

A Guide to Conscious Eating

By @charlesxmichel and Patrons

Date of last update: 5th of November 2019.

1. Eat #realfood.

- Eat local foods, in tune with the seasons.
- Shop at your local farmers market!
- Make sure all your food is grown and transformed ethically.
- Avoid over-processed products with odd ingredients.
- Grow food everywhere you can!

2. Adopt a Plant-Rich Regenerative diet.

- **Eat more plants!** According to scientists, this is the single best way to shape a healthier future for our planet's ecosystems.
- Inspire your friends by introducing them to the joys of plant-based food, not by shaming them for their animal consumption.
- If you do eat dairy, fish or meat, **choose the best quality, and reduce your consumption.** Make it a once-a-week meaningful pleasure, supporting organic & regenerative farming producers.
- Adopt a fully Plant-based or **#PlanetaryDiet***.

3. Reduce Food Waste.

- About 45% of food waste globally happens in households - in our refrigerators, and on our very own plates. Addressing food waste is the most effective solution to directly reduce global carbon emissions.
- Manage your pantry wisely, use ingredients in their entirety
#RootToFlower #NoseToTail #FinToScale
- When eating out, **order only what you will eat**, share plates with friends when portions are too big.
- Eat **#UglyFood!**

4. Compost!

- Food waste that ends up in landfills produces Methane, a greenhouse gas 21 times more potent than CO₂.
- Compost at home, in your garden.
- Support restaurants that are engaged in clean practices.
- Engage to make your local community and city provide adequate food waste management.

5. Become #Plasticarian.

- **Adopt a plastic-free lifestyle.**
- Refuse products or experiences that involve single-use plastic.
- Always bring your tote bag to the food market.
- Everywhere you go, carry your own bottle, cup and/or eating utensils **#GotMyOwn.**

6. Vote with your money.

- **Eating is a Political act.**
- Support the agents of change by purchasing clean, fair trade, regenerative, and carbon-conscious enterprises.
- Be conscious of every bit of money you spend on food, at the supermarket, restaurants, events, gatherings, workplace...
- Question your city, state or country's stance on agricultural and environmental policies.

7. Quality over quantity.

- Be frugal.
- **Food is medicine.** Eat better quality ingredients, in smaller quantities. It's good for you, and better for the planet.
- Human health and planetary health go hand in hand.

8. Cook wisely.

- Learn and educate. Cooking is a powerful transformative educational tool.
- Be creative with plant-rich recipes and menus.

- **Food is sacred.** Treat your food with respect and reverence. Be grateful.
- If you work with food, we need you to step up and become an actor of change. Be vocal. Cook ethical ingredients, educate your clients, reduce food waste. **Compost.** We must lead by example!

9. Question everything.

- **Knowledge is power.** Educate yourself and others from trusted sources**.
- The best solutions are not simply black vs white, local vs. global, or meat vs vegan.
- Be careful with superfood fads that often generate social injustice and environmental degradation.

10. Join the RE-GENERATION.

- We can - by the way we eat - shape healthier societies and economies, restore ecosystems and increase biodiversity.
- Start with your next meal. You're either on the right side of history, or you're not.
- A more conscious human society starts with individual action. Speak out the facts. Inspire others to change. Demand action from public institutions.
#WALKTHETALK #ACTNOW

(*) The Planetary Diet is designed by scientist and medical doctors to be a win-win for humans, and the planet. You can read the full report [here](#).

(**) We know that it can be hard to separate truth from biased opinions, especially when it comes to food. That is why, together with my Patrons, we are curating a fact-sheet from trusted sources to help navigate through information and share truth and critical opinion. Learn and contribute on this [LINK](#)!

Some of our sources: FAO, United Nations IPCC, Science Journal, Project DRAWDOWN, The Lancet.

1. Come #realfood.

- Consume comida local y de temporada.
- Asegúrate de tus alimentos estén cultivados de forma ética.
- Evita alimentos sobreprocesados o con ingredientes raros.
- Compra en las plazas mercados.
- ¡Cultiva tus propios alimentos, donde puedas!

2. Adopta una dieta basada en plantas.

- **¡Come más plantas!** Según la ciencia, es la única forma de crear un futuro sostenible para el planeta.
- Inspira a tus amigos enseñándoles los beneficios y delicias de la comida **"plant-based"**. No critiques el que coman carne.
- Si comes lácteos, pescado o carne, **elige la mejor calidad y reduce tu consumo a una vez a la semana**. Apoya a los productores orgánicos.

3. Reduce el desperdicio de comida.

- El 45% de los alimentos que se desperdician a nivel global sucede en los hogares: en nuestras neveras y en nuestros propios platos. Reducir el desperdicio es la forma más directa de reducir emisiones de carbono.
- **Gestiona bien tu despensa. Utiliza tus ingredientes de la raíz a la flor.**
- Cuando comas fuera, pide solo lo que vayas a comer. Comparte con amigos si es demasiado.
- Come #uglyfood!

4. Vuélvete #Plasticariano.

- No uses productos o servicios que usen plástico no reciclable.
- Lleva tus propias bolsas de tela al mercado.
- Lleva contigo tu propia botella, copa, y cubiertos reutilizables #gotmyown.

5. Cuestiónalo todo.

- **El conocimiento es poder.** Edúcate a ti mismo y a otros a través de fuentes fiables.*
- Las mejores soluciones no son simplemente "blanco vs. negro", **"local vs. global"**, **"carnívoro vs. vegano"**.
- Cuidado con ciertas tendencias de **superalimentos** cuyo mercado puede generar injusticias sociales o degradación ambiental.

6. Vota con tu dinero.

- **Comer es un acto político**
- Ayuda al cambio apoyando a empresas limpias y de comercio justo.
- **Se consciente de cada peso/dolar/euro que gastes en comida. Todo consumo cuenta.**
- Cuestiona las políticas de tu país o región con respecto a la agricultura y el medio ambiente.

7. Calidad mejor que cantidad.

- Come moderadamente.
- La comida es medicina. Come mejor, en cantidades menores. Es mejor para ti y para la naturaleza.
- Tu salud y la del planeta van de la mano.

8. Reduce. Recicla. ¡Composta!

- Los restos de comida que acaban en vertederos producen metano, un gas de efecto invernadero 21 veces más potente que el CO2.
- **Haz tu propio Compost en casa.**
- Apoya restaurantes que apliquen prácticas sostenibles.
- Haz para que tu comunidad local y tu ciudad administren los desechos de forma adecuada.

9. Cocina con sabiduría.

- Aprende y enseña. **La cocina es una potente herramienta de cambio.**
- Si trabajas con comida, conviértete en agente de cambio. Hazte oír. Usa ingredientes éticos, educa a tus clientes, reduce el desperdicio de comida. ¡Sé ejemplar!
- Sé creativo con recetas y menús ricos en vegetales.
- Trata a los ingredientes con respeto. Sé agradecido.

10. Sé parte de la RE-GENERACIÓN.

- Comiendo mejor podemos hacer que la sociedad, economía y los ecosistemas naturales sean más sanos.
- Empieza con tu próxima comida. O estás en el lado correcto de la historia, o no lo estás.
- Una sociedad más consciente empieza con actos individuales. Comunica la verdad. Inspira a otros. Exige que las instituciones públicas actúen.

#ACTUA AHORA

(*) sabemos que es difícil separar la verdad de las opiniones parciales, especialmente respecto a la comida. Por eso, junto a mis Patrons, estamos creando una lista informativa de fuentes fiables que ayudan a formar una opinión crítica y bien argumentada. ¡Lee y contribuye [AQUÍ!](#)

Algunas de nuestras fuentes: FAO, United Nations IPCC, Science Journal, Project DRAWDOWN.