



pularea genetică, astfel încât consumatorii să știe ce cumpără și ce mănâncă. Slow Food se dorește o replică la fast-food-uri, la viața contemporană consumată în viteză, la dispariția tradițiilor gastronomice și la înstrăinarea omului de natură și de semeni. Drept simbol al mișcării a fost ales melcul, una dintre cele mai lente ființe de pe Pământ. Primul protest al Slow Food a fost organizat în capitala Italiei, când mai mulți cetățeni au început să mănânce paste preparate în casă în fața unui local McDonald's. În 1989 a devenit organizație internațională, iar din 2009, are filiale și în România. Slow Food este însă mai mult decât o pleoară pentru mâncarea sănătoasă, ea redescoperă dimensiunea culturală și socială a mesei, promovând "Convivium"-ul, termen latin care semnifică "festin, recepție, banchet". Conviviumurile grupate sub sigla Slow Food stabilesc relații cu producătorii, realizează campanii pentru a proteja produsele alimentare tradiționale, organizează degustări și târguri, luptă pentru educarea gustului în școli. Unul din cele mai importante sloganuri Slow Food este „Apărarea dreptului la gust!”. Organizația coordonează un proiect numit "Arca Gustului", concept inspirat de Arca lui Noe și care implică regăsirea vechilor rețete, a legumelor, fructelor și a anumitor animale de crescătorie care sunt pe cale de dispariție sau aproape că au dispărut. Alimentația de tip Slow Food are un grad de prelucrare redus, este produsă prin metode tradiționale, din materii 100% naturale. Mișcarea pledează pentru consumarea mâncării în liniște, pentru a ne putea delecta cu gustul și cu aromele acesteia și pentru a regăsi sentimentul de satisfacție și de armonie interioară. Adepții Slow Food susțin că lentoarea aduce un spor de calitate, ca dovadă fermentarea lentă, care dă vinurilor și coniacurilor valori superioare, la fel întâmplându-se și cu multe soiuri de

bere, brânză și cu unele tipuri de carne. Doctorii ne asigură că o asemenea încetinire a „turației”, însoțită de o alimentație conștientă, reduce la minimum riscul de infarct miocardic, de diabet și chiar cel de afecțiuni oncologice. În concluzie, puneți piciorul pe frână și aplicați din când în când cuvintele pline de miez și umor ale lui Oscar Wilde: "Ce bine e să nu faci nimic, și asta foarte încet, și dacă se poate și pe bani"...

Sfaturi Slow Food pentru viața de zi cu zi:

- În loc să alergați în drum spre lucru, mergeți în pas alert. Inima va lucra uniform și nu veți fi expuși la accelerări bruște ale pulsului.
- Nu faceți toate treburile simultan, ci pe rând. Un asemenea ritm al muncii este mai puțin stresant și cere mai puțină energie.
- Savurați fiecare masă luată. Timpul petrecut împreună la masă întărește legăturile între oameni.
- Mâncați mestecând îmbucăturile cu grijă. Mâncatul cu ziarul în mână, în fața calculatorului sau a televizorului, în fugă, în mașină, în picioare, în barurile expres sau pe stradă este o practică distructivă.
- Delectați-vă cu gustul și aroma mâncării. Astfel, veți stimula secreția de sucuri gastrice, ceea ce va ajuta digestia.
- În loc să consumați semipreparate, pregătiți-vă mâncarea din ingrediente cât mai puțin prelucrate. Alegeți legume și fructe proaspete, dar și prăjituri de casă, nu de cofetărie.
- Înlocuiți mezelurile cu carnea fiartă sau preparată la cuptor.

Mădălina Firănescu

