Powrót do podstaw

Od dziesięcioleci przemysł spożywczy w znacznym stopniu przyczynia się do wzrostu otyłości i liczby chorób, jednak coraz liczniejsza armia aktywistów i organizacji stara się obecnie powstrzymać ów trend.

Dzięki znanym szefom kuchni – takim jak Jamie Oliver, który propaguje świeże, zdrowe jedzenie w brytyjskich i amerykańskich szkołach, czy Grzegorz Łapanowski, zajmujący się podobną działalnością w polskich szkołach – sytuacja zmienia się na lepsze. Pojawia się coraz więcej bazarów oferujących żywność wprost od rolników, ponieważ coraz więcej osób woli produkty uprawiane w najbliższej okolicy.
Korzyści są jasne. Harvard School of Public Health zwraca uwagę na fakt, że większość warzyw i owoców sprzedawanych w supermarketach wybiera się głównie ze względu na wielkość produkcji – czyli ilość kilogramów otrzymanych z jednego hektara, szybkość wzrostu i zdolność przetrwania wielogodzinnego transportu. Rolnicy dostarczający żywność na lokalne rynki częściej przykładają.
Smak to również priorytet kampanii nabierającej obecnie tempa w Europie i Stanach Zjednoczonych. Carlo Petrini założył ruch Slow Food we Włoszech w roku 1989, aby promować tradycyjne jedzenie i przeciwstawić się nowo przybyłej do tego kraju sieci McDonald’s. Petrini uważa, że działanie naszych kubków smakowych słabnie pod wpływem zalewu fast foodów i żywności przetworzonej. Pragnie, abyśmy odkryli na nowo wspaniały smak świeżych, naturalnych produktów z lokalnych upraw.
Ruch Slow Food zachęca do kupowania produktów ekologicznych z upraw od lokalnych dostawców i pomaga wskrzeszać wyśmienite, tradycyjne miejscowe przysmaki.

Niech nas usłyszą

Dzięki rosnącej sile kampanii na rzecz „prawdziwego jedzenia” , sprzedaje się więcej organicznych owoców i warzyw zarówno w

zwykłych sklepach jak i nawet w takich miejscach jak McDonald’s – informuje Josh Stride, rzecznik prasowy brytyjskiej organizacji działającej na rzecz rolnictwa organicznego Soil Association. Pojawiło się również więcej sklepów internetowych prowadzących sprzedaż produktów organicznych. Konsumenci mogą także zamawiać gotowe zestawy wybranych produktów wprost od rolników.
Światowy przemysł spożywczy to jednak wielka siła. Dziś, kiedy Europa boryka się z recesją, mamy coraz więcej przykładów na to, że szybkie, gotowe przekąski i dania, czyli kuszące tłuszcze i cukry, biorą górę – zwłaszcza w przypadku konsumentów o niższych dochodach.
„Nie stać cię na jedzenie poza domem? I tak możesz pozwolić sobie na coś pysznego” – oto przesłanie towarzyszące wielu „przysmakom”, które czekają na sklepowych półkach. Nie tego jednak potrzebuje nasz organizm. Wprowadzone zmiany mogą uratować nam życie. Poznamy też wyśmienity smak jedzenia naprawdę dobrej jakości.

Ważna wiadomość

Wybór żywności jak najlepszej jakości, na jaką nas stać, to obowiązek ze względu na zdrowie. Producenci starają się nas przekonać, że wszystkie te cudowne produkty są bardziej dostępne niż kiedykolwiek przedtem. Nie ma jednak gwarancji, że dostarczą niezbędnych substancji odżywczych, które zapewnią naszemu organizmowi siłę, energię i ochronę przed chorobami. Nigdy dotąd rozsądne kupowanie i stawianie czoła potężnej sile przemysłu spożywczego oraz reklamy nie było tak ważne jak dziś.
1) **Kupować jak najświeższe warzywa i owoce** od lokalnych dostawców zachowują większość substancji odżywczych i tracą mniej podczas transportu.
2) **Wybierać mięso od zwierząt żywiących się na pastwiskach i drób z wolnego wybiegu.** Badania dowodzą, że zawierają one więcej witamin i zdrowych tłuszczów w porównaniu z mięsem zwierząt z chowu intensywnego.

3) **Zrozumieć swój apetyt.** Stres, znudzenie i smak fast foodów mogą kusić nas do podjadania tego, co jest dostępne.
4) **Unikać żywności wysokoprzetworzonej.** Dania typu fast food czy gotowe posiłki do odgrzania są zwykle niekorzystne dla zdrowia. Należy sprawdzać składniki, unikać produktów, na których widnieje długa lista substancji chemicznych i jak najczęściej gotować w domu.

Fot. Shutterstock