

ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਾਨਕ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਗਾਏ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ-ਫਰੇਖਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਉ ਜਿਹੜੇ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਰਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਥਾਨਕ ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ "ਸਥਾਨਕ" ਜਾਂ "ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਏ" ਖਾਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰੇਲੂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ 50 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। 100 ਮਾਇਲ ਡਾਇਟ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਸਿਰਫ ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਲਈ ਹੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ 100 ਮੀਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਆਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੇੜੇ ਉਗਾਏ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ, ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਸਥਾਨਕ ਲਵੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮਰਜ਼ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਖਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਗੈੱਟ ਲੋਕਲ ਦਾ ਲੋਗੋ ਦੇਖੋ। ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਕਿੱਥੋਂ ਉਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ! ਜਾਣਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਗਿਆਸੂ ਖਪਤਕਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਏ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣੀ ਪਵੇਗੀ?

ਸਥਾਨਕ ਲਵੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁੱਝ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲੋ। ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਿਨਰ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣੇ ਵੇਚ ਅਤੇ ਪਰੋਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਚੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ। ਮੌਸਮੀ ਖਾਣੇ ਖਾਉ। ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਖਾਉ ਚੁਣੌਤੀ ਅਪਣਾਉ। 100 - ਮੀਲ ਪੌਟਲੋਕ ਡਿਨਰ ਕਰੋ। ਰਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੈ?

ਮੌਸਮੀ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਖਾਣੇ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੌਸਮ ਦੀ ਲਿਸਟ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਰਿਜ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫਰਿਜ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਕਿਚਨ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਗਾਉ। ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਜ਼ੇ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ। (ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਲਿਸਟ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।)

ਸਥਾਨਕ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਹੈਰਾਨਕਰਨ ਵਸੀਲੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ!

ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

www.getlocalbc.org/files/Seasonal%20List.pdf

ਫਾਰਮਰਜ਼ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਸਾਲ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮਰਜ਼ ਮਾਰਕੀਟ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਉੱਥੇ ਹੋਣਗੇ।

www.eatlocal.org (ਵੈਨਕੂਵਰ)

www.bcfarmersmarket.org (ਸਾਰਾ ਬੀ. ਸੀ.)

ਕਿਸੇ ਫਾਰਮ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਫਾਰਮ ਡਾਇਰੈਕਟ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਫਾਰਮਾਂ, ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੂਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ ਸਰਕਲ ਫਾਰਮ ਟੂਰਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

www.bcfarmfresh.com

www.circlearmtoour.com

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀਕ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ, ਸੀ ਐੱਸ ਏਜ਼ (ਕਮਿਊਨਟੀ ਸ਼ੇਅਰਡ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼), ਫਾਰਮਰਜ਼ ਮਾਰਕੀਟਾਂ, ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲੱਬਾਂ, ਫਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਫਾਰਮਾਂ, ਬੀਜਾਂ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਬਗੀਚਿਆਂ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਕਿਚਨਾਂ, ਉਪਜਾਂ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਾਂ HYPERLINK "http://www.ffcf.bc.ca/NewSiteFiles/resources/knowledge_pantry.html"FarmFolk/CityFolk's Knowledge Pantry 'ਤੇ ਜਾਉ।

www.ffcf.bc.ca

ਆਪਣਾ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉ, ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਭਣੇ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਰੈਸਪੀਆਂ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਕਿਸਮਾਂ ਅਜਮਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋ।

www.worldcommunitycookbook.org/season/guide/index.html

Get inspired and read about the HYPERLINK "http://www.100milediet.org/"100 Mile Diet that began right here, in Vancouver.

ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ 100 ਮੀਲ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

www.100milediet.org

ਗਰੀਨ ਟੇਬਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਚੈੱਕ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਇੰਡਸਟਰੀ ਨੂੰ ਹਰਾ ਭਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

www.greentable.net

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਸਤਾਂ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਸੈੱਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ? ਤੱਤ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੀ ਨਾ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਟੇਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ!