

BONDARUL BALDOVIN ȘI HRANA BIO

Bun pentru natură, bun pentru noi toți!

Manual pentru clasele 5-8



Asociația BIO România



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Asociația BIO România

BONDARUL BALDOVIN ȘI HRANA BIO

Bun pentru natură, bun pentru noi toți!

Manual pentru clasele 5-8

Sibiu
2023

CUPRINS:

- 6. Bondărelul Baldovin, prietenul Hranei Bio
- 8. Ce sunt alimentele BIO?
- 10. Cum recunoaștem un aliment BIO?
- 11. Unde găsim alimente BIO?
- 12. PIRAMIDA PENTRU PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII
- 14. Cum putem să ne ajutăm corpul să rămână sănătos?
- 16. De unde provin cerealele BIO?
- 18. Cum se produc legumele și fructele BIO?
- 20. Cum pregătim fructele și legumele pentru a le conserva?
- 21. Cum se produc ceaiurile BIO din fructe?
- 22. De unde provin semințele BIO?
- 24. Cum se produce mierea BIO?
- 28. De unde provin ciupercile BIO?
- 30. De unde vin ouăle BIO?
- 31. Cum se produc lactatele BIO?
- 32. Când consumăm carne și cum o alegem?
- 33. Cum se cresc peștii BIO?
- 34. Care este valoarea plantelor BIO din flora spontană?
- 36. De ce este importantă igiena?

© Copyright 2023

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

Bondărelul Baldovin, prietenul Hranei Bio

Dragii mei,

Prietenii de la Bio România și-au propus să vă ajute să înțelegeți cum să gândiți asupra propriului vostru mod de hrănire. Nu-i o treabă ușoară, sunt convins, mai ales că voi aveți multe alte priorități. Chiar dacă nu este un produs al inteligenței artificiale, Bondărelul Baldovin, ghidul vostru printre teme Bio, e isteț, fâșneț și uneori chiar le spune verde în față. Prinde bine o întâlnire cu el pe doar câteva pagini. Cărțica pe care o aveți dinainte vă invită să cunoașteți chestiuni elementare de alimentație Bio, care nu este doar o alimentație-moft, ci și una pentru sănătate. Veți descoperi că multe lucruri le știți, iar altele le intuiați de multă vreme. Sau dacă nu voi,

cel puțin unii dintr-ai casei. Pentru că până nu demult așa mâncau bunicii și străbunicii noștri. Într-o lume mult mai curată și nepoluată decât a noastră.

Pentru părinți și colegii mei dascăli, un gând de încurajare. Nu știm, poate dintr-o astfel de inițiativă se poate naște o generație de elevi mai cuminte în excese, mai aproape de ceea ce ne dorim toți: sănătate, echilibru, putere în munca de zi cu zi. Sper din inimă să vă ajute acest semnal să înțelegeți: Nu sunteți singuri! Putem să stăm unii lângă alții, de dragul sănătății copiilor noștri.

Pr. Constantin Necula

Salutare tineri!

Noul vostru prieten se numește bondarul Baldovin, care este curios să știe totul despre hrana BIO. Așa că, a citit multe cărți și a aflat informații importante, care le va împăși cu noi toți. Deoarece, bondarul Baldovin este isteț, el a devenit foarte priceput în a da răspunsuri la întrebările legate de hrana BIO.

Haideți să învățăm și noi de la el, îi punem întrebări iscusite și el ne va răspunde.

Ce să mâncăm ca să rămânem sănătoși și voioși, să creștem voinici și să fim isteți?

Baldovin, bondarul îndrăzneț, a citit într-o carte isteță că dacă veți mânca alimente de toate culorile și BIO vă veți hrăni, iar corpul va rămâne sănătos.



Ce sunt alimentele BIO și de unde provin, bondarul Baldovin?

Sunt alimentele care cresc într-o grădină unde fructele și legumele se coc la soare, unde solul este curat, iar apa necesară creșterii plantelor este apa care se poate și bea. Sau, sunt alimente care provin de la animale crescute cu furaje BIO, sub cerul liber și procesate în condiții care le păstrează aroma și gustul.

Dar, văzând că suntem curioși, bondarul Baldovin ne-a invitat să mergem în vizită și să vedem cu ochii noștri **DE UNDE PROVİN ALIMENTELE BIO**

Așa că, am fost în vizită cu bondarul Baldovin la o fermă BIO.

Acolo am văzut că:

- animalele trăiesc în aer liber, au doar un locușor acoperit unde să doarmă
- se hrănesc doar din natură
- se bucură de soare și aer curat

Apoi bondarul Baldovin ne-a dus în vizită la o cultură de plante BIO, unde am văzut că:

- plantele cresc natural, ajutate fiind de razele soarelui, din semințe mici de culoare gri, negre sau galbene
- semințele sunt puse în pământ și udate cu apă de băut, apoi apar vlăstarii, care se pot și mânca și sunt foarte gustoși, mai ales cei de floarea-soarelui, care sunt delicioși
- am gustat și germenii de ridiche, de brocolii, de lucernă, etc. și am învățat că sunt de mare ajutor corpului nostru, mai ales primăvara când corpul are nevoie de mai multe vitamine și minerale
- am învățat aici la fermă, că și noi acasă putem să ne facem germenii și vlăstarii, ceea ce ne-a dat de gândit ..., ne vom convinge părinții să facem și noi, apoi să îi mâncăm împreună, așa ca să rămână și părinții sănătoși

Curioși fiind cum obținem produsele BIO care ajung pe masa voastră, bondarul Baldovin ne-a dus în vizită la o fabrică în care semințele sunt transformate în ulei. Așa am văzut cum din semințe foarte gustoase cu ajutorul unui aparat se zdrobesc și iese uleiul din semințe, iar pe altă parte din aparat iese o pasta groasă cât un deget și tare care se numește șrot și îl mănâncă animalele.

Așa am înțeles că din sămânță BIO iese ulei BIO, din lapte BIO se face brânză, unt, iaurt sau kefir BIO, iar din ouă BIO ies puii BIO, se pare că la baza fiecărui produs BIO stă ceva care este tot BIO, doar că e supus unor metode de prelucrare naturale.

Așa că, l-am întrebat pe bondarul Baldovin dacă este important să mâncăm alimente BIO ?

Iar el ne-a spus că:

- fructele și legumele BIO sunt mult mai bogate în vitamine și minerale
- pentru că vă hrănesc corpul, ele vă păstrează și sănătatea,
- și tot ce este aliment BIO este hrană pentru corp

Știți, dragi copii, că de fapt corpul vostru este ca o mașină care funcționează cu benzină, iar benzina pentru corpul vostru se numește hrană BIO, care îl ajută să funcționeze corespunzător.

Când voi îi dați "mâncare" foarte procesată cu multe substanțe care nici nu înțelegeți denumirea lor, atunci acea "mâncare" este un fel de motorină, iar voi știți că, dacă într-o mașină care funcționează cu benzină, voi puneți motorină, acea mașină efectiv nu mai pornește.

Dar, corpul omului este mult mai înțelept, el se adaptează, doar că, dacă nu îi dați regulat ceea ce are nevoie, se îmbolnăvește.

Ce ar fi să învățați ce să mâncați, ca să rămâneți sănătoși?

Cum recunoaștem un aliment BIO?

Bondarul Baldovin și-a dat seama că suntem curioși și și-a propus să ne povestească despre cum să ne păstrăm sănătatea, consumând alimente BIO care să ne hrănească corpul, iar el să funcționeze.

Cum deosebim alimentele BIO, bondarule Baldovin?

Păi, este foarte simplu, căutați pe fiecare pachet o formă de frunză, de obicei de culoare verde deschis, care sub ea identificăm regiunea în care a fost produs acel aliment, prin înscrisul reprezentând cine a verificat că produsul e BIO și de unde provine materia primă pentru acel produs:



RO-ECO-007

Agricultura EU/NON-EU

Baldovin, unde găsim alimente BIO?



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

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



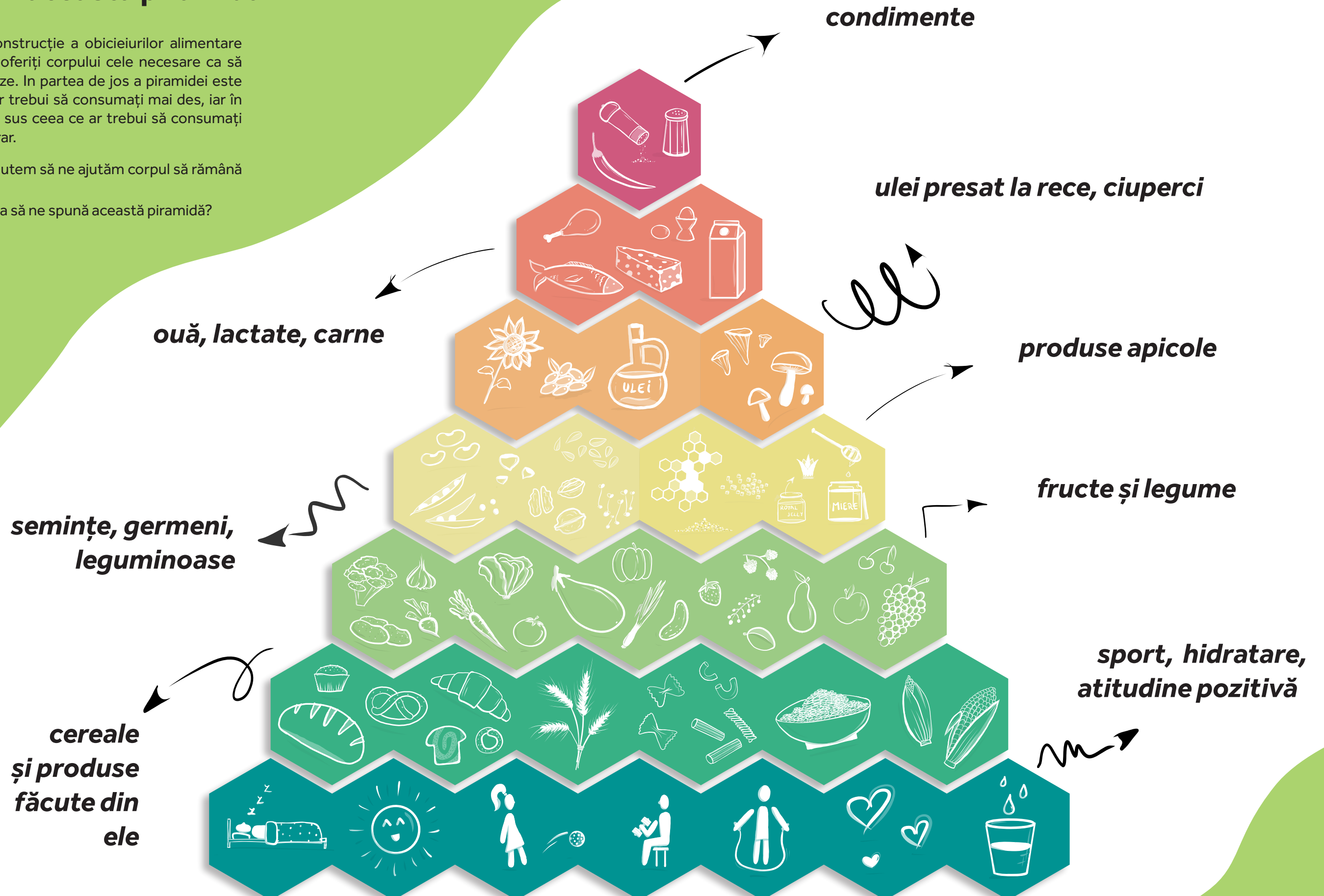
Ați auzit de PIRAMIDA ALIMENTARĂ?

Ce o fi această piramidă?

E o construcție a obiceiurilor alimentare prin care oferiți corpului cele necesare ca să funcționeze. În partea de jos a piramidei este ceea ce ar trebui să consumați mai des, iar în partea de sus ceea ce ar trebui să consumați mult mai rar.

Cum putem să ne ajutăm corpul să rămână sănătos?

Ce vrea să ne spună această piramidă?



Cum putem să ne ajutăm corpul să rămână sănătos?

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

Fiți pozitivi și antrenați-vă mintea să gândească în mod benefic, ne explică bondarul Baldovin.

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

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



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

Beți suficientă APĂ, zilnic și întotdeauna un pahar de apă înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Dacă vă este sete în timpul mesei asta înseamnă că în corpul vostru nu este suficientă apă. Alegeți apa de izvor, pentru că este apă vie, iar corpul vostru este 70-80% apă, prin urmare APA este cel mai important aliment pe care trebuie să îl consumați.



De unde provin cerealele BIO?



Alimente importante care ne hrănesc corpul sunt: pâinea integrală, covrigeii integrali, paste integrale, etc.

Ce înseamnă integral, bondare Baldwin? **Cum mâncăm cereale ca să ne săturăm bondare Baldwin?**

Înseamnă că, toate aceste produse sunt făcute din bobul întreg, așa ele devin sățioase și vă hrănesc corpul. Evident, cerealele din care se produc sunt BIO, fiind coapte de razele soarelui și hrănite din abundența pământului ajutat de rotația culturilor.

Ce este rotația culturilor, bondare?

Este o alternare a diferitelor culturi, în așa fel încât o cultură lasă substanțe importante în pământ pentru noua cultură care va fi semănată după ea. Așa pământul va rămâne roditor tot timpul.

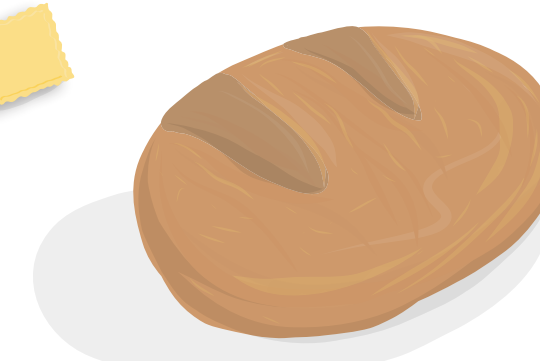
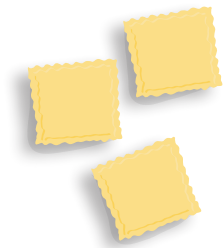
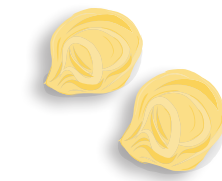
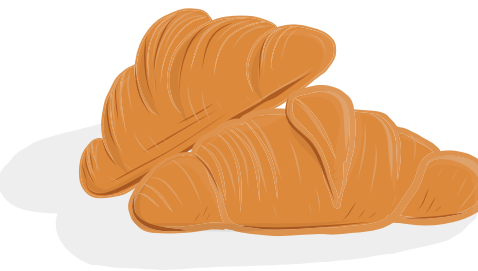
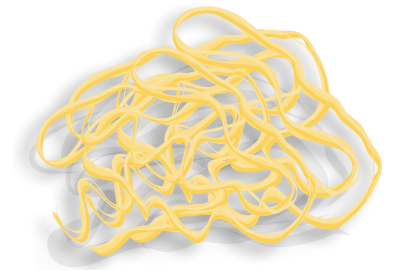
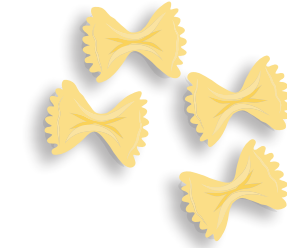
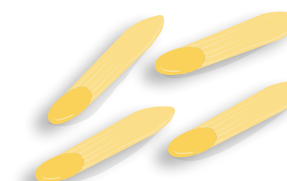
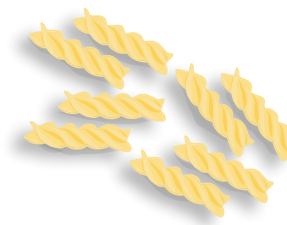
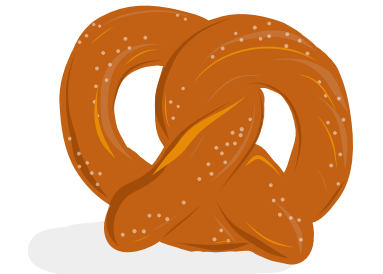
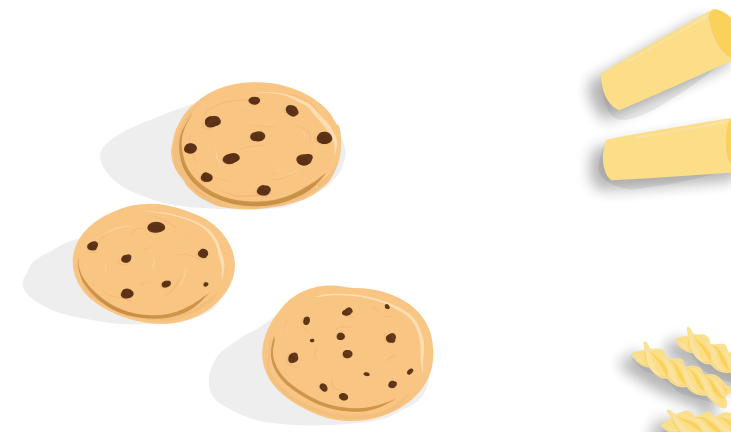
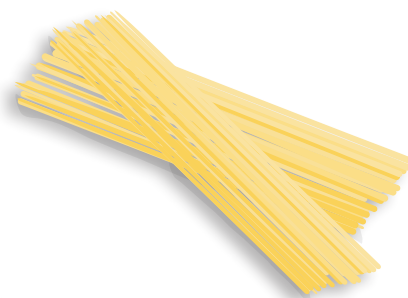
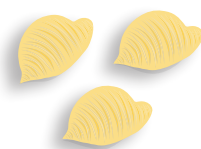
Combinați cerealele (grâu, orz, ovăz, secară, orez, porumb, etc.) cu leguminoase (mazăre, fasole, linte, năut, etc.) așa vă veți hrăni corpul cu tot ce are nevoie.

Și cum ajung boabele de cereale să fie transformate în paste, făină, etc.?

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

Boabele de cereale culese se duc la moară unde morarul le macină, rezultând astfel făina. Iar, din făină și alte ingrediente se produc paste, prăjiturile, pâinea, etc.

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



Dar bondare Baldwin, cum se face pâinea și care este pâinea cea mai bună pentru noi ca să creștem mari și să rămănem sănătoși?

Din făină integrală, apă și drojdie, brutarul frământă aluatul pentru pâine sau covrigei și alte bunătăți.

Pâinea, covrigeii sau patiseriile dospite în diverse forme, sunt coapte în cuptoare, apoi se livrează în magazine și așa ajung la voi pe masă.

Din făina integrală se mai pot face:

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

Cum se produc fructele și legumele BIO?

O altă grupă de alimente care este extrem de importantă în păstrarea sănătății voastre sunt legumele și fructele BIO.

Dar cum se produc fructele și legumele BIO bondare Baldovin?

Ei, aici dragi tineri, voi trebuie să știți că, dacă albinele nu ar exista, voi nu ați avea fructe și legume atât de variate. Noi polenizăm toate florile, iar dacă florile nu sunt stropite cu substanțe toxice noi supraviețuim, iar voi mâncați fructe și legume BIO, coapte de razele soarelui, foarte bogate în substanțe, de care corpul vostru are nevoie ca să supraviețuiască.

Dacă fermierii au grijă de noi și noi rămânem sănătoși, vă răsplătim pe voi toți cu multe legume și fructe sănătoase și gustoase.

Când fructele și legumele BIO se coc și acestea se recoltează sunt foarte bogate în vitamine și minerale fără de care corpul vostru nu funcționează, de aceea este foarte important să aveți minim o masă de fructe pe zi și una, chiar două de legume.

Și ce fructe să mâncăm, bondărele Baldovin, ca să rămânem sănătoși?

Voi dragi tineri sunteți foarte norocoși, deoarece la noi în țară sunt foarte multe fructe, parfumate și colorate, care multe din ele cresc fără ajutorul omului, dar pe lângă că sunt BIO, mai sunt și gustoase și hrănitoare:

- Afine roșii și negre
- Mure
- Frăguțe
- Zmeură
- Căpșuni
- Frăguțe
- Coacaze roșii și negre
- Agrișe
- Cătină
- etc.

Iar în copacii din livezi găsim multe fructe delicioase, de care fermierul are grijă să rămână BIO și care să vă ajute să creșteți mari și să fiți isteți:

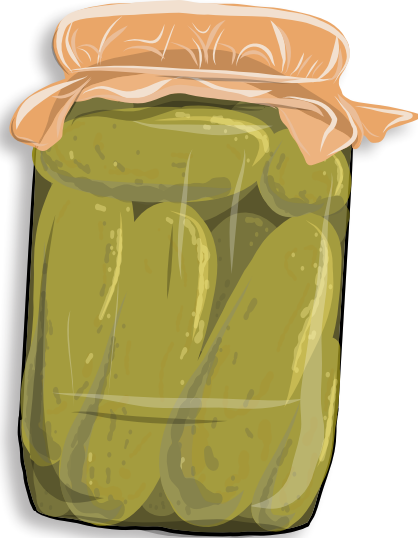
- Cireșe
- Vișine
- Prune
- Pere
- Mere
- Struguri
- etc.

Dar, ce legume vă plac vouă, tineri frumoși, întrebă bondarul Baldovin?

Iar tinerii, fiind deștepți, îi răspunseră în cor:

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

Dar ce ne facem cu fructele și legumele care nu reușim să le consumăm, bondare Baldo- vin?



Dacă sunt multe fructe și legume care v-ar plăcea să le consumați și iarna, atunci ar fi înțelept să le salvați. Așa că, le spălați, le tăiați în diverse forme și le uscați ori le congelați sau le transformați în compot ori murături..

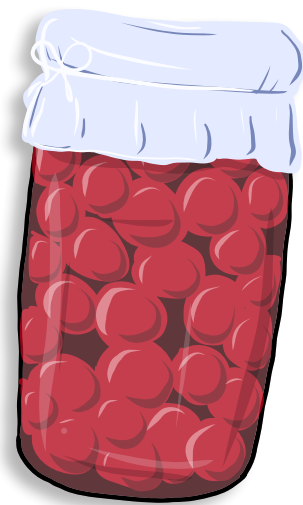
Astfel, vă veți putea bucura de toate aceste bunătăți pe tot parcursul iernii.

Și uite așa, fructele le transformați în:

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

Iar legumele în:

- murături
- vegeta de casă



Cum se produc ceaiurile BIO din fructe?



Bondare Baldovin, iarna nouă ne place să bem ceai cald, iar vara ceai rece, cum facem să bem ceai BIO din fructe?

Ceaiurile din fructe sunt o sursă de multe vitamine valoroase, e o idee genială să consumați ceai din fructe BIO, iar îndulcit cu miere, este foarte gustos, oferind o băutură hrănitoare.

Acestea pot fi făcute din:

- Păducel
- Cătină
- Măceșe
- Afine
- Zmeură
- Coacăze
- Etc.



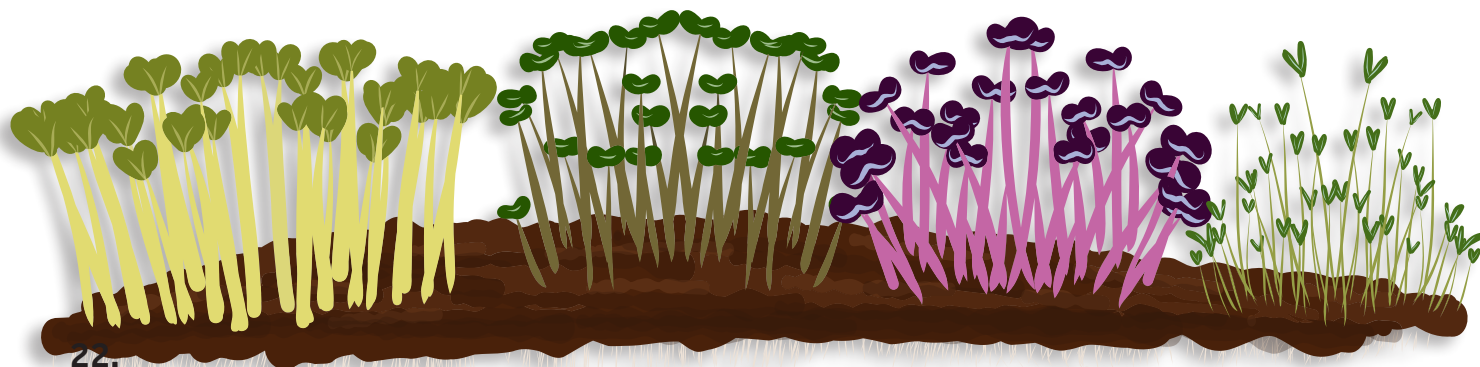
Bondare Baldovin, dar semințele germinate sau vlăstarii BIO, de unde provin?

Semințele BIO provin din plantele cultivate în regim BIO, care respectă anumite reguli, iar când sunt încolțite vin cu multe vitamine și minerale valoroase pentru păstrarea sănătății.

Orice plantă care este în creștere și pe care voi o consumați face parte din cea mai importantă hrană pe care voi o puteți consuma: Hrana Vie. Dar, ca să înțelegeți o să vă explic pe îndelete cum se transformă o sămânță în plănuță:

- Osămânță, oricare ar fi ea, este alcătuită în general dintr-un strat protector, coajă din celuloză (lemn), substanțe hrănitoare pentru germene (amidon, proteine) și embrionul.
- În momentul în care sămânța este pusă în pământ sau la germinat (are apă și întuneric), se declanșează procesul de germinare. Embrionul își începe diviziunea celulară, devenind germene și apoi viitoarea plantă.
- Prin acest proces substanțele nutritive din sămânță cu ajutorul fermenților (enzimelor), hrănesc embrionul care se transformă în germene și apoi într-o plănuță tânără, care la maturitate va face și ea semințe pentru a asigura perpetuarea speciei prin germinare.
- Germenele conține foarte mulți fermenți, adică enzime care permit această transformare miraculoasă. În germeni se găsesc de 15 ori mai mulți fermenți decât în planta adultă proaspătă. În vlăstari, adică la 2 săptămâni de la germinare, se află o cantitate dublă de fermenți față de germeni, adică de 30 de ori mai mare decât în planta adultă.

- Acești fermenți au același efect și în celulele corpului nostru. Ajută celulele noi să se dezvolte corect și rapid, deoarece asigură HRANĂ și ENERGIE de cea mai bună calitate.



Faceți acest experiment cu părinții voștri:

- Puneți într-un borcan 10 semințe de floarea soarelui, care să fie acoperite cu apă, apoi așezați borcanul la întuneric, deoarece semințele germinează în pământ
- A 2-a zi puneți peste semințe și peste apă 3 linguri de pământ
- Apoi zilnic udați pământul din borcane cu o linguriță de apă, până vlăstarii de floarea soarelui devin de 2-3 cm
- Rupeți câte un vlăstar și dați să mănânce fiecărui membru al familiei
- Dacă le-a plăcut, repetați experimentul și bucurați-vă de sănătate, deoarece vlăstarii și germenii vă oferă hrana de care aveți nevoie ca să gândiți, umblați, să vă puteți mișca și desfășura activitățile zilnice!

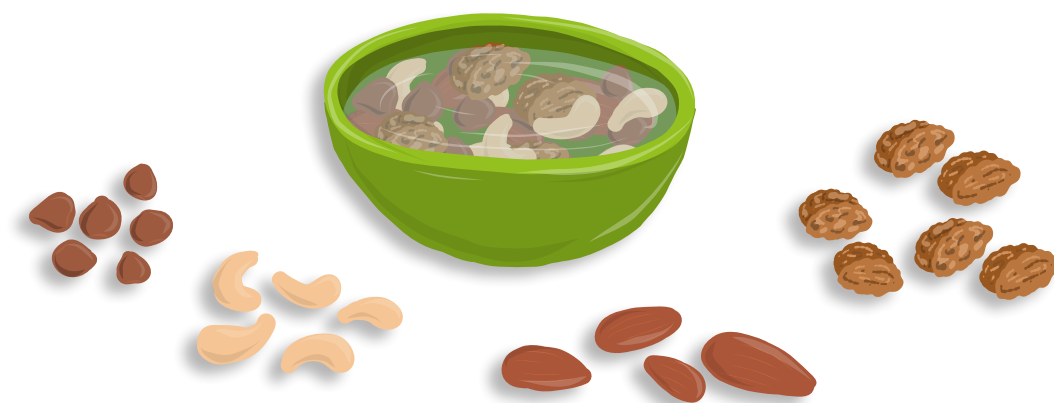
Copilași minunați, o altă variantă de Hrană Vie sunt și nucile și semințele "trezite" de: floarea soarelui, migdale, caju, nuci, etc.

Cum le trezim?

Le punem la înmuiat de seara până dimineața în apă. Vor fi mult mai pline de nutrienți pentru că, se vor activa peste noapte și vă vor hrăni trupul dar și mintea.

Faceți un alt experiment, puneți la înmuiat 10 bucăți de miez de nucă, de seara până dimineața, iar în următoarea zi o consumați în pauza de la ora 11:00.

Apoi, vedeți dacă reușiți să memorați mai ușor?



Bondare Baldovin, dar dacă consumăm și uleiuri din nuci și semințe cum ar fi ulei de: dovleac, cânepă, in, nucă, măsline, floarea soarelui, susan, alune, etc., ne hrănim mintea și ne va ajuta să învățăm mult mai ușor?

Uleiul presat la rece este vital pentru funcționarea minții asigurând creșterea și dezvoltarea lui, îmbunătățind capacitatea de memorare, mai ales cel de nucă.

Voi știți că nuca are forma minții, da? Iar dacă veți amesteca nuci trezite cu miere, veți obține hrana ideală pentru mintea voastră.



Dar bondare baldovin, ne povestești din stupul tău ce putem mânca? Și cum se produce mierea BIO?

Voi, dragi tineri, e bine să știți că albinele sunt insectele fără de care oamenii nu ar putea trăi pe pământ, deoarece au un rol foarte important: polenizează florile pomilor fructiferi, arbuștilor și legumelor astfel încât să vă puteți bucura de fructe și legume delicioase.

Dar, ca să producem bunătați în stupul nostru, avem nevoie de flori cu mult nectar, de polen în natură, de apă curată, să fim departe de locuri poluate cu substanțe care ne îmbolnăvesc și să ne organizăm foarte bine.

Haideți să vă explic armonia din stupul nostru.

Albinele trăiesc în stupi, iar stupii alcătuiesc o stupină.

O colonie de albine este formată dintr-o regină-mamă, albine-doici, albine-străjeri, albine-lucrătoare și trântori. Toată lumea ascultă de regină, care ne organizează pe fiecare, ca tot ce e de făcut în stup să se facă. Acum vă voi spune câteva secrete, la noi în stup, nimeni nu se ceartă niciodată, noi toți suntem prieteni și muncim împreună!

Îar un alt secret important este hrana pe care o consumă fiecare.

Știați că atât albina cât și regina se nasc din același ou? Iar albina trăiește 30-40 zile iar regina 3-4 ani? Știți care este diferența între ele? Ceea ce mănâncă fiecare de-a lungul vieții. Regina mănâncă doar lăptișor de matcă, toată viața. Iar albina consumă 3 zile lăptișor de matcă, apoi hrană comună formată din: miere, polen, apă, păstură.

Și uite ce mare diferență este între cât trăiesc fiecare. Așa este și la voi dragi tineri.

Acum vă voi povesti cum lucrăm noi împreună ca să producem atâtea bunătați?

Din nectarul florilor, albinele produc miere, care are un rol foarte important în alimentația noastră, fiind singurul aliment care îl lăsăm pe masă și nu se strică.

Albinele produc ceară, care este folosită pentru a fi transformată în faguri unde noi depozităm miere, iar voi veți mânca faguri cu miere care vă vor ajuta să aveți dinți sănătoși și minte aprigă.

Noi producem și alte bunătați, foarte importante pentru păstrarea sănătății noastre și a voastre: păstură, polen, lăptișor de matcă, descăpăcitură și propolis.

Cea mai hrăitoare miere este mierea închisă la culoare, deoarece conține foarte multe minerale și vitamine, iar mierea de mană și de iulișcă sunt în topul mierilor.

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

Dar asta nu înseamnă că: mierea polifloră de munte și deal, de tei, de salcâm, etc. nu este valoroasă. Toată mierea este valoroasă, doar că fiecare ajută cu ceva aparte corpul uman.

Bondare Baldovin, știi că sunt tineri care suferă de diabet, ei au voie să mănânce miere?

Da, este chiar de mare folos corpului lor ca să consume miere, iar mierea recomandată pentru ei este mierea de salcâm și mierea de mană, deoarece au un conținut sărac în glucoză, fapt pentru care nu se cristalizează atât de repede. Doar că e bine să consume puțin, să nu exagereze.



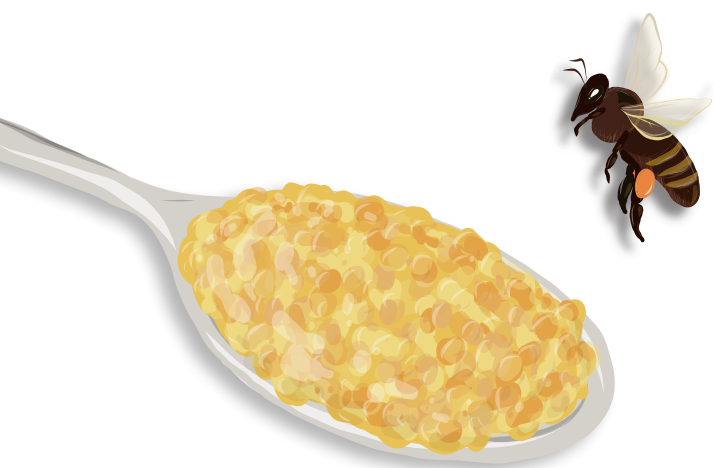
Și de unde știm ce tip de miere este în borcane?

Știți voi dragi tineri că, tipul de miere depinde de ce plante au vizitat albinele, iar culoarea mierii poate varia de la foarte deschis la maro închis și chiar roșu?

Iar cristalizarea este un indiciu că este o miere de calitate. Încălzirea mierii, ca să fie curgătoare, duce la pierderea multor valori din interiorul ei.

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





Bondare Baldovin, dar despre polen, ce ne povestești?

Polenul se colectează la intrarea în stup, numit urdiniș, prin intermediul unui colector de polen, prin care albina trece și își golește coșulețele cu polen, prin desprinderea polenului de pe picioarele din spate. Polenul este un aliment cu foarte multe arome și culori, dar este și o mare comoară pentru păstrarea sănătății. Dacă îl veți consuma de dimineață, vă va ajuta să fiți atenți la ore, dar și să aveți un trup sănătos.

Și pastura Bondare Baldovin, ce este?

Păstura este polen depus de albine în fagure, presat și amestecat cu enzimele albinelor, care apoi fermentează în condiții de stupină și se transformă în aliment predigerat. Se mai numește și pâinea albinelor, deoarece pastura este alimentul principal din perioada iernii. Consumat de voi oamenii vă va ajuta să aveți o piele curată și luminoasă.



Și dacă vom mânca lăptișor de matcă, ce se întâmplă bondare Baldovin?

Lăptișorul de matcă este un aliment foarte valoros, care vă ajută să vă mențineți imunitatea (adică să fiți sănătoși), să vă stăpâniți emoțiile (adică să nu mai fiți atât de stresați), dar mai ales el vă hrănește sistemul nervos și mintea (adică vă ajută să vă puteți concentra și să memorați mult mai ușor). Vă este de mare folos, dacă îl consumați atunci când trebuie să învățați mult în timp scurt, înainte de examene, când sunteți supărați, când nu reușiți singuri să vă controlați mintea și emoțiile, dar mai ales când simțiți că sistemul imunitar nu face față, este un ajutor rapid și eficient.



Și cine are grijă de stupină, bondare Baldovin?

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

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

Toți musafirii care intră în stupină este obligatoriu să poarte costum de protecție și să consume apă și miere înainte de a intra în zona în care circulă albinele. Așa veți fi în siguranță.



Bondare Baldovin, ce sfat eficient ne poți da din lumea ta?

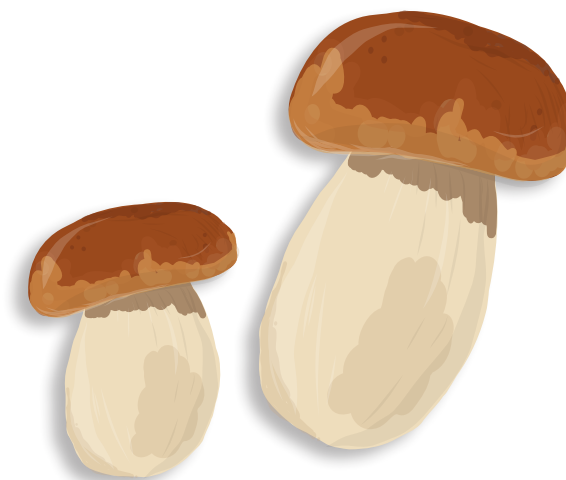
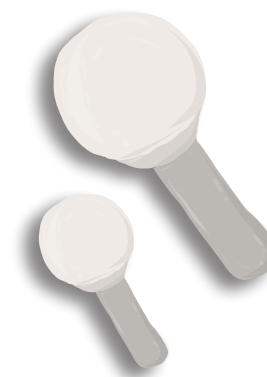
Păi în primul rând am aprecia dacă ați avea grijă de noi, păstrând natura curată. Iar dacă aveți poftă de dulce, consumați o linguriță de miere, chiar și după fiecare masă, mierea fiind un aliment important pentru păstrarea sănătății voastre, deoarece este hrană pentru minte în primul rând și apoi pentru tot corpul. Dar mai ales mâncați ca noi, ca să rămâneți sănătoși, consumând regulat: polen, păstură, lăptișor, fagure, etc.



De unde provin ciupercile BIO?

Dar, să nu uităm de o sursă de hrană importantă de la noi din țară, care o oferă ciupercile, mai ales cele din flora spontană care cu siguranță sunt BIO, zise bondarul Baldovin

Voi știți că, ciupercile cresc în pădure, deoarece le place compania copacilor care le țin umbra?



Ele sunt curățate, tăiate și supuse procesării prin diverse metode:

- Fierbere
- Uscare
- Marinare
- Congelare



Atenție!!!

Este foarte important să identificați corect ciupercile comestibile și cele otrăvitoare, care deseori sunt foarte arătoase, dar vă pot face mult rău, de aceea un atlas al ciupercilor comestibile ar fi bine să vă îndrume corect și să învățați să identificați ciupercile bune care se pot mânca!

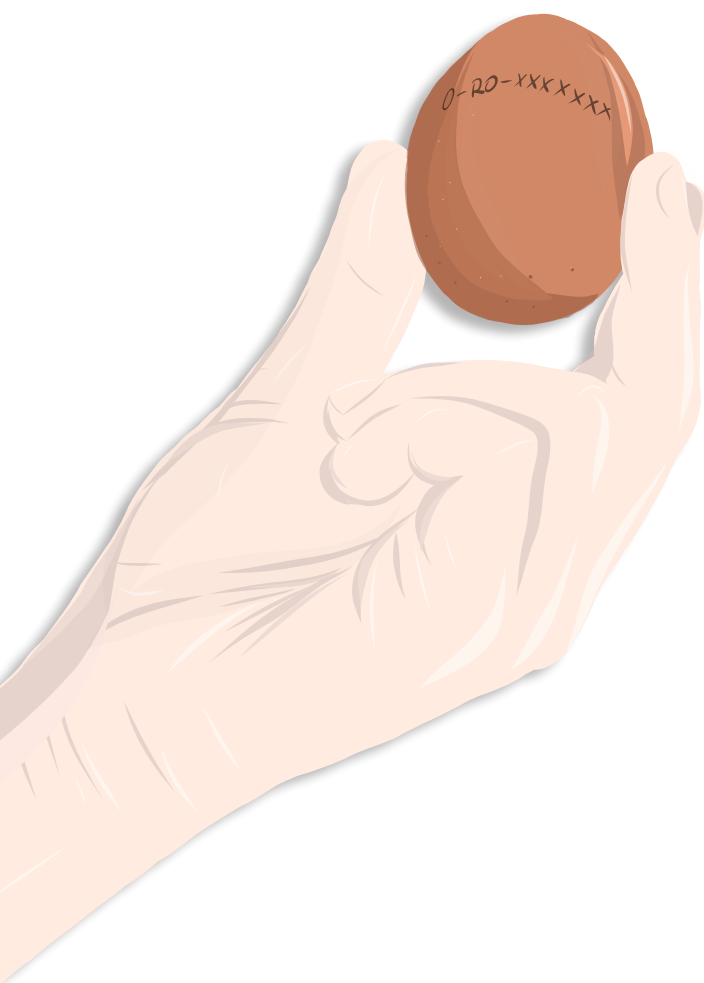
Dar dacă tot eram în zona fermei, bondarul Baldovin ne-a dus să vedem de unde vin ouăle BIO?

Așa am văzut cu ochii noștri că fermierul își hrănește găinile cu semințe și cereale provenite din culturi BIO. Găinile se plimbau în aer liber și culegeau diverse delicatese din pământ. Apoi am vizitat cuiburile special pregătite, în care găinile ouă, de unde le-am și cules. Apoi fermierul le-a fiert și ne-a dat să gustăm, hmmm au fost foarte gustoase și extrem de sățioase.

Chiar ne-a învățat cum scrie el pe ouă ca să știm și noi care sunt ouăle BIO românești:

0-RO-XXXXXX

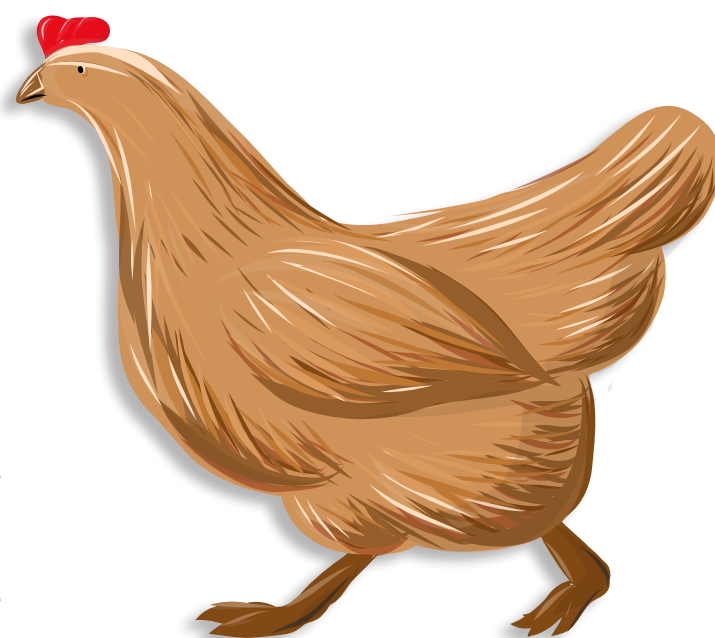
Această numerotare ne dezvăluie metoda de creștere a găinilor: 0 = crescute BIO, RO= țara unde trăiesc găinile și XXXXXX=numărul producătorului. Iar sub această identificare găsiți și data când ouăle nu mai este recomandat să se consume.



Un sfat important pentru sănătatea voastră copilași minunați:

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

Mâncați ouă BIO, de preferat ouă de prepeliță, în cantități moderate (nu zilnic).

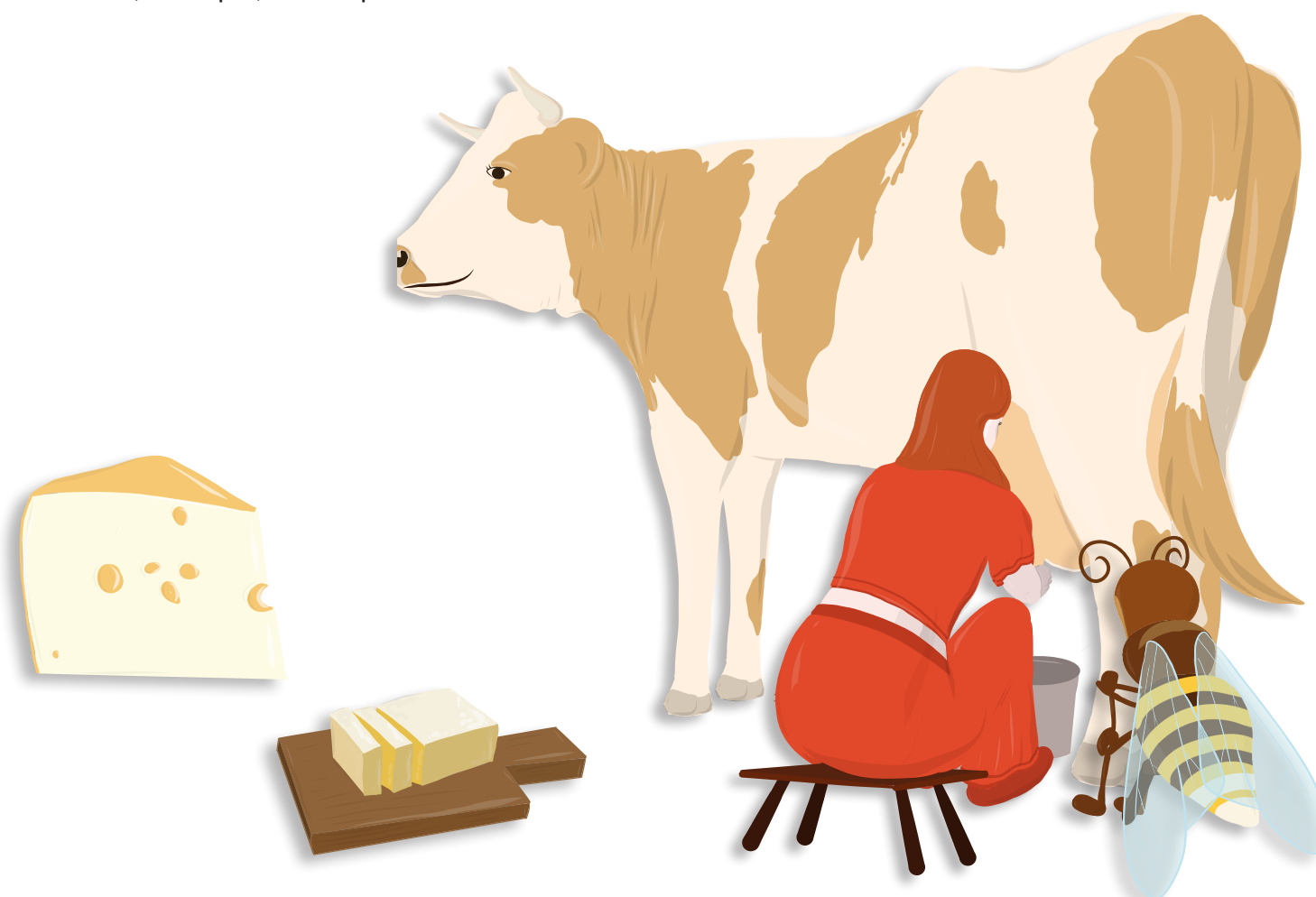


Și dacă tot eram la fermă bondarul Baldovin ne-a dus să vedem și animalele ca să vedem cum se produc lactatele BIO?

Așa am văzut că animalele care dau lapte pasc pe pajiști curate, verzi și înflorite și produc lapte delicios, sănătos și valoros și că sunt mai multe animale care dau și oamenilor din producția lor. Capra este în top pentru că laptele ei este mult mai apropiat de necesarul omului. Urmează oaia și apoi vaca.

Dar dragi tineri, deoarece de-a lungul anilor s-au consumat prea multe lactate de vacă, a apărut nevoia de a diversifica lactatele și de a le combina cu băuturi vegetale, tocmai pentru a evita excesele din același tip de aliment și intoleranțele.

Bondarul Baldovin ne-a dus să ne arate în fermă cum animalele ne dau laptele lor curat, care apoi este răcit și transportat la fabrică, unde este prelucrat, rezultând iaurturi, brânză, smântână, unt, etc. Apoi, ne-a explicat că lactatele BIO sunt curate fără alte adaosuri chimice.



Dar am și un sfat prietenesc tineri minunați, beți maxim 1 pahar de lapte pe săptămână și alternați cu băuturi vegetale obținute din nuci (cocos, nucă, caju, etc.), semințe (floarea soarelui, migdale, cânepă, etc.) și cereale integrale (ovăz, orez, mei, hrișcă, etc.).

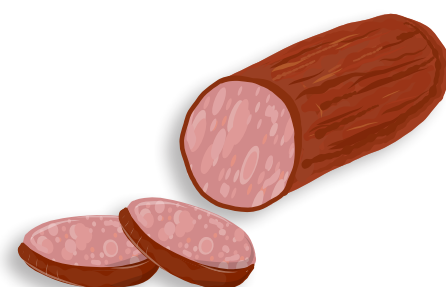
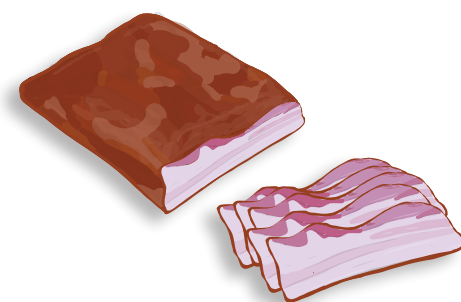
Consumați produse variate precum: iaurt, chefir, brânză și alternați-le cu variantele vegetale din: caju, cocos, migdale, etc. Diversificarea ne ajută să ne păstrăm sănătatea.

Bondare Baldovin și carne când consumăm și cum o alegem?

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

E bine să știți că, tot ce e făcut din carne BIO este lipsit de aditivi sau conservanți artificiali și este obținut de la animale hrănite cu furaje, provenite din culturi BIO.

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



Sunt multe varietăți din carne, cum ar fi:

- Cârnați
- Șuncă slabă
- Pate
- Salam
- etc.

Important este să aibă în compoziție carne fără chimicale, de aceea este important să citiți etichetele și să înțelegeți tot ce scrie pe ele.



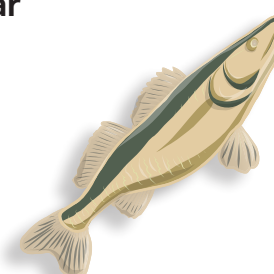
Și de pești ce ne povestești bondare Baldovin? Cum se cresc peștii BIO?

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

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

Includeți peștele în meniul săptămânal, fiind o componentă valoroasă a dietei voastre deoarece peștele este sursă de acizi grași esențiali (omega 3-6-9) care fac parte din membranele fiecărei celule din organismul vostru.

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



Care este valoarea plantelor BIO din flora spontană?

Apoi la ieșirea din ferme am văzut un câmp superb plin de flori colorate și parfumate, așa că ne-am pornit la plimbare împreună cu bondarul Baldovin care zbura vesel din floare în floare, de abea ne țineam după el. Se vedea că este în lumea lui, lumea florilor, lumea în care omul nu si-a pus amprenta chimică, iar florile trăiesc vesele și pline de culoare.

Și pentru că era atât de entuziasmat de câmpul de flori ne-a spus că aceasta este casa și lumea lui și că ne roagă să avem mare grijă de ea, să o păstrăm curată ca să poată și el să își păstreze sănătatea și că, doar câmpurile de unde se pot culege plantele BIO sunt cele în care el sigur nu se va îmbolnăvi.



Așa că a trecut în zbor pe lângă noi toți, și-a luat la revedere și ne-a rugat să fim buni și să rămânem înțelepți și voioși, așa ca el.

Bondarul Baldovin a început să ne spună denumirea fiecărei flori pe lângă care trecea. Așa ne-a învățat care plante le folosim pentru a da aroma și parfum mâncărilor (cimbru, chimen, oregano, mărar, ienupăr, mentă, etc.) și din care plante putem bea ceai (soc, mentă, urzică, sunătoare, flori de tei, coada calului, coada șoricelului, albăstrele, gălbenele, etc.), mai ales dacă e un câmp neatins de mana omului.



De ce este importantă igiena?

Așa că ne-am întors acasă, puțini triști că ne-am despărțit de bondarul Baldovin cel tare isteț. Și primul lucru care l-am făcut a fost să ne curățăm mânuțele cu care am atins tare multe lucruri pe ziua de azi. Că doar noi știm că trebuie să ne spălăm ori de câte ori e nevoie, mai ales înainte și după mese, după ce folosim toaleta și după fiecare activitate în care noi atingem diverse lucruri, mai mult sau mai puțin curate.

Dar ca să fim siguri că știm cum să ne îngrijim corect, împărtășim aici cât de harnici reușim noi să fim și cum facem asta.

1. Spălatul pe mâini

A ne spăla pe mâini e important, deoarece așa vom preveni răspândirea bolilor și a infecțiilor, noi știm deja asta.

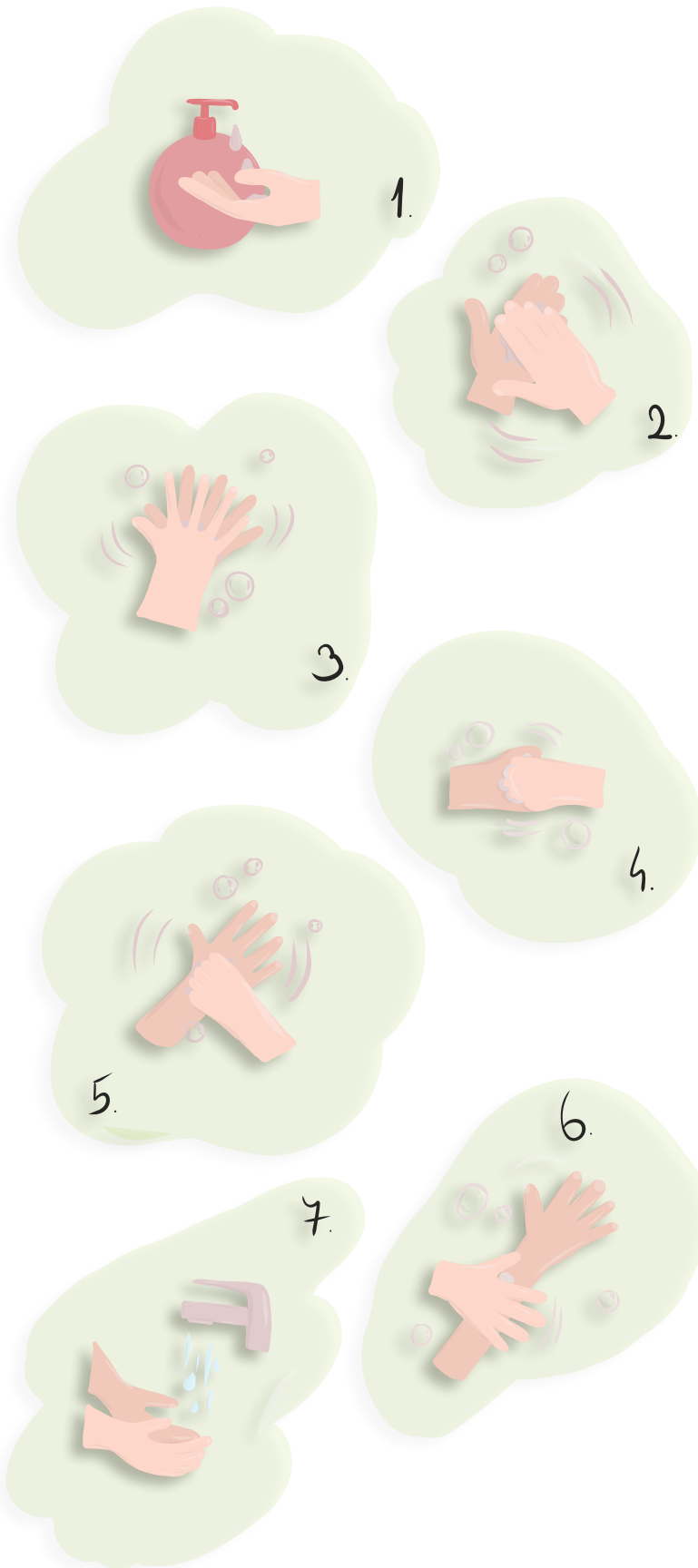
Cum ne spălăm eficient?

- Udăm mâinile cu apă caldă. Aplicăm săpun pe pliul mâinii.
- Spălăm ambele suprafețe interioare ale mâinilor.
- Spălăm inclusiv între degete
- Spălăm pe rând fiecare mână ajutată fiind de cealaltă mână
- Spălăm apoi partea superioară a fiecărei mâini cu interiorul celeilalte mâini și alternativ.
- Spălăm mâinile până la încheietură.
- Apoi clătim mâinile cu atenție pentru a îndepărta orice urmă de săpun și apoi le uscăm cu grijă.

Și ca să reușim asta ne luăm între 15 și 30 secunde, pentru a fi siguri că ne-am curățat corect mânuțele.

Folosim substanțe prietenoase cu pielea cum ar fi săpunul cu miere, cu lăptișor de matcă sau cu propolis ori chiar cu extracte din plante, care ne lasă mânuțele catifelate și curate și nu facem abuz de substanțe chimice!

La fel ne curățăm și corpul, pentru că noi știm că igiena este importantă și mai știm că ne place să avem în jurul nostru prieteni care regulat miros frumos și a proaspăt spălat.



2. Spălatul pe dinți

Noi știm și că dinții curați sunt importanți și că dacă nu avem grijă de ei, se vor caria și vor pleca de la noi.

Așa că ne spălăm pe dinți cel puțin de două ori pe zi, folosim pastă de dinți și un periaj cu mișcări circulare pe suprafața dinților. Dar, mai ales evităm consumul de băuturi carbogazoase sau alimente cu mult zahăr, pentru a preveni cariile dentare.

3. Îngrijirea pielii

Mai știm că îngrijirea pielii e importantă, așa că ne spălăm pe față de două ori pe zi, folosind miere și apă și evităm atingerea feței cu mâinile murdare. Ne schimbăm și curățăm hainele și lenjeria de pat regulat, pentru a preveni acumularea bacteriilor și pentru a ne păstra igiena personală.



4. Îngrijirea mediului

Nu îl uităm nici pe Bondarul Baldovin care ne-a rugat să avem grijă de mediului în care stăm, exact cum face el.

Așa că, la școală sau acasă, păstrăm mereu curat, îndepărtăm regulat reziduurile și resturile nefolositoare, printr-o depozitare selectivă a lor, așa încât să nu ajungă pe câmpul de flori a bondarului resturile care noi le aruncăm, așa noi știm că mediul înconjurător rămâne curat, iar bondarul trăiește.



Prin urmare, noi am învățat deja că produsele BIO sunt o opțiune sănătoasă și delicioasă pentru oricine caută să își păstreze sănătatea, iar îngrijirea locului în care trăim este un mod de a ne arăta respectul, recunoștința dar și mulțumirea față de bondarul Baldovin cel isteț, care ne-a învățat atâtea lucruri minunate.

Așa că, dragi tineri, vă șoptim ce ne-a spus la despărțire Bondarul Baldovin:

“Dragi TOȚI vă îmbrățișez cu drag, iar voi să dați celor din jur mai departe îmbrățișarea mea și tot ceea ce am reușit să învățăm împreună, și să vă amintiți că sănătatea voastră stă în mâinile și în capătul furculitei voastre. Voi știți acum, că și eu exist și m-aș bucura să aveți grijă și de casa mea, așa vom trăi frumosi și bucuroși până la adânci bătrâneți, împreună!”



APLICATIA InfoCons

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

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

Aplicația GRATUITĂ **InfoCons** este disponibilă în 33 de limbi și vine în sprijinul consumatorilor cu informații utile, corecte, transparente și pe înțelesul tuturor!

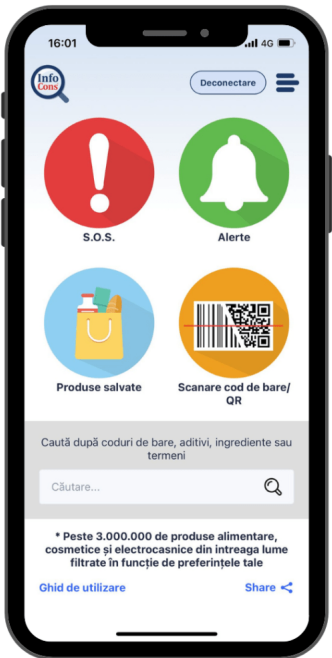
Aceasta poate fi descărcată din: AppStore, GooglePlay și AppGallery



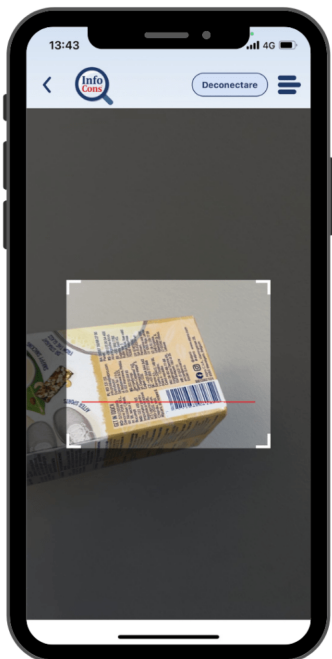
Cum funcționează Aplicația GRATUITĂ InfoCons?

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

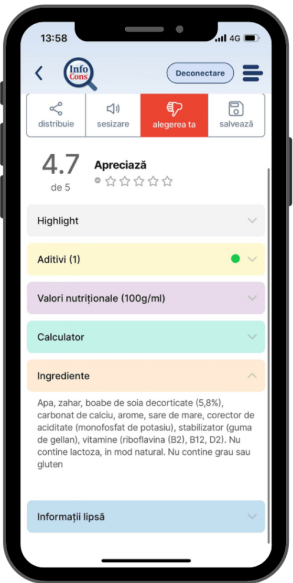
Odată deschisă aplicația, consumatorul este întâmpinat de un scurt tutorial al facilităților din aplicație, tutorial care poate fi urmărit sau evitat prin butonul „treci peste”.



Butonul „Scanează Codul de Bare/ Codul QR”



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



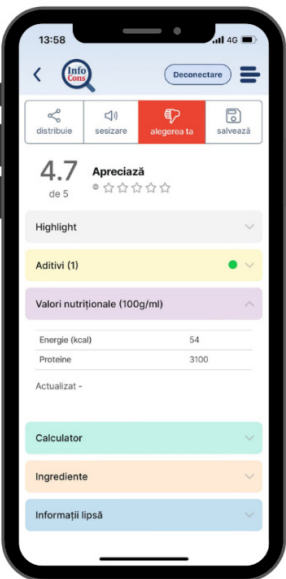
INGREDIENTE

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



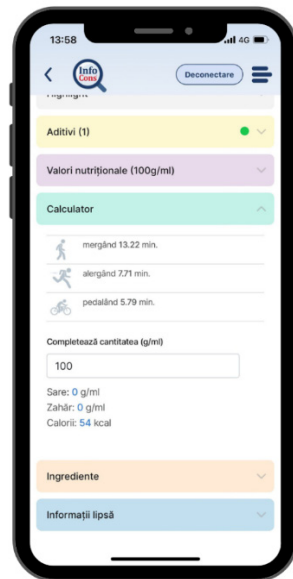
ADITIVII ALIMENTARI

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



VALORILE NUTRIȚIONALE

Cantitatea de zahăr, cantitatea de sare, kaloriile sunt redade direct pe telefonul mobil.



CALCULATOR

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

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



RATING

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

DISTRIBUIE

Poti distribui produsul scanat cu prietenii si familia

SESIZARE

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

ALEGEREA TA

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

SALVEAZĂ

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

Ce este Agricultura ?

Este modul prin care oamenii își produc Hrana!
În lume există 3 tipuri de agricultură legitate.
Acestea sunt:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

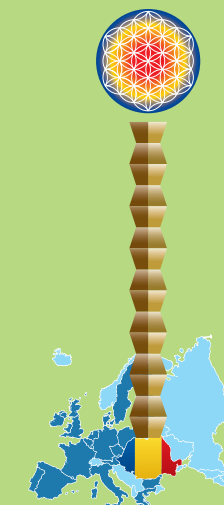
Garanția unui aliment ecologic certificat este dată și de modul de etichetare special reglementat pentru alimentele BIO. Și alimentele bio importate fac obiectul unor proceduri de control pentru a se garanta că au fost produse și expediate respectând regulile ecologice.

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

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

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

Motto-ul UE este:
Good for Nature, Good for You!



Portalul de cunoștințe pentru promovarea sănătății: www.europa.eu
Acest material se distribuie strict gratuit!

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

ORGANIC SCHOOL

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

www.organicschool.eu

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



**CAMPANIE FINANȚATĂ
CU AJUTORUL UNIUNII
EUROPENE**

Uniunea Europeană sprijină
campaniile care promovează
respectul pentru mediu.