



# Slow Food

## ВКУСНО, ЧИСТО, ЧЕСТНО

Жданова Надежда, к.б.н.



Slow Food®  
community

FOOD EDUCATION  
AND AWARENESS  
RAISING IN MOSCOW



Карло Петрини -основатель движения Slow Food(Слоу Фуд), писатель, человек года по версии журнала Time, посол доброй воли ООН



Slow Food

**ВКУСНАЯ, ЧИСТАЯ И ЧЕСТНАЯ ЕДА ДЛЯ КАЖДОГО**

**ВКУСНО**

КАЧЕСТВЕННАЯ, АРОМАТНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА

**ЧИСТО**

ПРОИЗВОДСТВО, НЕ НАНОСЯЩЕЕ ВРЕДА  
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

**ЧЕСТНО**

ЧЕСТНЫЕ УСЛОВИЯ И СПРАВЕДЛИВАЯ ОПЛАТА  
ТРУДА ПРОИЗВОИТЕЛЕЙ

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ К ТОМУ,  
КАК НАШ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ВЫБОР  
ВЛИЯЕТ НА МИР ВОКРУГ НАС...



# Каждый день мы голосуем вилкой. Что может каждый:

- ▶ - выбирать сезонные и местные продукты
- ▶ - выбирать продукцию мелких фермеров и ремесленников
- ▶ -максимально сокращать путь продукта «от грядки до тарелки»
- ▶ - выбирать продукты без упаковки или с перерабатываемой упаковкой
- ▶ -не выбрасывать еду (помнить, что холодильник -это не склад)
- ▶ - полностью использовать купленные продукты
- ▶ -учиться готовить
- ▶ -развивать свой пищевой кругозор
- ▶ -рассказывать об этих возможностях друзьям и знакомым

# 29 апреля - Международный Disco Soup Day



СОХРАНЕНИЕ МЕСТНОЙ  
ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И ТРАДИЦИЙ

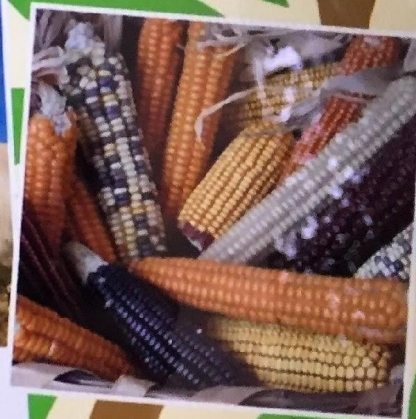
ЗАЩИТА  
БИОРАЗНООБРАЗИЯ



# ЗАЩИТА ИСЧЕЗАЮЩИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Ковчег Вкуса



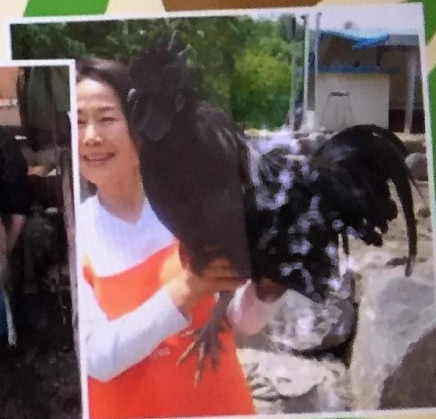
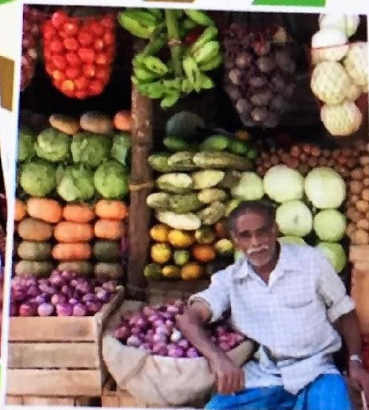
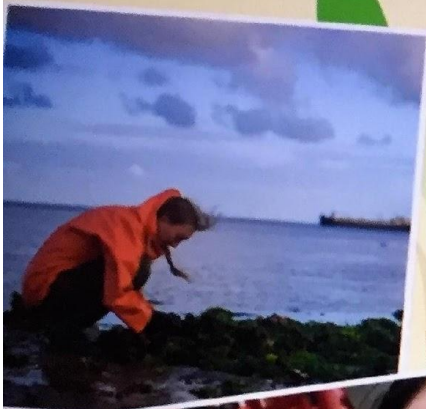


# Русские продукты в «Ковчеге вкуса»





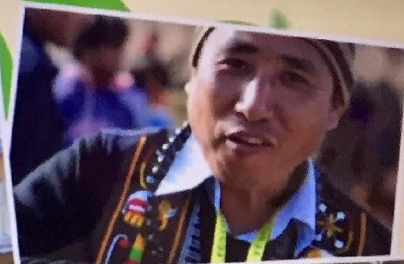
# ПОВЫШЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ МЕЛКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ



Президија Слоу Фуд

# Соль Русского Севера: восстановление традиций поморского солеварения





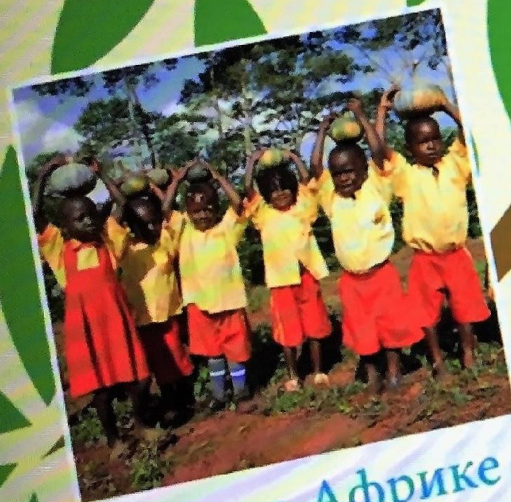
AsiO Gusto

Салон Вкуса и  
Терра Мадре

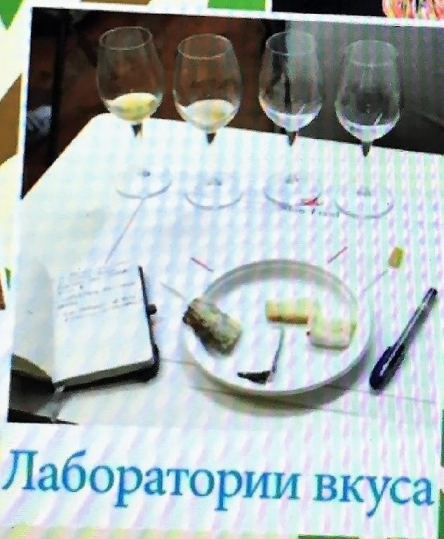
Рыба Слоу

# ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И ОБЪЕДИНЕНИЕ ЛЮДЕЙ

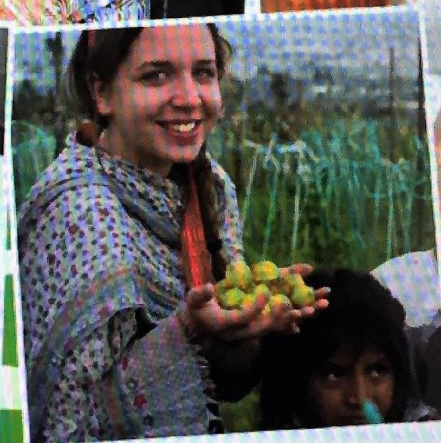
# ОБРАЗОВАНИЕ



Сады в Африке



Лаборатории вкуса



Университет  
Гастрономических  
Наук





# Школьные огороды и 10 000 садов Африки





Манчестер



Милан



Лондон



# Что же растёт на подоконнике?



- ▶ Волшебный кресс -салат
- ▶ Можно прорастить без земли
- ▶ От посева до урожая -8 дней
  - ▶ Урожай можно съесть
- ▶ Можно сделать интересные эксперименты.



# Луковые деревья



# Горох и злаки (овес, пшеница, рожь)



- ▶ Интересно сажать в прозрачные емкости, чтобы посмотреть процесс развития из зернышка
- ▶ Можно растить на микрозелень и использовать в салатах
- ▶ Можно делать зеленые коктейли
- ▶ У гороха можно есть не только стручки, но и цветы, усики и верхушки

# Имбирь



# Клубника



- ▶ Можно купить рассадой
- ▶ Лучше ампельных декоративных сортов
- ▶ Когда появятся цветы - клубнику нужно опылить кисточкой, т.е. перенести пыльцу с цветка на цветок
- ▶ Это может быть интересным опытом.

# Карликовая морковь





# Базилек и мята



# Огурцы и помидоры



В зимний период обязательно используйте подсветку. Лучше всего подойдут фитолампы. Фото из проекта «Огород Натур Продукт».  
<https://www.facebook.com/groups/138324387024087/>



# Интересные ресурсы:

- ▶ Сообщество развития сити-фермерства в России  
<https://www.facebook.com/groups/219491958448614/>
- ▶ Нетипичный фермер (@anna\_akinina) и ее магазин  
<https://netfermer.ru/>
- ▶ Болотовский огород в Тульской области  
<https://www.facebook.com/Bolotov.ogorod/>
- ▶ Журнал «НатурПродукт». <https://np-mag.ru>
- ▶ Ботанический сад МГУ (Множество тематических, сезонных экскурсий и занятий для взрослых)  
botsad.msu.ru

# Аптекарский огород (<https://hortus.ru/>)



# ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



Slow Food<sup>®</sup>  
**community**

FOOD EDUCATION  
AND AWARENESS  
RAISING IN MOSCOW

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)

# Что может сделать каждый?

Каждый раз, когда мы делаем покупки, планируем меню, обедаем или ужинаем, в наших силах предпринять конкретные шаги, чтобы сократить влияние производства продуктов питания на климат и окружающую среду.

## ПРИ ПОКУПКЕ ПРОДУКТОВ



-  Составьте список и избегайте импульсивных покупок
-  Попробуйте варьировать рацион: биоразнообразие идет рука об руку с климатом
-  Руководствуйтесь не только внешним видом
-  Учитывайте сезонность
-  Покупайте местные продукты: они более свежие и проделали меньший путь
-  Отдавайте предпочтение продуктам на развес или в упаковке из вторичного сырья

## ДОМА НА КУХНЕ

-  6/11 Обращайте внимание на истечения срока годности
-  Больше перерабатывайте и меньше выбрасывайте
-  Храните продукты грамотно
-  Изготавливайте компост
-  Готовьте дома
-  Уважайте каждую каплю воды и уменьшите ее потребление!
-  Потребляйте мяса меньше, но лучшего качества

Slow Food®  
**FOOD FOR CHANGE**

## ЗА ОБЕДОМ

-  Не покупайте рыбу, выращенную в интенсивных хозяйствах
-  ОБСУДИТЕ С ДРУЗЬЯМИ ПРОБЛЕМУ ВЛИЯНИЯ ПРОИЗВОДСТВА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА КЛИМАТ И ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В РАСПРОСТРАНЕНИИ КАМПАНИИ FOOD FOR CHANGE!