



Febrero sin supermercado, ¿cómo funciona?

## Descripción

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]¡**Febrero sin supermercado 2021** empieza mañana! Para la quinta edición del reto, son más de 50000 personas que van a intentarlo. Febrero sin supermercado es [un desafío de origen suizo](#) que fomenta el consumo local y de proximidad. Entonces, durante un mes, vamos a intentar **hacer compras (parcial o totalmente) fuera de los supermercados**. En mi caso, será totalmente. El año pasado he seguido el reto y me resultó mucho más fácil de lo que esperaba. Puedes leer mis comentarios y conclusiones en este artículo: [Febrero sin supermercado en 2020: resultados y sensaciones](#). Este año, escribo un artículo antes de empezar el desafío, para dar ideas de cómo empezar, si es la primera vez que lo vas a seguir. También encontrarás pistas para ir más allá en el proceso. Con la situación actual, los pequeños comercios nunca nos han necesitado tanto como ahora.[/vc\_column\_text][vc\_single\_image image=»3785? img\_size=»large» alignment=»center»

style=»vc\_box\_rounded»][[/vc\_column][[/vc\_row][[/vc\_row][[/vc\_column][[/vc\_column\_text]

## Febrero sin supermercado: ¿Cómo empezar?

A primera vista, puede parecer complejo dejar de ir al super de un día para el otro. El proceso puede ser más fácil si ya consumes productos más naturales y te alejaste de productos hyper procesados que la gran distribución. Entonces, ¿Cómo empezamos? **Puedes empezar con ciertos productos**, que son fáciles de encontrar fuera de grandes tiendas y supermercados.

### Comprar el pan en la panadería

Creo que es el paso más fácil para empezar. Comprar el pan a un artesano es un paso pequeño que hace mucha diferencia. Además de ayudarle a un comercio local, comerás seguramente pan de mejor calidad. Para evitar ir a la panadería cada día, compra panes cortados y congelarlos en porciones para 2-3 días. De esta manera, lo puedes descongelar de poco a poco. ¡Además, evitarás desperdiciar comida! Para la pastelería, es lo mismo. Un dulce siempre será mejor hecho por un artesano que confeccionado en cadena, con un montón de aditivos.

## Comprar carne en la carnicería

Para la carne, el principio es el mismo que para el pan. Además, yendo a comercios de tu zona, tendrás más vínculos con la gente. Y siempre los artesanos tienen buenos consejos para preparar y/o acompañar los platos. En la carnicería encontrarás también fiambre y patés muy ricos.

## Comprar verduras en el mercado o a productores locales

La oferta de frutas y verduras de proximidad sigue aumentando. Bueno, le tendrás que decir «Adios» a los tomates en pleno invierno. Pero en serio, ¿Quién quiere comer tomates sin sabor, que nunca vieron un rayo de sol y que crecieron en un mar de plástico? Hay muchas opciones entre mercados locales, [la Colmena que dice sí](#), o los productores que hacen entrega de cajas directamente en casa... Es el momento de probarlo.

## Febrero sin supermercado: nivel intermedio

Cuando ya controlas la compra del pan, de la carne y de la verdura, podemos ir un pasito más lejos. En mi caso, el siguiente paso fue con los productos de limpieza y de higiene. Los numerosos productos que encuentras en el comercio te pueden parecer necesarios. ¡No lo son! **Es bastante fácil modificar tus costumbres** para consumir mejor, pero con la misma eficacia.

### Los productos de limpieza

Te aseguro que no necesitas el último producto desengrasante súper detergente lleno de químicos. Yendo hacia productos más naturales (pero eficientes), vas a ganar tiempo, dinero y espacio en el estante de productos de limpieza. De hecho, no necesitas 7 productos diferentes, todo se puede simplificar con unos 3 productos. Para ver opciones, te recomiendo echarle un ojo al artículo [Cero residuo: Limpieza de la casa](#). En mi caso, soy fanática del jabón negro, del vinagre de alcohol y de los estropajos de luffa para fregar los platos. Y sí, cuando empiezas a simplificar la limpieza, te acercas al cero residuo. Es una constante que puedes observar cuando te alejas de los supermercados y de sus productos hyper envueltos.

### Los productos de higiene

En cuanto al higiene, allí también podemos facilitar unas cuantas cosas. De hecho, en muchos casos, la respuesta se encuentra... ¡en tu cocina! He dejado de usar mascarillas capilares y ahora hago baños de aceite de oliva. Me saco el maquillaje con aceite vegetal (de avellanas), que voy masajeadando con la pulpa de mis dedos. Luego enjuago con agua y un paño húmedo. Para saber más sobre las opciones que te permitirán alejarte de los supermercados para los productos de higiene: [Cuarto de baño cero residuo y rutina respetuosa del medioambiente](#).

## Febrero sin supermercado: la última línea recta

No estoy hablando de la línea recta en tiempo, pero hablo de estos alimentos y productos que pueden ser más difíciles de encontrar fuera de un supermercado. **Puede ser por simple comodidad, por costumbre, o porque tienes una debilidad por cierto producto**, que está hyper procesado y envuelto. Bueno, si tienes una debilidad para los Pringles o un Kinder Bueno cada vez en tanto, no te vamos a tirar piedras (¿igual puedes encontrar estos productos en otro lugar?). Para lo otro, las soluciones siguientes pueden abrir pistas de reflexión.

### Pasta, arroz y alimentos secos

Generalmente, encontrarás estos alimentos en tiendas ecológicas, herbolarios y tiendas a granel. El punto positivo, es que ya no tendrás que comprar todo el paquete de garbanzos para hacer hummus una sola vez. Compras solo lo que necesitas, y evitas multiplicar embalajes. ¿Por ahora no estás al punto de ir de compras con tus propios envases? No te preocupes, estas tiendas te proponen bolsas de papel también. Pero la verdad, te aconsejo probarlo por lo menos una vez, ¡que es muy motivante no tener que sacar tanto la basura!

### Las conservas

Las encontrarás sin problemas en tiendas ecológicas o en cooperativas. No dudes en pedirle consejos a quien te venda las verduras. Seguramente conoce artesanos de la zona que hacen y venden conservas muy ricas.

### Lácteos y natillas

Muchas veces, al hablar de estos productos, tocamos a la visión de la comida sana de cada persona. Si eres del equipo yogures de leche de vaca, los puedes encontrar en tiendas ecológicas. ¿Y por qué no probar hacerlos caseros? Solo necesitas 1L de leche, un yogur del comercio y un horno. Mira también si cerca de tu casa tienes algún productor que te puede vender leche directamente de la granja. En cuanto a las natillas y otros postres lácteos, sabemos muy bien ahora que de lácteos solo tienen el nombre. Están llenas de azúcares, grasas y aditivos de los cuales ni se puede pronunciar el nombre. Existen en internet miles de recetas, fáciles y rápidas de preparar.

### El papel higiénico

Puede que sea el producto que más problemas da a la hora de encontrarlo fuera de un supermercado. De hecho, muchas personas están orientándose hacia el bidet, la duchita para el inodoro, o los cuadritos de tela reusables. La verdad, en mi caso, sigo siendo del equipo papel de un solo uso. Existen opciones de papel reciclado y envuelto en papel. También lo puedes encontrar en tiendas a granel y cooperativas generales. Y por fin, existen ahora servicios de abonos mensuales para papel higiénico. Pagas una cuota mensual y te hacen entrega cada mes.

Al fin y al cabo, nos damos cuenta que alejarse de un

supermercado también nos hace pensar en nuestra forma de comprar. Además de consumir más local, te darás cuenta que consumes alimentos de mejor calidad, y evitarás los platos preparados, por ejemplo. Y este último punto es muy positivo, porque tiene un impacto sobre el planeta. Permite disminuir mucho el volumen de basura que producimos y limitar nuestra huella de carbono ya que limitamos los kilómetros recorridos por nuestros alimentos. ¡Que tengas un muy buen Febrero sin Supermeracdo! No es necesario hacerlo perfectamente para tener un impacto.

## Para leer más trucos y consejos

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type=»post» max\_items=»-1? style=»lazy» items\_per\_page=»4? show\_filter=»yes» element\_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid\_NoAnimation» initial\_loading\_animation=»none» grid\_id=»vc\_gid:1612113093241-90736a5aba94540045363ed90eb59cd6-8? taxonomies=»111? filter\_source=»category»][vc\_column][vc\_row]

### CATEGORY

1. Consumir mejor
2. Trucos y consejos

### POST TAG

1. ecoresponsable

### Categoría

1. Consumir mejor
2. Trucos y consejos

### Etiquetas

1. ecoresponsable

### Fecha de creación

31/01/2021

### Autor

admin

default watermark