



Συμβουλές για οικολογικό Πάσχα!



Photo © Flickr/Cassidi

-Βάψε τα αυγά σου με φυσικό τρόπο.

Αντί να χρησιμοποιήσεις χημικές βαφές, μπορείς να κάνεις δικές σου οικολογικές χρησιμοποιώντας λαχανικά, άνθη και μπαχαρικά. [Οι φίλοι των Συνταγών της Παρέας έχουν αναλυτικές οδηγίες](#) για σένα. Το όφελος είναι διπλό: και **θα έχεις εξοικονομήσει χρήματα και δεν θα περιέχουν καμία τοξική ουσία!** Αν μάλιστα η όρεξή σου για δημιουργία δεν σταματάει εδώ, μπορείς να εμπνευστείς περαιτέρω παίρνοντας ιδέες από [εδώ](#), [εδώ](#) και [εδώ](#).

-Κεφάλαιο «λαμπάδες».

Πόσα και πόσα χρήματα δεν έχουμε ξοδέψει με σκοπό να βρούμε την πλέον ξεχωριστή ή διάσημη λαμπάδα, για να χαροποιήσουμε παιδιά και συγγενείς; **Οι διαφημίσεις, τα χρώματα και τα σχέδια μας κατακλύζουν, αλλά μην ξεχνάς ότι αντί μίας λαμπάδας εμπορίου μπορείς να φτιάξεις μία με τα χεράκια σου.** Δες [εδώ](#) μερικές ιδέες για αρχή.

Αν πάλι δεν έχεις χρόνο, **μπορείς να αγοράσεις πασχαλινές λαμπάδες από οργανισμούς που βοηθάνε ανθρώπους που έχουν ανάγκη και το περιβάλλον.** Εξήγησε στα παιδιά τον λόγο της επιλογής σου και ότι με μία τέτοια αγορά συμβάλετε στο έργο τους φέρνοντας χαμόγελα σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη. [Το WWF Ελλάς έχει για σένα κάποιες επιλογές για πασχαλινές λαμπάδες](#), χειροποίητες και φιλικές για την τσέπη σας και το περιβάλλον!

-Διακόσμησε το σπίτι σου με φαντασία και χρώμα.

Αντί να καταφύγεις στην αγορά έτοιμων στολιδιών, φτιάξε δικά σου με ξεχασμένα αντικείμενα που μπορείς να αξιοποιήσεις. Τα παιδιά μπορούν να σταθούν υπέροχοι συνεργάτες σε αυτό. Άντλησε ευφάνταστες ιδέες από ["Do It Yourself" ιστοσελίδες](#) και [μεγαλόυρνησε δημιουργικά](#).

-Ψήσε τα δικά σου πασχαλινά γλυκά και εδέσματα και πάρε τα εύσημα!

Εξάσκησε τις μαγειρικές ικανότητές σου με εύκολες, αλλά λαχταριστές ιδέες που μπορείς να πάρεις από την οικογένειά σου ή από [γνωστές ομάδες μαγειρικής](#). Είναι εκπληκτικό πόσα διαφορετικά είδη από [κουλουράκια και πασχαλινά πιάτα](#) μπορείς να βρεις στο άψε σβήσε! **Για την προετοιμασία τους προτίμησε τοπικά και εποχικά ελληνικά προϊόντα και αν έχεις παιδιά, ενθάρρυνέ τα να σε**



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

βοηθήσουν στην προετοιμασία. Τέλος, προσπάθησε να ψήνεις ταυτόχρονα διάφορα φαγητά στον φούρνο για εξοικονόμηση ενέργειας και μην ξεχνάς ότι αν περισσέψει φαγητό υπάρχουν πολλοί τρόποι να το αξιοποιήσεις. Είτε φτιάχνοντας μία νέα συνταγή είτε δίνοντας το σε αυτούς που έχουν ανάγκη.

Και βέβαια δεν ξεχνάμε ότι ανήμερα Πάσχα, η κατανάλωση φαγητού χτυπάει κόκκινα. Ας φροντίσουμε φέτος να καταναλώσουμε ό,τι πραγματικά χρειαζόμαστε αποφεύγοντας τις υπερβολές. Δεν ξεχνάμε ότι η σπατάλη φαγητού μπορεί και πρέπει να αποφευχθεί.