

15 Δεκεμβρίου 2016

## **Ζήσε διαφορετικά αυτά τα Χριστούγεννα!**

/ Γενικά Θέματα



Μπήκαμε σε εορταστική τροχιά! Τα Χριστούγεννα πλησιάζουν και μαζί φτάνουν οι οικογενειακές συναντήσεις και τα εορταστικά γεύματα, οι αγορές δώρων, οι σύντομες χειμερινές διακοπές για κάποιους.

Θέλεις να κάνεις κι εσύ καλύτερα αυτά τα Χριστούγεννά; Αναζητάς τρόπους να νιώσεις ότι αυτές τις γιορτές δεν συμμετέχεις σε ένα υπερκαταναλωτικό πάρτι, αλλά ότι κάνεις ουσιαστικές πράξεις που θα σε γεμίσουν χαρά και αγάπη;

Μαζέψαμε ένα σακούλι ιδέες και σου το χαρίζουμε!

Πριν από όλα το χριστουγεννιάτικο δέντρο και ο στολισμός

Το στόλισμα του χριστουγεννιάτικου δέντρου είναι η εισαγωγή μας στο πνεύμα των γιορτών, μία πράξη που αγαπάμε όλοι, μικροί και μεγάλοι. Ανάμεσα σε φυσικό

ή τεχνητό, προτίμησε φυσικό μιας και είναι καλύτερο για το περιβάλλον! Εδώ σου έχουμε και την εξήγηση για την επιλογή που προτείνουμε. Κι αφού επιλέξεις το κατάλληλο δέντρο, προτίμησε LED λαμπάκια τα οποία καταναλώνουν 90% λιγότερη ενέργεια σε σχέση με τα συμβατικά και θεωρούνται πιο ασφαλή.

Στη συνέχεια είναι τα δώρα!

Καταρχάς απόφυγε όσο μπορείς τα πολλά και ακριβά δώρα για σένα και τα αγαπημένα σου πρόσωπα. Φέτος σκέψου πραγματικά τι χρειάζεσαι και ποιες είναι οι ανάγκες για δώρα. Φτιάξε εγκαίρως μια λίστα και κατάγραψε όσα πραγματικά σου λείπουν και θέλεις και φρόντισε να αγοράσεις αυτά! Βάλε στόχους που λένε!

Μπορείς επίσης αντί να αγοράσεις ηλεκτρονικές συσκευές, διακοσμητικά αντικείμενα κι άλλα τέτοια δωράκια, να επιλέξεις κάτι πολύ πιο χρήσιμο. Μπορείς για παράδειγμα να χαρίσεις ένα βιβλίο με κοινωνικό ή περιβαλλοντικό περιεχόμενο ή να υιοθετήσεις συμβολικά ένα απειλούμενο είδος, βοηθώντας μας έτσι στην προστασία του.

Αν επιμένεις για κάτι πιο «χειροπιαστό», μπορείς πάντα να επιλέξεις δώρα που έχουν μικρό οικολογικό αποτύπωμα. Βρες πολλές, οικονομικές και φιλικές προς το περιβάλλον ιδέες στο e-shop του WWF, αλλά και στα κεντρικά γραφεία μας (Λεμπέση 21, Αθήνα). Μπορείς επίσης να επιλέξεις δώρα δίκαιου εμπορίου, όπως αυτά τις Fairtrade.

Έχουμε και συνέχεια:

Αντί να αγοράσεις αντικείμενα, κάνε κάτι πρωτότυπο: κάνε δώρο μία «δεξιότητα» στα παιδιά ή τους φίλους σου. Υπάρχει μια δραστηριότητα που τους ενδιαφέρει, αλλά δεν είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν ακόμα; Ας πούμε κολύμβηση, μαθήματα χορού, μαθήματα μαγειρικής, ζωγραφική, αναρρίχηση; Υπάρχουν άπειρες επιλογές και μαζί με την έκπληξη που θα τους κάνεις θα τους δώσεις ένα ωραίο έναυσμα να κυνηγήσουν όσα τους ενδιαφέρουν.

Μπορείς επίσης να κάνεις κάτι ακόμα πιο σημαντικό. Πολλοί συνάνθρωποί μας περνούν δύσκολες μέρες. Αντί να ξοδέψεις τα χρήματά σου σε μικροπράγματα, κάνε κάτι καλό για αυτούς. Αγόρασε είδη πρώτης ανάγκης για τους πρόσφυγες και πρόσφερε τα στις δομές που έχουν δημιουργηθεί. Το ίδιο μπορείς να κάνεις για ανθρώπους της γειτονιάς σου, που έχεις διαπιστώσεις ότι δυσκολεύονται να τα φέρουν πέρα!

Έπειτα έχουμε το φαγητό

Η σπατάλη τροφίμων φτάνει στο απόγειό της κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων. Είναι κρίμα να πετιούνται τόσα τρόφιμα, τη στιγμή που γύρω μας μεγαλώνει ο αριθμός των ανθρώπων που αδυνατούν να καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες σε τροφή. Φέτος δεξ τα Χριστούγεννα διαφορετικά.

Ψώνισε μόνο με λίστα και μόνο τα τρόφιμα που χρειάζεσαι και κλείσε τα μάτια σε «εορταστικές προσφορές».

Στη συνέχεια υπολόγισε με ακρίβεια τις ποσότητες τροφίμων που θα μαγειρέψεις. Το γιορτινό τραπέζι μπορεί να είναι πλούσιο χωρίς σπατάλες. Αν πρόκειται να μαγειρέψεις για πέντε άτομα, μαγείρεψε για πέντε άτομα κι όχι δεκαπέντε!

Αν παρόλα αυτά περισσέψει φαγητό, φύλαξε το για τις επόμενες μέρες. Αν κάποια περισσευούμενα φαγητά δεν πρόκειται να καταναλωθούν σύντομα, τοποθέτησέ τα στην κατάψυξη και βγάλτα από εκεί όποτε το επιθυμήσεις! Τα περισσεύματα μπορούν επίσης να μαγειρευτούν ξανά με ποικίλους τρόπους. Το κρέας να γίνει πίτα ή κρύο πιάτο. Η βασιλόπιτα να γίνει βάση για ένα άλλο γλύκισμα. Εδώ σου έχουμε κι άλλες ιδέες για συνταγές με περισσευούμενα φαγητά.

Κάτσε, έχουμε και συνέχεια:

Αν βρεθείς κάπου που η κατανάλωση φαγητού είναι πολύ μεγάλη (γεύμα με μεγάλη παρέα, έξοδος σε εστιατόριο), ενημέρωσέ τους για αυτά που μπορούν να κάνουν. Αν περισσέψουν σημαντικές ποσότητες τροφίμων ζήτη να επικοινωνήσουν με το “Μπορούμε”, την αξιόπαινη πρωτοβουλία που φέρνει σε επαφή αυτούς που μπορούν να προσφέρουν τρόφιμα και αυτούς που τα χρειάζονται. Μπορείς επίσης να ζητήσεις να προσφέρουν το περισσευούμενο φαγητό στο κοντινότερο συσσίτιο. Σε κάθε πόλη της Ελλάδας υπάρχουν δημοτικές υπηρεσίες και εκκλησίες που σιτίζουν καθημερινά τους ανήμπορους.

Η υπερκατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών δεν είναι ό,τι καλύτερο. Εκτός του ότι επιβαρύνει την υγεία, ειδικά των ανθρώπων με καρδιολογικά προβλήματα, επιβαρύνει δυσανάλογα και το περιβάλλον. Για παράδειγμα, για την παραγωγή ενός κιλού βοδινού απαιτείται η κατανάλωση 10 τόνων νερού, ενώ για την παραγωγή μιας τομάτας μόλις 50 κιλά. Κρίμα δεν είναι να το παρακάνουμε; Για αυτό φέτος ισορρόπησε όσο γίνεται την κατανάλωση κρέατος και βάλε στο τραπέζι σου χρώμα με περισσότερα λαχανικά, δημητριακά και γενικότερα τροφές που θα σου δώσουν ευεξία και υγεία.

Α ναι, σου έχουμε και κάτι για το τζάκι!

Παρότι αδιαμφισβήτητα δημιουργεί μία ατμόσφαιρα θαλπωρής τις ημέρες των γιορτών, η ενεργειακή απόδοση του είναι χαμηλή και η χρήση του εξαιρετικά επιβαρυντική για το περιβάλλον. Όσο μπορείς λοιπόν απόφυγε να το ανάβεις και προτίμησε εναλλακτικά μέσα για να ζεσταθείς. Καθάρισε το τακτικά και όταν δεν είναι αναμμένο, κάλυψε την καμινάδα με κάποιο προστατευτικό, για να διώξεις το κρύο μακριά.

Πάνω από όλα σκέψου το πιο απλό και σημαντικό...

...ότι Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά σημαίνουν αγάπη και διάθεση για προσφορά. Σημαίνουν την αλλαγή του χρόνου και μαζί στάσης για ένα σωρό πράγματα. Κάνε φέτος την αρχή!

**Πηγή:** [kalyterizoi.gr](http://kalyterizoi.gr)