Автор: admin
16.03.2012 20:22 -

Возврат к истокам, или Что такое Slow-food?

Как все мы знаем, редко когда что-то модное бывает одновременно и полезным. Но это – нечто другое. Это полная противоположность фастфуду. Slow-food – это возврат к культуре питания, к ее истокам. Это означает, что пищу нужно употреблять с удовольствием, не отвлекаясь на неотложные дела, звонки, просмотр телепередач.

Здесь главенствует принцип: главное – не количество, а качество того, что ты съел. Особенно радует то, что эта концепция подразумевает правильный подход к подбору продуктов питания – свежие, без консервантов, экологически и генетически чистые. Например, вместо порции картофеля-фри или вместо полуфабриката в духе «разогрей и ешь» или «разбавь водой и выпей» лучше съесть небольшое количество сыра с плесенью и несколько яблок.

Slow-food – еда не только ради еды или только лишь удовлетворения физиологических потребностей, а ради удовольствия. Это также полный отказ от употребления генетически модифицированных продуктов. И благодаря стараниям «Гринписа» и движения Slow-food, организованного в Италии, производители ГМО обязаны делать пометку о них на упаковке. Это еще и возрождение употребления в пищу национальных блюд.

А начиналось все так. В 1989 году в центре Рима, в историческом здании, должен был открыться «Макдональдс»… Тогда гордые римляне взбунтовались и организовали акцию протеста. Итальянский журналист Карло Петрини решил эту идею развить дальше и объединить гурманов, противников фастфуда и любителей домашней пищи. Символом же идеи стала улитка – «медленный деликатес».

Концепция Slow-food многим людям, и не только в Италии, пришлась по душе: натуральные продукты, приготовленные максимально простыми способами, отсутствие искусственных вкусовых, стабилизирующих добавок – то, что доктор прописал! И вообще, оказывается, и «медленную еду» можно готовить довольно быстро! Ведь как бы человек ни спешил на работу, он все равно заваривает себе кофе, нарезает бутерброды и готовит «быструю кашу». Если встать на пять минут раньше, то можно порадовать себя, например, легким салатом, тостом с помидором, моцареллой и листиком базилика или кашей из нескольких видов хлопьев с орехами и изюмом? А кто из нас помнит такую давнюю традицию, как семейные обеды? Именно за такими застольями можно

поговорить с домашними по душам, выслушать друг друга. Ничто так больше не скрепляет семью и, соответственно, помогает прийти к взаимопониманию. А ужин с любимым (-ой)? Легкие возбуждающие закуски, бокал хорошего вина настраивают на определенный лад, позволяют забыть о будничной суете и восстановить страсть в отношениях.

Итак, давайте вспомним мудрые слова о том, что есть нужно медленно, и пищу нужно тщательно пережевывать. И чем тщательнее это делать, тем лучше она будет усваиваться на каждом этапе пищеварения. А это значит, что наш желудочно-кишечный тракт будет работать как точно отлаженный механизм, и нам будут не страшны никакая изжога, тяжесть, вздутие в животе и прочие, столь любимые телевизионной рекламой проблемы. А чем медленнее мы будем есть, тем больше шансов оставим нашему организму вовремя опомниться и просигнализировать мозгу о сытости, т.е. медленнее едим – меньше переедаем. И в таком случае в качестве бонуса за наши старания получаем стройную фигуру!

Автор - **Татьяна Воздвиженская (Выскребенцева)**
Источник