



«Πες μου τι τρως, να σου πω ποιος είσαι» είπε ένας σοφός Γάλλος που λεγόταν Σαβαρέν πριν από 200 χρόνια.
Τι λες να σημαίνει αυτό;
Σημαίνει δηλαδή ότι...

αν φας ένα μπισκότο... είσαι μπισκότο;



Αν φας μπρόκολο είσαι μπρόκολο;



Ή όταν τρως κοτόπουλο είσαι και συ κοτόπουλο;



Αν φας μήλο είσαι μήλο;



Φυσικά, ο κύριος Σαβαρέν δεν πίστευε ότι είμαστε όλοι μπρόκολα ή μπισκότα. Τα λόγια του ήταν σαν παροιμία και στην πραγματικότητα κρύβουν μέσα τους μια μικρή ιστορία. Την ιστορία του πώς το φαγητό γεννιέται και μεταμορφώνεται, ώστε να τρέφει το σώμα μας και να μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε, για να παίζουμε και να κάνουμε τα όνειρά μας πραγματικότητα.



Φαντάσου μια ντοματιά:



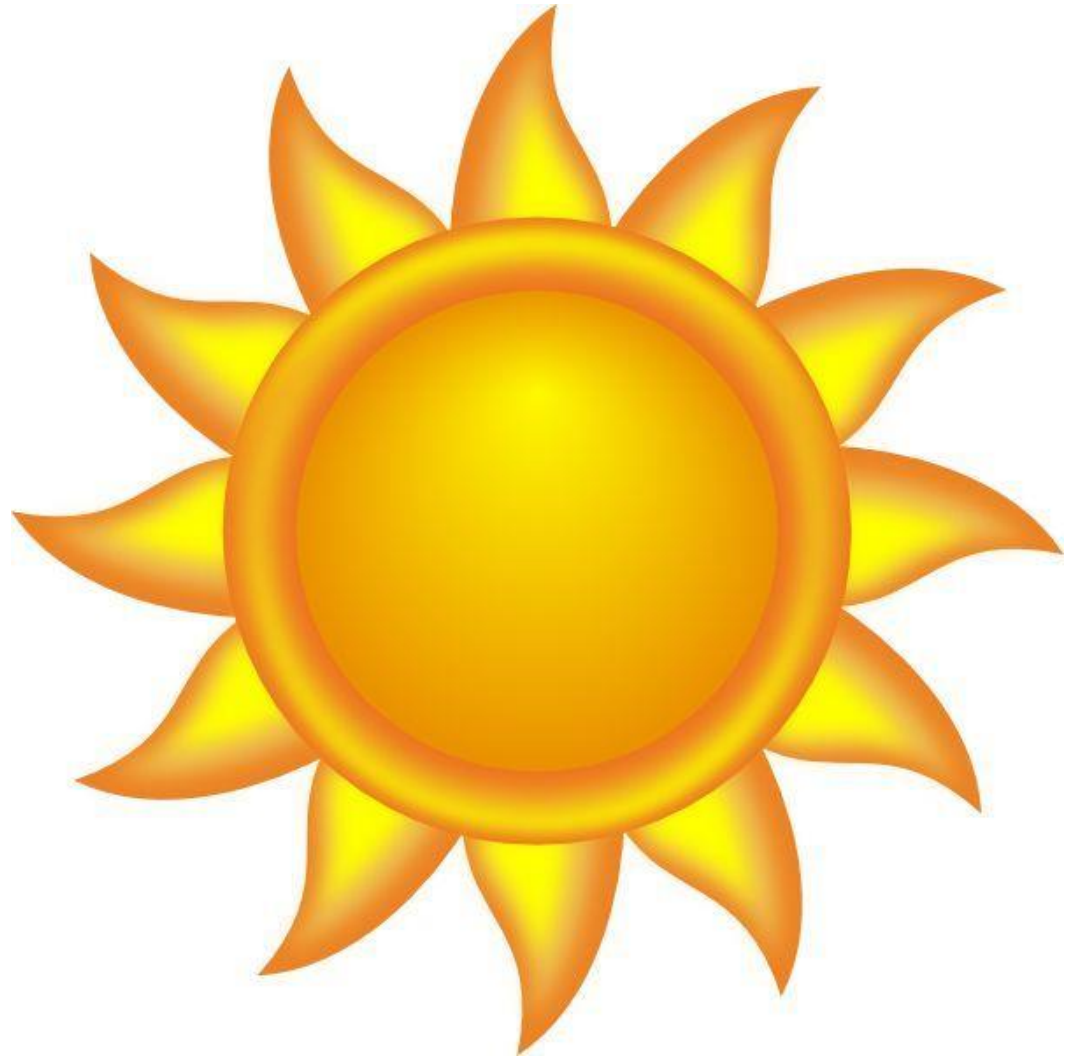
ξεκινάει σαν σπόρος και μεγαλώνει σε νεαρό βλαστό. Ύστερα, ένας αγρότης παίρνει τον βλαστό στα χέρια του και τον φυτεύει προσεκτικά.



Το φυτό πίνει νερό από τη βροχή και «τρώει» συστατικά από το έδαφος.



Το φως του ήλιου φροντίζει το φυτό και βοηθάει τις μικρές, πράσινες ντομάτες να μεγαλώσουν και να γίνουν κόκκινες



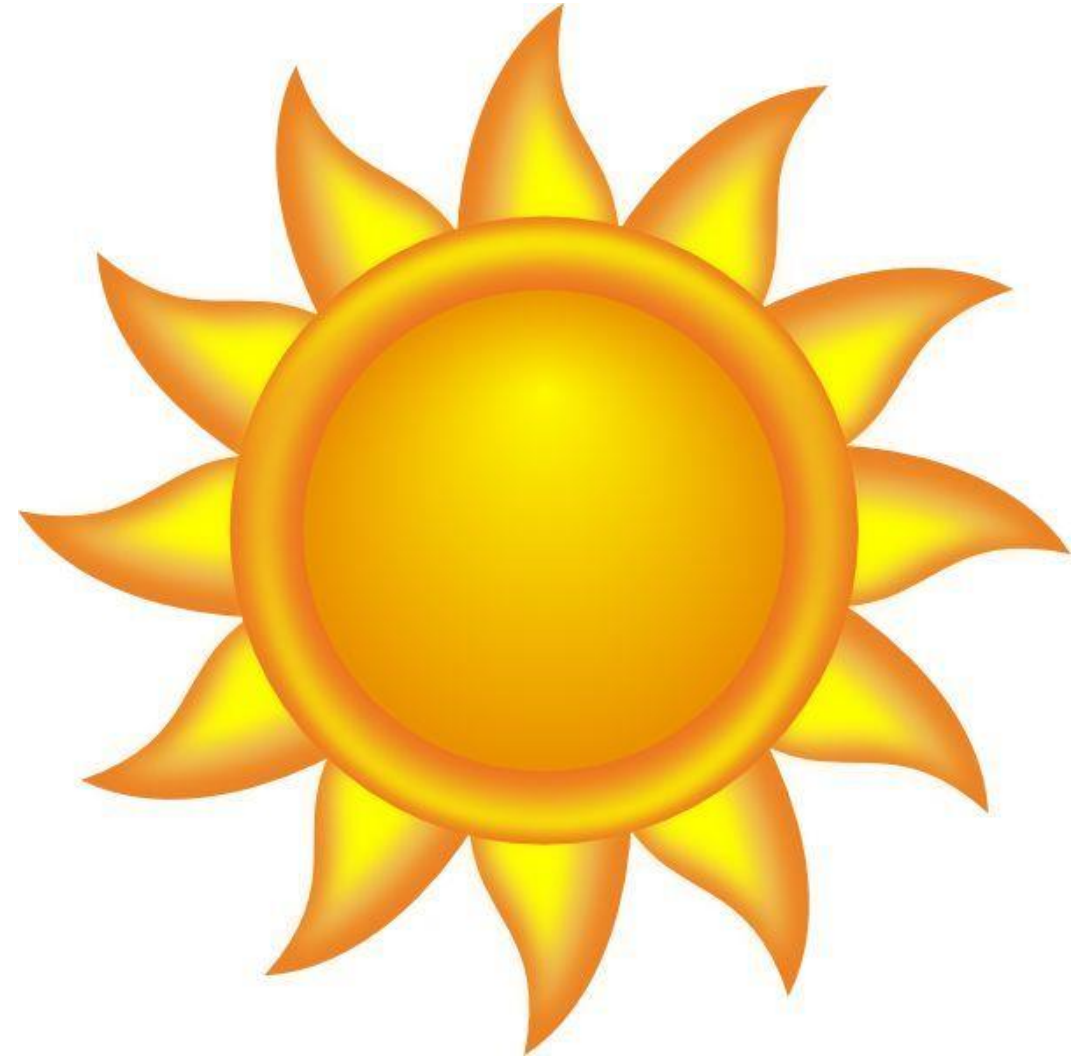


Όταν η στρογγυλή ντομάτα ωριμάσει, ο αγρότης τη μαζεύει και τη βάζει για έναν σύντομο ύπνο σε ξύλινα καφάσια, τα οποία φέρνουν αυτό το νόστιμο λαχανικό στην αγορά και πιο κοντά σε σένα. Έτσι, όταν τρως τη σαλάτα σου, δεν τρως μόνο μια ντομάτα, αλλά ταυτόχρονα δέχεσαι μέσα σου τη βροχή, το πλούσιο έδαφος, τον ήλιο και τη φροντίδα του αγρότη.





Όταν τρώμε ένα συγκεκριμένο φαγητό, μαζί του τρώμε και την ιστορία του. Γινόμαστε, μάλιστα, και εμείς μέρος της ιστορίας του. Αν η ιστορία είναι χαρούμενη, το φαγητό είναι χαρούμενο και είναι πιο πιθανό να είμαστε και εμείς χαρούμενοι, όταν το τρώμε. Αν το φαγητό έχει μαζέψει το φως του ήλιου μέσα του, το φέρνει και σε εμάς. Αν το φαγητό δεν έχει δει ποτέ τον ήλιο, δεν μπορεί να μας φέρει την ενέργεια του ήλιου. Όμως, αυτήν την ενέργεια τη χρειαζόμαστε για να παίζουμε και να εκπληρώνουμε τα όνειρά μας.



Αν οι ντομάτες είναι χαρούμενες θα είσαι χαρούμενος και συ που τις τρως



Τι θα συνέβαινε, όμως, αν το φαγητό σου το μάζευαν άνθρωποι που είναι λυπημένοι; Ή αν περνούσε πολλές εβδομάδες σε ένα σκοτεινό ψυγείο;

Τι θα γινόταν, αν κοβόταν σε μικρά κομματάκια και ύστερα συγκεντρωνόταν ξανά σε ένα μείγμα ψεκασμένο με ουσίες που αλλάζουν τη φυσική του γεύση, χωρίς να το αγγίξει ποτέ ανθρώπινο χέρι;

Τι θα γινόταν αν το εργοστάσιο απελευθέρωνε καπνό στον αέρα;

Αν το φαγητό ταξίδευε χιλιάδες χιλιόμετρα με αεροπλάνο ή καράβι, ρυπαίνοντας έτσι τον αέρα και το νερό;

Αν πετάγαμε στα σκουπίδια μεγάλο μέρος του φαγητού, αφήνοντάς το να σαπίσει, μαζί με όλα τα υπέροχα στοιχεία που το δημιούργησαν;

Αν συνέβαιναν αυτά



Μπορείς να μην αφήσεις να συμβαίνουν όλα αυτά αν σκέφτεσαι τα λόγια του κυρίου Σαβαρέν κάθε φορά που διαλέγεις τι θα φας.

Πώς θέλεις να είσαι;



Θέλεις να έχεις χαρά στη ζωή σου;

Τότε, διάλεξε **χαρούμενο** φαγητό.