

# Οικολογία και διατροφή



# Τι είναι η διατροφική οικολογία;

Με τον όρο Διατροφική Οικολογία εννοούμε ένα συνειδητοποιημένο τρόπο διατροφής που σέβεται το περιβάλλον και τους υπόλοιπους ανθρώπους του πλανήτη. Είναι μια διατροφή που στηρίζεται σε φυσικά, τοπικά, εποχικά προϊόντα των οποίων η παραγωγή, η διακίνηση και η συσκευασία δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Όταν βάζουμε τις αρχές της Μαγειρικής Οικολογίας στη ζωή μας τρώμε έξυπνα και συνειδητοποιημένα, επιλέγοντας υγιεινά τρόφιμα με χαμηλό ενεργειακό αποτύπωμα.

# Οικολογικές μαγειρικές συνήθειες;

Όταν βάζουμε τις αρχές της Μαγειρικής Οικολογίας στη ζωή μας τρώμε έξυπνα και συνειδητοποιημένα, επιλέγοντας υγιεινά τρόφιμα με χαμηλό ενεργειακό αποτύπωμα.

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

# *Τι είναι το οικολογικό αποτύπωμα;*

Ο όρος «οικολογικό αποτύπωμα» εκφράζει κοινώς το βαθμό κατανάλωσης των πόρων της Γης σε εκτάρια παραγωγικής γης από τους ανθρώπους. Αποτελεί, πιο απλά, ένα χρήσιμο εργαλείο που μετρά την επίπτωση του καθενός μας στη γη βάσει του τρόπου χρήσης των πόρων της στην καθημερινή του ζωή.

# Ποιες τροφές είναι επιβλαβείς για το περιβάλλον;

Όσον αφορά το ποιες ομάδες τροφίμων θεωρούνται περισσότερο «επιβλαβείς» για το περιβάλλον, η κατανάλωση κρέατος και των λοιπών ζωικών προϊόντων φαίνεται να είναι η πιο κοστοβόρα για το περιβάλλον

Σύμφωνα με έρευνες η Ελλάδα έχει υψηλή κατανάλωση κρέατος που έχει αυξηθεί κιόλας ιδιαίτερα τα 20 τελευταία χρόνια. Η Ελλάδα κατέχει την 11η θέση παγκοσμίως στην κατανάλωση μοσχαριού – αρκετά υψηλή αν σκεφτούμε ότι είμαστε η γενέτειρα της Μεσογειακής Διατροφής που παραδοσιακά περιλαμβάνει ελάχιστο κρέας.

Η μείωση της κατανάλωσης του κρέατος και των λοιπών ζωικών προϊόντων, η στροφή προς τα εποχικά και τοπικά προϊόντα και η αγορά «τίμιας» τροφής θεωρούνται ότι αποτελούν τους 4 πυλώνες για μια «οικολογική διατροφή». Από αυτή την οπτική, σε παγκόσμιο επίπεδο, θα πρέπει να δοθεί έμφαση στην προώθηση προτύπων κατανάλωσης και μοντέλων παραγωγής τα οποία μειώνουν τα περιβαλλοντικά απόβλητα και παράλληλα καλύπτουν τις βασικές ανάγκες της ανθρωπότητας.

# Τι είναι η μαγειρική οικολογία;

Οφείλουμε για το καλό όλων μας να βάλουμε στη ζωή μας σταδιακά τις αρχές της «μαγειρικής οικολογίας» κάνοντας σημαντικές αλλαγές στον τρόπο που επιλέγουμε, ψωνίζουμε, μαγειρεύουμε και τρώμε. Όπως προαναφέρθηκε ειδικά αυτή τη δύσκολη για όλους μας εποχή της λεγόμενης «οικονομικής κρίσης», η αλλαγή αυτή είναι απαραίτητη όχι μόνο για οικολογικούς – περιβαλλοντικούς λόγους αλλά και για καθαρά οικονομικούς λόγους καθώς επίσης για λόγους εθνικής διατροφικής ασφάλειας.