

Consum local i estacional

Per què és important consumir productes locals?
Com repercuteix en la nostra salut? I en l'economia?
I en el planeta?



Si prioritzem productes de proximitat i de temporada...



...garantim el moment òptim de sabor i de propietats nutritives de l'aliment.



...reduïm la petjada ecològica.



...contribuïm a l'economia local.



...i ajudem a conservar les nostres tradicions.

Sabor



En el cas de l'agricultura, el camí de l'hort a la taula és menor: els productes es recullen en el moment òptim per al seu consum i això pot influir en el seu sabor.



Salut

Una dieta basada en productes vegetals i estacionals beneficia el nostre organisme.

La varietat de colors dels vegetals aporta diversitat d'antioxidants amb efecte protector.

Cuina i tradició



Es mantenen vives les receptes tradicionals, ja que la majoria estan basades en productes propis de cada regió, de proximitat i de temporada.



Bio-diversitat

Es preserven productes autòctons i tradicionals, ja que estan adaptats al medi. Evitaria l'esgotament del sòl per culpa dels monocultius.

Medi ambient



Reduïm l'emissió de CO₂ necessària per a emmagatzemar, refrigerar i transportar aliments de l'altra banda del món.

A més, generem menys residus, ja que els productes locals, com que viatgen menys, acostumen a necessitar menys embalatge.



Economia

Incentivem l'economia local i contribuïm al manteniment de petites explotacions familiars que d'altra manera tindrien difícil accedir al circuit comercial.

Però també estalviem: quan un producte és de temporada, acostuma a tenir un preu inferior.

Social



Fixa't en la procedència dels productes. Llegeix les etiquetes o pregunta al teu botiguer per consumir productes locals més fàcilment i contribuiràs a reforçar la teva comunitat.