

12 πράξεις για καλύτερα Χριστούγεννα



Φτάνουν τα Χριστούγεννα.

Οικογενειακές γιορτές. Γιορτινό τραπέζι με φίλους και γνωστούς. Ανταλλαγή δώρων.

Βάσει ερευνών, τα Χριστούγεννα παρατηρείται αύξηση των ποσοτήτων φαγητού που πετιέται στα σκουπίδια, αν και θα μπορούσε να καταναλωθεί.

Φέτος ας αλλάξουμε. Το απαιτούν οι περιστάσεις. Μπορεί να γίνει απαίτηση όλων μας. Η Καλύτερη Ζωή ετοίμασε για εσάς μια **λίστα με αυτά που μπορείτε να κάνετε** φέτος, ώστε τα Χριστούγεννα να γίνουν φιλικότερα. Για το περιβάλλον, για την κοινωνία και πάνω από όλα για εσάς τους ίδιους.

1. **Υπολογίστε** από πριν τις ποσότητες τροφίμων που θα μαγειρέψετε και αγοράστε μόνο αυτά που θα χρειαστείτε. Το γιορτινό τραπέζι μπορεί να είναι πλούσιο χωρίς σπατάλες. Αν πρόκειται να μαγειρέψετε για πέντε άτομα, μαγειρέψτε για πέντε άτομα!
2. Αν παρόλα αυτά φαίνεται να περισσεύει ποσότητα φαγητού, φροντίστε να την βάλετε έγκαιρα στην άκρη. **Φυλάξτε** τα περισσεύματα για τις επόμενες μέρες. Αν μάλιστα δείτε κάποια περισσευούμενα φαγητά δεν πρόκειται να καταναλωθούν σύντομα, τοποθετήστε τα στην κατάψυξη και βγάλτε τα από εκεί όποτε τα επιθυμήσετε!
3. 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.
4. Αν έχετε μικρά **παιδιά**, ρωτήστε τα από πριν τι θέλουν να φάνε στις γιορτές.

Και φροντίστε να τους σερβίρετε μικρές μερίδες. Αν εξακολουθούν να πεινάνε μπορείτε εύκολα να ξαναγεμίσετε το πιάτο τους.

5. Κλείστε τα αυτιά στις **σειρήνες** που σίγουρα θα προσπαθήσουν να σας προσελκύσουν με 'εορταστικές προσφορές' τροφίμων. Αγοράστε αυτά που θέλετε, στις ποσότητες που θέλετε και μόνο αν είστε σίγουροι ότι θα τα καταναλώσετε πριν λήξουν.
6. Το γιορτινό τραπέζι θα μείνει άδειο για αρκετούς **συνανθρώπους**. Μπορείτε να δώσετε το φαγητό που περίσσεψε -με διακριτικό τρόπο- σε γνωστούς, γείτονες, άστεγους και μετανάστες της περιοχής που έχουν ανάγκη. Δεν είναι ντροπή, αλλά μια καλή πράξη, την οποία καλό είναι να επαναλαμβάνετε όσο πιο συχνά μπορείτε.
7. Παράλληλα, μπορείτε να **ενημερώσετε** τους φίλους σας να πράξουν τα ίδια (σωστή ποσότητα, επαναχρησιμοποίηση, προσφορά σε άλλους).
8. Αλλά μην μείνετε μόνο εκεί. Αν **βρεθείτε** κάπου που η κατανάλωση φαγητού είναι πολύ μεγάλη (τσιμπούσι με μεγάλη παρέα, έξοδος σε εστιατόριο), ενημερώστε τους για αυτά που πρέπει να κάνουν. Αν παρόλα αυτά περισσέψουν σημαντικές ποσότητες τροφίμων επικοινωνήστε με το **«Μπορούμε»**. Την αξιόπαινη πρωτοβουλία που φέρνει σε επαφή αυτούς που μπορούν να προσφέρουν τρόφιμα και αυτούς που τα χρειάζονται.
9. Σκεφτείτε επίσης το ενδεχόμενο να προσφέρετε στα **συσσίτια** που υπάρχουν ανά την Ελλάδα. Σε κάθε πόλη της Ελλάδας υπάρχουν δημοτικές υπηρεσίες και εκκλησίες που σιτίζουν καθημερινά τους ανήμπορους. Ελάτε σε επαφή μαζί τους. Επίσης [εδώ](#), [εδώ](#) κι [εδώ](#) ενδέχεται να βρείτε κ άλλους φορείς που μπορούν να αξιοποιήσουν τα περισσεύματα.
10. Πείτε επίσης στους **εστιάτορες** ή τους **ξενοδόχους** να επικοινωνούν με το «Μπορούμε», όχι μόνο σήμερα, αλλά κάθε μέρα, ώστε να προσφέρουν φαγητό που περίσσεψε.
11. 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. Κρίμα δεν είναι να το παρακάνουμε;
12. Πάνω από όλα, σκεφτείτε ότι Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά σημαίνουν πάνω από όλα **Αγάπη**, όχι κατανάλωση.

Με αυτές τις συμβουλές, που ελπίζουμε να ακολουθήσετε, σας ευχόμαστε **καλές γιορτές!**

Πηγή: kalyterizoi.gr