

Wpis na bloga o tematyce Zdrowe odżywianie

#lifestyle #dieta #odchudzanie #fit #zdrowejedzenie #eko

Temat artykułu: Skąd brać zdrową żywność?

Oto jest pytanie, które pewnie zadajecie sobie za każdym razem, kiedy czytacie coś o zdrowym życiu. Niby wszystko fajnie, chcesz żyć w zgodzie z naturą i jeść lepsze rzeczy niż zupki z torebek, ale skąd to wszystko brać? Spokojnie. Ten wpis będzie właśnie o tym, jak zdobywać zdrowe pożywienie.

Eko-plony

Odeszliśmy już dawno od samodzielnej produkcji pożywienia. Ta tendencja utrzymuje się zwłaszcza w dużych miastach. Kiedy czegoś potrzebujemy, po prostu idziemy do najbliższego sklepu. Taki sposób zdobywania pożywienia jest na pewno wygodny, ale w efekcie tej wygody nie mamy pojęcia co właściwie wkładamy do ust. Nasze babcie złapałyby się pewnie za głowy, gdyby zobaczyły czym się faszujemy. My jednak nie mamy czasu na kiszenie kapusty, suszenie owoców i ziół, robienie kompotów i domowych konserw. Pracujemy i żadna z nas nie rzuci pracy, żeby pielnić grządki. Chociaż mogłoby się okazać, że to niezła frajda, ale do rzeczy. Pola i czasu na własną produkcję nie mamy, ale w sklepie też nie chcemy kupować. Co więc robimy? Szukamy kogoś kto chce produkować dla nas, czyli lokalnego rolnika. To dobry sposób, aby upiec dwie pieczenie na jednym ogniu, czyli odżywiamy się lepiej i jednocześnie wspieramy tych, którzy produkują prawdziwą eko-żywność. Takiego pana lub panią, którzy prowadzą własne gospodarstwa można spotkać na przykład na lokalnych targach warzywnych. Pytajcie sprzedawców skąd biorą towar i czym jest on przyskany. Oprócz tego coraz więcej gospodarstw stara się o tzw. „eko-certyfikaty”, które są dowodem jakości wytwarzanych przez nich produktów, a także humanitarnego chowu zwierząt. Możecie też poprosić znajomych. Może ktoś pochodzi z mniejszego miasta, albo ze wsi i ma dobry dostęp do tamtejszych producentów. Kiedy już znajdziecie swojego „lokalnego rolnika” to warto jest umówić się na stały odbiór produktów, na przykład raz w tygodniu.

Eko Internet

Kolejna opcja to ogłoszenia w Internecie. W sieci znajdziecie wiele ofert internetowych sklepów ekologicznych, a także certyfikowanych gospodarstw rolnych. Dodatkowo gospodarstwa, które mają swoje strony internetowe, umożliwiają potencjalnym klientom składanie zdalnego zamówienia. Wybór produktów jest bardzo duży, a przesyłki są przeważnie darmowe. Jeśli nie wiemy, które gospodarstwa są godne zaufania, możemy



<https://contentwizard.pl>



kontakt@contentwizard.pl



to sprawdzić w internetowej bazie producentów ekologicznych. Takie usługi proponuje na przykład serwis „lokalna żywność”, gdzie możemy wybrać interesującą nas lokalizację i sprawdzić gdzie najbliższej znajduje się ekologiczne gospodarstwo.

Eko firma

Oprócz miejscowych straganów i Internetu, możecie również skorzystać z usług firm, które specjalizują się w dostawach zdrowej żywności. Takie firmy mają już listę sprawdzonych i zaufanych producentów. Ta opcja póki co jest dostępna jedynie dla mieszkańców Warszawy i okolic, ale z czasem na pewno przyjmie się również w innych miastach Polski.

Eko społeczność

Sprawdźcie czy w waszym mieście działa Kooperatywa Społeczna. To grupa ludzi, która chce się odżywiać zdrowo i nie wydawać na to majątku. Przypomina to trochę ekologiczną działalność obywatelską. Chodzi przede wszystkim o to, żeby zbudować demokratyczną, sprawiedliwą i ekologiczną gospodarkę. Ważna jest tutaj relacja producenta i klienta, która ma zaspokajać potrzeby klienta, ale za rozsądną stawkę. Producent nie nastawia się na wygórowane zyski. Sama sprzedaż odbywa się w jak najbardziej bezpośredni sposób, bez udziału firm i osób trzecich. Konsument ma pełen wgląd w uprawy i sposób powstawania żywności, dzięki czemu w stu procentach wie, co kładzie na swój talerz. Tak bliska relacja klienta z producentem pozwala też na negocjacje cen. Niektóre kooperatywy zakładają także własne uprawy owocowo-warzywne. Kooperatywy społeczne to stosunkowo nowe zjawisko (działają m.in. w Gdańsku i w Warszawie), jeśli więc okaże się, że nie ma jej w waszym mieście, nie zrażajcie się. Zawsze możecie podjąć stosowne kroki i sami stworzyć taką inicjatywę w regionie, w którym mieszkacie. Potrzebne jest jedynie kilka chętnych osób, samochód, i miejsce do spotkań, odbioru towaru i rozliczeń.

Eko-przyszłość

Jak widzicie sposobów na pozyskanie zdrowej żywności jest wiele. Zaczyna się jednak zawsze tak samo – od rolnika, który prowadzi ekologiczne gospodarstwo. Tacy rolnicy mają czasem problem, żeby sprzedać swoje produkty ponieważ supermarkety wciąż pochłaniają większość konsumentów. Dlatego tak ważne jest, aby wspierać lokalnych rolników. Rozwój ekologicznego rolnictwa i zdrowa żywność to nie tylko lepsza teraźniejszość dla nas, ale także lepsza przyszłość dla naszych dzieci.

