



Slow Food



Instituto Politécnico Nacional

Escuela Superior de Turismo

Seminario

“Protocolo en la Gastronomía y el Arte del Buen Comer”



Tesina

“Slow Food” una tendencia mundial

Seminaristas:

Del Rio Arellano Cristina

García Escalante Belén

Morales González Israel

Sandoval Vidal Claudia Elizabeth

Sicard González Luyen

Lic.: Rubén López Rojas

México, D. F., 29 de enero de 2011.

C. NATALIA SANTIAGO ALONSO
JEFA DE LA OFICINA DE TITULACIÓN PROFESIONAL
DE LA ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO DEL
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
P R E S E N T E.

Sirva el presente para informar a usted, que he llevado a cabo la revisión del trabajo final del Seminario con Opción a Titulación Profesional denominado: **“PROTOCOLO EN LA GASTRONOMÍA Y EL ARTE DEL BUEN COMER”**, con No. De Registro DES/EST-2010/043/2010.

Del trabajo final titulado: SLOW FOOD

Presentado por los CC. Pasantes:

NOMBRE	NÚM. DE BOLETA
DEL RIO ARELLANO CRISTINA	2007420083
GARCÍA ESCALANTE BELÉN	2005420283
MORALES GONZÁLEZ ISRAEL	2007420246
SANDOVAL VIDAL CLAUDIA ELIZABETH	2007420564
SICARD GONZÁLEZ DARLLET NAYELI LUYEN	2006431178

Después de haber efectuado las modificaciones que fueron necesarias, considero que reúne los requisitos de CALIDAD indispensables, por lo cual emito mí

VOTO APROBATORIO

A T E N T A M E N T E.

LIC. RUBÉN LÓPEZ ROJAS

N° Cedula 4112842



*A*gradezco primeramente a esta mi alma mater, quien me vio crecer no solo como alumna, sino como persona, a todos los profesores que a lo largo de mi carrera se empeñaron en dejarme algo de sus conocimientos.

Agradezco a mi madre, quien nunca dejo que me diera por vencida, y quien siempre me apoyo en todo momento, quien a pesar de las circunstancias nunca dejo de alentarme y decirme que siempre podíamos salir adelante juntas.

Y por ultimo pero no menos importante, agradezco a mis abuelos, quienes siempre estuvieron a mi lado apoyándome en todo momento, así como al resto de mi familia, quienes siempre se vieron interesados en mi desarrollo.

Agradezco el amor de todos los que me apoyaron y estuvieron conmigo en todo este largo pero satisfactorio trayecto, sus palabras de aliento y su presencia incondicional.

Y gracias a Dios quien me permitió tener una carrera, salir adelante y gozar de una vida plena.

*J*ustas son todas las razones de mi boca;
No hay en ellas cosa perversa ni torcida.
Todas ellas son rectas al que entiende,
Y razonables a los que han hallado sabiduría.
Recibid mi enseñanza, y no plata;
Y ciencia antes que el oro escogido.
Porque mejor es la sabiduría que las piedras preciosas;
Y todo cuanto se puede desear, no es de compararse con ella.
Yo, la sabiduría, habito con la cordura,
Y hallo la ciencia de los consejos.

Proverbios 8:8-12

CRISTINA DEL RIO ARELLANO



*Gracias a la vida que me ha dado tanto, me dio la
oportunidad de estudiar y concluir en una carrera tan noble.....conocer
compañeros que se convirtieron en amigos.....Gracias... Totales.....!!!!!!*

BELÉN GARCÍA ESCALANTE



En esta tesina que es fruto de varios meses de investigación, de una suma de apoyos y esfuerzos; así con la cual concluyo mis estudios como Lic. En Turismo en la Escuela Superior de Turismo del Instituto Politécnico Nacional a la cual agradezco por darme todos los conocimientos y herramientas tanto teóricos y prácticos para la formación de mi carrera así mismo a los profesores por ser una guía en este camino y también quiero aprovechar para agradecer a todas aquellas personas que han estado a mi lado a lo largo de la carrera, por el apoyo y la amistad que me han proporcionado.

A mi familia. A mi padre, mi madre y mi hermana por su apoyo incondicional y por haber sido siempre un refugio donde encontrar respuestas y ayuda cuando lo he necesitado, porque a ellos les debo todo lo que soy y siempre serán mi referencia en la vida. A mis abuelos y tíos que siempre se han preocupado de preguntarme por la evolución de mis estudios. A mis amigos, compañeros de seminario y a esa persona especial, con los que he compartido muchas horas de estudio, y todavía más momentos de diversión que jamás podré olvidar.

ISRAEL MORALES GONZÁLEZ



*A*gradezco la disposición a cada uno de mis profesores que me compartieron sus innumerables conocimientos.

Agradezco inmensamente a mi institución por todos los apoyos brindados día a día en el trayecto de mi vida académica.

Agradezco a dios por llenar mi vida de dicha y bendiciones.

Agradezco haber encontrado el amor y compartir mi existencia con él.

Agradezco a mi país por que espera lo mejor de mí.

Gracias a todos mis amigos presentes y pasados que ampliaron mi percepción de las cosas tanto académicas como personales.

Pero principalmente esta tesis está dedicada a mis padres a quien agradezco el apoyo incondicional y esas palabras de aliento que me hacían levantarme cada vez que quería desertar.

Agradezco a mis hermanos que me daban el espacio preciso para poder desarrollar las tareas por su infinita comprensión, se que cuento con ellos siempre.

A esas cinco maravillosas personas

Que en todo momento llevo conmigo.....

GRACIAS.

CLAUDIA ELIZABETH SANDOVAL VIDAL



Índice

1. Introducción.....	9
2. Justificación.....	11
3. Slow food.....	13
3.1 Concepto.....	13
3.2 Nacimiento e Historia.....	14
3.3 Manifiesto.....	19
3.4 Misión.....	20
3.5 Objetivos.....	22
3.6 ¿Cómo opera?.....	24
4. Eco gastronomía y Slow Food.....	26
4.1 Concepto.....	26
4.2 Antecedentes.....	27
4.3 Objetivos.....	27
4.4 Eco-gastronomía y Slow food.....	27
5. Slow Cities.....	30
5.1 ¿Qué son las Slow Cities.....	30
5.2 Principales ciudades.....	32
6. Filosofía Slow	38
6.1 ¿Qué es la filosofía Slow?.....	38
7. Fast food.....	42
7.1 Concepto.....	42
7.2 Historia.....	43
7.3 Características.....	44
8. Slow food vs. Fast food.....	45
8.1 Aspectos culturales.....	45
8.2 Aspectos económicos.....	47
8.3 Aspectos nutricionales.....	50
8.4 Ventajas y desventajas.....	52



9. Slow food en México.....	54
9.1 Introducción de la tendencia a México.....	54
9.2 Conviviums en México.....	57
9.3 Impacto cultural	60
9.4 Impacto en los hábitos alimenticios.....	63
10. Conclusiones.....	66
11. Bibliografía.....	69





1. Introducción

El ritmo de vida actual ha llevado a las personas no solo a vivir un alto grado de estrés, si no que la falta de tiempo y la velocidad con la que se vive las orilla a buscar una manera rápida de alimentarse y poder seguir con sus labores cotidianas marcadas por el ritmo acelerado de vida que caracteriza no solo a esta ciudad, si no a todas las grandes metrópolis alrededor del mundo.

Por obvias razones, estos hábitos alimenticios no son los más saludables, y no han llevado más que al excesivo consumo de alimentos denominados como **Fast Food**, los cuales son altos en grasas y calorías, y no hacen más que deteriorar la salud de aquel que la consume.

Contraria a esta tendencia y con el afán de disminuir el consumo de este tipo de alimentos, ha surgido un movimiento internacional denominado **Slow Food**, que como su nombre lo indica, es totalmente opuesto a la comida **Fast Food**.

A grandes rasgos, este movimiento pretende no solo combatir todos aquellos alimentos que no son para nada nutritivos, también está enfocado a promover y procurar la conservación de las costumbres y tradiciones en la elaboración de alimentos nutritivos y ricos en sabor.

De la misma manera se ha observado que este movimiento ha tenido tal impacto alrededor del mundo, que cuenta ya con miles de seguidores, y no conforme con esto, se ha detectado un impacto cultural de mayores dimensiones, ya que, la alimentación está altamente ligada con la cultura de cada país; sería ilógico pensar que al cambiar los hábitos alimenticios de una región, no se tenga un impacto cultural.

A pesar de que por naturaleza, los latinos han degustado la comida en la modalidad de Slow Food por décadas – basta pensar en los tiempos que duran cada uno de los platillos degustados en familia, en una típica comida mexicana- son las cadenas de Fast Food quienes se han visto beneficiadas de esa gran necesidad de consumir algo rápido y adecuado al ritmo de vida que se lleva, aunque no sea adecuado en cuanto a salud se refiere; y no solo han trascendido en la mala alimentación, si no en la manera en la que han desplazado incluso aquellas tradiciones de comprar en las típicas tortillerías,



panaderías e incluso neverías, las tradiciones van muriendo debido a la producción acelerada y en masa de este tipo de productos que en algún punto de la historia eran considerados incluso artesanales.

Y es que la tendencia actual es ser GREEN en todos los aspectos posibles, esto incluye a la gastronomía también, ya que no solo se habla de un movimiento internacional denominado Slow Food, también se habla de procurar el ahora tan llamada Eco-gastronomía; dichas tendencias van de la mano, ya que no solo se procuran las tradiciones con el Slow Food, sino también la sustentabilidad de todos los alimentos, llevando un seguimiento en su proceso de producción.





2. Justificación

El presente trabajo se desarrolla primeramente por el interés mostrado por parte de todos los integrantes de este equipo, así como por la necesidad de investigar el nuevo movimiento denominado Slow Food, definir cuáles han sido los impactos que ha generado en los distintos países que han decidido adoptar esta tendencia.

De la misma manera se presenta una investigación acerca de la denominada Fast food, esto con la finalidad de poder realizar una comparación entre estas dos tendencias tan opuestas entre sí, podremos observar cuales son las características de cada una de ellas, así como el impacto que generaron en el momento en el que se decide introducirlas a las grandes ciudades.

Se podrá también observar todos aquellos aspectos, tanto positivos como negativos de cada una de estas tendencias, estos aspectos van dirigidos a los hábitos alimenticios que cada una de estas generó en la región en la que se arraigo, hábitos que se pueden definir como buenos o malos, y las consecuencias, de igual manera buenas o malas, que cada una de estas tendencias conlleva.

Es necesario analizar todos estos aspectos, para poder tener la facultad de emitir un juicio acerca de estas, y más allá de un juicio, poder emitir algún tipo de consejo que sea de utilidad para todo aquel que esté interesado en seguir este nuevo movimiento llamado Slow Food y que aun no se ha decidido a hacerlo por falta de información.

De igual manera, se pretende que por medio del presente trabajo, se pueda fomentar a los lectores a que sigan la tendencia de Slow Food, ya que como ya se mencionó anteriormente, esta tendencia podrá rescatar no solo las tradiciones y la cultura de nuestro país, sino el habito de comer de manera saludable sin tener que sacrificar el sabor que brindan los Fast Food.

A large, faint, golden-yellow snail logo watermark is centered in the background of the page, behind the main text.

Slow food



3. Slow Food

3.1 Concepto

El estrés, la falta de tiempo y la proliferación de productos poco saludables imperan en una sociedad donde las prácticas alimenticias y los hábitos de los consumidores varían constantemente. Todos estos aspectos son los causantes de la creación de movimientos y asociaciones que se preocupan por fomentar el uso y disfrute de una dieta sana, y que nacen como contraposición a la popular comida rápida.

Slow Food es un movimiento internacional o filosofía de vida que surge originariamente en Italia a mediados de los ochenta y en los últimos años se está extendiendo rápidamente por todo el mundo.

Forma parte del movimiento “Slow” (lento) y se contrapone a la cultura del Fast Food, promoviendo el disfrute de los productos de cada zona y las comidas tradicionales. Defiende un cultivo respetuoso con el medio ambiente. En la mesa promueve disfrutar la comida en compañía de otros. En síntesis, fomenta la diversidad tanto de los cultivos y como de las materias primas. El movimiento de Slow food está coordinado con la red mundial Terra Madre¹.

Este apoyo a la diversidad se contrapone a la estandarización del gusto, defendiendo el desarrollo de una nueva filosofía del gusto que combina placer y conocimiento. El emblema de la organización es el caracol, símbolo de la lentitud, que sirve de amuleto contra la ajetreada vida actual, que a veces nos impide tomar si quiera el tiempo necesario para disfrutar de una sabrosa. (Figura 1)

¹ Terra Madre es una red de las comunidades relacionadas con la producción racional y sostenible de alimentos.



Figura 1

3.2 Nacimiento e Historia

Slow Food es una asociación eco-gastronómica sin ánimo de lucro financiadas por sus miembros, La asociación fue fundada el *9 de noviembre de 1986* en Bra (provincia de Cuneo, Italia) por Carlo Petrini bajo el nombre originario de *ArciGola*.



Carlo Petrini

Carlo Petrini, un periodista italiano, dijo “basta” cuando una cadena estadounidense decidió instalarse en la Piazza di Spagna en Roma. Petrini empezó un movimiento pacífico y didáctico al que llamó Slow Food, lo contrario de fast food, 62 miembros fundadores se reúnen para fundar Arcigola, antecedente de Slow Food.

Su propósito inicial era defender una buena alimentación, los placeres de la mesa y un ritmo de vida slow. Más adelante, Slow Food amplió sus miras y se interesó por la calidad de vida en general y, lógicamente, por la supervivencia del amenazado planeta tierra.



Slow Food cree en una "nueva gastronomía" entendida como algo indisociable de la identidad y la cultura basada en la libertad de elección, en la educación, en el enfoque multidisciplinar, para vivir lo mejor posible utilizando respetuosamente los recursos disponibles.

Slow Food conecta entre sí a más de 100.000 socios de 140 países y posee estructuras nacionales en Italia, Francia, Alemania, Suiza, EE.UU, Japón y Reino Unido. Australia y Países Bajos.

Slow Food se dedica a proteger los alimentos de calidad y los métodos de cultivo y de transformación tradicionales y sostenibles, así como a defender la biodiversidad de las variedades cultivadas y silvestres. Slow Food cree que el único tipo de agricultura que ofrece perspectivas válidas de desarrollo, sobre todo en las regiones más pobres del planeta, es basado en la sabiduría y los conocimientos de las comunidades locales que viven en armonía con el ecosistema que las rodea. Slow food defiende las diferencias culturales territoriales y regionales, íntimamente ligadas a nuestra herencia alimentaria, y revaloriza la historia y la cultura de cada grupo social, para que puedan existir redes de intercambio recíproco equilibradas.

Slow Food cree que la gastronomía es indisociable entre otras cosas de la política, la agricultura y el medio ambiente y, evidentemente, la agricultura y la ecología a nivel mundial.

Comer es un acto agrícola, y los consumidores informados del impacto de sus decisiones en las lógicas de producción alimentaria y en las vidas de los productores se convierten en coproductores y para ellos los alimentos de calidad deben ser: Buenos, Limpios y Justos.

Bueno: sabroso, saludable, fresco, capaz de estimular y satisfacer los sentidos de los consumidores. **Limpio:** resultado de una producción que no daña los recursos de la tierra, los ecosistemas y en entorno, que no ponen en peligro de salud. **Justo:** una producción respetuosa de la justicia social, es decir, que proporciona una retribución y unas condiciones de trabajo dignas en todas las etapas del proceso, desde el productor al consumidor.



En 1986 Se constituye en la comarca de Le Langhe la asociación Arcigola. En 1989 Slow Food se convirtió en una asociación internacional y actualmente cuenta con 83 mil socios en 122 países, y subsedes, por orden de nacimiento, en Alemania, Suiza, Estados Unidos, Francia y Japón

En la Opéra Comique de Paris, Francia se constituye el Movimiento Slow Food International, con el manifiesto fundacional firmado por delegados de 15 países.

En 1990 en Bra, Italia, se crea la editorial Slow Food Editore. En Venecia, Italia se celebra el Primer Congreso Internacional de Slow Food

En 1992 en Königstein, Alemania, nace Slow Food Alemania.

En 1993, en Zúrich, Suiza, nace Slow Food Suiza.

En 1994 Slow Food organiza la muestra Milano Golosa, banco de pruebas para lo que iba a convertir en el Salone del Gusto de Turín, mientras tanto en Palermo, Italia, se celebra el Congreso Nacional de Slow Food, se decide apostar por el desarrollo internacional del movimiento.

En 1996, en Bra, Italia, Slow Food International se constituye como entidad legal e inaugura la Oficina Internacional. Se publica el primer número de Slow en italiano, inglés y alemán.

En Turín, Italia se celebra el primer Salone del Gusto y se instituye el Arca del Gusto.

En 1997, en Bra, Italia, se publica la Primera edición de "Cheese: the Forms of Milk".

En Orvieto, Italia se celebra el Segundo Congreso Internacional de Slow Food.

En 1998, en Turín, Italia se lleva a cabo el Tercer Congreso Internacional de Slow Food.

En 1999 en el mes de mayo Slow Food lanza la campaña de recogida de firmas en defensa del patrimonio enogastronómico italiano y para solicitar la revisión del reglamento europeo HACCP. En septiembre vuelve Cheese, en su segunda edición y con ocasión del



Congreso de Slow Food Australia, se introduce el concepto de Slow Food como movimiento enogastronómico.

En el 2000, en Nueva York, EE.UU. nace Slow Food EE.UU. con oficina nacional en Nueva York.

En Bra, Italia se inicia el proyecto de los Baluartes.

En Bolonia, Italia se organiza el primer Galardón Slow Food por la Defensa de la Biodiversidad.

En el 2001, en Bra, Italia se inaugura el sitio web internacional, www.slowfood.com.

En el 2002, en Bruselas, Bélgica el Comisario Europeo Romano Prodi concede a Carlo Petrini el Premio Sicco Mansholt 2002 por la contribución de Slow Food a la agricultura sostenible.

En el 2003, en Lastours, Francia nace Slow Food Francia con oficina nacional en Montpellier.

En Nápoles, Italia, se lleva a cabo el Cuarto Congreso Internacional de Slow Food, con presencia de más de 600 delegados.

En Taormina, Italia, Slow Food presenta productos típicos a 28 ministros europeos de agricultura.

En Montpellier, Francia se celebra la primera edición de “Aux Origines du Goût”.

En el 2004, en Sendai, Japón nace Slow Food Japón con una oficina nacional en Sendai.

En Roma, Italia la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) inicia oficialmente su colaboración con Slow Food.

En Génova, Italia se celebra la primera edición de Slow Fish.

En Pollenzo, Italia se realiza la Apertura de la Universidad de Ciencias Gastronómicas.



En Turín, Italia aparece la Primera edición de Terra Madre, encuentro mundial de comunidades del alimento, que reúne a 5.000 campesinos y productores.

En Londres, Reino Unido la edición europea de Time Magazine nomina a Carlo Petrini, fundador y Presidente de Slow Food, como uno de los 29 “Héroes Europeos” de 2004.

En 2005, en Reino Unido nace Slow Food del Reino Unido.

En Porto Alegre, Brasil Slow Food trabaja con el Ministerio de Desarrollo Agrícola de Brasil para presentar un Seminario en el Foro Mundial Social 2005.





3.3 Manifiesto Slow Food

Este nuestro siglo, que ha nacido y crecido bajo el signo de la civilización industrial, ha inventado primero la maquina y luego la ha transformado en su propio modelo de vida.

La velocidad nos ha encadenado, todos somos presa del mismo virus: la “Fast-Life”, que conmueve nuestros hábitos, invade nuestros hogares, y nos obliga a nutrirnos con el “Fast-Food”.

Sin embargo, el homo sapiens debe recuperar su sabiduría y liberarse de la velocidad que lo puede reducir a una especie en vías de extinción.

Por lo tanto, contra la locura universal de la “Fast-Life”, se hace necesario defender el tranquilo placer material.

Contrariamente a aquellos, que son los más, que confunden la eficiencia con el frenesí, proponemos como vacuna una adecuada porción de placeres sensuales asegurados, suministrados de tal modo que proporcionen un goce lento y prolongado.

Comencemos desde la mesa con el “Slow-Food”, contra el aplanamiento producido por el “Fast-Food”, y redescubramos la riqueza y los aromas de la cocina local.

Si la “Fast-Life”, en nombre de la productividad, ha modificado nuestra vida y amenaza el ambiente y el paisaje, “Slow-Food” es hoy la respuesta de vanguardia.

Y esta aquí, en el desarrollo del gusto y no en su empobrecimiento, la verdadera cultura, es aquí donde puede comenzar el progreso con un intercambio internacional en la historia, en los conocimientos y proyectos.

“Slow-Food” asegura un porvenir mejor, “Slow-Food” es una idea que necesita de muchos sostenedores calificados, para que este modo (lento) se convierta en un movimiento internacional, del cual el caracol es su símbolo.



3.4 Misión

Slow Food defiende la biodiversidad en la oferta alimentaria, impulsa la educación del gusto y pone en contacto a productores de alimentos de calidad y a coproductores a través de múltiples iniciativas.

Defensa de la biodiversidad

Slow Food considera que el placer que nos procuran bebidas y alimentos de excelencia ha de combinarse con los esfuerzos por salvar las innumerables variedades tradicionales de cereales, legumbres y frutas; las razas animales y productos alimentarios que corren riesgo de desaparición por la imposición de una alimentación sometida por la comodidad y las industrias del sector agrícola. Slow Food trata de proteger ese nuestro inestimable patrimonio gastronómico a través de los proyectos de Arca del Gusto y de Baluartes (puestos en marcha por la Fundación Slow Food para la Biodiversidad), y también de Terra Madre.

Educación del gusto

El gusto es algo subjetivo. Pero se adquiere y es el resultado de una educación. La industria alimentaria, interesada en una estandarización de los sabores, lo sabe mejor que nadie. Contra este fenómeno, de fatales consecuencias sobre nuestras tierras y nuestras formas de vida, Slow Food ha puesto en marcha una serie de programas para todos: al reactivar y educar los sentidos, Slow Food nos permite redescubrir los placeres de la mesa y comprender cuán importante es la procedencia de esos alimentos, la forma de producción y quien los produce. Las actividades de los Convivia nos permiten a todos, socios o no, descubrir alimentos y productores, y los Laboratorios del Gusto nos ofrecen degustaciones dirigidas por expertos alimentarios. Iniciativas en los medios escolares, como son los huertos escolares de convivium, permiten a los más jóvenes beneficiarse de experiencias concretas en relación a lo que comen y lo que ellos mismos cultivan.

Slow Food es cofundador de la Universidad de Ciencias Gastronómicas, para ofrecer en sus cursos enseñanzas relacionadas con la cultura, la ciencia y la historia de la gastronomía.



La UNISG (por sus siglas en italiano) es para Slow Food un medio suplementario de reunir la innovación y la investigación de los sectores universitarios y científicos, con los sabores tradicionales de las granjas y de los productores alimentarios, a fin de contribuir al nacimiento de una nueva generación de profesionales alimentarios por todo el mundo.

Poner en contacto a productores y coproductores

Slow Food organiza ferias, mercados y muestras de amplitud local e internacional, a fin de exponer productos de excelencia gastronómica y ofrecer a los consumidores responsables la oportunidad de contactar con los productores. También apoya circuitos de distribución alternativos como los mercados de productores, proyectos agrícolas con el apoyo de la comunidad o asociaciones de compradores, que contribuyen a disminuir la distancia entre productores y coproductores.

Para una mayor información respecto de acontecimientos como el Salone del Gusto, Cheese, Slow Fish, Aux Origines du Goût y A Taste of Slow, lean por favor la lista de eventos.



3.5 Objetivos

Probar alimentos desconocidos, preparados de acuerdo a métodos y recetas locales, es uno de los mayores placeres. Pero, en un mundo que tiende hacia la producción masiva de alimentos uniformes para todo mundo, implica también una responsabilidad. Esa es, al menos, una de las ideas que sostiene el movimiento Slow Food.

El objetivo de la organización es dar la debida importancia al placer gastronómico que proporcionan los alimentos, aprendiendo a disfrutar de la diversidad de sabores y recetas, a reconocer la variedad tanto de los lugares de producción, como de los campesinos que hacen la cosecha y de los artesanos que los preparan, y a respetar el ritmo de las estaciones del año. Entre las muchas causas por las que luchan está la denuncia a través del Arca del Gusto, en la que estiban simbólicamente variedades vegetales y razas animales en peligro de desaparición. También se defienden antiguas técnicas de producción, artículos excelentes y los lugares donde se elaboran.

La alimentación está íntimamente ligada a la cultura. Los productos reflejan la esencia de su lugar de origen y la técnica de su manufactura, muchas veces centenaria, enseñada de padres a hijos. A diferencia de un refresco embotellado de determinada marca, que sabe igual en México que en Italia o en cualquier otro lugar del mundo, ya que se prepara a base de una fórmula química exacta, el sabor de un vino, un queso, un prosciutto, un café o un aceite de oliva depende de muchos factores controlados por la naturaleza, y puede variar no sólo por circunstancias geográficas de una zona a otra, sino también por circunstancias climatológicas de un año a otro dentro de la misma zona.

A pesar de que los mexicanos, y los latinos en general, nacemos con la filosofía Slow Food en el alma —nada más hay que ver lo que duran las comidas entre degustación y plática de sobremesa tanto en casa como en el restaurante— las cadenas de comida rápida proliferan en nuestro país y vemos con tristeza cómo desaparecen las neverías artesanales, las auténticas tortillerías y las panaderías de la esquina, adonde se iba a comprar el pan caliente. Hoy preferimos hacernos de éstos y otros productos en el supermercado, sacrificando la calidad en aras de la comodidad y la velocidad o, en algunos casos, como los helados, atraídos por el glamour de un nombre extranjero.



Según el estatuto de Slow Food Italia y Francia, los objetivos de la asociación son:

- a) *Otorgar dignidad cultural a las temáticas relacionadas con la comida y la alimentación*

- b) *Individualizar los productos alimenticios y las modalidades de producción ligados a un territorio, en una óptica de salvaguardia de la biodiversidad, promoviendo su categorización y protección en bienes culturales;*

- c) *Elevar la cultura alimentaria de la ciudadanía y, en particular, de las generaciones más jóvenes, con el objetivo de lograr la plena conciencia del derecho al placer y al gusto;*

- d) *Promover la práctica de una calidad de vida distinta, basada en el respeto al ritmo y tiempo naturales, al ambiente y la salud de los consumidores, favoreciendo el disfrute de aquellos que representen la máxima expresión cualitativa.*



3.6 ¿Cómo opera?

Slow Food es una asociación internacional sin fines de lucro financiada por sus miembros y una red mundial de personas comprometidas con la mejora de la forma en los alimentos son producidos y distribuidos. Una serie de grupos que se superponen y entidades conforman nuestra red:

- ✓ 100.000 miembros en 153 países
- ✓ 2000 comunidades del alimento en la red de Terra Madre
- ✓ Más de 10.000 pequeños productores que participan en proyectos de Baluartes.

Local

Miembros uniéndose a un convivium² - unidades locales que están trabajando de manera autónoma para defender su cultura culinaria y para apoyar un futuro más sostenible de alimentos, la difusión de la filosofía de Slow Food y lo que es real. Hoy, más de 1.300 convivium en todo el mundo forman la espina dorsal de Slow Food.

Nacional

Ocho países tienen ramas nacionales que se han establecido para coordinar las actividades de Slow Food, la organización de eventos y proyectos con un conocimiento más profundo de las necesidades de sus miembros después de Slow Food Italia, donde nació la asociación, las ramas de Slow Food se crearon en Suiza, Alemania, EE.UU., Francia, Reino Unido, Japón y los Países Bajos.

Internacional

La sede de Slow Food planea y promueve el desarrollo del movimiento en todo el mundo. La asociación es dirigida por el Consejo de Administración, que es elegido cada cuatro años en el Congreso Internacional de Slow Food, y el Consejo Internacional - compuesto por representantes de los países con por lo menos 500 miembros. El fundador de Slow Food, Carlo Petrini, es el presidente de la asociación.

² Son estructuras locales y es a través de estos grupos locales como mejor se expresa nuestra cultura de convivencia.



Otros órganos:

Para realizar sus proyectos, Slow Food ha creado las siguientes entidades:

- La Fundación Slow Food para la Biodiversidad fue fundada en 2003 en colaboración con la Autoridad Regional de Toscana para apoyar los proyectos de Slow Food que defender la biodiversidad alimentaria y las tradiciones de trabajar con grupos de productores, con un enfoque particular en los países en desarrollo. Los principales proyectos son los Baluartes, Arca del Gusto y Mercados de la Tierra.
- La Fundación Terra Madre fue fundada en 2004 en colaboración con la ciudad de Turín, la Administración Regional de Piemonte, el Ministerio de Agricultura y Silvicultura y la Cooperación Italiana para el Desarrollo-Ministerio de Asuntos Exteriores. La Fundación organiza el evento Terra Madre en Turín cada dos años y está apoyando el crecimiento de una red mundial de comunidades del alimento, cocineros, académicos y jóvenes que trabajan para un sistema sustentable de alimentos.
- Slow Food estaba detrás de la creación de la Universidad de Ciencias Gastronómicas (UNISG) que ha ofrecido un programa académico multidisciplinario en los estudios de los alimentos desde 2004, y formó la Asociación de los Amigos de la Universidad de Ciencias Gastronómicas para apoyar su desarrollo. UNISG es otra manera en la que Slow Food reúne a las innovaciones y la investigación del mundo académico y científico y los conocimientos tradicionales de los agricultores y productores de alimentos.



4. Eco- gastronomía y Slow Food

4.1 Concepto

La **Eco-gastronomía** o Eco-cocina se trata de un concepto gastronómico en el que se procura elegir los ingredientes de los platos de tal forma que prevalezca la conservación del entorno y respeto por el medio ambiente; este concepto nace como extensión de la idea nutricional de mantener el organismo de forma saludable, dicha extensión se lleva al mantenimiento de un entorno saludable.

La idea principal de la eco-gastronomía es elegir los ingredientes de un menú de tal forma que forme parte de una economía sostenible; esto se fundamenta en el empleo de ingredientes locales.

"La eco-gastronomía, entendida como la búsqueda de utilizar productos amigables con el ambiente social y natural, creo que es el futuro. Tenemos que ser muy conscientes con la Tierra y con nosotros mismos. El problema es que esta demanda no está al alcance del bolsillo de todos"³, dijo Lula sobre este rubro culinario inculcado en el mundo por organizaciones como Slow Food.

Nunca es tarde para aprender a mejorar la alimentación y disfrutar aún más los placeres de la mesa

Esta nueva forma de hacer gastronomía busca que la manera en que se preparen los alimentos sea lo menos dañina posible para nuestro planeta, de nuevo se trata de mantener un pensamiento GREEN, procurando la sustentabilidad de la producción de alimentos.

³ Juan Pablo Aguilar/Estilismo Humberto Fregoni, EL UNIVERSAL



4.2 Antecedentes

Esta idea surge a comienzos del siglo XXI como intento globalizador de mantener un equilibrio entre gastronomía y ecología.

De la misma manera esta idea es complementada ya con el movimiento de Slow Food, de manera que tanto la idea de aplicar la eco-gastronomía como la de introducir la tendencia del Slow Food se desarrollaron a la par, es por eso que se han mezclado y van tan bien de la mano.

4.3 Objetivos

La eco- gastronomía está estrechamente vinculada a las tradiciones del territorio, donde se protegen las materias primas que actualmente están desapareciendo. Es por eso que el principal compromiso es el ecológico que debe ir de la mano de la buena gastronomía y del placer alimentario. Ese fuerte compromiso con la sostenibilidad implica practicar una agricultura menos intensiva y más limpia, defender la biodiversidad alimentaria, la cocina familiar y el patrimonio gastronómico de las regiones. Algunos de sus objetivos son los de recuperar y catalogar sabores olvidados y productos excelentes en peligro de extinción.

4.4 Eco-gastronomía y Slow Food

Slow Food está, a su vez, asociado a una palabra en plena evolución: la **eco-gastronomía**. Es el eslabón entre ética y placer, exalta la diferencia de sabores, la producción alimentaria artesanal, la pequeña agricultura, técnicas de pesca y de ganadería sostenible o biológica.

Pero Slow Food propone además añadir un nuevo sentido de responsabilidad a la búsqueda de este placer y al derecho que todos tenemos de disfrutarlo englobando el respeto y el estudio de la cultura enogastronómica (vino y comida) y el apoyo a los que se ocupan de defender la biodiversidad agroalimentaria en el mundo.

Contra la comida rápida, *slow food* impone una nueva práctica, sencilla y saludable: dejarse deleitar por el placer de **degustar un buen plato natural** y ecológico.



Promueve asimismo una agricultura sostenible, respetuosa con el medio ambiente, la identidad cultural de los pueblos y el bienestar animal. Reivindica la soberanía alimentaria, es decir, el derecho de cada comunidad a decidir qué quiere cultivar, producir y comer.

La filosofía es promover los productos locales, consumirlos lo más cerca posible de donde son producidos.

Los productos han de ser orgánicamente saludables, obtenidos con prácticas respetuosas con el medio ambiente, y económicamente sostenible, esto es, que garanticen un modo de vida digno para los agricultores.

Existe, además, una categoría especial, denominada "Baluarte", destinada a productos cuyo método tradicional de producción y recolección orgánica está en peligro por la desaparición de la comunidad social que la practicaba.

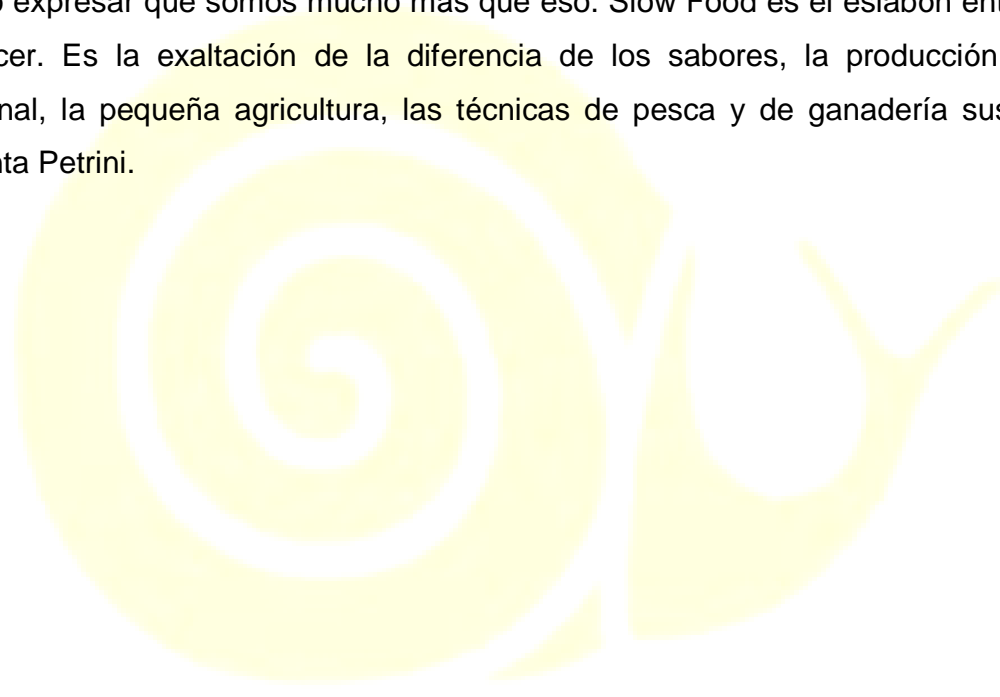
Ahora bien, solo para entender la importancia que ha cobrado la eco-gastronomía a nivel mundial, uno de los canales más importantes globalmente hablando, ha dedicado parte de su programación a la eco-gastronomía como tal; el canal Discovery Home & Health presenta un programa sobre los beneficios y la elaboración de la comida fresca y orgánica que el chef **Emeril Lagasse** ha puesto en práctica durante más de 30 años en sus restaurantes. "**EMERIL: ECO-GASTRONOMÍA**"; este programa es filmado en el Whole Foods Market, una cadena estadounidense de supermercados especializados en vender alimentos orgánicos, donde el chef se apoya en el personal de la tienda que comparte consejos para elegir los mejores productos a la hora de hacer la compra. Después de reunir todos los ingredientes necesarios, junto a un invitado especial, el chef se dispone a preparar una comida completa donde se comprueba a cabalidad lo fácil e importante que resultan los ingredientes frescos de calidad.

Es gracias a este tipo de programaciones que se ha podido dar más información acerca de lo que es verdaderamente la eco-gastronomía, de lo que pretende cumplir como objetivos principales, y de los beneficios que trae a aquel que la práctica.



En cuanto al papel que México ha jugado dentro de todo este tema de eco-gastronomía, la realidad es que ha venido jugando un papel estratégico en la conservación de los recursos naturales, así como en la preservación del patrimonio gastronómico y la vigencia de las técnicas artesanales; esto lo advirtió Carlo Petrini, presidente del movimiento eco-gastronómico Slow Food, durante su visita para anunciar al país, recorriendo los estados de Oaxaca, Michoacán y Chiapas.

“Estamos hablando de eco-gastronomía. Al principio la gente pensaba que sólo se trataba de un grupo de señores dedicados a los placeres de la mesa. Creo que hemos podido expresar que somos mucho más que eso. Slow Food es el eslabón entre la ética y el placer. Es la exaltación de la diferencia de los sabores, la producción alimentaria artesanal, la pequeña agricultura, las técnicas de pesca y de ganadería sustentables”⁴, comenta Petrini.



⁴ <http://fox.presidencia.gob.mx/buenasnoticias/?contenido=22924&pagina=138>

Declaran a México nueva frontera ecogastronómica
Enero de 2006



5. Slow cities

5.1 ¿Qué son las Slow Cities?

El movimiento "Slow" propone tomarse de forma más pausada la vida, siendo selectivos en nuestras actuaciones y plenamente conscientes de cómo invertimos nuestro tiempo. Dentro de este movimiento, pero de manera independiente, se engloba el Slow cities o Citta slow.

Las ciudades lentas se caracterizan por un estilo de vida que ayuda a las personas a vivir lento. Las tradiciones y las formas tradicionales de hacer las cosas son valoradas. Estas ciudades están en contra de la vía rápida, homogeneizada mundo tantas veces visto en otras ciudades en todo el mundo.

En estas ciudades por decreto todos los ciudadanos están obligados a comer bien, disfrutar el silencio, respetar las tradiciones, el patrimonio y el medio ambiente, privilegiar el placer por sobre el lucro y la calma antes que la velocidad. Los negocios cierran los jueves y domingo, las instituciones públicas abren los sábados, los supermercados y avisos de neón no están permitidos y al contrario, las pequeñas tiendas y restaurantes que venden productos típicos de la zona gozan de múltiples beneficios.

Las Slow Cities, van más allá del Slow Food, y se han convertido en toda una filosofía de vida. La primera fue fundada en Bra, en la zona del Cuneo, Italia, y se ha convertido en la sede central de este movimiento. En Bra el reloj de la plaza está retrasado 30 minutos y todas las tiendas cierran los jueves y los domingos. Los coches tienen vetado el acceso al centro con el fin de evitar el estrés y cientos de caracoles (símbolo del movimiento Slow), están repartidos por las calles de la ciudad. A partir de ahí, la creación de otras Ciudades Lentas no ha parado y en el 2005 ya se superaba la cifra de cien países afiliados.



Para que una ciudad se pueda convertir en Slow Cities y conseguir el caracol naranja, deben cumplir una serie de pautas. La población no puede sobrepasar los 50.000 habitantes, tiene que postular el alcalde voluntariamente y su ciudad aprobar un test; ni ser una capital y además se deben cumplir una serie de requisitos; Slow City contiene 55 compromisos o criterios, agrupados en seis categorías en que se evalúan las ciudades, la política de medio ambiente, la infraestructura, la calidad del tejido urbano, el fomento de la producción local y productos, hospitalidad y de la comunidad y la conciencia Citta Slow. Una vez aceptada recibe la certificación y pasa a formar parte de una red de ciudades que trabajan en conjunto para mejorar sus estándares de vida. Cada una paga una cuota y con esto tienen acceso a asesorías, consultoras, gurúes y a la más alta tecnología, así mismo deben ser controlados y periódicamente revisados por los inspectores para asegurarse de que está cumpliendo con la norma Slow City de conducta.

Lo que todas las Slow Cities tienen en común es la voluntad de construir un espacio más humano, con medidas que van desde sistemas de aire que controlan la polución a iniciativas para animar a la protección de los productos y la artesanía locales o planes para eliminar ruidosas alarmas, mediante programas de seguridad alternativa.

5.2 Principales Slow Cities



➤ **África**

- ✓ Sedgefield, Western_Cape

➤ **Australia**

- ✓ Goolwa
- ✓ Katoomba, City of Blue Mountains

➤ **Austria**

- ✓ Enns
- ✓ Hartberg
- ✓ Horn

➤ **Bélgica**

- ✓ Chaudfontaine
- ✓ Enghien
- ✓ Lens
- ✓ Silly

➤ **Canadá**

- ✓ Cowichan Bay
- ✓ Naramata

➤ **Dinamarca**

- ✓ Svendborg

➤ **Francia**

- ✓ Segonzac

➤ **Nueva Zelanda**

- ✓ Matakana

➤ **Alemania**

- ✓ Hersbruck, Bavaria
- ✓ Waldkirch, Baden-Württemberg
- ✓ Überlingen, Baden-Württemberg
- ✓ Schwarzenbruck, Bavaria
- ✓ Lüdinghausen, North Rhine-Westphalia
- ✓ Marihn, Mecklenburg-Vorpommern
- ✓ Deidesheim, Rhineland-Palatinate
- ✓ Wirsberg, Bavaria
- ✓ Nördlingen, Bavaria
- ✓ Bad Schussenried, Baden-Württemberg

➤ **Países bajos**

- ✓ Midden-Delfland
- ✓ Alphen-Chaam
- ✓ Borger-Odoorn

➤ **Noruega**

- ✓ Eidskog, Hedmark
- ✓ Levanger, Nord-Trøndelag
- ✓ Sokndal, Rogaland

➤ **Polonia**

- ✓ Biskupiec, Warmia i Mazury
- ✓ Reszel, Warmia i Mazury
- ✓ Lidzbark Warmiński, Warmia i Mazury
- ✓ Bisztynek, Warmia i Mazury
- ✓ Murowana Goślina, Warmia i Mazury
- ✓ Nowe Miasto Lubawskie, Warmia i Mazury

➤ **Portugal**

- ✓ São Brás de Alportel, Algarve
- ✓ Silves, Algarve
- ✓ Tavira, Algarve
- ✓ Lagoa, Algarve

➤ **España**

- ✓ Begur, Catalonia
- ✓ Bigastro, Valencian Community
- ✓ Lekeitio, Basque Country
- ✓ Mungia, Basque Country
- ✓ Pals, Catalonia
- ✓ Rubielos de Mora, Aragon

➤ **Sur África**

- ✓ Sedgefield, Western Cape

➤ **Corea del sur**

- ✓ Cheongsan Island, Wando, South Jeolla Province
- ✓ Jeungdo, Sinan County, South Jeolla Province
- ✓ Cheongpyeong town of Damyang , South Jeolla
- ✓ Akyang town of Hadong, South Gyungnam
- ✓ Yesan
- ✓ Jangheung

➤ **Suecia**

- ✓ Falköping, Västra Götaland

➤ **Turquía**

- ✓ Seferihisar, Izmir

➤ **Reino unido**

- ✓ Aylsham, Norfolk, England
- ✓ Berwick Upon Tweed, Northumberland, England
- ✓ Diss, Norfolk, England
- ✓ Ludlow, Shropshire, England
- ✓ Mold, Flintshire, Wales
- ✓ Perth, Perth and Kinross, Scotland
- ✓ Cockermouth, Cumbria, England
- ✓ Sturminster Newton, Dorset, England

➤ **Estados Unidos**

- ✓ Sonoma Valley, California
- ✓ Fairfax, California
- ✓ Sebastopol, California

➤ **Italia**

- ✓ Abbiategrosso
- ✓ Acqualagna
- ✓ Acquapendente
- ✓ Altomonte
- ✓ Amalfi
- ✓ Amelia
- ✓ Anghiari
- ✓ Asolo
- ✓ Barga
- ✓ Bazzano
- ✓ Borgo Val di Taro
- ✓ Bra
- ✓ Brisighella
- ✓ Bucine
- ✓ Capalbio
- ✓ Caiazzo
- ✓ Casalbeltrame
- ✓ Castel San Pietro Terme
- ✓ Castelnovo ne' Monti
- ✓ Castelnuovo Berardenga
- ✓ Castiglione del Lago
- ✓ Castiglione Olona
- ✓ Cerreto Sannita
- ✓ Chiavenna
- ✓ Chiaverano
- ✓ Cisternino
- ✓ Città della Pieve
- ✓ Città Sant'Angelo
- ✓ Civitella in Val di Chiana
- ✓ Cutigliano
- ✓ Fontanellato
- ✓ Francavilla al Mare
- ✓ Galeata
- ✓ Giffoni Valle Piana
- ✓ Giuliano Teatino
- ✓ Greve in Chianti
- ✓ Guardiagrele
- ✓ Levanto
- ✓ Massa Marittima
- ✓ Monte Castello di Vibio
- ✓ Montefalco
- ✓ Morimondo
- ✓ Novellara
- ✓ Orsara di Puglia
- ✓ Orvieto
- ✓ Pellegrino Parmense
- ✓ Penne
- ✓ Pianella
- ✓ Piossasco
- ✓ Pollica
- ✓ Positano
- ✓ Pratovecchio
- ✓ Preci
- ✓ San Daniele del Friuli
- ✓ San Gemini
- ✓ San Miniato

- ✓ San Potito Sannitico
- ✓ San Vincenzo
- ✓ Santa Sofia
- ✓ Scandiano
- ✓ Stia
- ✓ Suvereto
- ✓ Teglio
- ✓ Tirano
- ✓ Todi
- ✓ Torgiano
- ✓ Trani
- ✓ Trevi
- ✓ Zibello

6. Filosofía Slow

6.1 ¿Qué es la filosofía Slow?

Hoy más que nunca, el individuo moderno vive sumido en una particular carrera de obstáculos en la que controlar el cronómetro hasta la milésima determina nuestra existencia. La desconexión del medio natural y su tempo, ligado a las estaciones y demás factores que escapan a nuestro control, parece un espejismo en las sociedades occidentales de hoy en día. Las ciudades se vuelven anónimas y levitamos, sumidos en nuestro peculiar universo de intereses. La prisa es el motor de todas nuestras acciones y la cinética de Grand prix envuelve nuestra vida acelerándola, economizando cada segundo, rindiendo culto a una velocidad que no nos hace ser mejores.

El hombre siempre ha vivido condicionado por el paso del tiempo, pero muy especialmente a partir de la Revolución Industrial la idea de velocidad ha estado asociada con la de Progreso. Así por ejemplo, el Movimiento Futurista a principios del XX, consideraba la velocidad como una muestra del triunfo del hombre sobre la naturaleza.

Todo lo que conforma nuestro entorno nos invita a vivir de una manera veloz, sin detenernos a mirar lo que pasa a nuestro alrededor. Las marcas de moda nos presentan su nueva temporada de invierno cuando aún estamos sacando nuestros bañadores del armario. Hasta hace unos años, el domingo se descansaba.

Hoy, el mundo no para su actividad en ningún momento, se tiende a que todo funcione 24 horas al día y 365 días al año. La ciudad nunca duerme.

Por otro lado, es cada vez más frecuente pasar el día entero en los centros comerciales, se recorre el lugar haciendo compras, más tarde se reponen fuerzas comiendo en un local de fast food y se termina la jornada en el cine acompañados de unas palomitas. Es decir, se puede consumir durante todo el día, sin ver la luz del sol, inmersos en un universo artificial de luces, olores y sonidos diseñados para fomentar el consumo.

Como consecuencia de este estilo de vida proliferan enfermedades como la obesidad, el estrés o el Síndrome de la Felicidad Aplazada que consiste en la profunda angustia que experimentan las personas que no cuentan con tiempo suficiente para cumplir con todas sus obligaciones diarias y que posponen cualquier experiencia gratificante a un hipotético momento futuro, que finalmente nunca se alcanza.

La "Vida Slow" es un cambio de filosofía de vida que no pretende abatir los cimientos de lo construido hasta la fecha. Su intención es iluminar la posibilidad de llevar una vida más plena y desacelerada, Para esto, necesitamos revalorizar los afectos, realizar actividades placenteras, tener más tiempo de ocio, de relax, tener hobbies y comer pausada y saludablemente. El Movimiento Slow propone aparcar la prisa y disfrutar del cada minuto. Para ello reivindica una nueva escala de valores, basada en trabajar para vivir y vivir para trabajar. La biodiversidad, la reivindicación de las culturas locales y un empleo inteligente de la tecnología, son algunas de sus principales señas de identidad.

Demasiadas veces la lentitud viene asociada con valores negativos. Torpeza, desinterés, tedio son dimensiones que no recogen los efectos beneficiosos de una actitud pausada, bien razonada y segura.

Las decisiones importantes no siempre deben tomarse al azar, impulsivamente, eso lo sabemos todos. Resulta difícil creer que llevar a cabo más de una actividad a la vez pueda deparar resultados positivos; más bien mediocridad en los distintos escenarios. Asimismo, no siempre la inactividad es sinónimo de vacío. La actitud contemplativa nos integra en el medio y puede ser el refugio de ideas brillantes que nos ayuden positivamente en nuestro proceder. El movimiento Slow quiere dar herramientas a los individuos para que sus existencias no sean una mera sucesión de escenarios encadenados, desprovistos de emociones.

La expresión álgida que consta la buena salud del movimiento la ejemplifican las denominadas Slow Cities; con su lucha contra la homogeneización y apostando fuerte por los beneficios de la diversidad, las Slow Cities son lugares en lo que ningún detalle queda al azar. Se concentra la actividad humana entorno a plazas, promoviendo la sociabilidad de la reunión. Sus habitantes disfrutan de la naturaleza y valoran mucho pequeños placeres tales como comer, o dialogar o mejor aun hacer ambas cosas a la vez. En ellas no hay lugar para la prisa y se trata de fomentar la creación de una conciencia más humana.

En Austria, La Sociedad para la Desaceleración del Tiempo aboga por prestar más atención al presente y a la cultura. En Tokio, el Sloth Club, apuesta por una vida más tranquila, inspirada en el animal perezoso. Promueve el concepto de hacer menos, de vivir en forma sencilla sin depender del consumo. En esta línea se enmarca el Downshifting cuyos miembros tiene el noble objetivo de vivir con modestia y pensar con grandeza. Según ellos se puede vivir mejor consumiendo menos.

Tampoco faltan propuestas como Take Back Your Time, iniciativa surgida en Estados Unidos y Canadá para concienciar sobre la epidemia de exceso de trabajo y horarios extremos que amenaza la salud, las familias y las relaciones con las comunidades. Entre sus propuestas está la de conseguir que el 24 de octubre sea nombrado Día Oficial sin Relojes.

Camina no corras es el slogan de Camper, que también se ha unido al espíritu de la desaceleración. Esta empresa española, ha querido con su publicidad abrir los ojos del comprador y animarlo a llevar un tipo de vida donde el trabajo y la actividad cotidiana pueden ser compatibles, sin dejarse llevar por la presión del tic-tac. Y es que esta Actitud Lenta, aplicada al trabajo, no tiene porque significar menor productividad sino por el contrario un trabajo de mayor calidad, más atento a los detalles y desarrollado en un ambiente más flexible y estimulante. De este modo se consigue mayor eficacia e implicación de los trabajadores, que además al terminar la jornada se encuentran en mejor disposición de disfrutar de la vida. Se trata de vivir el presente.

En definitiva, el movimiento Slow es una fuente de placer, útil para alejarse de una vida estandarizada regida por el minuterero de nuestro reloj de pulsera, sometida por una velocidad que erradica nuestra capacidad para disfrutar del momento esperado cuando este por fin asoma.

Estas son algunas Actitudes y conductas que el movimiento Slow propone para un mejor estilo de vida:

- Respete sus horas de sueño. Duerma lo necesario. El sueño es la actividad reparadora psíquica y física por excelencia.
- Ingiera una dieta con alto contenido en frutas y verduras y bajo contenido en grasas. Esto previene enfermedades coronarias entre otras.
- Practique un hobby que le dé tranquilidad y placer. Por ejemplo: hacer Yoga o relajación, pintar, escuchar música, etc.
- Realice actividad física moderada (caminar o nadar), por lo menos tres veces a la semana.
- Realice una actividad a la vez, no varias al mismo tiempo. Su rendimiento mejorará de esta manera.
- Coma despacio, mastique y salive muy bien los alimentos antes de tragarlos.

- Prepare una comida tranquilo/a y sin hacer otra cosa a la vez, como mirar televisión.
- Disfrute de una conversación si está comiendo junto a otras personas, en caso contrario, disfrute de la soledad pacíficamente.
- Cuando esté de vacaciones disfrute tranquilamente de la misma sin embarcarse en múltiples y agotadoras actividades diarias (por ej. realizar excursiones o salidas todo el tiempo).
- Deje tiempo en su agenda diaria para estar con personas que usted quiere o realizar actividades que le generen placer.

7. Fast food

7.1 Concepto

El concepto **comida rápida (fast food)** es un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos especializados (generalmente callejeros) o a pie de calle.

Si bien cualquier comida con tiempo de preparación de baja puede ser considerado como la comida rápida, por lo general el término se refiere a los alimentos vendidos en un restaurante o tienda con ingredientes precocinados o precalentado, y se sirve al cliente en un bultos de take-out/take-away . El término "comida rápida" se reconoció en un diccionario Merriam-Webster en 1951.

Los puntos de venta pueden ser stands o quioscos , que puede no proporcionar un refugio o asientos, o restaurantes de comida rápida (también conocido como *restaurantes de servicio rápido*). Las franquicias que forman parte de cadenas de restaurantes han estandarizado los alimentos enviados a cada restaurante desde sus matrices.

Los requisitos para la apertura de un restaurante de comida rápida no franquiciado son relativamente bajos.

7.2 Historia

Ya en la antigua Roma se servía en puestos callejeros panes planos con olivas o el faláfel en el Medio Oriente. En la India se acostumbra desde muy antiguo a servir comida callejera, algunas pueden ser las pakoras, el Vada pav, el Papri Chaat, el Bhelpuri, el Panipuri y el Dahi Vada.

En 1912 se abre el primer automat en Nueva York, un local que ofrecía comida detrás de una ventana de vidrio y una ranura para pagar con monedas. El sistema ya existía antes en Berlín y en algunas ciudades de Estados Unidos como Filadelfia. La firma popularizó la comida para llevar bajo el eslogan "menos trabajo para mamá".

Luego con la llegada de los populares drive-through en los 1940's en Estados Unidos periodo en el que se hace muy popular servir comidas sin necesidad de salir de un coche, el concepto "*fast food*" se instala en la vida de Occidente. Las comidas se sirven a pie de calle o en algunos países se ofrecen en locales comunes denominados food courts. La hamburguesa se hace muy popular en la cocina estadounidense.

El concepto de comida rápida aparecía en Europa durante las Guerras Napoleónicas cuando en el siglo XIX los mercenarios cosacos del Ejército Ruso en Francia solicitaban en los restaurantes que se les sirvieran lo antes posible, mencionando repetidas veces la palabra Bistró (en russ.: bystro = *rápido*). Los restaurantes franceses Bistro quedaron con esta denominación a partir de entonces.

A mediados del siglo XX un empresario de la alimentación en Estados Unidos denominado Gerry Thomas comercializa por primera vez lo que se denomina comida preparada (TV dinner) con este invento, una persona sin mayores esfuerzos se encuentra en pocos minutos con un plato preparado en casa. Se hizo muy popular en los establecimientos de conveniencia y por esta razón se le conoce también al alimento preparado como 'alimento de conveniencia'.



A finales de los años 1990 empiezan a aparecer movimientos en contra de la 'fast food' y denuncian algunos aspectos acerca de la poca información, el alto contenido de grasas, azúcares y calorías de algunos de sus alimentos (aparece acuñado el término comida chatarra o comida basura).

A comienzos del siglo XXI aparecen ciertas corrientes contrarias acerca de la comida rápida, algunos como el movimiento Slow Food; pone como sus objetivos luchar en contra de los hábitos que introduce la comida rápida en nuestras vidas.

7.3 Características

Una de las características más importantes de la comida rápida, es que puede consumirse sin el empleo de cubiertos, algunos ejemplos son pizza, hamburguesas, pollo frito, tacos, sandwiches, patatas fritas, aros de cebolla, etc; característica que permite diferentes tipos de servicio: consumo en local, recogida en local y consumo en la calle o a domicilio, entrega domiciliaria.

Adicional a esta característica es que en la mayoría de los establecimientos de comida rápida no hay camareros (tampoco servicio de mesa) y las personas deben hacer una fila para pedir y pagar su comida, que es entregada al instante o tras un breve lapso de tiempo para que posteriormente pueda ir a disfrutar su comida, sentado en el local o en otro lugar. El que no haya servicio de mesa propiamente dicho (aunque si suele haber personal encargado de recoger y limpiar las mesas preparándolas para los nuevos comensales) también es frecuente que los establecimientos "inviten" a los clientes a recoger la comida depositando los restos en cubos de basura y el utillaje (a menudo solamente la bandeja) en un lugar dispuesto a tal efecto.

Es además frecuente la existencia de una ventanilla en donde puede ordenarse y recogerse la comida desde el automóvil (Drive-In) para comerla en el mismo auto, en casa o en algún otro lugar.

La comida rápida se hace a menudo con los ingredientes formulados para alcanzar un cierto sabor o consistencia y para preservar frescura. Esto requiere un alto grado de ingeniería del alimento, el uso de añadidos y las técnicas de proceso que alteran substancialmente el alimento de su forma original y reducen su valor alimenticio. Esto hace que sea habitualmente calificada de comida basura o comida chatarra.

8. Slow food vs. Fast food

Sumergidos en una sociedad marcada por el exceso de trabajo y la obsesión de la falta de tiempo, se tiende a recurrir a productos industriales o semi elaborados como base de la alimentación. La comida rápida se puede comer en pocos minutos y a cualquier hora del día pero, en contrapartida, aporta al cuerpo una elevada cantidad de grasas, generalmente con exceso de sal y pocos nutrientes. El movimiento internacional Slow Food fundado por el periodista Carlo Petrini surgió en Italia en 1986, como contraposición a esta comida rápida.

Se opone a lo que denominan la mcdonalización del planeta y actúa a través de la Fundación Slow Food para la Defensa de la Biodiversidad. Promueve la idea de que es necesario tomarse un tiempo para disfrutar con tranquilidad de la buena mesa, apreciando lo que se come y bebe, masticando bien los alimentos y gozando de un rato de convivencia con el resto de los comensales. Con la dieta mediterránea como base, el Slow Food incluye unos conceptos añadidos como el utilizar menús de gran calidad con sabores suaves y naturales

8.1 Aspectos culturales

Las empresas de Fast Food, tienen un poder inmenso y van imponiendo, lentamente, su forma de concebir la alimentación. Sus proveedores son también grandes multinacionales, y no suministradores locales, por lo que dan prácticamente los mismos productos en todo el mundo. De esta forma van acabando con los platos típicos, los valores gastronómicos locales, razas animales y especies vegetales, y una parte importante de la cultura gastronómica de los pueblos.

Slow Food lucha contra esto rescatando productos alimenticios artesanales, promoviendo el gusto por la gastronomía, el disfrute lento y familiar de la comida, fomentando la biodiversidad, y recuperando los sabores olvidados.

Pretende recuperar las costumbres alimentarias saludables, consumir platos nutritivos y completos y también se destacan los valores culturales de la comida como un signo de identidad entre los pueblos, en contra de los sabores estandarizados de las hamburguesas, pizzas y otras comidas catalogadas como fast food. Esta asociación hace especial hincapié en salvaguardar los productos artesanales y los lugares tradicionales de comida como tascas, heladerías o cafés, amenazados por los productos industriales que se ofrecen a precios inferiores.

A raíz de esta tendencia, han surgido otras paralelas como las Città Slow, un sello de calidad turística que se otorga a las localidades que cuentan, tanto con una gastronomía autóctona como con su propia venta de productos artesanales y además su centro urbano está cerrado al tráfico, en muestra de su apuesta a favor del medio ambiente. En el año 2003, 28 ciudades italianas, dos noruegas y una inglesa fueron declaradas Slow Cities y otras 28 ciudades gestionaban su adhesión a este movimiento, entre ellas localidades españolas, polacas y alemanas, prueba de la importancia que este movimiento está adquiriendo.

En 2003, esta asociación fundó la Academia Europea del Gusto, una universidad de ciencias gastronómicas y agroecología única en el mundo, cuyo objetivo es formar profesionales con estos valores y que también suele ser punto de encuentro de expertos internacionales.

De la misma manera se maneja la educación permanente, para todas las franjas de edades, se confirma como uno de los puntos fuertes de la misión de Slow Food. Los modelos formativos estudiados, desde los Laboratorios del Gusto hasta los Master of Food impartidos en los Convivia de Italia, las colaboraciones con los colegios y los hospitales sitúan a Slow Food en la vanguardia del sector. Educación alimentaria, del gusto, sensorial, respeto a las técnicas de producción y

a las distintas categorías merceológicas: la asociación ha puesto a punto una experiencia válida para todos los Convivia que quieran desarrollar iniciativas educativas para sus comunidades.

Los procesos educativos corren el riesgo, por un lado, de chocar con la falta de información respecto a los alimentos y, por otro, de detenerse en la valoración de unos pocos productos, superiores y excelentes, sin entrar en la praxis cotidiana. Slow Food pretende ejercer un continuo llamamiento a la curiosidad y al interés por todos los aspectos gastronómicos de la calidad. A partir del nivel básico del análisis sensorial y de la degustación, es necesario estudiar unos métodos formativos que guíen a las personas en la elección de sus alimentos cotidianos, que las eduquen en sus comportamientos, en el estilo de vida que se hace realidad a través de la decisión de “qué” y “cómo” consumir.

8.2 Aspectos económicos

El principal enfoque del movimiento Slow Food es la de la economía para **relocalización del consumo y de las producciones agrícolas**. La economía de mercado, tal como la conocemos y por cómo se ha impuesto gracias, en parte, a la dinámica de la globalización, está manifestando unos límites enormes. Tanto desde el punto de vista de la sostenibilidad de sus actividades, como en lo que respecta a su modo de generar riqueza. Ya no son sólo los clásicos detractores del sistema capitalista quienes sostienen que la economía mundial es un gigante con pies de barro. Incluso sus propios máximos representantes son conscientes de que “anti-ecología” empieza a ser cada vez más claramente sinónimo de “anti-economía”. En un marco de este tipo – cuyas causas deben buscarse también en los cambios que ha sufrido el sistema agrícola mundial, en la industrialización y en la centralización de los sistemas productivos agro-alimentarios – las comunidades del alimento representan un brillante ejemplo de lo que podría significar pronunciar palabras como “economía local” o “economía de la naturaleza”.

Económicamente hablando, este movimiento tiene como principal objetivo, salvaguardar la producción de alimentos a nivel local, que como consecuencia traerían a la comunidad donde se desarrolla un impacto notable.

Las **comunidades del alimento** actúan por lo general en la cadena corta, o en cadenas largas pero ampliamente sostenibles y, en cualquier caso, basadas en el conocimiento recíproco de los sujetos implicados. La comunidad es el lugar, el contexto en el que puede hacerse realidad ese concepto de “adaptación local” cuyo teórico principal es Wendell Berry. Es necesario empujar hacia la relocalización de la producción y el consumo, de la vida social y de las tradiciones, en la máxima medida posible, sin renunciar al comercio y al intercambio que nos garantiza la red, pero potenciando las comunidades locales y sus características de funcionamiento. El sentido de la comunidad en el interior de la red de Slow Food debe mantenerse, puesto que las comunidades son los núcleos capaces de poner en práctica un sistema de alimentación sostenible, bueno, limpio y justo, y de propiciar que este modelo “natural” se convierta en el de Slow Food. Para integrar en el seno de la asociación el valor de las comunidades, de la economía local que practican y del espíritu organicista y no mecanicista que las caracteriza, es necesario adaptar la asociación misma al modelo basado en la red de comunidades. En el Congreso internacional de Slow Food en México los delegados son invitados a debatir y ratificar un nuevo conjunto de normas para acoger a las comunidades del alimento dentro de la asociación.

Es por esto que se crea también la denominada “Arca del Gusto”, se creó en 1996 con el propósito de tener un catálogo de productos alimentarios en peligro de desaparición, describirlos y captar la atención del público sobre estos productos de todo el mundo, estrechamente vinculados a comunidades y culturas locales específicas de esta manera se salvan, simbólicamente, productos de excelencia gastronómica amenazados por el "diluvio" de la estandarización.

Los productos del Arca tienen que:

- Ser de una calidad gustativa excepcional.
- Estar vinculados a un área geográfica específica.
- Ser producidos de forma artesanal y a pequeña escala.
- Ser producidos con métodos sostenibles y justos.
- Estar en peligro de extinción.

En él han registrado más de 750 productos olvidados de distintos países del mundo, entre ellos 62 españoles. Se hace referencia a numerosos vegetales, cereales, algunas frutas y legumbres, diversas especies de pescado, distintos quesos, vinos y licores tradicionales.

Economía local y comunidad son dos palabras clave, dos conceptos que parecen útiles para acabar con las aberraciones gigantescas de la economía de mercado que ha centralizado, globalizado y homologado nuestro sistema alimentario, acarreándole además a la Tierra unos costes elevadísimos en términos de contaminación, calentamiento e insolidaridad entre los pueblos. Pero a estos dos conceptos fundamentales hay que añadir otro, la clave que otorgue al proyecto fuerza y operatividad a nivel mundial: **la red**. La red existe ya, se forma y se conforma sobre la base de quienes están implicados en ella. Convivia, Baluartes, comunidades del alimento, restauradores, pequeños productores, comerciantes, empresarios: cualquier sujeto que entre a formar parte de Slow Food o comparta de algún modo sus objetivos es parte de esta red. La red de Slow Food es “anárquica”, en el sentido de que no tiene distintivos ideológicos ni etiquetas. Pero es necesaria una mínima estructura, para mantener unidos a sus miembros en una comunidad de destino, para permitirse comunicarse e intercambiar información, cultura, soluciones. El Congreso internacional será la rampa de lanzamiento oficial de esta red, una *multinacional virtuosa*, potente, capaz de contrarrestar las tendencias negativas y que contará con un número creciente de personas, instituciones y asociaciones dispuestas a colaborar.

La red declinará – según las distintas culturas locales – el mensaje de paz, bienestar, innovación, tradición, placer, felicidad y la voluntad de tener a disposición de todos, un alimento bueno, limpio y justo. El Convivium desempeñará el papel más importante y delicado, como medio de promoción de Slow Food y potenciamiento de las comunidades locales.

Es por esto también que se desarrolla el aspecto de **Microcréditos**: El objetivo de Slow Food al apoyar las actividades, en los países más pobres, de los Baluartes, de las comunidades del alimento, es identificar unas formas de crédito, una **microfinanciación y unos sistemas bancarios éticos**, que permitan un desarrollo real de las comunidades. Los proyectos deben apostar por la autosuficiencia de las comunidades y tratar de salir del impasse que pueden crear unas formas de ayudas económicas asistidas, que en el fondo no son sino formas de neo-colonialismo. Activar unas formas financieras alternativas en el seno de nuestra red puede ser una solución revolucionaria.

8.3 Aspectos nutricionales

Fast food

Los productos de fast food se pueden clasificar en dos grupos: los de influencia y características anglosajonas, como hamburguesas, salchichas y patatas fritas acompañadas de salsas diversas (mayonesa, mostaza, ketchup...), y los de procedencia mediterránea, como pizzas, bocadillos, tapas y kebabs (pinchos de carne adobada de origen árabe envueltos en pan de pita y acompañados de vegetales y salsas de yogur). Por sus características nutricionales, la comida rápida de estilo mediterráneo o árabe se puede considerar más saludable que la de estilo sajón.

Dentro de este tipo de productos no hay que olvidar platos típicos de otros países que constituyen una novedosa forma de comida rápida, como los burritos mexicanos o la comida china, además de la amplia gama de productos precocinados (lasañas, canelones, paellas, empanadillas, croquetas...), cada vez más demandados por los consumidores. Dado lo heterogéneo de estos productos no es fácil determinar un valor nutritivo representativo. Sin embargo, todos tienen algo en común: una elevada densidad energética debido a su alto contenido en grasa (en especial grasa saturada y colesterol) e hidratos de carbono (pan, pita, base de pizza, tortitas...).

Y si bien es cierto que aportan proteínas de calidad (huevos, carnes, pescados, quesos...), se quedan cortos de fibra, vitaminas y minerales, excepto en sodio (sal). Y no hay que olvidar que el número de calorías que ingerimos aumenta, y mucho, si la comida se acompaña de patatas fritas, bollería y refresco o bebida alcohólica.

La comida fast food posee una elevada densidad energética por su alto contenido en grasas (grasas saturadas y colesterol) e hidratos de carbono (harina refinada), proteínas (huevos, carnes, quesos, pescado), tienen escasas fibras, vitaminas y minerales, excepto el sodio (sal).

Exceso de energía: en sólo una comida fast food se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria, si a ello se le agrega que esta energía es lábil y requiere consumir más alimento para sostener el nivel energético, más la energía aportada por el resto de comidas del día, la consecuencia es el alto contenido energético ingesta total que favorece el exceso de peso.

Grasa y colesterol: las grasas saturadas y el colesterol son abundantes en estos productos debido a los aceites que se usan para freír, y las salsas a base de huevo e ingredientes grasos que se emplean en su elaboración.

Dificultades en la digestión: las combinaciones de alimentos son en la gran mayoría incompatibles, los alimentos están fritos o rebozados, este modo de cocción y la grasa que poseen producen alteraciones en el proceso digestivo.

Aditivos y sustancias químicas abundantes: estos productos contienen alto índice de sal, porque el sodio se utiliza como conservante, realza el sabor e invita a consumir más bebida. Para conseguir el aspecto deseado en cuanto a color, olor, sabor y textura llevan añadidos conservantes, colorantes, antiapelmazantes, estabilizantes, etc. Estos platos suelen incluir condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y estimulan el apetito y, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto y crean adicción.

Slow food

Bueno, limpio y justo son los tres adjetivos que definen de un modo elemental las características que debe poseer un alimento para responder a las exigencias de los ecogastrónomos; *Bueno*, pues, en relación con la sensación de placer derivada de las cualidades organolépticas de un alimento, pero también con la esfera compleja de sentimientos, recuerdos e implicaciones de identidad derivadas del valor afectivo del alimento; *limpio*, es decir producido sin causar daño a la tierra, en el respeto por los ecosistemas y el medioambiente; *justo*, que significa conforme con los conceptos de justicia social en los ambientes de producción y de comercialización.

8.4 Ventajas y desventajas

Slow Food no es un mero juego de palabras ni el capricho de un grupo de globalifóbicos radicales ni vagos glotones, sino el nombre de un movimiento comprometido con la diversidad agrícola, cultural y culinaria del mundo. Un mundo en el que la comida rápida o fast food y sus sabores empaquetados han cruzado todas las fronteras. La mayoría de las personas se han acostumbrado a este fenómeno y lo han aceptado pasivamente.

Cuando se viaja alrededor del mundo se puede encontrar locales de esa comida con el nombre de las grandes empresas transnacionales hasta en las más remotas y pequeñas poblaciones del planeta. Su éxito internacional radica en gran medida en los millones de dólares que se invierten en publicidad, pero también en el precio tan reducido al que se venden sus productos, con los que muchas veces no puede competir la comida artesanal de fondas y restaurantes, aunque sea de mejor calidad.

El slow food conlleva una serie de ventajas a corto y a largo plazo entre los que destacan los siguientes:

- ✓ Promueve una buena masticación de los alimentos para favorecer la digestión.
- ✓ Fomenta la educación del sentido del gusto. El Slow food incluye sabores suaves y naturales como es el caso del tomate triturado frente al ketchup de la comida rápida. Cuando se abusa de sabores tan intensos, no se aprecian los sabores naturales de la comida tradicional. A esto hay que añadir que los sabores intensos estimulan el apetito y provoca un aumento de la ingesta.
- ✓ La calidad nutritiva de los menús es mejor si bien el precio supera al de la comida rápida.
- ✓ Favorece entablar relaciones sociales con otras personas alrededor de la mesa al comer de forma distendida y sin prisas.

9. Slow food en México

9.1 Introducción de la tendencia a México

Una vida agitada, poco tiempo para comer, largas distancias entre la casa y el trabajo y unos sueldos que muchas veces alcanzan para poco son las características de la forma de vida de gran parte de la población mexicana y también mundial, que se ven orillados por ello a comer en muchos casos comida chatarra. Esta situación tiene varias consecuencias, además de estar comiendo cada vez peor y menos nutrido, también nuestra alimentación se está convirtiendo cada vez más homogénea, con lo que estamos perdiendo una gran riqueza en sabores, texturas y olores.

Según Slow Food la alimentación debe ser buena, limpia y justa. Los alimentos deben tener buen gusto, ser producidos sin dañar el ambiente, a los animales y nuestra salud y los productores ser retribuidos justamente.

Una parte fundamental para poder lograr esta buena alimentación es saber e informarse sobre los modos de producción de lo que se estamos comiendo y no sólo eso, sino apoyar a quienes lo producen, convirtiéndose el consumidor así en una parte activa de todo el proceso en vez de un mero receptor pasivo.

El placer que nos procuran bebidas y alimentos deben estar, aun cuando no seamos conscientes de ello, íntimamente ligados con los esfuerzos por salvar las innumerables variedades tradicionales de cereales, legumbres y frutas; las razas animales y productos alimentarios que corren riesgo de desaparición por la imposición de una alimentación sometida por la comodidad y las industrias agrícolas y alimentarias. Por poner un ejemplo: Desde principios del siglo XX, América ha perdido el 93% de sus productos agrícolas, Europa casi el 85%. La extinción de una especie animal o vegetal supone la pérdida de un patrimonio genético irrecuperable, pero esto no es todo: también se pierden el sabor de un territorio, una técnica de cultivo exclusiva, un método tradicional de transformación alimentaria.

Slow Food trata de proteger ese nuestro inestimable patrimonio gastronómico a través de diferentes proyectos puestos en marcha por la Fundación Slow Food para la Biodiversidad con el fin de que redescubramos los placeres de la mesa y comprendamos cuán importante es la procedencia de esos alimentos, la forma de producción y quien los produce.

Asimismo, Slow Food organiza ferias, mercados y muestras a nivel local e internacional, a fin de exponer productos de excelencia gastronómica y ofrecer a los consumidores responsables la oportunidad de contactar con los productores. También apoya circuitos de distribución alternativos como mercados de productores, proyectos agrícolas con el apoyo de la comunidad o asociaciones de compradores, que contribuyen a disminuir la distancia entre productores y coproductores.

Slow Food existe en México desde hace 8 años, desde entonces se están realizando reuniones y convivios para realzar nuestra gastronomía. En este sentido, gracias a su riqueza gastronómica y cultural, México fue el anfitrión para el V Congreso Internacional de Slow Food y Puebla fue la sede, que se realizó del 8 al 11 de noviembre del 2007, por primera vez fuera de Europa. El encuentro reunió a 414 delegados de todo el mundo en representación de los 85.000 socios. Desde entonces, el papel que juega en el desarrollo de esta filosofía ha aumentado. El fallecido Giorgio D'Angeli⁵ (1924-2009) fue su precursor en nuestro país; ahora, su viuda, Alicia Gironella, continúa defendiendo las bondades de este movimiento y ahora es la líder.

⁵ A los 85 años de edad fallece el 'Caballero defensor de la cocina mexicana' y presidente de Slow Food en el país Nacido en Roma el 1 de mayo de 1924, De'Angeli fue doctor en Economía, periodista de moda, arte y cocina, y presidente en México del movimiento culinario Slow Food.

“En nuestro país, Slow Food está creciendo mucho. Cada vez hay más personas interesadas en comer cocina local y en conocer el origen de sus alimentos”, señaló la chef mexicana.

Gironella asegura que el papel de los chefs es muy importante, ya que ellos eligen los productos que se utilizan para cocinar en los restaurantes, labor que puede ayudar en el sustento de productores mexicanos.



De'Angeli dirigió con su esposa Alicia Gironella el restaurante El Tajín

9.2 Conviviums en México

Nombre del Convivium	Ciudad / Región	Dirección
Slow Food Messico	Coyoacán, México, D.F.	Convivium leader: De Angeli Alicia Gironella Av. M.a. De Quevedo 687 04320 - Coyoacán, México, D.F. tel.: +52 55 5812 42 92 e-mail: aliangel6@gmail.com
Morelos	Cuernavaca, Morelos	Convivium leader: Fragoso Aguirre Geli P. de Tabachines 69-B-101, Fracc. Tabachines 62498 - Cuernavaca, Morelos tel.: +52 777 310 6694 e-mail: gelifrag@prodigy.net.mx
Valle de Guadalupe	Ensenada, Baja California	Convivium leader: Córdova Ezzé Guadalupe Rancho la Gotita / Doña Lupe - Valle de Guadalupe 22750 - Ensenada, Baja California tel.: (646) 155 2323 e-mail: erick@encuentroguadalupe.com
Guadalajara- Chápala	Guadalajara, Jalisco	Convivium leader: Plaschinski Minakata Rose Marie Av. Chapalita 1087 45042 - Guadalajara, Jalisco tel.: +52 33 3647 5239 e-mail: cordonross@prodigy.net.mx
Cd. Juárez, Frontera Norte	Juárez, Chihuahua	Convivium leader: Cervantes Escalona Abdiel Minerva 1309-A Depto. 3 32528 - Juárez, Chihuahua tel.: +52 656 3040208 e-mail: abdiel_c@hotmail.com

Yucatán	Mérida, Yucatán	Convivium leader: Sterling David Calle 68 No. 517, Por Calle 65 y Calle 67 97000 - Mérida, Yucatán tel.: +52 999 928 1116 e-mail: chefsterling@los-dos.com
Condesa / Roma	México City (Colonia Condesa)	Convivium leader: Alegría Ruth Ámsterdam 269 Piso 8, Colonia Condesa 06100 - México City (Colonia Condesa) tel.: (52) 55 5564 8457 e-mail: ruthalegría@mac.com
Chapultepec	México, D.F.	Convivium leader: Vázquez Lugo Gerardo Nilo 21-1 Col. Clavería 02080 - México, D.F. tel.: 5082 9722 e-mail: vazquezlugo30@hotmail.com
Agave y Mezcal de México	México, D.F.	Convivium leader: Inurrigarro Sergio Aragón 198, Col. Álamos 03400 - México, D.F. tel.: +52 55 55191693 e-mail: 5555196729@prodigy.net.mx
Michoacán	Morelia, Michoacán	Convivium leader: Lombardi Eduardo Andador Maruati 212, Col. Xangari 58089 - Morelia, Michoacán tel.: +52 443 3 34 58 15 e-mail: eduardo.lombardi@gmail.com
Del Bosque	Naucalpan de Juárez	Convivium leader: Soria Bascós Adriana E. Prolongación Álamos 49, casa 8, Fracc. Campo Viejo, Col. Santiago Occipaco 53250 - Naucalpan de Juárez tel.: +52 55 53 44 40 85 e-mail: tallerdeado@yahoo.com

<p>Puebla Gastronómica</p>	<p>Puebla</p>	<p>Convivium leader: Riestra Venegas Mario Privada 25 Poniente No. 3913, Colonia Belisario Domínguez 72180 - Puebla tel.: 052 (222) 226 55 09 e-mail: slowfoodpg.mario@gmail.com</p>
<p>Bahía de Banderas</p>	<p>Puerto Vallarta</p>	<p>Convivium leader: Porras Carmen Allende # 344, el centro 48351 - Puerto Vallarta tel.: 52 322 222 7195 e-mail: info@elarrayan.com.mx</p>
<p>Jovel Kun Kun</p>	<p>San Cristóbal de Las Casas, Cs</p>	<p>Convivium leader: Morales Helda El Colegio de la Frontera Sur, Carretera Panamericana y Periférico Sur S-N 29290 - San Cristóbal de Las Casas, Cs tel.: +52 967 674 9000 ext. 1413 e-mail: jovelkunkun@gmail.com</p>
<p>Los Cabos, BCS</p>	<p>San José del Cabo</p>	<p>Convivium leader: Carrillo De Salinas Margarita Boulevard Mijares 27, col. Centro 23400 - San José del Cabo tel.: (624) 142 02 66; fax (624) 142 51 30 e-mail: chef_margaritacarrillo@yahoo.com.mx</p>
<p>El Bajío- Querétaro</p>	<p>Santiago de Querétaro</p>	<p>Convivium leader: Valencia Gallegos Ada De Miguel Sta. Fe 144-70 Juriquilla, Querétaro 76230 - Santiago de Querétaro tel.: +52 442 393 0009 e-mail: adasolana@yahoo.com</p>
<p>Tehuacán Mixteca Popoloca</p>	<p>Tehuacán (Puebla)</p>	<p>Convivium leader: Hernández Garcíadiego Raúl Vicente Guerrero No. 141 San Lorenzo Teotipilco 75855 - Tehuacán (Puebla) tel.: +52 (238) 371 25 33 e-mail: raulhernandez@alternativas.org.mx</p>

9.3 Impacto cultural

Vivimos en una sociedad obsesionada con la alta velocidad, decisiones rápidas y el crecimiento económico. Nuestro futuro común nunca ha sido más incierto. La necesidad de la lentitud y la reflexión nunca ha sido mayor.

Vida agitada, poco tiempo para comer, largas distancias entre la casa y el trabajo y una baja escala de sueldos, obligan a gran parte de los mexicanos a consumir comida chatarra. Slow Food está consciente de eso y sabe, por lo mismo, que educar el paladar y lograr el rescate de nuestros sabores es un largo proceso. Pero alguien tiene que empezarlo.

La idea no es plantear que la comida rápida sea mala o terrible. El promedio en que se consume es lo malo. Porque si estoy obligado a comerla en la semana por el precio y tiempo, entonces el domingo no me voy a un Mc Donalds o me compro un pollo asado en el supermercado.

La gente ha perdido el gusto de comer en familia, algo casero, sin televisión y sin Coca Cola ¿Por qué tomar gaseosas y hacer tanto gasto mensual en bebidas de fantasía si hay agua, que es mucho más sana?

También reconoce que el uso de más productos mexicanos en restaurantes criollos ha pasado más por un fenómeno de moda gastronómica que por un cambio en la mirada. “Desgraciadamente en los restaurantes esto ha estado ligado a un fenómeno de moda. Los alimentos nacionales tienen que llegar a un gran restaurante para que sea noticia.

Y la idea no es esa. El objetivo es que más allá de las modas gastronómicas pasajeras, se busque individualizar la comida mexicana ¿Y qué mejor que con nuestros productos, que son tantos y únicos?

En nuestro país hay casi 3.000 establecimientos de *fast food*. La comida rápida se ha asociado a las hamburguesas, los perritos calientes y la bollería industrial. Comida rápida es igual a grasas animales, exceso de calorías y obesidad. En definitiva, "comida basura (*lixo*)". Sin embargo, la comida rápida puede ser deliciosa y nutritiva, además de estar hecha artesanalmente, como por ejemplo los pinchos en España, los tacos mejicanos, las pizzas italianas o el kebab, originario de Oriente Medio.

Básicamente es educación alimentaria y del gusto; en la degustación como experiencia formativa y de conocimiento; en el aprendizaje de las técnicas productivas de los alimentos. Con este fin, Slow Food organiza programas educativos a todos los niveles y para todos: para los niños y sus profesores, para los socios de todo el mundo y para quien desee participar en los eventos del movimiento.

Slow Society es un grito de ayuda, una alternativa a todo lo que nos hace corto de vista, una estrategia de supervivencia, un modelo de sostenibilidad, un movimiento de personas que están tratando de vivir poco a poco, en armonía con la compleja red de vida.

Ejemplos de actividades que puede organizar un Convivium Slow Food:

- **GUSTO**

En la 'Slow food'

lo básico es el placer de comer. El gusto por disfrutar de la buena mesa, que no necesariamente significa la cocina cara.

- **BIODIVERSIDAD**

La organización se preocupa por preservar la integridad de los alimentos dándole prioridad a los productos totalmente naturales, sin preservativos.

- **CONVIVENCIA**

Una buena comida se disfruta mucho mejor junto a la familia o a los buenos amigos. Siempre que hablamos de 'Slow food', hablamos también de compartir.

- **LO AUTÓCTONO**

Uno de los programas más importantes de la organización, se dedica a preservar alimentos autóctonos que podrían desaparecer si no se presta atención.

- **GALARDONES**

Son los premios anuales que otorga 'Slow Food' a personas comunes que se destacan por preservar la herencia cultural de sus respectivas naciones.

- **HUERTO ESCOLAR**

Se basa en la creencia de que nadie aprecia la comida si no sabe de dónde viene. Apoya la creación de huertas en las escuelas para que los niños aprendan.

Es hora de dejar de engañarnos a nosotros mismos, es hora de romper con la sociedad rápida, el tiempo de vivir dentro de los límites de la naturaleza. La transición ya ha comenzado: el lento movimiento está creciendo, el arte de vivir es lenta evolución, lenta ciudades están surgiendo en todo el mundo.

Slow Society es un reto, una invitación a un viaje largo y arduo. Ayúdanos a frenar, nos ayudan a explorar los caminos de la felicidad, nos ayudan a crear una sociedad justa, equitativa y sostenible.

9.4 Impacto en los hábitos alimenticios

El actual estilo de vida, marcado por una profunda dedicación al trabajo, está reduciendo el tiempo reservado a tareas como la compra y la cocina. Eso se traduce en una dieta con exceso de proteínas y grasas dentro y fuera de casa. Las prisas de hoy apenas (*mal*) nos dejan tiempo para disfrutar de la buena mesa del ayer y mucho menos para preparar una comida rica y equilibrada. En la actualidad se está produciendo un abandono de las comidas tradicionales y estructuradas, entendiéndose por esto un primer plato de legumbre o verdura, un segundo de carne o pescado y una fruta de postre. Slow food busca incentivar el placer por la buena mesa y la recuperación de las viejas tradiciones, contrarias al frenesí de la vida moderna.

Pizzas, hamburguesas, completos... Cada vez más se instala en la cultura mexicana la llamada comida rápida, esa que la mayor parte de las veces cae como una bomba en el estómago no sólo por el tipo de nutrientes que aporta, sino también por las condiciones en que se consume.

Su propio nombre lo indica. Los horarios de la mayoría de las oficinas, los escolares y los trabajos en general obligan a dedicarle menos tiempo del debido a ese maravilloso placer que es comer, convirtiendo para muchos la alimentación en un mero trámite.

En definitiva, ya sea de pie ante un asador o sentado en un lujoso restaurante, comer es una de las actividades imprescindibles de la vida. El estrés, la falta de tiempo y la proliferación de productos poco saludables imperan en una sociedad donde las prácticas alimenticias y los hábitos de los consumidores varían constantemente.

Todos estos aspectos son los causantes de la creación de movimientos y asociaciones que se preocupan por fomentar el uso y disfrute de una dieta sana y que nacen como contraposición a la popular comida rápida, entre ellos Slow Food, movimiento internacional que busca dar respuesta a la invasión homogeneizadora de la comida, al frenesí de esta vida y a reivindicar el placer por la buena mesa.

La comida cotidiana refleja la evolución de nuestra sociedad, del desarrollo tecnológico, de las influencias culturales y su globalización. El paso del tiempo hace que llamemos ahora "alimentos ecológicos" a aquellos que se cultivaban en las huertas hace más de medio siglo, cuando no se utilizaban de forma generalizada químicos ni pesticidas. La alimentación de nuestros abuelos era la dieta mediterránea, una inteligente combinación de alimentos en la que el aceite de oliva, las frutas, verduras y legumbres tenían un lugar destacado, junto con un consumo moderado de vino.

Para muchos la comida es uno de los placeres de la vida, ya que entrega alegría y felicidad. Sin embargo, la rapidez del estilo moderno y sus características han disminuido la calidad de nuestros alimentos y dedicar tiempo para disfrutarlos es una manera sencilla de infundir alegría en la vida cotidiana, una de las ideas centrales de este movimiento y tarea que para muchos es difícil.

Este estilo de movimiento que a grandes rasgos permite mejorar la calidad de vida, cuyos principales puntos son el comer y beber mejor, con responsabilidad a los procesos productivos naturales de los alimentos y de quienes los cultivan, pescan y transforman, es decir, en otras palabras un acto de cultura, los principios de Slow Food apuntan, simplemente, a sensibilizar a los consumidores respecto a los alimentos naturales y sus productores, con el fin de practicar una opción más sana en cuanto a la alimentación y la forma de apreciar la cultura y biodiversidad del entorno, lo que tarde o temprano permite obtener una mejora en la calidad de vida de la población.

Según Slow Food la alimentación debe ser buena, limpia y justa. Los alimentos deben tener buen gusto, deben ser producidos sin dañar el ambiente, las especies animales ni la salud, la comida Slow corresponde a aquella que está preparada de la forma más natural posible, con procesos de cocción lo menos invasivos y respetando los aromas y sabores de cada uno de los ingredientes; contrario a la rapidez en la que vivimos y el poco interés de parte de los consumidores por hacer respetar sus derechos básicos de alimentación: bueno, limpio y justo.

Uno de los beneficios de acoplarse al Slow Food es que favorece la buena digestión, mediante la masticación de los alimentos. Algo sin duda muy beneficioso para nuestro organismo.

Por otro lado, reeduca el sentido del gusto, ayudando a disfrutar de los sabores suaves, se introducen en el menú alimentos de mayor calidad, aunque un poco más caros, todo ello para favorecer una comida tranquila y relajada, a la vez que se fomentan las relaciones sociales.

Junto con esto, el movimiento también aconseja llevar una dieta rica en frutas y verduras, olvidarse del reloj, dormir las horas necesarias, comer despacio, practicar ejercicio moderado, dedicar suficiente tiempo a preparar la comida y disfrutar de una buenas vacaciones. Hábitos muy acertados cuando lo que se busca es mantenerse saludable.

Sin duda es un movimiento muy beneficioso para nuestra salud y sería bueno que adoptáramos algunos de sus supuestos.

10. Conclusiones

Las personas han llegado hasta la extenuación con consecuencias físicas, mentales y de relación. Muchas veces no disfrutan de las cosas del momento porque estamos atendiendo a la siguiente... no se dan tiempo. La velocidad, el exceso de ocupaciones y la obsesión por ahorrar tiempo son constantes, pero el Movimiento Slow está en expansión y persuade esta tendencia. En lugar de hacerlo todo más rápido, la gente descubre que brindar lentitud a su vida hace que la comida, las relaciones, el trabajo, el aprendizaje, el ocio, sean mejores y más placenteros.

El secreto está en el equilibrio: hacer todo a una velocidad adecuada en lugar de hacerlo todo más rápido.

Se puede afirmar que el movimiento Slow food está surgiendo ahora. Poco a poco, va teniendo más socios y haciéndose un hueco en la opinión pública y formando parte de la vida de la personas, sin embargo, no lo suficiente.

Aún son muchas las personas –de todas las edades- que desconocen este movimiento y que incluso carecen del interés necesario para informarse o preocuparse por el tema. A pesar de las campañas de comunicación que la asociación promueve y de tener una página web completa con todo tipo de información y de documentos explicativos, el movimiento no es conocido lo suficiente.

Esto, sin duda, es una clara prueba de cómo los intereses de la sociedad van cambiando y hacen que unos temas estén en primera instancia de otros que pasan a un segundo plano. Son los ciudadanos y toda la opinión pública los que determinan que un tema concreto tenga importancia o no. Los hábitos, las costumbres, los intereses... unidos al poder de aquellas personas que conscientes del valor de esta opinión pública son capaces de influir en ella.



Nuestros cuerpos están agobiados por tanto estrés, por tanta contaminación. Vivimos inmersos en un estrés que también es metabólico, justamente por consumir alimentos no solamente hiperprocesados, sino mal procesados. Muchas veces ni siquiera leemos las etiquetas de lo que estamos recibiendo y una de las características de este movimiento es la conciencia alimentaria, el saber lo que estamos recibiendo, cómo lo estamos recibiendo, dónde y bajo qué condiciones fue producido.

Al final, todo parece una cuestión de sentido común y de tomarse las cosas con más calma. "No podemos estar bien si estamos mal alimentados. Y tenemos que buscar la forma de organizarnos en la alimentación para poder cubrir nuestros requerimientos. De nada vale tener un Ferrari y ponerle cualquier aceite como combustible. Apuesto a que muchos se preocupan más por ponerle el aceite indicado a su carro que cuidarse a sí mismos. No entiendo cómo somos tan irresponsables con el vehículo más perfecto, que es nuestro organismo".

Los efectos **beneficiosos** de consumir productos frescos cercanos son múltiples. Lo local suele ser **más natural, sabroso y nutritivo**, por la sencilla razón de que ha pasado menos tiempo en cámaras. Ha viajado poco, lo que significa **menor coste e impacto ecológico. Potencia la agricultura de la región**, con el consiguiente beneficio económico para todos los que viven en ella, y tiene más posibilidades de haber sido **producido en pequeñas cantidades**, lo que multiplica la calidad. Comer tomates en invierno y naranjas en verano es ir *contra natura* y luego nos preguntamos por qué están tan malos y no saben como antes.

El Movimiento Slow otorga placer, promueve la salud, las relaciones familiares, la sana comunicación en la familia y vernos libres de apuro. Cada uno puede llegar a la lentitud en su vida de a poco, sin llenarse de actividades por ejemplo, sabiendo que hay muchas cosas que pueden ser postergadas. Los pequeños actos harán que nos sintamos bien y así los aumentaremos en nuestra vida cotidiana.

Conocer este movimiento nos lleva a reflexionar y tomar conciencia que las personas necesitan y buscan la lentitud, el tiempo. Desacelerar está bien y hace bien. El mundo está tomando conciencia que hacerlo todo más rápido no trae beneficios, sino que perjudica. Tendremos así más tiempo para escucharnos, mirarnos, conectarnos, interactuar,

El fundador del movimiento de la *Slow Food*, Carlo Petrini, lo resume de esta manera: "No tiene sentido forzar los ritmos de la vida. El arte de vivir consiste en aprender a invertir el tiempo en todas y cada una de las cosas".



11. Bibliografía

www.slowfood.com

<http://slowfoodaraba.es/historia>

<http://www.eutimia.com/slow/>

www.webislam.com/?idt=4990

<http://slowfood.es/>

http://www.cocinayhogar.com/parati/especiales/?pagina=parati_especiales_038_038

<http://www.google.com/hostednews/epa/article/ALeqM5iv240BBVbWWSbbEnla3m9LNM3nHw>

<http://www.dietas.com/articulos/slow-food-vs-fast-food.asp>

<http://www.susmedicos.com/art-cultura-slow-down.htm>

<http://www.adelgazar.net/n06091.htm>

http://www.repsol.com/es_es/casa_y_hogar/cocina/reportajes/sugerencias_del_chef/el_slow_food.aspx

<http://salidodelhuevo.com.ar/fast-food-vs-slow-food/>