



Slow Food®

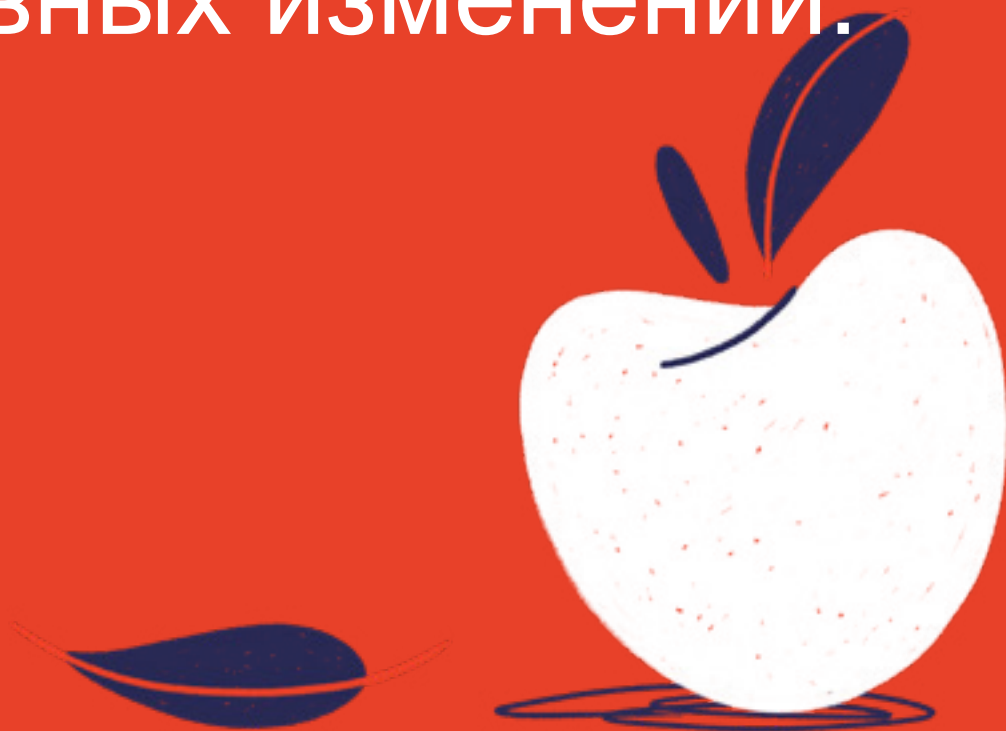
FOOD
REGENER
ACTION

Руководство по возрождению через действие



Действия,
направленные
на возрождение
окружающего мира

Данное руководство содержит необходимые инструменты для **возрождения экосистем, сообществ и здоровья** – где бы вы ни жили – посредством продовольствия. Питание – неотъемлемая часть нашей жизни, и то, как мы производим и потребляем пищу, оказывает **огромное влияние** на мир вокруг нас. Изменение подхода к **ПИТАНИЮ, ИЗУЧЕНИЕ** вопроса об устойчивом продовольствии и **ДЕЙСТВИЯ**, направленные на улучшение продовольственных систем – это наиболее эффективные способы добиться позитивных изменений: **регенерации.**



ПИТАЙТЕСЬ

сезонными продуктами	5
с целью сохранения биоразнообразия	7
чаще бобовыми	9
продуктами, выращенными своими руками	13

НАУЧИТЕСЬ

заботиться о своей микробиоте	16
читать этикетки на продуктах питания	18
думать о людях, стоящих за вашей едой	20
творчески использовать пищевые отходы	22

ДЕЙСТВУЙТЕ

в поддержку более эффективной политики	25
в поддержку качественного питания в школах	27
чтобы влиять на супермаркеты и политиков	29

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ

Вместе мы сильнее...	31
...Так что оставайтесь на связи!	32



ПИТАЙТЕСЬ



ПИТАЙТЕСЬ сезонными продуктами



Потребление в пищу **сезонных продуктов** дает мощный эффект: расходуется **меньше ресурсов** на пути от фермы до стола, что снижает негативное **влияние на окружающую среду**.



Такая пища не только полезнее, но и вкуснее, чем продукты, проделавшие долгий путь к нашему столу: как правило, экзотические фрукты с далеких континентов собирают еще зелеными для лучшей транспортировки.

Сезонный характер меняется в зависимости от вашего местонахождения: **изучите календарь местных сезонных продуктов и расспросите фермеров из вашего региона о сезонных особенностях урожая.**



ПИТАЙТЕСЬ

с целью сохранения биоразнообразия

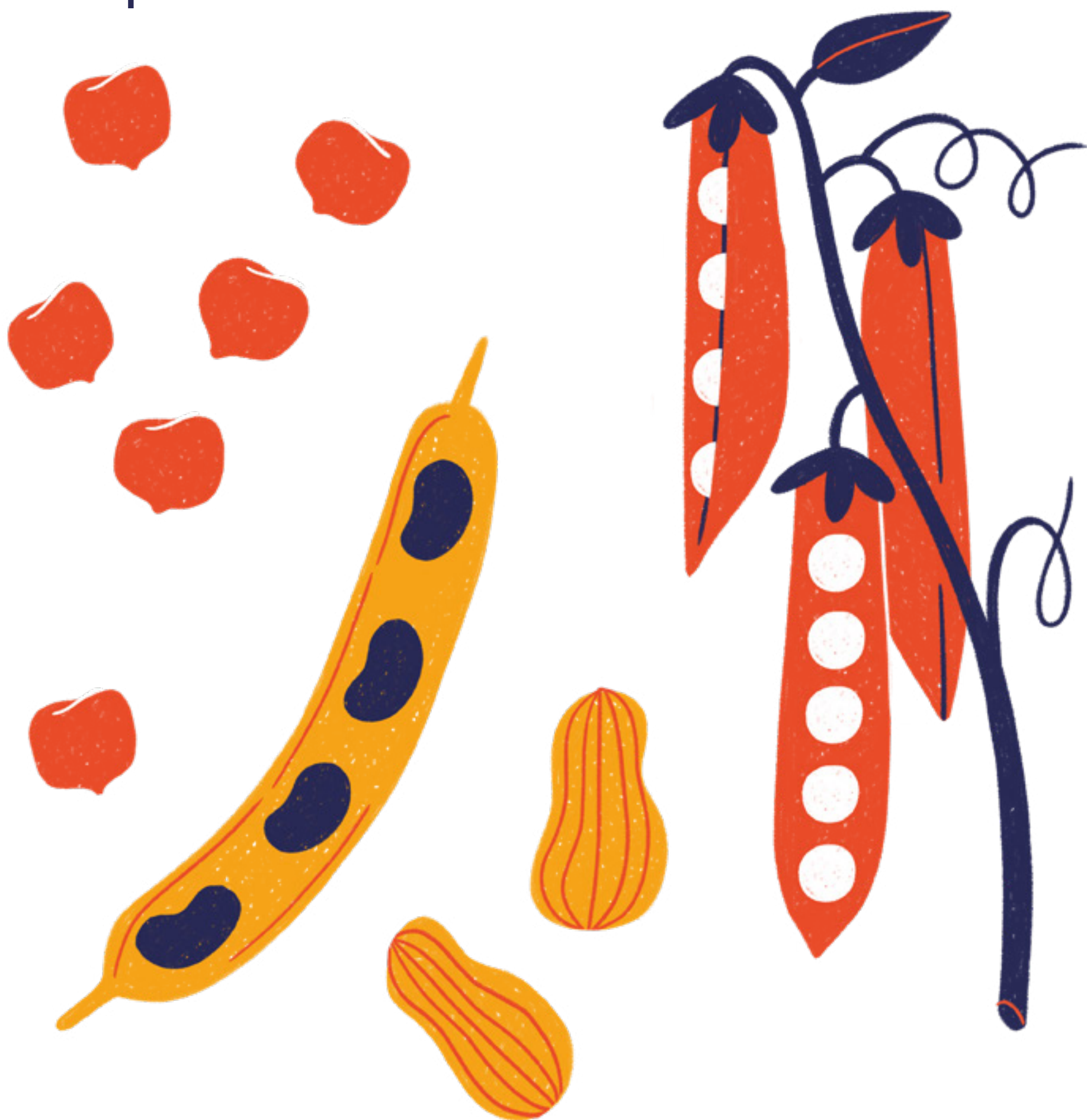


Биоразнообразие – это разнообразие жизни, от отдельных организмов до целых экосистем. При этом чем богаче биоразнообразие, тем более легко адаптируемы и устойчивы к изменениям наши продукты питания, и это происходит на всех уровнях:



от насекомых, опыляющих сельскохозяйственные культуры, до микроорганизмов в почве, которые способствуют росту растений, и бактерий, обеспечивающих ферментацию хлеба, йогурта, шоколада и других продуктов. Употребляя в пищу различные сорта, мы поддерживаем устойчивость нашей продовольственной системы, а также мелких фермеров, которые продолжают выращивать продукты, находящиеся под угрозой исчезновения. Кроме того, следует есть меньше мяса и продуктов животного происхождения и следить за тем, чтобы продукция **поступала от ответственных производителей, заботящихся о благосостоянии животных.** Экспериментируйте, внося в свой рацион как можно больше биоразнообразия! Откройте для себя продукты питания, выращенные в вашем регионе, благодаря проектам **Президиа** и **Ковчег вкуса.**

ПИТАЙТЕСЬ чаще бобовыми

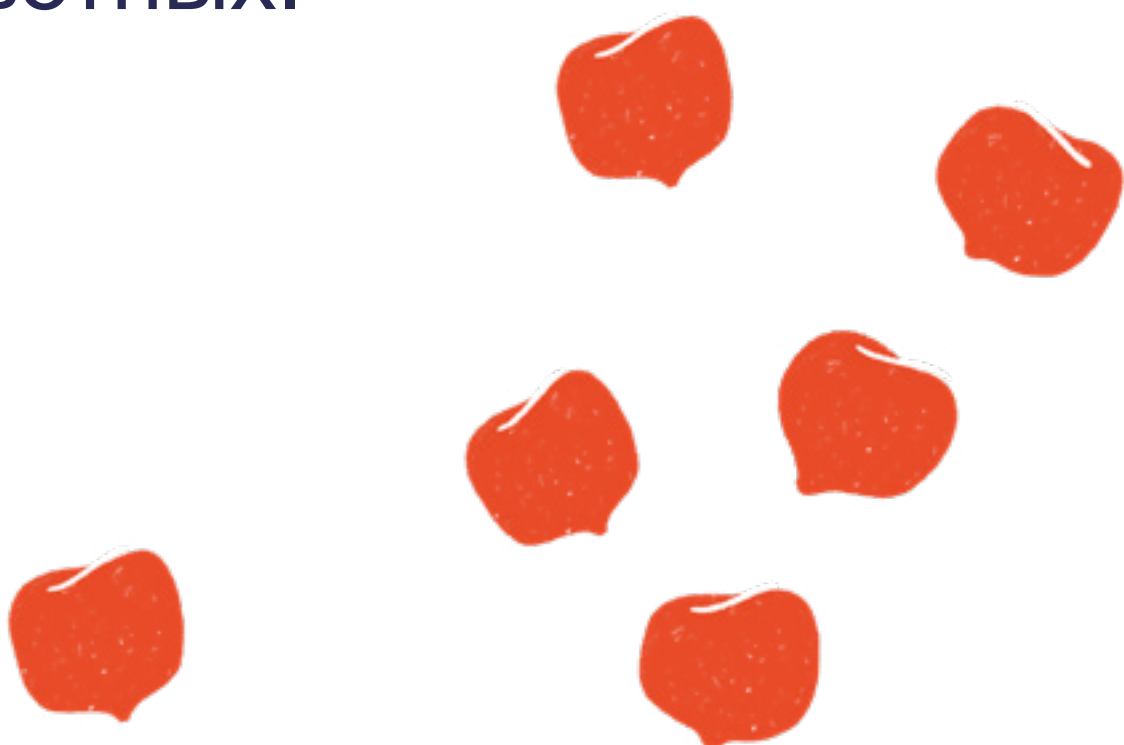


Бобовые являются **основным источником питательных веществ в здоровом рационе** во всем мире: они богаты антиоксидантами и клетчаткой. Благодаря низкому содержанию холестерина, бобовые помогают **предотвратить** сердечные заболевания и диабет.



Бобовые играют важную роль в обеспечении **глобальной продовольственной безопасности**, поскольку представляют собой доступный источник белка и микроэлементов и могут храниться **длительное время**.

Кроме того, рацион, в котором много бобовых, **благоприятно влияет на окружающую среду**: бобовые культуры нуждаются в **меньших затратах**, чем другие источники белка, и **обогащают почву**, на которой они выращиваются. При выращивании бобовых также образуется **гораздо меньше выбросов** и используется **меньше воды**, чем при разведении животных.

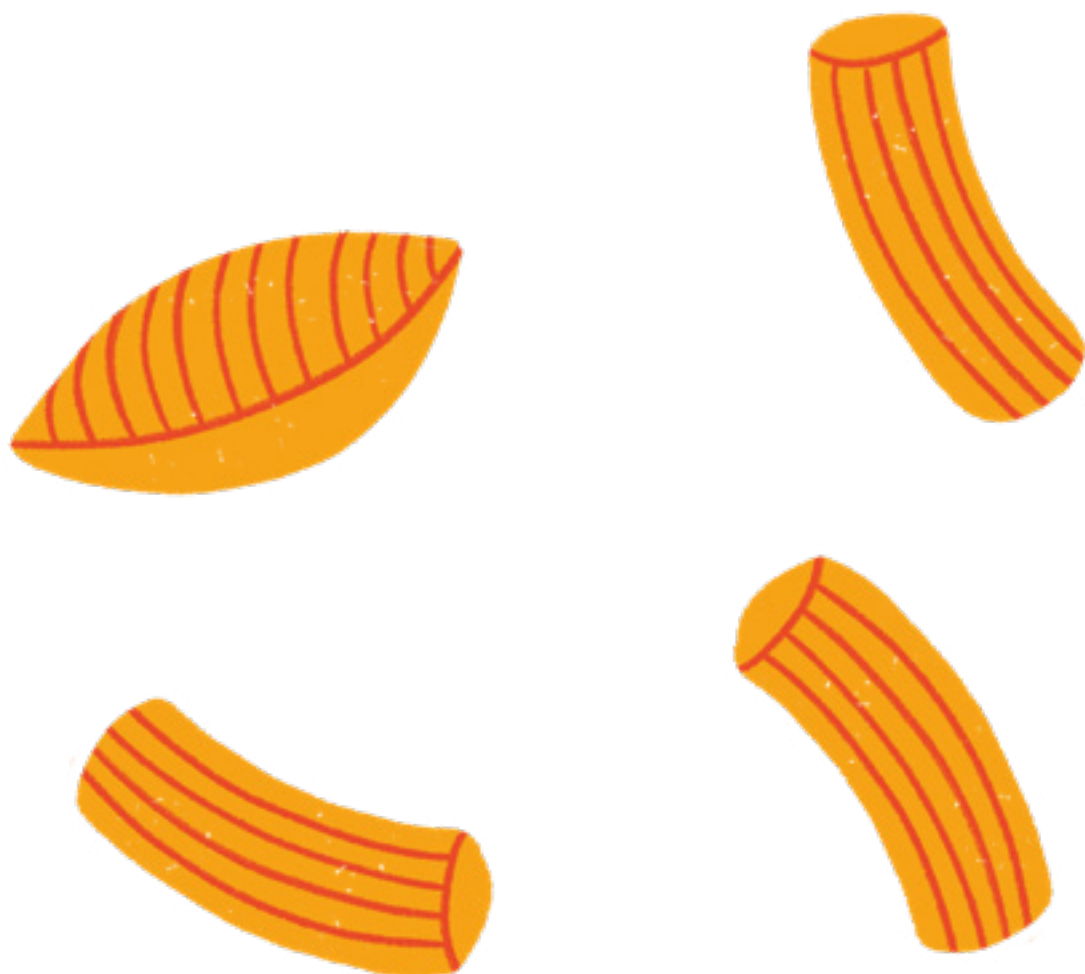




Беспокоит то, что бобовые – это тяжелая пища? Это всего лишь означает, что ваш желудок еще не привык к употреблению бобовых... но он скоро освоится!



- Для начала используйте **колотые бобовые**, предварительно хорошо их вымочив, а при варке добавьте **лавровый лист** или **водоросли комбу**, чтобы они легче усваивались!
- Приготовьте хумус или другие **соусы и паштеты** из бобовых, а также используйте муку из бобовых для приготовления макарон, хлеба, печенья и тортов.
- Ищите бобовые в **меню ресторанов** и открывайте для себя новые вкусы!



ПИТАЙТЕСЬ

продуктами, выращенными
своими руками



Сады и огороды обеспечивают сообществам доступ к питательным и свежим продуктам, а также **повышают осведомленность** населения о важности здорового питания.



Благодаря своему положительному влиянию как на рацион питания, так и на бюджет потребителя, распространение садов и огородов позволяет сделать шаг в правильном направлении к **более здоровым и биоразнообразным** продовольственным системам, а также научиться чему-то новому.

Даже в маленькой квартире можно иметь свой огород. Зелень, помидоры, перец чили, зеленые салаты и многие другие растения могут прекрасно расти в квартирных условиях. Начните с небольшого пространства для **выращивания зелени и овощей, которые вы любите.** А если у вас совсем нет места дома, узнайте, есть ли в вашем районе **общественный огород.**

Познакомьтесь с опытом **садов Слоу Фуд в Африке** и **школьных садов Слоу Фуд в США.**



НАУЧИТЕСЬ

НАУЧИТЕСЬ

заботиться о своей микробиоте



Микробиота – это сообщество из триллионов микроорганизмов в кишечнике, усваивающее вещества из поступающей в организм пищи.

Нарушение баланса микробиоты может вызвать многочисленные заболевания желудочно-кишечного тракта, повлиять на вес, обмен веществ и даже на психическое здоровье.

Диета и образ жизни человека играют значительную роль в поддержании здоровой микробиоты, поскольку микрофлора кишечника способствует усвоению потребляемой пищи.

Употребление фруктов, овощей и продуктов с высоким содержанием клетчатки **помогает поддерживать здоровую микробиоту** и укрепляет иммунную систему. В то же время в продуктах, подвергшихся промышленной обработке, как правило, много соли и сахара – именно эти два элемента наносят вред нашей микрофлоре, вызывая всевозможные проблемы со здоровьем.

Как быть?

- Употребляйте побольше **клетчатки**: фрукты, овощи, орехи, бобовые, нерафинированную муку и цельное зерно.
- По возможности **избегайте** промышленно обработанных продуктов.
- Внимательно **изучайте этикетки** на продуктах, обращая особое внимание на **содержание сахара и соли**.
- Введите в свой рацион дополнительные источники **пробиотиков**.

НАУЧИТЕСЬ

читать этикетки

на продуктах питания



Читать этикетки может казаться непростой задачей, но после небольшой тренировки вы научитесь легко разбираться в них.

- Проверьте **происхождение** продуктов питания – какой путь они проделали? Можно ли их заменить **местными** продуктами?

- Проверьте **состав** промышленных продуктов – как правило, чем **короче** список, тем лучше! Старайтесь избегать продуктов с неизвестными ингредиентами.
- Посмотрите, имеется ли информация о том, как были произведены продукты питания, и выясните, что на самом деле означают указанные **сертификаты**.
- Будьте осторожны с **вводящими в заблуждение рекламными** утверждениями на упаковке продуктов: такие слова, как «легкий», не обязательно означают, что продукт полезен для здоровья.
- Проверьте количество **порций** на упаковке – этикетки обычно содержат информацию о пищевой ценности продуктов в соответствии с размером порции или установленным количеством (например, 100 грамм), тем не менее, объем необходимой порции зависит от вашего веса, возраста, обмена веществ и генетики. **Учитывайте особенности своего организма и образа жизни.**
- Производители устойчивых продуктов охотно **делятся своими историями с потребителями**: многие из них делают это с помощью **повествовательной этикетки**.

НАУЧИТЕСЬ

думать о людях, стоящих
за вашей едой



Воздействие продуктов питания на окружающую среду – это не единственное, что трудно определить на вкус: следует также знать историю **людей, выростивших эти продукты**. В системах поставок продовольствия по всему миру процветает эксплуатация, несправедливая оплата и опасные условия труда.



Благосостояние работников – одна из ключевых тем, на которую мы должны обратить внимание: по-настоящему устойчивое питание должно быть **устойчивым для всех участников**, от фермы до стола.

Нелегко понять, сколько **несправедливости** скрывается за продуктами, которые мы покупаем, ведь это невозможно проверить по этикетке. Так **что же мы можем сделать?**

- **Встречайтесь с производителями!** Сходите на фермерский рынок или на ферму и ближе познакомьтесь с людьми, которые производят вашу еду, расспросите о методах выращивания.
- Узнайте, действуют ли в вашем регионе **группы этичного потребления** или магазины справедливой торговли!
- Узнайте о **коллективных системах гарантий** таких как, например **коалиция Кофе Слоу Фуд**.

НАУЧИТЕСЬ

ТВОРЧЕСКИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ



Треть всех производимых для потребления продуктов питания выбрасывается. Сократив количество отходов всего на четверть, можно накормить все **870 миллионов хронически недоедающих людей в мире.**



При этом нерационально используются не только продукты питания, но и все ресурсы, использованные для их выращивания. Если бы наши пищевые отходы были страной, то она была бы **третьим по величине источником парниковых газов!** **Что же мы можем сделать?**

- Покупайте по возможности **напрямую** у производителей – они **выбрасывают гораздо меньше** продуктов.
- Превращайте **остатки** в новые вкусные блюда! Практически из любых фруктов и овощей можно приготовить **соленья и консервы**, которые хранятся **гораздо дольше**.
- Установите контейнер для компоста для органических отходов.

Вы также можете присоединиться или организовать мероприятие **Диско Суп** чтобы отметить борьбу с пищевыми отходами музыкой и танцами!



ДЕЙСТВУЙТЕ

ДЕЙСТВУЙТЕ

в поддержку более эффективной политики



От продовольственной и сельскохозяйственной политики государства в значительной степени зависит качество нашей пищи. Они должны знать, что мы **требуем** лучшей еды – это означает, что необходимо совместными усилиями **выразить свое мнение** и **оказать давление** на власти, чтобы они внедрились более справедливую и более устойчивую политику в области продовольствия и сельского хозяйства.



Присоединяйтесь к кампаниям и акциям **протеста**: в социальных сетях или **на улицах**, от онлайн-петиций до **демонстраций** против промышленного сельского хозяйства; участвуйте в общественных дебатах и форумах с участием представителей местных органов власти.

Кроме того, вы можете голосовать на выборах – и не только вилкой! – за кандидатов с предложениями по устойчивой продовольственной политике.

Например, если вы являетесь гражданином Европейского Союза, вы можете **призвать политиков соблюдать строгое регулирование новых ГМО.**

Нуждаетесь в дополнительном источнике идей? Ознакомьтесь с **пособием по мобилизации** от кампании Good Food Good Farming и **эффективными мерами по борьбе с захватом земель** от Международной земельной коалиции.

ДЕЙСТВУЙТЕ

в поддержку качественного
питания в школах



Школьные столовые не только кормят ежедневно миллионы детей по всему миру, но и служат важной **образовательной площадкой в области питания**, они оказывают колоссальное влияние на **пищевые привычки**, которые формируются у детей и переходят во взрослую жизнь. Необходимо позаботиться о том, чтобы в школьных столовых было **разнообразное, насыщенное питательными веществами и соответствующее культурным традициям меню**.

Независимо от того, кто вы – родитель, учитель, повар или просто член сообщества, в наших **общих интересах**, чтобы в местных школах и других общественных столовых, от тюрем до больниц, еда была на порядок лучше!

Действуйте:

- Обсудите работу столовой с другими родителями и организуйте **встречи с директорами школ** и местными властями.
- **Выскажите свои сомнения** по поводу питания в столовой: насколько оно разнообразно, местное, здоровое и экологичное?
- Попросите включить в школьную программу больше **образовательных мероприятий в области питания**
- **ребуйте** предоставить всем детям **широкий доступ** к качественному, чистому и честному школьному питанию.

Если хотите узнать больше, ознакомьтесь с примером **преобразования предприятия общественного питания в государственной школе.**

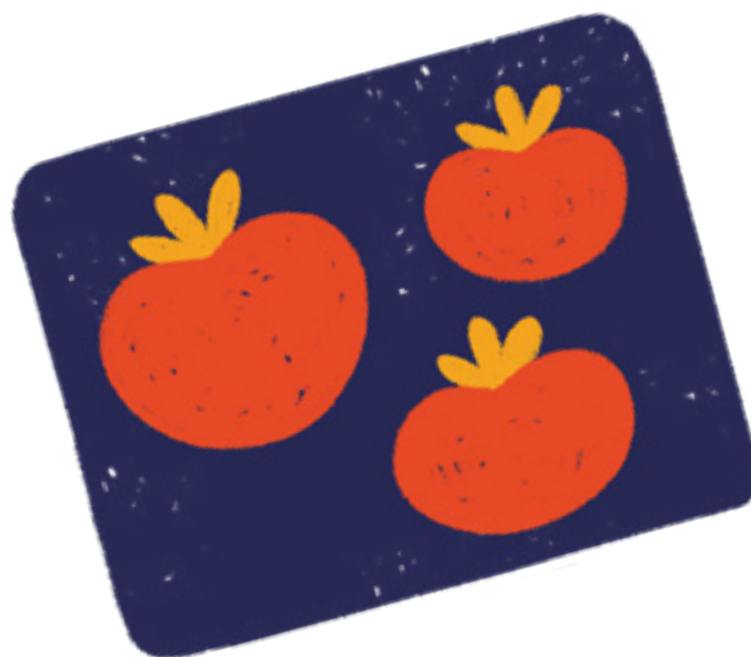
ДЕЙСТВУЙТЕ

чтобы влиять на супермаркеты
и политиков



Несколько сетей супермаркетов контролирует **большую часть** продовольственного рынка во всем мире, следовательно, их роль в формировании системы является решающей. Они **должны знать**, что мы заботимся о качестве приобретаемой продукции и о способах ее производства.

Так как политики принимают решения, которые оказывают реальное влияние на наше питание, то и они должны знать: мы хотим лучшей, более чистой и честной продовольственной политики!



Призовите местный супермаркет прекратить продажу неустойчивых или неэтичных продуктов, а также сообщите представителям местных органов власти, чтобы они предоставили всему сообществу доступ к вкусным, чистым и честным продуктам и расширили поддержку альтернативных, местных цепочек поставок.

Для этого нужно писать письма и подписывать петиции. У нас численное превосходство, поэтому если вы сможете убедить своих друзей и родственников сделать то же самое, вероятность успеха будет выше!

Приведем несколько **шаблонов** **писем** которые вы можете отправить в супермаркеты и политикам. Доработайте их по своему усмотрению!

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ

ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ...



Присоединяйтесь к Слоу Фуд, **глобальной сети местных сообществ**, объединенных общей целью: обеспечить каждому человеку доступ к **вкусной, чистой и честной пище**. Вы можете присоединиться к движению различными способами:

- **Стать членом**
- Присоединиться к **местному Сообществу Слоу Фуд**, или даже **создать свое собственное!**
- Подписаться на нашу **новостную рассылку**
- Делиться информацией о наших кампаниях
- **Сделать пожертвование**

...ТАК ЧТО ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ!



Поддерживать с нами связь, можно разными способами – от электронной почты до социальных сетей. Следите за нами и отмечайте нас:

-  @slowfoodinternational
-  @slowfood_international
-  @SlowFoodHQ

хэштег – **#RegenerAction**

**FOOD
REGENER
ACTION**



Slow Food®