

Dieta 100 mil

7 lutego 2008

Czym jest dieta 100 mil? To prosty eksperyment, jak jedząc lokalnie zrobić coś dla siebie i dla środowiska. Pierwszego dnia wiosny 2005 r., dwoje entuzjastów lokalnej żywności, Alisa Smith i James MacKinnon, postanowiło przez rok kupować lub gromadzić tylko taką żywność, która powstała w granicach 100 mil od ich miejsca zamieszkania w Vancouver, w Kolumbii Brytyjskiej. Ich dieta 100 mil zyskała daleko większy oddźwięk, niż się spodziewano. Obecnie setki osób i organizacji lokalnych rozpoczęło swoją przygodę z dietą 100 mil, zmieniając ideę w ruch społeczny.

Dieta zakłada korzystanie z sezonowej, ekologicznej żywności, która powstała do 100 mil (160 km) od naszego miejsca zamieszkania. Promień ten jest na tyle duży, że sięga poza obszary miejskie, a jednocześnie na tyle niewielki, że obejmuje dany region. Dieta 100 mil to ciągłe uczenie się rozpoznawania zmienności pór roku, zrozumienia skąd pochodzi nasza żywność, jakie stanowi zagrożenia dla zdrowia czy środowiska i dlaczego wszyscy kończymy, jedząc jabłka o smaku kartonu i ciastka wypełnione chemią. Lokalne żywienie to masa świeżych produktów, zdrowe posiłki, a nie fast food, wysoko przetworzone tłuszcze, konserwanty i cukier.

Lokalna żywność jest świeża, dojrzała i pełna smaku, w przeciwieństwie do produktów z supermarketu pochodzących z hodowli na skalę przemysłową, noszących ślady długiego przewozu i chemicznej konserwacji. Większość z nas słono płaci za świeżą żywność poza sezonem, jak np. za czereśnie w zimie, czy za wysoko przetworzoną żywność, jak np. sos do spaghetti, zawierającą zwykle całą masę składników, których wolelibyśmy nie mieć w organizmie. Jedząc lokalnie, kupujemy świeże, sezonowe produkty prosto od rolnika, często w ilości hurtowej, a więc taniej. Kupując żywność, zadajemy sobie często pytanie, czy przy uprawie stosowano pestycydy, czy kukurydza nie jest

modyfikowana genetycznie, czy jajka i kurczaki nie pochodzą z hodowli klatkowej? O ile łatwiej odpowiedzieć na te pytania jedząc lokalnie.

Przeciętny Amerykanin siadając do posiłku, zjada produkty, które musiały przebyć przynajmniej 1500 mil z farmy, by znaleźć się na jego talerzu. Badania wykazały, że jedząc lokalnie, zużywa się 17 razy mniej ropy, niż w przypadku żywności przewożonej z daleka, a więc odsuwa się widmo efektu cieplarnianego. Dieta 100 mil to również inwestowanie w lokalną gospodarkę. Każdy dolar zainwestowany w rynek lokalnej żywności podwaja swoją wartość przez ponowne inwestycje na tym terenie.

Dieta jest na pewno wyzwaniem, ale pozytywnym – wspaniałą przygodą. Trudności uzmysławiają tylko prawdziwą naturę obecnego systemu żywienia, pozwalają rozważyć ekologiczną wartość importowanych gruszek, czy kryzys rodzinnych gospodarstw rolnych. Warto zaplanować sobie 1 posiłek (z rodziną czy przyjaciółmi) całkowicie zgodny z dietą 100 mil i potem zdecydować, czy chce się ją kontynuować.

Opracowanie: Anna Nowak

Na podstawie: [100 Mile Diet](#)

Źródło: [„Zielone Brygady” nr 12/2007](#)