

Το Οικολογικό Αποτύπωμα της Διατροφής

Πίσω από κάθε τροφή υπάρχει μια αλυσίδα παραγωγής που αρχίζει από ένα χωράφι και τελειώνει με το φαγητό στο χέρι μας. Σε κάθε στάδιο μεταφοράς και επεξεργασίας καταναλώνεται ενέργεια και παράγεται CO₂. Ας σκεφτούμε την παραγωγή ενός κουλουριού:



Το Οικολογικό Αποτύπωμα μετρά όλους αυτούς τους τομείς που μπορείτε να δείτε παραπάνω, οι οποίοι είναι απαραίτητοι για την παραγωγή κουλουριών. Κατά τη διάρκεια όλων αυτών των βαθμίδων παραγωγής εκπέμπεται πολύ CO₂, το οποίο πρέπει να σταθεροποιηθεί και πάλι ώστε να μην προκληθεί αύξηση της θερμοκρασίας του κλίματος. Η έκταση των δασών που απαιτείται για τη δέσμευση αυτού του πλεονάσματος CO₂ υπολογίζεται επίσης από το οικολογικό αποτύπωμα. Αυτή η ζώνη CO₂ αποτελεί μέρος του οικολογικού αποτυπώματος ενός κουλουριού, το οποίο είναι τόσο μεγάλο όσο δύο φύλλα χαρτιού A3 (περίπου 0,3 τετραγωνικά μέτρα) - μόνο για ένα κουλούρι!

Τα ζώα εκτροφής χρειάζονται πολλή έκταση: από ένα εκτάριο γης μπορείτε είτε να ταΐσετε μια αγελάδα για έναν χρόνο είτε να παράγετε π.χ. 30 τόνους πατάτας σε ένα έτος. Τα ζώα είναι ασύμφορες πηγές διατροφής: χρειάζονται έως και 12 κιλά σόγιας για να παράγουν μόνο 1 κιλό κρέατος. **Το κρέας και τα ζωικά προϊόντα έχουν ένα τεράστιο οικολογικό αποτύπωμα** και τεράστιες εκπομπές αερίων θερμοκηπίου - όσο και η συνολική παγκόσμια κίνηση οχημάτων!

ΠΟΣΟ ΕΔΑΦΟΣ ΕΧΟΥΜΕ



Εάν ξύναμε όλο το έδαφος που υπάρχει στη Γη, τότε θα δημιουργούνταν μια μπάλα περίπου 50 χιλιομέτρων. Χωρίς το έδαφος, τα φυτά δεν μπορούν να αναπτυχθούν και χωρίς φυτά δεν θα είχαμε καθόλου τροφή για ανθρώπους και ζώα. Οι βιο-παραγωγικές περιοχές περιέχουν χώμα και γόνιμο έδαφος και αποτελούν τη βάση για τη διατροφή του ανθρώπου. Αυτές οι περιοχές γίνονται όλο και μικρότερες κάθε μέρα επειδή πρέπει να δώσουν τη θέση τους σε νέους δρόμους, χώρους στάθμευσης, σπίτια ή εμπορικά κέντρα. Στην Ελλάδα, χάνονται καθημερινά κατά μέσο όρο πάνω από 8 ποδοσφαιρικά γήπεδα εδάφους.

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΚΤΡΟΦΗΣ ΖΩΩΝ -- ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ ΤΟ ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ ΜΟΥ, ΕΧΕΙ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΤΡΟΠΙΚΟ ΔΑΣΟΣ;

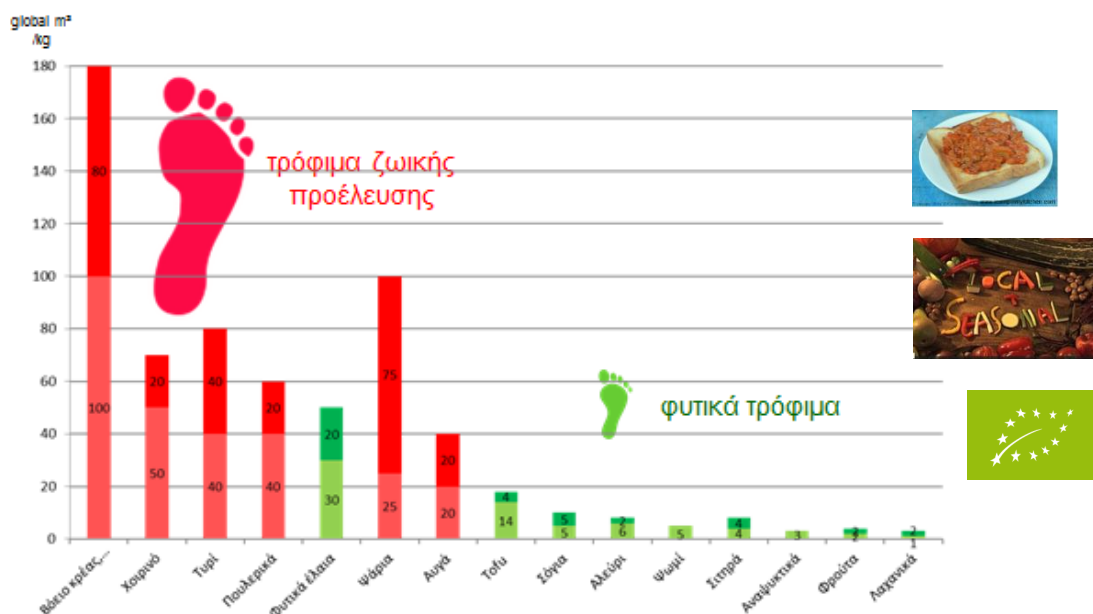


Στη Βραζιλία, τα τροπικά δάση καταστρέφονται εδώ και πολλές δεκαετίες για να δημιουργηθούν χωράφια όπου τις περισσότερες φορές καλλιεργείται ένα μόνο φυτό: η σόγια! Εκεί που κάποτε υπήρχε πλούσια ποικιλία ειδών με πολλά διαφορετικά ζώα, φυτά και ιθαγενείς, τώρα καλλιεργούνται μόνο σπόροι σόγιας που χρησιμεύουν ως ζωτροφή για τα ζώα εκτροφής:



για κοτόπουλα, χοίρους και βοοειδή.

Σε παλαιότερες εποχές οι αγρότες χρησιμοποιούσαν ζωτροφή από τα δικά τους χωράφια. Σήμερα, τα ζώα εκτροφής τρώνε τροφές που καλλιεργούνται μακριά στη Βραζιλία ή την Αργεντινή και μεταφέρονται μέσω του Ατλαντικού Ωκεανού. Ο λόγος για αυτό είναι ότι μεγαλώνουμε τόσα πολλά ζώα εκμετάλλευσης που δεν μπορούμε να τα ταΐσουμε από τους δικούς μας πόρους.



1. Τα λαχανικά, τα φρούτα, οι πατάτες, τα όσπρια και τα προϊόντα σιτηρών έχουν πολύ μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα από το κρέας, τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά και είναι επίσης υγιεινότερα. Μπορείτε επίσης να μειώσετε λίγο το δικό σας οικολογικό αποτύπωμα τρώγοντας πουλερικά αντί του βοδινού.

2. Μπορούμε επίσης να περιορίσουμε το οικολογικό μας αποτύπωμα, αν επιλέξουμε ένα εποχιακό και τοπικό φαγητό.

Τα τοπικά προϊόντα παράγονται στην περιοχή όπου ψωνίζουμε και έχουν μια μικρή απόσταση μεταφοράς ή προέρχονται από τον δικό σας κήπο.

Κατανάλωση εποχιακών προϊόντων σημαίνει ότι τρώτε μόνο φρούτα και λαχανικά εποχής: για παράδειγμα φράουλες τον Απρίλιο ή σταφύλια τον Αύγουστο και τον Σεπτέμβριο. Τα ονομάζουμε επίσης εποχιακά φρούτα και λαχανικά.

3. Αγοράστε βιολογικά τρόφιμα ή μαζέψτε φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, άγρια βότανα από τον κήπο ή την εξοχή. Τα βιολογικά τρόφιμα παράγονται χωρίς τεχνητά λιπάσματα, «ζιζανιοκτόνα» και εντομοκτόνα (φυτοφάρμακα) και είναι ωφέλιμα για τη φύση και τα αγροτικά ζώα. Έχουν γενικά ένα αποτύπωμα που είναι περίπου 10% μικρότερο.

4. Μην πετάτε φαγητό. Στην ΕΕ σχεδόν το ένα τρίτο του συνόλου των τροφίμων απορρίπτεται. Αυτό συμβαίνει όχι μόνο στο σπίτι αλλά και στο σούπερ μάρκετ και στο εμπόριο.

Αγοράστε μόνο αυτά που πραγματικά χρειάζεστε. Απορρίψτε συνειδητά ειδικές προσφορές όπως το "Αγοράστε ένα + ένα δωρεάν!" Τα τρόφιμα πέρα από την ημερομηνία λήξης δεν χαλάνε αυτόματα - εμπιστευθείτε τις αισθήσεις σας!

Κάνετε πολύτιμο λίπασμα τα φυτικά απόβλητα.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΕΙΩΣΩ ΤΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΟΥ

1. Μειώστε προϊόντα όπως το κρέας, το γάλα (ιδίως λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα) και τα αυγά
2. Προτιμήστε εποχιακά και τοπικά προϊόντα, όσο το δυνατόν περισσότερο από τη βιολογική γεωργία
3. Μην πετάτε τρόφιμα

