



Ιδέες για μία οικολογικότερη διατροφή

- Μειώστε το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Για παράδειγμα μειώστε το κρέας της μερίδας σας αντικαθιστώντας το με λαχανικά (κοτόπουλο και λαχανικά με κάρυ αντί για κοτόπουλο με κάρυ)
- Κάντε οικιακή οικονομία μαγειρεύοντας και τα περισσεύματα (από το ψητό κοτόπουλο τα περισσεύματα ψαχνού κάντε τα κοτόπιτα και τα κόκαλα κοτόσουπα)
- Πολλές παραδοσιακές κουζίνες πχ ταϊλανδέζικη, ινδική αλλά και ευρωπαϊκή περιλαμβάνουν πεντανόστιμες συνταγές χωρίς κρέας και γαλακτοκομικά.
- Προτιμήστε τα 'ελευθέρως βοσκής' κρέατα, κρέας ζώων που έχουν ταϊστεί με χορτάρι παρά με σόγια.
- Προτιμήστε λιγότερο προτιμώμενα μέρη του ζώου για κρέας.
- Προτιμήστε τα τοπικά γαλακτοκομικά, και το γάλα κασίικας.
- Αγοράστε τρόφιμα που προέρχονται από αειφόρους μεθόδους παραγωγής, δηλαδή ψάξτε την πιστοποίηση στις ετικέτες τους:
- Τα τρόφιμα να είναι βιολογικά. Καταναλώνουν 40% λιγότερη ενέργεια από τα υπόλοιπα (συμβατικά) απλά γιατί δεν χρησιμοποιούν ενεργοβόρα εντομοκτόνα και λιπάσματα. Ταυτόχρονα χωρίς αυτές τις τοξικές ουσίες κάνουν καλό στην υγεία και στον πλανήτη.
- Τα ψάρια και θαλασσινά να είναι από αειφορικά διαχειριζόμενη καλλιέργεια ή ψαρότοπο.(MSC)
- Το φοινικέλαιο από αειφορικές καλλιέργειες και όχι από αποψιλωμένα τροπικά δάση που θέτουν σε κίνδυνο ζώα όπως ο ουρακοτάγκος.
- Αγοράστε μόνο εποχιακά που έχουν χαμηλότερο αποτύπωμα από αυτά των θερμοκηπίων εκτός εποχής. Πχ ντομάτες και φράουλες το χειμώνα. Αν όμως χρειαστείτε μη εποχιακά προτιμήστε να είναι από χώρες που έχουν καλοκαίρι και δεν είναι θερμοκηπίου ή κατεψυγμένα.
- Αγοράστε τοπικά. Πόση απόσταση έχει ταξιδέψει το φαγητό σας μέχρι να φτάσει στο τραπέζι; Προτιμήστε αυτά που δεν έχουν έρθει από την άκρη του κόσμου. Αλλά αν ποτέ χρειαστεί προτιμήστε αυτά που ταξιδεύουν με πλοίο και όχι αεροπλάνο.
- Αγοράστε μόνο ότι θα φάτε. Σαπίζουν στο ψυγείο ή μένουν στο πιάτο στο τέλος του γεύματος. Στις ΗΠΑ στο 14% των τροφίμων που αγοράζονται από μανάβικα πετιέται στα σκουπίδια. Απίστευτη σπατάλη πρώτων υλών και ενέργειας κατά τη μεταφορά τους, το πακετάρισμα και την αποθήκευσή τους, για το τίποτα!

- Προσέξτε τι πίνετε. Μην αγοράζετε με το παραμικρό, μπουκαλάκι νερό αν το νερό της βρύσης σας πίνεται. Είναι φοβερά μεγάλη σπατάλη ενέργειας η μεταφορά του νερού από την πηγή του σε ένα κατάστημα. Ενώ η συσκευασία του μπουκαλιού θα μεγαλώσει το λόφο των σκουπιδιών και θα θέσει σε κίνδυνο την υγεία του καταναλωτή (PVC, ψηλές θερμοκρασίες κλπ). Μάθετε από το Δήμο σας για το νερό που σας παρέχει. Αν χρειαστείτε μπουκάλι με νερό προτιμήστε ένα τοπικό προϊόν και ανακυκλώστε τη συσκευασία.