

我怎樣可多吃些本地食物？

「取材本地」要一步一步來。首先是選擇盡可能就近栽種及/或生產的食物。在支持卑詩省糧食種植者和生產者的商戶購物和用膳。聚沙成塔，我們同心協力能起重要作用。

何謂本地食物？

加拿大食物檢驗局(Canadian Food Inspection Agency)

把「本地」或「本地栽種」定義為在出售地點50公里之內(點對點)的本土貨品。其他人，好像百哩飲食協會(100 Mile Diet Society)的成員，挑戰自己在一年間只吃來自100哩範圍內的食物。我們促請消費者吃盡可能就近栽種及生產的食物，我們推動食用在卑詩省栽種、生產、及加工的食物和飲品。

我怎樣選擇本地食物？

第一步是在「取材本地」的成員商店及農夫市集購物和用膳。看看舖面或餐廳裏有沒有「取材本地」的標誌。選購食品雜貨或外出膳時，如見不到有關食物在何處栽種或加工的資料，發問！做個知情和好問的消費者，您能顯出您較喜愛選擇本地栽種的食物。

我要改變全部飲食嗎？

「取材本地」是關乎在食物消費方面作出選擇。先從小處著手。改變您的購物或用膳習慣其中一部分。考慮支持本省的農戶，他們辛勤工作，為我們提供食物。支持出售及供應本地食物的商戶。接受「吃本地食物挑戰」(Eat Local Challenge)一星期，辦百哩百樂餐(potluck dinner)。同心協力，我們能起重要作用。

我怎樣知道什麼食物正當時令？

吃時令食物有助您在一年中任何時間選取在最就近地方栽種的食物。認識在溫哥華都會什麼食物正當時令。下載我們的「時令食物名單」(Seasonal Availability List)，貼在冰箱上或冰箱附近廚櫃的門內，購買食品雜貨前先看一看看，以確保能購得最新鮮的食物。(這是一份概括的名單，食物供應可能因天氣及其他因素而有變。)

查看這些極好的資源，幫助您「取材本地」！

- 下載「[時令食物名單](#)」

[www.getlocalbc.org/files/Seasonal%20List.pdf](http://www.getlocalbc.org/files/Seasonal%20List.pdf)

- 在農夫市集購物，並認識栽種您的糧食的人。瀏覽[您當地農夫市集協會](#)的網站，找出全年的墟期及檢視將會在那裏擺賣的農戶名單。

[www.eatlocal.org](http://www.eatlocal.org)(溫哥華)

[www.bcfarmersmarket.org](http://www.bcfarmersmarket.org)(卑詩全省)

- 參觀農場，認識農民及了解您的食物是怎樣栽種的。[菲沙河谷農場直接營銷協會](#) (Fraser Valley Farm Direct Marketing Association) 的網站列出了農場、產品、以及活動。瀏覽「[農場觀光道路圖](#)」(Circle Farm Tours)網站，看看按地區列出的觀光名單。

[www.bcfarmfresh.com](http://www.bcfarmfresh.com)

[www.circlefarmtour.com](http://www.circlefarmtour.com)

- 如正尋找有機運送服務、肉類與奶品、社區共有農業計劃(Community SharedAgriculture programs)、農夫市集、購買食物會、果樹計劃及共用農場、種籽、社區花園、社區廚房、收成保存等等，請瀏覽「[農民/城市人的知識庫](#)」(FarmFolk/CityFolk's Knowledge Pantry)。

[www.ffcf.bc.ca](http://www.ffcf.bc.ca)

- [增加對食物的認識](#)，了解怎樣挑選、貯存、烹調和奉上蔬果，以及每種食物有什麼養份。尋找新的烹飪方法及嚐一嚐您不熟悉的本地品種。

[www.worldcommunitycookbook.org/season/guide/index.html](http://www.worldcommunitycookbook.org/season/guide/index.html)

- 靈機一觸，閱讀有關就在溫哥華這裏展開的「[百哩飲食](#)」(100 Mile Diet)計劃。

[www.100milediet.org](http://www.100milediet.org)

- 查看「[綠桌網絡](#)」(Green Table Network) - 這是一項綠化我們的餐廳業的計劃。

[www.greentable.net](http://www.greentable.net)

- 提出有關食物產自何處的問題。細看產品標籤。產品在何處加工？原料來自何處？如標籤上沒有這些資料，很多產品都附有一個免費長途電話號碼，您可致電查詢。認識您的食物。

- 鼓勵家人和朋友「取材本地」！把我們的網站告訴他們！