



Febrero sin supermercado en 2020: resultados y sensaciones

Descripción

He seguido el desafío Febrero sin Supermercado en 2020. Febrero sin supermercado es un desafío que fue lanzado por el media [En vert et contre tout](#) en Suiza hace 4 años. Todos los años, el desafío para un consumo local atrae a más seguidores. En 2018, ¡fueron 20000 personas en seguir el reto! Este año, decidí unirme a a la experiencia. Dejo mis sensaciones y conclusiones a quién lo quiere intentar. No es necesario que sea febrero para consumir más consciente.

¿Por qué seguir Febrero sin supermercado?

Febrero sin supermercado es un reto que permite darle protagonismo y **valorizar los circuitos cortos**, los comercios independientes, de barrio, y apoyar a los pequeños productores. Permite también, de forma indirecta, hacer entender a los supermercados que no estamos de acuerdo con sus políticas de precios que aplastan a los productores.

Desde mi vuelta en Europa, empecé un camino hacia un **consumo consciente**. Afortunadamente, mi pareja me sigue sin rechistar en esta aventura. En casa, hemos logrado reducir de mitad nuestro volumen de basura, intentamos lo más posible consumir local y comprar en el mercado del barrio. Entonces fue una decisión muy natural para nosotros seguir el desafío de Febrero sin supermercado. Ya **boicoteábamos las frutas y verduras de supermercado**, entonces este reto pareció ser una oportunidad para buscar soluciones a los últimos artículos que comprábamos allí. El resultado es inequívoco: ¡vamos a intentar seguir la experiencia lo más posible!

Febrero sin supermercado en práctica

La teoría suele ser muy linda, pero ¿es realmente tan fácil en la práctica? De hecho, **fue bastante fácil** para nosotros. Tuve obviamente la tentación de ir al súper la dos primeras semanas, ya que está al lado de casa... ¡Pero no cedí!

Vivimos en el Cabanyal, un barrio muy vivo de Valencia. La provincia está repleta de tierras agrícolas, de las cuales contamos con **más del 40% de tierras con producción biológica**. Por esa razón es bastante fácil para nosotros acceder a frutas y verduras frescas, bio y de proximidad. Aquí también los agricultores pelean con los supermercados para tener precios justos, es la razón por la cual numerosas opciones de circuito corto

nacieron.[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column width=»1/4?[/vc_column][vc_column width=»1/2?[/vc_gallery type=»flexslider_slide» interval=»3? images=»2673,2667,2677,2669,2675,2679? img_size=»full» onclick=»» css=».vc_custom_1583088574634{border: 20px initial !important;}»[/vc_column][vc_column width=»1/4?[/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

¿Toma más tiempo que ir al supermercado?

De hecho, es simple y **no me tomó más tiempo** que las compras habituales. Bloqueo 1h30 para las compras el sábado por la mañana para ir al mercado del barrio, termino pasando por un herbolario para complementar las compras (chocolate, té, pasta, dentífrico...). Esa solución no cuenta con la facilidad de hacer las compras a distancia e ir a buscar tu cesta semanal de [La colmena que dice sí](#), o los packs sorpresa de frutas, verduras y pan de [Too Good To Go](#).

¿Cuesta más?

En nuestro caso, **hemos gastado menos que de costumbre** para las compras, haciéndolas en comercios del barrio. Hemos descubierto comercios de proximidad, con una muy buena calidad de productos y precio muy interesantes. Hemos también decidido elegir mejor calidad y bajar cantidades.

¿Entonces es una experiencia positiva?

¡La experiencia es 100% positiva! Nos dimos cuenta que **hemos comido mucho más sano** durante el mes. Y la verdad, es que tiene sentido: si no entras en un supermercado, no tienes la tentación de comprar productos industriales llenos de azúcar y de aditivos. Por ejemplo, hemos descubierto [La Malferida](#), una cola valenciana, mucho más natural que la tradicional de marca blanco y rojo.

Además de comer mejor y más barato, también tuvimos la muy buena sorpresa de **¡disminuir de más del 50% nuestra basura!** Estamos a una bolsa y media de basura para el mes de febrero (sin contar el compost). ¡Y eso realmente

motiva![/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

¿Es accesible a todos?

Pienso sinceramente que todos pueden intentar seguir el reto. **No es necesario hacer un boicot total** como lo hemos hecho nosotros. Puedes empezar por comprar tu pan en un horno, la carne en la carnicería y la fruta y verduras en comercios de proximidad, en el mercado, o directamente al productor. Pienso que es más fácil empezar por familias de artículos que se pueden encontrar fácil cerca de casa, y después buscar soluciones para lo que queda. Cada cosa en su momento.

Toma el tiempo de pensar en opciones de proximidad. Cada gesto cuenta. **No es necesario querer hacerlo perfectamente.** Más vale que todos lo hagamos de forma imperfecta, que algunos hacerlo perfectamente. Además de apoyar a comercios locales, te darás cuenta que comes mejor, y que le haces bien al planeta.

Para leer más trucos y consejos

[vc_column_text][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:1612097788563-1d82155b-033e-1? taxonomies=»111? filter_source=»category»][vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Consumir mejor
2. Trucos y consejos

Categoría

1. Consumir mejor
2. Trucos y consejos

Fecha de creación

01/03/2020

Autor

admin

default watermark