

Alimentarse a 160 Km a la redonda. Comer local, un buen gesto

La búsqueda de unos alimentos más saludables, frescos y naturales; el intento de mantener la seguridad alimentaria fomentando la producción local; la búsqueda de contactos dentro de la comunidad y la autosuficiencia desde el punto de vista de la producción de alimentos; el cuidado del medioambiente. Estos son algunos de los motivos que pueden llevar a una persona a tomar la determinación de adoptar unos hábitos alimenticios locales.

¿Qué significa esto exactamente?

Una dieta local implica no adquirir alimentos que hayan viajado por todo el planeta antes de llegar a la mesa. Implica restringir la variedad de productos que se adquieren dependiendo de la estación del año y la disponibilidad de los mismos. Para llevar a cabo una dieta local no basta con coger el coche hasta el supermercado y escoger los productos de las estanterías, sino que hay que ponerse en contacto directo con los productores de la zona y, dado el caso, buscar alternativas para compensar las posibles carencias de éstos.

En 2005, los canadienses Alisa Smith y J.B. MacKinnon comenzaron un experimento mediante el que se alimentarían durante todo un año exclusivamente con productos locales. De esta forma nació la dieta de las 100 millas, una forma de alimentarse que creó tendencia y ha inspirado a miles de canadienses y estadounidenses a cambiar sus hábitos alimenticios. Los alimentos cultivados y producidos de forma local han sido denominados “los nuevos alimentos ecológicos” porque tienen más sabor, son mejores para el medioambiente, refuerzan la economía local de la comunidad y son más saludables.

Cien millas (160 kilómetros) es un radio lo suficientemente grande como para alcanzar los confines de una ciudad y, sin embargo, también es lo suficientemente pequeño como para que los alimentos que se encuentran en él sigan siendo verdaderamente locales. Llevando una dieta local se puede aprender mucho sobre el sistema alimentario de hoy en día, sobre la procedencia de nuestros alimentos y qué riesgos suponen estos tanto para nuestra salud como para el planeta. Llevar una dieta local ayuda a entender las diferentes estaciones y los diferentes cultivos dependiendo de la región y el clima.

Las ventajas de tomar tal determinación, según explica J.B. MacKinnon, son innumerables. “Lo más positivo del contacto directo entre el consumidor concienciado y el productor de alimentos es la capacidad que tiene aquél de influenciar en el trato animal, el proceso de producción, etc.” Según afirma en su blog, en el que iba relatando sus experiencias día a día, el consumidor recupera su poder cuando elimina una forma de consumo que está ocultando la forma de producir, envasar, tratar los alimentos, porque estos procesos se llevan a cabo en cualquier rincón del planeta.

Esta forma de consumo que revitaliza las granjas familiares y reconecta al consumidor con las estaciones está transformando el buen comer en toda una tendencia. Según Mike Schreiner, de Local Food Plus, una organización de alimentos locales con sede en Ontario, Canadá, “el consumo de productos sostenibles ha aumentado un 92% desde principios de 2007”.

El Mercado de las 100 Millas de Meaford que, como su nombre indica, solamente vende productos cultivados y elaborados en 100 millas a la redonda, ha experimentado en los últimos años un importante éxito. “¿Por qué íbamos a comprar ajos de China cuando podemos cultivarlos en nuestro jardín?”, pregunta Barbara Key, socia del negocio. “No tiene sentido. Si cada uno pone un poco de su parte, todos juntos lograremos algo importante”.

La página web de Grey Bruce, un directorio de comercios y restaurantes de Canadá donde el consumidor puede encontrar alimentos locales y ecológicos, ofrece la posibilidad de realizar búsquedas por productor, área geográfica, etc.

Por otro lado, los supermercados Superstore han añadido una etiqueta a sus productos locales con la finalidad de ofrecer a sus clientes un producto que cuenta con una enorme demanda.

100 Millas

Sobre los alimentos locales en Ladyverd.com

Más sobre el tema

Foto portada

Compartir

(fin del artículo)