

Comunidad/Community

Lo que comemos

Por Megan McPhaden

¿Qué es lo que comemos?, ¿De dónde vienen los alimentos?, ¿Cómo fueron hechos estos alimentos?, ¿Cómo nuestras opciones alimenticias afectan nuestro medio ambiente, a las comunidades donde vivimos, trabajadores, nuestra salud, economía, tratados, políticas y el futuro de nuestro mundo? la respuesta es, afectan totalmente. La mayoría de nosotros comemos por lo menos tres veces al día, -comida y agua son artículos que debemos consumir para mantenernos vivos- lo que significa que, a reserva de que nosotros produzcamos completamente nuestros propios alimentos, cada día estamos consumiendo enormes cantidades de recursos provenientes de todas partes del mundo. No hay otra opción para consumir menos. Tenemos que comer, entonces, ¿por qué no tomar decisiones conscientes acerca de lo que comemos?.

Hay numerosos libros populares y películas que han salido recientemente acerca de la producción de comida y opciones alimenticias personales en los Estados Unidos: “Super Engórdame,” “Nación de Comida Rápida,” “El Dilema del omnívoro” y otras similares. Aunque el sistema de la industria de los alimentos en los Estados Unidos puede alimentar mucha gente, ésta nos suministra alimentos que realmente no queremos, comida que daña nuestros cuerpos y no es sustentable para el planeta. En lugar de esto, ¿porqué no buscar otras fuentes de producción de alimentos?.

Viviendo en el Noroeste del Pacífico, los recursos para aquellos que quieren comer orgánico y saludable; alimentos locales sustentables abundan. El número de granjas urbanas y huertos a las orillas de caminos estan creciendo bastante. Más y más gente está apoyando granjas cercanas a la ciudad a través de las cajas de verduras de CSA (Comunidad Apoyando Agricultura). Muchas organizaciones no lucrativas comparten información acerca del cultivo en jardines y la correcta alimentación; con aquellos sin acceso a dicha información. Si quieres saber más acerca del cómo cultivar tu propia comida (sabrás que es lo que contiene, tal vez comerás más saludable y deliciosas comidas y ahorrarás dinero también), apoya las diversas granjas alrededor del área de Seattle o comparte tu conocimiento con otros. Una buena fuente de información es la Cascade Harvest Coalition (Coalición de Cosechas Cascada): www.cascadeharvest.org

¿A quién no le gusta una fresca y jugosa nectarina cortada del árbol al momento en este época del año?. ¡Disfrútalo!

What we eat

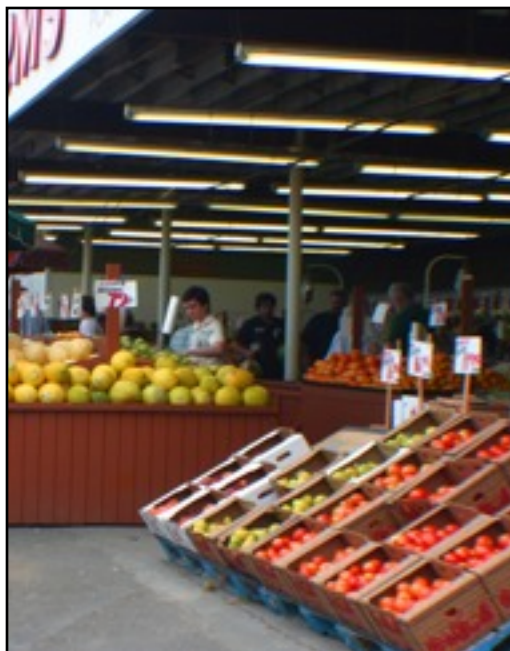
By Megan McPhaden

What do we eat? Where does it come from? How was it made? How do our food choices affect the environment, the communities we live in, the workers, our health, our economies, trade and politics, and the future of our world? The answer is, a whole lot. Most of us eat at least three times a day—food and water are two commodities that we must consume in order to stay alive—which means that unless we completely produce all of our own food, we are consuming vast quantities of resources from all around the world each day. There is no option, really, to consume less. We have to eat. So why not make conscious decisions about the food we eat?

There are numerous popular books and movies that have recently come out on the production of food in America and personal food choices—“Super Size Me,” “Fast Food Nation,” “The Omnivore’s Dilemma,” and such. Although the industrial food system in the United States can feed many people, it feeds us with food that we don’t really want—with food harmful to our bodies, and unsustainable for the earth.

Instead, why not look to other sources of food production?

Living in the Pacific Northwest, resources for people who want to eat organic, healthy, sustainable local foods abound. The number of urban farms and roadside vegetable garden patches are skyrocketing. More and more people are supporting farms nearby the city through CSA (Community Supported Agriculture) boxes. Many non-profits share gardening and eating-right knowledge with those without access. If you want to learn more how to grow some of your own food (you will know exactly what goes into it, perhaps eat more healthy and delicious meals, and save money as well), support the diverse and inspired farms surrounding the Seattle area, or share your knowledge with others, a great resource to start with is the Cascade Harvest Coalition: www.cascadeharvest.org
Who doesn’t adore a fresh and juicy nectarine just off the tree this time of the year? Dig in!



Apoya a las granjas locales
Support the local farms

