

GHID PENTRU VIAȚĂ SUSTENABILĂ



Realizat de  **EFdeN**
unde N este natura

Cu sprijinul **PENNY.**



1. SUSTENABILITATEA

- Scopul și misiunea ghidului 06
- Introducere în sustenabilitate 07
- Istoric sustenabilitate 08
- Cei 3P și modul în care gândim un produs sustenabil 11
- Stil de viață sustenabil - ESG 14
- Deșeuri - Cei 5R 16
- Cum? Ce? Unde reciclezi? 22

• Cum poți fi sustenabil acasă?.....	28
○ 1.Redu consumul de energie.....	28
○ 2.Alege panouri fotovoltaice dacă poți.....	29
○ 3.Economisește apă.....	30
○ 4.Cumpără responsabil.....	31
○ 5.Alege produse regionale.....	32
○ 6.Alege produse cu discount.....	33
○ 7.Cultivă propriul aliment.....	34
○ 8.Deplasează-te sustenabil și eficient prin oraș.....	35
○ 9.Alege o mașină electrică dacă poți.....	36
○ 10.Cum îți calculezi amprenta de carbon?.....	38
○ 11.Drepturile omului.....	39
○ 12.Educație și conștientizare.....	40
○ 13.Biodiversitate.....	41

3. SUBSTANȚE NUTRITIVE

42

- Cum să alegi alimentele potrivite pentru a obține substanțele nutritive necesare în fiecare zi
- Nutrienții 43
- Macronutrienți 44
 - Proteine 45
 - Carbohidrați/Glucide 46
 - Grăsimi/Lipide 47
- Micronutrienți 48
 - Vitamine 49
 - Minerale 50
 - Apă 51

4. NUTRIȚIE ȘI MIȘCARE

43

- Alternative sănătoase pentru alimente nesănătoase 54
- Mișcare 58
 - Antrenament cardiovascular 60
 - Antrenament cu propria greutate corporală 63
 - Antrenament de forță 67
 - Cum poți să arzi calorii mergând? 69
- recomandări de ore de masă și alte sugestii folositoare 73
- Mituri despre mâncare 76
- Necesarul zilnic de nutrienți..... 79

5. GHID PENTRU O BUCĂTĂRIE FĂRĂ RISIPĂ

82

- De ce nu irolesc eu mâncarea? 83
- Drumul mâncării 84
- Cum să alegi cele mai bune alimente pentru a obține Substanțele nutritive necesare în fiecare zi? 86
- Cum facem cumpărăturile? 88
- Cum citim etichetele? 89
- Cum organizăm frigiderul? 92
- Legume congelate sau proaspete? 95
- Ce gătesc eu din ce aruncă alții? 97
- Ce câștigi dacă te alături luptei împotriva risipei alimentare? 117
- Un cuvânt de final de la mine. 125

DESPRE NOI

The logo for PENNY, featuring the word "PENNY" in white, bold, sans-serif capital letters with a yellow dot at the end of the "Y", set against a red rectangular background.

Sustenabilitatea face parte din identitatea noastră. Fără dezvoltare durabilă nu le putem lăsa copiilor noștri un viitor de care să fie mândri. Suntem încrezători că vom putea continua toate proiectele începute în zona sustenabilității și vom identifica arii noi în care ne putem aduce contribuția.



EFdeN
unde **N** este natura

Ne angajăm să proiectăm, executăm și implementăm modele de bune practici în funcție de natură. Suntem o rampă de lansare pentru profesioniști și proiecte

Credem în comunități sustenabile în care trăiesc oameni educați, cu un nivel ridicat al calității vieții.

SUSTENABILITATEA



Scopul și misiunea ghidului

Misiunea ghidului este să te ajute să faci alegeri mai bune pentru tine și pentru mediul înconjurător, într-un mod simplu și accesibil.

Știm că **responsabilitatea pentru un viitor** mai verde nu cade doar pe umerii fiecăruia dintre noi, cât și pe cei ai instituțiilor de stat, însă există lucruri mici pe care le putem face în fiecare zi pentru a aduce schimbări pozitive.

În paginile care urmează, vei descoperi câteva dintre aceste lucruri, de la cum să recyclezi corect, cum poți să reduci consumul de energie și de apă și până la ce rețete poți face din resturi alimentare, care de cele mai multe ori ajung la gunoi.

Acestea sunt doar câteva dintre ideile prezentate în ghid – vei găsi multe alte sugestii care să te ajute **să trăiești în armonie cu tine și cu natura.**

Tot ce trebuie să faci este să rămâi **curios și deschis la schimbare!**

Să începem!



Introducere în sustenabilitate

Conceptul de sustenabilitate a evoluat de-a lungul secolelor, reflectând preocupările umanității față de **folosirea resurselor naturale și impactul consumului pe termen lung asupra mediului**. Deși astăzi termenul este omniprezent, originile sale sunt mai modeste și pragmatice, legate inițial de practici economice în gestionarea resurselor.

În timp, sustenabilitatea a devenit un principiu global, recunoscut și integrat în politicile internaționale pentru a asigura un **viitor echilibrat și viabil pentru generațiile viitoare**.

Pentru a înțelege mai bine acest concept, merită să vedem evoluția sa, de la primele folosiri în silvicultură, până la definirea sa modernă și adoptarea obiectivelor globale.



Istoric Sustenabilitate

- **1713 - Apare prima atestare a sustenabilității**

Termenul de sustenabilitate a fost folosit pentru **prima dată în silvicultură**.

Prima atestare a conceptului de sustenabilitate datează din 1713 și este legată de scrierile lui Hans Carl von Carlowitz, un oficial german în domeniul mineritului.

În cartea sa „Sylvicultura Oeconomica,” Carlowitz a propus ideea de „Nachhaltigkeit” (sustenabilitate) în gestionarea pădurilor, subliniind nevoia de a nu tăia **mai mult lemn decât poate fi regenerat în mod natural**.

Acesta este considerat unul dintre primele exemple documentate ale ideii de a folosi resursele naturale într-un mod care să permită **regenerarea lor, fără a compromite viitorul**.



- **1987 - Comisia Mondială pentru Mediu și Dezvoltare definește sustenabilitatea**

În 1987, Comisia Brundtland, denumită oficial Comisia Mondială pentru Mediu și Dezvoltare (WCED), a publicat raportul „Our Common Future” („Viitorul nostru comun”), care a popularizat și definit conceptul modern de sustenabilitate.

Sustenabilitatea a fost descrisă în acest raport ca fiind „dezvoltarea care satisface nevoile prezentului, fără a compromite capacitatea generațiilor viitoare de a-și satisface propriile nevoi.”

Această definiție subliniază echilibrul dintre creșterea economică, protecția mediului și echitatea socială, devenind un reper fundamental în politicile și practicile de sustenabilitate la nivel global.



- **2015 - Se adoptă cele 17 ODD-uri**

În 2015, la Summitul Organizației Națiunilor Unite (ONU) statele membre au adoptat cele 17 Obiective de Dezvoltare Durabilă (ODD-uri) ca parte a Agendei 2030 pentru Dezvoltare Durabilă.

Aceste obiective fac parte dintr-un plan ambițios pentru a eradică sărăcia, a proteja planeta și a asigura prosperitatea pentru toți, având în vedere că fiecare obiectiv are ținte specifice, de exemplu:

- ODD 1: Eradicarea sărăciei: până în 2030, eliminarea sărăciei extreme pentru toți oamenii, definită ca trăirea cu mai puțin de 1,25 dolari pe zi,
- ODD 13: Acțiune pentru climă: întărirea capacităților de adaptare la riscurile legate de climă și dezastrelor naturale în toate țările. Toate țintele trebuie atinse până în 2030.

Cele 17 ODD-uri acoperă o gamă largă de domenii, inclusiv sănătatea, educația, schimbările climatice, egalitatea de gen, apa curată și energia accesibilă.



Cei 3P și modul în care gândim un produs sustenabil

Cei 3P – People (Oameni), Planet (Planeta) și Profit – sunt pilonii fundamentali ai sustenabilității, care ghidează modul în care gândim și dezvoltăm un produs sustenabil. Acești trei factori reprezintă echilibrul necesar între impactul social, protecția mediului și viabilitatea economică a unui produs.

În ceea ce privește protecția Planetei, iată câteva modalități esențiale prin care putem contribui la reducerea amprente ecologice:

Planeta:

->reducerea amprente ecologice cât mai mult posibil prin:

- **reducerea deșeurilor** - implică strategii precum reciclarea și reutilizarea materialelor pentru a diminua cantitatea de deșeuri generate;
- **investirea în energii regenerabile** - folosirea energiei solare și eoliene pentru a reduce emisiile și dependența de combustibili fosili;
- **gestionarea mai eficientă a resurselor naturale** - folosirea rațională a apei și energiei pentru a preveni epuizarea resurselor;
- **optimizarea clădirilor și spațiilor companiilor**, precum birouri sau centre logistice - prin reducerea consumului de energie și utilizarea surselor regenerabile, pentru a diminua amprenta de carbon și a eficientiza operațiunile.



Populația:

- componenta umană dintr-o instituție/companie;
- munca acestora;
- obiceiurile cotidiene;
- acțiunea și impactul companiei asupra comunității;
- cât de mult beneficiază societatea de pe urma companiei respective (salarii echitabile, condiții de muncă umane, campanii de CSR - Responsabilitatea Socială Corporativă etc.)



Profitul:

- întreprinderile sustenabile consideră profitul o parte integrantă a planului de afaceri;
- aceste companii prioritizează atât populația, cât și planeta în strategia lor de creștere;
- ele urmăresc eficiența economică, contribuind simultan la bunăstarea comunităților și la protejarea mediului.



Stil de viață sustenabil - ESG

Ce înseamnă ESG?

ESG (Environmental, Social, and Governance) reprezintă un set de criterii folosite pentru evaluarea durabilității și responsabilității unei companii sau organizații.

Aceste criterii sunt folosite pentru a măsura impactul companiei asupra mediului înconjurător, a relațiilor sociale pe care le are și a performanței sale de guvernare.



Mediu (Environmental):

Această componentă se referă la impactul companiei asupra mediului natural.

Include aspecte precum:

- gestionarea resurselor naturale;
- reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră;
- conservarea energiei;
- gestionarea deșeurilor;
- folosirea durabilă a resurselor naturale.

Social:

Această componentă se referă la modul în care compania interacționează cu angajații săi, cu comunitatea și cu societatea în ansamblu.

Include aspecte precum:

- relațiile de muncă;
- sănătatea și siguranța angajaților;
- diversitatea și incluziunea;
- respectarea drepturilor omului și implicarea în comunitate.

Guvernanță (Governance):

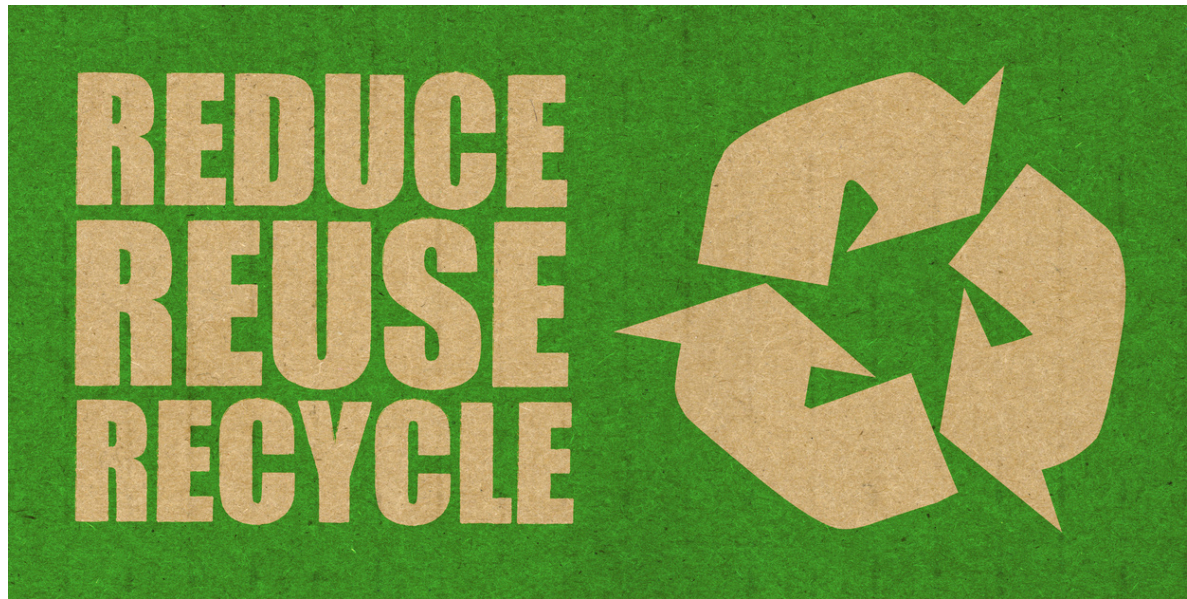
Această componentă se referă la modul în care o companie este condusă și administrată.

Include aspecte precum:

- transparența și responsabilitatea în raportare;
- etica afacerilor;
- structura consiliului de administrație;
- remunerația echitabilă și combaterea corupției.



Deșeurile – Cei 5R



Principiul celor "5R" se referă la:

- refuz;
- reducere;
- refolosire;
- reciclare;
- regenerare.

Pe lângă cele 3 principii, există și o abordare extinsă numită "cei 5R", care include și alte două principii: **refuzul și regenerarea**.

Cele 5R sunt o reprezentare a anumitor acțiuni și strategii care ajută la reducerea deșeurilor și la folosirea resurselor într-un mod mai eficient.

Aplicarea regulii celor „5R” contribuie la scăderea cantității de deșeuri, protejează mediul și susține o economie mai sustenabilă.

Îată câteva detalii despre fiecare dintre cei 5R:

1. Refuz

Este practic **prima etapă din proces** și implică evitarea achiziționării sau utilizării produselor sau ambalajelor care sunt inutile sau dăunătoare pentru mediu.

Aceasta înseamnă să fii conștient și selectiv în ceea ce privește produsele pe care le **achiziționezi și să eviți să le cumperi** pe cele care sunt ambalate excesiv, care conțin substanțe chimice periculoase sau care au un impact semnificativ asupra mediului.

Poți alege, de exemplu, să nu mai cumperi **produse de unică folosință de la magazin** (paie de plastic, tacâmuri de plastic, etc) ci să alegi produse pe care să folosești mai mult timp.



2. Reducerea

Reducerea se concentrează pe scăderea cantității deșeurilor produse, în primul rând, prin evitarea sau minimizarea generării lor.

Acest lucru poate fi realizat prin:

- **adoptarea unui stil de viață minimalist** - cumpără mai puține haine, fă schimb cu prietenii atunci când te plictisești de ele, ia-ți articole de bază care să poate fi purtate în mai multe combinații;
- cumpărături și consumul responsabil, **evitând produsele cu ambalaje excesive sau inutile** - cumpără fructe și legume vrac de la piață, în loc de cele ambalate în plastic în supermarket;
- folosirea **produselor reutilizabile în locul celor de unică folosință**, cum ar fi pungi de cumpărături, sticle de apă sau pahare de cafea;
- evitarea alimentelor și a produselor perisabile nefolosite sau risipite prin **planificarea atentă a cumpărăturilor și a consumului** - înainte de a merge la cumpărături, fă o listă bazată pe mesele pe care le vei găti în acea săptămână și verifică ce ai deja acasă pentru a evita să cheltuiești inutil.



3. Refolosirea

Aceasta implică folosirea repetată sau extinsă a unui produs sau ambalaj, în loc să fie aruncat după o singură folosire.

Aceasta poate include:

- **donarea sau vânzarea produselor pe care nu le mai folosim**, astfel încât alții să le poată folosi;
- **repararea sau recondiționarea** obiectelor deteriorate, în loc să le înlocuim cu altele noi;
- **folosirea cutiilor**, pungilor și ambalajelor pentru depozitare sau alte scopuri în loc să le aruncăm;
- **folosirea propriei pungi aduse de acasă pentru legume și fructe**, fără să mai folosești ambalaj pentru fiecare dintre ele, etc.



4. Reciclarea

Reciclarea implică transformarea materialelor din deșeuri în noi produse și contribuie la:

- reducerea impactului asupra mediului prin **economisirea resurselor naturale**;
- **reducerea emisiilor** de gaze cu efect de seră;
- reducerea **poluării aerului și apei**.

La nivel global, se produc anual peste **400 de milioane** de tone de plastic, iar consumul ajunge la un milion de sticle de plastic pe minut. În România, fiecare persoană generează în medie aproximativ **25 de kilograme** de deșeuri de plastic pe an.

Utilizarea tot mai extinsă a plasticului, inclusiv în textile și alimente, accentuează **impactul negativ asupra mediului**, deoarece polimerii pot persista în natură sute de ani. Este esențial să luăm măsuri **pentru reducerea consumului și pentru gestionarea eficientă a deșeurilor**.

În plus, depozitarea la groapă costă, ceea ce face ca recuperarea materialelor să fie tot mai necesară.



5. Regenerarea

Este ultima etapă din proces și se referă la adoptarea **unui sistem circular și durabil**, în care deșeurile și resursele sunt gestionate într-un mod care permite refacerea și **regenerarea ecosistemelor**.

Asta înseamnă, spre exemplu, crearea unei gropi sau a unui coș pentru deșeurile organice tip resturi alimentare, care se pot transforma în **îngrășământ pentru sol**, în loc să aglomereze gropile de gunoi, care sunt oricum, suprapline.



CUM? CE? UNDE RECICLEZI?

1. Sortează deșeurile

Ca la groapă să ajungă **cât mai puține deșeuri**, asigură-te că sortezi deșeurile în funcție de tipurile lor.

În mod obișnuit, fiecare oraș sau sector are sistemul propriu de colectare, așa că interesează-te cum sunt ridicate **deșeurile în funcție de cartierul în care stai**, fie că locuiești la bloc sau la casă. În unele locuri, primăria poate solicita separarea pe categorii specifice (plastic, hârtie, sticlă etc.) și pune la dispoziție pubele diferite, în timp ce în alte zone există doar două variante: **gunoi menajer** (care ajunge la groapă) și cel „**reciclabil**” (tot ce ajunge pe banda de sortare, cum ar fi carton, metal, plastic etc.).

Amestecarea deșeurilor **reduce calitatea materialelor valorificabile**, care includ reciclabilele și deșeurile uscate cu valoare calorică ridicată, utilizate pentru producerea de combustibil derivat din deșeuri („Refuse-derived fuel” - RDF).

Chiar dacă pare că toate **deșeurile sunt colectate împreună în mașina de gunoi**, acest lucru este un mit.

Folosește **Harta Reciclării** pentru a găsi rapid centrele de colectare selectivă din apropierea ta.



2. Curăță materialele reciclabile

Asigură-te că **speli ambalajele alimentare** înainte să le arunci la coș. Altfel, pot fi respinse pe **banda de sortare**. Este neplăcut ca resturile din conserve să se amestece cu alte lichide, atât în coșul tău de reciclare, cât și pentru **cei care sortează deșeurile**. În plus, lichidele pot deteriora materiale precum cartonul, ceea ce le face nereciclabile.

Aplatizează cutiile de carton și tasează sticlele de plastic pentru a economisi spațiu în coșul de reciclare și pentru a face **procesul de transport mai ușor**.

Hârtia și cartonul murdare de grăsimi, spre exemplu, sau alte materiale de la mâncăruri luate la pachet din restaurante care sunt deja contaminate, se vor arunca direct la coșul cu deșeuri menajere, căci nu mai pot fi reciclate.

Deși sticla intactă poate fi reciclată, sticla spartă, în special cea de la oglinzi, becuri sau veselă, nu poate fi procesată prin sistemele de reciclare obișnuite.



3. Colectează selectiv

Încă de la începutul anului 2024 a fost introdus sistemul SGR, prin care majoritatea ambalajelor care provin de la băuturi, pot fi colectate printr-un proces în care, **pentru fiecare sticlă PET, doză de aluminiu sau sticlă de sticlă** (de sucuri, bere sau vin), **se face plata a 50 de bani garanție recuperați** atunci când aducem aceste recipiente la aparatele din magazine.

Mai sunt **situații care apar în prezent** deoarece este un process încă în desfășurare (mai multe aparate necesare pe teren, mentenanță mai rapidă, mai multe mașini de colectare din magazine, etc.), însă în principiu, **le puteți lăsa la orice supermarket** sau hipermarket (în general magazinele mai mari).

Fiecare magazin are regulile sale, însă **cel mai important este să nu turțiți ambalajele.**

Pentru restul recipientelor care rămân în afara SGR - sticle sau cutii de lapte, sticle de siropuri etc. - **e suficient să aveți grijă să le clătiți și să le turțiți**, spre deosebire de cele SGR, ca să poată avea și vecinii loc în sacul sau pubela comună pentru reciclabile.



4. Biocompostul

Biocompostul este **un îngrășământ natural format** din resturile de alimente pe care le aruncăm la gunoi (coji de ouă, resturi de fructe și legume, proaspete sau gătite, zaț de cafea/resturi de ceai, plante de casă, etc).

În România există deja o lege care reglementează biocompostul și, deși implementarea acesteia avansează destul de lent, pubelele maro sunt deja disponibile în câteva județe din țară (Oradea, Buzău).

Biocompostul sau bio-deșeurile reprezintă cea mai mare parte din deșeurile menajere pe care le aruncăm zilnic la gunoi, așa că este important să le aruncăm unde trebuie pentru a fi colectat separat și folosit ca îngrășământ natural.

Vestea bună este că, dacă stai la casă, poți învăța să îți faci **propriul compost în curte**. De exemplu, dacă în loc să arunci iarba tăiată sau resturile de la toaletarea arbuștilor le lași să acopere solul pomilor fructiferi, deja contribui la un tip de compostare naturală.

De asemenea, există comunități de bloc care creează soluții de compostare colectivă, demonstrând că acest proces poate fi aplicat chiar și în zonele urbane. Dacă locuiești la bloc, poți iniția astfel de proiecte în comunitatea ta sau poți colabora cu vecinii pentru a construi „instalații” comune de compostare, contribuind împreună la reducerea deșeurilor.



Lista Abrevierilor:

ODD - Obiectivele de Dezvoltare Durabilă

Cele 17 obiective adoptate de Națiunile Unite pentru a aborda probleme globale precum sărăcia, schimbările climatice, sănătatea și educația.

CSR - Responsabilitatea Socială Corporativă

Practici voluntare adoptate de companii pentru a contribui la dezvoltarea durabilă prin inițiative care aduc beneficii sociale și de mediu.

ESG - Mediu, Social și Guvernare

Un set de standarde utilizate pentru evaluarea impactului unei organizații asupra mediului, societății și calității guvernării sale.

SGR - Sistemul Garanție-Returnare

Un mecanism prin care consumatorii plătesc o garanție pentru ambalaje reutilizabile sau reciclabile (cum ar fi sticle sau doze), pe care o pot recupera returnând ambalajele la punctele de colectare. Scopul SGR este reducerea deșeurilor și încurajarea reciclării.

Resurse:

[Statista: Global Plastic Production](#)

[WWF: Plastic Bottles Consumption](#)

[Eurostat](#)

Centre de colectare selectivă:

[Harta Reciclării](#)

OBICEIURI SUSTENABILE



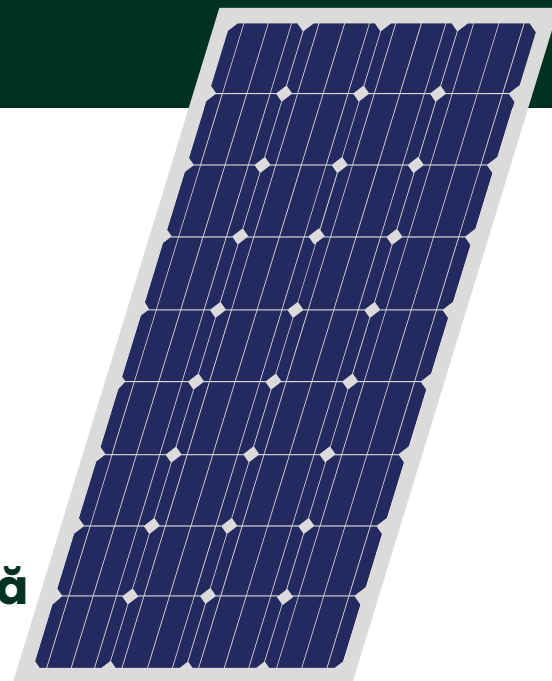
CUM POȚI FI SUSTENABIL ACASĂ?

1. Redu consumul de energie

Pe lângă un management responsabil al deșeurilor personale, atât cât putem astăzi în România, îți recomandăm și alte modalități prin care poți adera la un viitor responsabil, acasă sau la birou:

- Înlocuiește becurile obișnuite cu becuri cu LED, care sunt mai eficiente energetic.
- Scoate din priză aparatele electronice atunci când nu le folosești, deoarece ele consumă energie și în modul „stand-by”.
- Folosește întrerupătoare cu detectare de mișcare pentru iluminatul exterior, astfel încât luminile să fie aprinse doar atunci când sunt necesare.
- În loc să folosești aerul condiționat la o temperatură scăzută, alege ventilatoare pentru a distribui aerul rece mai uniform.
- Menține o temperatură optimă în timpul zilei (aproximativ 24-26°C) și noaptea (aproximativ 22°C). De asemenea, închide ferestrele atunci când aerul condiționat este pornit pentru a preveni pierderile de energie.





2. Alege panouri fotovoltaice dacă poți

Drumul spre prosumatori

Dacă dorești să mergi mai departe cu eficiența energetică, poți lua în considerare transformarea locuinței tale într-o sursă de energie regenerabilă. Drumul spre prosumatori este una dintre cele mai eficiente metode prin care poți reduce dependența de rețeaua energetică tradițională și contribui la un mix energetic mai curat.

Una dintre cele mai populare practici sustenabile din ultimii ani în România este **crearea de prosumatori prin instalarea de panouri fotovoltaice** care pe o parte reduc consumul energiei electrice, dar și contribuie la înverzirea mixului de energie din rețeaua energetică națională. La sfârșitul lunii septembrie a acestui an existau **155.158 prosumatori** doar persoane fizice care puteau produce maxim 974 MW energie electrică (ca referință un reactor nuclear de la Cernavodă produce 700 MW).

Deși procesul de a deveni prosumator a devenit tot mai simplu, valorificarea energiei solare la adevăratul potențial este mai dificilă, întrucât doar 40% din aceasta este auto-consumată în gospodării înainte de a fi vândută în rețea pe o valoare de **30-40% mai mică decât energia cumpărată** (sursa Distribuție Oltenia).

Astfel, proiectul **energiata al EFdeN** a venit cu 15 metode de îmbunătățire a potențialului fotovoltaic al unei case, iar acestea, alături de toate informațiile relevante pentru prosumatori, pot fi citite gratuit în Ghidul Prosumatorului Sustenabil accesând **www.energiata.org/ghid**.

3. Economisește apă

Adoptă **comportamente simple**: închide apa în timp ce te speli pe dinți pentru a evita risipa inutilă, pune apa rece din duș într-un recipient în timp ce aștepti să se încălzească și udă plantele cu ea, închide apa în timp ce te săpunești pe mâini sau te razi, etc.

- Repară orice scurgeri de apă din robinete sau toalete pentru a evita risipa.
- Instalează dispozitive de economisire a apei la bateriile din casă, ca de exemplu: robinete cu senzor care se activează doar atunci când sunt necesare, oprindu-se automat atunci când nu sunt folosite, prevenind risipa de apă, sau capete de duș care sunt special concepute pentru a reduce cantitatea de apă folosită care nu afectează confortul și presiunea apei.
- Montează un filtru de apă pentru robinet, ca să nu fie nevoie să mai cumperi apă îmbuteliată.
- Udă plantele și grădina la prima oră a dimineții sau seara pentru a reduce evaporarea apei. Folosește sisteme de irigare pe picurare pentru a menține umiditatea solului, astfel încât să nu fie nevoie să uzi atât de des.



4. Cumpără responsabil



Alege produse cu ambalaje minimaliste sau ambalaje reciclabile adică acele produse care pot fi colectate separat și transformate în materiale utile pentru a crea noi produse (sticlă de apă din plastic (PET) poate fi topită și transformată în alte sticle sau chiar în fibre pentru haine, o cutie de carton de cereale poate fi reciclată și folosită pentru a face hârtie sau ambalaje noi, etc).

- Cumpără produse locale și de sezon pentru a reduce amprenta de carbon asociată transportului.
- Investește în produse durabile și de calitate, chiar dacă vor costa mai mult, pentru că le vei înlocui mai rar.
- Cumpără produse alimentare și alte bunuri în vrac pentru a reduce cât mai mult cantitatea de ambalaje din casă. Folosirea propriilor recipiente reutilizabile pentru a transporta produsele poate reduce semnificativ deșeurile de ambalaje.
- Cumpără aparate și echipamente care sunt concepute pentru a economisi apă, energie sau alte resurse și asigură-te că sunt ușor de reparat. Alege produse pentru care există servicii de mentenanță și reparații disponibile în țară, astfel încât să le poți folosi pe termen lung și să reduci risipa.



5. Alege produse regionale

Te-ai gândit vreodată cât de mult contează alegerile tale zilnice? Când cumperi produse regionale, fabricate în România, nu doar că susții economia locală, dar faci și o alegere mai sustenabilă pentru planetă.

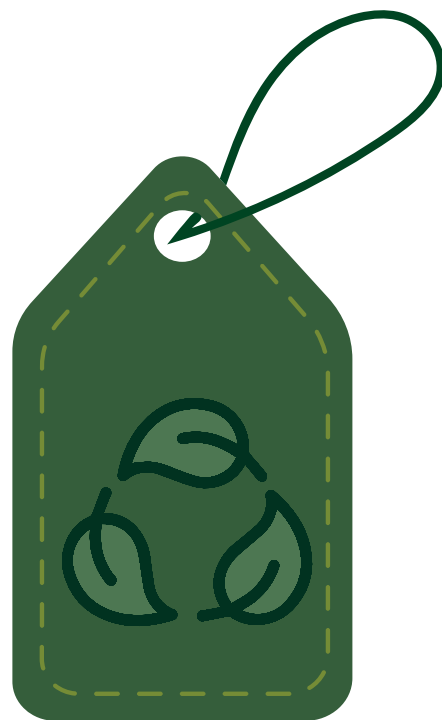
Gândește-te așa: produsele locale parcurg distanțe mai scurte până ajung pe masa ta, ceea ce înseamnă mai puțină poluare și mai multă prospețime. În plus, sprijini micii producători, care pun suflet în fiecare produs, fie că vorbim de legume proaspete, brânzeturi tradiționale sau obiecte artisanale. Este ca și cum ai spune „mulțumesc” pentru munca lor.

Mai mult decât atât, cumpărând local, păstrezi tradițiile vii și susții comunitățile din care facem cu toții parte. Fiecare leu cheltuit aici rămâne în țară, creând locuri de muncă și oportunități pentru viitor.

În plus, produsele regionale au adesea o calitate superioară, fiind cultivate sau fabricate cu grijă și atenție. Gustul autentic al României nu doar că te apropie de rădăcini, dar îți oferă și o experiență culinară unică.

Așa că, fie că vorbim de fructe culese cu drag din grădina unui fermier local sau de pâine coaptă după rețete tradiționale, fiecare alegere contribuie la o poveste frumoasă despre sustenabilitate și comunitate.

Așadar, data viitoare când mergi la cumpărături, încearcă să alegi produse „făcute acasă”. Este un gest mic, dar cu un impact mare!



6. Alege produse cu discount

Cum să economisești cumpărând produse aproape de expirare

Știm cu toții că prețurile la cumpărături pot să fie **uneori un pic prea piperate**, dar există o soluție grozavă pentru a economisi: produsele aproape de expirare! Nu te speria, sunt la fel de bune, iar alegerea lor poate fi o idee inteligentă atât **pentru tine, cât și pentru planetă**.

Multe magazine oferă reduceri semnificative la produsele care se apropie de data de expirare. Vorbim despre alimente, produse lactate, carne, și chiar produse cosmetice. De cele mai multe ori, aceste produse sunt încă perfect consumabile dacă le folosești rapid sau le depozitezi corect. **E ca și cum ai da o a doua șansă unui produs** care altfel ar putea ajunge la gunoi.

Alegând astfel de produse, nu doar **că salvezi bani, dar contribui și la reducerea risipei alimentare**. Este un mic gest care face o mare diferență pentru mediu. În plus, multe magazine au secțiuni speciale pentru aceste produse, așa că e ușor să le găsești.

Deci, data viitoare când mergi la cumpărături, **aruncă o privire la rafturile cu reduceri**. Este o modalitate simplă de a economisi, de a susține sustenabilitatea și de a te bucura de produse bune la prețuri prietenoase!

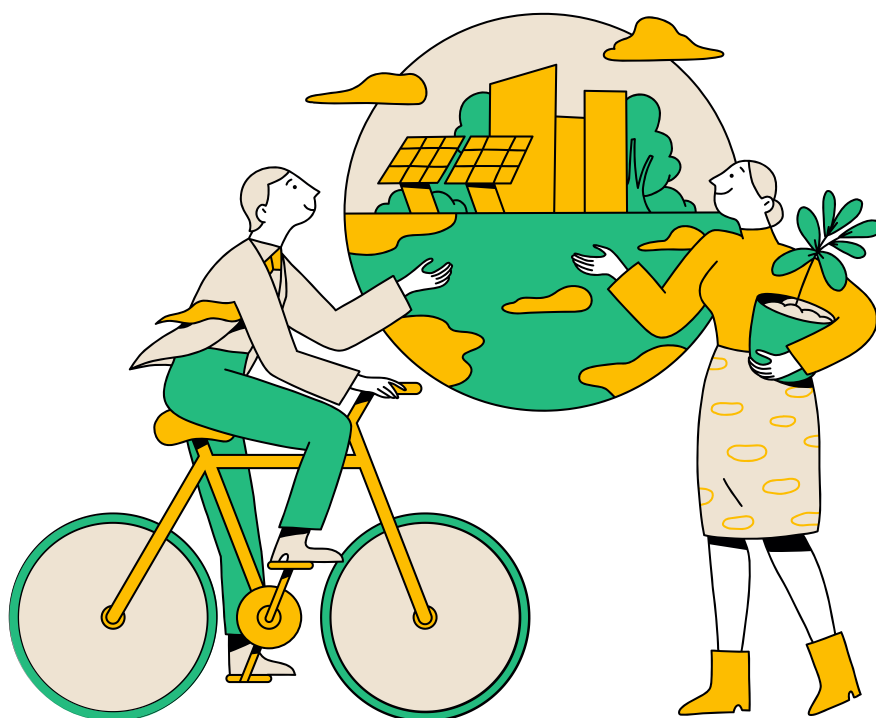
7. Cultivă propriul aliment

Încearcă să plantezi și să cultivi propriul aliment, fie în grădină, fie în ghivece pe balcon.

- Plantează plante perene, care pot reveni an de an fără a necesita replantare, cum ar fi menta, lavanda sau sparanghelul. Aceste plante oferă recolte consistente și pot reduce nevoia de a replanta anual.
- Folosește structuri verticale precum spalieri, pereti sau rafturi pentru a cultiva plante, economisind spațiu și maximizând utilizarea spațiului disponibil. Grădinile verticale sunt ideale pentru balcon sau grădini mici.
- Dacă stilul de viață nu-ți permite să plantezi sau să cultivi propriul aliment, nu uita să apelezi la producători locali pentru legume și fructe de sezon, sau să mergi în cea mai apropiată piață, unde ai șanse să-i întâlnești direct.



8. Deplasează-te sustenabil și eficient prin oraș



Folosește bicicleta, mersul pe jos, autobuzul sau metroul, ori de câte ori este posibil în locul mașinii.

- Împarte mașina cu alți oameni în călătorii comune sau consideră opțiunile de car-sharing.
- Închiriază o bicicletă sau trotinetă dacă te afli într-un oraș mare.
- Implică-te în programe comunitare care promovează mobilitatea sustenabilă, cum ar fi „Săptămâna fără mașină” sau „Ziua fără mașină”.

9. Alege o mașină electrică dacă poți

De ce să treci la o mașină electrică?

- **Emisii reduse:** Vehiculele electrice nu emit gaze cu efect de seră în timpul utilizării, contribuind la reducerea poluării aerului.
- **Costuri mai mici de operare:** Costurile de încărcare sunt mai mici decât cele de combustibil, iar întreținerea este simplificată, datorită numărului redus de componente mobile.
- **Infrastructură în creștere:** Tot mai multe stații de încărcare sunt disponibile în orașe și pe drumurile principale, facilitând utilizarea zilnică și călătoriile lungi.
- **Stimulent financiar:** Poți beneficia de subvenții guvernamentale sau reduceri de taxe la achiziția unui vehicul electric.
- **Confort și tehnologie avansată:** Majoritatea mașinilor electrice oferă o experiență de condus silențioasă, răspuns rapid și dotări moderne.



*Cum folosim stațiile de încărcare?

Există numeroase aplicații și platforme care te ajută să localizezi stațiile de încărcare care includ informații despre tipurile de prize, puterea de încărcare și eventualele costuri.

Exemple populare includ:

- **PlugShare:** Îți permite să găsești stații de încărcare în apropiere, să verifici tipul de încărcător disponibil și să vezi recenziile altor utilizatori;
- **Google Maps:** Căutarea „stații de încărcare pentru vehicule electrice”

Deasemenea, stații de încărcare pot fi găsite în parcarile centrelor comerciale, benzinării, clădiri de birouri sau chiar pe drumurile principale. Acestea sunt marcate și în aplicațiile de navigare.

Asigură-te că stația pe care o alegi suportă încărcarea rapidă, semi-rapidă sau standard, în funcție de nevoile tale și tipul vehiculului.



10. Cum îți calculezi amprenta de carbon?

Pentru a înțelege mai bine impactul tău asupra mediului, calcularea amprentei de carbon este un prim pas important. Există mai multe instrumente online și aplicații mobile care te pot ajuta să estimezi acest impact, cum ar fi:

- **Carbon Footprint Calculator** – un instrument intuitiv care îți arată cât CO₂ produci în funcție de stilul tău de viață.
- **Aplicații mobile** – multe dintre ele includ funcții pentru măsurarea consumului de energie, transport sau alimentație.

Aceste calculatoare analizează:

- Consum energetic acasă (electricitate, gaz, încălzire);
- Obiceiurile de transport (mașină, bicicletă, transport public);
- Tipul de alimentație (consumul de carne, produse locale vs. importate);
- Alte obiceiuri zilnice care generează emisii.





11 .Drepturile omului

Dar impactul nostru nu este doar asupra mediului, ci și asupra societății în care trăim. Drepturile omului, fundamentale pentru o viață demnă, includ accesul la resurse de bază, precum apă potabilă, energie și hrană. Prin reducerea amprente de carbon și adoptarea unui stil de viață mai responsabil, contribuim indirect la respectarea acestor drepturi pentru toți, susținând comunitățile vulnerabile care sunt cele mai afectate de schimbările climatice.

Drepturile omului includ lucruri esențiale precum dreptul la viață, la libertate, la educație, la sănătate și chiar la exprimarea liberă. Ele sunt pentru toți, fără excepție! Gândește-te la ele ca la o umbrelă care **ne protejează de discriminare, abuzuri sau nedreptăți**.

Dar, ca să funcționeze, trebuie să fim atenți și să ne implicăm. Fie că vorbim despre a susține o cauză, a respecta opiniile celor din jur sau a lupta pentru dreptatea cuiva care nu se poate apăra, **fiecare acțiune contează**.

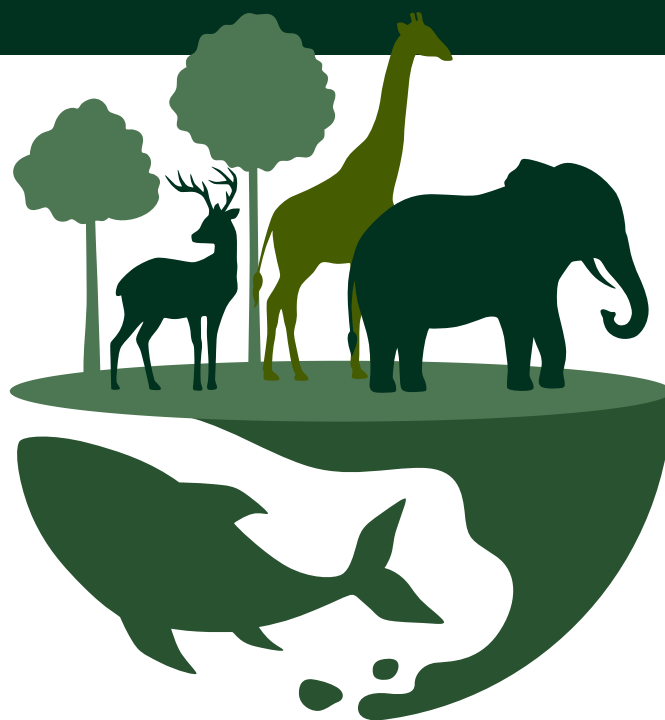
Este important să ne amintim că aceste drepturi nu sunt doar un privilegiu, ci și o responsabilitate. **Când respectăm drepturile altora**, contribuim la o societate mai echitabilă și mai pașnică. De asemenea, putem învăța să fim mai empatici, să ne ascultăm unii pe alții și să colaborăm pentru un viitor mai bun.

Drepturile omului sunt mai mult decât niște cuvinte pe hârtie – **ele sunt cheia unei lumi mai bune**, în care fiecare poate să trăiască liber și în siguranță. Împreună, putem face diferența!

12. Educație și conștientizare

- Învăță mai mult despre consumul sustenabil și despre ce soluții există. Faptul că citești acest ghid este o veste bună!
- Dă acest ghid mai departe familiei, prietenilor și oamenilor din comunitatea ta, pentru a-i încuraja spre practici durabile.
- Fii cetățean în orașul tău! Interesează-te la primărie despre cum se colectează deșeurile, sau de campaniile de ridicare a deșeurilor voluminoase spre exemplu, apoi informează-ți vecinii fie la întâlniri, fie printr-un mesaj la avizierul blocului.
- Donează sau voluntariază pentru organizații non-profit care promovează educația ecologică și dezvoltarea sustenabilă. Aceste organizații adesea organizează programe educaționale și evenimente care promovează conștientizarea ecologică.
- Dezvoltă și împărtășește resurse educaționale, cum ar fi infografice, prezentări sau videoclipuri despre problemele de mediu și soluțiile sustenabile. Distribuie aceste materiale prin rețele sociale, bloguri, sau comunități locale pentru a răspândi cunoștințe și a încuraja acțiunea.





13. Biodiversitate

Descoperă minunile biodiversității!

Încărcă să-ți imaginezi o lume fără păsările care cântă dimineața, fără copacii care oferă umbră în zilele toride sau fără fluturii care dansează prin grădini. Sună trist, nu-i așa? Asta înseamnă biodiversitatea: o rețea incredibilă de viețuitoare și ecosisteme care ne înconjoară și ne fac viața mai frumoasă.

Fiecare specie, de la cea mai mică bacterie până la cei mai mari elefanți, joacă un rol esențial în acest echilibru fragil. Uneori, chiar și cele mai mici schimbări, cum ar fi pierderea unui habitat sau poluarea excesivă, pot avea efecte uriașe asupra mediului nostru.

Biodiversitatea nu este doar despre natură, ci și despre noi, oamenii. Ne oferă hrană, apă curată, medicamente și chiar inspirație pentru inovații. Gândește-te la toate lucrurile minunate pe care natura ni le pune la dispoziție zi de zi, fără să ceară nimic în schimb.

Dar vestea bună este că fiecare dintre noi poate face o diferență! Plantează un copac, reciclează, economisește apa sau susține inițiativele pentru conservarea naturii. Fiecare pas contează, iar lumea din jurul nostru va fi mai vibrantă și mai plină de viață datorită acțiunilor tale.

Hai să protejăm împreună această comoară prețioasă care este biodiversitatea!

SUBSTANȚE , NUTRITIVE



Cum să alegi alimentele potrivite pentru a obține substanțele nutritive necesare în fiecare zi

Nutrienții

Pentru a înțelege mai bine cum putem să consumăm alimentele astfel încât să ne ofere necesarul zilnic de nutrienți, este important să știm mai întâi ce sunt acești nutrienți și ce rol au în menținerea sănătății noastre.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, există șase nutrienți de bază, care, integrați într-o dietă bine echilibrată, contribuie la menținerea unei stări de sănătate optime.



Nutrienții se împart în două categorii:

1. MacroNutrienți:

Macronutrienții sunt consumați în cantități mari și reprezintă elementele principale ale oricărei diete alimentare. Aceștia conferă corpului energie și sunt esențiali pentru funcționarea optimă a organismului.

Principalii macronutrienți sunt proteinele, carbohidrații și grăsimile, fiecare având un rol specific în susținerea proceselor metabolice, în creșterea și repararea țesuturilor, precum și în menținerea sănătății generale.



Proteine



Carbohidrați



Grăsimi

Proteine

Proteinele sunt un element principal pentru dezvoltarea corpului, care nu ajută doar mușchii, dar și structura osoasă, părul și pielea.

În corpul uman proteinele reprezintă 16-18% din greutatea totală.

Proteinele din alimente nu sunt utile în sine, ci pentru că ele oferă organismului aminoacizii esențiali în exercitarea anumitor funcții din corp (ex. formarea de noi țesuturi, funcționarea sistemului imunitar, transportul și depozitarea substanțelor în corp).

Proteinele sunt formate din diferiți aminoacizi.

Corpul are nevoie de o varietate de aminoacizi pentru a funcționa cum trebuie.

Chiar dacă acesta își poate produce singur proprii aminoacizi, ei sunt luați, în general, din hrană.

Surse sănătoase de proteine:

- carne;
- pește;
- ouă;
- boabe, precum fasolea, năutul, linteia etc.
- soia;
- nuci;
- cereale.



Carbohidrați /Glucide

Carbohidrații sunt cei care îți hrănesc corpul, în special sistemul nervos și creierul.

O dietă sănătoasă ar trebui să fie compusă dintr-un procent de la 45 până la 65% de carbohidrați din totalul de calorii consumate.

Carbohidrații sunt reprezentați, de obicei, de pâine albă sau paste, în dieta noastră, însă tipul de carbohidrați consumați este important.

Încercați să optați pe cât posibil pentru făină integrală, boabe (precum fasolea, năutul și linte) și vegetale sau fructe bogate în fibre.



Grăsimi/Lipide

Gărsimile au de obicei o reputație proastă și tindem să le excludem din dieta noastră atunci când încercăm să mâncăm mai sănătos, însă acestea susțin multe dintre funcțiile corpului tău precum: absorbția vitaminelor și mineralelor, mișcarea musculară și crearea de noi celule.

Grăsimile conțin multe calorii, însă acestea sunt o sursă importantă de energie, fac mâncarea mai apetisantă și oferă o senzație de sațietate.

În medie, trebuie să fie consumate în proporție de 20-35% din totalul de calorii, cu mențiunea că Organizația Mondială a Sănătății susține că ar trebui să îți păstrezi consumul sub 30%.

Încercați să evitați grăsimile saturate de proveniență animală care sunt abundente în produse precum: **untul, brânza, carnea roșie, înghețata și grăsimile trans** (se găsesc în produse precum margarina, prăjituri, biscuiți și fast food, care pot crește riscul bolilor de inimă, afectând colesterolul din sânge).

Acestea pot fi înlocuite de grăsimi nesaturate precum **omega-2 și omega-6** care pt fi găsite în produse precum: **nuci, semințe, pește și uleiuri vegetale (ulei de măsline, avocado etc.)**.

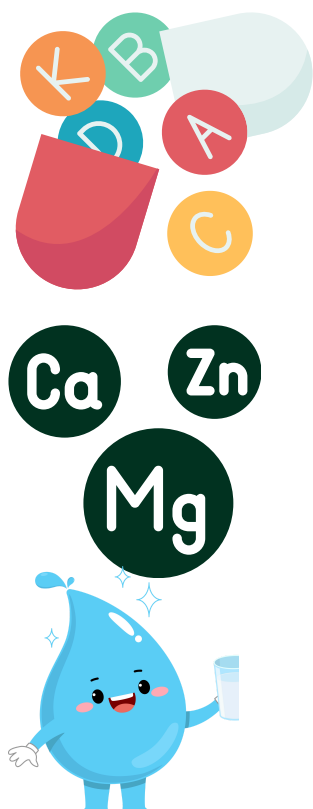


2. MicroNutrienții

Micronutrienții sunt compuși din vitamine și minerale, care sunt consumate în doze mici.

Deși necesari în cantități reduse, aceștia joacă un rol crucial în menținerea sănătății organismului.

Micronutrienții susțin funcțiile vitale, cum ar fi imunitatea, producția de energie și sănătatea oaselor, contribuind la prevenirea deficiențelor și la buna funcționare a tuturor sistemelor corpului.



Vitamine

Minerale

Apă

Vitamine

Există 13 vitamine esențiale pentru buna funcționare a organismului.

Fiecare vitamină joacă un rol important pentru noi, iar un conținut mai scăzut de o anumită vitamină din organism poate cauza probleme de sănătate, inclusiv oboseală, slăbiciune, probleme de vedere și disfuncții ale sistemului imunitar.

În majoritatea cazurilor, o dietă echilibrată, bogată în fructe, legume, cereale integrale, proteine slabe și grăsimi sănătoase, furnizează toate vitaminele necesare organismului.

Suplimentele de vitamine ar trebui considerate doar dacă există deficiențe specifice confirmate de analize medicale sau în condiții speciale, cum ar fi sarcina sau anumite afecțiuni medicale.



Minerale

Mineralele sunt nutrienți esențiali care joacă roluri cruciale în funcționarea optimă a organismului.

Acestea sunt necesare pentru menținerea sănătății generale, susținerea funcțiilor vitale și asigurarea echilibrului mineral în corp.

Mineralele sunt implicate în diverse procese biologice, inclusiv metabolismul, echilibrul fluidelor, funcționarea sistemului nervos și formarea oaselor.

Unele dintre cele mai cunoscute minerale sunt: **magneziul**, **calciul**, **zincul**, **fosforul**, **iodul** și **fierul**.



Apa

Apa este principalul constituent al celulei și organismului.

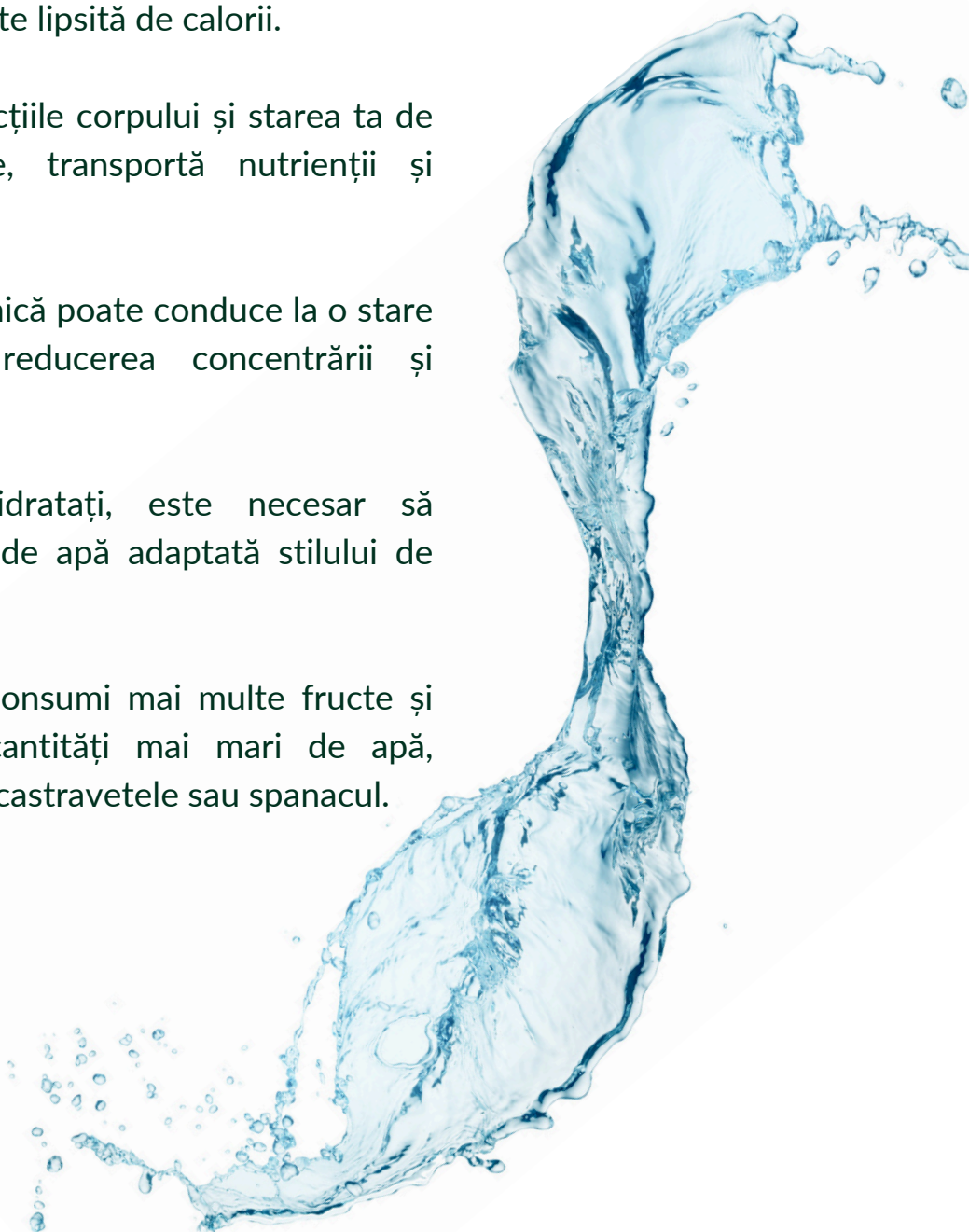
Apa constituie aproximativ 70% din masa corporală a adulților sănătoși și este lipsită de calorii.

Apa îmbunătățește funcțiile corpului și starea ta de bine, elimină toxinele, transportă nutrienții și hidratează.

Chiar și o dehidratare mică poate conduce la o stare de oboseală și la reducerea concentrării și performanței fizice.

Pentru a rămâne hidratați, este necesar să consumați o cantitate de apă adaptată stilului de viață propriu.

Deasemenea, poți să consumi mai multe fructe și legume care conțin cantități mai mari de apă, precum pepenele roșu, castravetele sau spanacul.



Lista Abrevierilor:

- **OMS - Organizația Mondială a Sănătății:** Agenție specializată a Națiunilor Unite responsabilă pentru sănătatea publică internațională.
- **BMI - Body Mass Index (Indicele de masă corporală):** Măsurătoare utilizată pentru a evalua dacă greutatea unei persoane este adecvată în funcție de înălțime.

Resurse:

Datele provin din literatura medicală generală și rapoartele nutriționale publicate de organizații academice.

Poți consulta și [Harvard T.H. Chan School of Public Health](#).

Organizația Mondială a Sănătății (WHO).

Vezi ghidul oficial al OMS privind dietele sănătoase: [WHO Healthy Diet](#).

Textele fundamentale de biologie și nutriție.

Verificabil și prin materiale educaționale publicate de National Institutes of Health (NIH).

[USDA \(United States Department of Agriculture\) și Organizația Mondială a Sănătății](#).

[Vezi informațiile USDA privind macronutrienții: USDA Macronutrients Guidelines](#).

[Institute of Medicine \(IOM\), raportul Dietary Reference Intakes](#).

[Verificabil pe NIH Office of Dietary Supplements](#).

[Organizații nutriționale internaționale și NIH](#).

[Vezi NIH Essential Minerals](#).

NUTRIȚIE ȘI MIȘCARE



Alternative sănătoase pentru alimente nesănătoase



Nutriție

Nutriția sustenabilă se bazează pe principii care integrează aspectele sănătății individuale cu cele de mediu.

Astfel, vei învăța cum să faci alegeri alimentare care nu doar că îți îmbunătățesc sănătatea, dar și reduc impactul asupra resurselor naturale.

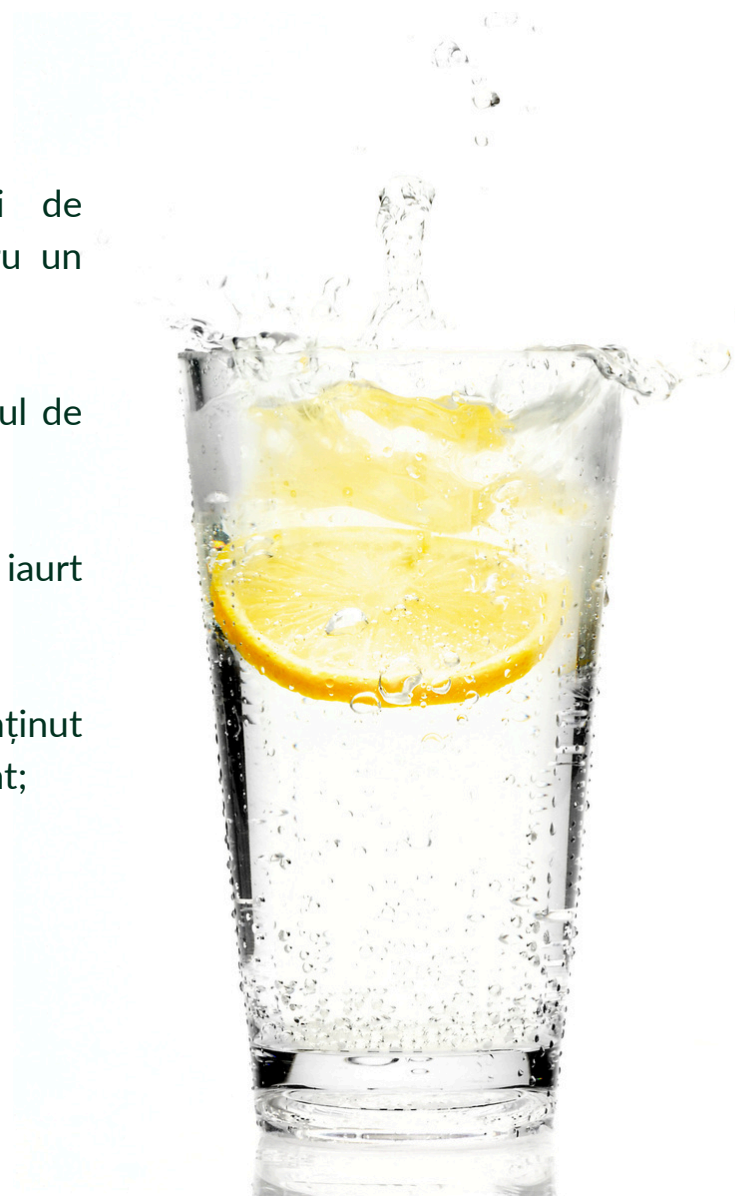
Vom explora alternative sănătoase care pot înlocui produsele nesănătoase, cum ar fi zahărul și altele, și vom descoperi modalități de a crea mese care sunt nu doar gustoase, dar și prietenoase cu mediul.

Prin adoptarea acestor practici, nu doar că vei putea să îți menții un stil de viață sănătos, dar vei contribui și la un viitor mai sustenabil pentru generațiile viitoare.

Alternative

**Băuturile carbogazoase
pot fi înlocuite cu:**

- Apă plată sau minerală cu felii de portocală, căpșuni sau mentă, pentru un gust natural (lămaie, mere, etc);
- Ceaiuri reci sau calde, cum ar fi ceaiul de mentă, mușețel sau hibiscus;
- Smoothie-uri din fructe proaspete, cu iaurt sau lapte vegetal;
- Kombucha - Ceai fermentat cu un conținut scăzut de zahăr și un gust ușor acidulat;
- Sifon.



**Cartofii prăjiți
pot fi înlocuiți cu:**



- Cartofi normali (sau dulci) copti (putem adăuga puțin ulei de măsline);
- Fasole verde crocantă;
- Năut crocant la cuptor;
- Cartofi la air-fryer (aici nu este nevoie de ulei);
- Batoane de țelină la cuptor;
- Feli de păstârnac la cuptor;
- Feliuțe de dovleac la cuptor.



**Dulciurile
pot fi înlocuite cu:**



- Ciocolată neagră cu un conținut ridicat de cacao;
- Semințe de chia (care pot fi folosite pentru a face o budincă delicioasă);
- Curmale;
- Prune uscate;
- Sirop de ștevie (care are 0 calorii și nu conține zahăr deloc).



Mișcare



Sportul, în general, este o componentă valoroasă dintr-un stil de viață sănătos și prietenos cu mediul.

Are o amprentă de carbon mai mică în comparație cu multe alte activități de agrement.

De obicei, necesită puține echipamente și se bazează pe puterea umană, reducând consumul de energie și producția de deșeuri.

Sporturile în aer liber, în special, leagă oamenii de natură, încurajând o apreciere mai profundă pentru mediu și o probabilitate mai mare de a sprijini eforturile de conservare.



Într-o lume în continuă schimbare, în care timpul și resursele sunt adesea limitate, sportul acasă a devenit o soluție tot mai populară pentru menținerea unui stil de viață activ și sănătos.

Fie că vrei să economisești timp, să îți personalizezi antrenamentele sau pur și simplu să te bucuri de confortul propriului cămin, exercițiile fizice realizate acasă oferă numeroase avantaje.

Antrenamentele la domiciliu îți permit să îți adaptezi programul de exerciții la nevoile și obiectivele tale, fără a fi constrâns de orarul sau locația unei săli de fitness.

Iată câteva exerciții pe care le puteți face acasă pentru a vă susține bunăstarea generală:

ANTRENAMENT CARDIOVASCULAR

Exercițiile care cresc ritmul cardiac și îl mențin la un nivel ridicat pentru o perioadă de timp sunt cunoscute sub numele de „cardio”.

Așa cum sugerează și numele, aceste exerciții nu doar că îți pun la lucru inima, dar ajută și la arderea caloriilor, îmbunătățirea circulației sanguine și întărirea mușchilor.

Inima, fiind un mușchi vital al corpului nostru, are nevoie de antrenament regulat pentru a funcționa la parametri optimi, reducând riscul de boli cardiovasculare și îmbunătățind sănătatea generală.

În plus, exercițiile cardio contribuie la creșterea nivelului de energie, reduc stresul și îmbunătățesc starea de bine generală.



Iată câteva exemple de astfel de exerciții -->

Jumping Jacks

1. Stai drept, cu brațele întinse pe lângă corp și picioarele la lățimea umerilor.
2. Începe exercițiul dintr-o poziție dreaptă, cu picioarele apropiate și brațele pe lângă corp.
3. Sari, deschizând picioarele astfel încât să fie la lățimea umerilor, și ridică brațele deasupra capului, într-o mișcare fluidă.
4. Menține genunchii și brațele într-o poziție ușor îndoită pentru a evita accidentările și a asigura un impact redus asupra articulațiilor.
5. Asigură-te că picioarele sunt complet depărtate și brațele sunt complet întinse deasupra capului atunci când te afli în aer.
6. Coboară-te ușor, apropiind picioarele și aducând brațele pe lângă trunchi pentru a reveni la poziția inițială.



***Repetăți ori de câte ori
simțiți că puteți!***

Alergare pe loc cu genunchii sus

1. Stai drept, cu picioarele la lățimea umerilor și brațele pe lângă corp. Asigură-te că ai o postură corectă și că ești pregătit să începi exercițiul.
2. Ridică genunchii alternativ către piept într-un ritm rapid, simulând o alergare pe loc. Genunchiul ar trebui să ajungă cel puțin până la nivelul șoldului.
3. Folosirea brațelor: Mișcă brațele natural, coordonat cu picioarele, ca și cum ai alerga, pentru a menține echilibrul și a intensifica exercițiul.
4. Menține trunchiul drept: Evită să te apleci înainte sau înapoi, păstrând un echilibru corect și reducând riscul de accidentări.
5. Pune-te pe vârfuri: Asigură-te că aterizezi ușor pe vârfurile picioarelor pentru a reduce impactul asupra articulațiilor.
6. Ritmul și respirația: Menține un ritm constant și respiră regulat. Încearcă să inspiri pe nas și să expiri pe gură pentru o mai bună oxigenare.



***Repetăți ori de câte ori
simțiți că puteți!***

Antrenamentul cu propria greutate corporală

Flotări

1. Așeza-te în poziție orizontală (plank), cu palmele pe sol, brațele întinse și picioarele drepte.
2. Palmele sunt așezate sub umeri.
3. Abdomenul este încordat, spatele nu trebuie să fie arcuit, ci mai degrabă puțin rotunjit.
4. Coboară încet trunchiul spre sol, îndoind coatele, până când pieptul este aproape de sol.
5. Împinge-te înapoi în poziția inițială, întinzând brațele complet.
6. Asigură-te că revii la poziția de plank, menținând trunchiul și picioarele drepte.

***Repetăți ori de câte ori
simțiți că puteți!***



Abdomene

1. Așează-te în poziție orizontală pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, la lățimea umerilor.
 2. Plasează mâinile la ceafă sau încrucișate pe piept, cu coatele orientate în exterior.
 3. Strânge mușchii abdominali și ridică-ți partea superioară a corpului (umerii și spatele superior) de pe sol.
 4. Ridică-te până când omoplații sunt în afara solului, păstrând gâtul relaxat și privirea îndreptată spre tavan.
 5. Evită să îți tragi capul sau gâtul cu mâinile.
 6. Coboară încet trunchiul înapoi pe sol, controlând mișcarea și menținând mușchii abdominali încordați.
- *Mic sfat:** dacă simți că te doare totuși gâtul, încearcă să-ți împingi capul spre palme (chiar dacă reflexul este invers).



***Repetăți ori de câte ori
simțiți că puteți!***

Fandări

1. Așează-te în poziție orizontală (plank), cu palmele pe sol, brațele întinse și picioarele drepte.
2. Asigură-te că palmele sunt așezate direct sub umeri.
3. Menține abdomenul încordat și spatele într-o poziție neutră sau, dacă ești începător, mai degrabă puțin rotunjit.
3. Începe mișcarea îndoind coatele, coboară încet trunchiul spre sol, până când pieptul este aproape de sol.
4. Împinge-te înapoi în poziția inițială, întinzând brațele complet, menținând trunchiul și picioarele drepte pe tot parcursul mișcării.
5. Asigură-te că revii la poziția de plank, menținând trunchiul și picioarele drepte.



***Repetăți ori de câte ori
simțiți că puteți!***

Plank

1. Așeza-te în poziție orizontală cu fața în jos, sprijinindu-te pe coate și antebrațe. Asigură-te că coatele sunt plasate direct sub umeri.
2. Întinde picioarele drept în spate, sprijinindu-te pe vârfurile degetelor de la picioare. Picioarele trebuie să fie drepte și aliniate, fără a lăsa șoldurile să coboare sau să se ridice.
3. Menține corpul într-o linie dreaptă de la cap până la călcâie. Verifică dacă nu există curbe în zona spatelui; totul trebuie să fie într-o poziție neutră.
4. Strânge mușchii abdominali și fesierii pentru a-ți menține trunchiul drept și stabil. Aceasta ajută la menținerea unei poziții corecte și previne înclinarea sau arcuirea spatelui.
5. Păstrează gâtul și capul aliniat cu coloana vertebrală, privirea fiind îndreptată spre sol.

***Repetăți ori de câte ori
simțiți că puteți!***



Antrenamente de forță

Permite-ți să fii creativ!

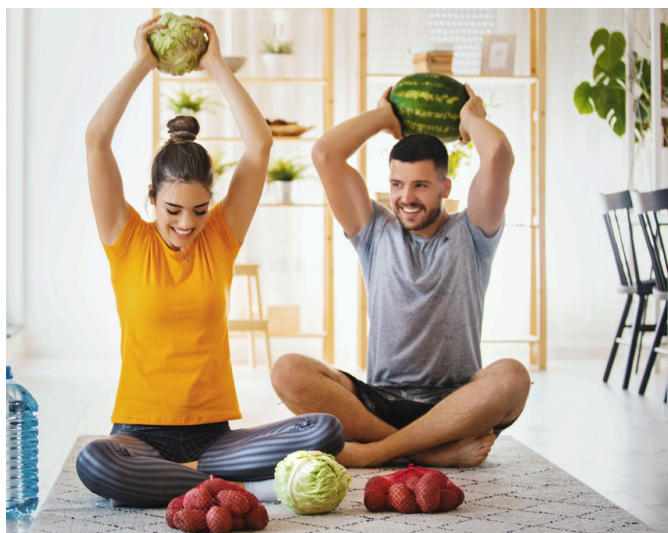
Poți folosi obiecte pe care le găsești prin casă, cu care poți lucra atât partea superioară cât și cea inferioară:

-sticle cu apă;

-fructe și legume (un sac de cartofi);

-scaune;

-canapea,etc.



Folosindu-te de aceste obiecte, poți executa exerciții ca:

Biceps-> Flexia antebrațului pe braț;

Triceps-> Extensii cu ridicare deasupra capului;

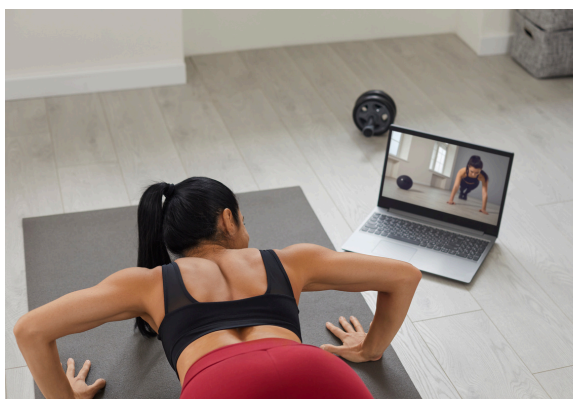
Umeri-> Presă militară;

Fesieri-> Ridicări de bazin cu greutate;

Cvadriceps-> Fandări cu greutate.



Mișcare



Antrenamente online:

Folosește diverse aplicații și platforme de fitness online care oferă o gamă largă de antrenamente, de la yoga și Pilates până la antrenament de forță și HIIT.

Dans:

Pune-ți muzica preferată și dansează în camera de zi.

Dansul nu este doar distractiv, ci și o modalitate eficientă de a-ți crește ritmul cardiac.



Grădinarit:

Poate fi surprinzător de eficient pentru a rămâne activ, fiind considerat chiar un remediu terapeutic care te poate relaxa și deconecta pentru o scurtă durată, de zgomotul cotidian.



Cum poți să arzi calorii mergând?

Mersul pe jos este o formă de exercițiu accesibil care face minuni pentru organism.

Ca orice altă formă de mișcare, acesta contribuie la o bună funcționare a inimii și plămânilor, oferind o stare generală de bine.

Numărul de calorii arse în timpul mersului depinde de mai mulți factori, inclusiv **greutatea corporală, viteza de mers, distanța parcursă și gradul de înclinare al suprafeței pe care mergi.**

Iată cum arde kaloriile mersul pe jos:

Consumul de energie:

Fiecare activitate pe care o desfășori necesită energie, măsurată în calorii iar mersul pe jos nu face excepție.

Când mergi, mușchii tăi se contractă și folosesc energie pentru a susține mișcarea.

Cu cât mergi mai repede sau cu cât intensitatea este mai mare, cu atât mușchii tăi au nevoie de mai multă energie, ceea ce duce la arderea unui număr mai mare de calorii.



Greutatea corporală:

Greutatea corporală joacă un rol semnificativ în numărul de calorii pe care le arzi în timp ce mergi pe jos. Persoanele cu o greutate mai mare, ard mai multe calorii, deoarece trebuie să miște mai multă masă corporală.

Cu alte cuvinte, cu cât cântărești mai mult, cu atât este nevoie de mai mult efort pentru a te deplasa, ceea ce duce la creșterea consumului de energie.

Viteza de mers:

Ritmul în care mergi are un impact direct asupra arderii kaloriilor.

Mersul într-un ritm alert sau alergatul arde mai multe calorii decât plimbarea.

Când mergi mai repede, mușchii tăi lucrează mai mult și necesită mai multă energie, rezultând o ardere mai mare a kaloriilor.

Distanța:

Distanța pe care o parcurgi în timpul plimbării influențează și arderea kaloriilor.

Cu cât mergi mai mult, cu atât vei consuma mai multe calorii.

Dacă dorești să arzi mai multe calorii, ia în considerare plimbările mai lungi.

Teren și înclinații:

Mersul pe terenuri sau înclinații variate, cum ar fi mersul pe deal sau drumeția, necesită mai mult efort și, prin urmare, arde mai multe calorii în comparație cu mersul pe o suprafață plană.

Angajarea mușchilor:

Când mergi, mai multe grupe musculare sunt angajate, inclusiv picioarele, abdomenul și spatele.

Menținerea unei poziții bune și angajarea mușchilor de bază în timpul mersului pot crește, de asemenea, consumul de energie.

Rata metabolică:

Mersul regulat pe jos îți poate stimula metabolismul, chiar și după ce ai terminat plimbarea.

Ceea ce înseamnă că vei continua să arzi calorii într-un ritm ridicat, chiar și atunci când ești în repaus. Acest lucru se datorează efectului termic al exercițiilor fizice, în care corpul tău consumă energie pentru a repara și a se recupera după activitatea fizică.

Nivel de fitness:

Pe măsură ce condiția ta fizică se îmbunătățește, corpul tău devine mai eficient la mers, ceea ce înseamnă că poate arde mai puține calorii în timpul aceleiași plimbări. Cu toate acestea, poți contracara acest efect prin creșterea intensității, prelungirea duratei sau adăugarea unor înclinații în traseul plimbărilor tale.

Monitorizarea progresului și motivarea:

Pentru a-ți urmări progresul și a te motiva, poți utiliza aplicații de urmărire a pașilor sau cele care recompensează rezultatele bune.

Iată câteva exemple:

- **Walk15 – PENNY:** Transformă pașii parcurși în puncte care pot fi răscumpărate pentru diverse beneficii.
- **StepApp:** Premiază utilizatorii cu recompense virtuale pentru obiectivele atinse.
- **Google Fit sau Apple Health:** Urmăresc pașii, distanța parcursă și kaloriile arse, oferind rapoarte detaliate despre activitatea ta fizică.
- **Fitbit și Garmin Connect:** Funcționează cu dispozitivele purtabile Fitbit sau Garmin, monitorizând mișcarea și nivelul de activitate.

De asemenea, dispozitive precum smartwatch-uri (Apple Watch, Garmin, Samsung Galaxy Watch) sau brățări de fitness (Fitbit, Xiaomi Mi Band) pot fi instrumente utile pentru monitorizarea pașilor, oferind o perspectivă clară asupra progresului și contribuind la motivarea pe termen lung.

Prin integrarea tehnologiei și a unor obiceiuri simple, mersul pe jos devine nu doar o formă eficientă de mișcare, ci și o modalitate de a contribui la un stil de viață mai sănătos și sustenabil.

Recomandări de ore de masă și alte sugestii folositoare

Fie că-ți dorești să pierzi în greutate, să ai un somn mai odihnitor sau pur și simplu o viață mai echilibrată, este esențial să acorzi o atenție deosebită obiceiurilor tale alimentare.

Alegerea momentelor potrivite pentru a lua mesele poate avea un impact semnificativ asupra sănătății tale generale.

Recomandarea principală este să nu faci schimbări majore încă de la început.

Este important să menții un echilibru, iar dacă simți că schimbările devin prea dificile, vei fi mai predispus să renunți la obiceiurile pe care ți le-ai propus, chiar înainte de a le forma complet.





Micul-dejun

O schimbare care poate avea un impact foarte mare asupra obiectivelor tale este ora la care alegi să mănânci, în special ultima masă a zilei. Pentru a înțelege mai bine importanța momentului mesei, merită să aruncăm o privire asupra unui alt aspect esențial: **micul dejun**.

Deși cu toții am auzit teoria că micul dejun este cea mai importantă masă a zilei, este interesant să cunoaștem originile acestei idei. În 1885, 2 frați, John și William Kellogg, au avut ideea de a produce alimente sănătoase din cereale, creând astfel faimoșii fulgi de porumb. Pentru a-și promova afacerea, au investit masiv în campaniile lor de publicitate, promovând ideea că **“micul dejun este cea mai importantă masă a zilei”**.

Aceste campanii au avut un succes răsunător, care persistă până în zilele noastre, schimbând percepția despre micul-dejun, mai întâi în America și apoi în întreaga lume. Așadar, această idee este, în esență, o strategie de marketing și evidențiază încă o dată importanța filtrării informațiilor pe care le primim din exterior prin propriile noastre credințe.

Astfel, putem spune că cea mai importantă masă a zilei nu trebuie să fie neapărat micul dejun, însă știm cu siguranță că prima masă este esențială pentru sănătatea noastră și trebuie să ținem cont de anumite aspecte de bază.



Ce trebuie să avem în vedere pentru prima masă a zilei?

Este recomandat să evităm consumul de zahăr ca prim aliment ingerat, deoarece acesta poate crește rapid indicele glicemic, încă din primele ore ale zilei.

În schimb, alegerea unor alimente care oferă un echilibru de nutrienți esențiali poate face o mare diferență, susținând energia și concentrarea pe tot parcursul zilei.

Iată câteva opțiuni excelente pentru un mic dejun nutritiv:

Proteine: Ouă, iaurt grecesc, brânză de vaci, nuci, semințe, carne slabă (de exemplu, piept de pui);

Grăsimi sănătoase: nuci, semințe, ulei de măsline; avocado.

Fibre: Legume, fructe cu un conținut scăzut de zahăr (de exemplu, mere, pere), cereale integrale, semințe de chia, semințe de in.

Nu uită niciodată de hidratare: Apă, ceaiuri din plante, etc.

Notă: Deși avocado este un super-aliment recunoscut pentru beneficiile sale nutriționale, este important de menționat că alegerea lui ar trebui făcută responsabil, ținând cont de impactul său asupra mediului, inclusiv transportul internațional și resursele utilizate pentru producție. Încurajăm, de asemenea, consumul de alternative locale, cum ar fi nucile sau semințele, care oferă grăsimi sănătoase similare și sprijină producția locală.

Mituri despre mâncare

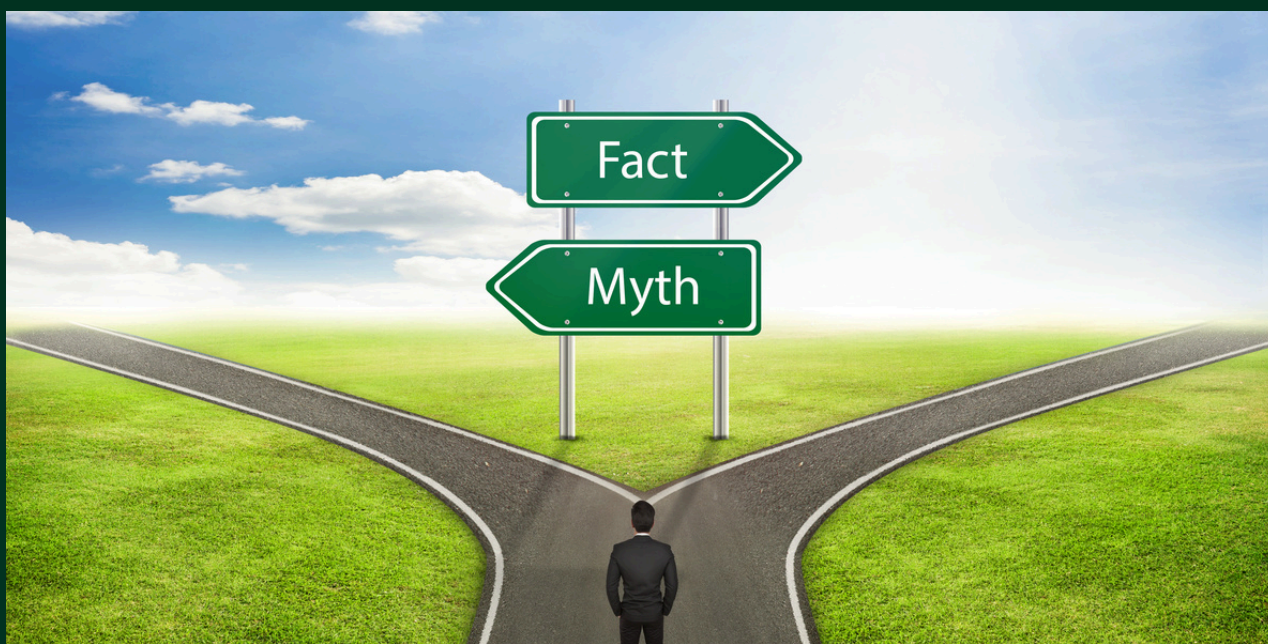
Un mit la care merită să reflectăm este cel bine cunoscut de noi toți: acela de a termina tot ce avem în farfurie. O simplă modificare a acestei percepții poate aduce schimbări sustenabile și foarte vizibile în corpul tău.

Să ne amintim de faptul că această teorie provine dintr-o mentalitate legată de resursele limitate ale oamenilor, având rădăcini în diferite culturi și contexte economice.

Unul dintre acestea este cel din cultura economiei de război și a post-războiului, atunci când resursele alimentare erau limitate, dezvoltându-se ideea economisirii și a valorificării fiecărei fărâme de hrană disponibile.

A mânca tot din farfurie era văzut ca un mod de a evita risipa, de a avea apreciere și respect pentru hrană.

În contextul actual însă, resursele sunt adesea mai accesibile și mâncarea nu mai reprezintă o problemă de supraviețuire, deci merită să privim cu mai multă grijă către cantitatea de alimente pe care o mâncăm.



Un alt mit se referă la faptul că pentru a avea o alimentație sănătoasă trebuie să mâncăm exact trei mese pe zi. Totuși, acest standard nu este o regulă universală.

De fapt, nu este necesar să respectăm acest model rigid; putem să ne adaptăm alimentația în funcție de nevoile și stilul nostru de viață, învățând să ne ascultăm corpul și să-i înțelegem nevoile.

Fie că ai 2 sau 3 mese pe zi, ceea ce poate avea un efect considerabil asupra sănătății și stării noastre generale, este ultima masă din zi pe care o consumăm.

Cel mai important aspect este să evităm consumul de alimente cu minimum 2-3 ore înainte de culcare. Stomacul nostru are nevoie de o pauză înainte de somn, pentru a permite organismului să se pregătească pentru odihnă.

În timpul nopții, organismul se concentrează pe procese esențiale de regenerare și reparare, precum repararea țesuturilor și consolidarea sistemului imunitar, așadar o muncă în plus pentru digerarea alimentelor grele sau consumate cu puțin timp înainte de culcare duc la un somn de proastă calitate și la un risc mai mare de disconfort digestiv.

În cât timp este digerată carnea?

Cina conține de foarte multe ori carne, așadar este important să cunoaștem timpul de care acesta are nevoie pentru a fi digerată în mod general (de reținut că procesul digestiei este specific fiecărui individ în parte, în funcție de mai mulți factori: vârsta genetică, stil de viață, prezența unor afecțiuni digestive):

Pește și fructe de mare: aprox. 30 min -1h

Carne de pui și curcan: 1.5-2 h

Carne de vită și miel: 3-4h

Carne de porc: 4-5h

Carnea de vânat: 5 h



Necesarul zilnic de nutrienți



1. Proteine:

- Aport recomandat: Aproximativ 10-35% din kaloriile zilnice ar trebui să provină din proteine. Pentru un adult mediu, acest lucru se traduce în aproximativ 0,8g de proteine per kg de greutate corporală.
 - De exemplu, pentru o persoană de 70kg, aceasta ar însemna aproximativ 56g de proteine pe zi.
- Rol: Proteinele sunt esențiale pentru creșterea și repararea țesuturilor, funcția enzimatică și hormonală, precum și pentru susținerea masei musculare.

2. Carbohidrați:

- Aport recomandat: Carbohidrații ar trebui să constituie între 45-65% din kaloriile zilnice. Acest lucru înseamnă aproximativ 225-325g pe zi pentru o dietă de 2000 de calorii.
- Rol: Carbohidrații sunt sursa principală de energie pentru organism. Este recomandat să optezi pentru carbohidrați complecși (cereale integrale, legume, fructe) care oferă și fibre esențiale pentru digestie.

3. Grăsimi:

- Aport recomandat: Aproximativ 20-35% din kaloriile zilnice ar trebui să provină din grăsimi, cu accent pe grăsimile sănătoase (nesaturate). Pentru o dietă de 2000 de calorii, acest lucru ar însemna aproximativ 44-77g de grăsimi pe zi.
- Rol: Grăsimile sunt importante pentru absorbția vitaminelor liposolubile (A, D, E, K), pentru protejarea organelor și pentru furnizarea de energie de rezervă.

4. Fibre:

- Aport recomandat: Este recomandat să consumăm între 25-30g de fibre pe zi, provenite din surse alimentare (fructe, legume, cereale integrale, leguminoase).
- Rol: Fibrele ajută la menținerea sănătății digestive, reglează nivelul de zahăr din sânge și contribuie la senzația de sațietate.



Resurse:

Organizația Mondială a Sănătății (OMS): "Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition."

WHO Protein Requirements

U.S. Department of Agriculture (USDA): "Dietary Guidelines for Americans."

USDA Guidelines

American Heart Association (AHA): "Fats and Cholesterol."

AHA Fats Guide

Harvard T.H. Chan School of Public Health: "Fiber: Essential for a Healthy Diet."

Harvard Fiber Guide

The British Nutrition Foundation (BNF): "Digestive health and the role of different foods."

BNF Digestive Health

"Kellogg's: A Century of Growth" by Richard William Lobb – pentru context istoric privind campaniile publicitare.

American Diabetes Association (ADA): "Understanding Glycemic Index."

ADA Glycemic Index

WWF (World Wide Fund for Nature): "Environmental Impact of Avocado Production."

WWF Avocado Impact

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): "Water & Nutrition."

CDC Water Guide

A chef in a black uniform is shown from the chest down, holding a half of an orange in their right hand and squeezing it over a plate of food. The chef's uniform has a black belt. The background is dark. The plate of food is white and contains a mixture of yellow and red ingredients, possibly scrambled eggs and strawberries. A banana is also visible on the plate. The text "BUCĂTĂRIE" and "FARĂ RISIPĂ" is overlaid on the image in large, white, bold letters. The word "BUCĂTĂRIE" has a decorative zigzag line above the letter "Ă".

BUCĂTĂRIE FARĂ RISIPĂ

Cu Chef Cezar Munteanu

De ce nu irosesc eu mâncarea?

De când eram copil am fost un mâncăcios.

Ce să fac, am fost îndrăgostit de mâncare. Atât de mult, încât, la grădiniță, profitam de orice moment de neatenție al colegilor mei și „împrumutam” rapid ce lăsau ei în farfurie. Sincer, îmi părea rău ca bunătate de mâncare să ajungă la gunoi. Mai apoi, am început să intru în bucătăria mamei și pierdeam ore în șir uitându-mă cum mâinile ei se mișcau când tăia legumele, cum mângâia făina pe blat ca să pregătească aluatul de pâine și cu ce viteză amesteca în toate cratițele.

Totul era bucurie.

Era energie.

Era viață.

Cred că, așa m-am decis să devin bucătar, chiar dacă tatăl meu voia să devin medic, sau, oricum, ceva important. Dar între două meserii care dau viață, eu am ales-o pe aceasta. Meseria care m-a învățat să iubesc orice ingredient care vine din pământ, aer sau apă. Care pentru a crește, are nevoie de ploaie, de soare, de timp, de energie, de mâinile altor oameni și, mai ales de grijă.

Sunt încă îndrăgostit de mâncare și de miracolul facerii ei, încât la orice mișcare în bucătărie, mă gândesc cum să folosesc la maximum tot ce există pe blatul meu de lucru, în cel mai creativ mod, pentru bucuria oaspeților mei.

E la fel și în bucătăria noastră, de-acasă.

Pentru că, amândoi iubim câte ceva: eu, mâncarea, ea, planeta.

E suficient pentru a schimba ceva în jurul nostru?

Cu siguranță, da!

Acum ești și tu, alături de noi.

Și alături de tine, vor veni și alții.

Să începem!





DRUMUL MÂNCĂRII

De la sămânță, pe masa noastră

Mâncarea este rezultatul unui drum lung, de la fermier la casele noastre. Această călătorie utilizează cantități enorme din resursele Pământului, dar și resurse financiare sau umane.

Și ne gândim rar sau deloc la acest lucru.

Ne bucurăm când mâncăm împreună cu cei dragi. Gătim cu drag - prea mult, uneori cumpărăm în exces și ajungem să aruncăm cantități enorme la groapa de gunoi. Și, odată cu mâncarea, aruncăm și toate resursele prețioase, esențiale pentru producerea ei.

Organizația pentru Alimentație și Agricultură (FAO) estimează că, anual, la nivel mondial se aruncă 1,6 miliarde de tone de mâncare și se pierde 250.000 de miliarde de litri de apă - cantitatea necesară pentru producerea acestor alimente.

Conform studiilor existente, în România se aruncă în fiecare an aproximativ 2,55 milioane de tone de mâncare, ceea ce înseamnă aproximativ 129 kg/cap de locuitor.

Amprenta de carbon generată de mâncarea risipită, la nivel mondial, este de 3,3 miliarde de tone CO₂, ceea ce ar așeza risipa alimentară pe locul 3 între țările care emit cele mai multe gaze cu efect de seră - dacă ar fi ea o țară.



**CUM SĂ ALEGI CELE MAI BUNE
ALIMENTE PENTRU A OBȚINE
SUBSTANȚELE NUTRITIVE
NECESARE ÎN FIECARE ZI?**



O mare plăcere, atunci când am de pregătit o masă, este să fac cumpărăturile. Nu prea las pe umerii altcuiva sarcina asta, pentru că știu cel mai bine ce trebuie cumpărat.

Recunosc, experiența mă ajută să estimez, aproape „la virgulă”, cantitățile pentru fiecare ingredient și, în acest fel, mai pun o cărămidă la lupta împotriva risipei alimentare.

Sfaturi:

1. Fă-ți, înainte de a merge la cumpărături, **o listă**, în detaliu cu alimentele și cantitățile de care ai nevoie. Astfel, vei merge direct la raioanele unde știi că găsești produsele și **scurtezi timpul petrecut în supermarket.**

2. Se știe că foamea accentuează dorința de a cumpăra mai mult. Așa că, **nu pleca la cumpărături dacă ți-e foame.** În acest fel te vei concentra pe **ce ai nevoie**, nu pe ce ți-ai dori să mănânci chiar în magazin, din cauza unui impuls psihologic de moment.

3. **Citește etichetele produselor** noi sau pe ale celor pe care nu le cunoști.

Nu te lăsa păcălit de imaginile frumoase, uită-te mai degrabă la eticheta de pe spatele produsului și citește articolul următor în care îți spun ce e important să urmărești.



Cum facem cumpărăturile?

Sfaturi:

4. Ia-ți întotdeauna în mașină **sacoșe de pânză** sau „**pungile din pungă**” de-acasă, ca să nu le mai plătești pe cele din supermarket.

5. Cumpără, pe cât posibil, **produse locale** sau pe acelea la **cât mai puțini kilometri de țara noastră**.

Risipa alimentară e o mare problemă pentru mediu, însă emisiile de carbon provenite din transportul mărfurilor este și mai mare.

6. Planifică meniul săptămânal:

Stabilește încă de duminică sau luni ce vrea fiecare membru al familiei să mănânce și abia apoi fă-ți **lista de cumpărături**.

Marja de eroare va fi de plus-minus 10%. Așa, vei arunca mai puțină mâncare.

7. Dacă totuși îți rămân alimente în plus, îți spun ceva mai încolo ce să faci cu ele ca **să nu ajungă la gunoi**.

Cum citim etichetele?

*Cât de des te uiți pe etichetă înainte să cumperi un produs?
Eu o fac de fiecare dată.*



Studiile spun că românii sunt interesați de ce conține o etichetă, iar 7 din 10 chiar citesc ce conține produsul, mai ales dacă e unul abia lansat pe piață. Sigur, întrebări sunt nenumărate despre compoziția alimentelor, dacă sunt etichetate corect sau dacă spun adevărul.

Ingredientele apar pe etichetă în ordinea lor descrescătoare:

Primul este cel care se regăsește în cea mai mare proporție în produs, pe când ultimul din listă este ingredientul cu cea mai mică pondere.

Si, de obicei, primul lucru la care ne uităm sunt kaloriile.

Aici, pentru cei interesați, lucrurile sunt mai simple.

Cumperi sau nu produsul, în funcție de cât ți-ai propus să te îngrași, sau nu.

- **E bine să te uiți și la valoarea energetică** pe 100 ml sau grame de produs, ca să știi conținutul de glucide, proteine și lipide și, în funcție de dieta ta, vei decide dacă îl cumperi sau nu.
- **Ce ar trebui să te mai intereseze când te uiți pe etichetă? Aditivii.** Nu toți sunt răi, însă, încearcă să eviți produsele care au lista de E-uri mai mare decât cea de ingrediente. Dintre cei mai periculoși sunt: glutamatul monosodic (E 621) și Aspartam-ul (E 951).
- **Consumul regulat de glutamat monosodic (E 621)** suprasolicită celulele până la moartea lor, iar efectele secundare pot fi depresia, dezorientarea, oboseala, durerile de cap și obezitatea. Se găsește în chipsuri, biscuiți, dar și în supele instant sau alte preparate.
- **Aspartamul (E 951)** e un neurotoxin și s-a dovedit a fi cancerigen. Afectează memoria pe termen scurt, iar ingredientele lui pot duce la tumori cerebrale, limfom, diabet, Parkinson, Alzheimer, dar și la depresie și atacuri de anxietate.

- **Aditivii alimentari sunt substanțe chimice** adăugate în alimente pentru a le îmbunătăți, potența gustul, aspectul (culoarea) sau pentru a le prelungi termenul de valabilitate, adică pentru a rezista mai mult la raft, pentru că, fără E-uri, alimentele s-ar deteriora mult mai rapid.
- E-urile au fost inventate pentru a servi drept coloranți, conservanți, antioxidanți și corectori de aciditate, agenți de îngroșare sau de afânare, îndulcitori, antiaglomeranți și potențatori de aromă. **Așa că, mai bine renunță la chipsuri, jeleuri, băuturile acidulate „fără zahăr”, prăjiturile procesate și citește cu atenție etichetele celorlalte produse** pe care le găsești la raft. De exemplu, chiar și unele paste de dinți conțin aspartam, așa că fii atent nu doar la produsele alimentare!
- **Evită alimentele a căror dată de expirare a fost modificată sau supraștampilată!** În cazul alimentelor congelate, trebuie indicată data congelării: ziua, luna și anul, în ordinea aceasta și necodificate (adică scrise clar, fără simboluri sau abrevieri). **Recomandarea mea este să nu cumperi produse care au fost congelate de mai multe ori la rând.**

De cele mai multe ori, pe etichete găsești două tipuri de mențiuni referitoare la data de expirare a unui produs. Iată ce înseamnă fiecare:

- **„A se consuma de preferință înainte de”:** data până la care produsul este de cea mai bună calitate. Poate fi consumat după această dată, dacă ambalajul e intact și produsul arată, miroase și are gust bun.
- **„A se consuma până la”:** data până la care produsul este sigur pentru consum. Nu consuma alimentele după această dată, mai ales în cazul produselor perisabile, cum ar fi carnea sau peștele proaspăt.

Când citim o etichetă, un alt lucru important de avut în vedere sunt grăsimile, care pot fi bune, rele sau chiar foarte rele:

- **Grăsimile bune: cele nesaturate, mononesaturate și polinesaturate.** Ele se recunosc cel mai ușor prin faptul că sunt lichide la temperatura camerei și se găsesc în mod special în uleiuri – de măsline, canola (un soi de rapiță), floarea-soarelui, susan, soia, porumb etc., în nuci și semințe, avocado, tofu sau pește gras, precum somon, ton, macrou, hering, păstrăv.
- **Grăsimile rele: cele saturate,** care se găsesc în alimentele de origine animală cum ar fi carnea roșie și produsele lactate.
- **Grăsimile foarte rele: cunoscute și sub numele de „trans” dar oficial se numesc hidrogenate, și sunt chiar mai rele decât untura de porc sau untul.** Ele se regăsesc în cantități mici în unele lactate și în anumite tipuri de carne, dar sunt în general obținute sintetic în industria alimentară din grăsimile nesaturate, printr-un proces numit *hidrogenare*. Pe etichetele produselor care conțin aceste grăsimi/uleiuri „trans” apare mențiunea „ulei vegetal parțial hidrogenat”. Prăjiturile, fursecurile, biscuiții, plăcintele, margarina, anumite sortimente de pâine, cartofii prăjiți, anumite sosuri pentru salate, dar și unele snacks-uri au în componență astfel de grăsimi.

Îți recomand să încerci să eviți atât alimentele care conțin grăsimi saturate, cât și pe cele care conțin grăsimi hidrogenate.

Si, mai ales, nu alege produsul după cât de atrăgătoare este eticheta din față, ci după ce conține eticheta de pe spatele produsului!



Cum organizăm frigiderul?

Multă lume spune despre mine că sunt foarte tipicar în bucătărie. Dar așa și trebuie când faci meseria asta profesionist.

Iar când vine vorba despre frigider, totul trebuie să fie ca la carte.

Ordine, curățenie și disciplină.

Asta dacă vrei să nu dai banii degeaba pe alimente sau să le cauți cu disperare, când ți-e lumea mai dragă.

1. În primul rând, frigiderul trebuie să fie întotdeauna curat, fără urme de legume uscate sau ouă prelinse pe rafturi.

Cercetătorii spun că dacă aparatul electrocasnic în care ne păstrăm hrana nu este curățat, măcar o dată pe lună, acolo pot fi descoperite bacterii mortale, cum ar fi salmonella, e-coli și listeria, în special dacă în sertare s-au aflat, o lungă perioadă, produse alterate sau mucegăite. Pentru curățare îți recomand să folosești produse ecologice dezinfectante.

Oțetul este cea mai bună variantă în acest sens, mai ales pentru că acesta îndepărtează și mirosurile impregnate de-a lungul timpului.

După ce pulverizezi oțet, șterge toată suprafața interioară a frigiderului cu o cârpă curată și uscată din bumbac.

2. Evită să pui în frigider alimente (fructe, legume) pe care să nu le fi spălat înainte.

Acestea pot purta bacterii care îți pot infesta și celelalte produse.

3. Frigiderul trebuie setat la o temperatură cuprinsă între 0-5°C, astfel încât alimentele să se păstreze proaspete cât mai mult timp, iar bacteriile dăunătoare să nu se poată multiplica.

La această temperatură, mâncarea va fi menținută în siguranță.

4. Nu uita să ții cont de datele de expirare.

Noi bucătarii, numim simplu această operațiune: **FiFo, adică First in-First out.** Și de asta, folosim etichete pe care trecem data de expirare a produselor.

Deci, cele care intră primele în frigider, vor fi primele consumate.

Orice produs alimentar care a trecut de data de expirare nu ar mai trebui consumat.

Așadar, ca să nu faci risipă alimentară, uită-te, din când în când, la termenul de valabilitate și consumă alimentele înainte de expirare.

5. Nu ține ușa frigiderului deschisă timp îndelungat.

Astfel, alimentele tale nu se vor strica, iar consumul de energie va fi mic (conform clasei energetice corespunzătoare).

6. Răcește mâncarea gătită înainte de a o pune în frigider.

Astfel, nu riști să scazi temperatura din interiorul frigiderului și să consumi mai multă energie.

7. Sus e mai cald, la mijloc mai rece, jos e cel mai rece.

Iar pe ușa frigiderului e cel mai cald, deci nu pune acolo, niciodată, alimente sensibile.

8. Separă alimentele gătite de cele crude pentru a evita contaminarea.

9. Ouăle trebuie puse acolo unde temperatura este constantă. Personal, nu le păstrez în ambalajele originale. Pot avea pe ele salmonella.

Le spăl, ușor, fără să distrug bariera de protecție, apoi le depozitez pe raftul de pe ușa frigiderului.

Am grijă să le consum cât mai repede.



Sfat:
Nu lăsa legumele și fructele nespălate în frigider. Se pot dezvolta bacterii și riști să contaminezi tot ce ai în frigider și să îți pui în pericol sănătatea. După ce le-ai spălat, este foarte important să le scurgi foarte bine de apă.

10. Laptele, iaurtul, smântâna și brânza de vaci se depozitează cel mai bine pe raftul din mijloc, mai în spate, unde e mai rece, cu datele de expirare cât mai vizibile.

Și nu uita, brânzeturile “puturoase” să le ții într-un recipient etanș, după deschiderea ambalajului. Nu de alta, dar mucegaiul se plimbă prin frigider, nu mai spun de miros.

11. Carnea crudă ambalată, dacă nu e congelată, trebuie pusă pe raftul inferior, adică cel mai de jos, unde este foarte rece.

La fel și mezelurile, pe raftul de jos sau în sertarul pentru carne, unde este mai rece decât în restul frigiderului.

12. Legumele rămân proaspete mai mult timp dacă au un pic de umiditate. Sertarul dedicat legumelor este locul ideal.

În schimb, la fructe îți trebuie un loc cu umiditate scăzută.

Acum că te-am convins, hai să „dăm” un ochi în frigider.

Legume congelate sau proaspete?



Ce fac ca să nu se strice alimentele când am cumpărat prea multe?

1. Să cumpăr exact cât am nevoie pentru ce vreau să gătesc este o regulă de aur pentru mine.

Niciodată nu merg pe ideea „lasă ca văd eu ce fac cu ele”.

De obicei, ce cumperi în plus rămâne neatins o perioadă de timp, apoi se strică. Și, invariabil, ajung în coșul de gunoi (măcar de s-ar transforma în compost).

Si dacă, totuși se întâmplă ?

Ce faci cu legumele sau fructele atunci când îți dai seama că ai cumpărat prea multe?

2. Eu am un aparat de vidat în bucătăria mea (pe care ți-l recomand, e o minune și nici nu costă o avere), cu ajutorul căruia îmi pun la păstrare porții mici de legume și fructe, pe care le folosesc exact atunci când am nevoie. Chiar și ciorba, fripturile sau sosurile rămase după o masă în familie (și, care, cu siguranță nu vor mai fi mâncate a doua zi) pot fi vidate și păstrate o perioadă mai lungă în frigider.

Nici nu știi ce salvare pot fi atunci când nu ai timp sau chef să gătești.

3. Chiar și fără mașină de vidat, mă descurc --> Congelez.

Alimentele congelate, atâta timp cât sunt păstrate corespunzător (la o temperatură de -18°C sau mai jos, în ambalaje etanșe, etichetate cu data congelării și fără a fi recongelate după decongelare), se pot păstra pe termen destul de mare. Sigur, nu mai mult de 6-8 luni, în funcție de produs. Și asta, din considerente de gust și calitate.

Atunci când congelăm, există modificări la nivelul fibrei și al proteinei, ceea ce poate fi un avantaj în momentul gătirii - adică îl gătești mai puțin.

Congelarea preparatelor este o modalitate excelentă de a te organiza și de a reduce risipa de alimente.

Procesul de congelare captează toate proprietățile nutriționale ale alimentelor, tocmai de aceea, cel mai bine e să le gătim congelate, astfel nutrienții nu au timp să se piardă.

4. Așadar, nu arunca nimic din ce ai surplus în frigider.

De la porumbul pentru fiert pe care îl poți congela cu tot cu pănuși și îl fierbi iarna ca și cum ai fierbe porumb proaspăt, la leurdă pe care o pui în pungulițe și o presari peste tocana de cartofi, la ardeiul gras și alte legume pe care mama le făcea zarzavat la borcan pentru ciorbe (congelate sunt mult mai gustoase), la roșiile pe care le poți transforma în suc de roșii.

De câte ori nu ai cumpărat mai mult spanac, mai mult pătrunjel sau alte verdețuri pe care le-ai dat dintr-un colț în altul al frigiderului?

Ce să mai spun de usturoi?

Îți recomand congelarea lui pentru că, în acest fel îi mai tai din tărie.

Apoi, gătește-l congelat.

5. Dacă ai fructe prea coapte și te temi că se vor strica, transformă-le rapid în smoothie.

E de ajuns doar să începi, apoi vei vedea cum creativitatea ta ia diferite forme în bucătărie.

Urmează principiul: „Nimic nu se aruncă, totul se transformă”.

Ai să descoperi cât de multă plăcere le vei face alor tăi și cât de puțină mâncare vei mai regăsi în coșul tău de gunoi!



Ce gătesc eu
**DIN CE
ARUNCĂ ALȚII?**

Cozile de la verdeață nu se aruncă!

De multe ori văd, chiar și în marile bucătării cum, cea mai hrănitoare parte a verdețurilor pleacă la gunoi. Când ai putea să faci o supă cremă cu ele sau le-ai putea pune chiar în ciorbă la final (și scoase după) pentru gust și aromă. Poți pregăti din ele chiar un condiment pentru cartofii copti.

Ca să te conving că pătrunjelul nu are doar aromă și gust, îți descriu ce proprietăți terapeutice are:

1. Protejează ficatul:

Datorită efectului antioxidant, diuretic și calmant, pătrunjelul susține eliminarea toxinelor din organism și poate ajuta în protejarea și regenerarea funcțiilor hepatice.

2. Previne bolile cardiace:

Consumat cu regularitate, pătrunjelul poate ajuta la prevenirea bolilor cardiace. Acesta contribuie la dilatarea arterelor și susține o circulație mai bună a sângelui.

3. Ameliorează dezechilibrele hormonale:

Încă din Antichitate se considera că pătrunjelul este util pentru funcționarea optimă a ovarelor în cazul femeilor infertile.

În prezent, acesta este folosit pentru ameliorarea simptomelor menopauzei, a crampelor menstruale și pentru reglarea ciclului menstrual, datorită stimulării producției de hormoni estrogeni.

4. Combate anemia:

Cantitățile impresionante de fier și vitamina C pe care frunzele și rădăcina de pătrunjel le conțin sunt benefice în lupta cu anemia. Mai mult, acesta poate ajuta și la purificarea sângelui.

5. Previne cancerul:

Datorită prezenței flavonoidelor, consumul de pătrunjel poate lupta împotriva celulelor maligne care declanșează cancerul de piele.

6. Susține sănătatea ochilor:

Aportul de luteină, betacaroten și zeaxantin protejează ochii și susțin sănătatea acestora. De asemenea, prezența vitaminei A din pătrunjel ajută la prevenirea afecțiunilor asociate cu conjunctivita și corneea.

Pesto de pătrunjel

Ingrediente pentru 400g:

- cozi de pătrunjel si pătrunjel vestejit, 150g (3 legături),
- brânză de burduf, 50g,
- nuci, 50g,
- apă plată, 100ml,
- ulei de măsline, 100ml,
- un praf de sare.



Se amestecă toate ingredientele într- un blender și...gata!

Delicios să îl pui într-un orez, într-o supă cremă sau chiar în paste.

Gustul mâncării vine și de la cojile legumelor

Te rog eu frumos, nu mai risipi cojile de la rădăcinoase!

Sunt pline de sănătate și e păcat să le arunci la groapa de gunoi.

Aș fi, mai degrabă, de acord să fie transformate în compost, dacă ai posibilitatea.

Însă, cel mai bun lucru pe care-l poți face cu ele este să le congelezi în punguțe. Când aduni o cantitate suficientă din cojile de morcov, păstârnac, țelină, chiar și ceapă, poți să faci o supă cu care potențezi alte mâncăruri, inclusiv ciorbe sau supe creme.

Se numește supa-stock (același lucru poți să faci și din oasele de pește și cozile de la creveți).

Cojile de morcov sunt pline de vitamina C, în timp ce coaja de ceapă e o sursă minunată de antioxidanți. Și coaja de la cartofi este foarte sănătoasă (după ce o speli, evident!). Este bogată în potasiu, magneziu și fier, iar vitaminele B6 și C se regăsesc mai mult în coajă decât în miezul cartofului.

Eu adun cojile de la mai multe legume și le deshidratez la un aparat special. Astfel, păstrez toate vitaminele, gustul se potențează și le folosesc apoi la diferite mâncăruri, mai ales ca și condimente.



Cum poți să îți pregătești acasă legume deshidratate pentru mâncăruri și ciorbe?

Treaba asta am văzut-o în țările sărace pe unde am mai fost.

Și uite că nu e nimic greșit în a usca cotoare de pătrunjel, cozi de morcovi și păstârnac, ardei gras.

Asta o poți face la cuptor, la 40°C, așezi pe o tavă tapetată cu hârtie de copt legumele.

Lași ușa întredeschisă, preț de câteva ore.

Important este ca legumele și verdețurile să fie curățate, spălate și șterse bine de apă, să le amesteci cu puțină sare înainte de deshidratare (așa se usucă mai repede) și să le depozitezi, mărunțite, în borcane (în care să pui niște orez, să nu se umezească).





Amestec din legume deshidratate

Amestecul poate fi variat, de la cozi de ceapă, frunze de verdețuri, la felii de ardei gras roșu sau orice legume îți prisosesc prin bucătărie și nu vrei să le arunci.

Dacă vrei, poți să-ți iei și tu un aparat de deshidratat.

E foarte util, îți ușurează munca și nici nu e foarte scump.

Îți las aici rețeta mea-->

- coji de la 3 morcovi mai mari,
- coji de la 3 rădăcini de pătrunjel,
- coji de la rădăcini de păstârnac,
- 1 rădăcină de țelină cu tot cu frunze,
- 2 ardei capia, roșii,
- 1 ardei gras, verde,
- ceva busuioc verde,
- 1 legătură de pătrunjel și una de leuștean.

La ce folosesc acest amestec?

La ciorbă, la supă, chiar condiment pentru orez sârbesc sau dacă îl macin foarte fin, la fripturi sau salate.



Alimentul care unește românii

*Nu ești nici primul și nici ultimul care cumpără multă pâine.
Însă, ce te faci atunci când se usucă?
Deja știi răspunsul: nu o arunca la gunoi!
Am eu niște idei.*

Pesmet din pâine uscată:

Nu-i așa că îți plac șnițelele sau găluștele din prune?
Ciupercile sau cele de conopidă pane?
Nu mănânci carne?
Ce zici de un burger vegan?
Uite, pentru toate acestea avem nevoie de pesmet.

Coace feliile de pâine deja uscate, timp de 10 minute, într-un cuptor preîncălzit la 200°C, cu ventilație.

O să spui, ce sens mai are să usuc pâinea dacă tot e veche și uscată?

Ei bine, pesmetul poate râncezi și mucegai dacă pâinea pe care o folosești are umiditate.

Pentru un pesmet deosebit, îți recomand să îl amesteci cu legume deshidratate și mărunțite.

Îl poți folosi peste o friptură succulentă .



Crutoane din pâine uscată!

Ce poate fi mai bun pentru o supă cremă sau chiar pentru o ciorbă, decât niște crutoane gustoase?

Dacă te-ai hotărât, iată rețeta mea:

Taie pâinea uscată cubulețe, nu prea mari (aproximativ de 1 cm), presară peste ele plante aromatice uscate sau legume deshidratate mărunțite, apoi stropește-le cu ulei din semințe de struguri sau de măsline.

Le bagi, apoi, la cuptorul preîncălzit la 200°C, timp de 10 minute.

La final, mai presară peste ele un praf de usturoi și sare, și vei avea cele mai gustoase crutoane.

Dacă vrei să-i surprinzi pe-ai tăi, cu-adevărat, tăvălește crutoanele prin pesto-ul de pătrunjel despre care ți-am povestit mai devreme.



Cea mai mare bucurie, după sărbătorile de iarnă sau chiar de Paște, era să mănânc cozonac cu mult lapte, dimineața.

Am păstrat și acum acest obicei, iar pentru asta, nu arunc niciodată cozonacul care a început să se usuce.

De data asta, însă, îți propun o rețetă minunată și simplă de budincă de brânză și mere caramelizate pe care am învățat-o de la mama și care mă întoarce în copilărie doar când mă gândesc la ea.

Budincă din cozonac cu branză și mere caramelizate

Ingrediente:

- cozonac uscat - aprox. 1kg,
- mere - 400-500g,
- zahăr pt. caramel - 250g,
- ouă - 10buc,
- lapte - 1l,
- esențe - de vanilie și rom,
- un praf de sare,
- ceva coajă rasă de portocală sau lămâie.



Caramelizează zaharul într-un vas (ai grijă să nu-l arzi), apoi tapetează pereții unei tăvi de copt (ca la crema de zahăr ars așa cum faci cu vasul de yena). Lasă zahărul să se răcească și adaugă merele tăiate felii.

Așează-le frumos, să aibă model la răsturnare.

Lasă-le apoi în cuptor pentru 30 de minute – la 180°C (cuptorul trebuie neapărat preîncălzit).

Merele trebuie să se coacă pe jumătate și să se înmoaie puțin, înainte de a turna aluatul peste ele.

Le lași puțin să se răcească, după ce au trecut cele 30 de minute.

Separat, pregătește cozonacul uscat, tăiat cuburi, pe care îl amesteci apoi cu ouăle bătute și cu lapte.

Aromatizează cu esențe de rom și vanilie. Nu adăuga zahăr, căci există deja în cozonac și în siropul de la merele coapte. Adaugi compoziția de cuburi de cozonac în tavă, bagi tava la cuptor, pe la 165°C, pentru o jumătate de oră.

Delicios. Niciodată nu l-am mâncat fierbinte. Îmi amintesc cu nostalgie că mama îl scotea din tavă și îl răsturna într-un platou în care scurgea plusul de sirop caramelizat.

Sper să te bucuri și tu de această budincă minunată.

Roșiile ajunse în stare de degradare



Știi că în lume se cultivă peste 300 de soiuri de tomate, de la roșii de dimensiuni foarte mici până la roșii care pot cântări până la 900g fiecare?

Cea mai mare roșie din lume a fost validată ca record mondial de reprezentanții Guinness World Records în Walla Walla, Washington, SUA.

A fost cultivată de către americanul Dan Sutherland și avea 4,896 kg.

Îmi plac roșiile pentru că le poți combina cu foarte multe ingrediente, datorită gustului umami, ceea ce îmi creează posibilități multiple de a le găti. Unicul dezavantaj ar fi că roșiile sunt foarte delicate și păstrarea lor necesită o atenție sporită.

Însă, din fericire, nu toate felurile de mâncare cu roșii necesită folosirea unor roșii perfecte sau nedeteriorate.

Îți propun o rețetă de sos tomat pe care-l poți folosi la paste sau ca bază pentru o excelentă supă de roșii.

Important este să nu folosești roșii mușcate.

Sos tomat

Ingrediente:

- 1kg de roșii lovite sau deteriorate,
- 1 ceapă albă, mică,
- 1 morcov,
- 1 păstârnac,
- 100g rădăcină de țelină,
- 50ml ulei de măsline,
- sare, piper, cimbru, dafin, ardei iute, boia, chimion,
- vin alb demidulce,
- frunze de busuioc de la o legătură,
- 2-3 căței de usturoi,
- 1 linguriță de zahăr,
- 50g de făină albă.



Taie roșiile în cubulețe mici și amestecă-le în blender.

Condimentează cu sare și piper.

Trage apoi la tigaie legumele tăiate cubulețe foarte mici - bucătarii le numesc „brunoise”. Le călești puțin, le stingi cu un pahar de vin alb, pe care îl lași să se evapore și apoi adaugi sucul de roșii din blender, pe care îl fierbi împreună cu legumele și condimentele uscate, până atinge consistența dorită.

După ce s-a terminat de fiert, adaugă frunzele de busuioc tăiate foarte mărunț.

Recomandarea mea este ca la final, să pasezi totul prin blender.

Verifică gustul și bucură-te de rezultat.

Ce spui că, de aici poți să dezvolți și o supă de roșii?



Cotoarele de varză roșie sursă de energie

Sunt un împătimit al verzei roșii, pentru că are o grămadă de beneficii pentru sănătatea noastră.

Este bogată în compuși vegetali care ne ajută să avem oase mai puternice și o inimă mai sănătoasă.

Scade inflamațiile și protejează împotriva anumitor tipuri de cancer.

Conține antioxidanți și, mai mult decât atât, este o legumă incredibil de versatilă, care poate fi savurată crudă, gătită sau fermentată și adăugată la o varietate de preparate culinare.

Însă, cotoarele și frunzele puțin veștejite ne încurcă, nu-i așa?

Ce spui de un piure de varză roșie care să nu mai lase loc de deșeuri și, mai ales, este delicioasă lângă o pulpă de rață sau o friptură de miel?

Piure de varză roșie

Ingrediente:

- 1kg de varză roșie, frunze și cotoare tăiate mărunt,
- 1 măr,
- 1 ceapă eșalotă,
- 50ml ulei din semințe de struguri,
- 20g unt,
- 300ml supă de legume,
- 1 lingură de oțet balsamic,
- ½ linguriță de zahăr,
- 2 buc anason stelat,
- 1 praf de ghimbir măcinat,
- nucșoară proaspăt rasă, după gust,
- sare,
- piper negru proaspăt măcinat.

Varza roșie, ceapa și mărul, toate tăiate mărunt se vor căli împreună într-o cratiță mare cu unt și ulei din semințe de struguri (preferatul meu). Adaugă zahărul, condimentează cu ghimbir măcinat și nucșoară.

Gătește la foc mic pentru aproximativ 10 minute.

Adaugă stockul de legume, oțetul balsamic, anasonul și cuișoarele.

Fierbe totul cam 30 de minute până varza roșie este moale.

Îndepărtează anasonul și transformă totul, cu ajutorul unui blender, în piure, căruia îi dai consistența dorită.

Nu uita să azonezi cu sare și piper, ca un adevărat Chef la tine acasă.



De unde ne luăm collagen natural?

Sunt convins că știi deja: oasele sunt o sursă extraordinară de collagen, minerale și o mulțime de alte substanțe hrănitoare.

Dar, după ce muncești o zi întreagă în bucătărie, parcă nu-ți mai arde să te ocupi și de supă de oase.

Poate te-ar ajuta să știi care sunt beneficiile acestui lichid miraculos și cât de ușor se pregătește.

Și, în loc să arunci oasele, mai bine le păstrezi în frigider și le pregătești peste o zi-două.

Nutriționiștii spun că **supa de oase** favorizează digestia și este bogată în **calciu și magneziu**, care combat stresul și relaxează mușchii, dar au și un efect benefic major asupra articulațiilor.

Îmbunătățește aspectul tenului datorită nivelurilor crescute de **collagen natural**, proteina responsabilă pentru fermitatea tenului, cu proprietăți imunostimulatoare și de încetinire a îmbătrânirii și deteriorarea pielii, articulațiilor și oaselor.

Colagenul este o proteină asociată cu acidul hialuronic, o moleculă regăsită în cartilajii osoase, care asigură celulelor rezerva de apă și minerale esențiale. Deși proteinele colagenului se descompun prin fierbere, în supă rămân mai mulți aminoacizi necesari pentru producerea colagenului în organism.



Cu supa de oase poți reduce durerile și inflamația. Aceasta este perfectă pentru durerile cauzate de gută, reumatism sau artrită și cele musculare cauzate de febră.

Practic, supa de oase trebuie consumată după vârsta de 35-40 de ani ca soluție simplă și sigură pentru a preveni problemele bătrâneții, de la riduri, la probleme musculare sau digestive.

Supa de oase stock

În bucătăriile profesionale se pregătesc în permanență, supe sau stock, o bază concentrată pentru mâncăruri sau sosuri.

Cu ajutorul stock-ului, preparatele tale vor merge la alt nivel: mai mult gust, o textură mai bună, mai multe principii nutritive de calitate, cam asta e ceea ce obținem atunci când, în loc de apă chioară, gătim cu supă.





Ingrediente:

- 1,5kg de oase, cartilaje, piele (vită, pasăre, miel, porc, oaie sau pește), inclusiv oasele de la friptură,
- 1 ceapă mare, curățată,
- 1 fir de praz,
- 3 morcovi de mărime medie,
- 100g de țelină rădăcină, curățată,
- 1 fir de rădăcină de pătrunjel,
- 1 fir de păstârnac,
- 3-4 căței de usturoi, întregi,
- sare și piper,
- opțional: dafin, 1 fir de cimbru și 1 fir de tarhon – folosiți ierburile aromatice care vă plac.

- Așează oasele într-o tavă și coace-le la foc maxim, pentru 30 de minute, cât să le rumenești puțin. Coacerea are scopul de a diminua cantitatea de spumă produsă la fierbere, concentrarea gustului și totodată, dă o aromă mai plăcută.
- După ce le scoți din cuptor, pune-le într-o oală cu apă.
- Adaugă ceapa, prazul, morcovii, țelina și păstârnacul.
- Ai grijă să fie bine acoperite toate de apă.
- Fierbe totul timp de 3-4 ore, la foc mic, alături de usturoi și dafin, până când se vor înmuia foarte bine cartilagiile de pe oase.
- Spumează în permanență.
- Pentru a ajunge la o supă concentrată pentru mâncăruri și sosuri, lasă supa la foc mic, până când lichidul scade la 300-400ml.
- După ce oprești focul, lasă să se răcească supa, în care o să pui pătrunjelul tăiat, cu tot cu cozi și ce ierburi aromatice mai dorești.
- După ce se răcește, supa se strecoară.
- O poți păstra la rece, în borcane mici, cu capac sau chiar congelată.
- Pus la frigider, lichidul se va solidifica, ca o gelatină.



Supa din fructe de mare

O greșeală pe care am văzut-o, inclusiv în bucătăriile profesioniste, este să arunci la gunoi crustele care rămân după curățarea creveților.

Aproape 100g de creveți îți dau cam 90 calorii, 1g grăsime, 290mg sodiu, 1g carbohidrați, 15g proteine.

Creveții sunt, în mod natural, săraci în carbohidrați, cu mai puțin de 1g la fiecare porție de 100g de creveți.

Majoritatea grăsimilor provin din acizi grași Omega-3 și grăsimi polinesaturate, benefice.

Conțin toți aminoacizii esențiali și sunt o sursă de proteine, fosfor și vitamina B12.

Conțin, de asemenea, Ca, Fe, Mn, K, Zn, Sesi colina.

Creveții sunt, de asemenea, una dintre cele mai bune surse alimentare de iod, necesar pentru funcționarea corectă a tiroidei și pentru sănătatea creierului. Și toate acestea sunt și mai abundente în crustele creveților.

Așa că, am să te învăț să le folosești într-o supă din fructe de mare, mult mai gustoasă decât ai mâncat vreodată.

Ingrediente:

- creveți nedecorticați, 500g,
- 1 ceapă galbenă,
- 3-4 căței de usturoi,
- 1-2 morcovi,
- 1 păstârnac,
- 1 mană de roșii cherry,
- 200ml bulion (nu suc de roșii),
- 1 pahar cu vin alb,
- 70ml Brandy,
- 150ml smântână pentru gătit, 35%,
- ulei de măsline extravirgin, 3-4 linguri,
- 7g unt.

Se spală legumele foarte bine și se taie brunoise – cubulețe 2mm x 2mm (hai că până la finalul broșurii te transformi într-un chef cu acte în regulă).

Creveții se curăță de carapace și se spală foarte bine.

Într-o cratiță mare se încinge uleiul de măsline și unt, se călesc legumele (mai puțin roșiile), apoi se adaugă carapacele de creveți.

Se călesc și se rumenesc legumele.

Se flambează cu cognac, se adaugă vinul alb și se lasă la redus, timp de un sfert de oră.

Se acoperă cu supa fierbinte (supa pe care o pregătești din oase de pește) și se fierb la foc mic, cu capac, timp de 2 ore.

Se adaugă roșiile tăiate mărunt, rumenite în prealabil cu puțin usturoi, și bulionul de roșii, compoziție ce se toarnă în vasul în care avem deja restul supei.

Se fierbe la foc mic, timp de o oră.

Se amestecă totul într-un blender puternic.

Se strecoară prin sită și se mai mixează o dată sau până când nu mai găsești resturi nisipoase în supă.

În supă de crustacee obținută care fierbe, adaugă smântână lichidă și mai las-o 2-3 minute să clocotească la foc mic.

Într-o tigaie mică, rumenești 3-4 minute creveții, în ulei de măsline aromat, pe care îi servești cu supa fierbinte.



Ce câștigi dacă
**TE ALĂTURI LUPTEI
ÎMPOTRIVA RISIPEI
ALIMENTARE?**

Mi-am cucerit oaspeții de la Chef Atelier prin creativitate, dar și cu modul meu elaborat atunci când gătesc.

În plus, fac tot ce pot „în casă”. Astfel, evit la maxim risipa alimentară, care e pentru mine o valoare, ca bucătar profesionist.

Așa cum ți-am mai spus, nu arunc niciodată cojile.

Nici de la cartofi, nici de la legume și nici de la citrice.

Îți propun acum o rețetă foarte simplă, cu un gust extraordinar, care îi va cuceri pe ai tăi: dulceață din coji de portocale sau citrice.

Eu o servesc lângă foie gras, dar tu o poți asocia cu un papanaș sau chiar o plăcintă de brânză. De ce nu, cu o friptură de rață.



Dulceață din cojile de citrice, portocale, grapefruit sau lămâi

Foarte important este să speli bine, bine citricele, cu o soluție de apă și oțet. Le clătești apoi sub jet de apă.

Decojește fructele cu un cuțit economic, fără a lua și din partea albă, care nu este bună pentru consum.

Pregătește un sirop din 200ml apă și 350g zahăr.

Fierbe siropul la foc moale, până ia consistența necesară.

Nu îl fierbe la foc tare, pentru că riști să se zaharisească.

Taie în felii „julienne” 150g de coajă de portocale, opărește-le în apă clocotită, timp de 30 de secunde.

Le scoți apoi cu o paletă și le arunci în apă foarte rece, în care ai pus gheață.

Asta este operațiunea despre care ai auzit, probabil, cu denumirea de blanșare.

În siropul deja format, fierbe câteva minute cojile de portocale blanșate.

Ai acum dulceața pe care o poți folosi în diferite rețete și, de ce nu, chiar cu pâine și unt, dimineața.

O poți păstra în borcane, la rece.

De ce să nu arunci sâmburele de avocado?

Sâmburele conține saponine, substanțe care stimulează metabolismul și ajută corpul să scape de colesterolul „rău”.

Conține calciu, magneziu și vitamina C.

Are proprietăți bactericide și fungicide, iar substanțele active din el neutralizează diferite microorganisme dăunătoare.

Este foarte recomandat să folosești sâmburele de avocado ca produs cosmetic sau supliment alimentar, iar substanțele active din el neutralizează diferite microorganisme dăunătoare.

Înainte de a găti un sâmbure de avocado, trebuie să decojești pielea maro, apoi să îl tai felii - eu am făcut asta cu o mandolină.

Poți să lași feliile să se usuce, ori să le coci aproximativ o oră la temperatură scăzută, cam 65°C.

Nu este recomandat să îl consumi crud.

Rețete? Salatele pot avea un gust grozav cu pudra sâmburelui de avocado.

O rețetă foarte rapidă: taie legume preferate în bucăți și adăugă puțină pudră de sâmbure de avocado, ulei și condimente.

De asemenea, poți adăuga ouă, carne fiartă sau pește, dacă dorești.

Un smoothie îl poți pregăti cu 2 căni de lapte de migdale, o banană, 2-3 tije de țelină apio, spanac și 1 linguriță de pudră de sâmbure de avocado în blender.

Apropo, poți folosi orice altă rețetă care îți place, dar reține că, sâmburele de avocado este destul de amar, așa că nu pune o cantitate mare de pudră. Mai poate fi presărată peste un risotto sau în paste, sau chiar într-o supă cremă.

Cam atât despre sâmburele de avocado.

Spor la tăiat!



Ce faci cu bananele înnegrite și cu căpșunile moi?



Mai știi cât așteptam să se coacă bananele verzi, pe care mamele noastre le puneau pe șifonier, pe vremea comunistă?

Ei bine, se pare că abundența de banane de care avem parte acum nu ne ajută să mai prețuim atât de mult aceste fructe minunate.

Cum se înnegresc un pic, le uităm în coșul de fructe și, inevitabil, ajung la gunoi. Chiar dacă s-au înnegrit, bananele sunt mai coapte și mai dulci și pot fi folosite la deserturi rapide și sănătoase.

La fel și cu căpșunile, pe care le uităm în frigider și nu mai arată la fel de bine ca pe raftul magazinelor.

Așa că, m-am gândit să îți mai dau o idee, chiar dacă simplă, uitată de multe ori.



Smoothie cu banane, căpșuni și chia

Ingrediente pentru 2 porții delicioase:

- 1 banană coaptă,
- 1 ceașcă cu căpșuni, clătite foarte bine în apa foarte rece,
- 200g iaurt grecesc, 10% grăsime,
- 1 linguriță semințe de chia,
- 1 praf de scorțișoară.

Mărunțește banana și căpșunile cu o furculiță, peste care adaugi semințele de chia și un praf de scorțișoară.

Iaurtul grecesc va omogeniza amestecul în mod delicat și iată un mic dejun delicios, dar și sănătos, pe care-l pregătești în doar câteva minute.

Pune amestecul într-un pahar, în care poți pune ca decor (dar și pentru aromă) câteva frunze de mentă.

Ce faci cu ciupercile înnegrite?

Ciupercile sunt foarte perisabile.

Eu cumpăr doar ciuperci vrac, pentru că pot verifica mai bine în ce stare sunt și le aleg pe cele cu pălăriile intacte.

Ciupercile trebuie să aibă un parfum plăcut, să fie catifelate la atingere, nicidecum ude sau lipicioase.

Curăță codițele, astfel încât să nu aibă pete.

Cel mai indicat e să cumperi ciupercile cu puțin timp înainte de a le prepara. Absorb multă apă și se înnegresc imediat, așa că nu se spală.

Le ștergi cu o cârpă umedă și le depozitezi în frigider într-o caserolă perforată sau un vas fără capac, acoperite doar cu un prosop de bucătărie.

Au un termen de viață destul de mic, așa că, nu le uita prin frigider.

Dacă nu mai ai cum să faci ciulamaua cu smântână, pentru că nu mai sunt atât de proaspete, poți să le transformi în supă cremă.



Supă cremă de ciuperci

Pentru 5-6 porții ai nevoie de următoarele ingrediente:

- 500g ciuperci champignon,
- ½ litru de supă de pasăre sau legume- tocmai am vorbit despre stock,
- 1 ceapă mare,
- 2-3 căței de usturoi,
- un pahar de vin alb sec,
- 2-3 crenguțe de cimbrisor,
- 1 lingură de ulei de măsline,
- 250ml de smântână lichidă, 35% grăsime,
- sare, piper negru, proaspăt rășnit
- pentru aromă, la final, pătrunjel verde, tăiat mărunt.

Începe prin a căli ceapa împreună cu usturoiul și crenguța de cimbru. Când devin translucide, înăbușește-le cu vin și apoi adaugă ciupercile tăiate grossier.

Toarnă peste ele smântână lichidă și fierbe-le timp de 10 minute. Cu blenderul le transformi în cremă și dai consistență cu supa fierbinte.

Recomand și o porție de crutoane, da, da!

Alea pe care ți le-am prezentat mai devreme.

Apoi presară pătrunjel proaspăt sau chiar congelat.

În primul rând, respectul meu pentru că ai ajuns până aici cu lectura.

Mi-ar plăcea să-mi scrii dacă te-am ajutat, măcar puțin, să înțelegi cât îi e de greu planetei să ne poată oferi, nouă, hrana.

De multe ori avem impresia că apa, mâncarea, lumina, caldura, toate ni se cuvin și că sunt nelimitate. Că, dacă avem resurse financiare e suficient ca ele să ajungă în casele noastre. Dar abia când vom epuiza resursele Pământului, ne vom da seama că am fi avut timp să schimbăm ceva, că a depins de fiecare dintre noi, dar n-am crezut. Sau, n-am avut timp.

Eu nu vreau să ajung în momentul acela. Pentru că mă gandesc la copiii mei și la cum va arăta viața lor sau a copiilor lor. Ce le mai rămâne ? Ce aer vor respira? Din ce pământ își vor mai lua hrana?

De aceea fac tot ce știu pentru a opri risipa alimentară.

În plus, știu ce înseamnă să prețuiești mâncarea. Nu doar pentru că o iubesc eu. Dar am fost printre cei 250 de bucătari din 44 de țări care au făcut voluntariat în Africa pentru populația care suferă de înfometare, în fiecare zi. Acolo am văzut ce înseamnă să nu ai nimic: mâncare, apă, culturi agricole. Copiii din Africa merg, zilnic, kilometri întregi să caute apă. Mănancă o dată la 2-3 zile, iar atunci pun deoparte și pentru frații și surorile lor. Când m-am uitat în ochii lor, am decis că nu voi mai arunca niciodată mâncarea și că voi căuta toate căile să o folosesc la maxim.

Dacă ceva din ce-am scris până acum contează și pentru tine, ar însemna mult pentru mine! Și, dacă nu, măcar vei ști că nu-ți mai arunci banii la groapa de gunoi. Că ai putea să-i folosești pentru educația copiilor. Sau pentru o bucurie mică pe care ți-o faci ție sau cuiva drag.

Nu în ultimul rând, dacă îți vei planifica mesele săptămânale, alături de familia ta, vei face mai puține drumuri prin oraș, la supermarket. Deci, câștigi timp, o resursă atât de valoroasă în aceste timpuri. Acest mic ghid te va ajuta să devii un mic, dar respectat Chef, la tine acasă. Copiii se vor lăuda cu tine printre prieteni sau chiar în fața profesorilor, pentru că, știi doar...risipa alimentară a devenit un subiect și prin școli.

Mai am argumente, dar le las pe altădată. Când, poate, ne vom întâlni să gătim mai mult din ce avem pe-acasă. E tămăduitor și dă un sens puternic vieții.

Pe curând,

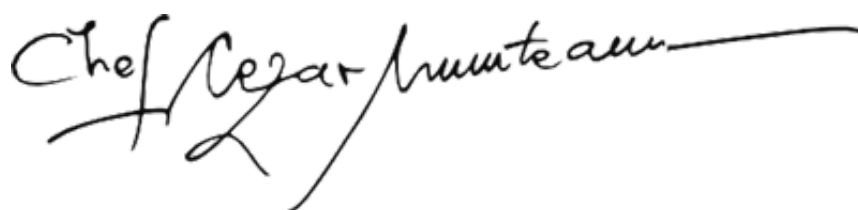
A handwritten signature in dark ink, reading "Chef Cezar Brumteanu". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.



foto: Cătălin Hladi

MULȚUMIM!

Ne bucurăm că ai parcurs ghidul nostru.

Sperăm să te inspire pe mai departe să faci alegerile potrivite atât pentru binele tău, cât și pentru al Planetei.

Fie că ai renunțat la obiectul pe care intenționai să-l cumperi, realizând că nu ai neapărat nevoie de el, fie că ai decis să nu mai lași telefonul la încărcat toată noaptea, că ai ales un fruct ca desert, că ai folosit o rețetă împărtășită de Chef Cezar sau ți-ai încheiat ziua cu un antrenament energizant și un somn odihnitor, sperăm că acest ghid ți-a oferit inspirația necesară pentru a adopta un stil de viață mai sustenabil.



office@efden.org



Bd. Pache Protopopescu, nr. 66, Sector 2, București



www.efden.org