

GREEN ΚΟΥΚΜΠΟΥΚ

120+ συνταγές και χρήσιμες συμβουλές
για ένα μέλλον πράσινο και βιώσιμο





GREEN ΚΟΥΚΜΠΟΥΚ

120+ συνταγές και χρήσιμες συμβουλές
για ένα μέλλον πράσινο και βιώσιμο

ΣΕΙΡΑ: ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Συγγραφείς: Μαριλού Παντάκη & Άννα Χαλικά
Φωτογραφίες, Food & Prop Styling: Νεφέλη Καραφυλλάκη
Test Kitchen: Ιωάννα Μαστροκόλια

Επιμέλεια κειμένων: Μαριανίκη Ζαφειράκη

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος: Μιχάλης Κάβδας / B.Sc., Pn1 

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Μ.Α.Ε.Ε.

1η έκδοση: Νοέμβριος 2022

Εκδοτική επιμέλεια: Αθηνά Λυρώνη

Ατελιέ: Ιάκωβος Ψαρίδης

Copyright © για την παρούσα έκδοση:

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ

τηλ.: 210 2711222 – fax: 210 2711056

www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-618-02-2439-9



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο κάμπος της Μαριλούς του Άγγελου Ρέντουλα	13
Πρόλογος Μαριλούς	17
Πρόλογος Άννας	23
ΓΙΑ ΝΟΣΤΙΜΙΑ	27
ΣΤΟ ΠΛΑΪ	35
Ζεστές ελιές με σκόρδο και μυρωδικά	36
Plant-based «φέτα» από τόφου	39
«Ρικότα» αμυγδάλου	41
Cream cheese ηλιόσπορου σε 10'	42
2 εύκολες plant-based μαγιονέζες	44
Σπιτική bbq σος σε 5'	47
Crispy «μπέικον» από φύλλα ρυζιού	48
Αρωματικό ρύζι καρύδας	51
Τραγανά τσιπς από φλούδες γλυκοπατάτας	52
Πανεύκολες σπιτικές πίτες ολικής άλεσης σε διάφορες παραλλαγές (flatbreads)	55
ΠΡΩΙΝΟ	57
Το τοστ μου	58
Το purple haze smoothie του Φώτη	60
Χούμους energy balls	63
Banoffee overnight oats με καραμέλα σταφίδας	65
Scrambled φάβα	66
Ομελέτα φούρνου (frittata) από ρεβιθάλευρο με λαχανικά	69
Lemon poppy seed pancakes	70
Πρωτεϊνούχο ψωμί με φακές & σπόρους	73
Το βουτυρένιο brioche της Τζο	74
Γλυκό brioche πατάτας	76

ΚΡΥΕΣ	81
Καπνιστός «σολομός» από καρότο	82
Πρωτεϊνούχο χούμους κόκκινης φακής σε 10'	85
Τοφουσαλάτα σαν αυγοσαλάτα	86
Καλοκαίρι	89
Slaw μπρόκολο με τραγανά αμύγδαλα κάρι	90
Σαλάτα BLT	93
Σαλάτα ντολμαδάκια	94
Αμπελοφάσουλα cacio e pepe με τραγανό crumble ψωμιού	97
Η τέλεια πατατοσαλάτα	98
ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ, ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ	101
Τραγανές μπουκιές κουνουπιδιού	102
Σούπα με ψητό κουνουπίδι	105
Μελιτζάνες σαγανάκι με σάλτσα ταχινιού	106
Το πιο γρήγορο λαχανόρυζο	108
Το τέλεια μελωμένο πρασόρυζο	111
Dan dan noodles με γλασαρισμένο τόφου και λαχανικά	112
Μελιτζάνες κάρι με φιστικοβούτυρο	115
Dahl κόκκινης φακής με σπανάκι	116
Φασόλια στο τηγάνι με μαρούλια	118
Μαυρομάτικα aglio e olio με βλίτα	123
Η mujadara του Φαχντ	124
Αρωματικό φακόρυζο με καραμελωμένα κρεμμύδια	126
Κιμάς μελιτζάνας με ξηρούς καρπούς	128
Κρεμώδης λεμονάτη μακαρονάδα με κολοκυθάκια & σκόρδο confit	131
Μακαρονάδα αλφρέντο με φιστίκι Αιγίνης & βασιλικό	134
Τραγανά μανιτάρια με προζυμμένα σκορδαλιά	137
Φακές ραγού με λιαστές ντομάτες	138
Λαχανοντολμάδες με μανιτάρια σε ταχινένια σάλτσα	140
Οι τηγανητοί γίγαντες του Βαγγέλη	144
Τηγανητοί γίγαντες με σκορδαλιά ντομάτας	146
ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ	151
Κις με κολοκυθάκια, πιπεριές & καλαμπόκι	152
Κολοκυθοκεφτέδες φούρνου	155
Steaks λάχανου με αρωματικό ρύζι και σος ταχινιού	156
Κεφτεδάκια ρεβιθιών γιαουρτλού	159
Φασολάκια λαδερά στον φούρνο	161
Φουρνιστές μελιτζάνες με ρεβίθια πλακί	162
Μπιφτέκια τόφου με κυδωνάτες πατάτες	165
Σάντουιτς με pulled μανιτάρια καραμελωμένα σε bbq σος	166
Σπιτικά λουκάνικα με πράσο	169

ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ	171
Πώς η διατροφή μου επηρεάζει το μέλλον του πλανήτη;	172
Η βιώσιμη διατροφή του μέλλοντος	174
Μείωση, επαναχρησιμοποίηση και ανακύκλωση	179
Νερό & ενέργεια	184
ΓΛΥΚΑ	189
Σημειώσεις της Άννας	190
Μπισκότα μαρμπρέ σοκολάτα-φιστικοβούτυρο	192
Μπισκότα σε στιλ speculoos	195
Τριφτά μπισκότα shortbread με σοκολάτα & λεμόνι	197
Γεμιστά πτι φουρ για όλους	199
Δίχρωμη κρέμα ψυγείου βανίλια-σοκολάτα	200
Κέικ χαρουπιού με ρούμι & σταφίδες	203
Το πιο αφράτο κέικ ταψιού με ταχίνι & σοκολάτα	205
Αναποδογυριστό κέικ με πορτοκάλια	206
Brownies που λιώνουν στο στόμα	209
Σουφλέ ψωμιού με μπανάνες & καρύδια	210
Μπουγάτσα με κρέμα & μήλα	213
Παγωτό σοκολάτα με αλατισμένα αμύγδαλα, χωρίς παγωτομηχανή	214
Blondies με κομματάκια σοκολάτας	218
Ζουμερό κέικ χουρμά με μπαχαρικά & καραμέλα	220
Τα κλασικά της Άννας	222
ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	227
Εισαγωγή	228
8 τρόποι να αξιοποιήσεις τα φρέσκα μυρωδικά πριν χαλάσουν αλλά και όσα πρόλαβαν να μαραθούν	230
12 τρόποι να αξιοποιήσεις το μαγιάτικο ψωμί κάθε είδους	232
Πώς να αποθηκεύσεις & να αξιοποιήσεις τις πατάτες	236
Πώς να αποθηκεύσεις & να αξιοποιήσεις τα ξερά κρεμμύδια πριν χαλάσουν	241
8 τρόποι να αξιοποιήσεις κάθε είδους ώριμα φρούτα	243
ΧΡΗΣΙΜΑ	247
Προτεινόμενα πιάτα ανά περίπτωση	250
Τα κεραμικά μας	253
Διατροφικά στοιχεία	254
Τα ευχαριστώ μας	264

Scrambled φάβα

Μερίδες: 2

Προετοιμασία: 5 λεπτά

Μαγείρεμα: 3-6 λεπτά

Αναμονή: 8 ώρες

Ένα πρωτότυπο scramble για εσένα που λατρεύεις τα αυγά, όχι όμως και τη δυσάρεστη οσμή ή τα λιπαρά τους. Φανταστική, κρεμώδης υφή σε ένα protein boost, που τρώγεται ιδανικά επάνω σε φρυγανισμένο ψωμάκι παρέα με καφέ. Όλη η ξεγνοιασιά και η ανεπιτήδευτη φροντίδα ενός κυριακάτικου πρωινού σε ένα scramble αποκάλυψη είτε είσαι vegan είτε όχι.

ΥΛΙΚΑ

90 γρ. φάβα

150 γρ. φυτικό ρόφημα της προτίμησής μας

2 κ.σ. διατροφική μαγιά

¼ κ.γλ. γλυκιά πάπρικα

¼ κ.γλ. κουρκουμά

1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ

1 κ.σ. φυτικό βούτυρο ή **2 κ.σ.** ελαιόλαδο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Σε ένα μπολ βάζουμε τη φάβα, την καλύπτουμε με νερό και την αφήνουμε 8 ώρες να μουλιάσει.

Σουρώνουμε τη φάβα, την ξεπλένουμε και τη μεταφέρουμε σε έναν επεξεργαστή τροφίμων μαζί με το φυτικό ρόφημα, τη διατροφική μαγιά, τα μπαχαρικά και το μπέικιν πάουντερ. Αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση και πολτοποιούμε πολύ καλά να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε το μισό βούτυρο ή το μισό ελαιόλαδο και μόλις κάψει σε μέτρια φωτιά, μεταφέρουμε το μισό μείγμα της φάβας. Κλείνουμε το τηγάνι με καπάκι και αφήνουμε να μαγειρευτεί για 1-2 λεπτά. Ανοίγουμε το καπάκι και με μια σπάτουλα σιλικόνης σπρώχνουμε το μείγμα στη μία μεριά του τηγανιού, διπλώνουμε 2-3 φορές ή κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια και μαγειρεύουμε άλλα 1-2 λεπτά αν θέλουμε τα scrambled μας υγρά ή 3-4 λεπτά αν τα θέλουμε σφιχτά. Συνεχίζουμε με το υπόλοιπο μείγμα με τον ίδιο τρόπο.

Φυλάσσουμε το μείγμα ωμό στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Κρατάμε το νερό από το μούλιασμα και το ξέπλυμα της φάβας για να ποτίσουμε τα φυτά μας.
- Για να δώσουμε διακριτική μυρωδιά αυγού, αλατίζουμε με μαύρο αλάτι Kala Namak.



Τραγανές μπουκιές κουνουπιδιού

Μερίδες: 3-4

Προετοιμασία: 10-15 λεπτά

Μαγείρεμα: 15-20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 μεσαίο κουνουπίδι,
περίπου **800-900 γρ.**

ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΥΛΟ

125 γρ. αλεύρι για όλες
τις χρήσεις

1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα

½ κ.γλ. κουρκουμά

200 ml νερό

½ κ.γλ. αλάτι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΑΡΙΣΜΑ

150 γρ. νιφάδες καλαμποκιού,
θρυμματισμένες

30 γρ. ρανκο (σελ. 232)
ή τριμμένη φρυγανιά

1½ κ.σ. αλεύρι για όλες
τις χρήσεις

2 κ.σ. σουσάμι, ωμό

1½ κ.γλ. καπνιστή πάπρικα

½ κ.γλ. θυμάρι ή ρίγανη

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Αυτές οι μπουκίτσες κουνουπιδιού θα σε ξετρελάνουν με το πόσο νόστιμες και τραγανές είναι. Θυμίζουν κάτι από nuggets και κάτι από ποπ κορν και μπορούν να γίνουν η απόλυτη σπιτική junk food, αν τις τηγανίσεις, ή ένα υγιεινό, πεντανόστιμο σνακ, αν τις ψήσεις στον φούρνο. Αν είσαι παιδί των 90's, φτιάξε με τις μπουκιές κουνουπιδιού το απόλυτο, plant-based chicky's σάντουιτς, που θα σε γεμίσει νοσταλγία και αξεπέραστο comfortness.

Πλένουμε και στεγνώνουμε καλά το κουνουπίδι. Κόβουμε μικρές φλορές και κρατάμε τα κοτσάνια για να φτιάξουμε μια συνοδευτική σαλάτα slaw (σελ. 90).

Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για τον χυλό και ανακατεύουμε πολύ καλά με ένα σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε τις φλορές του κουνουπιδιού και αναμειγνύουμε απαλά μέχρι να καλυφθούν τελείως.

Σε ένα ταψί ή ένα μεγάλο πιάτο ανακατεύουμε τα υλικά του παναρίσματος και περνάμε μία μία τις φλορές μέχρι να καλυφθούν τελείως.

Γεμίζουμε ένα βαθύ τηγάνι με ηλιέλαιο και το αφήνουμε να κάψει πολύ καλά. Ρίχνουμε σταδιακά τις μπουκιές κουνουπιδιού για να μην κολλήσουν μεταξύ τους και τις τηγανίζουμε για περίπου 3-4 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρυσοκόκκινο χρώμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Για ψήσιμο στον φούρνο, μεταφέρουμε το παναρισμένο κουνουπίδι σε ταψί περασμένο με λαδόκολα και ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις για 20 λεπτά, γυρνώντας στα μισά του χρόνου.
- Προτίμησε βιολογικές νιφάδες καλαμποκιού χωρίς ζάχαρη.





Μαυρομάτικα aglio e olio με βλίτα

Ένα φαγάκι πικάντικο και σκορδάτο με παιχνιδιάρικη διάθεση μα και πολύ σοβαρή προσδοκία να αποτελέσει τον απόλυτο γευστικό ύμνο του καλοκαιριού και να βρει την ιδανική συντροφιά του· ένα προζυμένιο ψωμάκι να βουτάς ασταμάτητα στη σάλτσα του.

Μερίδες: 4

Προετοιμασία: 25 λεπτά

Μαγείρεμα: 5-10 λεπτά

Ρίχνουμε τα μαυρομάτικα και τα φύλλα δάφνης σε κασαρόλα, καλύπτουμε με μπόλικο κρύο νερό και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν, αλλά όχι να λιώσουν. Αλατίζουμε τα τελευταία 5 λεπτά του βρασίματος, σουρώνουμε, πετάμε τα φύλλα δάφνης και αφήνουμε στην άκρη.

Παράλληλα βράζουμε τα βλίτα για 5-6 λεπτά, σε κασαρόλα με αλατισμένο νερό. Μεταφέρουμε σε μπολ με νερό και παγάκια για να σταματήσουμε τον βρασμό και να διατηρήσουν τα χόρτα το πράσινο χρώμα τους, σουρώνουμε κι αφήνουμε στην άκρη.

Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο. Μόλις κάψει καλά, χαμηλώνουμε τελείως τη φωτιά και προσθέτουμε το σκόρδο και το μπούκοβο. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά ή μέχρι να χρυσίσει το σκόρδο, ανεβοκατεβάζοντας το τηγάνι από τη φωτιά αν χρειαστεί, προκειμένου να μην καεί.

Ρίχνουμε τα μαυρομάτικα και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τα βλίτα, αλατοπιπερώνουμε, σοτάρουμε για 1 λεπτό και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Σερβίρουμε με προζυμένιο ψωμί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Φυλάσσουμε στο ψυγείο για 3-4 ημέρες.

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. φασόλια μαυρομάτικα

2 φύλλα δάφνης

500 γρ. βλίτα, καθαρισμένα και χοντροκομμένα

80 ml ελαιόλαδο

4-6 σκελίδες σκόρδο, σε πολύ λεπτές φέτες

1 κ.σ. καυτερό ή γλυκό μπούκοβο ή **1** πιπεριά τσίλι, κομμένη σε φετάκια

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα βλίτα με σέσκουλα ακολουθώντας την ίδια διαδικασία ή με σπανάκι το οποίο δεν χρειάζεται να βράσουμε.

Το πιο αφράτο κέικ ταψιού με ταχίνι & σοκολάτα

Πάντρεμα δύο ξεχωριστών συνταγών – ενός ταπεινού κέικ με ταχίνι και ενός πιο «επιδόρπιου» κέικ με βούτυρο κάσιους– είναι αυτό το θαυμάσιο γλυκό που υπόσχεται να συναρπάσει ακόμα και όσους βαριούνται το είδος. Είναι ζουμερό, υπέροχα αφράτο και κάθε μπουκιά συνδυάζει τη γήινη γεύση του ταχινιού, το καραμελένιο άρωμα της ζάχαρης καρύδας και τη σοκολάτα. Είναι απολαυστικό ως έχει, όμως η ζωή είναι μικρή για να παραλείψεις συνέχεια το γλάσο. Τόλμησέ το!

Ετοιμάζουμε το κέικ. Ρίχνουμε το ξίδι στο φυτικό ρόφημα, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη. Σε μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τη μαγειρική σόδα και το αλάτι.

Σε άλλο μεγάλο μπολ χτυπάμε με σύρμα τη ζάχαρη, το ηλιέλαιο, το εκχύλισμα βανίλιας, το ταχίνι και το φυτικό ρόφημα πολύ καλά, μέχρι να γίνουν πιο ενιαίο μείγμα. Προσθέτουμε το μείγμα με το αλεύρι και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ, ίσα ίσα μέχρι να ενωθούν τα υγρά με τα στερεά. Ρίχνουμε και την κουβερτούρα και την ενσωματώνουμε στο μείγμα.

Απλώνουμε ομοιόμορφα το τελικό μείγμα σε ταψάκι λαδωμένο και περασμένο με λαδόκολα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να βγαίνει καθαρή η οδοντογλυφίδα ή το μαχαιράκι, όταν το βυθίζουμε στο κέντρο του. Αφήνουμε να κρυώσει για 10-15 λεπτά και το ξεφορμάρουμε. Το αφήνουμε να έρθει εντελώς σε θερμοκρασία δωματίου για 2-3 ώρες.

Ετοιμάζουμε το γλάσο. Βάζουμε την κουβερτούρα και την κρέμα σε ανοξείδωτο μπολ και λιώνουμε σε μπεν μαρί. Όταν γίνουν ομοιόμορφο σοκολατένιο μείγμα, προσθέτουμε το ταχίνι, ανακατεύουμε και αποσύρουμε. Απλώνουμε το γλάσο πάνω στο κέικ, αφήνουμε να σταθεροποιηθεί για 15-20 λεπτά και σερβίρουμε.

Το αγλασάριστο κέικ διατηρείται για 5 μέρες καλυμμένο σε δροσερό σημείο της κουζίνας, ενώ το γλασαρισμένο για 4-5 μέρες καλυμμένο στο ψυγείο.

Μερίδες: 12

Προετοιμασία: 15 λεπτά

Ψήσιμο: 45 λεπτά

Αναμονή: 3 ώρες

Σκεύος: τετράγωνη φόρμα ή ταψί 25x25 εκ.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΪΚ

320 ml φυτικό ρόφημα της προτίμησής μας χωρίς ζάχαρη

1 κ.σ. μπλόξιδο ή λευκό ξίδι

300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

10 γρ. μπέικιν πάουντερ

½ κ.γλ. μαγειρική σόδα

¼ κ.γλ. αλάτι

240 γρ. ζάχαρη καρύδας

90 ml ηλιέλαιο

2 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

180 γρ. φυσικό ταχίνι

130 γρ. κουβερτούρα, φιλοκομμένη

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ

160 γρ. κουβερτούρα, σε κομματάκια

80 ml κρέμα καρύδας ή φυτική κρέμα

2 κ.σ. φυσικό ταχίνι





ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ;

Πρόκειται για ένα ζήτημα που μέχρι πριν από μερικά χρόνια δεν συζητούσαμε πολύ συχνά, σίγουρα δεν διαβάζαμε τόσα άρθρα γι' αυτό, ούτε μας απασχολούσε τόσο έντονα στις συζητήσεις που ανοίγαμε με φίλους μας σε ένα κυριακάτικο τραπέζι. Όμως η αλήθεια είναι, και τα νούμερα δείχνουν, **ότι η παραγωγή τροφής (γεωργία, κτηνοτροφία και αλιεία) ευθύνεται για το 37% των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου παγκοσμίως***. Παράλληλα η αλόγιστη σπατάλη τροφίμων, δηλαδή του 1/3 όσων παράγονται για ανθρώπινη κατανάλωση, το οποίο καταλήγει στα σκουπίδια, προκαλεί το 8-10% των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου**.

Τα ποσοστά αυτά δεν θα μας ενοχλούσαν, αν τα αέρια του θερμοκηπίου δεν ήταν υπεύθυνα για τη μεγάλη κλιματική κρίση που βιώνει ο πλανήτης μας και οι επιπτώσεις της οποίας είναι πλέον ορατές καθημερινά. Η θερμοκρασία ανεβαίνει σταθερά και επικίνδυνα ενώ οι δασικές πυρκαγιές κάθε χρόνο αυξάνονται, διαρκούν περισσότερο και οβήνονται δυσκολότερα. Τις λίγες πλέον βροχερές μέρες του χρόνου οι καμένες περιοχές κινδυνεύουν από πλημμύρες ενώ πολλές χώρες –συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας– αντιμετωπίζουν φαινόμενα λειψυδρίας και ερημοποίησης. Και κάπως έτσι η διατροφή μας έγινε ένα θέμα που παρατηρώ ότι συζητάμε όλο και πιο συχνά. Και αν σε κάποιους δεν αρέσουν οι γενικεύσεις, θα πω ότι με τα χρόνια στο Madame Ginger studio άρχισε να μας απασχολεί όλο και πιο έντονα.

Μέχρι πριν από λίγα χρόνια μπορεί να μη μας είχε απασχολήσει πόσο μεγάλο ταξίδι κάνουν πολλές από τις τροφές που καταναλώνουμε. Όμως, πλέον έχει αποδειχθεί πως κάθε επιλογή που κάνουμε σχετικά με τη διατροφή μας επηρεάζει με τον έναν ή τον άλλο τρόπο το περιβάλλον. **Γι' αυτό, όσο πιο χορτοφαγικά, εποχιακά τρώμε, όσο περισσότερη σημασία δίνουμε στο από πού έρχεται η τροφή μας και απ' όσο πιο κοντά σε εμάς την προμηθευόμαστε τόσο λιγότερα αέρια του θερμοκηπίου εκπέμπουμε.**

Όσο μειώνουμε τα σκουπίδια μας και τα τρόφιμα που σπαταλάμε τόσο βοηθάμε τη Γη να πάρει μία ανάσα, μαζί της κι εμείς. Το κεφάλαιο αυτό αφορά τις μικρές αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε στον τρόπο που τρεφόμαστε. Είναι ρεαλιστικές και απόλυτα εφαρμόσιμες, προκειμένου να συμβάλουμε κι εμείς με τον τρόπο μας στη μάχη κατά της κλιματικής κρίσης. Από το φαγητό που θα επιλέξουμε να μαγειρέψουμε, τα προϊόντα που θα αγοράσουμε, την ενέργεια και το νερό που θα καταναλώσουμε στο μαγείρεμα, μέχρι τον τρόπο που θα διαχειριστούμε τα τρόφιμα που περισσεύουν αλλά και τα απορρίμματα που παράγουμε κάθε φορά που μπαίνουμε στην κουζίνα.

Στο κομμάτι του food waste, έχουμε αφιερώσει ένα ολόκληρο κεφάλαιο (σελ. 226-245), με την υπογραφή της Άνας. Εδώ θα μιλήσουμε για τη χορτοφαγία ως μία φιλική προς το περιβάλλον διατροφή, την εντοπιότητα και την εποχικότητα ως τον μοναδικό ίσως βιώσιμο τρόπο να ψωνίζουμε σήμερα, τη μείωση των απορριμμάτων μας μέσω της επαναχρησιμοποίησης, της κομποστοποίησης και της ανακύκλωσης αλλά και για το πώς μπορούμε να εξασφαλίσουμε φυσικούς πόρους, ξεκινώντας από την κουζίνα μας.

Αυτό που θέλαμε και βάλουμε στόχο ήταν να δημιουργήσουμε έναν οδηγό με πραγματικά χρήσιμες συμβουλές όχι για να αλλάξεις τις συνήθειές σου εν μία νυκτί αλλά για να ενημερωθείς σχετικά με έναν τρόπο ζωής φιλικό προς το περιβάλλον και για να εφαρμόσεις σταδιακά μικρές μα συνάμα σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητά σου. **Με αυτές τις αλλαγές, τα οφέλη θα είναι πολλά για τον πλανήτη μα και για την υγεία και το σπίτι σου. Μένει μόνο να τα ανακαλύψεις.**

* Food & Agriculture Organization of the United Nations.

** United Nations Environment Programme (2021) Food Waste Index Report 2021.





ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το πρώτο μάθημα κατά της σπατάλης τροφίμων το πήρα από τη γιαγιά την Άννα, κι ας μην το εκτίμησα δεόντως όταν έπρεπε. Βλέπεις ήμουν μικρή και μου φαινόταν τουλάχιστον γραφικός ο τρόπος που αξιοποιούσε κάθε ξεχασμένο τρόφιμο, ακόμα και τις ξεραμένες κόρες του ψωμιού. Κάπου θα χρησίμευαν κι αυτές, ίσως σε γαλέτα για πανάρισμα. Το ίδιο έκανε και με τις συσκευασίες τροφίμων: τις έπλενε σχολαστικά κι έπειτα τις χρησιμοποιούσε για να αποθηκεύει μικροποσότητες μαγειρεμένου φαγητού. Έζησε δύσκολα χρόνια κι έπρεπε από νωρίς να μάθει να επιβιώνει με ό,τι είχε, όχι ό,τι επιθυμούσε.

Το δεύτερο μάθημα το πήρα ως φοιτήτρια όταν για πρώτη φορά έπρεπε να ζήσω σε άλλη πόλη, μακριά από την πολυτέλεια του να «φροντίζει κάποιος άλλος για τα διαδικαστικά», που παρείχε το σπίτι των γονιών μου. Κουτσά στραβά έμαθα να ψωνίζω με συγκεκριμένο budget, να μαγειρεύω έτσι που να καλύπτω τις καθημερινές μου ανάγκες και να διαχειρίζομαι το περισσευούμενο φαγητό. Γιατί την πρώτη φορά που θα φτιάξεις ένα τεράστιο ταψί παστίτσιο θα καταλάβεις ότι είτε θα καλέσεις 4-5 φίλους να φάτε μαζί, είτε θα τρως παστίτσιο για μέρες μέχρι να το σιχαθείς.

Το τρίτο μάθημα το πήρα στη σχολή μαγειρικής και σε δύο εστιατόρια που εργάστηκα, όταν μου δόθηκε η ευκαιρία να ζήσω κάποιο διάστημα στο μαγειρικό Παρίσι. Οι επαγγελματίες μάγειρες ξέρουν καλύτερα από τον καθένα να αποθηκεύουν τις πρώτες ύλες σωστά και να τις διαχειρίζονται έτσι ώστε να μπορούν να τις εκμεταλλευτούν μέχρι το τελευταίο ψίχουλο. Το κίνητρό τους είναι κυρίως οικονομικό, δηλαδή σκοπός είναι να επιτευχθεί η μικρότερη δυνατή «φύρα» εις βάρος της επιχείρησης, όμως οι μέθοδοί τους δουλεύουν και –σε πολύ μικρότερη κλίμακα– τις εφαρμόζω μέχρι και σήμερα στην κουζίνα του σπιτιού μου.

Η τεράστια σπατάλη τροφίμων σε παγκόσμιο επίπεδο είναι ένα πολύπλευρο πρόβλημα με περιβαλλοντικές και κοινωνικές προεκτάσεις, που –μεταξύ άλλων– συμβάλλει αλυσιδωτά στην κλιματική κρίση.

Ένα στα τρία τρόφιμα που παράγονται κάθε χρόνο, δηλαδή περίπου 1,3 δισεκατομμύρια τόνοι τροφής, καταλήγουν στα σκουπίδια*. Αν αναζητήσουμε πιο αναλυτικά τους αριθμούς και τις στατιστικές θα δυσκολευτούμε, καθώς είναι λίγες οι χώρες που έχουν το προνόμιο να μετρούν με μεγαλύτερη ακρίβεια την εγχώρια σπατάλη τροφίμων.

Το φαινόμενο της σπατάλης διαφέρει από χώρα σε χώρα, ανάλογα με το οικονομικό της επίπεδο: στις αναπτυσσόμενες χώρες συμβαίνει κυρίως στους πρωτογενείς τομείς της αγροτικής παραγωγής και της βιομηχανίας, ενώ σε ανεπτυγμένες χώρες όπως η δικιά μας συναντάται κυρίως στους τομείς της εστίασης και στα νοικοκυριά. Τι σημαίνει αυτό; Ότι όσο κι αν δεν θέλουμε να το παραδεχτούμε, πετάμε πολύ φαγητό. Ψωνίζουμε δίχως πλάνο, παραπάνω από όσα χρειαζόμαστε και δεν προφταίνουμε να τα καταναλώσουμε. Με πολύ μεγάλη ευκολία ξεφορτωνόμαστε ό,τι –θεωρητικά– έληξε ή μαράθηκε. Μαγειρεύουμε μεγάλες ποσότητες κι έπειτα δεν τις αποθηκεύουμε σωστά, αλλά τις αφήνουμε να πάνε στράφι. Όχι όλοι, αλλά πολλοί από εμάς.

Σε αυτό το κεφάλαιο δεν θα επιχειρήσω να επλύσω το παγκόσμιο πρόβλημα της σπατάλης τροφίμων. Εδώ θα σου προτείνω κάποιες ρεαλιστικές λύσεις που εφαρμόζουμε και εμείς τόσο στην επαγγελματική μας κουζίνα όσο και στα σπίτια μας. Δημοιουργικούς τρόπους να αξιοποιήσεις τους συνήθεις υπόπλους της οικιακής σπατάλης που μπορεί να αγοράζεις συχνά και σε μεγάλες ποσότητες: τα φρέσκα μυρωδικά, τις πατάτες, τα κρεμμύδια, το ψωμί και τα φρέσκα φρούτα. Και ίσως δεις διαφορά. Ίσως με το ίδιο σκεπτικό εμπνευστείς να αξιοποιήσεις και άλλα τρόφιμα που συσσωρεύονται συχνά στη δική σου κουζίνα. Ίσως, τελικά, μειώσεις τη σπατάλη τροφίμων του σπιτιού σου και αυτό δεν θα είναι ούτε μικρό ούτε ασήμαντο: γιατί εσύ, εγώ και όλοι οι άλλοι είμαστε πολλοί.

Άννα

* Food & Agriculture Organizations of the United Nations.





GREEN ΚΟΥΚΜΠΟΥΚ

Η Madame Ginger και η Άννα Χαλικιά μέσα από τις σελίδες του GREEN ΚΟΥΚΜΠΟΥΚ μοιράζονται πάνω από 120 πεντανόστιμες αλμυρές και γλυκές συνταγές που απευθύνονται σε όλους, ακόμα και στους πιο άπειρους.

Όσπρια και λαδερά της ελληνικής κουζίνας με ένα σύγχρονο twist, χορταστικές σαλάτες, λαχταριστές μακαρονάδες και κάρι, θρεπτικά πρωινά και εύκολα ψωμιά, σπιτικά plant-based τυριά και υγιεινά υποκατάστατα κρέατος από όσπρια και λαχανικά μαγειρεύονται με νέα υλικά και σύγχρονες τεχνικές. Τα γλυκά του βιβλίου, όλα εύκολα και πεντανόστιμα, φέρνουν τη θαλπωρή πίσω στην κουζίνα και γλυκαίνουν δίχως ενοχές τις Κυριακές μας.

Επιπλέον, το βιβλίο περιέχει χρήσιμους οδηγούς με ρεαλιστικές συμβουλές για έναν πιο βιώσιμο τρόπο ζωής: πώς θα εξοικονομήσουμε φυσικούς πόρους, ενέργεια, νερό και τροφή, πώς θα οργανώσουμε τα ψώνια μας ώστε να μειώσουμε τη σπατάλη τροφίμων και τα απορρίμμάτα μας, αλλά και πώς θα τρεφόμεστε για να συμβάλουμε στην προστασία του περιβάλλοντος.



“ Τούτο εδώ το βιβλίο έχει δουλευτεί με τη λογική του χαρούμενου δώρου. Της όμορφης προσφοράς. Ψιμο, κατασταλαγμένο, χαριτωμένο, μας μορφώνει, μας ψυχαγωγεί, μας εμψυχώνει. Κουλουριάζομαι στην εμπειρία της ανάγνωσης και λίγο κάπως σαν να ένιωσα πως είναι ένα τίναγμα του τώρα στο μέλλον.

Άγγελος Ρέντουλας
Αρχισυντάκτης Γαστρονόμου

”



Τυπωμένο
σε χαρτί
πιστοποιημένο
κατά FSC



f Instagram YouTube
www.minoas.gr



9 786180 224399
ISBN 978-618-02-2439-9
ΚΩΔ. 30434