

ΟΔΗΓΟΣ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ. ΤΡΩΩ .ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ

Ο παρακάτω οδηγός είναι από την καμπάνια «ΤΡΟΦΗ με ΣΚΕΨΗ» της ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ που ξεκινά με αφορμή τον εορτασμό της παγκόσμια ημέρας περιβάλλοντος, 5 Ιουνίου για το έτος 2013 κι ακολουθεί την κεντρική ιδέα του Προγράμματος Περιβάλλοντος του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών για την ημέρα αυτή, που έχει τίτλο «THINK.EAT.SAVE». Περισσότερα για το πρόγραμμα μπορείτε να διαβάσετε [εδώ](#).



ΛΙΓΗ ΤΡΟΦΗ για ΣΚΕΨΗ

- 1,3 δισεκατομμύρια τόνοι τροφίμων καταλήγουν στα σκουπίδια παγκοσμίως.
- Στη Ευρώπη από τις ποσότητες που παράγονται ανά κλάδο απορρίπτεται: το 25% των δημητριακών, το 19% των φρούτων και λαχανικών, το 11% του κρέατος, το 11% των ειδών αλιείας και το 7% του γάλακτος.
- Στις αναπτυσσόμενες χώρες οι καταναλωτές και οι επαγγελματίες που εμπλέκονται με τον τομέα τις εστίασης απορρίπτουν 300 εκατομμύρια τόνους τροφίμων που είναι κατάλληλα για κατανάλωση. Η ποσότητα αυτή είναι ικανή να χορτάσει 900 εκατομμύρια ανθρώπων που βιώνουν καθημερινά το αίσθημα της πείνας (FAO).
- Το ενεργειακό αποτύπωμα της τροφής επηρεάζεται όχι μόνο από την απόσταση που έχει ταξιδέψει η τροφή αλλά και από την ενέργεια που απαιτείται για την παραγωγή της.
- Η παραγωγή ενός κιλού σιταριού απαιτεί 750 λίτρα νερού, ενώ για ένα κιλό μοσχαρίσιο κρέας απαιτούνται 100.00 λίτρα.
- Η βιομηχανία κρέατος παράγει 18% των αέριων εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου σε όλο τον κόσμο, ποσοστό μεγαλύτερο από αυτό για το οποίο ευθύνεται ο κλάδος των μεταφορών.
- Προσανατολιστείτε σε μια υγιεινή διατροφή η οποία περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων. Βασίστε τη διατροφή σας σε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, φρούτα και λαχανικά.
- Φροντίστε η διατροφή σας να περιλαμβάνει σωστές ποσότητες, να τρώτε συχνά γεύματα και να λαμβάνετε πολλά υγρά.
- Μη νιώθετε ενοχές για τροφές που απολαμβάνετε. Καταναλώστε με μέτρο και εντάξτε στην καθημερινότητά σας άσκηση που θα σας προσφέρει ευεξία.

ΤΟΠΙΚΑ ΕΠΟΧΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ με ΣΚΕΨΗ

- Τα τοπικά εποχικά προϊόντα απαιτούν λιγότερη συσκευασία, λιγότερη επεξεργασία και ψύξη, διαδικασίες που είναι αρκετά ενεργοβόρες.
- Τα εποχικά προϊόντα είναι διαρκώς εναλλασσόμενα, ενώ καταναλώνονται φρέσκα διατηρώντας

όλα τα θρεπτικά τους στοιχεία.

- Πραγματοποιήστε τα ψώνια σας στην πλησιέστερη αγορά ή κατάστημα από το σπίτι σας, ελαχιστοποιώντας τις μεταφορές με το αυτοκίνητο, αποτρέποντας κάθε χρόνο την έκλυση 600-700 κιλών διοξειδίου του άνθρακα.
- Απολαύστε τις αγαπημένες ντόπιες μαρμελάδες σας όλο το χρόνο, χωρίς να πρέπει να φτάσουν στο πιάτο σας με αεροπλάνο από την άλλη μεριά του πλανήτη ή φτιάξτε τη δική σας σπιτική μαρμελάδα .
- Διαδώστε την ιδέα της μαγειρικής με ντόπια προϊόντα, καλώντας τους φίλους σε γεύμα μαγειρεύοντας προϊόντα από τον τόπο σας.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ με ΣΚΕΨΗ

- Η βιολογική γεωργία, κτηνοτροφία αποτελεί έναν ανερχόμενο κλάδο καθώς οι καταναλωτές αναγνωρίζουν τα πλεονεκτήματα της τροφής που παράγεται χωρίς λιπάσματα, ζιζανιοκτόνα, ρυθμιστές ανάπτυξης των φυτών και πρόσθετα στις ζωοτροφές.
- Ενημερωθείτε για τα καταστήματα ή τις λαϊκές αγορές στα οποία διατίθενται προϊόντα βιολογικής γεωργίας.
- Σχετικά με την παραγωγή βιολογικών προϊόντων ζωικής προέλευσης, για την παραγωγή τους δεν χρησιμοποιούνται πρόσθετα, για την αύξηση της παραγωγής ενώ οι ζωοτροφές είναι και αυτές προϊόν βιολογικής γεωργίας και όχι γενετικά τροποποιημένες.
- Το βιολογικό γάλα περιέχει υψηλότερα ποσοστά ιχνοστοιχείων από το γάλα εντατικής κτηνοτροφίας.

ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ με ΣΚΕΨΗ

- Όταν σκοπεύετε να ψωνίσετε τρόφιμα, φροντίστε να έχετε φάει πιο πριν, αυτή η πρακτική σας βοηθά στο να ψωνίζετε λιγότερο.
- Αποφύγετε τα προϊόντα συσκευασίας όπως μεμβράνη ή αλουμινόχαρτο που καταλήγουν στο καλάθι των αχρήστων. Σκεπάστε το φαγητό με ένα πιάτο ή ένα καπάκι.
- Χρησιμοποιείτε πάνινες πετσέτες φαγητού αντί χάρτινων.
- Στις αγορές σας χρησιμοποιήστε δίχτυ επαναχρησιμοποίησης ή πάνινες σακούλες αντί πλαστικές σακούλες μίας χρήσης.
- Επιστρέψτε, ανακυκλώστε και επαναχρησιμοποιήστε όσες συσκευασίες είναι εφικτό.
- Οι βιοδιασπώμενες (όχι απλώς φωτοδιασπώμενες) σακούλες αποτελούν μια σαφώς καλύτερη επιλογή από ότι οι κοινές πλαστικές σακούλες.
- Επιβραβεύστε με τις επιλογές σας και τις αγορές σας εταιρείες που έχουν περιβαλλοντική πολιτική και την εφαρμόζουν έμπρακτα.
- Προγραμματίστε τα γεύματά σας και κάντε έξυπνες αγορές, ενώ σημαντικό είναι να καταρτίζετε μια λίστα από τα τρόφιμα που χρειάζεστε και να μην αποκλίνετε ψωνίζοντας άλλα προϊόντα.
- Τολμείστε να αγοράσετε φρούτα και λαχανικά με σχήμα ή χρώμα διαφορετικό από το συνηθισμένο. Τα «περίεργα» αυτά προϊόντα αποκλείονται πολλές φορές από τις αγορές και καταλήγουν στα σκουπίδια.

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ με ΣΚΕΨΗ

- Ετοιμάστε αρκετά γεύματα και καταψύξτε ή βάλτε στο ψυγείο τις μερίδες που θα περισσέψουν. Θα χρειαστεί λιγότερη ενέργεια για να ζεστάνετε το φαγητό που έχει μείνει από το να

μαγειρέψετε εκ νέου.

- Φροντίστε ώστε να αποφεύγετε τα έτοιμα γεύματα και το «γρήγορο φαγητό», τα σπιτικά φαγητά είναι πιο νόστιμα και πιο υγιεινά ενώ η μαγειρική είναι μια δημιουργική και ευχάριστη απασχόληση.
- Αποψύξτε την τροφή τοποθετώντας τη στο θάλαμο συντήρησης του ψυγείου, αποβραδής.
- Μην ανοίγετε το φούρνο κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος για να δείτε αν είναι έτοιμο το φαγητό. Κάθε φορά που το κάνετε διαφεύγει το 25% της θερμότητας, ενώ απενεργοποιώντας τον φούρνο λίγα λεπτά πριν ετοιμαστεί το φαγητό, θα συνεχίσει να ψήνεται με τη θερμότητα που ήδη υπάρχει σε αυτό.
- Φροντίστε να μαγειρεύετε πρώτα τα πιο παλιά υλικά που διατηρείτε στα ντουλάπια ή στο ψυγείο σας.
- Πολλές φορές μπορούμε να υπερβούμε τις προτεινόμενες ημερομηνίες λήξης για λίγες ημέρες, ανάλογα βέβαια και από τον τύπο του τροφίμου.
- Φροντίστε να συμμετέχετε σε δράσεις οργανώσεων αλληλεγγύης όπου τρόφιμα συγκεντρώνονται και δωρίζονται σε ανθρώπους που τα έχουν πραγματικά ανάγκη. Ακόμη και μια μικρή συνεισφορά είναι πάντα σημαντική.
- Ζητήστε από τα καταστήματα εστίασης να σας σερβίρουν μικρότερες ποσότητες από τις προγραμματισμένες μερίδες, αν δεν σκοπεύετε να τις καταναλώσετε. Πολλές φορές η διαφοροποιημένη ποσότητα μεταφράζεται και σε μικρότερη τιμή ενώ δεν πετιέται η επιπλέον ποσότητα. Σε περίπτωση που περισσέψει φαγητό, ζητήστε να τα πάρετε υπό μορφή πακέτου στο σπίτι. Μη διστάζετε, κάντε το.

ΤΡΑΠΕΖΙ με ΣΚΕΨΗ

- Περιορίστε τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα σε κάθε γεύμα επιλέγοντας υτόπια εποχικά προϊόντα περιορίζοντας το περιβαλλοντικό κόστος μεταφοράς τους.
- Αν διαθέτετε κήπο και ελεύθερο χώρο προτιμήστε να καλλιεργήσετε εσείς οι ίδιοι ορισμένα απαραίτητα προϊόντα.
- Τα λαχανικά που παράγονται σε θερμοκήπια και είναι εκτός εποχής, έχουν υψηλό ενεργειακό αποτύπωμα, πλησιάζοντας το ενεργειακό αποτύπωμα αυτών που παράγονται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά.
- Στρεφόμενοι σε μια διατροφή που προσανατολίζεται περισσότερο σε λαχανικά και λιγότερο σε κρέας, μπορούμε να μειώσουμε το ενεργειακό αποτύπωμα που σχετίζεται με τη διατροφή περίπου στο μισό.
- Συνεννοηθείτε με τους γείτονές σας ώστε να μη φυτεύετε ίδια είδη λαχανικών. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να μοιραστείτε μεγάλη ποικιλία προϊόντων, αντί να έχετε ένα είδος σε αφθονία.
- Το ένα τρίτο της τροφής που αγοράζεται παγκοσμίως καταλήγει στα σκουπίδια.
- Σε περίπτωση που σκέφτεστε να κάνετε πικ-νικ χρησιμοποιείτε κανονικά ή ανθεκτικά μαχαιροπίρουνα, πιάτα και ποτήρια αντί να καταφύγετε στην αγορά πλαστικών μια χρήσης.

ΛΙΠΑΣΜΑ με ΣΚΕΨΗ

- Φτιάξτε το δικό σας βελτιωτικό εδάφους-λίπασμα αγοράζοντας ή φτιάχνοντας ένα δοχείο κομποστοποίησης εξ αρχής τοποθετώντας μέσα απορρίμματα τροφών, οργανικά απόβλητα, κλαδέματα και φύλλα, πριονίδι, φακελάκια τσαγιού, κ.α.
- Χρησιμοποιείτε το κομπόστ όταν αυτό είναι έτοιμο και εμπλουτίστε το υπέδαφος παρέχοντας

θρεπτικά συστατικά στις καλλιέργειες των φυτών και των λαχανικών σας. Το κομπόστ διακρίνεται για την ικανότητά κατακράτησης της υγρασίας.

Για περισσότερα μπίτε στο www.teamfortheworld.blogspot.com