλύτερα. Λιτότητα είναι η απλότητα και η αναζήτηση της απλότητας είναι το μόνο που μπορεί να μας σώσει τα επόμενα χρόνια και στα νέα οικονομικά δεδομένα της χώρας μας. Η λιτότητα είναι αυτή που χρειαζόμαστε για να ξεφορτωθούμε τα άχρηστα μπιχλιμπίδια που φορτώσαμε στην ζωή μας και στην διατροφή μας πιο συγκεκριμένα και εσκεμμένα πιστέψαμε ότι τα έχουμε ανάγκη.

Λιτότητα δεν σημαίνει να ξοδεύεις λιγότερα από όσα θα ήθελες να ξοδέψεις. Λιτότητα είναι να ξοδεύεις λιγότερα από όσα βγάζεις. Ανεξάρτητα από το πόσα έχει ή πόσα βγάζει κανείς, αν μπορεί να ζει λιτά νιώθει πλούσιος, αφού πλούσιος θεωρείται αυτός που έχει περισσότερα από όσα χρειάζεται. Υπάρχουν «πλούσιοι» που νιώθουν φτωχοί και «φτωχοί» που νιώθουν πλούσιοι. Έβαλα τη λέξη «πλούσιοι» σε αποσιωπητικά επειδή αυτοί που ενώ έχουν πολλά νιώθουν φτωχοί δεν είναι σε καμία περίπτωση πλούσιοι. Συνεπώς η λιτότητα σε κάνει πλούσιο και η μαγειρική λιτότητα είναι το κλειδί για να «εμπλουτίσεις» την διατροφή σου.

## **Λιτό Φαγητό**

Λιτό σημαίνει απλό. Η απλότητα είναι ένα από τα χαρακτηριστικά του έξυπνου φαγητού. Το απλό

φαγητό είναι αυτό που δεν περιέχει πολλά διαφορετικά συστατικά και περίεργους συνδυασμούς.

Λιτό σημαίνει χωρίς περιττά στολίδια. Αυτό έχει σημαντική εφαρμογή στο φαγητό. Σημαίνει ότι τρώς μόνο αυτά τα πράγματα που πραγματικά χρειάζεσαι χωρίς υπερβολές και χωρίς σπατάλες σε περιττά υλικά που προσφέρουν ελάχιστα θρεπτικά συστατικά για το κόστος τους. Η λιτότητα στο φαγητό είναι συνεπώς ο μόνος τρόπος για να συνδυάσεις το υγιεινό με το οικονομικό.

Η λιτότητα στην διατροφή δεν είναι μία καλή συμβουλή μόνο για όσους έχουν περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες. Το απλό και λιτό φαγητό είναι για όλους και επειδή όταν βγάζεις τα περιττά από την διατροφή σου έχεις τη δυνατότητα να αξιοποιήσεις με καλύτερο τρόπο τα χρήματά σου. Εκτός αυτού βελτιώνεται η υγεία σου και βοηθάς στην οικολογική σωτηρία του πλανήτη.

Το λιτό φαγητό και η λιτή ζωή γενικότερα είναι η λύση στην κρίση. Είναι η απάντηση στον υπερκαταναλωτισμό που μας κατάντησε υπερχρεωμένους. Είναι η επιστροφή στο απλό, οικείο ελληνικό οικογενειακό φαγητό. Φαγητό με απλότητα, φρεσκάδα και αυθεντικότητα.

## Πλεονεκτήματα του λιτού φαγητού

Το απλό φαγητό έχει **δύο** πολύ σημαντικά πλεονεκτήματα.

**Πρώτον**, το απλό φαγητό είναι πιο υγιεινό. Αυτό ισχύσει επειδή χωνεύεται καλύτερα ? όσο περισσότερα πράγματα συνδυάζουμε σε ένα γεύμα τόσο πιο πολύ δυσκολεύει η διαδικασία της πέψης ? αλλά και επειδή όταν τρώμε απλά έχουμε την τάση να τρώμε λιγότερο. Αν βρεθείς σε έναν τεράστιο μπουφέ με πολλές διαφορετικές συνταγές, θες να δοκιμάσεις από όλα και καταλήγεις να τρώς υπερβολικά. Αν όμως το φαγητό σου είναι ένα πιάτο φακές, μία ντομάτα και λίγες ελιές, τότε οι πιθανότητες να φας μία φυσιολογική ποσότητα είναι μεγαλύτερες. Και τρώγοντας σωστή ποσότητα κάνεις οικονομία επειδή όπως είχα γράψει και στη «Μαγειρική Οικονομία», η μεγαλύτερη σπατάλη είναι το φαγητό που θα φας χωρίς να έχεις ανάγκη. Έτσι λοιπόν καταλήγουμε και στο δεύτερο πλεονέκτημα του απλού φαγητού.

**Δεύτερον**, το απλό φαγητό είναι πιο οικονομικό. Όσα λιγότερα υλικά χρησιμοποιείς τόσο λιγότερα ξοδεύεις. Όταν βασίζεις τα γεύματά σου σε οικονομικές και θρεπτικές, υγιεινές τροφές τότε η διατροφή σου βελτιώνεται ενώ εξοικονομείς χρήματα.

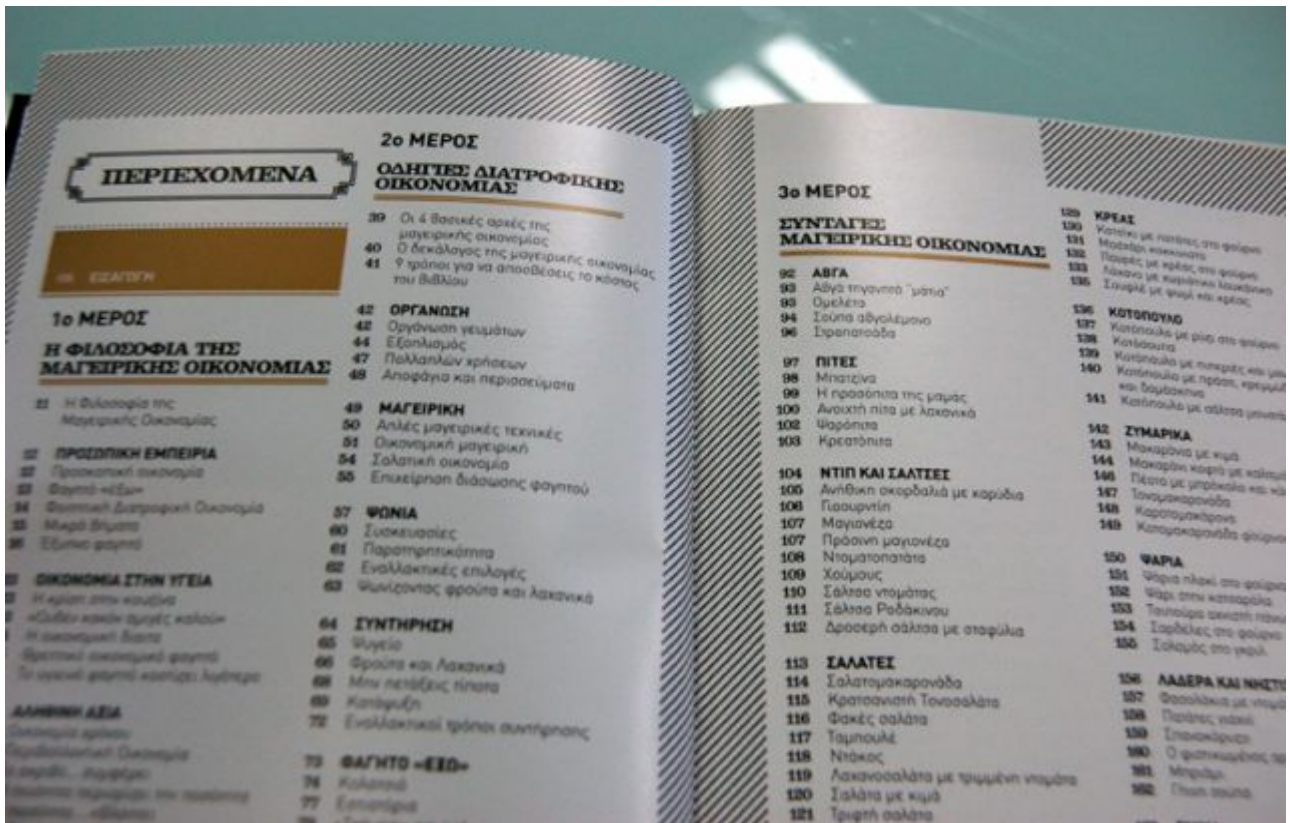
## Η απλότητα στο φαγητό κάνει πιο «πλούσια» τη διατροφή μας.

Όταν τρώμε λιτά η διατροφή μας γίνεται πιο απλή υπόθεση. Δε χρειάζεται να αγοράσουμε 10 περιοδικά και να δούμε 10 εκπομπές για να αποφασίσουμε τι θα μαγειρέσουμε. Δε αφήνουμε τις μόδες να καθορίσουν τι θα βάλουμε στο τραπέζι μας. Συνεπώς η λιτή διατροφή μας κάνει και διατροφικά ελεύθερους.

Η εποχή της υψηλής γαστρονομίας και της nouvelle cuisine είναι πια παρελθόν. Ακόμα και η υπερβολική ψύχωση στα υγιεινά τρόφιμα θα περάσει σε δεύτερη μοίρα. Αυτό δε σημαίνει ότι δε νοιαζόμαστε για την υγεία μας. Κάθε άλλο! Τώρα είναι που όλοι ενδιαφέρονται να τραφούν υγιεινά αλλά ο βασικός άξονας που θα καθορίζει τις διατροφικές μας επιλογές από εδώ και στο εξής θα είναι η σχέση ποιότητας και τιμής. **Πρώτα** μας νοιάζει να έχουμε ένα πιάτο φαί, δεύτερον να είμαστε σίγουροι ότι δεν μας προξενεί κακό και τρίτο σε προτεραιότητα έρχεται το να είναι

απολαυστικό.

Αυτό δε σημαίνει οτι δεν υπάρχουν νόστιμες συνταγές Μαγειρικής Οικονομίας και Μαγειρικής Λιτότητας. Με τις κατάλληλες γνώσεις μπορείς και εσύ να τραφείς με οικονομικά φαγητά απολαμβάνοντας την κάθε μπουκιά. Αν θες να μάθεις πρακτικές συμβουλές και συνταγές για να βάλεις με έξυπνο τρόπο τη Μαγειρική Λιτότητα στη ζωή σου, θα σε βοηθήσει πολύ αν αποκτήσεις τη Μαγειρική Οικονομία, το βιβλίο που δίνει λύσεις για νόστιμο, υγιεινό και οικονομικό φαγητό. Για περισσότερες πληροφορίες, [πάτα εδώ](#).



Αν θέλεις πρώτα να καταλάβεις πόσο σημαντική επένδυση μπορεί να είναι αυτό το βιβλίο για τη ζωή σου, σου προτείνω να αποκτήσεις πρώτα Δωρεάν το 30-σέλιδο Ηλεκτρονικό Εγχειρίδιο Μαγειρικής Οικονομίας στο [www.cookingEconomy.gr](http://www.cookingEconomy.gr)