

Slow food

Dnešná doba prináša neustály zhon. Ponáhame sa do práce, z práce, na stretnutia, dokonca i voľný čas trávim v akomsi vnútornom napätí a strese. To isté platí aj o jedle. Pre mnohých je jedlo iba nutnosťou a jedia a za pochodu. Nie je nič nezvyčajné vidieť ľudí, ktorí v rýchlosti obedujú za volantom auta i ponáhajúcich sa, ktorí konzumujú na ulici.

Trend jesť rýchlo zašal by pred mnohými rokmi podporovaný reštauráciami typu fast food, ktoré aj u nás zašali rásť ako huby po daždi. Vo svete sa však zašína rozmáhať skupina zástancov návratu k pomalému jedeniu.

Nepriaznivé následky stravovania sa v zariadeniach typu fast food na naše zdravie sú jasne vedecké potvrdené. Po prvé: jedlo vo fast foodoch nie je veľmi kvalitné, v angličtine označované aj ako junk food – odpadové jedlo. Po druhé: rýchla konzumácia potravy spôsobuje, že mozog nestihne informáciu o sýtosti spracovať, človek zje viac a následne sa cíti nepríjemne prejedaný. Dlhodobým následkom takéhoto stravovania je samozrejme nadváha.

Na potrebu priniesť do sveta rýchleho a nezdravého stravovania zmenu zareagovalo hnutie tzv. Slow food, ktoré vzniklo v Taliansku a jeho zakladateľom je Carlo Petrini. Hnutie podporuje myšlienku pomalého konzumovania jedla, vyzdvihuje význam bio- a ekoproduktov, prezentuje ideu návratu k tradičným, prirodzeným potravinám. Slow food má ako oficiálne hnutie vo viac ako 130 krajinách vyše 100-tisíc členov.

Slow food však nie je len hnutím a hŕstkou nadšencov. Má potenciál zmeniť sa na nový globálny trend v stravovaní. Skvelý príkladom slow-food národa sú napr. Francúzi. Milujú dobré jedlo a dokážu si ho vychutnať pomaly. A zrejme to má efekt. Nájsť obézneho Francúza nie je také ťažké. Skúste sa teda pri zajtrajšom obede zastaviť, nájsť si na jedlo viac času, obísť reštauráciu s rýchlym občerstvením a jedlo si skutočne vychutnať.

<http://www.milliardcity.com/novy-trend-v-gastronomii-slow-food>