

GRATUIT

ziar de informare
ecologică
DECEMBRIE 2008

DIN 2 DECEMBRIE SE DESCHIDE PRIMUL MAGAZIN DE PRODUSE ECOLOGICE* DIN CLUJ-NAPOCA

produse naturale ce nu conțin aditivi, conservați, substanțe chimice de sinteză
și provin din agricultura ecologică certificată

COȘUL VERDE

CE ÎNSEAMNĂ PRODUSE BIO?

Mâncarea organică este produsă de fermieri, care folosesc resurse naturale și conservanți obținuți din natură pentru a furniza calitatea produselor pentru generațiile ce vor urma.
mai multe pag 2



CÂT DE VERDE ESTE STILUL TĂU DE VIAȚĂ?

Dacă bifezi 10 dintre acțiunile de mai jos înseamnă că ești pe drumul cel bun și te poți lăuda prietenilor că duci un stil de viață eco, dacă nu mai încearcă mai multe pag 7



Mic ghid al cumpărătorului de produse ecologice - pag 3

Coșul Verde te răsfăță cu legume, brânzeturi, paste, miere și ceaiuri - pag 4 și 5

Caș ecologic 100% de la ferma lui Willi Schuster - pag 7

Un grup de activiști de mediu lansează primul magazin bio din Cluj - pag 8



Magazinul tău de produse bio

Coșul Verde se deschide publicului marți, 2 decembrie, fiind primul magazin de produse exclusiv bio din Cluj Napoca mai multe în pag 4

Coșul Verde vă invită să alegeți direct de pe rafturile pline de bunătăți bio, produse ecologice și prietenoase cu mediul înconjurător.

Coșul Verde, situat lângă Casa Matei, te răsfăță cu legume, brânzeturi, paste, miere, ceaiuri și cafea bio - proaspete și gustoase. Produsele Coșul Verde provin în marea lor majoritate din agricultura ecologică din România, precum brânza de capră de la Hosman (Sibiu), ceaiuri și condimente de la ferma Topa și Bacău, ouă proaspete de

lângă Cluj, legume de sezon din Reghin și Șeica Mare și delicioasele sucuri de mere de Mălâncrav. Deoarece agricultorii bio au nevoie de susținere, Coșul Verde va propune clienților săi cu prioritate produse românești ce provin din fermele și gospodăriile din țara noastră. Fie că sunt specialități gourmet sau rețete tradiționale, Coșul Verde reunește o mare varietate de produse ecologice, certificate. Între 4-12 decembrie vă așteptăm cu drag și la standul din cadrul Târgului Cadourilor de la Expo Transilvania.

INDEX

MIC GHID BIO	3
BIO MENU	4
CAȘ ECOLOGIC	7
CÂT DE VERDE EȘTI?	7
INTERVIU	8

Ce înseamnă produse bio?

Pentru a defini produsele ecologice trebuie clarificată, în primul rând sursa acestor produse, cum sunt crescute și care sunt, de fapt, ingredientele acestor produse. Astfel, ingredientele acestor produse sunt crescute fără a fi folosite pesticide, fertilizatori sintetici, fără organisme modificate genetic sau radiații ionice. Carnea, ouăle și laptele provin de la animale care nu sunt hrănite cu antibiotice sau hormoni pentru creștere.



Programele și organizațiile mondiale definesc termenul de produse bio în felul următor: Mâncarea organică este produsă de fermieri, care folosesc resurse naturale și conservanți obținuți din natură pentru a furniza calitatea produselor pentru generațiile ce vor urma. Carnea organică, produsele avicole și laptele provin de la animale cărora nu li s-au administrat antibiotice sau hormoni de creștere. Mâncarea organică este obținută fără a fi folosite convenționalele pesticide, fertilizatori sintetici, bioenergie sau radiații ionice.

Cum știm dacă un produs este ecologic?

Înainte de a fi denumit și etichetat ca fiind organic, un produs trebuie să fie certificat de organizațiile din România sau europene de certificare, acreditate pentru a garanta standardele pentru a deveni produse ecologice. Datele statistice arată că românii consumă de trei ori mai puține produse bio decât media europeană și de cinci ori mai puține decât Germania.



Ca să fie certificată, hrana ecologică trebuie să provină dintr-un sol nepoluat și netratat cu niciun fel de substanțe chimice. România este una dintre puținele țări ale Europei care mai deține astfel de terenuri. Există patru milioane de hectare de pășune, care în ultimii zece ani n-au fost atinse de vreun produs chimic. Cu toate acestea numărul cultivatorilor este redus. Acest fapt se explică și datorită lipsei sprijinului statului pentru agricultura ecologică. Astfel cei mai mulți dintre producătorii români ajung să își exporte produsele în Uniunea Europeană, unde sunt și procesate urmând ca un procent aproape insesizabil să revină pe piața din România, de multe ori la prețuri mult mai mari.

Ce-i mai bun de la natură

Laptele ecologic provine de la vaci, oi și capre crescute în cadrul sistemului ecologic care pune accent pe bunăstarea animalelor: vara sunt lăsate în aer liber cu acces la pășune, iar iarna, când vremea este rece sunt adăpostite în grajduri, fiindu-le asigurat nutreț și spațiu suficient pentru mișcare în mod regulat.

În comerțul de larg consum, spre exemplu în lapte găsim E211 sau benzoatul de sodiu, care provoacă urticarie și agravează astmul. La conservare, se mai folosește și E621 sau glutamatul monosodic, despre care specialiștii spun că este una dintre cele mai cancerigene substanțe. Laptele bio înseamnă însă sănătate curată. Conține acizi grași de tip omega 3, care ne protejează împotriva afecțiunilor cardiovasculare și întârzie îmbătrânirea celulară și vitamina E care ne ajută în lupta cu colesterolul, de exemplu.

Un fermier care vrea să intre în agricultura ecologică trebuie să obțină un certificat de la un organism de inspecție privat. Trebuie să plătească o taxă anuală între 100 și 200 de euro și să primească vizitele periodice ale unui inspector. Abia apoi se poate înregistra la Ministerul Agriculturii pentru a primi sigla AE, garanția că produsul vine din agricultura ecologică. Aceste costuri, precum și producția mai redusă la hectar datorită neutilizării de pesticide, ridică prețul de desfacere ale produselor ecologice. Dar, chiar și așa, prețul pe piața românească rămâne unul scăzut comparabil cu celelalte state europene.

Suntem ne semnificativi pe harta consumatorilor de alimente bio, câtă vreme anul trecut media vânzărilor în Uniunea Europeană a ajuns la 14 miliarde de euro. Deși ar avea atuurile necesare, țara noastră rămâne inexistentă pe harta europeană a agriculturii ecologice. În primul an după integrare, fermierii ecologici nu au primit niciun leu de la autorități și au toate șansele să fie înghițiți de gigantul industriei alimentare. Iar dorința de a trăi sănătos riscă să pară deseori un simplu moft.



ECO TREND(Y)



implică-te în campanii de mediu



consumă produse ecologice



respectă biodiversitatea



reciclează și reutilizează



consumă eficient energie electrică



respectă natura

CONSUM MARE, MAI MULTĂ POLUARE

Potrivit Uniunii Europene, fiecare stat european produce anual 11 tone de emisii de gaze cu efect de seră, din care nouă tone sunt de dioxid de carbon (CO₂).

Locuințele consumă o treime din energia folosită în Europa și generează 20% din emisiile de dioxid de carbon la nivelul UE. 70% din energie este folosită la încălzirea locuinței, 14% pentru încălzirea apei, iar 12% pentru iluminat și aparatura electrică.

Populația europeană reprezintă 7% din populația Globului, dar folosește 20% din resursele mondiale.

În cartea sa, „Un adevăr incomod”, Al Gore, laureatul Premiului Nobel pentru Pace recomandă:

- cumpără lucruri durabile.
- redu cantitatea de deșeuri încă dinainte de a cumpăra.
- redu cantitatea de recipiente de unică folosință. Anual, americanii aruncă 25 de miliarde de pahare de unică folosință.
- cumpără din apropiere. Astfel contribui la reducerea poluării cu produse de transport.

Mic ghid al cumpărătorului de produse ecologice

Alimentele ecologice sunt mai gustoase, mai sănătoase, nu conțin aditivi periculoși, organisme modificate genetic, antibiotice, pesticide. Iată câteva motive pentru a trece la o alimentație bio.

Multe persoane consumă produse ecologice – termen sinonim cu eco, organic, biologic sau bio –, deoarece consideră că acestea au un gust mai bun decât alimentele convenționale, spun specialiștii de la Soil Association, unul dintre cei mai importanți certficatori ecologici din Europa. Și asta, deoarece fructele și legumele bio sunt lăsate să crească natural și au un conținut de apă mai mic, ceea ce le conferă o aromă mai puternică.

În plus, cercetătorii din diverse țări ale lumii au demonstrat că mâncarea ecologică este mai bogată în vitamina C, minerale esențiale – calciu, magneziu, fier, crom – și antioxidanți. Un alt atu al alimentelor ecologice este că la prepararea acestora nu sunt folosiți aditivi alimentari periculoși. Numai vreo 32 din cei aproape 300 de aditivi alimentari aprobați în UE sunt permiși în producția bio. O dietă bio este și cel mai bun mod de a reduce expunerea la reziduurile de pesticide periculoase, pentru că în agricultura ecologică folosirea chimicalelor de sinteză este interzisă. Circa 331 de tipuri de pesticide se folosesc în agricultura convențională și reziduuri apar frecvent în mâncarea nonorganică. Peste 40% din fructele, legumele și pâinea convențională testate în 2005 în Marea Britanie conțineau pesticide, potrivit Soil Association. Un alt avantaj este că în agricultura bio nu se folosesc organisme modificate genetic. Și nici antibiotice, deci organismul uman nu riscă să capete rezistență

la acestea prin consumul de alimente. Pe lângă motivele legate de sănătate, mâncând ecologic apărați drepturile animalelor – pentru că acestea sunt tratate “boierește” în acest sistem agricol – și, totodată, protejați mediul înconjurător.

Hrana organică conține acele alimente produse fără nimic artificial: pesticide, ierbicide, antibiotice sau organisme modificate genetic.



specializate, care îți garantează că alimentele respective sunt produse după standarde stricte. Iată și câteva argumente în favoarea unei alimentații organice:

1. Produsele organice proaspete conțin, în medie cu 50% mai multe vitamine, minerale și enzime decât cele crescute intensiv.

2. Alimentele obișnuite sunt „îmbrăcate” într-un cocktail chimic. Un măr crescut într-o fermă obișnuită are, pe coajă, în jur de 20-30 de chimicale, chiar și după ce l-ai spălat.

3. În ceea ce privește carnea și lactatele, opțiunea pentru produsele organice este benefică pentru sănătatea ta. Pentru a le crește producția de lapte, animalele din fermele industriale sunt îndopate cu hormoni, antibiotice, antiparazitare etc. Acestea trec direct în carnea și laptele animalelor și, apoi, în farfuria ta. Și din acest motiv, afecțiuni precum hipertensiunea arterială sau boala coronariană sunt din ce în ce mai frecvente.

4. Peste 90% din fermele non-ecologice hrănesc animalele cu alimente modificate genetic ce afectează grav sănătatea animalelor și oamenilor.

5. Mâncarea organică nu este cu mult mai scumpă decât cea obișnuită. Gândește-te că acei bani oricum îi dai pe suplimentele de vitamine și minerale.

6. Produsele organice au un gust mai bun. Fructele și legumele au suc și savoare, iar carnea animalelor crescute natural este mai gustoasă.

7. Oricărui cumpărător responsabil nu trebuie să îi lipsească sacoșa reutilizabilă ce înlocuiește pungile de plastic. În Marea Britanie, ea a devenit chiar un *fashion item*, designeri celebri de accesorii, precum Anya Hindmarch lansând sacoșe cum este cea din imagine, din bumbac organic. *Sursa: www.ecomagazin.ro*

Ingrediente chimice de evitat în cosmetice



Informează-te înainte de a cumpăra un produs și citește eticheta!

SLS (Sulfat lauril de sodiu) - surfactant anionic, agent de spumare dur, se găsește în mod frecvent în șampoane, geluri de baie și duș, și este cunoscut ca iritant al pielii și ochilor, și chiar provocator de eczemă. SLS se mai găsește și în detergenți de podele, de garaje industriale, degresanți de motor și este folosit și la teste clinice pentru a provoca iritații ale pielii.

Parafina - produs chimic derivat din petrol și declanșator de discoloraturi și iritații ale pielii. Mai apare și sub numele de ulei mineral sau parafină lichidă. Frecvent folosit în creme, uleiuri și produse pentru copii.

Ftalați - compus chimic care se găsește în multe produse obișnuite incluzând cosmetice, jucării, linoleum de podea. Se folosește pentru a stabili parfumuri și a face materiale plastice flexibile.

Paraben - folosit în mai mult de 90% din produsele cosmetice. Parabenii sunt conservanți care au fost menționați în studii legate de dereglările hormonale, cu posibil impact asupra dezvoltării de cancer, de probleme de fertilitate, afectării dezvoltării fătului și copiilor mici. Parabeni au fost găsiți în tumori localizate la sân (Journal of Applied Toxicology 2004) și dau alergii sau dermatite. Mai apare și ca metilparaben, butilparaben, propilparaben.

Formaldehida - conservant chimic folosit în produse ieftine (gel duș, șampon).

Bunătățile și rasfaturile Cosul Verde



Brânzeturi

brânză în ulei	19 lei/ 400g
brânză frământată	15lei/ buc
caș maturat	60lei/ kg
caș maturat ras	6 lei/ 100g
brânză vacă-capră semi	70lei/kg
brânză capră proaspătă	68lei/kg
brânză capră semi	85lei/kg
brânză capră maturizat	90lei/kg
brânză vacă-capra maturizat	77lei/kg
brânză vacă maturizat	77lei/kg
brânză vacă-capră proaspătă	60lei/ kg
brânză proaspătă de vacă	10,8lei/ 500g
brânză proaspătă de vacă	5,5lei/250g
brânză cu smântână	6,5lei/250g
brânză dulce cu fructe	8lei/250g
brânză cu verdețuri	8lei/250g
brânză cu ardei	8lei/250g
brânză cu hrean	8lei/250g
urdă	6lei/250g
iaurt	4lei/250g
smântână	7 lei/250g
cașcaval	60lei/kg
cașcaval cu verdeață	75lei/kg

Ceaiuri

busuioc	5,5lei/ 30g
cimbru de grădină	7lei/ 50g
cimbrisor	7lei/ 50g
coajă de stejar	7lei/ 50g
echinacea	7lei/ 50g
lavandă	7lei/ 50g
melisă	6lei/ 50g
mentă	7lei/ 50g
nuc	7lei/ 50g
păducel (fructe)	8 lei/50g
ecovitamine	8,6lei/100g
salvie	7lei/50g
tei	5 lei/ 30g

urzică
volbură
ceai de viață lungă
condiment complex
gălbenele
coaja salcie

Legume

varză
țelină
cartofi
păstârnac
morcovi
ceapă albă
ceapă verde
rucola
salata
plante aromatice
fasole
varză de bruxel
salată de germeți

ulei floarea soarelui

Dulciuri

batoane de fructe
biscuiti
Baton de ciocolata alba cu
crema de cafea
Baton cu ciocolata de cocs
Baton de ciocolata cu zmeura si iaurt
Ciocolata alba cu portocale si iaurt
Baton ciocolata tigris

Paste

făină integrală

7lei/ 50g
7lei/ 50g
8,5lei/ 30g
8,5lei/ 30g
8,5lei/ 50g
7lei/ 50g

Paste fainoase spelta 3,5lei/ 250g
Paste fainoase 3,5lei/ 250g
Paste fainoase 5lei/ 350g

Miere

Miere de mărăcine 11lei/b
Miere de delta dunării 11lei/b
Miere de albastrele 11lei/b
Miere poliflora 9,5lei/b
Miere în 3 culori 11lei/b
Miere de tei 11lei/b
Miere de salcâm 11lei/b
Miere polifloră 21lei/b
Miere în 3 culori 23lei/b
Miere de salcâm 23lei/b

Mâncare bebeluși

Aliment pentru copii cu mere,
banană, caisa 7lei/190 gr.
Aliment pentru copii cu mere
si afine negre 7lei/190 gr.
Aliment pentru copii cu piure
cartofi soi porumb 7lei/190 gr.
Aliment pentru copii cu mere
delicioase 7lei/190 gr.
Aliment pentru copii cu banana
si gris 7lei/190 gr.
Aliment pentru copii spanac si orez 7lei/190gr.
Aliment pentru copii cu morcov
si cartofi 7lei/190 gr.

Siroপুরi și sucuri

Sirop de miere și cătină 12lei/ st
Sirop de miere si afine 13lei/ st
Sirop de miere si maciese 12lei/ st
Sirop de miere si coarne 12lei/st
Suc de mere 11lei/st

Din

2 decembrie 2008

Cluj-Napoca
str. Sextil Pușcariu, nr. 1-3,
(lângă Casa Matei)



Producția ecologică îmbunătățește viața solului, fertilitatea naturală a solului și calitatea apei

„Agricultură ecologică”, numită și „organică” sau „biologică” reprezintă un procedeu modern de a cultiva plante, de a îngriji animale și de a produce alimente, care se deosebește fundamental de agricultura convențională. Rolul sistemului de agricultură ecologică este de a produce hrană mult mai curată, mai potrivită metabolismului organismului uman, dar în deplină corelație cu conservarea și dezvoltarea mediului în respect față de natură și legile ei. Unul dintre principalele scopuri ale agriculturii ecologice este producerea de alimente cu gust, textură și calități autentice și atractive. Aceste alimente se obțin în etapa producției la fermă prin interzicerea strictă a utilizării organismelor modificate genetic (OMG-uri și derivatele acestora) și prin restricții drastice privind folosirea fertilizanților și pesticidelor de sinteză, a stimulatoarelor și regulatorilor de creștere, hormoni, antibiotice și sisteme intensive de creștere a animalelor. Pentru obținerea și comercializarea produselor ecologice pe piață însoțite de eticheta și sigla

comunitară specifice modului de producție ecologic, producătorii trebuie să parcurgă un proces strict ce trebuie urmat întocmai. Astfel, înainte de a putea obține produse agricole ce pot fi comercializate cu mențiunea „produs obținut din agricultura ecologică” exploatarea trebuie mai întâi să parcurgă o perioadă de conversie, de minimum doi ani. Pe durata întregului lanț de obținere a unui produs ecologic, agricultorii trebuie să respecte permanent reguli stricte. Ei trebuie să-și supună activitatea din exploatarea unor vizite de inspecție, oferite de organisme de inspecție și certificare pentru a se asigura că fermierii respectă legislația în vigoare privind produsele ecologice. În urma inspecțiilor efectuate de organismele de control, operatorii care au respectat regulile de producție vor primi certificatul de produs ecologic și își vor putea eticheta produsele ca fiind ecologice. Agricultură ecologică este și o problemă de educație, în spiritul respectării naturii și a cunoașterii tradițiilor. Agricultură ecologică propune actualizarea metodelor tradiționale

verificate timp de secole și îmbinarea lor cu metodele moderne în scopul menținerii și creșterii potențialului productiv natural al solului. Produsele ecologice sunt mai sănătoase decât cele convenționale, dar sunt mai scumpe cu aproximativ 40%. În România există în acest moment peste 4000 de producători agricoli certificați ca folosind agricultura ecologică; ei cultivă deocamdată aproximativ 200.000 de hectare de teren.



Bucătăria bio: Bună pentru natură. Bună pentru tine



Legumele ecologice, așa cum sunt cele utilizate în această rețetă delicioasă, sunt produse în cadrul sistemelor agricole care încearcă să protejeze – îmbunătățească – mediul natural. Fermierii din sistemul de agricultură ecologică țin cont în permanență de protejarea solului și păstrarea resurselor de apă, și în același timp încearcă să intensifice creșterea florei și faunei sălbatice de pe terenurile agricole, utilizând în mod responsabil energia și alte resurse naturale. Ori de câte ori este posibil, ei

vor încerca să recicleze deșeurile și produsele secundare provenite de la plante și animale și să utilizeze resursele proprii. În locul utilizării fertilizanților artificiali, fermierii din sistemul de agricultură ecologică folosesc îngrășăminte naturale și bălegar pentru a determina fertilizarea naturală a solului, bazându-se pe micro – organismele și râmele din sol pentru a asigura substanțele nutritive necesare plantelor. Fermierii din sistemul de agricultură ecologică pot controla în mod natural bolile și dăunătorii, reducând în același timp riscurile de poluare a apei și contaminare a solului prin cultivarea diferitelor tipuri și varietăți de plante și utilizarea prădătorilor naturali ai dăunătorilor în locul insecticidelor chimice,

Salată cu brânză și ridichi

• 1 salată verde, spălată și ruptă bucăți

- 7 ridichi de dimensiune medie
- ¼ ceașcă ceapă roșie tocată mărunt
- 1 roșie mare, coaptă, tăiată bucăți
- ¼ ceașcă măsline negre
- 1 ceașcă brânză Feta sfărâmată
- 1 linguriță muștar Dijon
- ¼ ceașcă oțet din vin roșu
- ¼ ceașcă ulei de măsline
- Sare grunjoasă și piper măcinat după gust

1. Într-un castron mare amestecați salata verde, ceapa, roșia, măslinele, ridichile și brânza Feta. Puneți la rece până ce va fi gata de servit.

2. Într-un castron mic, amestecați muștar, oțet, ulei, sare și piper cu un tel. Chiar înainte de a servi salata, turnați în ploaie sosul și agitați vasul pentru a amesteca ingredientele.

Green is beautiful

În industria cosmetică termenul "organic" începe să fie folosit de din ce în ce mai mulți consumatori, deși mulți dintre noi încă credem că organic înseamnă natural. Principala diferență între natural și organic este reprezentată de controlul asupra ingredientelor din care cosmeticele sunt realizate. Nu există o legislație sau regulament în ceea ce privește produsele cosmetice naturale, în schimb, în ceea ce privește produsele organice, ele trebuie să respecte reguli stricte. Astfel, un produs se poate numi organic și afișa pe etichetă acest lucru, dacă ingredientele și procesul de fabricație implică ingrediente certificate organic de către organisme de certificare specializate și nu implică radiații, pesticide, îngrășăminte chimice și organisme modificate genetic.

Etichete organice

Cum putem ști dacă un produs este într-adevăr organic sau doar parțial organic? Iată ce înseamnă termenii de pe etichetă:

100% organic: trebuie să conțină ingrediente 100% organice (exclusiv apă și sare). Aceasta este singura etichetă care garantează un produs complet organic. Aceste produse sunt însoțite de sigla organismului de certificare

Organic sau certificat organic: cel puțin 95% din conținut este organic proporțional cu greutatea (exclusiv apă și sare). Aceste produse sunt însoțite de sigla organismului de certificare

Fabricat cu ingrediente organice: cel puțin 70% din conținut este organic. Există mențiunea "fabricat cu ingrediente organice" pe fața produsului și sunt listate până la 3 ingrediente specifice. Aceste produse nu sunt însoțite de sigla organismului de certificare

Mai puțin de 70% organic: se pot lista numai pe lista de ingrediente, nu pe fața produsului. Aceste produse nu sunt însoțite de sigla organismului de certificare

Natural: poate conține și numai 1% ingrediente naturale. Aceste produse nu sunt însoțite de sigla organismului de certificare.



De asemenea, e bine de știut că pe etichetă sunt înscrise ingredientele în ordinea descrescătoare a concentrației.

Cinci beneficii ale alegerii de produse organice

Sanatate

Ingredientele organice au un conținut mai mare în vitamine, nutrienți și antioxidanți (eficienți în lupta contra cancerului) decât ingredientele non-organice, lucru dovedit prin o multitudine de studii științifice.

Fără chimicale sintetice: Sistemele organice interzic folosirea ingredientelor chimice artificiale, pesticide și îngrășăminte.

Fără organisme modificate genetic: Produsele certificate organic nu folosesc ingrediente modificate genetic, care sunt interzise în standarde.

Sol

Sistemele organice se bazează pe înțelegerea modernă și științifică a protecției mediului și a științei solului, iar metodele tradiționale de rotații ale culturilor asigură fertilitatea solului și controlul asupra buruienilor și dăunătorilor.

Mediu

Sistemele organice încercă să reducă dependența de resursele neregenerabile. Producția organică tinde spre sustenabilitate în timp ce managementul mediului și al vieții sălbatice primează.

Rucola - salata răsfățaților

Salată cu gust piperat, rucola este o legumă exotică, puțin cunoscută consumatorilor din țara noastră.

Situația se repetă și în alte țări din Europa, cu excepția Italiei. Aici se consumă aceasta legumă valoroasă încă din antichitate pentru efectele tonice și afrodisiace. Pasionații de delicatose prefera rucola tocmai pentru gustul său dulce-amăru și puțin iute - un gust greu de definit. Nutriționiștii au ajuns la concluzia că rucola previne cancerul prin aportul de betacaroten, acid folic, vitaminele A și C.

Frunzele de rucola sunt un ingredient des folosit în bucătăria modernă, cu precădere în bucătăria mediteraneană și mai ales în cea

italiană. În prezent, rucola a devenit un simbol al bucătăriei de calitate. Se întrebuințează ca ingredient de bază la salate sau ca verdeață, pentru aseasonarea sosurilor, dar și a preparatelor cu pește, paste, orez sau ouă. Se combină excelent cu roșii sau usturoi, se poate adăuga la mâncărurile cu paste. Combinată cu alte legume, le îmbunătățește farmecul și savoare.

Acum clujenii pot cumpăra de la magazinul Coșul Verde rucola proaspătă, ecologică, cultivată cu grija de domnul Novac Constantin Gheorghe, din Șeica Mare, județul Sibiu. Membru al asociației de producători BIOCOOP din Sibiu, domnul Novac cultivă plante aromatice folosind metodele agriculturii ecologice. Cultivarea plantelor aromatice este folositoare și

pentru sol, după cum ne-a mărturisit domnul Novac. "De ce folosesc plantele aromate între culturi? Pentru că acestea degajă un miros și păianjenilor și musculițelor de sera nu le place. Lor le place umezeala, iimbâcseala, acolo unde e aer curat nu le place. Între culturi se pun rozmarin, cimbru. Astfel, nu trebuie să folosim pesticide și chimicale. Natura ne oferă toate soluțiile, trebuie doar să știm să le folosim corect".

VERDEȚURI PE GUSTUL TĂU

Rucola – legătura 5 lei
Alte produse din serele Novac:
Diferite plante aromate 3 lei
Salată verde – bucată 3 lei
Ceapă verde – legătura – 3 lei

Caș ecologic 100% la ferma lui Willi Schuster

Lavinia și Willi Schuster s-au întors din Germania în '97 ca să facă agricultură ecologică în România. Pentru familia lor, bio reprezintă un mod de viață.

Deși sunt amândoi orășeni de origine, Willy din Oradea și Lavinia din Mediaș, sunt pionieri ai agriculturii ecologice cu care au luat contact prima dată în 1994 în Elveția la Colegiul Agricol "Strickhof" și la Centrul de formare a Gospodinelor din zona alpină "Hondrich", dar nu ca fermieri ci ca...translatori. Pe de această poziție au aflat multe despre agricultura ecologică, despre beneficiile ei pentru mediul înconjurător și au decis în 1997 să se reîntoarcă în țară, după ce se stabiliseră în Germania de ceva vreme.

Zis și făcut: și-au cumpărat o casă săsească în județul Sibiu, la Moșna. Aveau gospodăria, grădina, două hectare de pământ și două vaci. Și un bagaj bogat de cunoștințe teoretice despre agricultura ecologică. Cunoștințele practice le-au deprins pe parcurs. Încet, încet au învățat și s-au extins. Acum are 20 de hectare de pământ, din care 15 în proprietate și cinci în arendă, șapte vaci cu lapte, două juninci, o bivoliță și doi cai de lucru.

Apărător "înrațit" al gospodăriei ecologice și al alimentației neotrăvite cu OMG-uri și chimicale, Willi Schuster vrea să încerce să-i motiveze și pe alții să treacă la gospodăria bio, după exemplul său. "Uitându-mă înapoi, mi-am dat seama că, dacă știam de ce mă apuc, nu mă apucam. Dar așa a fost ca o săritură în apă rece pentru mine și nu mi-a părut rău, dimpotrivă, mă bucur foarte mult", ne mărturisește Willi zâmbind.

Produsele familiei Schuster sunt pline de savoare și combină rețetele românești cu cele elvețiene, Willi având un mare respect față de fermierii Elveției, de la care, spune el, a învățat meserie.



Cașcavalul cu verdețuri

Schusterii produc acum, la mai bine de opt ani de la începerea afacerii, trei mari produse de bază. Cașcavalul este "piesa de rezistență", dar brânza cremă introdusă în premieră pe piața românească de către familia Schuster se bucură și ea acum de popularitate. „Soția prelucrează laptele de două ori pe zi, dimineața și seara - aproximativ 100 de litri pe zi. Facem două feluri de cașcaval, respectiv cel din lapte crud și același cașcaval, cu o plantă aromatică, pe care îl numim cașcaval cu verdețuri. Acestea sunt două produse pe care le considerăm produsele noastre de bază. Facem și parmezan, care stă un an de zile la maturat. Facem și brânză cremă. De fapt, acesta a fost primul nostru produs și a fost necunoscut în România când am început noi. Este brânză cremă simplă desert cu căpșuni, cu cireșe negre, cu gutui, fructele fiind de la noi din gospodărie. Mai avem brânză

CAȘCAVALUL CU VERDEȚURI

Brânză proaspătă de vacă - 250g - 5,5 lei
Brânză cu smântână - 250g - 6,5 lei
Brânză dulce cu fructe - 250g - 8 lei
Brânză dulce cu verdețuri - 250g - 8 lei
Brânză dulce cu ardei - 250g - 8 lei
Brânză dulce cu hrean - 250g - 8 lei
Urdă - 250g - 6 lei
laurt - 250g - 4 lei
Smântână - 250g - 7 lei
Cașcaval - 60 lei/kilogram
Cașcaval cu verdețuri - 75 lei/kilogram

cremă cu verdețuri, cu hrean și cu paprika, plantele aromatice fiind și acestea bineînțeles de la noi din grădină. Mai producem și smântână proaspătă și tradițională”, explică Schuster.

Cât de "verde" este stilul tău de viață?

Dacă bifezi 10 dintre acțiunile de mai jos înseamnă că ești pe drumul cel bun și te poți lăuda prietenilor că duci un stil de viață eco, dacă nu mai încearcă.

- Redu temperatura din locuință cu un grad sub nivelul obișnuit și poți avea o factură cu până la 7% mai mică. Fixează termostatul la 17 grade când pleci de-acasă.
- Un duș te ajută să economisești o treime din cantitatea de apă folosită în cadă. Totodată, se consumă de patru ori mai puțină energie pentru încălzirea apei.
- Încălzește doar atâta apă cât ai nevoie.
- Dezgheață regulat frigiderul; economisești 30% din energie, pentru că motorul frigiderului

funcționează mai bine.

- Stinge lumina când ieși dintr-o încăpere.
- Scoate de sub tensiune aparatura electrocasnică pentru că în standby consumă 40% electricitate.
- Scoate încărcătorul și mobilul din priză după încărcare. Altfel, 95% din energie se pierde.
- Cumpără aparatură electronică din categoria de consum A+.
- Nu lăsa apa să curgă pe durata spălării pe dinți sau în timpul bărbieritului, pentru ca într-

un interval de cinci minute se pierd până la 20 de litri de apă.

- Apelează la propriile sacoșe, în loc să primești pungile din farmacii, din magazine.
- Evită recipientele din aluminiu.
- Utilizarea oalelor sub presiune salvează 20% din energie.
- Folosește un fier de călcat cu termostat și cu aburi - poți salva 10% energie.
- Curățând și schimbând la timp punga aspiratorului poți economisi 10% energie.

Un grup de activiști de mediu lansează primul magazin bio din Cluj

Coșul Verde este primul magazin de produse ecologice din Cluj Napoca

Reporter: Cum v-a venit ideea să deschideți un magazin de produse ecologice?

Sorana Olaru-Zăinescu: Ideea deschiderii acestui magazin nu este una nouă, noi fiind consumatori de produse ecologice de multă vreme. Având în vedere că tot nu apărea un magazin din care să reușim să ne aprovizionăm cu toate cele necesare, am decis să îl deschidem noi. Suntem patru prieteni, care lucrăm de mult împreună pe diverse proiecte, astfel încât totul a decurs foarte natural și, spun eu, rapid. În vară am decis împreună să facem magazinul și acum el este deschis. Suntem primul magazin de acest gen în Cluj și suntem foarte mândri de asta.

Reporter: Poate și din țară?

Sorana Olaru-Zăinescu: Nu, în țară mai există magazine de acest tip. Diferența este că noi încercăm să promovăm în special produsele românești. Ne interesează să susținem agricultura ecologică, care este și o chestiune de educație până la urmă, astfel încât încercăm să ne aprovizionăm din imediata noastră apropiere. În alte magazine cu profil ecologic există peste 90% produse din import. La noi, niciodată nu va exista această proporție. Importăm și noi, e adevărat, o parte din produse, dar încercăm să respectăm și principiul amprentei ecologice a produsului. Cu cât produsul pe care îl cumperi este produs mai aproape de tine cu atât amprenta lui ecologică este mai mică.

Reporter: Ce produse găsim în magazinul Coșul Verde?

Sorana Olaru-Zăinescu: În magazinul Coșul Verde găsiți în primul rând produse alimentare de cea mai bună calitate. Avem lactate și brânzeturi, ouă, miere,

dulcețuri, paste făinoase și ulei, ceaiuri, cafea și condimente, avem tot ce îi trebuie unei gospodine pentru a pregăti o masă delicioasă. Totodată avem detergenți ecologici, diverse produse casnice de curățat și o gamă largă de cosmetice.

Reporter: Veți face și livrări la domiciliu?

Sorana Olaru-Zăinescu: Da, vom avea un sistem prin care vom livra coșul verde cu bunătați în fiecare săptămână. Pe baza unui abonament pe care clienții îl vor face, noi vom livra un coș cu produse alimentare, astfel încât, cu timpul, consumul de produse ecologice să devină uzual în familie.

Reporter: De ce ar trebui clujenii să cumpere produse ecologice?

Sorana Olaru-Zăinescu: E simplu, piața e invadată de mâncare standardizată, fără gust și cu multe E-uri. Se simte nevoia unui magazin unde să găsești deopotrivă varză crescută doar cu ceea ce primește de la natură, cașcaval obținut din lapte dat de vaci care mănâncă iarbă nestropită cu azot sau alte chimicale care să o ajute să crească și să fie mai verde. Mai mult toate produsele noastre provin de la ferme certificate ecologic, existând garanția că se respectă normele UE în ceea ce privește agricultura ecologică.

Reporter: A fost greu să identificați acești producători certificați?

Sorana Olaru-Zăinescu: Nu a fost o muncă ușoară mai ales la început, însă am colaborat foarte bine cu două tinerii familii din Hosman, ce produc brânză de capră. Ei au fost cei care ne-au îndrumat spre alți producători din zonă și tot așa.



A fost muncă din aproape în aproape, dar a meritat tot efortul, mai ales că o dată cu aceste produse minunate am descoperit oameni și mai minunați.

Reporter: De Crăciun, ce bunătați ar putea aduce moșul copiilor de la Coșul Verde?

Sorana Olaru-Zăinescu: La magazinul nostru se găsesc dulciuri delicioase, dar în același timp sănătoase pentru cei mici: batoane de fructe cu diferite arome, ciocolată, cremă de brânză cu fructe, mingi de ciocolată ale îngerașilor și sucuri și siropuri de fructe.

Acest ziar este publicat de magazinul Coșul Verde.

