

Συνέντευξη στο Ένθετο "Ζω στη Θεσσαλονίκη"

Συνέντευξη στην Ελένη Σκάρπου για το ένθετο "Ζω στη Θεσσαλονίκη" που κυκλοφορεί κάθε Σάββατο με Τα Νέα της Θεσσαλονίκης.

Πατήστε για να διαβάσετε

«ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ» ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΥΤΥΧΗ ΜΠΛΕΤΣΑ

Και οι μάγειροι σφίγγουν το ζωνάρι

Ρεπορτάζ, Ελένη Σκάρπου

Τον γνωρίσαμε μέσα από την «Κουζίνα της μαμάς» και τα γευστικά του ταξίδια στην Ελλάδα και το εξωτερικό, όπου και έκανε το τηλεοπτικό του ντεμπούτο. Η πρώτη του επαφή με τον κόσμο της συγγραφής είχε τίτλο «Το παστίτσιο της μαμάς» και μοσχοβολούσε φοιτητικά χρόνια στην Αγγλία. Το δεύτερο βιβλίο του κυκλοφόρησε φέτος και είχε την τιμητική του στην πρόσφατη Διεθνή Έκθεση με τίτλο «Μαγειρική οικονομία» αντικατοπτρίζοντας τη δικιά του φιλοσοφία, αλλά και τα νέα οικονομικά δεδομένα. «Αργά ή γρήγορα, όπως όλα δείχνουν, θα κληθούμε να σφίξουμε το ζωνάρι, γι' αυτό καλό είναι να αρχίσουμε να προετοιμαζόμαστε καταστράτοντας το δικό μας "επιτελικό σχέδιο" για την α-

ντιμετώπιση των συνεπειών που εναποθέτει η οικονομική ύφεση στο κατόφλι του σπιτιού μας και στον πάγκο της κουζίνας μας», λέει στο «Ζω» ο Ευτύχης Μπλέτσας. Το νέο του βιβλίο θα ήθελε να γίνει εγχειρίδιο για όλους εμάς που θέλουμε να μειώσουμε τον διατροφικό μας προϋπολογισμό χωρίς εκπτώσεις στην ποιότητα της διατροφής μας. «Όλοι μας θα είμαστε πολύ σύντομα πολύ φτωχότεροι από ό,τι ήμασταν παλαιότερα, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι θα ζήσουμε χειρότερα. Το αληθινό οικονομικό φαγητό είναι αυτό που έχει χαμηλό κόστος για την υγεία μας αλλά και για το περιβάλλον. Η μαγειρική οικονομία βελτιώνει και το βιοτικό μας επίπεδο επειδή προάγει την οικολογία. Σκοπός μας είναι να κάνουμε οικονομία όχι μόνο σε χρήματα αλλά και σε ενέργεια, νερό



«Σης μέρες μας, που τα πράγματα δυσκολεύουν, είναι σημαντικό να μάθουμε πώς οι περικοπές που θα χρειαστεί να κάνουμε δεν θα επηρεάσουν αρνητικά τη διατροφή μας», λέει ο Ευτύχης Μπλέτσας

και σκουπίδια. Ψωνίζοντας τοπικά, εποχικά προϊόντα, αποφεύγοντας τις πολλέςσκευασίες και υποθετώντας οικολογικές μαγειρικές συνήθειες μπορούμε να βοηθήσουμε τον πλανήτη μας ώστε να μπορεί και αυτός να συντηρεί όλους εμάς που ζούμε σε αυτόν».

ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΥΑΛΟ

Όταν δεν μαγειρεύει στην κουζίνα του, καταπνέεται με χίλια μύρια πράγματα. Γράφει κείμενα, βλέπει εκπαιδευτικά video στο Internet, ακούει audiobooks, επικοινωνεί με κόσμο μέσω Διαδικτύου, ταξιδεύει και παίζει μουσική. Διαβάζει επίσης πολύ κι αυτό είναι ένα μικρόβιο που απέκτησε όντας φοιτητής. «Αυτό ήταν το μεγαλύτερο όφελος που αποκόμισα από τις σπουδές μου. Κατάλαβα πως τα βιβλία είναι τροφή για το μυαλό».

Ο Δεκάλογος της «Μαγειρικής Οικονομίας»

- 1 Μάθε να μαγειρεύεις και αύξηση τη διατροφική σου ευφαιία
- 2 Διατροφικό σου προϋπολογισμό
- 3 Μαγειρεύε οικονομικά και περμάσε τις σπατάλες
- 4 Ψώνηζε έξυπνα επιλέγοντας προϊόντα εποχικά και τοπικά
- 5 Τρώγε λιγότερο, εστιάζοντας σε ποσότητα και όχι σε ποσότητα
- 6 Συντήρησε σωστά και χρησιμοποίησε ό,τι περισσεύει
- 7 Απόφυγε τα έτοιμα σνακ κουβαλώντας κολασμό
- 8 Τρώγε έξω επιλεκτικά και αναζητάς ευγενικά το «αόμιπα» φαγητό
- 9 Μαγειρεύε οικολογικά, κάνοντας οικονομία σε ρεύμα και νερό
- 10 Φτιάξε κίμα, καλλιέργησε σου φαγητό

LINK: www.hletsas.gr