



ωή)

Μέρες που είναι μπορούμε να

κάνουμε μια μικρή -χρήσιμη- αλλαγή στην καθημερινότητά μας. Μια δράση που μπορούμε να ξεκινήσουμε από αυτή την εβδομάδα κι αξίζει να συνεχίζουμε για μια ζωή (“για μια καλύτερη ζωή” για να ακριβολογούμε).

Η Ελλάδα καταλαμβάνει την 40η θέση παγκοσμίως στην κατανάλωση κρέατος. Σύμφωνα με στοιχεία της Διεθνούς Οργάνωσης Τροφής και Γεωργίας, κάθε Έλληνας καταναλώνει περίπου 75 κιλά κρέατος ετησίως. Η υπερκατανάλωση κρέατος δεν είναι καλή για την υγεία μας. Ούτε για το περιβάλλον. Κι αυτό λόγω του μεγάλου υδατικού αποτυπώματος του κρέατος και του μεγάλου αποτυπώματος του σε άνθρακα.

Επιλέγοντας μία πιο ισορροπημένη διατροφή και αντικαθιστώντας το κρέας με λαχανικά, όσπρια ή ψάρι τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, δίνουμε μία μεγάλη ανάσα στον πλανήτη.

ΥΓ. Εννοείται ότι πολλοί από εσάς έχετε **ήδη** μειώσει σημαντικά ή σταματήσει την κατανάλωση κρέατος. Για όλους εσάς “αποστολή εξετελέσθη”!

[1] Πηγή: Michael Norton, 365 τρόποι για να αλλάξεις τον κόσμο, Εκδόσεις ΟΞΥ

Πηγή: kalyterizoi.gr