

# HRANA BIO

Bun pentru natură, bun pentru noi toți!

*Manual pentru clasele 9-12*



**Asociația BIO România**

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



*Asociația BIO România*

# **HRANA BIO**

Bun pentru natură, bun pentru noi toți!

*Manual pentru clasele 9-12*

**Sibiu  
2023**

## CUPRINS:

6. Inteligența hrănirii și hrana inteligenței
8. Ecologic, Biologic, Organic
10. Cum recunoașteți un aliment BIO?
11. De unde știm că produsele sunt BIO?
12. Gustos, sănătos, nutritiv!
13. De unde provin produsele BIO?
14. PIRAMIDA PENTRU PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII
16. Cum putem să ne ajutăm corpul să rămână sănătos?
18. De unde provin cerealele BIO?
20. Cum se produc legumele BIO?
21. Cum se produc fructele BIO?
22. Cum pregătim fructele și legumele pentru a le conserva?
23. Cum se produc ceaiurile BIO din fructe?
24. De unde provin semințele BIO?
28. Cum se produce mierea BIO?
32. De unde provin ciupercile BIO?
34. De unde vin ouăle BIO?
35. Cum se produc lactatele BIO?
36. Care sunt regulile după care se produce carnea de animale și păsări crescute în regim BIO și cum este mai bine să o consumăm?
37. Cum se cresc peștii BIO?
38. Care este valoarea plantelor BIO din flora spontană?
40. Ce avantaje are FERMA BIO?
41. Cum își petrece ziua un fermier?
42. Cum se aranjează produsele în frigider?
44. De ce este importantă igiena?

© Copyright 2023

Această lucrare poate fi descărcă GRATUIT din mediul on line. Este interzisă vânzarea sub orice formă a acestei lucrări. Preluarea parțială a acestei lucrări de către alte persoane se poate face doar cu citarea titlului Lucrării și a Asociației BIO România. Preluarea integrală a lucrării se poate face doar cu acordul scris al Asociației BIO România.

## Inteligența hrănirii și hrana inteligenței

*Dragii mei,*

Veți spune, și pe bună dreptate: Of, încă o materie? Nicidecum. Prietenii de la Asociația Bio România vă propun o hartă de gândire asupra a ceea ce poate însemna hrana noastră cea de toate zilele. Sigur, nu putem trăi ca în laborator, dar nici nu se cade să devenim, inutil, subiect de laborator de analize doar pentru că nu ne hrănim mai curat, mai echilibrat. Sunt convins că această cărticică nu vă spune lucruri noi. Doar vi le pune în ordine, ca să le aveți la îndemână. Să redescoperiți liniștea cuminenției unei mese bune și a unui mod de viață sănătos. În felul aces-

ta, prin inteligența hrănirii, ne hrănim și inteligența. Pentru că un sânge sănătos, un trup sănătos ne face să trăim bucuroși întâlnirile din viață și provocările acesteia.

Pentru părinți și colegii profesori, un singur gând. Cartea nu se dorește un plus-efort, ci o plus-memorie, o aducere aminte că se poate trăi frumos într-o lume urâtită de prea multe probleme. Dintre acestea, problema hrănirii Bio, cât mai aproape de sănătate, este singura care depinde numai de noi și de voința noastră.

**Pr. Constantin Necula**

## Salutare tineri!

Sunt Kamea și vă voi prezenta tuturor de unde provin produsele BIO, ce valoare nutritivă au și de ce ne susțin sănătatea și ne hrănesc mintea, cum să le recunoaștem în magazine, dar și cum să le preparăm în așa fel încât să își păstreze valorile nutritive.



# Ecologic, Biologic, Organic

Acești 3 termeni generează multă confuzie, în special atunci când îi folosiți în legătură cu alimentele ecologice.

De ce? Pentru că fiecare din ei au o semnificație și înțelegere atât științifică, cât și legală, deoarece definesc un set de reguli care trebuie respectate pentru a putea fi folosite pe eticheta alimentelor.

Regulamentul european ce definește producția ecologică prevede trei termeni pentru denumirea produselor ecologice, din care două prescurtări, ECO și BIO, dar și termenul Organic, care pot fi utilizate de orice producător din orice stat membru al Uniunii Europene, indiferent de ce termen a adoptat țara în care este produs.

Dacă în înțelegerea științifică acești trei termeni sunt diferiți, atunci când îi analizăm în contextul legislativ al alimentelor obținute fără substanțe chimice de sinteză, NU mai există nicio diferență între ei. Deci, din punct de vedere legal, cei 3 termeni au aceeași valoare, fiind sinonimi din punct de vedere juridic.

Astfel pe teritoriul Uniunii europene fiecare țară membră își alege unul din acești 3 termeni pentru a denumi oficial Agricultură și alimentele fără chimicale.

De exemplu Malta a adoptat termenul de Organic, Franța termenul de Biologic, România termenul de Ecologic și așa mai departe.

**Prescurtările:** BIO și ECO sunt permise pentru a fi folosite pe eticheta oricărui aliment, produs de orice producător, indiferent de ce termen a adoptat țara în care este obținut.

În ultimii ani, în vorbirea curentă a cetățenilor din Uniunea Europeană și din România, există tendința de a utiliza termenul de BIO pentru alimente, iar ECO sau ecologic pentru protecția mediului. Astfel, folosim de exemplu lapte BIO și spălătorie ECO.

## Definiția științifică a celor 3 termeni:

### 1. Ecologic

Provine din limba greacă.

Ecos = casă

Logos = știință.

Adică este știința care studiază interacțiunea viețuitoarelor în habitatul (casa) lor. Este o știință relativ recentă desprinsă din Biologie, fiind implicate mai multe discipline: ale factorilor de mediu ABIOTICI (solul, apa, soarele, vântul, etc) și BIOTICI (microorganismele, plantele, animalele).

Ecologia studiază în principal modul de interacțiune a factorilor biotici și abiotici între ei, dar și impactul activității umane asupra celor 2 factori esențiali ai vieții pe Pământ.

Ecologia a apărut ca necesitate a diminuării efectului antropocenic asupra Naturii, pentru a proteja și conserva natura pentru că aceasta este și CASA noastră, iar afectarea naturii, ne afectează direct sănătatea.

### 2. Biologic

Provine din limba grecescă.

Bios = viață

Logos = știința vieții

Biologia studiază organismele vii, structura lor, mecanismele lor, interacțiunile la nivel molecular ale tuturor componentelor organismelor vii.

### 3. Organic

Provine din limba latină.

Organicus = se referă la structura, ordinea, esența unui organ sau organism viu.

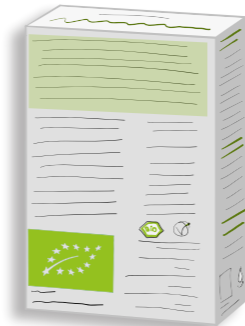
De aici derivă termeni precum Chimie organică și anorganică.

## Cum recunoașteți un aliment BIO?

Legislația europeană și națională impune o serie de reguli când trebuie să etichetăm un aliment.

### Anumite elemente sunt obligatorii pentru eticheta alimentelor:

- Denumirea
- Ingredientele în ordine descrescătoare
- Data fabricației
- Lotul
- Data expirării
- Condiții de păstrare



Pentru alimentele BIO există 3 elemente obligatorii care trebuie să se regăsească pe etichetă. Lipsa unuia din aceste 3 elemente obligatorii încalcă legislația europeană și națională și avem de-a face cu un produs falsificat. Dacă unul din aceste 3 elemente lipsește avem de-a face cu un produs neconform și puteți sesiza producătorul.

### Elementele obligatorii de pe eticheta unui aliment BIO sunt:



RO-ECO-007

Agricultura EU/NON-EU

- Unul din cuvintele "Biologic"/ "Ecologic"/ "Organic" în funcție de țara în care au fost produse. Oricare din cele 2 prescurtări sunt permise: BIO sau ECO.
- Semnul pentru Agricultură și alimente BIO al Uniunii europene: un dreptunghi verde cu o frunză din steluțe albe.
- Al treilea element este un cod sub sigla UE pentru Agricultură BIO. Acesta aparține firmei de certificare care a inspectat firma, care a produs și ambalat respectivul aliment. Acest cod are două litere și 3 cifre. Cele două litere reprezintă țara în care activează Organismul de Certificare, iar cele 3 cifre reprezintă numărul de ordine care a fost atribuit acestei firme când a fost autorizată de Ministerul Agriculturii din țara respectivă. Ex. RO-ECO-007 – acesta este codul pe care îl găsiți pe toate alimentele care sunt produse de firme din România care au fost inspectate și Certificate de către Ecocert România.

Urmăriți campaniile "O9atitudine" ale Asociației InfoCons, partenerul Asociației BIO România, pentru a vă informa și a asimila cât mai multe informații din acest domeniu.

## De unde știm că produsele sunt BIO?

Un producător care are o fermă ecologică primește un certificat ecologic pentru produsele sale, în urma unor controale regulate, anuale prin care se verifică toate demersurile care duc spre un produs finit.

Un certificat ecologic este un document care atestă că acel produs îndeplinește toate cerințele pentru a fi numit ecologic sau BIO.

Doar certificările dau dreptul producătorilor să-și eticheteze produsele ca fiind BIO.

Puteți cumpăra produse ecologice de la magazinele certificate ecologic, sau din piețe destinate acestor produse sau chiar de la producători din magazinele lor de desfacere. Astfel puteți vizita și ferma și cunoaște și proprietarul.

Multe magazine mari au rafturi special amenajate cu produse BIO, ce este foarte important, este să citiți etichetele și să le înțelegeți compoziția produselor care doriți să le consumați.



## Gustos, sănătos, nutritiv!

Produsul BIO cu cât este mai puțin procesat cu atât este mai valoros și mai bogat în nutrienți și micronutrienți, atât de necesari păstrării sănătății corpului uman!

Dacă vrem să rămânem sănătoși e bine să mâncăm moderat ca și cantitate, dar de mare valoare nutritivă, cum sunt produsele BIO. Corpul este mult mai pregătit să supraviețuiască la înfometare decât la consumul excesiv de alimente, dar mai ales la produse fără valoare nutritivă, superprocesate și pline de aditivi sau conservanți artificiali!

Fiți înțelepți și alegeți inteligent hrană pentru trupul vostru, care vă va ajuta să fiți fericiți, voioși și sănătoși! Este cea mai mare investiție pe care o puteți face în păstrarea sănătății voastre!

Un mic pont: dacă înțelegeți tot ce scrie pe etichete, atunci cu siguranță acel produs vă va hrăni și va fi ceea ce organismul vostru are nevoie.

### Corpul uman are nevoie de mai multe substanțe pentru a funcționa:

- MACRONUTRIENȚI (grăsimi, carbohidrați, proteine și apă) în cantități mari
- MICRONUTRIENȚI (vitamine, minerale) într-o cantitate mai mica
- FITONUTRIENȚI (compuși naturali care se regăsesc în legume și fructe) care au rolul de a proteja organismul de dăunători și efectele acestora

## De unde provin produsele BIO?

### Ce înseamnă o fermă BIO?

- animalele trăiesc în armonie cu natura
- se hrănesc doar din natură
- se bucură de libertate și aer curat

### Cum cultivăm plante BIO?

- plantele cresc în mod natural, iar producerea lor nu poluează mediul și pânzele freatică
- semințele plantelor nu sunt modificate genetic în laborator și nu sunt tratate cu nicio substanță chimică
- se folosesc doar fertilizanți naturali sau alte tratamente obținute din materii BIO
- legumele și fructele sunt coapte natural, la soare

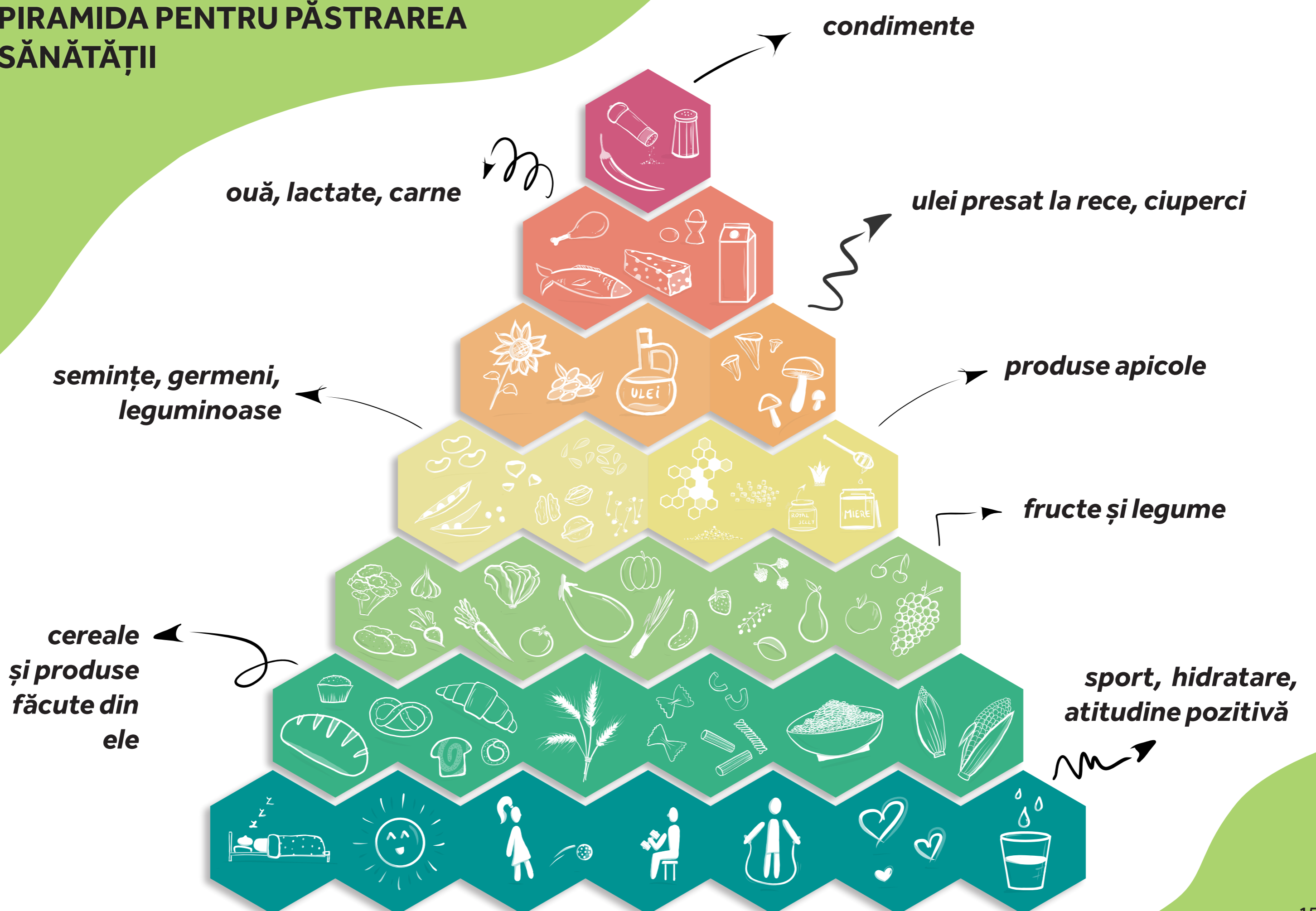
### Cum obținem produse BIO?

- sunt fabricate numai din ingrediente BIO
- nu conțin substanțe sau tratamente chimice, care se fac uzual plantelor sau semințelor tratate
- sunt supuse doar metodelor naturale de prelucrare

### De ce este important consumul de alimente BIO ?

- fructele și legumele BIO conțin mult mai multe: vitamine, minerale și antioxidanți
- aduce beneficii mari în păstrarea sănătății, deoarece hrănește corespunzător corpul
- și nu lasă în corp depozite de toxine
- au energia pământului și sunt sursă de sănătate pentru corpul vostru

# PIRAMIDA PENTRU PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII

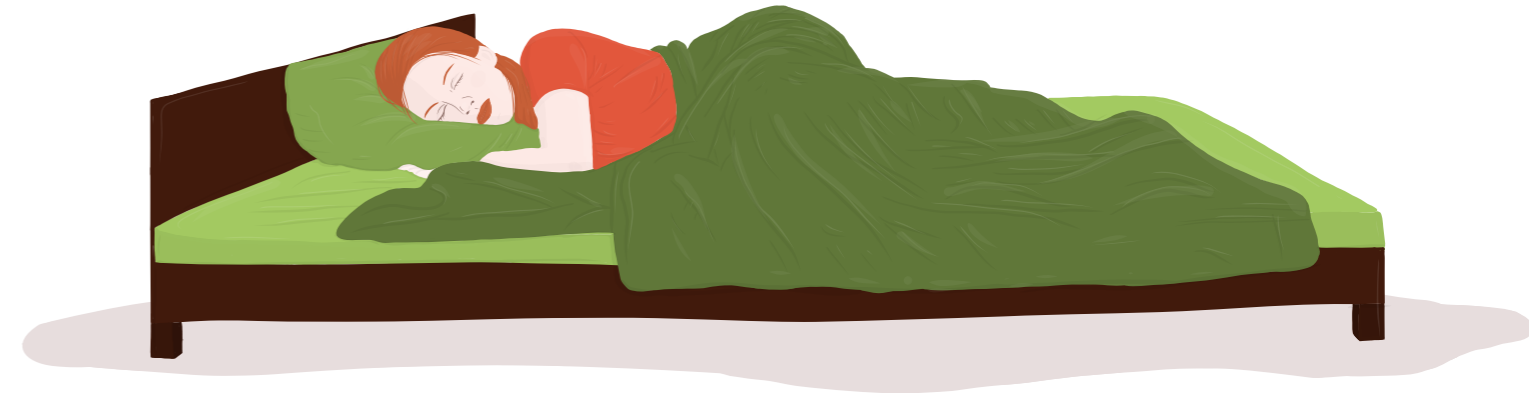


## Cum putem să ne ajutăm corpul să rămână sănătos?

Fiți pozitivi și antrenați-vă mintea să gândească în mod constructiv.

Aveți o atitudine pozitivă față de cei din jurul vostru – oferiți doar ceea ce v-ar plăcea să primiți și voi.

Stați cât mai mult în preajma celor care vă fac să vă simțiți bine și evitați compania celor care nu vă apreciază sau vă judecă.



Amintiți-vă să mergeți la culcare regulat la aceeași oră în fiecare zi și nu mai târziu de ora 23.00. După această oră corpul are nevoie de odihnă ca să regenereze și să se încarce pentru următoarea zi, altfel vă veți simți somnoroși și epuizați.



Mișcarea, sportul și mersul pe jos liniștește mintea și vă eliberează de stresul zilnic.

Beți suficientă APĂ, zilnic și întotdeauna un pahar de apă înainte de masă cu 30 de minute. Dacă vă este sete în timpul mesei asta înseamnă că în corpul vostru nu este suficientă apă. Alegeți apa de izvor, pentru că vine cu energia pământului și oferă vitalitate trupului vostru.



## De unde provin cerealele BIO?

Cerealele sunt considerate a fi BIO atunci când agricultorul folosește doar îngrășăminte organice (zeolit, compost, bălegar, etc.), iar când planta se dezvoltă folosește doar tratamente de proveniență organică. Înainte de recoltare nu stropiște plantele cu substanțe chimice pentru a se usca uniform, ci lasă recolta să se coacă natural, la soare.

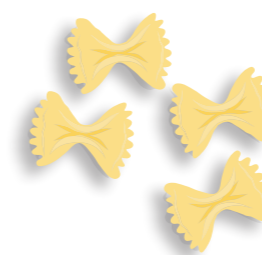
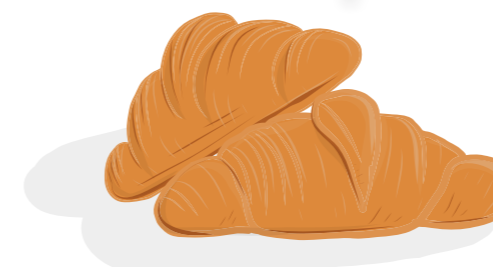
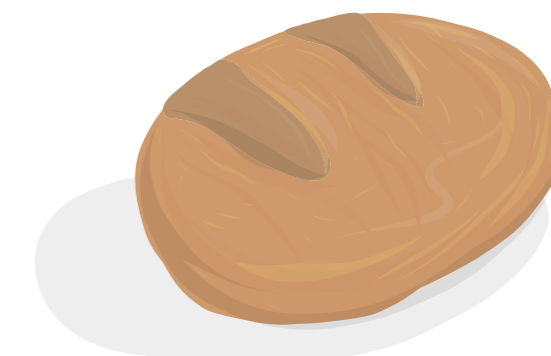
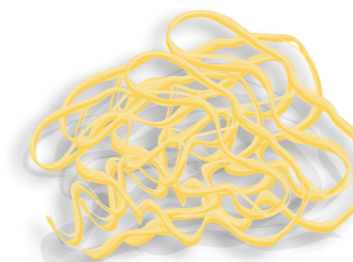
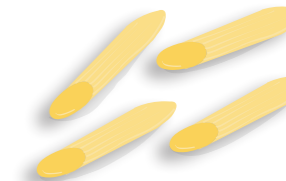
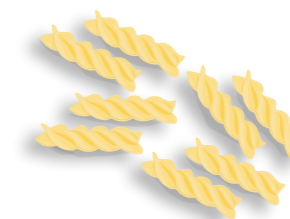
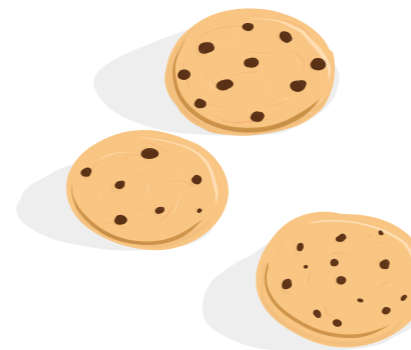
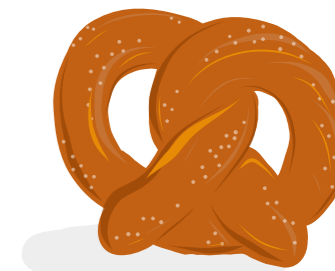
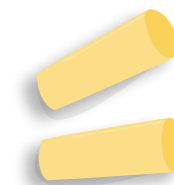
Combinarea cerealelor (grâu, orz, ovăz, secară, orez, porumb, etc.) cu leguminoase (mazăre, fasole, linte, năut, etc.) vine cu un aport de proteină vegetală completă. Adică, unele conțin o parte din aminoacizi, iar celelalte conțin cealaltă parte de aminoacizi, iar proteina completă este formată din mai mulți aminoacizi.

Când spicele se coc și este timpul de recoltare, agricultorul recoltează boabele separându-le de paie. Paiele adunate în cuburi sau baloți au și un scop util - vor servi ca așternut pentru animale sau îngrășământ organic pentru pământ.

Boabele culese se duc la moară unde morarul macină boabele de cereale, rezultând astfel făina.

Preferăți făina integrală este mult mai valoroasă din punct de vedere nutritiv decât făina albă sau parțial integrală.

Grișul adorat de voi toți, este făcut din miezul bobului, de aceea este valoros în alimentația noastră.



Din făină, apă și drojdie, brutarul frământă aluatul pentru pâine sau covrigei și alte bunătăți, fără amelioratori (adaosuri care determină produsul finit să arate bine, dar sunt nebenefice sănătății umane).

Pâinea, covrigeii sau alte patiserii dospite în forme, sunt coapte în cuptoare speciale, apoi se livrează în magazine.

### Din făina integrală se mai pot face:

- Paste și tăiței integrali
- Cornuri
- Cozonaci
- Prăjiturile favorite - dacă înlocuiți făina albă din prăjituri cu făina integrală, acestea vor fi mult mai sățioase, dar și sănătoase
- etc.

## Cum se produc legumele BIO?

Un fermier seamănă și plantează legume din semințe BIO pe paturi pregătite doar cu substanțe organice.

Pentru ca legumele să crească bine, acestea sunt plantate prin rotație, în așa fel încât o cultură să fie sursă de nutrienți pentru următoarea cultură.

Paturile trebuie îngrijite, plivite și ajutate la nevoie strict cu substanțe organice.

Fermierul fertilizează solul numai cu substanțe naturale (zeolit, compost, cărbuni, sau extracte din pământ fertilizat organic), fără substanțe chimice.

Plantele cresc și se coc în lumina soarelui.

Legumele sunt culese, sortate și pregătite pentru consum, doar în stadiul de coacere.

**Astfel producem diferite bunătăți, precum:**

- Cartofi
- Morcovi
- Pătrunjel
- Salată
- Roșii
- Ardei
- Ceapă
- Sfeclă
- Castraveti
- etc.

## Cum se produc fructele BIO?

Fermierii selectează și plantează mai multe soiuri de copaci și arbuști. Așa se creează o livadă.

Copacii și arbuștii trebuie îngrijiți - fermierul îi tunde corespunzător și la timpul potrivit, astfel încât să rodească regulat.

Îi ajută să își păstreze imunitatea pulverizând doar cu substanțe organice și evitând orice soluție toxică.

Când fructele se coc, acestea se recoltează, se sortează și apoi sunt pregătite pentru consum sau se depozitează în spații în care, în anumite condiții de temperatură și umezeală își păstrează proprietățile o vreme.

Fructele BIO sunt mult mai bogate în nutrienți și nu conțin substanțe pe care corpul nu le poate procesa, asimila sau elimina.

Fructele au o paletă întreagă de vitamine și minerale atât de valoroase pentru păstrarea funcțiilor corpului uman, prin urmare este foarte important să avem minim o masă de fructe pe zi.

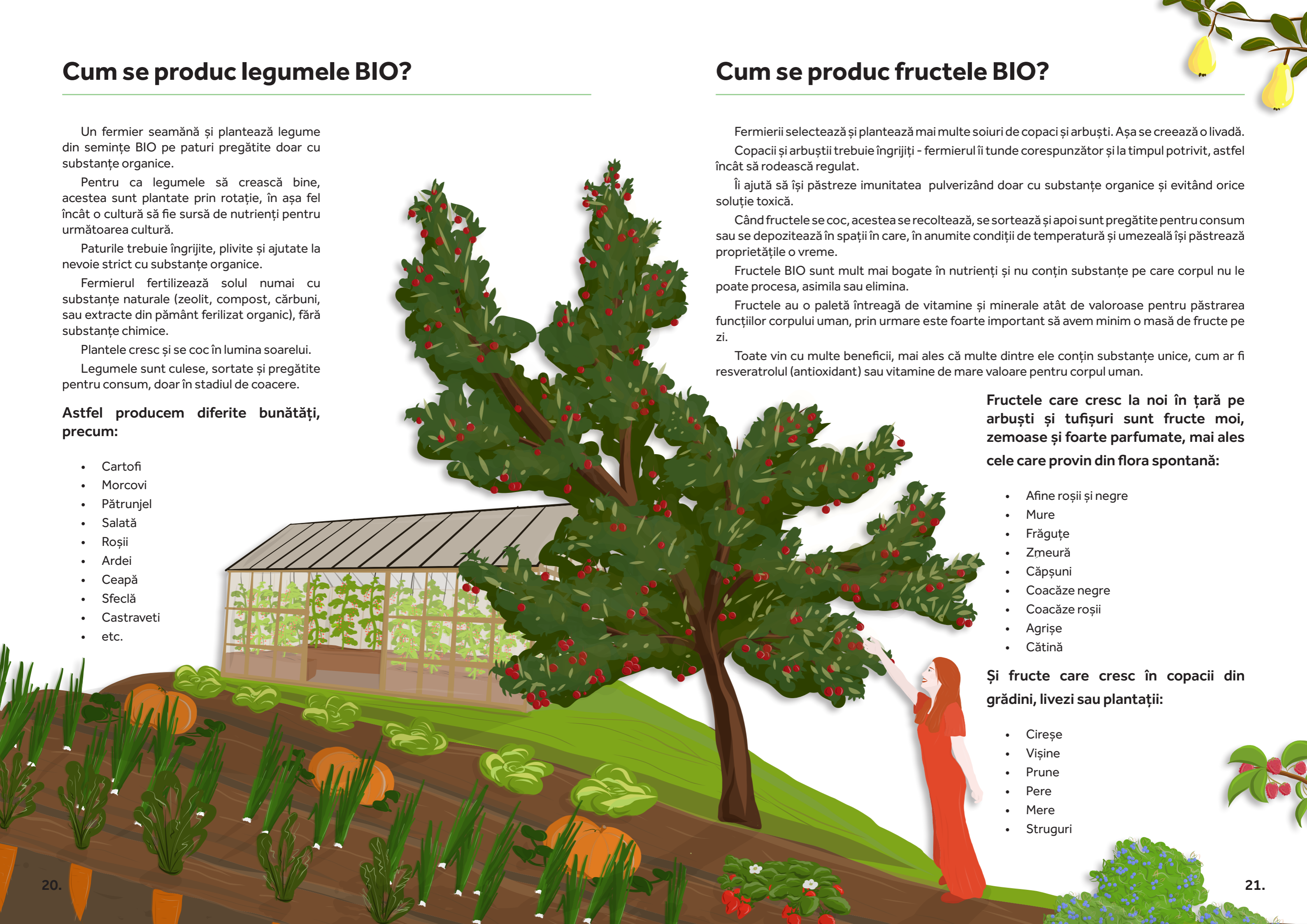
Toate vin cu multe beneficii, mai ales că multe dintre ele conțin substanțe unice, cum ar fi resveratrolul (antioxidant) sau vitamine de mare valoare pentru corpul uman.

**Fructele care cresc la noi în țară pe arbuști și tufișuri sunt fructe moi, zemoase și foarte parfumate, mai ales cele care provin din flora spontană:**

- Afine roșii și negre
- Mure
- Frăguțe
- Zmeură
- Căpșuni
- Coacăze negre
- Coacăze roșii
- Agrișe
- Cătină

**Și fructe care cresc în copacii din grădini, livezi sau plantații:**

- Cireșe
- Vișine
- Prune
- Pere
- Mere
- Struguri



## Cum pregătim fructele și legumele pentru a le conserva?

Le spălăm, le tăiem în diverse forme, le uscăm, liofilizăm, congelăm sau le fierbem.

Le găsim ambalajul potrivit și le îmbuteliem adăugând doar substanțe active, care le conservă: miere, uleiuri esențiale care le și parfumează, zahăr brun sau de trestie, etc.

Astfel ne putem bucura de toate aceste bunătăți și pe parcursul iernii.

**Și uite așa, fructele sunt transformate în:**

- Compoturi
- Dulcețuri
- Sucuri și siropuri crude cu miere
- Marmelade
- Fructe uscate sau liofilizate

**Iar legumele în:**

- murături
- vegeta de casă



## Cum se produc ceaiurile BIO din fructe?

După colectarea fructelor coapte, acestea trebuie separate cu grijă de tulpini și frunze.

Fructele astfel pregătite se usucă într-un loc aerisit și umbrit, apoi se zdrobesc.

Acestea sunt depozitate în recipiente bine închise pentru a le proteja de umiditate.

Iarna, ceaiul cald de fructe, îndulcit cu miere, te încălzește, iar vara, răcit, este foarte gustos, oferind o băutură răcoritoare și hrănitivă. Ceaiurile din fructe sunt o sursă de multe vitamine valoroase.

**Ceaiurile de fructe sunt cel mai adesea făcute din:**

- Păducel
- Cătină
- Măceșe
- Afine
- etc.



## De unde provin semințele BIO?

Semințele BIO provin din plantele cultivate în regim BIO, iar încolțite vin cu un aport de vitamine și minerale foarte valoroase pentru păstrarea sănătății.

Încercați să produceți și să consumați semințe germinate sau vlăstari sunt extremi de importanți pentru hrănirea corpului vostru.

### Pașii practici de germinat pentru a obține germeni de semințe și nuci :

- Germeii se dezvoltă în vasul pentru germinare dacă îi îngrijim zilnic.
- Măsurați cantitatea potrivită de semințe și puneți-le în vasul pentru germinare.
- Se recomandă ca semințele să reprezinte maxim 1/3 din volumul vasului de germinare.
- Umpleți vasul cu apă filtrată, de izvor sau fiartă și răcită. Apoi, acoperiți-l cu un prosop dacă puneți la înmuiat semințele ziua (imaginați-vă că orice sămânță își începe dezvoltarea în pământ și vede lumina zilei abia mai târziu). Este ideal să punem semințele la înmuiat de seara, până dimineața pentru a beneficia de efectul de întuneric natural.
- Este bine ca după 1-2 ore să schimbăm apa din vas. Semințele mai mici necesită minim 4-6 ore, în timp ce cele mai mari 12 ore.
- După expirarea timpului de înmuiere, goliți recipientul de apă, clătiți bine semințele cu apă filtrată. După aceasta rotiți recipientul în așa fel încât semințele umede să se lipească de pereții acestuia beneficiind astfel de aerisire și lumină. Așezați vasul în unghi de 45 grade în picurător pentru a asigura o ventilare optimă a semințelor.
- Cei mai buni germeni se obțin dacă zilnic, de două ori (dimineața și seara) clătiți semințele cu apă filtrată. După clătire, se așează înapoi vasul în picurător în unghi de 45 grade.
- Din ziua a 3/4-adacă umplem recipientul cu apă și deșurubăm capacul semințele care nu au germinat, fiind mai ușoare, urcă la suprafață și părăsesc recipientul, astfel obținând germeni mai curați.
- După câteva zile, în funcție de soi, se pot consuma.
- Germeii de semințe, nuci, alune se consumă de preferință proaspeți, dar se pot păstra și la frigider câteva zile.



### De ce sunt hrănitivi germeni?

- O sămânță, oricare ar fi ea, este alcătuită în general dintr-un strat protector, coajă din celuloză (lemn), substanțe hrănitore pentru germene (amidon, proteine) și embrionul.
- În momentul în care sămânța este pusă în pământ sau la germinat (are apă și întuneric), se declanșează procesul de germinare. Embrionul își începe diviziunea celulară accelerată devenind germene și apoi viitoarea plantă.
- Prin acest proces substanțele nutritive din sămânță cu ajutorul fermenților (enzimelor), hrănesc embrionul care se transformă în germene și apoi într-o plantuță tânără, care la maturitate va face și ea semințe pentru a asigura perpetuarea speciei prin germinare.

Germele conține o cantitate impresionantă de fermeți, adică enzime care permit această transformare miraculoasă. Studiile au arătat că în general în germeni se găsesc de 15 ori mai mulți fermeți decât în planta adultă proaspătă. În planta foarte tânără, adică la 2 săptămâni de la germinare, acești vlăstari au o cantitate dublă de fermeți față de germeni, adică de 30 de ori mai mare decât în planta adultă.

Acești fermeți au același efect și în celulele corpului nostru. Ajută celulele noi să se dezvolte corect și rapid, curăță de toxine celulele adulte ale corpului nostru și asigură HRANĂ și ENERGIE de cea mai bună calitate, fiecărei celule a corpului, fie că este în creier, inimă, ficat, plămâni, mușchi, oase, etc.

Orice aliment care este în creștere și pe care noi îl consumăm face parte din cea mai importantă și esențială categorie: Hrană Vie.

Amintiți-vă când vă aprovizionați! Dacă rupem o salată din grădină și o mâncăm este hrană Vie, dacă o cumpărăm de la supermarket, (fiind recoltată cu săptămâni de zile înainte), este Devitalizată. Adică, tocmai acești fermeți, vitamine, antioxidanți s-au pierdut!

### Sortimente de germeni recomandați pentru a fi consumați alături de mesele gătite:

- Germeii de grâu Eincorn BIO
- Germeii de grâu Spelta BIO nedecorticat (este un soi de grâu foarte vechi, din vremurile Biblice, cu aport de gluten mult mai mic)
- Germeii de Brocoli BIO,
- Germeii de Schinduf BIO
- Germeii de lucernă BIO
- Germeii de semințe de floarea-soarelui nedecorticate BIO
- Germeii de linte verde sau maro BIO
- Germeii de fasole mung BIO
- Germeii de năut BIO
- etc.

## Ce sunt vlăstarii?

Vlăstarii sunt plante foarte tinere, care au între 10 și 15 zile.

Cum se obțin vlăstarii?

Se germinează semințele, după care se plantează în casă într-o tăviță specială sau chiar o farfurie plată. Se poate folosi ca substrat vată, tifon, etc. Noi recomandăm un strat subțire (1 cm) de îngrășământ natural peste care se pun semințele germinate foarte des (să acopere integral stratul de pământ). Apoi, se pot lăsa descoperite, însă, în primele 2 zile, ar trebui ținute la întuneric. Apoi trebuie udate minim o dată pe zi prin pulverizare cu apă filtrată, iarna iar vara, minim de 2 ori pe zi.

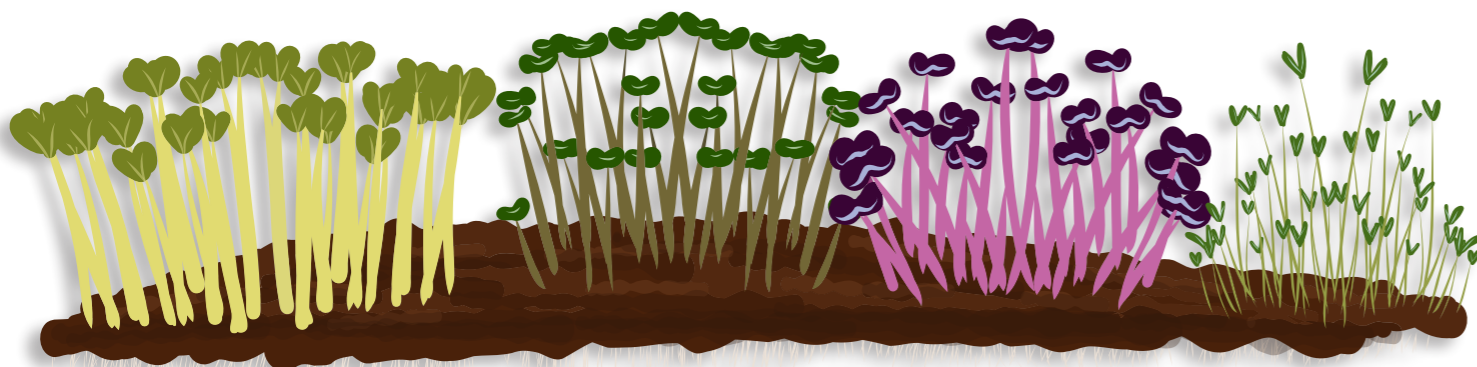
## De reținut !

Pentru vlăstarii BIO de grâu Spelta și cei de floarea soarelui se folosesc numai semințe nedecorticate. Adică doar semințe care sunt acoperite de coajă.

Recomandăm vlăstarii de floarea soarelui, care sunt delicioși, extrem de hrănitori, iar fibrele lor foarte fine ajută bacteriile bune din tubul nostru digestiv să se dezvolte, contribuind la o digestie mult mai bună.

Din vlăstarii de grâu Spelta BIO se obține cea mai miraculoasă băutură: "suc de iarbă de grâu".

Pentru copii și adolescenți 10-20 ml/zi de suc de frunze de Grâu Spelta BIO este suficient. Sucul din frunzele de grâu trebuie stors cu un storcător prin presare, pentru a păstra încărcătura enzimatică.



Știați că sângele nostru are aceeași structură cu clorofila plantelor? Acesta este un pigment de culoare verde, esențial în procesul de fotosinteză, prin intermediul acesteia având loc transformarea energiei luminoase în energie chimică. Energia soarelui care ajută la creșterea și dezvoltarea plantelor o preluăm și noi odată cu clorofila acestora!

Hipocrate, considerat Părintele medicinei, spunea: "Hrana voastră să vă fie medicament, iar medicamentele voastre să vă fie Hrana!"

La ce fel de Hrană credeți voi că se referea Hipocrate?

La Hrana vie?

La Hrana vegetală fiartă, coaptă, prăjită?

Sau la alimentele care provin prin sacrificarea animalelor de fermă și apoi preparate termic?

Hrană vie, bogată în fitonutrienți, este extrem de importantă și necesară pentru păstrarea sănătății corpului uman fiind o hrană adevărată pentru corpul vostru.

Consumați regulat **nuci și semințe "trezite"** de: dovleac, câneapă, floarea soarelui, migdale, caju, nuci, etc. Cum le trezim? Le punem la înmuiat de seara până dimineața în apă filtrată. Vor fi mult mai pline de nutrienți pentru că se vor activa peste noapte și vă vor hrăni trupul dar și mintea.

## De ce ?

Așa cum am văzut, procesul de germinare nu se declanșează decât dacă se îndeplinesc cumulativ 2 condiții: întuneric și apă. Așa se explică de ce semințele nu germinează ani de zile dacă nu sunt puse în pământ.

De ce este important să consumăm nuci și semințe înmuiate peste noapte în apă?

Pentru că în orice sămânță există niște inhibitori care blochează procesul de germinare. Acești inhibitori ajung în corpul nostru dacă veți consuma semințele neînmuiate și nu vă fac bine. Prin înmuiere în apă și schimbarea apei după 1-2 ore, eliminăm acești inhibitori, care se dizolvă în apă și apoi se declanșează procesul de germinare. De aceea semințele înmuiate peste noapte se mai numesc și semințe "TREZITE".

Cel mai bine se observă efectul înmuierii la nuca românească:

Mâncați după-amiaza un pumn de miez de nucă. După ce ați terminat de mâncat nucile neînmuiate, analizați-vă starea? Cum vă simțiți? Ce senzații percepeți?

Apoi, puneți într-un borcan aceeași cantitate de nuci la înmuiat, punând în borcan de cel puțin 3 ori mai multă apă filtrată (veți vedea dimineață că nucile își măresc volumul), schimbați apa și clătiți după 1-2 ore tot cu apă filtrată. Dimineața veți observa că o coajă foarte subțire, maronie se curăță foarte ușor de pe nuci și devin albe. Curățați și mâncați toate nucile. Veți constata că sunt mult mai bune la gust, vă veți simți bine și vă veți dori să mai mâncați nuci trezite și altădată!



Consumați și **uleiuri presate la rece** din nuci și semințe cum ar fi ulei de: dovleac, câneapă, in, nucă, măsline, floarea soarelui, susan, alune, etc., fiind foarte bogate în toți acizii grași esențiali.

Uleiurile se obțin prin presare într-un utilaj care transformă semințele oleaginoase în ulei și șrot.

Uleiul presat la rece este vital pentru funcționarea minții asigurând creșterea și dezvoltarea, îmbunătățind capacitățile cognitive, mai ales cel de nucă, care ne hrănește mintea. Șrotul este o hrană valoroasă pentru păsări sau animale.

## Cum se produce mierea BIO?

Albinele sunt insectele fără de care oamenii nu ar putea trăi pe pământ, deoarece au un rol foarte important: polenizează florile pomilor fructiferi, arbuștilor și legumelor astfel încât să ne putem bucura de fructe și legume gustoase.

Albinele trăiesc în stupi, iar stupii alcătuiesc o stupină.

O colonie de albine este formată dintr-o regină-mamă, albine-doici, albine-străjeri, albine-lucrătoare și trântori.

Pe o rază de minim 3 kilometri de stupină, terenul trebuie să fie BIO și lipsit de reziduuri chimice, să aibă apă de calitate în zonă și să fie departe de orice fel de industrie.



**Api-nutriția** este o variantă de prevenire și păstrare a sănătății, deoarece produsele apicole: polen, păstură, lăptișor de matcă, descăpăcitură fagurele cu miere vin cu extrem de multe beneficii, pentru că ne hrănesc corespunzător corpul uman. Pe drept cuvânt au primit numele de superalimente.



**Apicultorul are o ținută specială și unelte cu care lucrează:**

- Haine de protecție la înțepăturile albinelor incluzând o pălărie de apicultor cu plasă de protecție
- Folosește apă potabilă, pulverizată pentru a liniști albinele, ori apă cu zeolit sau apă cu uleiuri esențiale, substanțe prietenoase cu albina, care le ajută și să își păstreze sănătatea.
- Apicultorul întotdeauna când intră în stupină este foarte bine hidratat și consumă o linguriță de miere pentru a evita producerea unui șoc anafilactic în caz că primește mai multe înțepături de la albine.

Toți mușafirii care intră în stupină este obligatoriu să consume apă și miere înainte de a intra în zona în care circulă albinele.

Din nectarul florilor, albinele produc **miere**, care are un rol foarte important în alimentația noastră, fiind alimentul cel mai bogat enzimatic.

Tipul de miere depinde de ce plante au vizitat albinele.

Culoarea mierii poate varia de la galben foarte deschis la maro închis și chiar roșu.

Cea mai hrăitoare miere este mierea închisă la culoare, deoarece conține foarte multe minerale și vitamine. În topul tipurilor de miere închisă la culoare, produsă în România, este mierea de mană și de iulișcă.

Pentru a obține mierea de mană, albinele cooperează cu afidele care trăiesc pe ramurile copacilor (coniferi sau pe stejar) și care se hrănesc la rândul lor cu seva din frunzele și scoarța copacilor.

Cea mai valoroasă miere, care conține cele mai multe principii active este mierea polifloră de munte și deal.

Iar mierea specifică pentru cei care au diabet este mierea de salcâm și mierea de mană, deoarece are un conținut sărac în glucoză, fapt pentru care nu se cristalizează atât de repede.

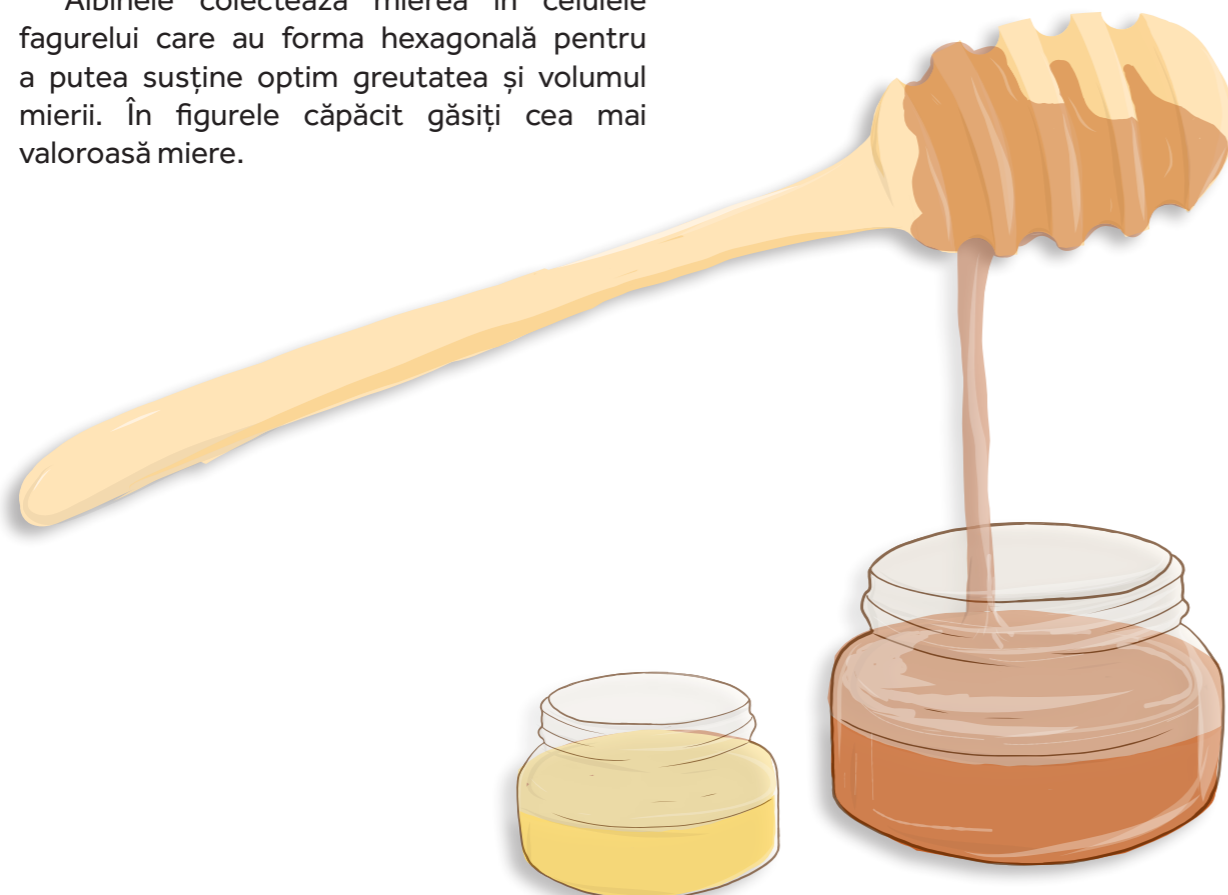
Albinele colectează mierea în celulele fagurelui care au forma hexagonală pentru a putea susține optim greutatea și volumul mierii. În figurele căpăcit găsiți cea mai valoroasă miere.

Cristalizarea este un indiciu că este o miere de calitate. Încălzirea mierii, ca să fie curgătoare, duce la pierderea multor valori nutriționale din interiorul ei. Prin încălzire pierde: vitamine, enzime, chiar și factorul antibiotic.

Dacă aveți poftă de dulce, consumați o linguriță de miere, chiar și după fiecare masă, mierea fiind un aliment sacru pentru om, deoarece este hrană pentru minte în primul rând și apoi pentru tot corpul. Mierea conține peroxid hydrogen (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) și foarte mulți nutrienți și micronutrienți vitali pentru păstrarea sănătății noastre și se face remarcată prin faptul că este foarte bogată în enzime (cu condiția să nu fie încălzită). Enzimele sunt cheia pentru o digestie bună, fiind eliberate odată ce începem să mestecăm.

#### Sorturi de miere produse în România:

- Miere de tei
- Miere polifloră
- Miere Salcâm
- Miere Iulișcă
- Miere mană de stejar sau conifer



Albinele produc și multe alte produse foarte importante pentru păstrarea sănătății noastre: păstura, polenul și lăptișorul de matcă care vin cu un aport de nutrienți și micronutrienți care nu îi putem regăsi în alte alimente, dar care sunt necesari pentru funcționarea corpului uman.



**Polenul** se colectează la intrarea în stup, numit urdiniș, prin intermediul unui colector de polen, prin care albina trece și își golește coșulețele cu polen, prin desprinderea lui de pe picioarele din spate. Polenul este un aliment complex și complet, adică ne oferă toți nutrienții necesari hrănirii corpului uman, de aceea este foarte important să facă parte regulat din dieta noastră.



Albinele produc **ceară**, care este folosită pentru creme, pentru gătit și pentru a face lumânări naturale.

Produsele apicole nu au nevoie de aditivi ca să se conserve, ele se păstrează ferite de lumina soarelui, mierea se păstrează la temperatura camerei, iar lăptișorul de matcă și păstura crudă se păstrează la frigider pe termen scurt și la congelator pe termen lung. Iar polenul crud se păstrează strict la congelator.



**Păstura** este polen depus de albine în fagure, tasat și amestecat cu enzimele albinelor, care apoi fermentează în condiții de stupină și în prezența fermenților lactici, transformând polenul în aliment predigerat, pre-probiotic, de o valoare inestimabilă pentru păstrarea sănătății omului.



**Lăptișorul de matcă** este un aliment foarte valoros, care ne ajută să ne menținem imunitatea, să ne stăpânim emoțiile, dar mai ales ne hrănește sistemul nervos și mintea. Ne este de mare folos, consumat atunci când trebuie să acumulăm multe informații în timp scurt, înainte de examene, când suntem supărați, când nu reușim singuri să ne controlăm mintea și emoțiile, dar mai ales când simțim că sistemul imunitar nu face față, este un ajutor rapid și eficient.

## De unde provin ciupercile BIO?

Ciupercile cresc în pădure, deoarece le place compania copacilor care le țin umbră.

Ele se recoltează numai din pădurile care sunt așezate departe de tratamentele chimice ale culturilor intensive.

Cea mai mare recoltă de ciuperci are loc toamna.

Un culegător de ciuperci își poate vinde recolta la un punct de colectare a ciupercilor unei companii angajate în prelucrarea ulterioară a lor.

Un coș de răchită aerisit, un cuțit de buzunar, un atlas de ciuperci, îmbrăcăminte adecvată, împotriva țânțarilor și a căpușelor sunt echipamentul de bază al unui culegător de ciuperci.



**Ciupercile sunt curățate, tăiate și supuse procesării prin diverse metode:**

- Uscare
- Marinare
- Congelare

**Ciuperci comestibile:**

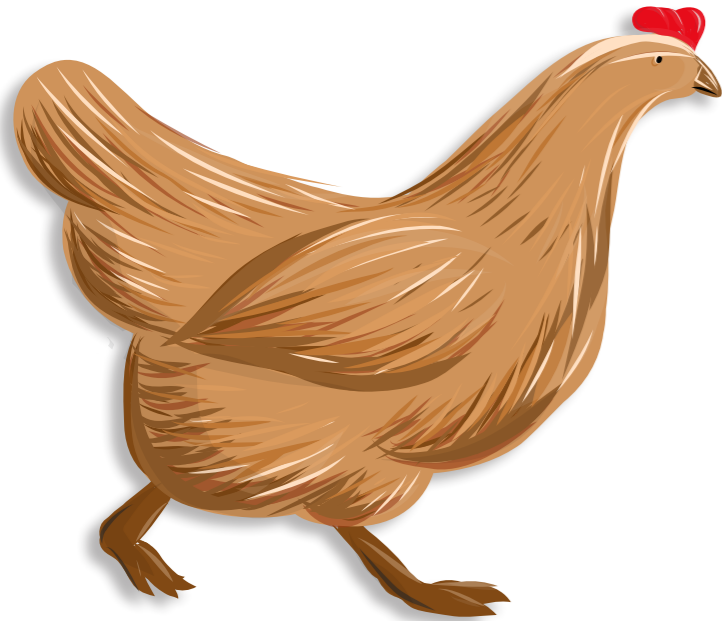
- Champignon
- Trufe
- Hribe
- bureții galbenihv
- etc.



### Atenție!!!

Este important să identificați corect ciupercile comestibile și cele otrăvitoare!  
Colectați ciuperci numai sub îndrumarea unui culegător de ciuperci experimentat.

## De unde vin ouăle BIO?



Un fermier își hrănește găinile cu semințe și cereale provenite din culturi BIO.

Găinile sunt crescute în aer liber.

Doar astfel de găini, care se mișcă liber și se hrănesc cu diverse delicatese din pământ, produc cele mai valoroase ouă.

Nu primesc hrană modificată genetic sau care conține aditivi artificiali.

Găinile ouă în cuiburi special pregătite, iar fermierul le culege de două ori pe zi.

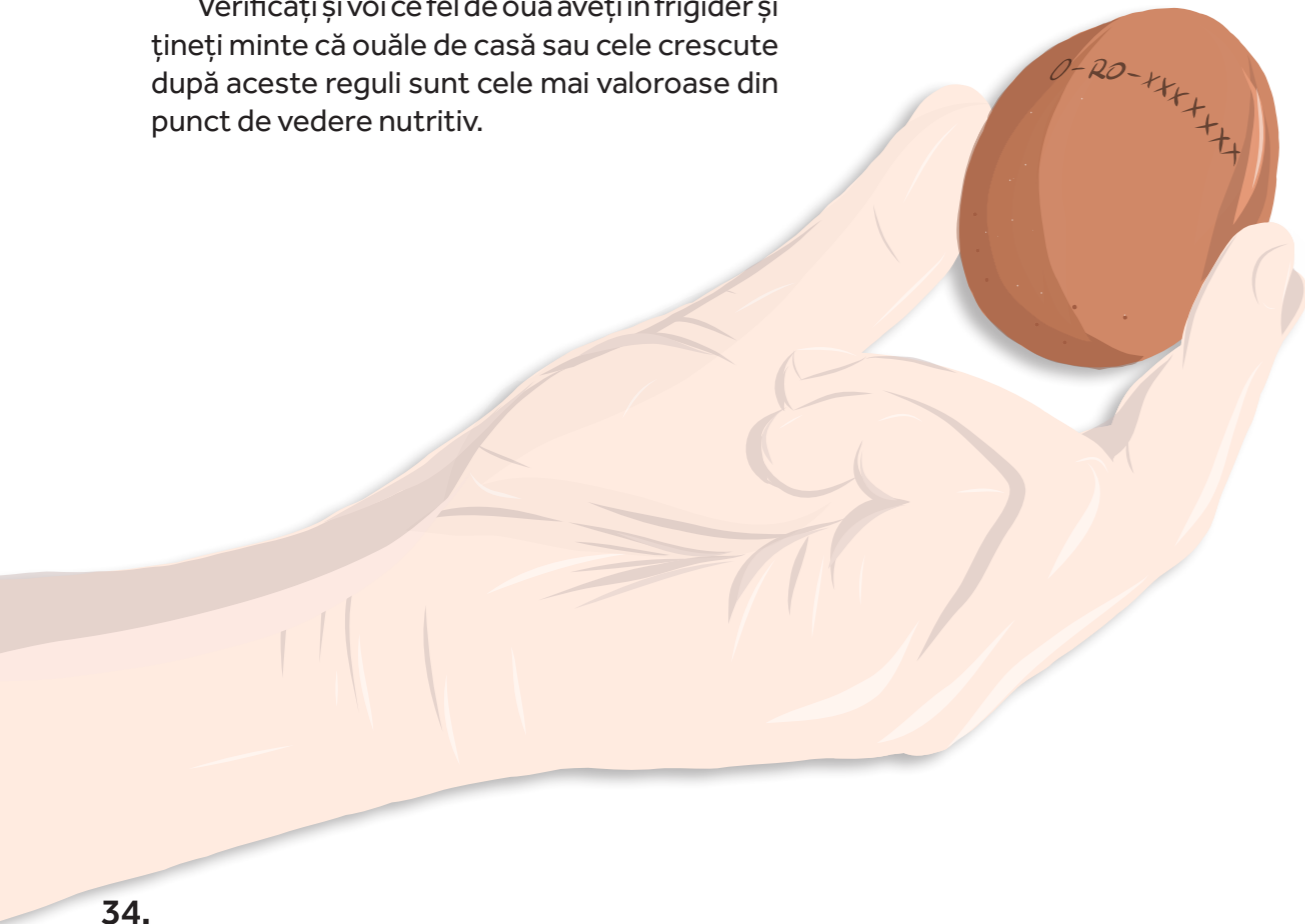
Ouăle sunt o sursă bogată de nutrienți având: proteine, vitamine, minerale și lecitină.

Măncați ouă de casă, de preferat ouă de prepeliță, în cantități moderate (nu zilnic).

Cotația pentru ouăle BIO românești este:  
**0-RO-XXXXXXX**

Această numerotare ne dezvăluie metoda de creștere a găinilor: 0 – crescute BIO, țara de origine și numărului producătorului de ouă.

Verificați și voi ce fel de ouă aveți în frigider și țineți minte că ouăle de casă sau cele crescute după aceste reguli sunt cele mai valoroase din punct de vedere nutritiv.



## Cum se produc lactatele BIO?



Animalele care dau lapte pasc pe pajiști curate și verzi (departe de centrele industriale și autostrăzi) produc lapte delicios, sănătos și valoros.

Sunt mai multe animale care dau și oamenilor din producția lor.

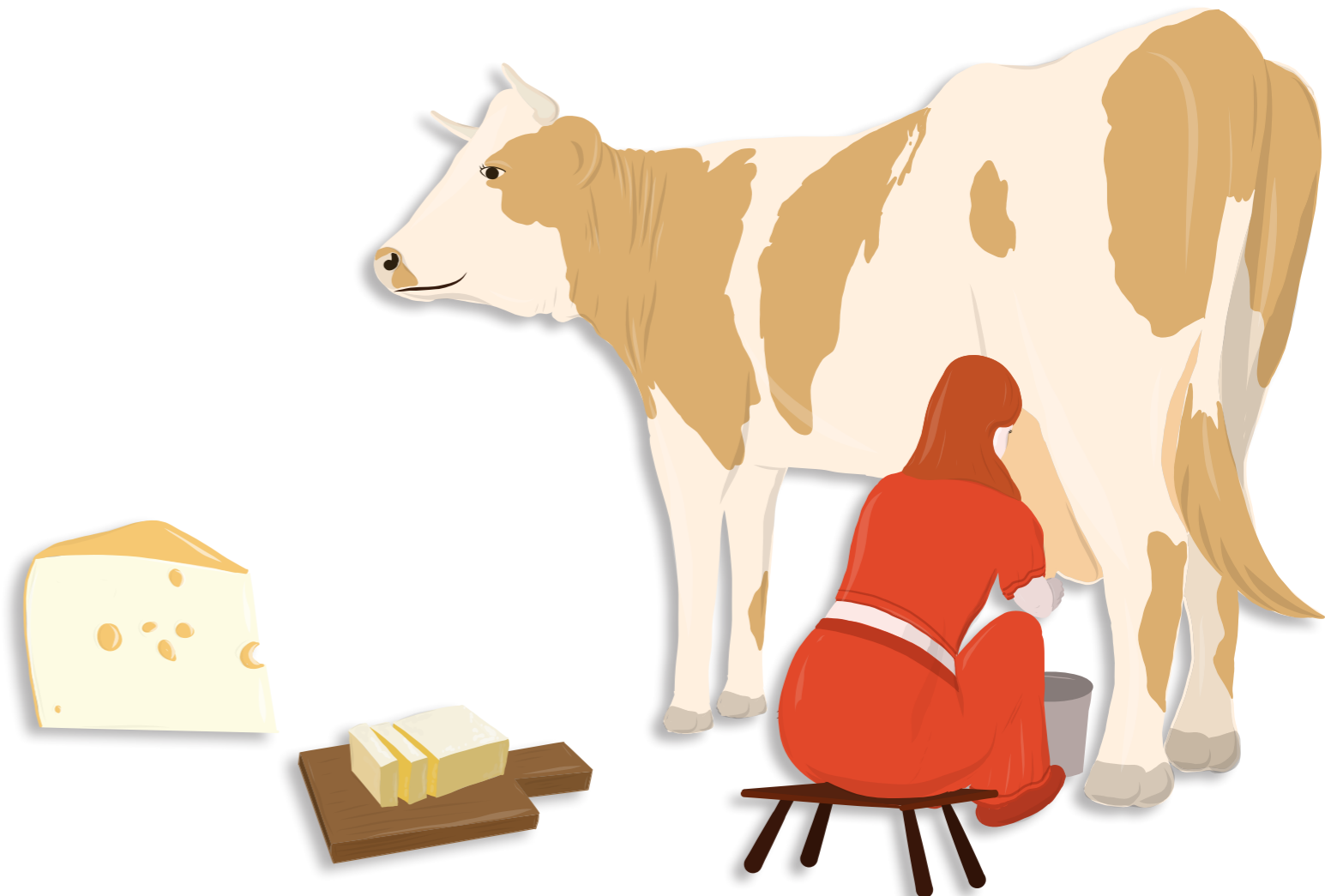
Capra este în top pentru că laptele ei este mult mai apropiat de necesarul omului din punct de vedere al compoziției. Urmează oaia și apoi vaca.

Deoarece de-a lungul anilor s-a produs un exces de consum de lactate de vacă, a apărut nevoia de a diversifica lactatele și de a le combina cu variante vegetale, tocmai pentru a evita excesele din același tip de aliment.

Animalele sunt mulse de două ori pe zi.

Laptele curat și răcit este transportat la fabrică, unde este prelucrat, rezultând iaurturi, brânză, smântână, unt, etc.

Toate lactatele ecologice sunt fără aditivi artificiali.



Beți maxim 1 pahar de lapte pe săptămână și alternați cu băuturi vegetale obținute din nuci (cocos, nucă, caju, etc.), semințe (floarea soarelui, migdale, cânepă, etc.) și cereale integrale (ovăz, orez, mei, hrișcă, etc.) sau oleaginoase (soia).

Consumați produse variate precum: iaurt, chefir, brânză și alternați-le cu variantele vegetale din: caju, cocos, migdale, etc.

## Care sunt regulile după care se produce carnea de animale și păsări crescute în regim BIO și cum este mai bine să o consumăm?

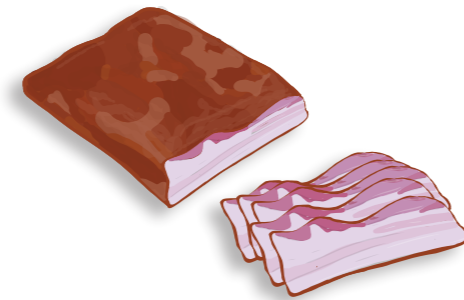
Alege carnea slabă și mezelurile preparate prin metode naturale: condimente, sare, etc. Asociați-o la masă cu salate de crudități sau rădăcinoase (morcovi, pătrunjel, sfeclă, păstârnac).

Perioada de valabilitate a produselor conservate prin uscare sau condimentare este mult mai mică decât a celor aditivate.

Aceste metode care au la bază sarea și condimentarea, apoi uscarea, păstrează astfel aroma naturală, dar garantează și conservarea.

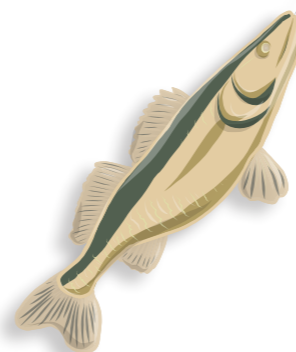
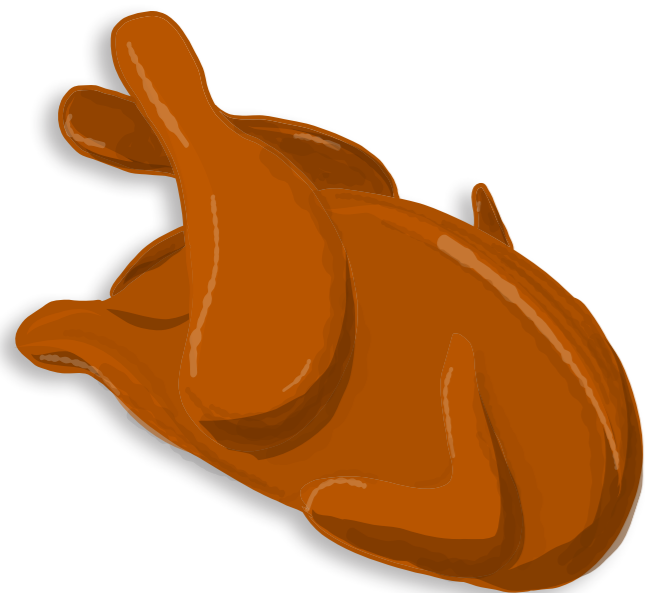
Carnea BIO este lipsită de aditivi sau conservanți artificiali și este obținută de la animale hrănite cu furaje naturale, provenite din culturi BIO.

Din carne, măcelarul face o varietate de preparate, care cu cât sunt mai proaspete cu atât sunt mai valoroase.



Sunt multe varietăți din carne, precum:

- Cârnați
- Șuncă slabă
- Pate
- Salam

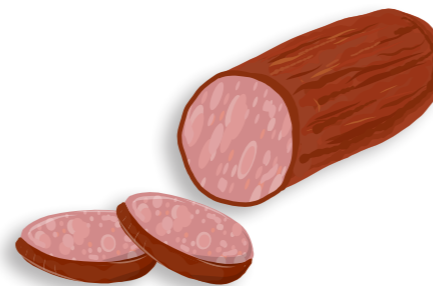


## Cum se cresc peștii BIO?

Peștii sunt ținuți în iazuri special amenajate pe cursul râurilor. Crescătorii de pești îi hrănesc cu cereale din culturi BIO, folosind hrană curată, fără aditivi artificiali.

Apa din iazurile BIO este curată și are energia pământului. Acest lucru garantează creșterea peștilor într-un mediu sănătos și natural.

Includeți peștele în meniul săptămânal, fiind o componentă valoroasă a dietei voastre deoarece peștele este sursă de acizi grași (omega3-6-9), proteine, iod, etc. Acizii grași esențiali fac parte din membranele fiecărei celule din organism și sunt foarte importanți pentru inimă și sistemul nervos.



Consumați mai multe feluri de pește, fiecare având particularitatea lui, vine cu beneficii diferite pentru corpul uman.



## Care este valoarea plantelor BIO din flora spontană?

Sunt multe plante care au proprietăți medicinale și arome unice.

Sunt folosite în bucătărie ca mirodenii care dau o aromă deosebită mâncărilor.

Plantele din flora spontană sunt fără nici un fel de îngrășămintă. Acestea cresc în pajiști și păduri superbe, dar pot fi cultivate și de oameni.



Ierburile medicinale se recoltează în timpul numai din zone curate din punct de vedere ecologic situate departe de centrele industriale și autostrăzi.

Uscarea și depozitarea corespunzătoare a ierburilor este foarte importantă pentru a le păstra toate calitățile.

Ierburi din câmpurile și pajiștile noastre:

- Soc negru
- Ienupăr
- Mentă
- Urzica
- Sunătoare
- Floare de tei
- Oregano sălbatic
- Cimbrisor
- Coadă calului
- Coadă șoricelului
- Albăstrele
- Chimion
- etc.



Nu adăugați multă sare în mâncare! Folosiți ierburi aromate!

Aroma specifică a fructelor de ienupăr dă caracter mâncărilor, iar cu mărar putem să parfumăm cartofii noi care au un gust delicios.

La roșii putem adăuga frunze proaspete de busuioc aromate, iar la salate adăugăm orice aromă care ne face plăcere să o regăsim în farfuria noastră.



## Ce avantaje are FERMA BIO?

Permite rotația culturilor, care duce la îmbunătățirea nutrienților din pământ și dă pământului un echilibru de la cultură la cultură. Fiecare cultură ia ceva din pământ și lasă ceva în pământ, venind cu beneficii pentru următoarea cultură. De asemenea, nu este o descoperire nouă, evitarea tratării solului cu substanțe chimice ne păstrează calitățile pământului și nutrienții din sol.

Calitatea alimentelor BIO este superioară, fiind mult mai bogate în nutrienți.

Însuși gustul este diferit, produsele BIO sunt mult mai gustoase, dar vin cu sănătate la pachet, sațietatea corpului este net superioară!

Apa curată, solul curat și aerul curat sunt valori inestimabile pentru sănătatea noastră!



## Cum își petrece ziua un fermier?

Un fermier se trezește dimineața devreme.

Își începe ziua cu un pahar mare de apă.

Apoi fermierul hrănește animalele, recoltează laptele, ia micul dejun și după iese la plimbare cu animalele la păscut pe pășune.

Își petrece cea mai mare parte a zilei lucrând la câmp. Dar întotdeauna ia prânzul la amiază și se încarcă cu energia necesară pentru a face față muncilor fizice din fiecare zi.

După-amiaza, întreaga familie a fermierului se angajează în munca agricolă.

O astfel de activitate zilnică contribuie la bunăstarea fizică, la eliberare mentală și aduce beneficii pentru sănătate. Înainte de lăsatul întinericului, fermierul aduce toate animalele de pe pășune. Se recoltează din nou, laptele.

Fermierul își amintește să se culce în mod regulat puțin timp după ce se întunecă afară, deoarece privarea de somn duce la o oboseală cronică, fiindcă corpul nu are suficient timp să regenereze.



### 3 pași către obiceiuri alimentare bune:

1. Pregătirea meselor în familie sau împreună cu prietenii.
2. Mănâncă regulat cu familia sau cu prietenii.
3. Crează regulat momente de bucurie în jurul tău și caută prietenii în care poți fi tu însuși în relația cu ei.

## Cum se aranjează produsele în frigider?

În interiorul răcoros al frigiderului, păstrați ouăle, laptele sau orice alte produse care se strică repede - acestea vor rămâne proaspete mai mult timp și vă vor încânta cu gustul lor.

Derivatele din lapte și produsele de origine animală în cutia de sus a frigiderului.

Dedicați spații pentru cele care fermentează rapid, sau trebuie consumate în timp scurt.

Alimentele gătite este recomandat să fie acoperite și depozitate separat.

Legumele și fructele se pun în cutiile de jos a frigiderului.

Congelați numai alimente proaspete.  
Congelați pe categorii de alimente în același sertar și doar cât puteți să consumați cu o tură de gătit.

Puneți în partea de sus a congelatoarelor, alimentele care le consumați cel mai rapid și care sunt cele mai folosite în casă, iar în partea de jos cele pe care le folosiți mai rar.

Ar fi de preferat ca alimentele care au un anumit miros să stea în sertar separat, gen o pungă cu vinete coapte e de preferat să nu stea lângă fructe congelate, pentru că preiau mirosul.

Oăle se pun în spațiile de pe ușă dedicate oălor.

Alimentele tip sticle se așează pe ușa frigiderului.

Atât congelatoarele cât și frigiderul este recomandat să se curețe regulat sau la nevoie.



# De ce este importantă igiena?

Igiena este importantă pentru noi toți, iar menținerea igienei este crucială în prevenirea bolilor și a infecțiilor, mai ales în mediile cu un număr mare de oameni, cum ar fi școlile. Câteva sfaturi importante de igienă vă vor reaminti să vă mențineți curat, corpul și mediul în care locuiți.

## 1. Îngrijirea mâinilor

Spălatul mâinilor este o metodă importantă de prevenire a răspândirii bolilor și a infecțiilor. Este recomandat să vă spălați pe mâini ori de câte ori e nevoie, mai ales înainte și după mese, după ce folosiți toaleta și după fiecare activitate care implică o procedură de igienizare.

Cum să vă spălați eficient?

- Udați-vă mâinile cu apă caldă. Aplicați săpun lichid pe pliul mâinii.
- Spălați ambele suprafețe interioare ale mâinilor.
- Spălați-vă inclusiv între degete
- Spălați pe rând fiecare mână ajutată fiind de cealaltă mână
- Spălați apoi partea superioară a fiecărei mâini cu interiorul celeilalte mâini și alternativ.
- Spălați mâinile până la încheietură.
- Clătiți-vă mâinile cu atenție pentru a îndepărta orice urmă de substanțe utilizate și apoi uscați-le cu grijă.

Luați în considerare un timp de spălare între 15 și 30 secunde.

Folosiți substanțe prietenoase cu pielea cum ar fi mierea care conține peroxid hydrogen, dar și gelul de propolis cunoscut prin proprietățile lui antiseptice. Ar fi de preferat să nu faceți abuz de substanțe chimice!

Nu uitați să spălați regulat toate zonele corpului, dar mai ales folosiți substanțe prietenoase cu pielea corpului cum ar fi săpunurile și șampoanele cu produse apicole sau extracte din plante.



## 3. Îngrijirea pielii

Este recomandat să vă spălați pe față de două ori pe zi, folosind miere și apă și să evitați atingerea feței cu mâinile murdare. De asemenea, este recomandat să vă schimbați și curățați hainele și lenjeria de pat frecvent, pentru a preveni acumularea bacteriilor și pentru a vă păstra igiena personală.

## 2. Îngrijirea dentară

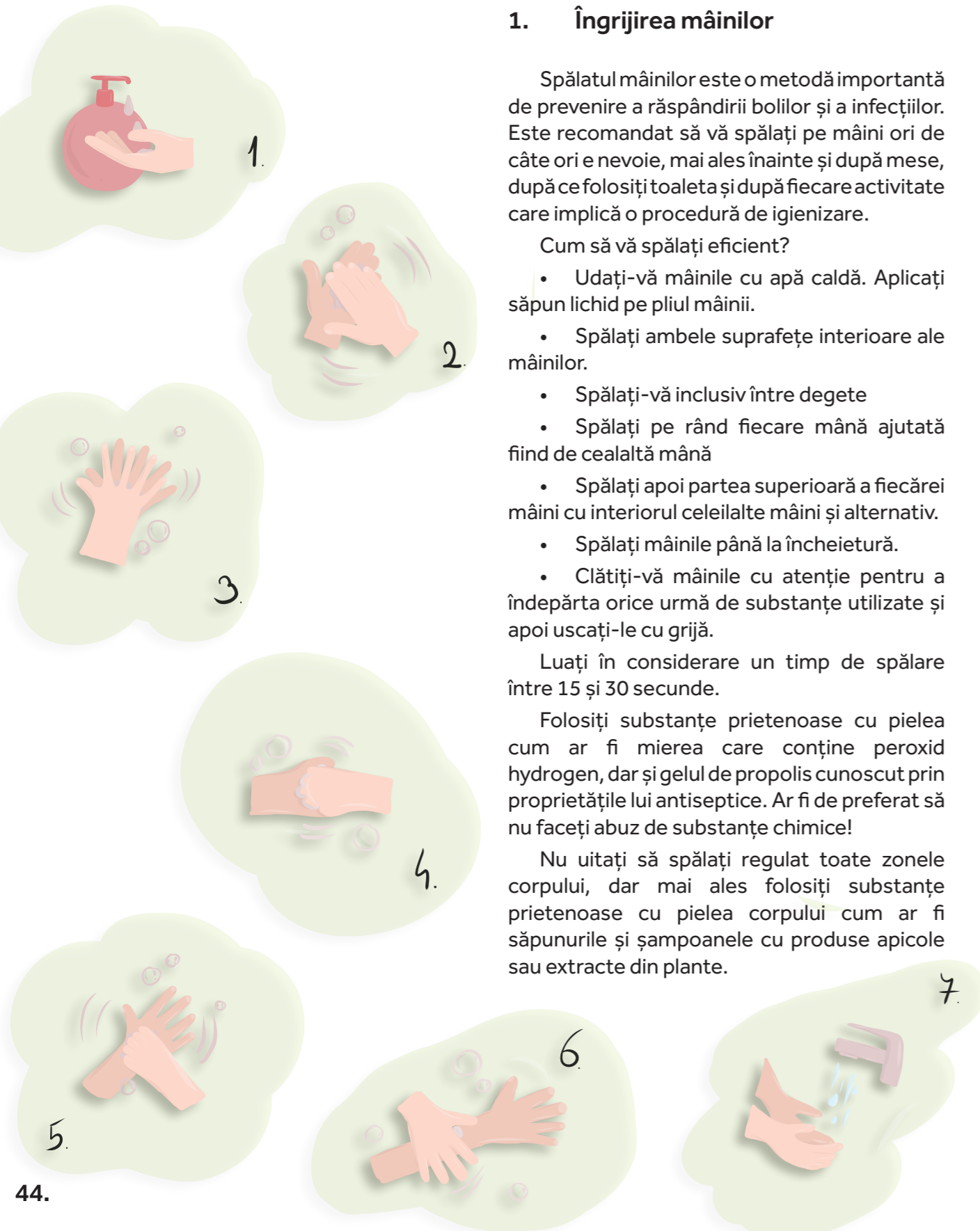
Este recomandat să vă spălați pe dinți cel puțin de două ori pe zi, folosind pastă de dinți și un periaj corect, cu mișcări circulare pe suprafața dinților. Dar, mai ales este recomandat să evitați consumul de băuturi carbogazoase sau alimente cu zahăr în exces, pentru a preveni cariile dentare.



## 4. Îngrijirea mediului în care stați

Este recomandat ca mediul în care stați, la școală sau acasă, să fie păstrat mereu curat, îndepărtând regulat reziduurile și resturile nefolositoare, printr-o depozitare selectivă a lor, așa ne vom păstra și mediul înconjurător curat.

Produsele BIO sunt o opțiune sănătoasă și delicioasă pentru oricine caută să își îmbunătățească dieta și să își păstreze sănătatea, iar îngrijirea locului în care trăim este un mod de a ne arăta respectul, recunoștința dar și mulțumirea față de pământul pe care trăim și va rămâne o amprentă pe care o lăsam moștenire urmașilor noștri.



Dragi TOȚI vă doresc să aveți parte de multă sănătate, dar și să vă amintiți că sănătatea voastră stă în mâinile și în capătul furculitei voastre în primul rând, așa veți avea parte de o viață plină de lucruri bune care să vă umple sufletul de multe bucurii!



## APLICATIA InfoCons

Aplicația **InfoCons**, unică la nivel internațional, dezvoltată independent și transparent, îți pune la dispoziție:

- Scanarea codurilor de bare ale produselor agroalimentare pentru a afla ingredientele, numărul și tipul aditivilor alimentari, alergeni, cantitatea de zahăr, sare, calorii;
- Toate numerele utile și de urgență la nivel local, național și internațional;
- Alertele pentru produsele alimentare și nealimentare;
- Scanarea codurilor QR de pe etichetele energetice ale produselor electrocasnice și ale dispozitivelor electronice.

Aplicația GRATUITĂ **InfoCons** este disponibilă în 33 de limbi și vine în sprijinul consumatorilor cu informații utile, corecte, transparente și pe înțelesul tuturor! Aceasta poate fi descărcată din: AppStore, GooglePlay și AppGallery



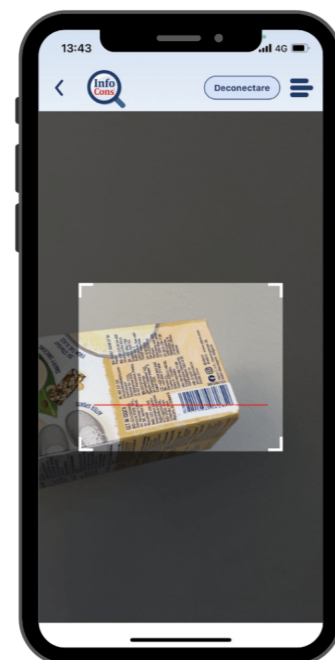
## Cum funcționează Aplicația GRATUITĂ InfoCons?

Aplicația **InfoCons** este organizată într-o manieră minimalistă, având butoane denumite intuitiv, alături de pictograme descriptive. Astfel, fiecare consumator poate accesa simplu și rapid butoanele din aplicația **InfoCons**, fără să întâmpine probleme. Iar, pentru a veni în sprijinul consumatorilor, în cele ce urmează poate fi regăsit un ghid al butoanelor din aplicația GRATUITĂ **InfoCons**.

Odată deschisă aplicația, consumatorul este întâmpinat de un scurt tutorial al facilităților din aplicație, tutorial care poate fi urmărit sau evitat prin butonul „treci peste”.



Butonul „Scanează Codul de Bare/ Codul QR”

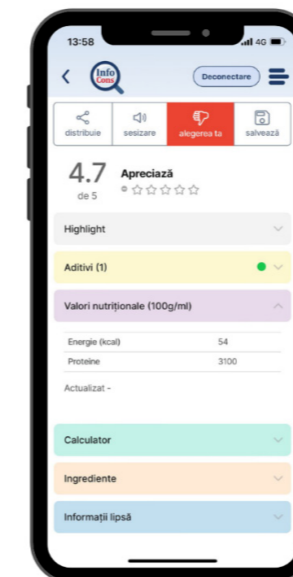


Prin scanarea codului de bare al produselor agroalimentare, ai acces direct pe telefonul mobil la:



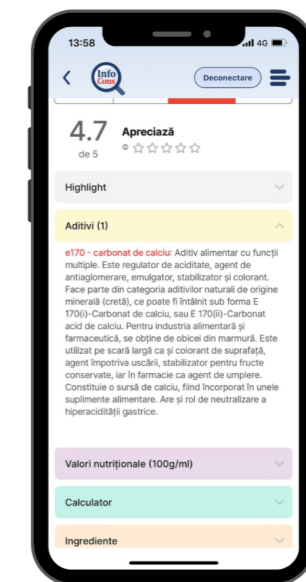
### INGREDIENTE

Atenție! Acestea sunt în ordine descrescătoare, primul ingredient este în cantitatea cea mai mare și ultimul în cantitatea cea mai mică



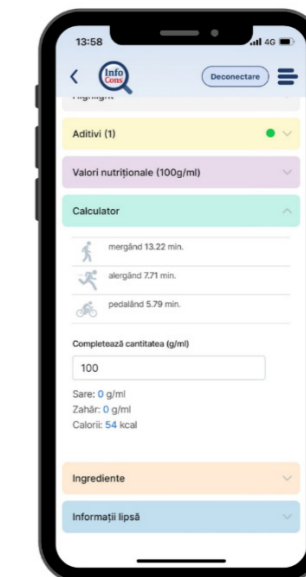
### VALORILE NUTRIȚIONALE

Cantitatea de zahăr, cantitatea de sare, calorii sunt redată direct pe telefonul mobil.



### ADITIVII ALIMENTARI

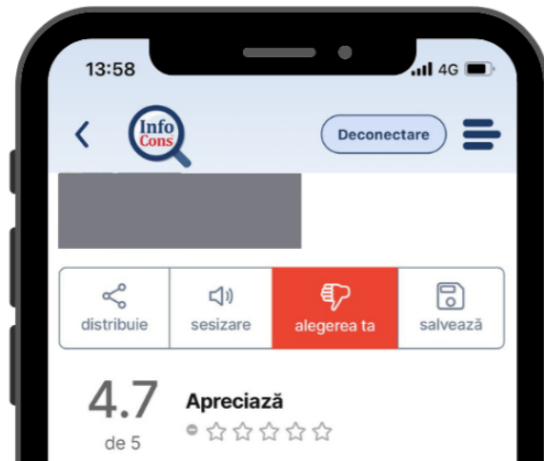
Aditivii alimentari sunt redați într-o formă explicită, alături de numărul acestora.



### CALCULATOR

Se inserează cantitatea de produs care se va consuma și automat se calculează:

- Cantitatea de sare, zahăr și calorii;
- Timpul aferent acțiunilor sportive pentru consumarea cantității de produs inserate în calculator.



### RATING

Possibilitatea de a acorda rating de la 1 la 5 produselor;

### DISTRIBUIE

Poti distribui produsul scanat cu prietenii si familia

### SESIZARE

Poti depune o sesizare cu privire la produsul scanat direct din aplicatie, prin completarea unui formular simplu, cu câmpuri prestabilite.

### ALEGEREA TA

Arată dacă produsul se încadrează sau nu în preferințele de consum, în funcție de setările din secțiunea „Alegerea Mea” (cantitatea de zahăr, sare, numeric și tipuri aditivi alimentari, alergeni).

### SALVEAZĂ

Prin apăsarea acestui buton, produsul este „trimis” direct în lista cu produsele salvate. Astfel, utilizatorul poate revedea produsele pe care le-a salvat și, de asemenea, printr-o simplă selectare a acestora din listă, poate afla numărul total de E-uri, dar și de câte ori se repetă un anumit tip de aditiv alimentar, cantitatea totală de sare și cantitatea totală de zahăr.

## Ce este Agricultura ?

Este modul prin care oamenii își produc Hrana!

În lume există 3 tipuri de agricultură legitate.

Acestea sunt:

1. Agricultura convențională, cea care folosește substanțe chimice de sinteză (îngrășăminte chimice și pesticide);
2. Agricultura care utilizează Organisme modificate genetic. Semintele folosite au fost modificate în genomul lor. Adică o genă de la o altă specie (sau de la alt regn) este transplantată la o plantă care se cultivă, de exemplu porumb, soia, cartof etc. Pe teritoriul Uniunii Europene, deci și al României, este interzisă cultivarea OMG.

Agricultura ecologică este o metodă agricolă care NU utilizează substanțe chimice și nici OMG.

Aceasta produce alimente utilizând substanțe și procese naturale. Este tipul de agricultură care protejează cel mai mult resursele naturale utilizate în producția agricolă, respectiv: Solul, Apă, Biodiversitatea, pentru că încurajează:

- a) utilizarea responsabilă a energiei și a resurselor naturale;
- b) conservarea biodiversității și păstrarea echilibrului ecologic regional;
- c) creșterea fertilității solului și îmbunătățirea structurii acestuia;
- d) menținerea calității apei.

În domeniul creșterii animalelor, regulile privind agricultura ecologică impun cel mai ridicat standard de bunăstare a animalelor.

Reglementările Uniunii Europene privind agricultura ecologică și implicit și cele naționale, urmăresc să ofere alimente sigure, fără substanțe chimice de sinteză, benefice corpului uman și obținute în armonie cu Natura.

Agricultura ecologică este singurul tip de agricultură care este obligatoriu INSPECTATĂ și CERTIFICATĂ anual.

Fermierii și/sau micile gospodării Țărănești se supun voluntar inspecției și certificării, înregistrează permanent toate intrările și ieșirile din fermă pentru a asigura un alt principiu obligatoriu în Agricultura ecologică: Trasabilitatea. Adică posibilitatea de reconstituire a traseului parcurs de un aliment vândut într-un magazin de la „furcă la furculiță”.

În caz de suspiciune că un biscuit BIO ar conține pesticide, de exemplu, se poate urmări și veri-

fica toți producătorii implicați în obținerea acelui produs. Pe baza înregistrărilor strict verificate și certificare se poate cunoaște din ce lot de produse face parte acel biscuit, din ce lot de materii prime a fost produs, se ajunge chiar la producătorul de sămânță a grâului din care s-au produs biscuiturile respectiv.

Încrederea în agricultura ecologică poate fi maximă tocmai datorită acestor reguli foarte stricte, care sunt urmărite și certificate de către firme autorizate de către Ministerul Agriculturii.

Garanția unui aliment ecologic certificat este dată și de modul de etichetare special reglementat pentru alimentele BIO. Și alimentele bio importate fac obiectul unor proceduri de control pentru a se garanta că au fost produse și expediate respectând regulile ecologice.

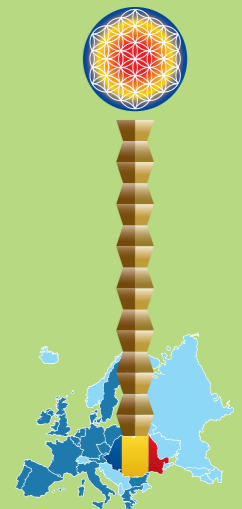
Eticheta alimentelor BIO au obligatoriu o Siglă UE pentru produse ecologice. Sigla pentru produse ecologice oferă o identitate vizuală coerentă pentru alimentele ecologice produse și vândute în UE. Cu ajutorul ei, consumatorii pot identifica mai ușor produsele ecologice, iar fermierii și le pot promova și vinde în toate țările din UE. Sigla poate fi utilizată numai pe produsele care au fost certificate ca fiind ecologice de către o agenție sau un organism autorizat de control. Pentru aceasta, ele trebuie să îndeplinească anumite condiții stricte de producție, transport și stocare.

Pe eticheta unui aliment BIO, sub Sigla UE pentru produse ecologice se găsește un cod din două litere (reprezintă țara) și trei cifre (reprezintă numărul de ordine) al Organismului de inspecție și certificare AUTORIZAT de către ministrul Agriculturii din acea țară. De exemplu, RO-008 este codul organismului de certificare românesc cu sediul la Cluj-Napoca denumit Ecoinspect.

Toate aceste reguli stricte și verificarea lor de către autoritățile de control au ca scop obținerea de alimente care să fie bune atât pentru Sănătatea umană, cât și pentru Sănătatea Naturii.

Motto-ul UE este:

*Good for Nature, Good for You!*



**Profitați la maximum de dieta dumneavoastră zilnică  
cu produse ecologice europene.**

# ORGANIC SCHOOL

**Mâncare mai bună  
pentru un viitor mai bun**

[www.organicschool.eu](http://www.organicschool.eu)

*Conținutul acestei campanii de promovare reprezintă doar punctul de vedere al autorilor și este responsabilitatea exclusivă a acestora. Comisia Europeană și Agenția Executivă pentru Cercetare Europeană (REA) nu își asumă nicio responsabilitate pentru orice utilizare a informațiilor pe care le conține.*



**CAMPANIE FINANȚATĂ  
CU AJUTORUL UNIUNII  
EUROPENE**

Uniunea Europeană sprijină  
campaniile care promovează  
respectul pentru mediu.