

I nostri tempi sono caratterizzati da una grande frenesia e da una velocità d'azione che causano ritmi di vita pesanti, talvolta difficili da sopportare. Le abitudini sono mutate proprio per poter sostenere il tempo che scorre velocissimo. Abbiamo dovuto adeguarci e questo ha creato spazi e luoghi preposti a soddisfare i nostri bisogni in modo rapido, per non dover perdere troppo tempo.

Questa situazione interessa anche uno dei momenti fondamentali della nostra vita quotidiana: l'alimentazione.

La nostra società ci bombarda continuamente, a livello pubblicitario, con il cibo spazzatura e cerca di conquistare le famiglie con il "basso costo" e i bambini con le "sorprese" dei loro personaggi preferiti. È necessario riappropriarci del nostro tempo e vivere il momento del pasto come una coccola quotidiana.

Ogni consumatore ha il diritto di conoscere la differenza tra fast food e slow food affinché faccia la scelta giusta. Un consumatore consapevole ed educato è a conoscenza delle differenze e quando entra in un fast food non sta cercando piatti di un grande chef o cibi freschi, stagionali e locali che invece riscopre e trova attraverso lo slow food.

Slow non è uno slogan che è sufficiente attaccare in vetrina, ma è un approccio complessivo al cibo e alla vita, agli antipodi di un'omologazione rappresentata da migliaia di ristoranti uguali in tutto il mondo. Viva la diversità dunque, con pieno diritto di esistere per tutti, ma non facciamo confusione: slow e fast non possono andare d'accordo, tanto meno per esigenze pubblicitarie.

Junk-food (cibo-spazzatura)

“È definito Cibo Spazzatura qualsiasi alimento o bevanda che apporti grandi quantità di calorie in assenza di nutrienti di rilievo per lo sviluppo e mantenimento della salute dell'essere umano”.

Per questo motivo è possibile essere al contempo obesi e malnutriti.

Questo tipo di cibo viene proposto principalmente dalle catene di fast food importate dall'America in tutto l'occidente, sapientemente pubblicizzate e sorte anche per ovviare al problema di ritmi di lavoro sempre più frenetici.

Il numero di bambini e adolescenti in condizioni di obesità cresce nell'Unione Europea al ritmo di circa 400 mila all'anno, esposti a rischio di sviluppare gravi patologie già in età giovanile ed adulta, come ad es. cirrosi epatica, anche se è bene specificare che a causare danni alla salute, in particolare a quella del fegato, non sono soltanto i fast food in sé, ma qualunque dieta ecceda in calorie, grassi e zuccheri.

Qualsiasi cibo, anche un semplice piatto di spaghetti, un panino o una pizza, se mangiato in quantità decisamente sproporzionate rispetto ai nostri bisogni, possono provocare scompensi che a lungo andare possono evolversi in patologie, anche molto serie, come diabete, obesità, problemi cardiovascolari e così via.

Non si fa riferimento solo all'alimento, quanto piuttosto alla quantità e alla frequenza, che fanno la vera differenza.

È importante, dunque, tenere sempre sotto controllo il conto delle calorie immagazzinate con i nostri pasti.

Qui si genera il vero problema dei fast food: attraverso porzioni da mangiare in pochi bocconi, ispirate all'idea appunto di "velocità", non è facile tenere sotto controllo il livello di zuccheri, grassi e carboidrati che stiamo ingerendo, soprattutto perché tra salse e condimenti extra, di nutriente c'è davvero poco, mentre abbondano sostanze inutili, dannose e difficili da metabolizzare.

Gli alimenti utilizzati nei fast food sono prodotti a livello industriale, con procedure e selezioni standardizzate in qualsiasi parte del mondo. Ciò vuol dire, consumare un cibo industriale, qualitativamente discutibile, che subisce una serie complicatissima di passaggi e manipolazioni, prima di arrivare sulle nostre tavole.

C'è un utilizzo massiccio di grassi di qualità assai discutibile, tra cui grassi vegetali idrogenati, dannosi per il nostro organismo, perché riconosciuti come sostanze estranee, dunque non metabolizzate, ma accumulate costantemente, con conseguenze come l'invecchiamento cellulare, aumento del colesterolo e dell'adipe, sviluppo di patologie cardiovascolari.

Vengono utilizzati ancora coloranti, esaltatori di sapidità ed ingredienti artificiali, che conferiscono al cibo un sapore "da laboratorio" ed ingannano palato e cervello, con stimoli del tutto innaturali.

Per la preparazione, sterilizzazione e confezione degli alimenti serviti, si utilizzano un numero impressionante di additivi chimici, solventi e disinfettanti artificiali, sostanze che, presenti nel packaging e nei gadgets forniti, possono essere assai pericolose per la nostra salute.

Si tratta di cibi industriali ed addizionati: prendendo l'esempio dei nuggets di pollo, scordatevi di trovare solo pollo nel vostro menù (che costituirà circa il 40% dell'alimento servito), poiché la lista comprende oltre 30 ingredienti (ovviamente la maggior parte di origine artificiale), tra i quali ricordiamo destrosio, emulsionanti, conservanti, granturco modificato e così via.

Lontani dal desiderio di fare del terrorismo alimentare, ciò che mi preme consigliare è una sola fondamentale raccomandazione: di fronte a qualsiasi alimento, servito fuori casa o sul vostro tavolo domestico, fate sempre molta attenzione all'etichetta, controllate valori nutrizionali ed ingredienti e considerate se sono adeguati al vostro benessere.

Slow food

Il concetto di "*Slow-Food*" nasce in contrasto al modello alimentare del "*Fast Food*" ed implica il ritrovato piacere di un ritmo di vita meno frenetico, che dia spazio ai piccoli piaceri della nostra esistenza, come per esempio quello della tavola e del mangiare sano nel rispetto della tradizione culinaria.

Mangiare in modo diverso, rispettando ritmi più lenti, seduti a tavola magari scambiando alcune parole con gli altri commensali è sicuramente un momento di vita piacevole. Ed è proprio in difesa di questi valori che nasce in Piemonte nel 1986 un'associazione, che ora si chiama *Slow Food Arcigola* e che si pone l'obiettivo di cancellare le abitudini che tendono ad appiattire e ad annullare il piacere della tavola e del pasto. Dopo alcuni anni, precisamente nel 1989, il movimento si internazionalizza dando vita al *Movimento Internazionale Slow Food*.

Il programma dell'associazione è ricco di appuntamenti e di eventi gastronomici, di incontri con il vino e con i produttori in varie zone dell'Italia. Questo dà la possibilità non solo di mangiare e bere bene ma anche di conoscersi, di favorire un turismo attento e rispettoso delle tradizioni e dell'ambiente e di promuovere iniziative di solidarietà nel campo alimentare. Le associazioni *Slow Food Arcigola* nelle varie città interessate si impegnano a realizzare programmi per promuovere una certa qualità della vita dando valore al piacere della lentezza a tavola, valorizzando i prodotti naturali che sono alla base della cucina tradizionale italiana.

Esiste un programma chiamato *Arca del Gusto* che vuole rilanciare la piccola produzione di prodotti di qualità, dai salumi ai formaggi, da carni particolari a vegetali non più coltivati che rischiano oggi di sparire a causa delle difficoltà di produzione, di distribuzione, di leggi talvolta esagerate e della tendenza attuale dell'omologazione del gusto alimentare. *Slow Food Arcigola* sostiene la qualità, difende il patrimonio gastronomico e vinicolo attraverso progetti di informazione e di degustazione.

Il Ministero della Pubblica Istruzione ha riconosciuto *Slow Food Arcigola* come uno strumento di informazione nel campo dell'educazione sensoriale e alimentare grazie ai corsi, che l'associazione organizza su questi temi, rivolti agli adulti, ai bambini, ragazzi e giovani. Esistono libri, riviste, itinerari culinari consigliati attraverso guide e altri sistemi di informazione e di cultura culinaria che costituiscono un mezzo comodo per conoscere esperienze e tradizioni, anche diverse da quella italiana

Il motto di Slow Food è buono, pulito e giusto. Tre aggettivi che definiscono in modo elementare le caratteristiche che deve avere il cibo. Buono relativamente al senso di piacere derivante dalle qualità organolettiche di un alimento, ma anche alla complessa sfera di sentimenti, ricordi e implicazioni identitarie derivanti dal valore affettivo del cibo; pulito ovvero prodotto nel rispetto degli ecosistemi e dell'ambiente; giusto, che vuol dire conforme ai concetti di giustizia sociale negli ambienti di produzione e di commercializzazione.

Soltanto l'approccio slow food ci permette di recuperare i prodotti locali, di rispettare la biodiversità del nostro territorio valorizzandone il paesaggio e di fare un'alimentazione sana che rispecchi le nostre richieste fisiologiche ed il nostro orologio biologico. Alla base c'è il concetto di salute come patrimonio individuale e collettivo.