

## Ο σεφ συμβουλεύει....

1. Απλή και πρακτική συμβουλή που μπορούμε και πρέπει να εφαρμόζουμε κάθε φορά που πηγαίνουμε για ψώνια: διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων και κυρίως τα ψιλά γράμματα. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να γνωρίζουμε τι πληρώνουμε, τι ψωνίζουμε και τι τελικά τρώμε!
2. Συμβουλευόμαστε τον Οδηγό Καταναλωτών της Greenpeace για τα ζωικά προϊόντα ([www.greenpeace.gr](http://www.greenpeace.gr)). Κατατάσσει τις εταιρείες ανάλογα με τις εγγυήσεις που προσκομίσανε σχετικά με το αν οι ζωοτροφές με τις οποίες τρέφονται τα ζώα που παράγουν τα ζωικά προϊόντα περιέχουν μεταλλαγμένη σόγια ή όχι.
3. Δεν αγοράζουμε περισσότερα τρόφιμα από αυτά που έχουμε απολύτως ανάγκη. Έχει αποδειχθεί ότι ένα 10-20% των ειδών που αγοράζονται από τα σούπερ-μάρκετ, πηγαίνουν κατευθείαν στα σκουπίδια πριν ακόμη καταναλωθούν.
4. Προτιμάμε τα τοπικά προϊόντα, εφόσον βέβαια πληρούν όλα τα άλλα κριτήρια. Όχι μόνο γιατί έτσι ενισχύουμε την τοπική οικονομία, αλλά και γιατί για να φθάσουν τα προϊόντα αυτά στο ράφι του καταστήματος απαιτήθηκαν λιγότερες μεταφορές και κατά συνέπεια καταναλώθηκε λιγότερη ενέργεια.
5. Καλό είναι να γνωρίζουμε ότι η σόγια και το καλαμπόκι αποτελούν δύο από τις σημαντικές πρώτες ύλες στη βιομηχανία τροφίμων. Περισσότερο από το 60% των τροφίμων περιέχει παράγωγα σόγιας, όπως αλεύρι, πρωτεΐνες, λεκιθίνη (E322), φυτικά έλαια, κλπ ή παράγωγα καλαμποκιού, όπως άμυλο, λάδι, αλεύρι, σορβιτόλη (E420), γλυκόζη, φρουκτόζη, κ.α. Επομένως τρόφιμα όπως μπισκότα, σάντουιτς, σοκολάτες ή παιδικές τροφές μπορεί να περιέχουν μεταλλαγμένη σόγια ή καλαμπόκι. Προσοχή στις ετικέτες!
6. Σε περίπτωση που βρούμε μεταλλαγμένο προϊόν: σημειώνουμε τη μάρκα, το όνομα του παραγωγού, τη διεύθυνση του σούπερ-μάρκετ και την ημερομηνία που το εντοπίσαμε. Επικοινωνούμε με τον προϊστάμενο του σούπερ-μάρκετ και απαιτούμε να μην εμπορεύονται μεταλλαγμένα προϊόντα.
7. Αν αγοράσετε κατά λάθος μεταλλαγμένο προϊόν και δεν θέλετε να το φάτε, επιστρέψτε το και ζητήστε την αντικατάστασή του από μη-μεταλλαγμένο. Διαμαρτυρηθείτε στον προϊστάμενο του σούπερ μάρκετ ώστε να σταματήσει να πουλάει τρόφιμα που περιέχουν μεταλλαγμένους οργανισμούς.