

## Ένας οδηγός για να ζούμε συνειδητά (και οικολογικά) χωρίς υπερβολές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Έξι ειδικοί στον τομέα τους δίνουν πρακτικές συμβουλές για μείωση της σπατάλης νερού, πιο συνειδητή επιλογή τροφής και ρούχων, μείωση της ενέργειας που καταναλώνουμε και των απορριμμάτων που παράγουμε.



Δεν ήταν μόνο οι τίτλοι των ειδήσεων που στοίχειωσαν το φετινό καλοκαίρι - που μιλούσαν τρομακτικά για το πιο «θερμό καλοκαίρι της σύγχρονης ιστορίας», το «καλοκαίρι που κάηκαν μαζεμένα τα περισσότερα δάση του Αμαζονίου» ή για την «ανυπολόγιστη καταστροφή από τις πυρκαγιές της Σιβηρίας». Ήταν και η αίσθηση ότι δεν έχουμε και πολλά περιθώρια για επανόρθωση και ότι οι πιθανότητες να αυτοκαταστραφούμε δεν είναι πλέον επιστημονική φαντασία.

«Είναι πολύ σημαντικές οι αλλαγές που κάνουμε εγώ κι εσύ, γιατί εγώ κι εσύ είμαστε αυτοί που φτιάχνουμε αυτό που λέγεται παγκόσμιος πληθυσμός» λέει ο Πάυλος Γεωργιάδης, εθνοβιολόγος, ένας από τους ανθρώπους στους οποίους απευθυνθήκαμε για να μας δώσουν πρακτικές συμβουλές για το πώς θα γίνουμε πιο

συνειδητοί πολίτες. Κι επειδή σε θέματα όπως η προστασία του περιβάλλοντος το ελάχιστο είναι πολύ, ακόμα και η πιο μικρή συνεισφορά του καθενός μας μπορεί να είναι μια ριζοσπαστική λύση που θα βοηθήσει να αλλάξουμε κάπως τα πράγματα.

Η μείωση της σπατάλης του νερού και των τροφίμων, η πιο συνειδητή επιλογή τροφής, η μείωση της ενέργειας που καταναλώνουμε, των απορριμμάτων που παράγουμε, ακόμα και η πιο προσεκτική επιλογή των ρούχων που φοράμε (και που πετάμε απερίσκεπτα, ενώ μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν), δεν είναι κάτι δύσκολο, ούτε σου αλλάζει τη ζωή.

***Δεν χρειάζεται η απόλυτη θυσία για να σώσεις τον πλανήτη, ούτε χρειαζόμαστε ήρωες, χρειαζόμαστε λογικούς ανθρώπους, με διάθεση να συνεργαστούν με τους άλλους.***

«Το να ζεις κάπως πιο συνειδητά και πιο οικολογικά, χωρίς υπερβολές και ακρότητες, μπορεί να κάνει μικρότερο το ενεργειακό σου αποτύπωμα και να αλλάξει τη ζωή γύρω σου» λέει ο Αριστοτέλης Παπαγεωργίου, καθηγητής στο τμήμα Δασολογίας και Διαχείρισης Περιβάλλοντος & Φυσικών Πόρων του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Και μαζί με άλλους τέσσερις ανθρώπους, που είναι ειδικοί σε καθέναν από τους τομείς που ακολουθούν, μας δίνουν πρακτικές συμβουλές.



Πάυλος Γεωργιάδης Εθνοβιολόγος

## Διατροφή

Καλό είναι να μην τρώμε φαγητά που δεν έτρωγε η γιαγιά μας. Οι παππούδες μας και οι γιαγιάδες μας παρήγαν τα πάντα στο χωριό τους, είτε οι ίδιοι είτε κάποιος συγγενής, και τα αντάλλασσαν. Η γιαγιά μου δεν μπήκε ποτέ στο δίλημμα αν θα πρέπει να φάει ένα αβοκάντο για να πάρει τα Ω3 που χρειάζεται. Δεν ήξερε καν τι είναι Ω3. Εμείς έχουμε αυτήν τη γνώση, αλλά μας δημιουργεί κι άλλες, πρόσθετες ανάγκες.

Πρέπει να αγοράζουμε τόσο όσο χρειαζόμαστε. Να παράγουμε ένα μέρος της τροφής μας, έστω κι αν είναι ένα γλαστράκι με μαϊντανό. Αν μαγειρεύουμε εμείς οι ίδιοι το φαγητό μας -γιατί η μεγαλύτερη σπατάλη τροφίμων προέρχεται από το έτοιμο φαγητό (η σπατάλη τροφίμων είναι το μεγαλύτερο σκάνδαλο του διατροφικού συστήματος, μαζί με τα φυτοφάρμακα)- και ασχοληθούμε με την τροφή ως μια ζωογόνα πηγή ενέργειας, τότε μειώνεται η σπατάλη τροφίμων γιατί, ιδίως στην ελληνική παράδοση, υπάρχουν πάρα πολλές συνταγές που βασίζονται στην επανάχρηση υπολειμμάτων τροφίμων. Για παράδειγμα, το φαγητό που περίσσευε σε ένα σπίτι παλιότερα το έκαναν μια πίτα.

Πρέπει να ασχοληθούμε με την τροφή μας για να καταλάβουμε από πού έρχεται,

ποιο είναι το κόστος που προϋποθέτει η παραγωγή της, τα στάδια που προϋποτίθενται για να προσγειωθεί μια τροφή στο πιάτο μας. Όταν μαγειρεύουμε κάτι που ενδεχομένως θα το κεράσουμε σε έναν φίλο ή θα το κρατήσουμε στην κατάψυξη για να το ξαναχρησιμοποιήσουμε κάποια στιγμή στο μέλλον, τα υπολείμματα μπορούμε να τα κομποστοποιήσουμε, ενώ σε ένα εστιατόριο, λόγω των μεγάλων ποσοτήτων που διαχειρίζεται, δεν υπάρχει η δυνατότητα να γίνει διαχωρισμός υπολειμμάτων. Όσο μοιραζόμαστε ένα γεύμα, τόσο λιγότερο φαγητό μένει. Οι κοινωνικές διαστάσεις της συντροφικότητας γύρω από το τραπέζι είναι πολύ σημαντικός παράγοντας στο πώς βιώνουμε το διατροφικό σύστημα. Σίγουρα η κατανάλωση κρέατος, έτσι όπως έχει εξελιχθεί σήμερα, είναι υπερβολική. Ας μην ξεχνάμε ότι μόλις δύο γενιές πίσω ο κόσμος κατανάλωνε κρέας μία ή δύο φορές τον μήνα, και τώρα η παραγωγική ηλικία, 30-50, που λόγω του τρόπου ζωής τρώει τουλάχιστον ένα γεύμα εκτός σπιτιού, τρώει κρέας σχεδόν σε καθημερινή βάση. Το πρόβλημα δεν είναι το ότι παράγουμε κρέας, το θέμα είναι πώς το παράγουμε και η βάση όλων των προβλημάτων είναι ο υπέρμετρος καταναλωτισμός, δηλαδή όταν η παραγωγή της τροφής έχει μόνο σκοπό το κέρδος και δεν λογαριάζει αν θα θυσιάσει τον πνεύμονα του πλανήτη.

Ακόμα και αν όλοι οι άνθρωποι γίνουν vegan, εφόσον το μοντέλο παραγωγής των βεγκανικών προϊόντων είναι εν τέλει το ίδιο με αυτό που προσπαθεί να καταπολεμήσει ο βεγκανισμός, δεν αλλάζει τίποτα. Γιατί μπορεί να κόψει κάποιος το κρέας, αλλά αν το αντικαταστήσει με προϊόντα σόγιας, για της οποίας την καλλιέργεια πρέπει να κοπούν τα βρόχινα δάση, δεν προσφέρει και πάρα πολλά στον πλανήτη.

***Ακόμα και αν όλοι οι άνθρωποι γίνουν vegan, εφόσον το μοντέλο παραγωγής των βεγκανικών προϊόντων είναι εν τέλει το ίδιο με αυτό που προσπαθεί να καταπολεμήσει ο βεγκανισμός, δεν αλλάζει τίποτα. Γιατί μπορεί να κόψει κάποιος το κρέας, αλλά αν το αντικαταστήσει με προϊόντα σόγιας, για της οποίας την καλλιέργεια πρέπει να κοπούν τα βρόχινα δάση, δεν προσφέρει και πάρα πολλά στον πλανήτη.***

Ενδιαφέρουσες προσεγγίσεις είναι αυτές του slow food, δεδομένου ότι η κτηνοτροφία, ιδίως η μικρή, που ακολουθεί τους κανόνες της αγρο-οικολογίας και της αναγεννητικής γεωργίας, είναι ωφέλιμη στα γεωργικά συστήματα, διότι τα ζώα μέσα σε ένα αγρόκτημα εναποθέτουν κοπριά, δηλαδή λιπαίνουν το έδαφος και περιορίζουν τα ζιζάνια και την υπερβλάστηση. Το θέμα δημιουργείται όταν έχουμε τεράστια κτηνοτροφικά συστήματα, όπου στοιβάζονται δύο και τρεις ή και δέκα χιλιάδες ζώα σε μικρούς χώρους. Δηλαδή το πρόβλημα δημιουργείται από τις

μονοκαλλιέργειες της κτηνοτροφίας. Μια φάρμα αγρο-οικολογική, η οποία έχει και δέντρα και λαχανικά και κάποια ζώακια σε ένα αποκεντρωμένο μοντέλο, δεν αφήνει αρνητικό αποτύπωμα. Δεν χρειάζεται η απόλυτη θυσία για να σώσεις τον πλανήτη, ούτε χρειαζόμαστε ήρωες, χρειαζόμαστε λογικούς ανθρώπους, με διάθεση να συνεργαστούν με τους άλλους.

Το καλύτερο είναι να παίρνουμε τα προϊόντα όσο γίνεται πιο νωπά, πιο φρέσκα, και από όσο το δυνατόν πιο κοντινές πηγές. Με αυτόν τον τρόπο γλιτώνουμε τις συσκευασίες - η συσκευασία των τροφίμων είναι ένα τρομερό πρόβλημα. Στο σούπερ-μάρκετ μπορούμε να πάμε στον πάγκο του και να αγοράσουμε τυρί χύμα, από δοχείο, όχι συσκευασμένο. Αυτά είναι πιο σημαντικά ίσως από το να γίνει κάποιος vegan. Αν ακολουθήσουμε μια πιο ισορροπημένη διατροφή, σίγουρα μπορούμε να βελτιώσουμε πάρα πολύ το αποτύπωμά μας.

Πηγή: [lifo.gr](http://lifo.gr)