



# EL PLACER DEL BUEN COMER

## La tradición de la comida lenta en un mundo cada vez más rápido

### ¿Qué es el Movimiento *Slow Food*?

El *Slow Food* (Comida lenta) pertenece al movimiento *Slow Life* (Vida lenta) y sus principios pueden resumirse en uno: el placer por el buen comer. La comida lenta es una filosofía de vida que pretende la revalorización de la gastronomía y los productos de temporada, que sean frescos, de cercanía y ecológicos. Esta filosofía aboga por la sostenibilidad del planeta mediante cultivos que sean respetuosos con la naturaleza y con los animales. Su principal finalidad es crear consumidores implicados, con capacidad de decisión y que sean conscientes de lo que comen.

Comer tranquilo y en buena compañía son dos principios que promueve el *Slow Food*. Hoy en día llegamos a la mesa, nos sentamos y devoramos la comida, sin apenas hablar con nuestros familiares y, en muchas ocasiones, con el televisor puesto o con el teléfono móvil en la mano. Antiguamente, comer era todo un ritual, un momento de reunión donde degustábamos cada bocado y charlábamos con nuestros allegados. Además, la comida tiene ese efecto reminiscente que puede trasladarnos a otros lugares y evocar imágenes de nuestra infancia (el efecto magdalena de Proust).

### ¿Qué defiende el Movimiento *Slow Food*?

La sostenibilidad es el principio más importante del *Slow Food*. Al comer productos locales, de temporada y ecológicos, libres de pesticidas químicos, estamos respetando el ritmo natural del ecosistema. Este movimiento rechaza los alimentos provenientes de semillas manipuladas genéticamente, los llamados transgénicos, que no solo ponen en peligro el medio ambiente, sino también nuestra propia salud. La filosofía de la comida lenta da prioridad a unos productos sobre otros:

- Productos frescos vs. Productos ultra procesados
- Productos de temporada vs. Productos fuera de temporada
- Productos locales vs. Productos foráneos e importados

### El *Slow Meat* o la necesidad de comer menos carne

Con la filosofía del *Slow Food* nació también el movimiento *Slow Meat* con el fin de concienciar a la gente de los peligros que supone el abuso de carne en nuestra alimentación. Peligros que afectan a nuestra salud y al medio ambiente. Sin embargo, el *Slow Food* no prohíbe el consumo de carne, sino que promueve el consumo responsable de carne de calidad; una calidad basada en el respeto por la vida de los animales.

## *THE PLEASURE OF GOOD EATING*

### *The Tradition of Slow Food in an Increasingly Fast World*

#### What is the *Slow Food* Movement?

*Slow Food* belongs to the *Slow Life* Movement and its principles can be summed up in one: the pleasure of good eating. *Slow food* is a philosophy of life that aims to revalue gastronomy and seasonal, fresh, local and ecological products. This philosophy advocates the sustainability of the planet through respectful crops with nature and animals. Its main purpose is to create involved consumers, with decision-making capacity and aware of what they eat.

Eating in peace and in good company are two principles promoted by *Slow Food*. Nowadays, we come to the table, sit down and devour the food, hardly speaking to our relatives, and, on many occasions, with the television on or with the mobile phone in hand. In the past, eating was a ritual, a moment of meeting where we tasted each bite and chatted with our relatives. In addition, food has that reminiscent effect which can take us to other places and evoke images of our childhood (Proust's cupcake effect).

#### What does the *Slow Food* Movement defend?

Sustainability is the most important principle of *Slow Food*. By eating local, seasonal and organic products, free of chemical pesticides, we are respecting the natural rhythm of the ecosystem. This movement rejects food from genetically manipulated seeds, the called transgenic that not only endanger the environment, also our own health. The *slow food* philosophy gives priority to some products over others:

- Fresh products vs. Ultra processed products
- Seasonal products vs. Products out of season
- Local products vs. Foreign and imported products

#### The *Slow Meat* or the need to eat less meat

With the philosophy of *Slow Food*, the *Slow Meat* movement was also born in order to make people aware of the dangers of the abuse of meat in our diet. Dangers that affect our health and the environment. However, *Slow Food* does not prohibit the consumption of meat, but rather promotes the responsible consumption of quality meat; a quality based on respect for the life of animals.