

tekst: Karolina Cieplak

proszek do prania na śniadanie

CZYLI JAK WYRZUCIĆ CHEMIĘ Z NASZEGO MENU



Nasze społeczeństwo wrzuciło piąty bieg. Pędzimy we wszystkich dziedzinach życia. Nie uznajemy kompromisu w pracy, ani w życiu prywatnym – wszędzie chcemy być najlepsi. W tej ciągłej gonitwie pragniemy również uzyskać wieczną młodość. Siłownia o godzinie 21, o poranku tabletki zapewniająca zestaw witamin, kosmetyczka w sobotę i już mamy poczucie, że obowiązek względem naszego organizmu został spełniony. Czy na pewno??

Nasz organizm nie jest niezniszczalny, potrzebny jest mu nie tylko odpoczynek, ale i paliwo pierwszej klasy. Mam nadzieję, że ten artykuł przekona Was do przykładania większej wagi do tego, co znajduje się na Waszym talerzu i zachęci do wygospodarowania czasu na dobór produktów dobrej jakości.

Jecie warzywa - to bardzo dobrze, dużo owoców - świetnie. Ale czy zastanawialiście się jak dużą pracę musi wykonać Wasz organizm i co do niego się dostaje, kiedy zjadacie przyskane produkty? Może przekonają Was dane, które pojawiły się w Newsweeku na temat środków chemicznych w żywności – otóż w ciągu roku zjadamy 2 kg środków chemicznych, czyli 3 pudełka proszków do prania. Smacznego!!! Pomidory dojrzewają na sterydach i nawozach, sałata rośnie w wodnej zawieszynie chemicznych środków – to nie matrix - to rzeczywistość masowej produkcji żywności. Nie łudźmy się, w Polsce też praktykowane są takie rozwiązania.

Zdradzamy receptę na zdrowie...

Mam zaszczyt przedstawić Wam program *odrolnika.pl*. Program opiera się na dwóch fundamentalnych zasadach: ułatwia przeciętnemu Kowalskiemu dostęp do zdrowej i taniej żywności oraz wspiera działanie małych i rodzinnych gospodarstw w danym

regionie. Zacznie?! Inicjatywa wystartowała zaledwie w ubiegłym roku i już zyskała licznych zwolenników oraz klientów – osobiście również czekam z niecierpliwością na pierwsze zamówienia. Projekt nie jest nowym, czy innowatorskim pomysłem. Nasi sąsiedzi zza zachodniej granicy od lat stosują praktykę bezpośredniego zakupu produktów od rolników.

Jak sama nazwa wskazuje wszystkie dostępne produkty otrzymujemy prosto z wybranego przez nas gospodarstwa – bez dodatkowych pośredników sprzedaży i zawyżonych cen. Proces zamawiania i odbioru produktów jest bardzo elastyczny i mamy rozmaite możliwości działania. Tworzenie zamówienia odbywa się poprzez Internet lub telefonicznie, a więc nawet osobom bardzo zabieganym złożenie zamówienia nie będzie kolidowało z harmonogramem dnia. Jeśli postanowimy wraz z sąsiadami dokonywać zakupów w ramach projektu i nasze zamówienie przekroczy kwotę 250zł - otrzymamy paczkę prosto do naszych drzwi, bez dodatkowych opłat za transport.

W przypadku mniejszych zamówień możemy je odbierać w wybranych sklepach na terenie naszego miasta, czy na jarmarkach produktów ekologicznych. Jeśli dysponujemy większą ilością czasu, dobrym pomysłem jest wycieczka do miejsca, w którym rośnie nasza sałata, czy ziemniaki. Możemy nie tylko zobaczyć w jakich warunkach powstają produkty do naszego obiadu, ale również mieć dobrą zabawę, osobiście dobierając do koszyeczka najładniejsze jabłka, czy zrywając pomidora do sałatki. Na stronie internetowej *odrolnika.pl* wymienione oraz opisane zostały gospodarstwa, które przyłączyły się do akcji. Poznajemy właścicieli ziemi, czytamy na temat produkowanej w danym miejscu żywności i certyfikatów ekologicznych, które posiadają.

Program *odrolnika.pl* dba nie tylko o jakość towarów, ale również nasz komfort. W każ-

dej paczce, która otrzymujemy od gospodarstwa mamy małe niespodzianki: nowy produkt, wskazówki jak przechowywać daną żywność i przepisy jak wykonać z zamówionych produktów pyszne danie.

Reasumując korzyści: udział w programie nie tylko ułatwia nam dostęp do świeżych, tanich i ekologicznie wytworzonych produktów. Jemy również zdrowo, jesteśmy prośrodowiskowi oraz przyczyniamy się do rozwoju regionalnych gospodarstw.

W naszym harmonogramie dnia poświęcamy mnóstwo energii i czasu, aby dobrze czuć się we własnej skórze. Liczne nasze wydatki przeznaczane są na nowe ubrania, czy kosmetyki, które mają poprawić nasz wizerunek i samopoczucie. Nie zapominajcie jednak, że te wszystkie zabiegi są jak swoistego rodzaju make up – można je szybko nabyć i szybko zmienić. Dbanie o nasz organizm nie jest żadnym wyczynem - potrzebna jest nam świadomość, konsekwencja w działaniu i odrobina chęci, a efekty – to bezcenne zdrowie!!!

Wiosennego przemyślanego menu!!!



odrolnika.pl
ZAKUPY BEZ POSREDNIKA

Projekt *odrolnika.pl* tworzony i realizowany jest przez rolników. Celem projektu jest sprzedaż bezpośrednia produktów rolnych z małych i rodzinnych gospodarstw rolnych.

Sprzedaż polega na dostarczeniu przez rolnika konsumentowi indywidualnemu lub do zakładu detalicznego (sklepu, restauracji, stołówki) wytworzonych produktów rolniczych bez udziału pośredników. Zaletą takiej formy sprzedaży jest bezpośredni kontakt rolnika - producenta z klientem. Oznacza to także, że cena za nasze produkty zawiera jedynie koszt produktu i w 100% (poza sytuacją gdy produkty dostarczane są do zakładu detalicznego) stanowi kwotę jaką uzyska rolnik za nabywany przez konsumenta produkt.