

ਸਥਾਨਕ ਖਾਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

### ਸਥਾਨਕ ਖਾਣਾ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੈ

ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਔਸਤ ਖਾਣਾ ਖੇਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰ ਕੇ ਪਲੇਟ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ 2400 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 5 ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ “ਖੁਰਾਕ ਮੀਲ” ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਜੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ 1994 ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ‘ਸਸਟੇਨ’ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਘੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਆਯਾਤ ਅਤੇ ਨਿਰਯਾਤ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਉੱਪਰ ਢੇਰੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ ਹੁਣ ਹਵਾਈ ਭਾਰੇ ਦਾ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਧਲਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਲੰਮੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤੇਲ ਫੂਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰੀਨਹਾਊਸ ਗੈਸ (ਜੀ ਐੱਚ ਜੀ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਵਾ ਨੂੰ ਗੰਧਲਾ ਕਰਨ, ਏਸਿਡ ਵਰਖਾ, ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ) ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਫਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਸਟਮ, ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਟਰੱਕਾਂ ਨਾਲ ਡਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਉਸ ਰਵਾਇਤੀ ਫੂਡ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ 4 ਤੋਂ 17 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ “ਫੂਡ ਸ਼ੇਅਰ” ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਰਜ਼ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੇ ਕੁਲ 101 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਦ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਔਸਤ ਖਾਣੇ ਨੂੰ 5364 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਾਰਮਰਜ਼ ਮਾਰਕੀਟ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ 100 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੀ ਐੱਚ ਜੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਕੀ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਡੇਵਿਡ ਸਜੂਕੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ‘ਨੋਚਰਜ਼ ਚੈਲੇਂਜ’ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ 10 ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਲੋਬਲ ਪੇੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ‘ਵੰਨ ਟੌਨ ਚੈਲੇਂਜ’ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀ ਐੱਚ ਜੀ ਇਮਿਸ਼ਨ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹਰ ਸਾਲ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿੱਛੇ ਔਸਤ ਪੰਜ ਟੌਨ ਦੇ ਜੀ ਐੱਚ ਜੀ ਇਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਚਾਰ ਟੌਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਫੀ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਏ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਜੀ ਐੱਚ ਜੀ ਇਮਿਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੌਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਵੰਨ ਟੌਨ ਚੈਲੇਂਜ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ! ਉਹ ਉੱਠੀਏ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰੀ ਕਰੀਏ, ਸੁਆਦ ਨਾਲ: ਆਉ ਸਥਾਨਕ ਲਈਏ!

### ਸਥਾਨਕ ਖਾਣਾ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੈ

ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੂਬੇ, ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਮਹਾਂਦੀਪ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋੜ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ, ਸੁਆਦ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਰੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਪਤਕਾਰ ਲਈ ਸੋਹਣੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿੱਖ ਵਾਲੇ ਬਣਾਉਣ

ਲਈ ਲਿਸ਼ਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣੇ ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ - 89 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਪਾਲਕ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਕੈਰੋਟੀਨੋਇਡਜ਼ ਤੱਤ ਗੁਆ ਬਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਵਧਾਉਣਾ ਸਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਕਾਈ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਮੁਟਾਪਾ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖੰਡ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵਜ਼ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਦ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

ਉਤਪਾਦਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬੀਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਸਲ ਨੇ ਦੂਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਫਾਰਮ ਮਾਰਕੀਟ ਸੁਆਦਲੇ ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਵੇਚਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉੱਥੇ ਹੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਉਗਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਟਰਾਊਟ ਲੋਕ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮਰਜ਼ ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਬੈਗਾਣੀ ਰੰਗ ਦੇ ਆਲੂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਵੈਨਕੂਵਰ ਫੂਡ ਅਸੈਂਸਮੈਂਟ ਦੀ 2007 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: “ਇੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ (ਘੱਟ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਧ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਕ), ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਬਾ ਆਪਣੇ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖਾਣੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤਾਂ 85 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।” ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਲਈ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸੈਕਰੇਟਰੀ ਵਾਲ ਰੌਡਕ ਨੇ ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਫਾਰਮਰ ਦੇ ਦਸੰਬਰ 2006 ਦੇ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, “ਫਸਲ ਤੋਂ ਘਰ ਤੱਕ ਪਬਲਿਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੇ 2 ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ, ਉਹ ਸਨ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਧੰਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇਨਾਂ ਵਜੋਂ ਕਿਸਾਨ ਸਾਡੀ ਹੱਦ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਫੂਡ ਸਿਸਟਮਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਫੂਡ ਸਕਿਊਰਟੀ (ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ: “ਕੋਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫੂਡ ਸਕਿਊਰਟੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ, ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਸਾਫ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।” ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਗਾਏ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਕੇ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਫੂਡ ਸਕਿਊਰਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਤਿਹਾਸ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ, ਮੌਸਮ, ਫੈਰੀ ਹੜਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਬਾਰਡਰਾਂ ਕਾਰਨ ਰੁਕਦੀ ਆਈ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਸਕਿਊਰਟੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਉਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ

ਕਾਰੋਬਾਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਕੌਣ ਉਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਨਾਲ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਉ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਈਏ, ਸੁਆਦਲਾ ਖਾਈਏ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਈਏ! ਆਉ ਸਥਾਨਕ ਲਈਏ!

### ਸਥਾਨਕ ਖਾਣੇ ਸਾਡੀ ਇਕੋਨੋਮੀ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹਨ

ਸਥਾਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਇਕੋਨੋਮੀ (ਆਰਥਿਕਤਾ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਦੇ 20, 000 ਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਤਪਾਦਕ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਫੂਡ ਡਾਲਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਫਾਰਮਰਜ਼ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਬਣੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ!)। ਇਹ ਪੈਸੇ ਫਿਰ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਇਕੋਨੋਮੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣੇ ਸਿੱਧੇ ਸਟੋਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਖਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਖਰਚੇ ਗਏ ਸਾਡੇ ਡਾਲਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮੁਨਾਫੇ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਊਟਰਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੋਂ ਮੰਗਵਾਏ ਗਏ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ (ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ) ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੇ ਤੱਤ ਬਾਹਰੋਂ ਵੀ ਮੰਗਵਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਡੀ ਇਕੋਨੋਮੀ ਦੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹਨ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਗਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਸਥਾਨਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਤੱਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਉੱਚਾ ਮਿਆਰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

ਜਿਸ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਾਲੀ ਇਕੋਨੋਮੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਗਾਏ ਗਏ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਾਲੀ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਉਪਜਾਊ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ "ਵਿਕਸਤ" ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਮਰ (2007 ਵਿੱਚ) 57 ਸਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸਾਨ ਨੌੜ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਏ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਮੰਗ ਇੰਨੀ ਕੁ ਤਕੜੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਨਵੇਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਮਾਰਕੀਟ ਲਈ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾ ਸਕਣ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹਾਂ! ਸਥਾਨਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੂਡ ਸਿਸਟਮ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।