

# GHIDUL UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS



## CUPRINS

I. Ce înseamnă local și regional? .....	3
Țara Oltului: specific local în zone înalte .....	7
Valea Hârtibaciului: natură și biodiversitate.....	8
Podișul Târnavelor: cultură gastronomică în zona colinară.....	10
Țara Secașelor: multiculturalitate și un strop de sare .....	12
Calendar sezonier: Sudul Transilvaniei.....	14
II. Motivele utilizării resurselor locale și beneficiile acestei alegeri.....	17
1. Sustenabilitate și impactul asupra mediului înconjurător .....	17
2. Economie .....	18
3. Păstrarea peisajului cultural și estetica zonelor rurale și montane.....	19
4. Sănătatea .....	19
5. Convivialitate.....	20
6. Identitate .....	20
III. Definițiile sănătății .....	21
1. Sănătate fizică și bunăstare .....	21
2. Sănătate mentală și <i>well-being</i> (starea de bine).....	21
IV. Introducere în gastronomie.....	22
V. Piramida alimentelor - arhitectura unei alimentații echilibrate .....	25
VI. Recomandări practice .....	28
Păstrare și depozitare - sfaturi simple .....	30
1. DELICIOS FĂRĂ LACTOZĂ.....	38
2. SAVOARE FĂRĂ GLUTEN .....	39
3. SĂ GĂTIM VEGAN (SAU DE POST).....	40
CUM PREPARĂM EFECTIV MÂNCAREA?.....	42
CONVIVALITATE.....	51
VII. Reducerea risipei alimentare .....	52
VIII. Recomandări din partea experților locali .....	54
IX. Concluzii și ținte principale ale ghidului.....	74

## I. Ce înseamnă local și regional?

Hărți și grafică

Descrierea celor 5 regiuni din teritoriu

Sezonalitatea în sudul Transilvaniei - produse și perioade

**Local** înseamnă, în accepțiunea noastră, teritoriul județului Sibiu. În același timp, conform Slow Food Internațional, local este și teritoriul cuprins în proximitatea a 75 de km în jurul unei localități. Când vorbim de **regional**, ne referim la provincia istorică Transilvania, adică spațiul din interiorul arcului carpatic. Mai exact județele Alba, Brașov, Bistrița-Năsăud, Covasna, Cluj, Harghita, Hunedoara, Mureș și evident, Sibiu. În acest ghid vom utiliza așadar întotdeauna acești doi termeni, restul teritoriului fiind desemnat ca național sau internațional. Județul Sibiu, la rândul lui, are cinci microregiuni care au o specificitate aparte. Aceste regiuni sunt denumite tradițional *țări* și au o identitate bine definită: atât una culturală, cât și una dată de specificul geografic, climatic și al solului. Pentru a cunoaște mai bine acest **specific local**, atât de important în momentul în care ne gândim la metode sustenabile de utilizare a resurselor locale, vom descrie fiecare regiune în parte.

Menționarea sursei de hrană presupune astfel menționarea obligatorie a producătorului, localității de producție și a microregiunii din județ.



### **Mărginimea Sibiului: mâncare și tradiții**

Este teritoriul cuprins în sud-vestul județului și include Munții Lotrului și Munții Cindrel (Cibinului). Are în componența sa o salbă de sate și orașe mici cuprinse între Boița, aflată pe malul Oltului și Jina, satul situat la capătul vestic al județului.

La nivel teritorial, putem vorbi despre o împărțire a Mărginimii Sibiului în două regiuni: cea montană și cea colinară, fiecare cu ocupațiile ei specifice. O imagine emblematică a zonei este cea a oierilor mărgineni care au ajuns cu turmele lor tocmai până la mare, pentru ca mai apoi să-și zugrăvească în albastrul ei casele. Chiar dacă într-o mai mică măsură, transhumanța mai este practică și astăzi între zonele de munte și de șes, de unde și bine-cunoscutele preparate și produse ale mărginenilor, în care preponderente sunt lactatele și carnea de oaie. Zona montană își are resursele importante de fructe de pădure, culese de localnici pe timpul verii, iar cea colinară își dă și ea roadele sale în livezile de pomi fructiferi.

Deși cea mai semnificativă influență culturală în regiune este cea a populației majoritar românești, nu este de trecut cu vederea nici influența pe care au avut-o în timp sașii din Tâlmăciu, Cisnădie și Cisnădioara, care se reflectă și în bucătăria locală.

Dintre cele mai cunoscute și reprezentative experiențe culinare pentru Mărginimea Sibiului menționăm ceaunele cu tocăniță de miel, oaia la grătar cu mujdei, oaia îngropată în pământ și coaptă pe foc de jnepeni, brânza de munte în cetină și slănina prăjită la foc deschis, focul fiind elementul primordial care leagă gusturile locale de mediul natural pastoral în care acestea sunt pregătite.

Mărginenii Sibiului au ținut dintotdeauna la tradițiile lor și au știut să-și păstreze nealterate multe dintre obiceiurile legate de prepararea hranei, fapt care a adus zonei cel mai însemnat renume gastronomic din întreg județul, precum și premiul EDEN în anul 2015.

Tradițiile de natură religioasă au avut mereu un cuvânt important de spus în ceea ce privește obiceiurile alimentare și culinare ale localnicilor. Oamenii au ținut, cum în mare parte mai țin și astăzi, la perioadele de post premergătoare marilor sărbători, fapt reflectat și în regimul lor alimentar. Preparatele puteau, în acest caz, fi mai simple, cum este dumaticatul, de pildă, adică pâinea tăiată bucățele și îmbibată în apă cu vin și zahăr, dar puteau fi și mai complexe și

gustoase, cum sunt vuțânele, adică deliciosul desert mai des întâlnit sub denumirea de găluște cu prune. Și în jurul obiceiurilor ocupaționale s-au conturat anumite tipuri de mâncăruri, cum sunt cele de la stână – sloiul de oaie, balmoșul, bulzul, clepăzăul, jintița, ciorba cu rântaș, mămăliga cu lapte. Prin sate, foarte gustate erau de asemenea tapșa, morândăul și cașul la cuptor. Diversitatea culinară a zonei se deduce și din existența unei bucătării de apă dulce, cunoscută fiind folosirea păstrăvului din râurile de munte, racilor din lacurile din jurul Săcelului, melcilor și broaștelor din văile montane.

Recomandări culinare inedite, în care sunt folosite produsele și rețetele amintite, pot fi savurate de turiști în diverse moduri. Aceștia pot lua o masă cu specialități locale, spre exemplu prânzul și cina turistică la pensiuni de familie, gospodării sau restaurante locale din Sibiel, Rășinari, Gura Râului, Orlat și Săliște. Pot, de asemenea, participa la mese cu program folcloric (dansuri populare, fluierași, colindători) sau la mese tematice (cum este nunta pusă în scenă special pentru turiști în Sibiel sau cina ca la stână la pensiunile din Gura Râului). Cum mesele luate în natură sunt cele mai gustoase, avem și recomandări de evenimente în care gustul este îmbinat cu pitorescul și aerul curat: Picnic în Cindrel la Cisnădioara, Sibiel și Rășinari (o drumeție cu pachete de picnic în care se găsesc exclusiv produse locale) și mese la stână în Rîu Sadului și Gura Râului.

Regiunea propune degustarea unor specialități locale, cum ar fi:

- diverse sortimente tradiționale de brânză de oaie în Rășinari, Sibiel, Gura Râului, Rîu Sadului și Tilișca,
- țuică și băuturi locale, precum zmeurata, afinata, vișinata și cidrul în Rășinari, Sibiel și Gura Râului, vin la domeniul Salgo din Săcel;
- mere și pere din Fântânele și Sibiel, la fel ca și oțetul și sucul care se obțin din acestea;
- ulei de dovleac poate fi găsit în mod special la Gura Râului, dar nu numai;
- brânza de vacă și bivoliță la Sadu;
- degustări de slănină au loc la Cristian.

Dintre nelipsitele produse de patiserie ale unei mese îmbelșugate, menționăm:

- savuroasele prăjituri săsești și hanklich-ul de la Cisnădioara sau

- pâinea pe vatră și lichiurile tradiționale din Gura Râului.

O trăire autentică în Mărginimea Sibiului poate fi și o bună ocazie de a înțelege mai bine zona prin intermediul unor experiențe participative unice. Oaspeții pot învăța cum se face brânza la Rîu Sadului, pot culege fructe de pădure, ciuperci și plante medicinale la Cisnădie, Cisnădioara, Valea Sadului sau Tălmăciu, cireșe, nuci, gutui, mere și pere în livezile din Cisnădioara, Fântânele și Sibiel, pot vedea cum se face țuica în cazanele din Tălmăcel, Sibiel și Rășinari și pot culege trufe în pădurile din jurul Cisnădiei, pentru a le prepara împreună cu un *chef* local.

### **Țara Oltului: specific local în zone înalte**

Este regiunea cuprinsă între Valea Oltului și Țara Făgărașului cu care, parțial, se suprapune. Este, în același timp, tot arealul cuprins la sud de râul Olt din județul Sibiu și cuprinde masivul Făgăraș din Carpații Meridionali cu vârfuri de peste 2.500 de metri.

Astfel, trecătorul poate ajunge pe culmile înalte ale lanțului munților Făgăraș sau își poate odihni pasul de-a lungul văilor care îi dau așezării prelungiri de șes. Amfitrionul zonei, legendarul râu Olt, găzduiește la sud sate majoritar românești, în timp ce populația adăpostită la nordul său are un caracter eterogen, cu localități săsești, precum Cârța și Avrig, sau maghiare, cum este Săcădate. Diversitate mare există în regiune și în privința ocupațiilor specifice și a produselor care rezultă din acestea. Pășunile largi, care ocupă aproximativ 35% din zonă, le-au permis oamenilor să crească animale – în special porci, renumiți fiind cei din Racovița, vaci și oi. Zonele piemontane au fost darnice în livezi, iar pădurile, ocupând 33% din terenuri, și-au hrănit și ele localnicii cu fructe sălbatice și carne de vânat. Cartofii și ceapa roșie au rodit în special în zonele de șes. Datorită rețelei hidrografice bogate, acestor ocupații li s-a mai adăugat și practicarea pisciculturii.

Legătura încă puternică pe care regiunea o păstrează cu trecutul său se resimte și în bucătăria specifică, păstrătoare de elemente tradiționale.

- Mese cu specialități locale, tapșele, scoverzile sau mămliga dreasă, pot fi luate la pensiunile rurale din Sebeșu și Porumbacu de Jos, Porumbacu de Sus, Cârțișoara, dar și la cele din Poiana Neamțului sau de pe Valea Avrigului.
- Specialitățile cu gălbiori și cartofi, aduși în Transilvania de baronul Samuel von Brukenthal, se gătesc la reședința sa de vară din Avrig.
- La pensiunile și în gospodăriile din Arpașu de Sus găsiți un procent foarte mare de preparate și băuturi care pot fi savurate din producție proprie. Ne sunt recomandate ciorba gulaș de bivoliță sau iedul la ceaun cu tarhon.
- O altă recomandare sunt popasurile din zona Bradu, care își așteaptă vizitatorii atât cu preparate, cât și produse locale oferite spre vânzare.
- O cină simplă, dar gustoasă, li se pregătește oaspeților și la cabanele de drumeție din masivul Făgăraș: Suru, Bâlea, Podragu, Negoiu, Bârcaciu sau Turnuri.

Dintre produsele emblematice oferite spre degustare în Țara Oltului, amintim:

- fructele și siropurile de la Cârța,
- fructele și gemurile din Sărata,
- siropul, compotul și dulceața care pot fi găsite la Avrig
- carnea de mângalița de la Racovița.

### **Valea Hârtibaciului: natură și biodiversitate**

Valea Hârtibaciului este în cea mai mare parte un spațiu rural care se află în căutarea echilibrului dintre intenția păstrării și conservării unui peisaj natural și cultural unic și dorința exploatării acestuia. Fiind cea mai puțin dezvoltată regiune din județ, potențialul său rezultă în mod direct din atractivitatea mediului natural, 72% din suprafață fiind considerată arie protejată. Astfel, specifice pentru această zonă de podiș sunt diversitatea biologică și numărul mare de producători bio.

Caracteristica secundară a gastronomiei este dată de cultura populației majoritare aflate într-o permanentă schimbare. În mod tradițional, satele au fost locuite de sași, dar cunosc astăzi un amestec de etnii. Majoritari acum sunt românii și rromii, pe lângă care există și foste sate



iobăgești cu o minoritate maghiară. În aceste localități se regăsesc influențe ale bucătăriei „de conac”, a nobilimii, față de restul satelor, unde predomină bucătăria simplă, țărănească. Regiunea este una dintre cele mai atractive micro-destinații turistice prin abundența de evenimente gastronomice încurajate de GAL Micro-Regiunea Hârtibaciu. De asemenea, o atracție o constituie și cele câteva târguri tradiționale de animale care se mai păstrează încă. Din oferta generoasă de experiențe gastronomice la care pot lua parte turiștii ajunși în zonă, menționăm pentru început mesele cu specialități locale – rețete și produse de-ale locului.

- Prânzul și cina pot fi luate chiar la micii producători de alimente, cum sunt cei din Nucet, Hosman sau Ilimbav, o parte dintre ei regăsindu-se sub marca locală „Din Hârtibaciu, cu drag”.
- O astfel de masă tradițională poate fi luată și la pensiuni rurale precum cele din Veseud, Dealu Frumos și la Muzeul Interetnic din Alțâna.
- De luat în seamă sunt și mesele tematice, de exemplu prepararea caprei haiducești la Hosman.
- Ați auzit de plăcinta pe piatră din Retiș?
- Sau de floștoroagele din Ighișul Vechi, un preparat pe bază de varză dulce și carne de porc?

Puteți descoperi bogăția de spațiu natural a Văii Hârtibaciului, la o masă în natură, fiind o adevărată încântare a simțurilor. Se organizează periodic, de pildă, drumeții pe traseul cultural Brukenthal, cu plecări din Hosman și Nucet, la care sunt oferite pachete de picnic conținând doar produse locale. Produsele care vă îmbie la degustări și care au devenit o emblemă a regiunii sunt porcul de mangalița de la Ilimbav, mierea de la Hamba, Marpod și Ilimbav, prăjiturile săsești și hanklich-ul de la Agnita și satele din jur, slănina de la Stejărișu și Ilimbav, pâinea pe vatră și lichiurile tradiționale de la Hosman, turta dulce de la Boarta, brânzeturile de capră de la Țichindeal.

Și din această zonă sunt gusturi numai bune de luat acasă. Aflați mai multe despre ele prin intermediul unor ateliere de cultură gastronomică precum cel de la Hosman, unde sunt parcurse toate procesele care duc la obținerea pâinii, rezultatul final – pâinea caldă, aburindă și înmiresmată, proaspăt scoasă din cuptor și bătută. Tot la Moara Veche din Hosman le sunt

oferite vizitatorilor cursuri a căror tematică este legată de patiserie, prăjituri și dulciuri tradiționale, folosirea plantelor în prepararea ceaiurilor, uscarea legumelor și a fructelor în vederea păstrării lor.

La Nucet, gazdele explică cum se face zacusca și cum se pun legumele la conservat pe iarnă, toți cei interesați fiind implicați activ în pregătiri.

Din fericire, produse locale gustoase, specifice zonei, pot fi cumpărate din magazine, piețe sau chiar de la producători.

Târgurile tradiționale de animale organizate cu o anumită regularitate se regăsesc în calendarul anual al primăriilor locale și pe pagina de internet a Consiliului Județean Sibiu. Când vine vorba de specialități de la producători locali, este bine să știți că la Vurpăr se găsește ulei de floarea soarelui presat la rece, la Țichindeal brânză de capră și la Marpod carne de vită. Cei din zonă vând în piețele țărănești din Sibiu tradiționalul lichiou sărat cu varză, ceapă, picioici sau slănină și hibiza cu prune pocănite, o rețetă de plăcintă dulce împrumutată de la etnicii sași.

### **Podișul Târnavelor: cultură gastronomică în zona colinară**

Podișul Târnavelor, zona colinară din jurul celor două Târnaves care îi dau numele, este un spațiu adânc brăzdat de văi, cu dealuri care ajung de la 330 până la 700 de metri înălțime. Cadrul său natural este format în proporție de 60% din pășuni și fânețe, unde sunt crescute animale, și de dealuri, pe terasele cărora se cresc struguri.

Regiunea cuprinde de asemenea zona denumită „Weinland”, cu localitățile Biertan, Richiș și Șaroș, renumite fiind pentru vinurile de Târnaves. Tradițional, se practica în trecut o viticultură verticală, iar din perioada comunistă datează terasarea dealurilor. Soiul local, „Neuburger”, adus de cistercieni în secolul XII, se găsește și azi în satul Richiș, fiind înainte de apariția Fetească Regale în învecinatul Daneș, în 1932, cel mai căutat vin alb produs în Transilvania.

Dintre animalele crescute de oamenii locului, de menționat sunt bivoli negri, care erau în mod tradițional crescuți pentru lapte, dar utilizați și ca animale de tracțiune. Porcul de Bazna

este un alt produs emblematic din apropierea Mediașului, centrul economic și cultural al podișului.

Numeroasele păduri întinse sunt o resursă valoroasă de aer curat și de răcoare pentru zilele călduroase de vară și o sursă de hrană pentru oameni și animale. Vă invităm să căutați și să descoperiți așa numitele ghindării din pădurile de stejar. Zona este protejată prin rețeaua Natura 2000, deținând o floră foarte bogată, care se reflectă în produsele apicole și în cele de lactate.

Oamenii și-au creat așezăminte izolate la capătul văilor, satele fiind odinioară majoritar săsești. Martore în timp ale vremurilor de demult au rămas impunătoarele biserici fortificate, care amintesc încă de viața prosperă de cândva, cum mai amintesc și turnul în care era păstrată slănina, camerele de cereale sau grădinile mari așezate în preajma caselor.

O caracteristică aparte a zonei este și prezența negustorilor armeni stabiliți în Dumbrăveni, care și-au adus aportul lor specific în obiceiurile și gastronomia locală.

Gastronomia zonei își păstrează încă diversitatea și poate fi experimentată în cadrul unor mese cu specialități locale:

- supa de mere acrișoară, specific săsească, cu zarzavat, smântână și ou, sau
- știuca fiartă în stil armenesc, cu sos de migdale și hrean sunt doar două exemple gustoase ale regiunii.
- Prânzul și cina turistică pot fi luate la pensiunile de familie și restaurantele locale din Mediaș, Richiș, Alma Vii, Biertan, Copșa Mare, Moșna, Bazna, Ațel și Axente Sever.
- La casele restaurate în stil tradițional, de către Fundația Mihai Eminescu Trust, în Florești, Mălâncrav și Biertan, gospodinele din sate pregătesc, la cerere, mese cu bunătăți locale.
- La conacul Apafi din Mălâncrav, se pregătesc mese tematice, cu program folcloric săsesc.

Se pot face degustări de brânzeturi de capră în Târnava, la cooperativa locală de procesatori de lactate, de țuică și băuturi locale în Șeica Mică, de vinuri locale în Richiș și Biertan. La mare

căutare sunt și brânzeturile de vacă, mezelurile și sucii de mere din Mălâncrav, siropurile celor din Alma Vii, brânzeturile artizanale din Moșna sau lichiurile din Nemșa.

Rețetele locale le puteți prepara voi înșivă dacă luați ingredientele din magazinele și piețele locale.

Slănina săsească cu boia iute v-o puteți pregăti după plac, dacă o sărați bine, o lăsați patru sau cinci zile într-o troacă de lemn și o puneți apoi alte două sau trei zile la afumat.

Puteți prepara prăjitura țaranului, mălaiul delicios făcut ca în Curciu, din ingrediente foarte simple: făină de mălai, făină de grâu, griș, lapte, ouă, untură și zahăr.

Produce, așadar, găsiți în piața din Mediaș, la târgurile tradiționale de animale din Târnavă și Dumbrăveni sau direct la producătorii de mere din Mălâncrav, de legume bio din Șeica Mare, de brânză de capră din Târnavă, de vin din Richiș și brânzeturi artizanale din Moșna.

### **Țara Secașelor: multiculturalitate și un strop de sare**

Mai puțin cunoscută și vizitată în comparație cu celelalte zone ale regiunii noastre, Țara Secașelor odihnește privirea drumeților cu formele sale line de podiș. Datorită reliefului colinar foarte domol, agricultura se practică pe suprafețe vaste în partea de podiș, iar creșterea animalelor își găsește mediul propice în pășunile întinse, aceste ocupații fiind răspândite pe 87% din întreaga zonă.

O trăsătură definitorie a gastronomiei din Țara Secașelor este diversitatea etniilor care au format-o în plan cultural. Românii au ocupat preponderent partea nordică, în timp ce landlerii s-au așezat în Miercurea Sibiului, Apoldu de Sus și Apoldu de Jos, sașii în Ocna Sibiului și Șura Mică, influența maghiarilor este resimțită în Ocna Sibiului, cea a romilor nefiind nici ea neglijabilă în zonă.

În centrul regiunii, cu importanță economică și simbolică, stă sarea, care se găsește din belșug la Ocna Sibiului.

Variatele influențe culturale și-au pus amprenta în timp și asupra evoluției gastronomiei locului, care este astăzi determinată de amestecurile de gusturi din bucătărie. Martore stau

rețetele și specialitățile locale care pot fi încercate de turiști la familii și pensiuni din Apoldu de Sus, Miercurea și Ocna Sibiului.

Pentru că mândrețea peisajului se cere și ea explorată, vă recomandăm ieșirile în natură care includ evenimente de participare la culesul viei sau degustări de vinuri la Apoldu de Sus. Domeniile Viticole Apold dețin anumite soiuri valoroase prin prisma istoriei lor, fiind aduse în secolul XII de către călugării cistercieni sub denumirea franțuzească de Pinot Gris sau cea locală de Neuburger, tocmai din Burgundia.

Agricultura și creșterea animalelor, fiind elemente de bază ale zonei, produse locale se găsesc cu îndestulare și aici:

- la Alămor se face „pita” coaptă pe vatră de la Fegu,
- din Păuca provin preparate tradiționale din carne,
- lactate tradiționale de vacă din satul Mândra și
- pește de apă dulce provenit din piscicultură se găsește în localitatea cu același nume
- suc de mere la Șura Mică și Slimnic,
- cozonac tradițional la Șura Mică
- legume în Micăsasa și Apoldu de Jos,
- pui bio crescuți în Sădinca,
- ulei de dovleac sau nuci, presat la rece din Păuca.

Toate acestea sunt de găsit direct la producători, în piețe sau târguri, demne de menționat fiind târgurile tradiționale care se desfășoară în Ocna Sibiului.

La ce se potrivesc produsele alimentare din Țara Secașelor?

La prepararea unor rețete specifice zonei, evident! Ciorba de Brodenlawend, tipică landlerilor, are pe câte ingrediente, tot atâta gust, fiind preparată din carne de vită și de porc, slănină, o varietate de legume, smântână și ouă. Tot landlerii din Apoldu de Jos au lăsat comunității lor moștenire culinară și ciorba de agrișe, acrișoară și numai bună pentru nunțile din toiul verilor călduroase. Satul Alămor ne propune o specialitate din legume și cârnați, „zama” de crechiță, o ciorbă aseasonată cu tarhon și paprică.

## Calendar sezonier: Sudul Transilvaniei

Datorită biodiversității mari și climatului propice, avem produse proaspete aproape tot anul și putem găti în orice anotimp variat și diversificat.

FRUCTE	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Mere									●	●	●	
Caise							●	●				
Pere									●	●	●	
Mure							●	●	●	●		
Căpșuni					●	●	●	●	●	●		
Afine						●	●	●				
Zmeură						●	●	●				
Coacăze						●	●	●				
Cireșe/vișine						●	●					
Frăguțe					●	●						
Corcodușe							●	●				
Gutui										●		
Agrіșe						●	●					
Prune									●	●		
Nuci									●	●		
Flori de soc					●	●						
Muguri de brad					●	●						
Pepene							●	●	●			
LEGUME	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Nap							●	●	●	●		
Sfeclă							●	●	●			
Hrean							●	●	●	●		
Țelină rădăcină								●	●			
Vinete							●	●	●			
Conopidă						●	●	●	●	●		
Topinambur							●	●				
Broccoli						●	●	●	●	●		
Varză								●	●	●		
Fenicul						●	●	●				
Castraveți					●	●	●	●				
Cartofi					●	●	●	●	●			
Gulie						●	●					
Mangold					●	●						

<b>LEGUME</b>	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Dovleac								●	●	●		
Praz verde									●	●		
Ardei						●	●	●				
Ridichi				●	●							
Rubarbă				●	●	●						
Varză kale						●	●	●				
Morcovi					●	●						
Sparanghel verde				●	●							
Sparanghel alb				●	●							
Spanac			●	●	●	●	●	●	●	●		
Țelină (tulpină)					●	●	●	●	●			
Roșii							●	●	●	●		
Ridiche neagră									●	●		
Zucchini					●	●						
Porumb						●	●	●				
Ceapă								●	●			
<b>SALATE</b>	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Salată baby			●	●	●	●	●	●	●			
Cimbrisor					●	●	●					
Andive									●	●		
Radichio (andive roșii)				●	●	●						
Ștevie				●	●	●						
Lobodă			●	●								
Leurdă			●	●								
Salată verde			●	●	●	●	●	●	●	●		
Lăptucă				●	●	●						
Fetică				●	●	●						
Rucola				●	●	●						
<b>CIUPERCI</b>	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Gălbiori					●	●	●	●	●			
Champignon						●	●	●	●			
Mânățarci						●	●	●				
<b>VERDEȚURI</b>	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Pătrunjel		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
Busuioc			●	●	●	●	●	●	●	●		

VERDEȚURI	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Leuștean		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
Mărar			●	●	●	●	●	●	●			
Măghiran				●	●	●	●	●	●	●		
Mentă				●	●	●	●	●				
Oregano					●	●	●	●				
Salvie						●	●	●	●			
Cimbru					●	●	●	●	●			
Tarhon				●	●	●	●					
Cimbrisor				●	●	●	●	●				
LEGUMINOASE	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Fasole						●	●	●	●			
Mazăre						●	●					
Bob						●	●					
Linte						●	●					
Nuci									●	●		

Sezonalitatea produselor lactate și disponibilitatea lor:

LAPTE PROASPĂT	Ian	Feb	Mar	Apr	Mai	Iun	Iul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Vacă			●	●	●	●	●	●	●	●		
Oaie				●	●	●	●	●	●			
Bivolită			●	●	●	●	●	●	●	●		
Capră			●	●	●	●	●	●	●	●		



## II. Motivele utilizării resurselor locale și beneficiile acestei alegeri

De unde provine hrana?

Cum a fost obținută?

Care sunt motivele pentru care aleg să cumpăr produse obținute nu mai departe de 75 de km?

Decizia zilnică de a cumpăra mâncare locală cu ingrediente locale și de sezon, declanșează un lanț întreg de beneficii economice și sociale. În acest proces sunt de importanță majoră locul de proveniență al hranei, precum și modul său de preparare ușor trasabile și identificabile.

### 1. **Sustenabilitate** și impactul asupra mediului înconjurător

- reducem amprenta de carbon cauzată de transportul produselor de la distanțe mari (reducere cu 7%, ca urmare a lipsei nevoii de a transporta);
- reducem consumul de energie cauzat de refrigerarea produselor pentru perioade lungi (reducere cu 10%, ca urmare a lipsei nevoii de a încălzi sere sau refrigera produse);
- reducem cantitatea de ambalaje și implicit de deșeuri rezultate (scade cu 6% amprenta ca urmare a lipsei nevoii de a ambala);
- consumând produse locale, acceptăm că nu putem mânca roșii în luna decembrie, dar le putem savura din plin în luna august pe cele locale sau începând din mai pe cele regionale. Sezonalitatea are un rol fundamental!
- sustenabilitatea se referă și la faptul că un produs bun și local e des imperfect, mic, strâmb sau pătat. Așa funcționează natura! Reducem cu 2% amprenta noastră, ca urmare a lipsei nevoii de a arunca legumele și fructele considerate neconforme de lanțurile de magazine;
- faptul că produsele locale sunt câteodată mai costisitoare față de cele foarte ieftine de pe rafturi, se datorează modului diferit de producție și timpului mai lung care e necesar producției clasice;
- reducem cu 66% amprenta de carbon optând pentru produse organice, a căror origine e trasabilă;

- reducem amprenta de carbon cu până la 25% prin lupta împotriva risipei alimentare. Acest lucru se realizează prin diversitatea tradițională a unei gospodării: începând cu pomii și ajungând până la legume, ierburi și flori, toate asigură un ecosistem rezilient în fața dăunătorilor – ceea ce reduce nevoia de a interveni cu fungicide, insecticide, pesticide. Resturile vegetale se compostează și se întorc în sol pentru a-l îmbogăți, odată drenat de nutrienți de fructele și legumele consumate de noi;
- diversitatea asigură un ecosistem prietenos cu albinele, buburuzele, fluturii, păsările, aricii – ceea ce reduce nevoia de a interveni cu fungicide, insecticide, pesticide;
- totodată, diversitatea asigură continuitatea soiurilor vechi.

Mâncarea e o cauză și, în același timp, o soluție contra schimbărilor climatice. Putem spune, fără dubii, că suntem activiști de mediu atunci când cumpărăm local. În primul rând, fiindcă soiurile cele mai bine adaptate sunt cele locale, adică au cel mai mic impact asupra teritoriului, deoarece au apărut din condițiile existente și nu au nevoie de ajutoare chimice. În al doilea rând, cunoașterea modului de producție a mâncării creează o legătură mai puternică cu natura. Prin urmare, începem să respectăm mai mult sezonalitatea și lipsa ingredientelor obținute în mod artificial.

## 2. Economie

- cumpărăm produse locale, prin urmare, investim în propria comunitate, caz în care banii noștri și valoarea adăugată a produselor rămân în comunitatea locală, contribuind la economia locală;
- cumpărând local ne asigurăm de păstrarea locurilor de muncă în comunitate și ne asigurăm, măcar parțial, că fermierii rămân, astfel, în satul lor. Pe de altă parte, mâncând local, contribuim direct la prosperitatea mediului social în care trăim și putem genera valoare adăugată suplimentară consumând produse cu etape succesive de procesare;
- produsele locale de sezon sunt mai puțin costisitoare. De regulă producătorul mic vinde ce este în sezon sau conservat, ceea ce înseamnă că produsul se găsește în abundență.

### 3. **Păstrarea peisajului cultural** și estetica zonelor rurale și montane

Sușținem producția la scară mică în detrimentul *agrofood* industrializat. Practicarea acestui tip de agricultură asigură, indirect, păstrarea peisajului cultural. Altfel spus, conservăm estetica spațiului dintre satele noastre sau dintre zonele alpine. Acolo unde savurăm încă momentul când vedem pășuni, fânețe cu căpițe, poieni pline de flori, livezi etc. Mâncarea are astfel, fără să știm, o pronunțată componentă estetică.

### 4. **Sănătatea**

Prospețime înseamnă cantitate optimă de nutrienți, chiar dacă nu găsim tot ce avem nevoie într-un singur loc.

Produsele locale pot fi verificate acolo unde sunt produse. Există mai multe tipuri de scheme de calitate (produs montan, produs tradițional etc.) care ne asigură de faptul că ele sunt bune de consum și nu conțin aditivi alimentari, amelioratori, conservanți sau nu provin din organisme modificate genetic. Pe de altă parte, se alterează mai repede, e firesc. Cu timpul, ajungem să avem încredere în producătorii locali și, astfel, să ne asigurăm că achiziționăm hrană curată.

Produsele locale sunt mai bogate în nutrienți și antioxidanți datorită următorilor factori: produsele locale și de sezon sunt mai dense nutrițional, sunt recoltate chiar înainte de a ajunge la noi pe masă, nu călătoresc și nu stau pe raft zile sau săptămâni. Produsele locale sunt, de asemenea, mai gustoase: se bucură pentru mai mult timp de pământ, apă și soare și se recoltează doar după ce se coc.

Trasabilitatea e foarte simplă de verificat printr-o banală vizită la locul de producție. Putem verifica în permanență calitatea produselor, fie prin analize, fie cerând părerea altor consumatori (care nu sunt anonimi, ca la supermarket). Un exercițiu bun pentru noi, mai ales după anul 2019, în care am celebrat gastronomia, ar fi să vizităm producătorii pe care îi cunoaștem de la piețele locale cum ar fi Piața Volantă Transilvania, Vinerea Verde sau Piața Cibin.

## 5. Convivialitate

Mâncarea adevărată aduce oamenii împreună la masă, îi conectează și îi inspiră, astfel că putem savura fiecare îmbucătură alături de cei dragi.

Prin susținerea micilor afaceri de familie, locale (băcăni, aprovizare, restaurante, alt fel de modalități de vânzare locale) susținem involuntar apariția unei comunități, o structură socială. Acestea apar cu ușurință în jurul piețelor locale, a magazinelor mici, unde lumea stabilește relații de lungă durată. În mod ideal, acestea pot duce la existența unor comunități empaticе, unde locuitorii regăsesc un model social pierdut, cum era de exemplu în trecut vecinătatea.

## 6. Identitate

Cumpărând local, susținem, în mod direct, păstrarea soiurilor locale de plante, semințe și a raselor locale de animale, mai precis, a biodiversității deosebite pe care o avem în aproape toate regiunile din țară.

În acest fel păstrăm, totodată, gusturile noastre vechi și savuroase, în fața standardizării și estompării aromelor cunoscute.

### III. Definițiile sănătății

Pentru a încadra corect ce înseamnă un stil de viață sănătos, vom folosi definiții clasice ale sănătății fizice, mentale și sociale. Vom vedea cum este definită apoi bunăstarea și fericirea.

#### 1. Sănătate fizică și bunăstare

Prima definiție apare în 1948 și este dată de Organizația Mondială a Sănătății – OMS sau World Health Organisation – WHO.

Sănătatea reprezintă situația în care ne putem bucura de o bunăstare completă, însemnând fizică, mentală și socială și care exclude existența bolilor sau a unei infirmități. Acest model bio-psiho-social e conceptualizat și are bunăstarea poziționată ca un drept al omului și ca o aspirație pozitivă în viață.

În 1986 aceeași instituție definește sănătatea ca fiind o resursă a vieții cotidiene și nu scopul vieții.

În 2011 apar ultimele propuneri de modificări după cum urmează: sănătatea și bunăstarea sunt abilitatea de a te adapta și a avea grijă singur de tine, asumare a unei stări și integrarea ei. Apare elementul subiectiv în care sănătatea e diferită de la o persoană la alta, în funcție de necesitățile individuale.

#### 2. Sănătate mentală și *well-being* (starea de bine)

Din 2011 se aduce în prim plan și dimensiunea mentală din definiția clasică și se recunoaște valența publică a sănătății. Se pune accent pe gestionarea stresului, pe echilibrul între muncă și viața personală, împlinire și bunăstare mentală, așa-numita stare de bine (*well-being*).

## IV. Introducere în gastronomie

Termenul de gastronomie are legătură cu stomacul (gaster) și cuvântul (nomos), mai precis, conexiunea între mâncare și cultură, între natură și om.

Studiul acestei relații este pentru noi important: care e povestea din spatele bucatelor? Povestea bucatelor din sudul Transilvaniei este perfect compatibilă cu principiile noului curent din gastronomie, *#slowfood*. Pornită ca o acțiune punctuală a unor activiști din Italia anilor '80, contra globalizării și a mâncării de tip *fast food*, *Slow Food* e astăzi cea mai mare mișcare internațională, prezentă în 160 de țări, care militează pentru accesul populației la hrană bună, curată și corectă.

Bună, adică de calitate, cu gust și sănătoasă, curată – se referă la faptul că nu afectează mediul, iar corectă având în minte un preț echitabil pentru consumator, dar mai ales pentru producător.

Prin urmare, vorbim de povestea mâncării bune, curate și corecte în județul Sibiu, în sudul Transilvaniei, în România. Și mai exact, definim local un areal cu o rază de 75 de km față de locul producției. Despre această gastronomie locală vom vorbi în continuare.

Mâncăm toți la fel în Europa?

Dacă ne uităm la harta geografică a Europei, ne vom da repede seama că nu toate zonele arată la fel. Mai mult, știm că foarte multe zone au un mediu climatic diferit și că există numeroase regiuni cu microclimate care variază considerabil față de medie.

Dacă natura e atât de diferită, devine evident că și mâncăm diferit, în funcție de ceea ce ne oferă natura. Poate că astăzi aceste diferențe nu mai sunt atât de vizibile, însă, până nu demult, existau adevărate șabloane la nivel de continent. Astfel, dacă ne gândim la ce mâncăruri ne asigurau energia, adică dacă ne uităm atent la consumul de carbohidrați, avem patru regiuni distincte:

- Centrul și vestul Europei erau mari consumatori de cartofi. Să ne gândim doar la marea foamete din Irlanda, declanșată de o producție slabă în câțiva ani consecutivi.
- Nordul Europei e cunoscut pentru diversele feluri de pâini, mai ales cele de seară, obținute din ingrediente locale.
- Sudul Europei are foarte des la bază consumul de paste făinoase în diverse forme, cele mai cunoscute fiind evident pastele din Italia, dar și patiseria franceză.
- Estul Europei e cunoscut pentru forme diferite de terci sau mai simplu spus mămăliga, care se consumă în multe din locuri inițial făcută din mei, acum din mălai de porumb.

În mod similar, putem identifica și zone distincte ale modului cum se consuma alcoolul, care se suprapun oarecum cu consumul de carbohidrați. Berea merge bine cu cartoful, pastele cu vinul, mămăliga cu țuica și distilatele, iar pâinea de seară cu vinurile de fructe. E ușor exagerată această potrivire, însă important e să înțelegem că există mai multe tipuri de șabloane aplicabile în alimentație în funcție de geografia și clima locului.

Putem înțelege, astfel, apariția așa-numitelor diete regionale. E foarte cunoscută dieta mediteraneeană, care abundă în consum de pește proaspăt, ulei de măsline și legume ușoare. Apoi auzim tot mai des de dieta nordică, bazată pe un consum mai mare de lactate și cereale, multe fructe de pădure, dar și consum de pește local. Estul Europei, unde trăim noi, are tradițional un echilibru foarte bun, definit între consumul de legume și verdețuri, balansat cu grăsimi de origine animală din mâncare adevărată, neprocesată. E rolul nostru să verificăm dacă acest mod de alimentație mai corespunde cu cerințele de azi și cu ceea ce ne dă încă natura și să redefinim acest mod de viață, ținând cont și de factorii de stil de viață contemporani.

Specific regional?

Bucătăria din regiunea noastră, din sudul Transilvaniei, e marcată de multe influențe culturale. Avem un adevărat mozaic gastronomic, cumva tipic pentru această zonă a Europei, unde se întâlnesc culturile vestice și estice. În total am identificat, cu ajutorul cărților de bucate, monografiilor și a altor scrieri de specialitate, unsprezece influențe în farfuria transilvăneană.

Concentrarea majoră e în jurul popoarelor care au locuit și mai locuiesc încă aici: români, sași, maghiari și rromi. Prin urmare, primele patru influențe sunt clar europene, cel puțin în ultimul mileniu.

Următoarele influențe sunt cele ale populațiilor mai mici, cum ar fi: evreii, armenii și landlerii. Scorul în această ecuație de influențe este 2 la 1 pentru partea orientală cu mențiunea că rețetele și modul de producție s-au adaptat la ce găseau când veneau în această regiune. Din sudul Europei mai avem influențele grecești și turcești, sosite prin intermediul comercianților și al transumanței. Aici avem o egalitate, 1 la 1, de care ne bucurăm foarte tare. Multe din specialitățile noastre emblematice își au originea în aceste regiuni. Ne referim în special la telemea, ciorbe, sarmale și alte bunătăți.

Ultimele două influențe sosite în bucătăria noastră sunt cele rusești și franțuzești, care au dominat secolele XIX - XX și au produs modificări mari în rețetare, mai ales cu ajutorul casei regale și, ulterior, în perioada socialistă, în hotelurile și restaurantele de stat. Ambele sunt europene, dar total diferite. Borșul și salata de boeuf se împacă totuși bine la noi.

Rezumând, avem un raport de 8 influențe europene și 3 orientale, o combinație foarte reușită în opinia noastră, poate printre cele mai bune din Europa. Referitor la supe și ciorbe, avem 100% cea mai mare varietate din Europa.



## V. Piramida alimentelor - arhitectura unei alimentații echilibrate

Ce înseamnă?

Ce spune despre alimente?

Cum ar trebui interpretată?

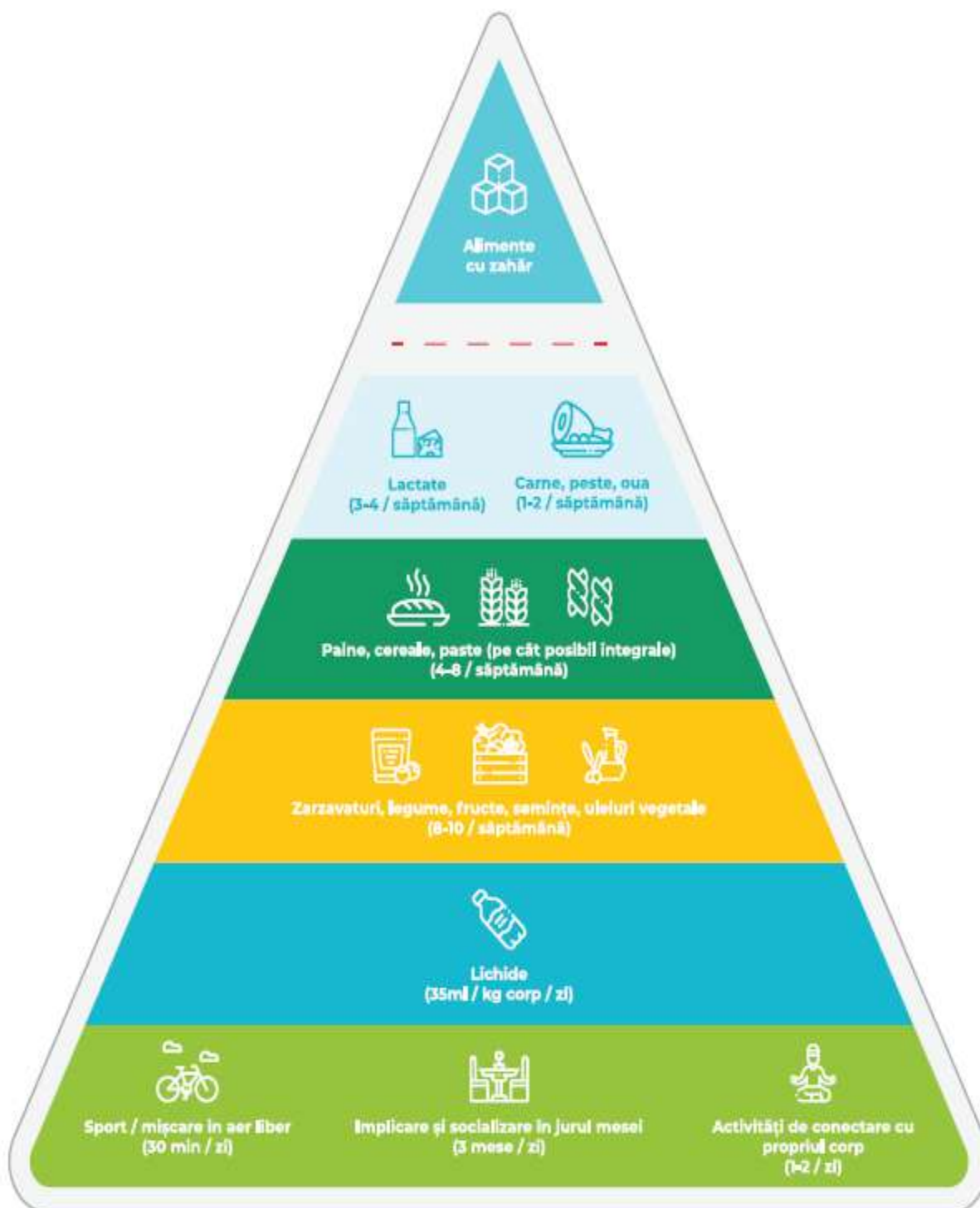
Alimentele conțin ingrediente, majoritatea importante pentru funcționarea organismului nostru. Fiecare nivel al piramidei arată o grupă distinctă de alimente, cu conținut similar de nutrienți. Aceste grupe asigură diversificarea meniului. Alimentele de pe nivele diferite nu pot fi înlocuite unele cu altele: să lăsăm deoparte legumele, pentru a mânca mai multă carne? Nu e sănătos. Cu cât este mai sus nivelul, cu atât trebuie să fie mai mici porțiile.

Câteva recomandări:

Nu exagerați cu strictețea!

În afară de lichide, recomandările nu trebuie respectate în fiecare zi. Este vorba despre ajustarea obiceiurilor alimentare pe termen lung, spre o alimentație sănătoasă, echilibrată și diversificată. Dar savoarea și apetitul nu trebuie să aibă de suferit. În cele din urmă, omul nu trăiește doar cu pâine.

Idee: fructele și legumele sunt sărace în calorii și se potrivesc cel mai bine ca garnituri la fiecare masă și ca gustări între mese.



Principii de respectat:

a. PUȚIN ȘI SAVUROS

Dulciurile, gustările sărate și alcoolul trebuie consumate doar în cantități mici.

b. ZILNIC, CU MĂSURĂ

Uleiurile, grăsimile și nucile au grijă de aportul vital de acizi grași, precum și de vitamine și minerale.

c. ZILNIC, ÎN CANTITATE SUFICIENTĂ

Produsele lactate, carnea, peștele, ouăle și tofu conțin proteine prețioase. De aceea, e important să consumați zilnic 3 porții de produse lactate și o porție de carne/pește/ouă/tofu etc. alternativ.

d. FIECARE MASĂ PRINCIPALĂ ARE NEVOIE DE GARNITURĂ

Produsele din cereale, cartofii și legumele cu păstăi sunt furnizori de energie datorită carbohidraților pe care îi conțin. Cerealele integrale furnizează în plus multe fibre cu efect pozitiv asupra metabolismului și digestiei. E recomandat să consumați 3 porții pe zi.

e. DE 5 ORI PE ZI CÂTE O PORȚIE

Dacă e posibil, consumați de trei ori pe zi legume și de două ori pe zi fructe de toate culorile și sub toate formele. Legumele și fructele de sezon oferă vitamine și minerale, fără a aduce în plus aport nedorit de calorii.

f. 2 PÂNĂ LA 3 LITRI DE APĂ PE ZI

Băuturile neîndulcite, fără alcool, furnizează aportul optim de hidratare.

## VI. Recomandări practice

Ce avem în casă?

Cum păstrăm în frigider?

### STOC DE BAZĂ

Pentru toți cei care gătesc cu plăcere este de folos să aibă întotdeauna câteva alimente în stoc. Astfel, pot să diversifice în mod creativ și sunt oricând pregătiți pentru o vizită spontană. Chiar și resturile pot fi folosite și readuse la viață.

### SE DEPOZITEAZĂ ÎN LOC USCAT

- sare, de exemplu: sare de Slănic Prahova (cele de Bazna, Praid și Turda nefiind comestibile)
- zahăr
- diverse paste, de exemplu: tăiței, spaghete etc.
- orez
- mălai de porumb
- leguminoase cu păstăi, de exemplu: linte, năut
- ciuperci uscate, de exemplu: zbârciogii, hribi
- fructe uscate, de exemplu: prune, mere, caise
- cartofi
- pesmet
- miere
- cafea
- ceai
- dulciuri, de exemplu: fursecuri, ciocolată

- gustări pentru aperitiv, de exemplu: fistic, arahide, saleuri
- fulgi de ovăz
- pudră de cacao
- praf de copt

#### DELICATESE DIN CONSERVĂ ȘI BORCAN

- zacuscă, gemuri, diverse conserve de legume
- roșii tăiate
- murături de toate felurile, de exemplu: castraveți murați
- jeleuri și dulcețuri
- siropuri

#### GUSTUL CORECT

- bulion, de exemplu: bulion de legume, bulion de carne (vită, pasăre)
- oțet, de exemplu: oțet de mere, de vin alb, oțet de miere (mied)
- ulei, de exemplu: ulei de floarea soarelui, de rapiță, de nuci
- muștar, de exemplu: muștar fin, iute, cu boabe
- suc de roșii, ketchup
- condimente precum: sos de soia, alte sosuri artisanale
- selecție de condimente, de exemplu: piper, boia, nucșoară

#### PROASPĂT PENTRU FIECARE ZI

- unt
- ouă
- smântână
- lapte
- legume
- fructe
- carne

## LA ÎNDEMÂNĂ ÎN CONGELATOR

- legume
- carne
- pește
- aluat
- fructe de pădure
- nuci
- brânză pentru ras

## Păstrare și depozitare - sfaturi simple

Se recomandă să aveți mereu în casă un stoc de alimente neperisabile.

Cum se depozitează alimentele, pentru ca acestea să rămână comestibile și să nu își piardă aroma?

## VERIFICĂ CE ȘI CÂT MAI ESTE

În borcan: Cereale & co.

Închideți bine pachetele desigilate, de exemplu cele de orez, paste, cereale și leguminoase cu păstăi, dar și de făină, zahăr, cafea sau transferați-le în cutii de stocare sau borcane. Astfel, conținutul rămâne uscat și apărat de dăunători mai mult timp. Puneți termenul de valabilitate și date despre preparare în borcan. Astfel, veți avea o privire de ansamblu.

## PROTEJEAZĂ DE LUMINĂ ȘI PĂSTREAZĂ PROȘPEȚIMEA

În cutia de metal: nuci și semințe

În cazul nucilor și al semințelor, aveți grijă ca acestea să nu rânzească. De aceea, păstrați-le în recipiente bine închise, respectiv în ambalajul original. În acest caz, trebuie să fie conservate la loc întunecat, răcoros și uscat. Nucile pot fi și congelate – întregi sau măcinate.

## TERMEN DE VALABILITATE ÎNDELUNGAT

Doză și conserve: alimentele conservate în doze, precum ton, fasole sau boabe de porumb rămân comestibile ani la rând.

## PERFECT PENTRU RESTURI DE MÂNCARE

Alimentele începute (de exemplu brânză) pot fi împachetate din nou cu folie transparentă. Și recipientele de plastic sunt foarte practice pentru păstrare. Este important ca alimentele să nu se usuce și să nu preia mirosuri din frigider.

## TOATE ORDONATE

Cutii pentru sare și condimente: sarea și condimentele pot fi depozitate foarte bine într-un recipient bine închis, într-un loc uscat și ferit de lumină. Cel mai bine se păstrează într-o cutie pentru condimente și nu deasupra hotei – astfel, nu vor face cocoloașe. Condimentele și verdețurile ca pătrunjelul, arpagicul sau mărarul pot fi congelate.

## CUNOSCUȚ DIN BUCĂTĂRIA BUNICII

Borcan pentru conserve, dulcețuri și compoturi: dulcețurile făcute în casă pot fi păstrate un an de zile. Compotul rezistă trei până la patru săptămâni în frigider și chiar și borcanele deschise de dulceață, jeleu sau compot rezistă, în frigider, mai multe săptămâni. Borcanele de dulceață deschise se alterează mai greu, dacă se consumă din ele cu o lingură curată, de fiecare dată.

## CE ÎNSEAMNĂ ACESTE DATE?

**Termen de valabilitate:** garantează că alimentul poate fi consumat în siguranță cel puțin până la data menționată (în cazul depozitării corespunzătoare și în ambalajul original închis). După

această dată, alimentul nu este alterat sau necomestibil, dar producătorul nu mai acordă garanție pentru proprietățile tipice precum consistență, gust, miros sau culoare.

**Data limită de consum:** toate alimentele care trebuie păstrate în congelator au o dată limită de consum. Acestea sunt produse ușor perisabile sau alimente sensibile din punct de vedere igienic. Data limită de consum indică până când poate fi consumat un aliment.

## LOCUL PÂINII

Pâinea păstrată corect, rămâne proaspătă mai mult timp: fiecare tip de pâine trebuie abordat diferit. Pâinea albă este aproape tare a doua zi. Pe de altă parte, pâinea de secară rezistă cinci până la șapte zile. Ideal ar fi ca pâinea să se păstreze într-un loc bine aerisit, uscat – cel mai bine într-o cutie pentru pâine. Este important să nu mâncați pâine mucegăită. Nici animalele nu trebuie hrănite cu astfel de pâine, deoarece otrăvurile formate de mucegai pot dăuna sănătății. De aceea, aruncați întotdeauna pâinea mucegăită.

## RĂMÂN PROASPETE ÎN FRIGIDER 1-2 ZILE

Ce facem cu ciupercile? Ciupercile proaspete și bureții se păstrează bine într-o pungă de hârtie în sertarul pentru legume al frigiderului. Astfel, ele își păstrează umiditatea și rămân proaspete una până la două zile. Ciupercile uscate au o valabilitate mai îndelungată și pot fi păstrate mai multe luni, bine închise, în dulapul de bucătărie. Aveți grijă la termenul de expirare de pe pachet.

## GUSTUL NU SE DISCUTĂ

Salam și preparate din carne uscate la aer: salamul și jambonul uscate la aer rezistă și în afara frigiderului, dacă sunt protejate de umiditate. Cu cât stă agățat mai mult, cu atât se întărește mai mult – unora le place așa, altora mai puțin. Preparatele din carne alterate sau mucegăite nu trebuie mâncate.



## NU PUNEȚI ÎN FRIGIDER

Cartofi: le place într-un loc întunecat și uscat, cel mai bine la temperaturi între 8 și 10° C. În frigider este prea frig și umed pentru ei, de aceea cel mai bine le este în beci. Dar și un loc ușor răcoros, uscat din dulap este potrivit pentru câteva zile. Sub efectul luminii apar pete verzi care sunt otrăvitoare. De aceea tăiați-le complet împreună cu ochiurile și lăstarii. Cartofii noi se mențin proaspeți până la o săptămână, cei vechi chiar și până la două săptămâni. Sortați imediat cartofii putrezi, pentru ca putregaiul să nu se răspândească.

## UMEZEALA PĂSTREAZĂ PROȘPEȚIMEA

Verdețurile tăiate își pierd repede aroma. În frigider rămân mai mult timp proaspete, dacă sunt ținute într-un prosop de bucătărie sau hârtie umedă, care este pusă într-o pungă de plastic. Și mai mult rezistă dacă sunt congelate. Așadar, congelați verdețurile tăiate mărunț, amestecate cu puțin ulei, într-o formă pentru cuburi de gheață.

## NU TOATE FRUCTELE „SE SUPORTĂ ÎNTRE ELE”

Anumite fructe emană etilenă. Acest gaz natural cauzează ca alte fructe și legume sensibile la etilenă să se coacă mai repede sau să se strice. De aceea nu trebuie depozitate împreună.

Idee: Tomate verzi? Puneți-le împreună cu un măr. Aceste fructe emană etilenă: măr, pară, piersică, caisă, avocado, banană. În schimb, aceste fructe și legume sunt sensibile la etilenă: vânătă, castravete, morcov, salată, roșie, spanac, broccoli, mango, pepene galben, kiwi.

## ÎNȚELEGE-ȚI FRIGIDERUL

Avem câteva exemple de alimente care își au locul în frigider și locul ideal unde ar trebui să fie plasate pentru a rămâne proaspete cât mai mult timp:

- **LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE**

Laptele pasteurizat și produsele lactate trebuie puse întotdeauna în frigider. În cazul produselor nedesigilate, este valabil termenul de valabilitate, cele deschise rezistă una până la trei zile. Laptele UHT poate fi depozitat fără răcire opt până la doisprezece săptămâni. Odată desigilat, și acesta trebuie păstrat în frigider și trebuie consumat în termen de două-trei zile.

- **BRÂNZĂ**

Acest produs este, de fapt, lapte făcut să reziste mai mult timp. Totuși, aceasta trebuie tratată cu grijă, pentru a rămâne gustoasă cât mai mult timp. Pentru ca brânza să nu se usuce, trebuie să fie împachetată. La brânza în bucăți, coaja protejează împotriva formării de mucegai, de aceea e indicat să fie păstrată. Dacă pe brânza ușor maturată și pe alte tipuri de brânză tare se formează mucegai, acesta poate fi curățat ușor. În cazul brânzeturilor cu mucegai nobil precum Camembert, Brie, Roquefort etc., culturile de mucegai sunt inofensive. Atenție la brânzeturile proaspete, brânză de vaci sau brânza feliată! Acestea trebuie aruncate dacă apare mucegaiul. Brânza poate fi congelată doar în anumite condiții.

- **OUĂ**

Ouăle proaspete pot fi păstrate într-un mediu răcoros până la 20 de zile, dar acasă trebuie păstrate întotdeauna în frigider. Toate mâncărurile care conțin ouă crude, trebuie păstrate în frigider și consumate în termen de 24 de ore.

- **CARNE**

Carnea proaspătă, carnea tocată, cârnații și chiar și jambonul trebuie păstrate în frigider și trebuie consumate repede, cel târziu până la data limită de consum menționată. Carnea crudă de pasăre rezistă una-două zile în frigider, cea fiartă rezistă două-trei zile în frigider. Carnea poate fi păstrată în congelator una-trei luni. Dezghețați-o încet într-un vas acoperit în frigider și pregătiți-o în aceeași zi. Aveți grijă să nu picure pe celelalte alimente lichid rezultat din dezghețare.

- PEȘTE

Peștele se alterează foarte ușor și, de aceea, trebuie ținut mereu în frigider, în cel mai răcoros loc. Cel mai bine transportați peștele într-o geantă frigorifică după ce l-ați cumpărat și consumați-l în aceeași zi. Peștele afumat rezistă una-două zile, iar cel congelat se poate consuma în termen de două-șase luni.

- FRUCTE

Merele, perele, prunele, fructele de pădure, strugurii, cireșele, chiar și smochinele și kiwi, nectarinele și perjele rămân proaspete mai mult timp dacă sunt ținute în frigider. Fructele de pădure rămân proaspete una-două zile, fructele cu sâmburi (precum caisele) două-trei zile. Merele și perele pot rămâne proaspete până la zece zile.

- LEGUME ȘI CIUPERCI

Cele mai multe feluri de legume trebuie ținute în sertarul pentru legume al frigiderului, unde există o umiditate ridicată a aerului, cu excepția acelor sensibile la frig. Legumele cu fruct precum vinetele, ardeii, roșiile, zucchini sau chiar și fasolea verde, nu trebuie ținute în frigider. Ciupercile rezistă în frigider până la două zile.

## **FRIGIDERUL ARE ZONE DE RĂCIRE**

### **FRIGIDER**

+8° C – alimente preparate

+5° C – produse lactate, brânză, alimente preparate

+2° C – carne, cârnați, carne de pasăre, pește

+10° C – fructe, legume

### **UȘĂ**

+10° C – ouă, unt

+8° C – sosuri, dulcețuri

+10° C – sticle cu băuturi, sosuri pentru salată, lapte

### **CONGELATOR**

-18° C – carne, pește, legume, înghețată

Idee: pâinea și toastul pot fi congelate și la nevoie coapte din nou în cuptor sau prăjitor. Vezi Locul Pâinii și Faceți să dureze.

### GĂTEȘTI INTELIGENT, ARUNCI MAI PUȚINĂ MÂNCARE

„Pune-ți în farfurie numai cât poți să mănânci” – cei mai mulți dintre noi, de mici copii am învățat să nu risipim alimentele. O temă importantă, deoarece aproximativ o treime din toate alimentele produse se pierd undeva între câmp și farfurie. Cu puțină planificare și creativitate, putem evita și acasă ca alimentele să ajungă la gunoi.

### CUMPĂRĂȚI CHIBZUIT

Durabilitatea în bucătărie începe la magazin: cumpărați atâtea alimente câte vă sunt necesare. Multe dintre produse sunt oferite acum și în cantități mai mici pentru persoanele singure. În special, în cazul produselor care se alterează repede, ca pâinea, carnea proaspătă sau fructele, merită să planificați exact. Faceți-vă o listă de cumpărături. Astfel, veți fi mai puțin vulnerabil la cumpărături spontane (care nu reprezintă o nevoie reală). Nu mergeți flămând(ă) la cumpărături! În caz contrar, dintr-odată stomacul, și nu creierul, va avea un cuvânt de spus.

### PREPARAȚI MODERAT

Mai bine gătiți porții mai mici, în cazul în care nu planificați pentru următoarele zile. Atunci când vă serviți, aveți în vedere: mai bine suplimentați porția inițială, decât să aruncați la sfârșit jumătate de farfurie.

### GĂTIȚI CREATIV

Stabiliți o zi din săptămână ca „zi pentru resturi”. Faceți un „*Tour de Frigo*” și puneți pe masă ce se pretează din frigider și dulapul de bucătărie. Fiți creativi și completați rețetele clasice consacrate. Frigănele cu compot de fructe, orez cu mix de legume sau bucăți de brânză cu

resturi de mezeluri: cu puțină imaginație, sigur veți reuși să puneți resturile pe masă într-un mod surprinzător.

#### PĂSTRAȚI ORDINEA

Dacă păstrați alimentele în recipiente transparente, veți avea o vedere de ansamblu referitoare la ce mai aveți în materie de mâncare prin casă sau frigider. Aranjați-vă alimentele în frigider: ce este mai vechi, vine în față, alimentele proaspete puneți-le mai în spate (vezi Înțelege-ți frigiderul).

#### FACEȚI SĂ DUREZE

Conservați alimentele înainte ca acestea să se altereze. Fructele coapte, de exemplu, pot fi transformate în compot. Sau le congelați tăiate mărunt și faceți mai târziu un milkshake, smoothie sau înghețată din ele. Și pâinea poate fi congelată și folosită mai târziu. Dacă o tăiați dinainte în felii, acestea pot fi dezghețate pe rând în prăjitor.

#### NU ARUNCAȚI IMEDIAT

Un iaurt expirat nu trebuie aruncat imediat la gunoi. Cele mai multe produse rămân impecabile o perioadă de timp după expirarea termenului de valabilitate, dacă sunt păstrate corect. Fiți atent dacă sunt în regulă: mirosul, gustul și aspectul. În schimb, alimentele care au depășit data limită de consum (în special carnea de pasăre sau carnea tocată) nu mai trebuie mâncate. În acest caz, nu mai există siguranța alimentelor.

#### DĂRUIȚI

Aveți prea multă mâncare acasă? Atunci împărțiți excesul cu ceilalți. Poate vecinii dumneavoastră se bucură de o farfurie de lasagna sau prietenii dumneavoastră de o felie de prăjitură.

Alte recomandări:

## 1. DELICIOS FĂRĂ LACTOZĂ

Persoanele cu intoleranță la lactoză resimt un disconfort când consumă produsele lactate care conțin lactoză, deoarece le lipsește o enzimă, numită lactază, pentru a o putea digera. Din fericire, în zilele noastre este posibilă fabricarea de produse lactate fără lactoză.

Lactoza este conținută de laptele majorității mamiferelor, inclusiv de laptele de oaie și capră. Astfel, cele mai multe produse lactate conțin lactoză și în cazul intoleranței trebuie alese cu precauție.

Pe de altă parte, există în comerț multe produse, în care lactoza este exclusă în timpul prelucrării. Acestea sunt marcate corespunzător pe pachet ca fiind fără lactoză.

În producția de alimente, lactoza este adesea adăugată și, de aceea, este conținută deseori de cârnați și preparate din carne, sosuri, supe instant și amestecuri de condimente. Dar acest lucru trebuie declarat clar pe ambalaj, astfel încât produsele care conțin lactoză să poată fi evitate atunci când mergeți la cumpărături.

Intoleranța se manifestă diferit, fiind mai severă în unele cazuri. Este posibil în cazul unei intoleranțe ușoare să nu puteți bea lapte, dar să nu aveți probleme cu iaurtul, brânza și untul, care conțin mai puțină lactoză.

Nu toate produsele lactate conțin lactoză: brânzeturile tari și semi-tari conțin, datorită maturării, puțină lactoză sau chiar deloc, și de aceea sunt bine tolerate. Pentru multe persoane intolerante la lactoză, unele brânzeturi nu sunt o problemă. Și untul conține puțină lactoză, iar în funcție de manifestarea intoleranței nu trebuie renunțat la acesta. În rest, untul poate fi înlocuit în bucătărie cu alternative fără lactoză, de exemplu margarină vegetală.

De asemenea, în rețete, produsele lactate pot fi înlocuite ușor, de exemplu cu lapte, smântână și iaurt de soia și alte alternative precum lapte de ovăz sau migdale. Acestea se deosebesc din punct de vedere al gustului, dar au proprietăți asemănătoare.

Intoleranțele necesită o atenție deosebită la alimentație, dar nu sunt un motiv de îngrijorare. În cazul multor rețete și produse este posibilă evitarea factorului declanșator.

## 2. SAVOARE FĂRĂ GLUTEN

În cazul intoleranței la gluten (sau boala celiacă), o alimentație consecventă fără gluten este imperios necesară – aceasta este posibilă cu ajutorul numeroaselor produse înlocuitoare și prin citirea cu atenție a listei ingredientelor.

Persoanele cu boală celiacă nu tolerează nicio cereală care conține gluten, deoarece chiar și în cantități mici, componentele proteice din cereale, numite gluten, afectează mucoasa intestinului subțire. De aceea, trebuie să renunțe la cerealele care conțin gluten. Deoarece cerealele sunt utilizate în plus și în producția de alimente, este necesară o atenție deosebită la lista de ingrediente și declararea acestora.

Necesarul zilnic al organismului poate fi bine acoperit cu produse fără gluten. Orezul și cartofii au mulți carbohidrați, proteine se găsesc din plin în pește, carne, leguminoase cu păstăi, nuci, ou, tofu precum și în produsele lactate. Fibrele sunt livrate, de exemplu, din semințele de in și de pseudo-cereale precum quinoa sau amarant.

Cele mai multe băuturi alcoolice nu reprezintă o problemă pentru persoanele cu intoleranță la gluten. Vinul, de exemplu, nu conține gluten. Berea trebuie evitată, cu toate că între timp au apărut și variante fără gluten.

	Fără gluten	Pot conține gluten	Conțin gluten
<b>CEREALE ȘI PRODUSE CARE CONȚIN AMIDON</b>	Porumb, orez, mei, hrișcă, quinoa, amarant, cartofi, leguminoase cu păstăi	Produse semi- preparate precum cartofi prăjiți, crochete, chipsuri, orez expandat, snacksuri	Grâu emmer, grâu kamut, grâu, secară, orz, ovăz, grâu spelta, grâu spelta verde, produsele fabricate din acestea
<b>PRODUSE LACTATE ȘI BRÂNZĂ</b>	Lapte, iaurt natural și brânză dulce, smântână, unt, brânză tare și moale, brânză proaspătă natur	Brânză topită, preparate cu brânză proaspătă, creme, pudding, milkshake	Iaurt cu fulgi
<b>FRUCTE ȘI LEGUME</b>	Toate fructele, legumele, nucile și fructele cu păstăi	Fructe confiate, semi-preparate cu legume	Legumele și fructele uscate presărate cu făină sau pané

	Fără gluten	Pot conține gluten	Conțin gluten
<b>FURNIZORI DE PROTEINE</b>	Carne, pește și fructe de mare, ouă, tofu	Cârnați și preparate din carne, pește și carne marinate și cu sos	Pește și carne pané, presărate cu făină sau cu sosuri care conțin gluten
<b>GRĂSIMI, ULEIURI ȘI INGREDIENTE PENTRU COPT</b>	Grăsimi și uleiuri vegetale, unt, margarină, oțet, condimente pure, sare, piper	Sosuri, bulion, supe instant, amestec de condimente, ingrediente pentru copt (de exemplu, praf de copt)	Sosuri legate cu făină, de exemplu, Bechamel
<b>GLUCIDE</b>	Miere, zahăr, dulceață, sirop de arțar	Ciocolată, bomboane, înghețată, gumă de mestecat	Ciocolată cu cereale, biscuiți, fursecuri, prăjituri și torturi
<b>BĂUTURI</b>	Apă, băuturi îndulcite, sucuri și nectar de fructe, ceai, cafea boabe, vin, rachiuri	Amestecuri semi-preparate pentru frappe, ciocolată caldă, ice-tea, cocktailuri	Înlocuitoare de cafea din orz sau care conțin malț, Ovomaltine, bere

### 3. SĂ GĂTIM VEGAN (SAU DE POST)

Bucătăria vegană oferă o diversitate surprinzătoare. Pentru bucătari curioși și o doză de inspirație: merită să aruncați o privire în bucătăria vegană!

#### ALTERNATIVE PENTRU LAPTE

În zilele noastre, există pe piață o selecție impresionantă de băuturi din cereale precum lapte de soia, orez sau migdale, care aduc cu ele arome suplimentare. **Laptele de ovăz** este ideal pentru băuturi calde, deoarece nu se separă atunci când este încălzit. **Laptele de migdale** se pretează foarte bine pentru Muesli și pentru rețete la care aveți nevoie de o anumită onctozitate. **Laptele de soia** se pretează excelent pentru deserturi și pentru copt.

#### ÎNLOCUIITOR PENTRU SMÂNTÂNĂ

Dacă lăsați laptele de cocos în cutie peste noapte în frigider, crema se separă de apă. Partea cremoasă, care plutește deasupra poate fi „smântânită” și bătută spumă. Apa de cocos rămasă e potrivită pentru prepararea unui *smoothie*.



Dacă lăsați caju peste noapte în apă, acestea se umflă și devin foarte moi. Astfel pot fi mixate apoi foarte ușor într-un fel de smântână. Scurgeți alunele caju și preparați-le la blender cu apă proaspătă în proporție de 2:1. Pentru a obține o smântână mai lichidă puneți mai multă apă.

#### ÎNLOCUITOR PENTRU OU

Indiferent dacă aveți nevoie de albuș pufos sau liant pentru copturi, efectul unui ou poate fi obținut și cu alte alimente. Aquafaba, sau apă de năut, este lichidul în care au stat boabele de năut în conservă. Aceasta poate fi bătută ca albușul și folosită în același scop.

Ca liant pentru prăjituri și deserturi se poate amesteca o lingură de semințe de in sau chia cu trei linguri de apă. Lăsați să se hidrateze un sfert de oră și apoi folosiți în loc de ou.

Mic dejun de duminică: pentru scrob fără ou, se potrivește tofu sau seitan sfărâmat, amestecat cu condimentele necesare.

#### ALTERNATIVE PENTRU CARNE

Bucătăria vegană se descurcă foarte bine fără carne. Lintea neagră are un gust plin, care se pretează foarte bine pentru paste bolognese fără carne sau chilli vegan.

Dacă o rețetă are nevoie de cuburi de bacon, de exemplu paste carbonara, se pot folosi roșii uscate tocate fin sau capere. Acestea înlocuiesc gustul sărat care ar fi fost adus de bacon.

Tofu este produs din lapte de soia, iar procesul se aseamănă cu producerea brânzei din lapte. În China tofu este inclus în meniul zilnic și este preparat foarte variat. Deoarece tofu nu are un gust propriu pregnant, poate fi condimentat cum doriți.

Seitanul este chiar mai asemănător decât tofu cu consistența cărnii. Este vorba despre gluten de grâu, care se obține printr-o preparare specială din făină și apă. Și seitanul este neutru ca gust și poate fi condimentat individual.

#### ÎNLOCUITOR PENTRU GELATINĂ

Agar-agar este obținut din alge și are proprietăți gelifiante optime. Este neutru ca gust și poate înlocui fără probleme gelatina.

## CUM PREPARĂM EFECTIV MÂNCAREA?

### **A afuma**

Afumarea este una dintre cele mai vechi metode de conservare a alimentelor precum pește sau carne și de transferare a aromei inconfundabile de fum în preparat. Păstrăvul sau slămina afumată sunt și astăzi foarte îndrăgite. Prin afumare se elimină apa din pește sau carne în camere speciale de afumare și la temperaturi specifice. Aromele de afumare din lemne selectate precum și diverse condimente și ierburi conferă produselor afumate arome suplimentare.

### **Bain-marie**

În bain-marie sunt încălzite alimentele care sunt sensibile la temperaturi ridicate. Pe de altă parte, în apă rece alimentele calde se răcoresc rapid și constant. Pentru a efectua bain-marie, un castron este pus peste un vas cu apă în clocot (fără să atingă apa). Aburul încălzește castronul și, astfel, încălzește conținutul încet și controlat (de exemplu ciocolată).

### **A bate spumă / a bate cu telul**

Prin „bateri”, se înțelege de obicei prepararea albușului de ou sau a smântânii cu un tel. Lichidul este bătut cu un mixer sau un tel până când se încorporează aer în această masă, rezultând o spumă fină, cremoasă. Smântâna se întărește mai ușor dacă este rece. Albușul se întărește mai repede sau mai bine, dacă este bătut într-un recipient fără urme de grăsime.

Idee: un bol metalic este mai potrivit decât un bol din plastic. Grăsimea se îndepărtează mai ușor de pe acestea și pot fi răcite în frigider, înainte să bateți smântâna în ele.

### **A blanșa**

Blanșarea alimentelor, în special a legumelor, se referă la a le adăuga pentru scurt timp în apă clocotită (vezi „a clocoti”), apoi sunt scoase cu o lingură pentru spumă și puse în apă cu gheață. Astfel, își păstrează culoarea intensă și, de asemenea, aromele și nutrienții. Roșiile, piersicile, fisticul sau migdalele pot fi curățate mai ușor după blanșare. Legumele congelate își păstrează, astfel, mai bine forma și culoarea și se gătesc mai rapid în cazul unei preparări ulterioare.

### **A coace**

Coacerea este, în mod frecvent, asociată cu procesul în care un produs din aluat este gătit și rumenit în cuptor în aer cald. Tipurile de produse coapte sunt foarte variate, de la prăjituri, tarte sau fursecuri, la pâine, pizza și alte produse cu drojdie. Știm că o prăjitură este coaptă folosind testul cuțitului: introduceți un cuțit curat în prăjitură. Dacă atunci când îl scoateți nu se lipește aluat de el, prăjitura este gătită. Pâinea este coaptă dacă atunci când o batem pe partea inferioară sună a gol.

### **A confia în grăsime**

Confierea se aseamănă cu poșarea (vezi „a poșă”), numai că aici alimentele sunt găsite în grăsime lichidă sau ulei la temperaturi scăzute (60 până la 90°C). Metoda poate fi folosită și pentru conservarea cărnii de pasăre, miel sau porc. Contrar așteptărilor, mâncărurile nu sunt „grase”. Datorită temperaturii scăzute, nu are loc osmoza și grăsimea sau uleiul nu intră în preparat.

### **Conservare (caldă)**

Conservarea la cald este cunoscută în special pentru dulceturile. Fructele sau legumele sunt spălate, curățate, dacă e nevoie, se scot sâmburii, și sunt tăiate mărunț. Apoi, sunt fierte în raport de 2:1 cu zahăr gelifiant sau pectină de mere (1 kg de fructe cu 500 g zahăr gelifiant), pentru a combate bacteriile din alimente. La final, se toarnă în borcane curate, sterile și se închid ermetic. Dulceturile de căpșuni și zmeură sunt clasice, dar se pot folosi toate fructele și legumele posibile. În special în bucătăria indiană, are o tradiție îndelungată așa-numitul chutney (sosuri conservate) – adesea pe bază de nucă de cocos, mango sau vinete.

### **A conserva / a steriliza**

Conservarea se potrivește în special pentru fructe și legume. Pentru aceasta, alimentele, fierte în prealabil, se pun împreună cu lichidul în care au fiert într-un borcan curat, care are capac etanșat cu cauciuc și apoi sunt încălzite în bain-marie. Se produce o suprapresiune în borcan. La răcire acest aer excedent se evaporă prin cauciucul de sub capac și se formează vid. Prin această tehnică, alimentele pot fi păstrate mai mult timp. Pentru conservare se

potrivesc borcanele care au un tip special de închidere. Cu ajutorul unui inel de cauciuc și al unei clame speciale, capacul se poate închide ermetic.

### **A conserva prin uscare**

Prin deshidratare se scoate apa din fructe și legume – dar și din carne și verdețuri – și astfel se prelungește valabilitatea acestora. Avantajul deshidratării, față de alte metode de conservare, este că rămân vitaminele și mineralele. În plus, prin procesul de uscare se intensifică gustul produselor. Alimentele se pot deshidrata cu aparate speciale de deshidratare, în cuptor sau pur și simplu la aer cald. Deoarece ultima procedură durează foarte mult, există pericolul ca alimentele să se altereze înainte ca procesul de uscare să le prelungească trăinicia.

### **A da / fierbe în clocot**

Punctul de fierbere este temperatura la care un lichid începe să formeze aburi. Apa fierbe la 100°C. Se formează bule și începe să bolborosească. Dacă doriți să gătiți alimente chiar sub punctul de fierbere, acest lucru se numește infuzare. Unele alimente devin comestibile abia după ce sunt fierte – precum cartofii sau pastele. Multe tipuri de legume își pierd prin fierbere vitaminele solubile. Gătirea la aburi sau blanșarea se potrivesc mai bine pentru gătirea alimentelor sensibile, astfel, acestea fiind gătite blând.

### **A deglasa**

Stingerea cu lichid se numește, pentru profesioniști, „deglasare”. Prin acest procedeu este întrerupt procesul de rumenire prin adăugarea de lichid (de exemplu vin sau apă) și este transformat într-un proces de fierbere. Lichidul preia aromele prăjite incluse și se transformă într-un sos aromat. În plus, carnea sau legumele prăjite care nu sunt gătite complet, pot să se termine de gătit după deglasare, fără a se arde. Idee: dacă totuși se ard, scoateți carnea sau legumele din tigaie, dizolvați arsura cu lichid, treceți-o printr-o sită, curățați tigaia și puneți alimentele și lichidul strecurat din nou în tigaie și gătiți în continuare.

### **A face pané**

Atunci când faceți pané, alimentul se „învelește” cu pesmet și apoi este prăjit sau copt în cuptor. Totodată, se poate face pané și cu fulgi de cocos, brânză rasă (de exemplu parmezan)

sau semințe de susan. Aproape orice aliment se poate face pané: carne, pește, legume, deserturi. Faceți pané în această ordine: treceți prin făină, ou bătut și apoi prin pesmet. Apăsați bine pesmetul. Pentru prăjit folosiți unt clarificat sau ulei.

### **A fermenta**

Multe alimente nu ar exista fără fermentare: varza acră ar fi varză dulce, kimchi (varză fermentată) ar fi doar varză chinezească și brânza ar fi lapte. Și berea, vinul, sosul de soia sau ceaiul negru sunt alimente care se desăvârșesc prin fermentare. Prin fermentare devin atât neperisabile cât și rafinate. Aromele căutate pot să se dezvolte, iar cele nedorite să se reducă. Lista alimentelor rafinate prin fermentare este lungă. Poate unul dintre cele mai necunoscute este usturoiul negru. Prin fermentare își pierde iuțeala agresivă și preia arome blânde de prune uscate, oțet balsamic și vanilie.

### **A fierbe înăbușit**

Fierberea înăbușită este o metodă de a găti care se potrivește pentru bucăți de carne cu fibre lungi. Prin gătirea îndelungată, acestea devin fragede, succulente și aromate. Se fierbe înăbușit într-o oală închisă sau oală romană. Carnea care trebuie să fiarbă înăbușit, este friptă mai întâi la foc rapid, stinsă cu vin sau supă, și apoi gătită în lichid într-o oală închisă. Pentru ca friptura să fie fragedă și succulentă are nevoie de suficient timp: deci gătiți încet, ideal ar fi la 150°C, pentru ca friptura să atingă în interior de la 70 până la 85°C.

### **A fileta**

Indiferent dacă este vorba de pește, carne sau fructe: în cazul filetării este vorba despre separarea de rest a cărnii fragede, dar și a pulpei fructelor, cu alte cuvinte, extragerea fileului.

### **A flamba**

Prin flambare se înțelege aprinderea unui preparat. Peste aceasta se toarnă alcool (cu grad cât mai ridicat) și se dă foc. Alcoolul se arde complet și lasă în urmă gustul său delicat. Sunt cunoscute în special deserturi flambate, ca de exemplu clătite; cu toate astea, orice mâncăruri cu fructe, mușchi de vită sau vânat pot fi flambate. În funcție de gustul dorit, alcoolul folosit pentru flambare variază. Tipice sunt coniacul, romul, whisky-ul sau ginul.

### **A găti la aburi**

Prin gătitul la aburi, legumele, fructele și ciupercile sunt preparate într-un mod delicat. Acestea sunt înăbușite puțin în ulei sau unt cald, cu ceapă sau usturoi, după gust. În funcție de conținutul de apă al legumelor, se adaugă mai multă sau mai puțină apă. Se acoperă cu un capac, iar alimentele se gătesc până se înmoaie.

### **A găti la temperatură scăzută**

Atunci când gătiți la temperatură scăzută, se lucrează cu o temperatură de 80°C pentru carne și 90°C pentru carne de pasăre. Avantajul este că nu devine uscată carnea. În funcție de tipul de carne, friptura poate fi ținută mai mult timp în cuptor fără a-și pierde calitățile – perfect dacă nu vreți să stați doar în bucătărie, ci să petreceți timp și cu musafirii.

### **A glasa**

Preparate din carne: într-o tavă mare turnați peste carne, în mod regulat, lichid care fierbe sau grăsime din tavă.

Legume: soiurile care conțin amidon, ca de exemplu morcov, mazăre sau gulie, sunt cele mai potrivite. Înăbușiți în unt, presărați cu zahăr sau zahăr pudră și stingeți cu puțină supă sau vin. Gătiți până la final cu capacul pus. La sfârșit, scoateți capacul și fierbeți lichidul. Amestecați din când în când.

### **A gratina**

Prin gratinarea unui preparat se înțelege coacerea acestuia în cuptor, la temperatură înaltă, rezultând o crustă crocantă aurie. Pentru aceasta se folosește de obicei brânză. O altă variantă este un amestec din pesmet și unt. În special la dulciuri, un amestec de unt și nuci măcinate sau tocate are ca rezultat crocantul necesar.

### **A înăbuși**

Înăbușirea înseamnă încălzirea în ulei a unui aliment uscat, care conține amidon (de exemplu orez sau făină), amestecând în continuu. Astfel, se formează arome minunate. Apoi se fierbe în lichid până se înmoaie.

### **A lega / a drege**

Prin legare se înțelege îngroșarea sosurilor, pentru a le face păstoase și cremoase.

Cu făină (numit și „beurre manié”): frământați 1 lingură făină cu 1 lingură unt și puneți în sos în porții mici, până ajungeți la grosimea dorită. Lăsați să fiarbă înăbușit pentru a neutraliza gustul de făină.

Cu amidon alimentar (de exemplu amidon de porumb sau de cartofi): amestecați într-o cană cu lichid rece (de exemplu apă), apoi turnați în sosul fierbinte. Sosul trebuie să fiarbă înăbușit cel puțin 3 minute pentru ca amidonul să poată lega lichidul. 1 lingură de amidon de porumb leagă circa 3 dL de lichid.

### **A limpezi**

La limpezire sunt îndepărtate elementele care tulbură lichidul. Astfel, acesta devine clar și gustul se rafinează.

Unt clarificat: topiți untul într-o tigaie și lăsați-l să fiarbă. Spumați-l. Când untul lichid este deja auriu și clar, lăsați să se răcească un pic și treceți-l printr-o sită fină sau printr-un prosop. Untul clarificat se potrivește foarte bine la fripturi sau pentru legarea unui sos.

Consommé: treceți supa printr-o sită sau prosop, sau folosiți albuș de ou, bateți puțin cu telul albușul crud și turnați în supa care fierbe. Albușul se lipește și leagă elementele care tulbură lichidul. Scoateți albușul cu o spumieră. Dezavantaj: albușul reține și aromele din sumă.

### **A marina și a ține la baie**

Prin marinare nu se adaugă doar aromă, ci și textura alimentelor se schimbă: carnea tare devine fragedă atunci când este gătită. Puneți alimentele pentru o perioadă în marinată sau ungeți-le cu această marinată. Marinatele au întotdeauna elemente lichide, de exemplu, lapte de cocos, muștar sau ulei. Baițul poate fi umed, punând alimentele (de exemplu, tocăniță de căprioară) într-un lichid ca vin, suc de lămâie sau alte lichide acide, sau uscat, cu sare și condimente. Idee: nu se adaugă sare în marinată deoarece carnea devine tare și uscată.

## **Minuturi / a prăji rapid**

Asemănător cu procesul de prăjire, amestecând (vezi „a prăji rapid prin agitare – stir fry”) bucățile fragede de carne, pește sau bucățile mici de carne de pasăre sunt prăjite la foc iute, dar nu în wok, ci într-o tigaie plată. Acest tip de preparare se numește și „a la minute” și se referă la durată scurtă a procesului de prăjire.

## **A mura**

Oțetul, uleiul, alcoolul sau saramura, conservă legumele pentru mai multe luni. Legumele tari, precum morcovul, castraveții, ardeii iuți sau ceapa, sunt potrivite pentru conservare în oțet. În zona mediteraneeană legumele sunt murate adesea în ulei de măsline. În bucătăria marocană, lămâile murate în saramură sunt o specialitate. Înainte de a fi consumate, legumele trebuie să stea câteva săptămâni în borcan. Pentru conservare în oțet, se fierbe o supă bază din jumătate de litru de oțet, cam tot atâta apă și condimente, în care se fierb legumele. Apoi legumele sunt puse în borcane curate, clătite cu apă fierbinte, umplute cu supa care a mai fiert o dată și închise ermetic.

## **A poșă**

La poșare alimentul este lăsat în apă fierbinte, dar care nu fierbe (65 până la 80° C) până când ajunge la consistența dorită. Alimentele deosebit de sensibile, ca fileul de pește sau pieptul de pui, se poșează bine. Printre cele mai cunoscute preparate este oul poșat. Scopul este ca oul crud să nu se desfacă în apă, ci să se poșeze în formă rotundă. Și, bineînțeles, trebuie să fie perfect – adică gălbenușul trebuie să curgă atunci când este tăiat.

## **A prăji**

Gătirea alimentelor în ulei fierbinte se numește prăjire. Din cauza temperaturii ridicate a uleiului se formează rapid o crustă protectoare. Astfel, alimentele prăjite sunt crocante pe dinafară, dar în interior rămân fragede. Este important să folosiți ulei care suportă temperaturi ridicate, pentru ca să poată fi bine încălzit. Dacă uleiul rămâne prea „rece” alimentele absorb excesiv de multă grăsime. De aceea, mai bine prăjiți în porții mai mici, pentru ca uleiul să păstreze o temperatură crescută constantă. Alimentele deja prăjite pot fi



păstrate calde în cuptorul puțin deschis. Idee: țineți un băț de lemn în uleiul fierbinte. Când încep să se formeze bule, uleiul a ajuns la temperatura necesară.

### **A prăji rapid prin agitare (stir-fry)**

La prăjirea rapidă, alimentele se taie în bucăți mici și sunt prăjite în wok sau tigaie, amestecând continuu, la foc rapid. Alimentele care au nevoie de mai mult timp sunt puse primele, apoi urmează alimentele cu timp mai scurt de preparare.

### **Prepararea alimentelor în coșul pentru gătit la aburi**

Coșul pentru gătit la aburi este și mai delicat pentru alimente. Se gătesc în aburul apei sau al supei fără a atinge lichidul. Astfel se păstrează vitaminele și mineralele, culoarea și gustul devin mai intense și este nevoie de mai puțină sare și condimente.

### **A prepara la grătar**

Carnea, peștele, legumele sau fructele se gătesc de regulă fără grăsime într-o tigaie grill sau pe grătar. Astfel, apar arome de prăjire și urme de grătar. Clasicul grătarelor este grătarul cu mangal care oferă o notă afumată mâncării conferită de focul deschis și de fum. Grătarele cu gaz sau electrice se potrivesc, de asemenea. Marinarea alimentelor ce vor fi gătite la grătar previne uscarea și oferă o savoare suplimentară. Aproape orice poate fi gătit pe grătar. Cel mai bine se gătesc bucăți de carne fragede, bine marmorate, carne de pasăre, carne tare de pește, legume și fructe.

### **A rumeni / a prăji**

Carnea, carnea de pui, peștele sau legumele sunt prăjite la temperatură mare, uscată, într-o tigaie sau în cuptor. Astfel rezultă prin caramelizare o crustă brună aromată. În cazul cărnii, crusta menține sucurile din carne în interior și împiedică astfel uscarea acestora. Prăjeala din tigaie formează baza pentru un sos fin, dacă este deglasată prin adăugarea de apă, supă sau vin (vezi „deglasare”). Este nevoie de o tigaie din fontă sau cu strat anti-aderent precum și de uleiuri rezistente la căldură care nu sunt presate la rece sau unt special pentru rumenire. Untul normal nu este potrivit, deoarece se arde prea repede. Este important ca tigaia să fie încălzită mai întâi goală, înainte să puneți uleiul sau untul.

### **Sous-vide**

La metoda sous-vide carnea, peștele, ouăle, legumele sau fructele sunt vidate într-o pungă împreună cu condimente și ierburi și puse la bain-marie. În funcție de felul de mâncare, apare o temperatură de 45-49°C (pește), cca. 55°C (friptură) sau 85-90°C (de exemplu sfeclă). Există aparate profesionale de sous-vide, care înlesnesc o setare exactă și constantă a temperaturii. Aromele ingredientelor din punga de sous-vide vor fi presate direct în aliment prin vidare. Însă pentru a face carnea și mai aromatizată, puteți să o frigeți puțin pentru a căpăta arome de prăjire.

### **A strecura**

În timpul strecurării substanțele solide sunt separate de cele lichide. Pentru aceasta, se folosește o sită, o strecurătoare din pânză sau o sită passevite. Supele sunt trecute printr-o sită fină și, astfel, sunt filtrate oasele, condimentele și alte ingrediente pe care nu doriți să le aveți în lichid. Supele foarte clare sunt trecute prin tifon pentru a îndepărta și cele mai mici particule. Și sosurile de fructe sau dulcețurile în care nu vreți să aveți sâmburi, vor fi strecurate printr-o sită.

### **A torefia**

Prin torefiere, nucile, condimentele, legumele sau alte alimente precum pâinea, boabele de cafea sau cacao sunt încălzite la temperaturi înalte fără a adăuga grăsime. Astfel, rezultă o culoare închisă și arome intense. Alunele, migdalele, nucile, castanele, semințele de pin sau semințele de susan produc o varietate de arome când sunt prăjite. Se torefiază în tigaie sau în cuptor. Amestecați și mișcați continuu pentru ca alimentele să nu se ardă și să se prăjească similar pe toate părțile.

### **A tranșa**

Prin tranșare, bucata de carne, respectiv de pește, este împărțită în felii. Cu ajutorul cuțitului de tranșare carnea este tăiată în felii mai subțiri sau mai groase, bucăți mari sau mici, de-a curmezișul fibrei. Tranșarea puiului de ogradă: mai întâi desfaceți pulpele de trunchi, apoi aripile. Împărțiți pulpele în pulpe superioare și inferioare. Tăiați pieptul pe lung până la os, apoi scoateți de pe os, mai întâi o parte, apoi și cealaltă. Tăiați apoi pieptul de-a curmezișul

fibrei în felii de circa 1 cm grosime. Nu aruncați restul de carne de pe carcasă. Poate fi folosit pentru salată de pui sau supă.

## CONVIVIALITATE

Faceți din procurarea, pregătirea și consumarea mâncării o experiență care vă aduce laolaltă cu alți semeni. Evitați segregarea: bucătăria nu e doar locul femeilor, ci al tuturor, e o șansă de a face lucruri plăcute împreună.

- încercăm să nu fim singuri, căutăm să mâncăm împreună cu alte persoane: familie, prieteni, colegi sau chiar necunoscuți. Nu se întâmplă nimic rău când te așezi lângă cineva străin!
- ne punem deoparte telefoanele ca să ne vedem, să ne ascultăm unii pe alții și să fim atenți la mâncare. Stingem televizorul și avem grijă să îi vedem pe toți de la masă. Pe vremuri, nu scotea nimeni un ziar să citească în fața celuiilalt și ar fi fain și sănătos să fie la fel și azi;
- ne bucurăm unii de alții și vorbim între noi;
- ne bucurăm de mâncare și savurăm bucatele. Le mirosim întâi, ca să creăm amintiri, apoi, le gustăm și închidem ochii scurt ca să ținem minte și gustul, mâncăm *mindful*, conștienți adică;
- începem toți deodată și nu ne ridicăm de la masă până nu termină și ultimii de mâncat;
- ne ajutăm reciproc și ne servim pe rând, nu lăsăm doar o mamă sau bunică să ne servească singură pe toți;
- mâncăm încet, nu ne grăbește nimeni. Putem mânca pe o durată de până la o oră și tot nu e prea mult;
- suntem recunoscători pentru momentele acestea și le trăim mai intens, fiind în compania familiei, prietenilor sau colegilor cu care ne dorim să petrecem timp împreună.

## VII. Reducerea risipei alimentare

În Transilvania există deja o bună practică legată de combaterea risipei alimentare: Food Waste Kombat din Cluj Napoca. De la ei am învățat diverse aspecte despre reducerea risipei alimentare. Pe lângă ceea ce am scris deja legat de ce să avem în casă și cum păstrăm, enumerăm mai jos și alte câteva recomandări despre temele esențiale în această problematică. Mai mult, vrem să reamintim că județul Sibiu colectează deșeurile și resturile alimentare în mod selectiv, adică putem ajuta la reducerea risipei în ambele momente: atunci când planificăm masa, dar și după masă, dacă ne rămân resturi.

### Cum să reduci risipa alimentară

- Când faci cumpărături, fă-ți o listă și verifică perioada de valabilitate a produselor. Încearcă să cumperi cantități echivalente nevoilor pentru câteva zile.
- Evită promoțiile, mai ales la produse care nu se păstrează ușor sau pe care nu le consumi des.
- Cumpără produse care sunt marcate ca fiind reciclabile. Astfel, poți contribui la reciclarea selectivă.
- Alege produse organice provenite din ferme locale. Drumul lor de la producător la tine în farfurie este unul mai scurt și mai puțin poluant pentru mediu.
- Depozitează și congelează corect alimente. Aplică ceea ce ai învățat din acest ghid!
- Înainte să arunci, gândește-te mereu cum ai putea folosi alimentele rămase în urma unui prânz sau unei cine pentru rețete noi. Fii creativ!
- Gătește doar cât ai nevoie. Observă și evaluează corect porțiile de mâncare pe care le gătești. Se va micșora cantitatea de resturi de mâncare.
- Aplică metoda FIFO în frigider: First in, first out. Setează-ți frigiderul la 5 grade.
- Donează mâncarea rămasă când pleci în vacanță: prietenilor, vecinilor, colegilor sau celor care au nevoie.
- La finalul evenimentelor în care se consumă preparate gătite, oferă invitaților mâncarea rămasă. Folosește aceeași metodă și când mănânci în oraș.
- Nu arunca uleiul gătit direct în chiuvetă - predă-l centrelor de colectare!

- Folosește compostiera pentru resturile organice și biodegradabile.
- Donează surplusul de hrană organizațiilor non-profit sau direct oamenilor care au nevoie de ele.

Menționăm că la nivelul județului Sibiu nu este recomandată utilizarea obiectelor de unică folosință de plastic, iar la acțiunile co-finanțate sau a instituțiilor din subordinea Consiliului Județean Sibiu nu este permisă utilizarea lor începând din luna mai 2019.

## VIII. Recomandări din partea experților locali

### Recomandări din partea unui medic de familie – Anamaria Brumar

#### 1. Care este impactul major al activității și al profesiei asupra stării de sănătate?

Pornind de la definiția cuvântului „medic”, care provine din grecescul „αρχίατρος- archiátrōs” cu sensul de tămăduitor principal, adică persoana care se ocupă cu prevenția, recunoașterea (diagnoza), terapia și urmările bolilor și accidentelor, consider că un medic este direct responsabil de sănătatea societății în care își exercită profesia. Din păcate, în țara noastră nu se pune **accent pe prevenția bolilor**, încercându-se mai mult oprirea lor în evoluție sau vindecarea lor, care, de cele mai multe ori, este îngreunată prin întoarcerea pacientului la un mod de viață greșit, care poate a determinat patologia. Astfel, consider că impactul medicilor în societate este esențial și se întrepătrunde cu majoritatea domeniilor profesionale.

Medicii de familie sunt medici personali, în principal responsabili pentru asigurarea de îngrijiri continue și comprehensive oricărei persoane care necesită asistență medicală, fără deosebire de vârstă, sex și boală. **Ei îngrijesc persoana în contextul familial, comunitar și cultural al acesteia, respectând autonomia pacienților lor.** Medicii de familie au responsabilitate profesională față de comunitate. În procesul de management al bolii, ei integrează factori fizici, psihologici, sociali, culturali și existențiali, folosind cunoștințele și încrederea născute din contactele repetate. Ei își exercită rolul profesional promovând sănătatea, prevenind îmbolnăvirea și furnizând tratament curativ sau paliativ.

#### 2. Ce altceva contribuie la un mod de viață fericit din punctul de vedere al medicului de familie?

Fericirea este o stare mentală de bine, fiind caracterizată de emoții pozitive sau plăcute, de la mulțumire la bucurie intensă. Diferite abordări biologice, psihologice, religioase și filozofice s-au străduit să definească fericirea și să identifice sursele sale. **Fericirea este un concept individualizat și depinde de dorințele și așteptările fiecăruia.** O condiție a fericirii ar putea fi considerată starea bună de sănătate în care se află un individ, deși există persoane cu afecțiuni cronice, care reușesc să își găsească echilibrul și bucuria în felul lor de a trăi și prin

capacitatea lor de a-și crea mai multe emoții pozitive decât negative. **Astfel, pentru a fi fericit, trebuie să înveți să cultivi gânduri pozitive. Eliminarea factorilor de stres din viața cotidiană,** duce la o stare de bine și, astfel, la fericire.

Prin eliminarea factorilor de stres și prin respectarea unui program riguros al orelor de odihnă, se poate atinge un echilibru psiho-emoțional, tradus prin fericire.

În concluzie, fericirea este o stare de bine proprie fiecărei persoane, la care individul poate ajunge prin formarea unui microclimat propice dezvoltării individuale, atât pe plan somatic, cât și emoțional.

### 3. Există un mod de alimentație recomandat specific?

Alimentația este procesul prin care organismul primește substanțele nutritive necesare desfășurării activităților fiziologice și își asigură substratul energetic, enzimatic, hormonal necesar îndeplinirii funcțiilor principale: relație, nutriție și reproducere. Alimentația este o componentă a stilului de viață alături de activitatea fizică, sănătatea mentală, somnul. Pentru a avea un stil de viață sănătos, ar trebui **să reducem riscul de boală**. Fumatul, comportamentul agresiv, poluarea mediului, lipsa imunizărilor, consumul de droguri contribuie la creșterea acestui risc.

**Alimentația este o necesitate, dar și o plăcere.** Senzația determinată de gustul unui aliment va acționa ca stimul pentru ingestia sau, dimpotrivă, la evitarea consumului de alimente. În mod normal, trebuie să existe un echilibru între aportul de alimente și consumul de energie, iar necesitatea de a mânca este dată de senzația de foame. **Necesarul caloric este individual în funcție de vârstă, sex masculin / feminin, greutate, înălțime, activitate fizică.** Pentru a putea avea un stil de viață sănătos, se recomandă o alimentație cât mai variată care să asigure necesarul caloric, dar, în egală măsură, să respecte proporțiile dintre principiile alimentare și să asigure necesarul de vitamine și minerale. Există alimente pe care ar trebui să le consumăm zilnic: cereale integrale (pâine, orez, paste), legume și fructe, lapte, iaurt, brânză. Carnea albă, peștele, oul este bine să fie consumate de câteva ori pe săptămână, iar carnea roșie, dulciurile – de câteva ori pe lună.

Pentru a avea un regim alimentar echilibrat, ar trebui evitat consumul în exces de dulciuri rafinate de tip ciocolată, creme, dar și al alimentelor hipercalorice de tip *fast-food*, *snacks*-uri. De asemenea, **se recomandă evitarea consumului de băuturi îndulcite.** În ceea ce privește

consumul de alcool, acesta nu ar trebui să depășească 25 g alcool pur la femei și 30 g alcool pur la bărbați.

Persoanele care doresc să aibă o viață sănătoasă, **trebuie să țină cont de calitatea alimentelor** pe care le ingeră. Astfel, se recomandă evitarea cărnii tratate hormonal sau injectate cu antibiotice. De aceea, se recomandă folosirea alimentelor „bio”, la care se cunoaște sursa de proveniență. Legumele și fructele se consumă după ce se spală în prealabil. Este recomandat consumul fructelor de sezon, la care probabilitatea de tratare chimică este mai mică.

Din punct de vedere al ritmicității, un regim alimentar echilibrat trebuie să se încadreze unor grupe de vârstă. Nou-născutul mănâncă la cerere, putând avea până la 8 mese pe zi, sugarul are 6-7 mese pe zi, copilul mic 3 mese și 2 gustări pe zi.

Adulții au, în general, 3 mese principale și, eventual, 2 gustări pe zi. Pentru a evita creșterea IMC (indicelui de masă corporală), deci obezitatea, este de preferat să nu se mănânce între mese. Alt factor foarte important este micul dejun. Omiterea micului dejun a determinat creșterea glicemiilor postprandiale după mesele de prânz și cină, ceea ce determină obezitatea și afecțiunile care derivă din aceasta. În concluzie, alimentația corectă și sănătoasă nu trebuie să fie ocazională, ci trebuie să fie integrată într-un stil de viață, pentru a putea asigura sănătatea pe termen lung.

#### 4. Ce ați include la piramida alimentară și de activități, pe lângă alimente?

Piramida alimentară se referă la clasificarea alimentelor în funcție de proporția ideală a fiecărui aliment în dieta zilnică. Sunt mai multe variante ale piramidei alimentare. Regimul alimentar trebuie individualizat și trebuie să țină cont de starea de sănătate a fiecăruia, de intoleranțele alimentare care intră frecvent în mecanismele patogenice ale diferitelor afecțiuni cronice, îndeosebi cele alergice și ale tractului digestiv. În cadrul informațiilor cumulate în piramida alimentelor, trebuie să se specifice cantitățile recomandate pentru consum pe grupe de vârstă și pe diferențe de gen, masculin și feminin, deoarece aportul diferă mult.

De asemenea, ar trebui să fie **incluse modele de exerciții fizice și timpul minim care ar trebui acordat acestor exerciții în fiecare zi**. În contextul lumii moderne, arderea calorilor nu este comparabilă cu activitățile efectuate de către majoritatea indivizilor în trecut. Prin stimularea efectuării exercițiilor fizice zilnic, se va obține un efect benefic pentru buna funcționare a



tuturor aparatelor și sistemelor care ne formează ca organism și evitarea afecțiunilor cronice cauzate de sedentarism, precum Hipertensiunea arterială, Cardiopatia ischemică, Accidentele vasculare cerebrale, Diabetul zaharat, Neoplaziile etc.

Piramida alimentelor ar trebui să țină cont și de specificul fiecărei rase, cu privire la sensibilitățile și intoleranțele cunoscute, cât și de riscul consumului în exces de sare sau alimente afumate. De asemenea, s-ar putea adăuga **necesarul de vitamine și oligoelemente atât pentru indivizii cu regim de viață echilibrat, cât și pentru cei care optează pentru un regim vegetarian**. În concluzie, Piramida alimentară reprezintă o exprimare grafică a recomandărilor nutriționale, a cantităților și a tipurilor de alimente ce trebuie să fie consumate zilnic pentru a menține starea de sănătate și pentru a reduce riscul de dezvoltare a diverselor boli legate de alimentație.

#### 5. Alte recomandări practice?

Pentru a ajunge pe o cale directă la nivelul de înțelegere al copiilor și tinerilor, consider că ar trebui acționat puțin diferit, și anume, prin informare directă în cadrul școlilor, prin organizare de proiecte la care să participe elevii și să-și aducă aportul, prin organizarea unor concursuri între școli, dar și prin accesul acestora cât mai ușor la o alimentație corectă și sănătoasă. Se cunoaște faptul că **majoritatea obiceiurilor alimentare greșite provin încă din interiorul familiei, dar se presupune că o influență mare o au și colegii în alegerea modului de alimentare**. Astfel, *fast-food*-urile nu au ce căuta în imediata vecinătate a școlilor. De asemenea, **pe plan local ar trebui eliminate cursurile de după-amiaza, care blochează șansa de a putea urma un regim alimentar sănătos**. Acești copii, în plină dezvoltare neuro-psiho-motorie, sunt privați de posibilitatea de a putea fi orientați corect alimentar, deoarece nu mai pot avea un orar corect al meselor, iar la ora la care ar trebui să servească prânzul, vor fi, în cele mai multe cazuri, deja la școală și nu vor putea fi ghidați de către părinți, care, la rândul lor, se află la serviciu, rezultând creșterea consumului de produse de tip *fast-food* de proastă calitate.

În concluzie, ar trebui să existe o mobilizare corectă din punct de vedere social, pentru a reuși o educare corespunzătoare a populației cu privire la modul de hrană pe care ar trebui să o consume, pentru a avea un mod de viață sănătos pe termen lung.

### Un testimonial: cum ne poate ajuta acest ghid?

Procentul populației obeze prin exces caloric este în creștere, atât printre adulți, cât și printre copii, iar consecința acestui obicei impropriu este creșterea procentului de afecțiuni cronice care derivă. Se remarcă o lipsă de interes al individului pentru felul de a se alimenta, provenit prin necunoașterea repercusiunilor unei alimentații necorespunzătoare și dezechilibrată atât caloric, cât și calitativ. Astfel, au apărut afecțiuni cronice la vârstele mici ale copilăriei, care erau, până în prezent, foarte rare sau inexistente (gastrita la copil, obezitatea la copil, diabetul zaharat de tip II, cu debut la tineri, intoleranțe la diferiți nutrienți, alergii, impotența la tinerii obezi etc.).

Prin faptul că mai există **șansa de a găsi produse naturale, nepoluate și calitative din punct de vedere nutritiv, acest proiect vine în ajutorul micilor producători, ale căror produse se vor face cunoscute și apreciate, dar și în întâmpinarea consumatorilor, care vor avea posibilitatea de fi informați corect și ghidați spre alimentația sănătoasă** aflată atât de aproape de ei. Cred în impactul creat de această inițiativă, în câțiva ani, asupra populației acestei țări. Mă bucur că există asemenea oameni energici și pozitivi și mă simt recunoscătoare că am șansa să fac parte din această echipă.

### **Recomandări din partea unui nutriționist – Elena Ucenic**

#### 1. Impactul major al activității și al profesiei asupra stării de sănătate?

Sănătatea este **definită ca starea de bine fizic, psihic și sexual** conform OMS, un consens universal valabil.

#### 2. Ce altceva contribuie la un mod de viață fericit din punctul de vedere al nutriționistului?

Fericirea are un standard personal, individualizat pentru fiecare persoană în parte, în funcție de valorile individuale dar implică, în toate situațiile, **asumarea propriei personalități și integrarea în societatea în care trăim, precum și adoptarea unui mod de viață care să permită menținerea stării de sănătate:** alimentație, mișcare, relaționare, integrare, evitarea expunerii la factori nocivi de mediu, fizici (disruptori endocrini) sau psihici.

### 3. Există un mod de alimentație recomandat specific?

Mod de alimentație sănătos înseamnă respectarea unor principii de alimentație echilibrată, a unor obiceiuri legate de actul alimentației:

- **consumați apă în cantitate suficientă** (35ml/kg corp/zi),
- **3 mese pe zi, fără gustări intermediare**,
- acordați timp fiecărei mese, fiecărei etape, mestecați cu conștiinciozitate alimentele,
- **preferabil consumați o singură proteină la o masă**, fie că este de origine animală sau vegetală,
- consumați legume și un fruct la fiecare masă, un măr în fiecare zi,
- pe cât posibil folosiți produse „bio”, locale, din surse cunoscute,
- **nu mâncați nimic cu cel puțin 2 ore înainte de culcare**,
- **nu luați masa în fața televizorului sau a calculatorului**,
- respectați restricțiile alimentare pe care sănătatea voastră le poate impune (alergii, intoleranțe)

### 4. Ce ați include la piramida alimentară și de activități, pe lângă alimente?

La piramida alimentară, ca activitate, aș include;

- **implicarea tuturor membrilor familiei** la aprovizionare, pregătirea și servirea mesei,
- **alternarea atribuțiilor membrilor familiei la pregătirea și servirea mesei**,
- păstrarea unei atmosfere relaxate și plăcute în momentul servirii mesei,
- **socializarea în jurul mesei**,
- alocați cel puțin o jumătate de oră pe zi **activităților în aer liber**, plimbării de după masă,
- **încercați, cel puțin o dată pe lună, să ajungeți într-un loc unde se produce hrana**, la care aveți acces: grădină, fermă, gospodărie personală, pentru a înțelege și a respecta munca pe care o include fiecare bucățică din ceea ce ajunge în farfuria dumneavoastră.

### 5. Alte recomandări practice?

- toți membrii unei gospodării au nevoie și de activitate și de odihnă: nu lăsați strânsul mesei și spălatul vaselor doar în seama mamei; împărțirea echitabilă a sarcinilor în gospodărie are o importanță mai mare decât se crede pentru a avea relații fericite, fie că vorbim despre relația dintre parteneri sau dintre copii și părinți

- respectați în egală măsură timpul de odihnă, **dormiți minim 7 ore /noapte**,
- **înlocuiți, pe cât se poate, utilizarea plasticului în bucătărie** – la temperaturi crescute, și cantitatea de substanțe nocive eliberate este mai mare,
- spălați cu conștiinciozitate fructele și legumele,
- **citiți cu atenție etichetele produselor de igienă personală** folosite (săpunuri, creme, gel de duș, deodorant, cosmetice diverse) și folosiți-le pe cele care nu vă afectează sănătatea,
- spălați produsele textile înainte de prima utilizare,
- **aerisiți și aspirați frecvent spațiul în care locuiți**,
- folosiți produse simple și eficiente pentru igiena locuinței: **oțet, bicarbonat, zeamă de lămâie**,
- spălați frecvent jucăriile copiilor sau, dacă nu este posibil, lăsați-le la aerisit câteva zile înainte de utilizare.

## **Recomandări din partea unui profesor de alimentație – Cornelia Popa**

### 1. Impactul major al activității și al profesiei asupra stării de sănătate?

Școala, o instituție cu mare autoritate morală, are un aport considerabil - nu numai în transmiterea cunoștințelor către elevi în cadrul unui sistem informativ corect din punct de vedere științific, cât, mai ales, în **formarea unor comportamente individuale sănătoase, a unor atitudini corespunzătoare**. Prin inițierea și realizarea unor programe de educație pentru sănătate și nutriție, impactul asupra stării de sănătate este major dacă se implementează la vârste timpurii.

### 2. Ce altceva contribuie la un mod de viață fericit din punctul de vedere al profesorului de alimentație?

Se știe că modul de viață ne influențează sănătatea, abordarea unui stil de viață sănătos necesită **o concentrare a eforturilor noastre asupra depășirii unor obiceiuri dăunătoare**. Alături de recomandările unei alimentații sănătoase, este foarte importantă și **activitatea fizică regulată**, ce aduce beneficii fizice și psihologice, contribuind la un mod de viață fericit,

fiind o modalitate de a menține o masă corporală normală, atât în rândul adulților, cât și la copii și adolescenți, de a reduce riscul anumitor boli cronice.

### 3. Există un mod de alimentație recomandat specific?

Pentru o alimentație sănătoasă și pentru a reduce riscul de dezvoltare a diverselor patologii legate de alimentație, piramida alimentară elaborată de Societatea de Nutriție din România, **recomandă cerealele, legumele și fructele ca fiind baza**, acestea având un conținut scăzut în grăsimi saturate, colesterol, zahăr și sodiu și în cantități moderate alimente bogate în proteine (lapte, brânză, carne și produse din carne cu un conținut scăzut în grăsimi). Alegerea diverselor alimente poate varia în funcție de cultură, obiceiuri familiale, religie, costul și disponibilitatea alimentelor, alergii și intoleranțe alimentare.

### 4. Ce ați include la piramida alimentară și de activități, pe lângă alimente?

#### **Cereale integrale și produse din cereale integrale**

În alimentația umană, un rol deosebit de important îl au cerealele și produsele de panificație, produsele făinoase, care stau la baza piramidei alimentare. Acestea sunt destinate consumului zilnic, constituind un element important al hranei pentru toate categoriile de consumatori, de aceea, se recomandă a se consuma cereale integrale și produse din cereale integrale. Cerealele nu sunt consumate ca atare, ci numai după transformări fizice în particule de dimensiuni mai mici (făinuri, crupe, grișuri), după aplatizare, fulgi sau după extrudare și expandare, în vederea obținerii unei structuri spongioase și poroase.

Cele mai multe din tehnologiile de prelucrare aplicate în industria alimentară modernă determină o diminuare a conținutului de substanțe al materiilor prime supuse procesării și, de cele mai multe ori, alimentele rezultate au o mare densitate energetică pe un fond scăzut de compuși biologic activi. Prezentate în forme atrăgătoare sub aspect senzorial, ele influențează comportamentul alimentar al omului, care selectează produsele după cât sunt de atrăgătoare, fără a se gândi la calitățile nutritive pe care le posedă.

Această latură a comportamentului alimentar este valorificată cu maximum de beneficiu de către firmele producătoare din societățile de consum, care își diversifică producția, punând accentul, în primul rând, pe calitățile senzoriale ale produsului, și mai puțin pe potențialul său nutritiv.

Ca urmare, s-a format un consumator care preferă alimentele ce procură maximum de senzații plăcute, iar industria alimentară, pentru a răspunde cerințelor, și-a orientat producția spre alimente cu înalt grad de prelucrare – mai albe, mai limpezi, mai colorate – dar mai puțin nutritive și chiar dezechilibrate.

De exemplu, preferința pentru pâinea albă a făcut ca prin procesele de măcinare și cernere înaintată să se elimine 70-80% din conținutul inițial de vitamine și săruri minerale ale grâului în condițiile în care o pâine din făină integrală conține 80% din acești nutrienți. În consecință, pâinea albă nu mai poate să reprezinte sursa principală de vitamine din grupul B și vitamina E, așa cum au făcut produsele cerealiere de-a lungul evoluției umane.

**Cu cât gradul de rafinare al cerealelor este mai mare, cu atât se micșorează valoarea nutrițională a acestora**, deoarece nutrienții cerealelor sunt distribuiți neuniform în structura boabelor. Rafinarea înlătură în mod normal tărâța și germenele, lăsând endospermul. Fără tărâțe și germene aproximativ 25% din proteina unei cereale se pierde împreună cu cel puțin 17 nutrienți cheie. De asemenea, straturile externe conțin cea mai mare cantitate de fibre, cât și un pigment ce este responsabil de culoarea făinii cu grad înalt de extracție. Cerealele integrale sunt mai sănătoase, furnizând mai multă proteină, fibră și importante vitamine și săruri minerale.

#### **Principalele beneficii ale cerealelor integrale pentru sănătate:**

- sunt o sursă bogată de fibre, minerale, vitamine și fitoelemente,
- cresc rezistența la stres și efort fizic,
- întăresc sistemul imunitar,
- reduc riscul apariției bolilor de inimă,
- tratează constipația,
- scad nivelul colesterolului,
- reduc riscul de apariție a cancerului de colon, a obezității, a diabetului.

Pentru a te bucura de efectele benefice pentru sănătate ale cerealelor, se recomandă a alege cerealele integrale și produse din cereale integrale, cum ar fi:

- a. pâine integrală* – bogată în vitamine, în minerale și în fibre (de 2-3 ori mai multe decât în pâinea albă); este, deci, mult mai sănătoasă și satură mai repede. Conținutul mai mare de vitamine din grupul B și de fibre alimentare asigură un produs superior, înscriindu-se printre produsele care satisfac cerințele unei alimentații corecte. Pâinea

din făină integrală nu predispune la obezitate, își păstrează calitățile timp îndelungat și este bine tolerată de persoanele cu afecțiuni digestive.

- b. *pâinea cu țărâțe* – foarte bogată în vitamine de tip B, bună sursă de fibre, accelerează tranzitul intestinal.
- c. *pâinea de secară* – bogată în fibre, accelerează tranzitul intestinal, astfel că reprezintă un bun mijloc natural de combatere a constipațiilor pasagere.
- d. *cereale integrale pentru micul dejun*, orezul integral, ovăzul, germeni de grâu, bogate în vitamine, săruri minerale, fibre alimentare.

### 5. Alte recomandări practice?

Inițiativa de a crea o dietă bazată pe consumul de cereale integrale, produse locale și sezoniere, susținând astfel producția locală, valorificarea resurselor, cooperarea între diferite sectoare - agricultura, turismul, educația, sănătatea etc., ce poate avea un impact pozitiv semnificativ asupra dezvoltării localităților, creșterea trendului turismului alimentar, protejarea și stimularea gastronomiei ca parte a patrimoniului lor cultural.

**Produsele locale și sezoniere sunt mult mai bogate în nutrienți, nerafinate, fără aditivi, oferind varietate, consumul lor fiind o opțiune pentru alegerea unui stil de viață sănătos,** totodată, dezvoltă economia locală, încurajând fermierii să furnizeze în mod constant hrană proaspătă, produse bio.

A mânca sănătos nu înseamnă a renunța la felurile preferate de mâncare, ci trebuie avut în vedere modul de procurare și preparare a acestora, pentru a nu fi numai gustoase, ci și mai sănătoase.

### Un testimonial: cum ne poate ajuta acest ghid

Ghidul de viață sănătoasă oferă modele și instrumente pentru realizarea de acțiuni în sprijinul adoptării unui stil de viață sănătos, și, totodată, este **un mijloc de promovare a unei diete sănătoase, a produselor locale și sezoniere.**

## Recomandări din partea unui psihoterapeut - Codruța Răbăgel

### 1. Impactul major al activității și al profesiei asupra stării de sănătate?

Consider că psihoterapia vindecă și aliniază sufletul cu trupul și cu mintea. Psihoterapia înseamnă igienă mentală, igienă emoțională; la fel cum mergem la medic, la fel e nevoie să mergem și la psihoterapeut pentru a ne reaminti că putem să trăim viața în pași de dans.

**Psihoterapia oferă plus-valoare stării de sănătate** prin identificarea, înțelegerea, procesarea și integrarea conștientă a unor aspecte profunde legate de propria persoană și stilul de viață. Starea de sănătate aduce în prim-plan funcționarea pe deplin favorabilă a întreg organismului uman. **Sănătatea psiho-emoțională** reprezintă un pilon cheie în starea de sănătate deoarece emoțiile și calitatea proceselor din spațiul intra-psihic pot genera dezechilibre. Aceste dezechilibre contribuie la conturarea și diagnosticarea unor patologii de natură psihică.

Din practica mea, ca psihoterapeut, observ că oamenii vin la psihoterapie atât pentru dezvoltare personală, cât și pentru vindecarea unor răni profunde care le acaparează viața din prezent și care le influențează negativ starea de sănătate. Unele persoane vin în cabinet câteva ședințe și apoi se retrag, altele continuă timp îndelungat pentru că ajung **să conștientizeze cât de bine le face să împărtășească** și să ventileze experiențele de zi cu zi, să primească noi perspective, să creeze noi moduri de a se raporta la viață; cu atât mai mult, dacă au intrat în terapie pentru vindecarea unor răni profunde, cei mai mulți devin conștienți că e nevoie să își acorde timp și energie pentru a se reconstrui prin **tipare relațional-atitudinal sănătoase**.

Psihoterapia se ocupă cu vindecarea a tot ceea ce ține de partea emoțională și de cea cognitivă pentru că aliniază emoția cu gândurile și cu stările corpului. Construim noi direcții de viață în relația terapeutică prin vindecarea unor stări de anxietate, stări depresive, diverse fobii, tipare relaționale, evenimente traumatice de tot felul – de la violența domestică ori accidente de mașină până la boli grave sau pierderea cuiva drag. Psihoterapia te susține să fii împăcat cu tine însuși și să funcționezi mult mai eficient în relațiile cu ceilalți.



Starea de sănătate cuprinde intervențiile psihoterapeutice din cadrul psihoterapiei, care vizează dezvoltarea resurselor clientului pentru a se putea concentra pe toate palierele vieții.

## 2. Ce altceva contribuie la un mod de viață fericit din punctul de vedere al psihoterapeutului?

Un mod de viață fericit înseamnă un cumul de factori și de elemente pe care fiecare persoană le aduce împreună. Din punctul meu de vedere, **un mod de viață sănătos înseamnă hrană sănătoasă, mișcare și sport, un loc de muncă la care mergi cu drag, interacțiunile sociale armonioase cu prieteni ori diverse grupuri de referință, o relație echilibrată cu somnul și odihna, rutine psiho-emoționale de conectare cu sinele**. La un mod de viață sănătos, contribuie în mod clar și **plimbările în aer liber, cititul și alocarea de timp către pasiuni**.

Fericirea, clar este o stare. E o stare pe care este nevoie să o hrănim zi de zi și clipă de clipă prin toți porii ființei noastre. De multe ori, faptul că trăiești nefericirea, în general, asociată cu singurătatea, anulează sănătatea fizică pentru că nu există împlinire emoțională. **Așadar, un mod de viață fericit înseamnă o relație cu emoțiile, o relație cu sinele și un stil de viață în care să ai cui și cu cine să împărtășești reușite, provocări, blocaje și tot ceea ce apare în cotidian**.

Este cu adevărat important să ai claritate în visuri, dorințe, interese pentru a trăi în fericire. În prezent, e un trend să fii *multitasking* și să fii în toate părțile, însă, esențial este să fii fericit și bucuros cu ceea ce ești, faci și simți. Nu trebuie nimic, nici să fii pe pilot automat, nici să te compari cu alții ori să crezi că pierzi ceva dacă nu bifezi toate lucrurile de pe lista de lucruri de făcut dintr-o zi.

A fi fericit înseamnă să primești fix așa cum este ceea ce trăiești zi de zi! Fără intenția de a judeca, de a critica, de a te plânge, ci doar respiri și trăiești.

Atunci când renunțăm să ne mai plângem de tot din jurul nostru și alegem să facem pași mici pentru schimbări, atunci trăim un mod de viață fericit, fiind, totodată, conștienți de recomandările generale ale unui stil de viață sănătos.

## 3. Există un mod de alimentație recomandat specific?

Cu siguranță există un **mod de alimentație recomandat care are în prim-plan conceptul de echilibru și nevoia de a fi conectat cu corpul** și de a urmări semnalele pe care acesta le transmite.

#### 4. Ce ați include la piramida alimentară și de activități, pe lângă alimente?

Pe palierul de activități aș include specific **sportul, meditația, cititul, mișcarea în natură, activități sociale de implicare în comunitate prin acțiuni de voluntariat** și cât mai multe contexte care să aducă oamenii împreună fără să fie mijlocită interacțiunea prin mijloace tehnice și noile tehnologii, igiena personală și igiena mediului proxim. În acest fel, consider că ne putem raporta la o funcționalitate deplină a organismului uman, punând laolaltă atât aspecte care țin de partea fizică, cât și de cea mentală și socială.

#### 5. Alte recomandări practice?

Viața ia naștere într-un curcubeu de culori pentru toate domeniile legate de propria persoană. Copilul se naște cu posibilitatea de a se adapta la tot ceea ce se desfășoară în jurul lui. Pe lângă faptul că vine cu o moștenire neprețuită de la strămoșii lui, bagajul genetic și trans-generațional, se naște cu un creier care se dezvoltă și se formează după ieșirea din pântecele mamei pentru a se adapta la ceea ce-l înconjoară. Copilul intră în această lume cu tot ce are nevoie pentru a se adapta la ea. Dar mediul, familia, locul, cultura – toate influențează, chiar pun limite și direcționează dezvoltarea copilului prin adaptare și evoluție. La fel, ne influențează și tiparele legate de sănătate și fericire pe care cei din jur le au și ni le transmit involuntar prin modul în care se raportează la noi și la propria viață.

Ce recomandări practice am pentru o viață sănătoasă și fericită? Consider că e **nevoie de multă disciplină și de consecvență, în primul rând în relația cu propria persoană**, apoi cu ceilalți și cu mediul. Orice instrument pe care îl avem la îndemână consider că nu are valoare dacă nu îl folosim la capacitatea lui maximă prin puterea disciplinei. Atunci când dorești să te aliniezi unui stil de viață sănătos e **nevoie să ai o serie de rutine care să susțină piramida alimentelor și activităților**. Rutinele se întrețin prin disciplină personală și consecvență. Unele persoane au disciplina ca resursă interioară, însă altele e nevoie să lucreze zi de zi pentru a fi disciplinați. Când începi un program de lucru cu disciplina, fie că e vorba de mâncare, ori de bunăstarea emoțională, e nevoie să îți construiești ancore cu care să lucrezi zi de zi.

**Tehnicile de mindfulness** reprezintă o practică a unui mod de viață fericit deoarece te conectează cu momentul prezent și te ancorează în „aici și acum” pentru a evita rememorarea trecutului și scrierea viitorului. Printre aceste tehnici **recomand respirația conștientă,**

**mișcarea conștientă, meditația, conectarea cu corpul prin tehnici de vizualizare, inventarul personal și jurnalul.** Toate acestea pot fi integrate în viața de zi cu zi prin disciplină și au efecte benefice directe asupra sănătății corpului și psihicului uman. De asemenea, au beneficii secundare asupra relațiilor sociale și a implicării în comunitate.

#### Un testimonial: cum ne poate ajuta acest ghid?

Acest ghid, consider că are un rol informativ, explicativ și educațional pentru societate, în vederea indicării de informații în legătură cu ceea ce înseamnă viața sănătoasă. **Sistemul educațional are nevoie de un astfel de ghid pentru a susține dezvoltarea echilibrată a copiilor și pentru a influența modul în care adulții se raportează la sănătate.**

De asemenea, validează sau infirmă o serie de așteptări vis-a-vis de direcțiile în care societatea influențează populația să se raporteze la propria sănătate. Conferă noi perspective prin care se pot influența politicile publice pentru schimbări majore în societate.

### **Recomandări din partea unui medic psihiatru – Ciprian Băcilă**

#### 1. Impactul major al activității și al profesiei asupra stării de sănătate?

Având în vedere ritmul accelerat al vieții cotidiene, activitatea profesională reprezintă unul dintre factorii majori cu rol în influențarea stării de sănătate fizică și mai ales psihică. Din punct de vedere psihosocial, un mediu favorabil sporește performanțele și dezvoltarea profesională, respectiv personală a angajaților. Printre **condițiile care determină riscuri psihosociale se regăsesc: volum excesiv de muncă, cerințe ambigue, activitate dezorganizată la locul de muncă** etc.

#### 2. Ce altceva contribuie la un mod de viață fericit din punctul de vedere al medicului psihiatru?

**Pentru a atinge un stil de viață fericit, este important să avem obiective bine stabilite, realiste, respectiv un scop al vieții.** În stabilirea priorităților este indicat să se țină cont de valorile personale, urmărind un echilibru între viața profesională și cea privată. Dezvoltarea continuă și deschiderea spre noi experiențe contribuie, de asemenea, la menținerea armoniei individuale.

### 3. Există un mod de alimentație recomandat specific?

Pentru menținerea stării de sănătate fizice și mintale, se recomandă o alimentație echilibrată care să includă atât surse de proteine animale și/sau vegetale, cât și carbohidrați complecși și lipide sănătoase, provenite din surse vegetale (avocado, oleaginoase, ulei de măsline), aport zilnic de vitamine din fructe și legume proaspete și, nu în ultimul rând, hidratare corespunzătoare. Este important să limităm consumul de zahăr și să ne orientăm spre o dietă mediteraneeană.

### 4. Ce ați include la piramida alimentară și de activități, pe lângă alimente?

O componentă importantă care contribuie la **menținerea sănătății psihice este reprezentată de respectarea programului de somn (7-8 ore), angajarea în activități sportive** precum alergare, *fitness*, plimbări, *hiking*, ciclism, sporturi de echipă. Este recomandat ca acestea să se practice în aer liber, în limita posibilităților. Alte activități care susțin funcțiile psihice sunt grădinăritul, dansul, lectura, angajarea în activități relaxante.

### 5. Alte recomandări practice?

Pentru menținerea echilibrului psihic, se recomandă **măsuri preventive de psihoigenă constând în evitarea situațiilor conflictuale, a stresului, dezvoltarea relațiilor interpersonale** într-un mod armonios, empatic, limitarea timpului petrecut pe rețele de socializare virtuale și cultivarea relațiilor autentice, directe, neintermediate online. Aceste elemente contribuie la stabilirea unei rețele de suport socio-familial, esențială în depășirea unor situații dificile, cu potențial de declanșare a unei boli psihice. Evitarea consumului de substanțe neuro-excitatoare și toxice precum alcool, tutun, droguri, cafea, susține funcțiile cerebrale și are un rol protectiv asupra acestora.

## **Recomandări din partea unui învățător – Cosmina Hurbean**

### 1. Ce contribuie la un mod de viață fericit din punctul de vedere al învățătorului?

La modul cel mai conștient, consider că prima condiție este să fii sănătos din punct de vedere fizic, psihic și sufletește. Relațiile bune de familie, prietenii de calitate alături și munca

satisfăcătoare sunt alți factori determinanți în fericirea cuiva. Relaxarea, râsul, socializarea *live*, contribuie, de asemenea, la starea de bine a oamenilor mari și mici. Nu în ultimul rând, aș menționa încrederea în sine a oamenilor. Observ cu tristețe că acest sentiment e tot mai rar sau tot mai puțin înrădăcinat... Prezența acestui sentiment face oamenii mai mulțumiți, mai fericiți. Să încercăm cu toții să ne aglomerăm cu gânduri pozitive și nu cu nemulțumiri și frustrări! Acest lucru îi învăț și pe cei mici. **Copiii trebuie să râdă și să cânte zilnic!** Pentru mine, aceste două activități sunt cu titlu obligatoriu.

## 2. Există un mod de alimentație recomandat specific?

Da, cu certitudine ajută la starea de bine și de sănătate urmarea unui mod de alimentație corect, în special în rândul celor mici. Observ cu mare bucurie că în ultimii 2-3 ani părinții acordă **o mai mare atenție gustării de la școală**, în sensul că unii au renunțat la clasicul sandwich în favoarea bucățelelor de brânză, mezeluri și legume, pregătite cu atenție și dragoste în caserole atractive. Majoritatea copilașilor au și câte un fruct sau o jumătate de fruct. Copiii primesc de acasă și tacâmurile necesare, iar pentru hidratare cei mai mulți au apă și ceai. Menționez că, la începutul anului școlar s-au purtat discuții despre conținutul gustării și în acest fel s-a obținut o oarecare omogenizare în rândul elevilor din clasă. S-au stabilit niște reguli comune, pe care toată lumea le respectă, fiind conștienți că, în acest fel, stabilim o conduită alimentară sănătoasă. **De la o vârstă fragedă copiii își dezvoltă concepții și obiceiuri vizavi de gusturi, mirosuri, cantități și program de masă.** Aici aș vrea să salut inițiativa celor care au hotărât distribuirea biscuiților din făină integrală în școli și grădinițe.

## 3. Ce ați include la piramida alimentară și de activități, pe lângă alimente?

În primul rând, aș introduce mai multe **activități practice pentru conștientizarea copiilor în ceea ce privește alimentația, sportul și programul de odihnă**. Concret:

- Invitarea unor specialiști la clasă
- Organizarea de competiții sportive la nivel de oraș. Acestea să fie organizate de Primărie, de Consiliul Județean, să fie cu premii și diplome pentru a stimula participarea elevilor.

- „Carnetele de somn” pe care să-l completeze părinții și care să cuprindă ora de culcare și ora de trezire a copilului. Recompensarea celor care au un număr sănătos de ore de somn (pentru copiii din clasele primare).
- Tabere fără tehnologie, doar cu mișcare și socializare
- Excursii cu bicicletele prin împrejurimi
- Amenajarea de grădini cu ierburi aromatice, atât în clasă, cât și acasă
- Ateliere culinare: salată de fructe, salată de legume, dulciuri sănătoase (bile din cereale cu miere)
- Proiecte școlare cu diverse teme:
  - De ce ne îngrășăm?
  - De ce am nevoie de cremă cu protecție solară?
  - De ce este sportul sănătos?
  - Apa, izvorul vieții
  - Zahărul-prieten sau dușman?

#### 4. Alte recomandări practice?

Elevii își petrec cea mai mare parte a timpului șezând la școală, acasă, făcând teme sau jucându-se la calculator. Din acest punct de vedere, ei au nevoie de echilibru. Mișcarea și sportul sunt cele mai bune metode pentru a-și menține forma fizică, de a consuma frustrări, stres și alte forme de „agresiuni psihice”.

**O recomandare ar fi mersul pe jos până și de la școală.** Dacă s-ar reintroduce patrulele școlare de circulație s-ar asigura și traversarea elevilor în siguranță și, cred eu, i-ar încuraja pe mai mulți părinți să-și lase copiii să meargă pe jos.

**O altă recomandare ar fi mișcarea din timpul pauzelor.** Cei mai mulți elevi preferă să stea în sala de clasă și să „butoneze”... trist. Ar trebui cumva forțați să părăsească sala de clasă, poate se va găsi o formă de a interzice telefonul la școală. Îmbucurător ar fi dacă toți elevii ar practica vreun sport cu o frecvență de 2-3 ori pe săptămână. Implicarea în activitățile domestice ar avea, de asemenea, o contribuție majoră în dezvoltarea copiilor, deoarece ei pot descoperi diferite activități, care, cu timpul, le vor crește încrederea în sine, le vor dezvolta capacități și competențe de gestionare a timpului, a materialelor, ca să nu mai vorbim de dezvoltarea motricității fine, atât de slab dezvoltată în rândul copiilor din zona urbană.

### Un testimonial: cum poate ajuta acest ghid?

El va reprezenta pentru comunitatea noastră un mare plus. La nivel teoretic există mulți cunoscători ai unui stil de viață sănătos, însă aplicarea teoriilor în viața de zi cu zi este de multe ori o provocare, de exemplu: cum să îi convingi pe toți părinții școlarilor mici că gustarea de la școală NU trebuie să fie dulce, că nu trebuie să lipsească fructele, că nu e nevoie de pungă pentru gustare în fiecare zi, se poate folosi o caserolă pentru a evita producerea excesivă de deșeuri etc.

Acest ghid i-ar putea ajuta atât pe copii, cât și pe părinți. Aceștia din urmă îi sprijină pe copii la învățat, le asigură meditații și destul de mult timp pentru folosirea *device*-urilor, dar ar trebui să acorde mai multă atenție alimentației sănătoase, programului de masă, programului de mișcare și relaxare. Acest triunghi duce, cu siguranță, la o mai mare „productivitate” la școală.

## **Recomandări din partea unui antrenor de sport - Dani Troancă**

### 1. Impactul major al activității și al profesiei asupra stării de sănătate?

Ca antrenor și practicant de sport implicit, mă gândesc că dacă nu ar fi fost prezent sportul în viața mea, aș fi fost un om nefericit. **Mens sana in corpore sano** este dictonul care rezumă perfect starea mea de spirit și de a fi. Mai mult decât atât, sunt mulțumit că având această profesie, pot spune că impactul activității mele profesionale asupra stării de sănătate este unul pozitiv.

### 2. Ce altceva contribuie la un mod de viață fericit din punctul de vedere al antrenorului de sport?

Alături de viața profesională, credința în Dumnezeu, familia și bucuria de a împărtăși comunității din experiența mea profesională și de viață, pot spune că mă completează și mă fac să fiu recunoscător pentru fiecare clipă a vieții.

### 3. Există un mod de alimentație recomandat specific?

Nu greșim atunci când spunem că, din punct de vedere al sănătății, **suntem ceea ce mâncăm**. Sunt un susținător al unui regim de alimentație echilibrat, fără excese și, dacă se poate, fără greșelile majore în modul de a ne hrăni: mese dezordonate, la ore nerecomndate, amestecul de alimente. **Hidratarea, de asemenea, joacă un rol extrem de important**, un aspect pe care îl neglijăm mereu.

### 4. Ce ați include la piramida alimentară și de activități, pe lângă alimente?

**Comuniunea cu natura. E foarte important să ne redescoperim rădăcinile**, să înțelegem cum funcționează planeta noastră, să înțelegem că resursele nu sunt nelimitate. În acest sens, legumele și fructele nu trebuie să lipsească din meniul nostru zilnic. De asemenea, **postul alimentar** nu trebuie ignorat, și nu mă refer neapărat la cel bisericesc.

### 5. Alte recomandări practice?

**Hidratare, somn suficient, ieșiri în natură cât mai dese, petrecerea timpului cu cei dragi, să zâmbim cât mai des**, să punem umărul la conștientizarea comunității asupra greșelilor pe care societatea de astăzi le face.

### Un testimonial: cum ne poate ajuta acest ghid?

Plantând semințe în inima și mintea fiecăruia dintre noi pentru o viață mai bună. Iar noi vom decide dacă vom dori să le udăm și să le îngrijim pe măsură ce aceste semințe vor germina. Iar experiența celor care scriu ghidul poate ajuta în cultivarea curajului de care va trebui să dea dovadă fiecare dintre noi, odată acceptate ideile din acest ghid.

## **Recomandări de la un expert în egalitate de șanse - Camelia Proca**

### 1. Impactul major al activității și al profesiei asupra stării de sănătate?

**Împărțirea echitabilă a sarcinilor în gospodărie** și conlucrarea bazată pe respect au o importanță mai mare decât se crede pentru a avea relații fericite, fie că vorbim despre relația dintre parteneri sau dintre copii și părinți. Mâncarea ne face bine și are gust bun atunci când nu se amestecă cu lacrimi, reproșuri și certuri.



E important să facem din procurarea, pregătirea și consumarea mâncării o experiență plăcută de interacțiune între membrii familiei.

## 2. Ce altceva contribuie la un mod de viață fericit din punctul de vedere al unui expert în egalitate de șanse?

Se vorbește încă de treburi de femei și treburi de bărbați în gospodărie; un dezavantaj al acestui tip de gândire este lipsa de flexibilitate în a ne suplini unii altora rolurile la nevoie: unui bărbat care a fost crescut cu ideea că e treaba femeilor să gătească îi va fi greu să aibă o alimentație sănătoasă dacă rămâne o perioadă singur.

**Evitați segregarea:** bucătăria nu e doar locul femeilor, ci al tuturor, iar preocupările gastronomice sunt o șansă de a face lucruri plăcute împreună; când organizați o petrecere cu prietenii, încercați să nu vă separați de tot - tații în jurul grătarului, cu beri în mână, iar mamele la bucătărie. Colaborați și astfel veți da un exemplu bun și copiilor de la care ne așteptăm să se joace frumos împreună, fete și băieți, respectându-se reciproc; ei nu pot învăța asta decât de la adulții din jur. Toți membrii unei gospodării au nevoie și de activitate și de odihnă: nu lăsați strânsul mesei și spălatul vaselor doar în seama mamelor, în timp ce restul familiei își face siesta. Încercați să rezolvați prin rotație partea mai puțin plăcută a gătitului – curățenia de după.

## 3. Alte recomandări practice?

**Tulburările de alimentație** precum mâncatul compulsiv, anorexia sau bulimia au legătură cu sentimentul de valoare personală și cu sănătatea relațiilor noastre cu cei apropiați. Aceste tulburări pot fi uneori semnul unui abuz suportat de cineva în tăcere, pot indica prezența unor forme de violență. Ele afectează mai ales fetele la vârsta adolescenței, dar nu numai. Nu ignorați astfel de semne, ci apălați la ajutor specializat.

### Un testimonial: cum ne poate ajuta acest ghid?

Încurajați pe toți membrii familiei **să participe la luarea deciziilor** legate de ce mâncăm, cât cheltuim pentru mâncare – pofta de mâncare și starea de well-being e stimulată de sentimentul că părerea noastră contează.

## **IX. Concluzii și ținte principale ale ghidului**

Prin acest ghid, Consiliul Județean Sibiu, în cadrul proiectului EUREGA, urmărește să **contribuie la o creștere în ce privește cererea de produse locale**. Ghidul își propune să determine localnicii și vizitatorii din regiune să consume resurse provenite din acest teritoriu. Argumentele pentru acest deziderat sunt multe și de naturi diferite: economice, sociale și climatice. Credem cu tărie că orientarea consumului spre ceea ce producem noi înșine, ne poate ajuta foarte mult în dorința unei dezvoltări accelerate.

**Totodată, ghidul își propune să contribuie la o mai bună sănătate a cetățenilor de pe teritoriul județului Sibiu** prin modificări ale nivelului de informare, ale atitudinilor și comportamentelor ce țin nu doar de dietă, ci de un complex de factori care determină un stil de viață sănătos, cu scopul de a dezvolta acele deprinderi care susțin sănătatea.

Creșterea motivației pentru acest consum de produse locale, este motorul principal pentru o dezvoltare sustenabilă. În paralel cu acest ghid a fost elaborat și un manual al IMM-urilor din gastronomia locală pentru a asigura în același timp și creșterea ofertei de produse locale.

gusturi  sibiene



[www.gusturisibiene.ro](http://www.gusturisibiene.ro)

Sibiu  
Mărginimea Sibiului  
Țara Oltului  
Țara Secașelor  
Valea Hârtibaciului  
Valea Târnavelor