

By
Γιώτα
Παναγιώτου
soposh@notice.gr



«Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης»: Το βιβλίο κατά της σπατάλης τροφίμων



Πριν λίγες μέρες έπεσε στα χέρια μου ένα πρωτότυπο βιβλίο το οποίο κατάφερε να κερδίσει την προσοχή μου με χαρακτηριστική ευκολία. Πρόκειται για το «Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης» που στοχεύει να παρουσιάσει με πολύ ευχάριστο τρόπο συμβουλές, συνταγές και πρακτικές λύσεις ενάντια στη σπατάλη τροφίμων. Το ωραίο, σε αυτή την περίπτωση, είναι ότι απευθύνεται τόσο σε επαγγελματίες σεφ όσο και σε ερασιτέχνες που βασιλεύουν όμως στην κουζίνα του σπιτιού τους

Κυκλοφορεί από την Gastronomy Essentials και ο συγγραφέας του, ο οποίος χρησιμοποιεί το όνομα Jack Gue Varas, κατανοώντας πλήρως τις επαναστατικές αναφορές στον θρυλικό ηγέτη των Γκερίλα Τσε Γκεβάρα, μιλά για την ανάγκη αναθεώρησης της διατροφικής μας συμπεριφοράς και την καταπολέμηση του πετάγματος του φαγητού. Σύμφωνα με τα στοιχεία του UNEP Food Waste Index Report 2021 του ΟΗΕ, σε ετήσια βάση σπαταλιούνται σχεδόν ένα δισεκατομμύριο τόνοι τροφίμων. Μεγάλος όγκος τους πετιέται σε όλα τα στάδια της εφοδιαστικής αλυσίδας—από τις επιχειρήσεις φιλοξενίας και εστίασης μέχρι τα νοικοκυριά— και καταλήγει στις χωματερές. Κι αν νομίζετε ότι δεν είμαστε κομμάτι του προβλήματος, γελιέστε. Σκεφτείτε ότι ακόμη και αν πετάμε λίγα γραμμάρια σε καθημερινή βάση, αθροιστικά αυτή η ποσότητα στο τέλος του έτους αναλογεί σε δεκάδες κιλά. Είτε θέλετε να το πιστέψετε είτε όχι το 33% με 50% της τροφής που καλλιεργούμε και παράγουμε πηγαίνει στις χωματερές και πρέπει να λάβουμε επείγοντως μέτρα για αυτό.

Τι μπορούμε να κάνουμε; Το σκεπτικό είναι απλό και βασίζεται στη φιλοσοφία Love food, hate waste. Πως θα σας φαινόταν η ιδέα της δημιουργίας ενός νέου πιάτου από ήδη μαγειρεμένα φαγητά που έχουν περισσέψει; Ή ακόμη η δημιουργία μιας λίστας πριν πάμε στο σούπερ μάρκετ με όσα πραγματικά χρειαζόμαστε για να μην παρασυρθούμε σε άσκοπες αγορές και η εκμετάλλευση όλων των κομματιών των λαχανικών ή του κρέατος που έχουμε προμηθευτεί; Στις 240 σελίδες του βιβλίου, λοιπόν, θα βρείτε ιδέες για άπειρα πράγματα από το τι να κάνετε με τη σαλάτα που περίσσεψε μέχρι τα



Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης

Μάθε λοιπόν ή πήραε νέες ιδέες. Ξέρεις... από αυτές τις επιπτώσεις που δεν καταγράφονται κανείς, αλλά από ντροπή δεν θα σε σταπάρουν κανείς.
Αλμυρά προζυμιά, εντολακτικά κέμι με μπαχαρικά μαυροκόκο, «θαλάσσια» μπαχαρικά, προϊόντα από κίοντες κλπ., «θαλάσσιες» από πίστα σοκολάτες, «ταίριας ιταλ» με αριζι, στρουνηλά Λαχανικών, «Feta» κομπόζου με κίοντες κολλομακί, «Spartan» μαπαρριό, «λίγα μαπαρριό» από λαχανικά, «Pasta» με πατά, «Couscous» με πουρέ λαχανικών, «σάλτσες» μαπαρριό και αρωματιστές, «σάλτσες» «κίον» με βερνίκι... κι ότι άλλο καταλάβεις ή κινείσαι σου. Απλά να είναι πιο φρέσκα και τη διατηρούνται, να το κάνεις γευστικό και να το σερβίρεις με φαντασία.

Ανανέωση Μπουφέ

Αφού πα πάνω σου έφαγα πιάς μπουφέ να σε αναπρέμεις τα άδεια σου μπουφέ, είτε να σου βάλεις σε μία κωνική ενιαία, σε ποικίλη ζαχαρή, για να καταγενησέσαι τα φαγητά σου. Μόλις να «άδεια» σου συμπληρωθούν σε ελαφρύ σερβίρισμα μπουφέ.

Σε αυτή την κατηγορία έπαιξαν εξοικονομούν, δεν θα απολάμβαι σε τί φαντά, τα λάδι από τα αλάτων και τα τυριά, γιατί τα δύο ανάλογα λειτουργούν πιο πάνω. Το μόνο που είναι φτηνότερο, είναι πιά.

Αλλά πέτσι ηπίου που μπαρούνα να αναπρέμεις με φαντασία.



Καλωσόρισμα

Καλωσόρισμα, Μπουφές Τροφίμων & Τετ. Γιας

Βασική πρόθεση είναι να μην έλκουν μπουφέ αλλά να ελεγχόμεν και τον έλεγχος να είναι από πάνω. Για να μη μπουφέ βουκαλιό, πιάς από όλα από τη ποικιλία σου, καλύτερα να τα σερβίρεις σε μικρές ποσότητες. Όχι, δε θα παραπονεθούν πιάς στο τέλος και να το πετάξουν. Ταύτα, σε αυτό που θα σου μείνουν από φτηνότερο μπουφέ να προσέξεις σε καταστήρα αλάτι και να τα φέρεις.

Ορεκτικά

Πιάς και πιάς

Το σερβίρισμα καλά οργανωμένες στο φαγητό και την επίσημη ή τη μεσημεριανή, της βραδιάς, τις σερβίρες να βάλω σε διαμερίσματα παραβόλονται, τις μονόζυγα με λίγη κάρτα και τις ελαφρώς. Αυτό είναι και το καλύτερο πιάς.

Αλλάς, κυρίως τη ύψη από τη φύση και τα χρησιμοποιούμε φαγητά. Τη γρήγορα μπουφέ να την κάνεις και έλκω αλάτι για μπουφέ, γρήγορα για πιάς ή φαγητά ή φαγητά και φέτες. Τα φαγητά γρήγορα μπουφέ στην τε ελαφρώς με πιάς από όλα σου είναι, και μπουφέ να το προσέξεις σε σκόλη με καμμε κλάδι ή μπουφέ από πάνω και να τα προσέξεις σου. Παρά τις πιάς ή τις πιάς από κίοντες και πιάς, προσέξεις με πιάς και φτηνότερο φαντασία, για να τα σερβίρεις σε κίοντες, κίοντες, φρέσκο από πάνω και κίοντες.

λαχανικά που βράσατε και δεν καταναλώσετε - το μπριάμ, λόγω χάρη, μπορεί να γίνει σάλτσα για μακαρόνια και το τζατζίκι που περίσσεψε, απίστευτη μαρινάδα για το κρέας. Θα βρείτε επίσης πολλές ακόμη αντίστοιχες προτάσεις για τα τυριά, τα όσπρια, το ψάρι, κρεατικά και τα φρούτα. Όλα αυτά εφόσον εφαρμοστούν θα συμβάλλουν στην αλλαγή της καταναλωτικής μας κουλτούρας και θα μας κάνουν καλύτερους κατοίκους αυτού του πλανήτη.

Μου άρεσε πολύ το απόσπασμα και σας το παραθέτω όπως ακριβώς το διάβασα «Ας μπορούμε στην κουζίνα, χωρίς όρους και κανόνες. Μόνο με την αναρχική και ελεύθερη σκέψη να σώσουμε μερικά φαγητά από τους μπουφέςδες, να αξιοποιήσουμε τις πρώτες ύλες που μας περισσεύουν στα ψυγεία, να φτιάξουμε ένα νέο πιάτο από ένα ήδη μαγειρεμένο φαγητό. Ας ξεκινήσεις, έστω και τώρα. Ας παραδεχτείς ότι αυτό είναι άδικο και ας προσέξεις λίγο παραπάνω, αναλαμβάνοντας την κοινωνική ευθύνη που σου αναλογεί. Σταμάτα, να είσαι κριτής σε καλλιστεία τροφίμων». Με μαγειραγωγιστικούς χαιρετισμούς, Jack Gue Varas

I N F O
Το Food Waste - Οδηγός Επιβίωσης διατίθεται online εδώ και στο Cookbook Store στην Εμμανουήλ Μπενάκη. Μετά το Πάσχα θα μπορεί κανείς να το βρει και στα ράφια των βιβλιοπωλείων.

