

Lifestyle

Tipareste



Garbo » Stil » Lifestyle » **BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!**

BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!

[Yahoo!](#) | [Twitter](#)

Fii prima care comenteaza! »

Publicat pe 2 August 2011


In ultima perioada vorbim tot mai des despre hrana sanatoasa. Discutia asta aproape ca a devenit imperativa mai ales daca avem familii, copii si ne gandim la viitorul lor. Ne revolta etichetele produselor alimentare vandute in toate supermarketurile fiindca ne este aproape imposibil sa gasim ceva care sa nu contina substante daunatoare organismului. Din fericire exista alternativa unei alimentatii bio, iar termenul este departe de a fi o moda importata din Occident.

Ca sa aflam mai multe lucruri despre alimentatia bio si despre modul cum poate aceasta sa ne revolutioneze viata, a noastra si a celor dragi, am intervievat-o pe Ileana Muntean, manager asociat al unui mic magazin de astfel de produse – Pukka Food, aflat in centrul Capitalei.

Garbo.ro: Ileana, as vrea sa ne spui in primul rand ce inseamna "BIO"? Termenul este foarte folosit in ultima perioada, dar probabil, foarte multi oameni nu stiu in mod corect, la ce se refera acesta.

Ileana Muntean: Confuzia e foarte mare, vad asta si la mine in familie (familia mea extinsa) unde desi imi bat gura toata ziua despre ce inseamna bio, tot nu ramine clar de pe o zi pe alta. "Daca e natural atunci e bio ca e din natura", cam asta ar fi replica standard. Din pacate, un stiulete de porumb cultivat conventional, desi e din natura, nu e bio deloc pentru ca provine din boabe





Familia, inainte de toate
 Nu-mi amintesc sa-mi fi vorbit nimeni, niciodata, in copilarie, despre cat de insemnata e...

[Citeste mai mult](#)

Coffeechat.ro
powered by JACOBS

Iti place sa scrii?

Daca iti place sa scrii, trimite-ne pe adresa office@garbo.ro articolele tale. Numai cele mai bune vor fi publicate.

modificate genetic, a fost stropit cu pesticide si dezvoltat cu ingrasaminte chimice.

Bio inseamna seminte nemodificate genetic, inseamna culturi fara pesticide contra daunatorilor, fara ingrasaminte chimice, mai inseamna respectarea sezonality si a ritmurilor naturale si prelucrarea alimentelor fara aditivi, conservanti, coloranti, arome artificiale. In ceea ce priveste animalele, inseamna hrana bio pentru acestea, conditii de viata similare cu cele naturale – aer, apa, iarba, soare, inseamna crestere fara hormoni si fara tratamente cu antibiotice.



Garbo.ro: A fi "bio" e o moda sau un stil de viata sanatos care nu are nicio legatura cu tendintele actuale de life-style promovate in Occident?

Ileana: Pentru unii e o moda, pentru unii e un nivel de constiinta. In Romania nu e nici una, nici alta, e doar un inceput firav de sensibilizare la acest subiect.

Garbo.ro: Cum ti-a venit ideea de a initia o asemenea afacere in Romania, o tara unde totusi, multi oameni isi cultiva inca alimente in propriile gradini? Sau poate "bio" isi mentine relevanta doar in orasele mari?

Pagina: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

[Pagina urmatoare »](#)

Cuvinte cheie: [sanatate](#), [alimentatie sanatoasa](#), [natura](#), [vegetarian](#), [ecologie](#), [raw](#), [vegetal](#), [vegan](#), [vegan](#), [hrana bio](#), [agricultura](#), [life-style](#), [viata bio](#)

Acest articol poate fi preluat daca precizati sursa si daca inserati vizibil linkul articolului: [BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!](#)

Discutii asupra articolului "BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!":

» [care e garantia?](#) (1 comentariu, 81 vizualizari)

de unde stiu eu ca sunt chiar produse bio, daca aprobarile si certificatele reprezinta doar hartii peste hartii?verifica vreo autoritate conditiile in care sunt cultivate plantele respective sau...

Articole similare "BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!"



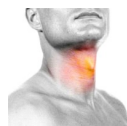
Ghid al cresterii copilului din prima zi de viata pana la un an

ReteauaMedicala.ro in colaborare cu Dr. Anca Dorila, medic pediatru, ne ofera un ghid al cresterii copilului din prima zi de viata pana la un an, care sa ne ajute sa ne crestem copiii cat mai bine.



Putere de concentrare, memorie, atentie si imunitate pentru copii

Recomandat de Societatea Romana de Pediatrie, Omega 3 + Vitamina A+D+E+C pentru copii, de la Doppelherz este un supliment care nu trebuie sa lipseasca din alimentatia nici unui copil.



Cum scapi de durerea in gat

Formula BIO, 100% naturala ce contine extract de Salvie, Smirna si Aloe. Nu contine conservanti.

» [Menta, planta cu proprietati medicinale. Minighid de ingrijire.](#)

» [Ce ar trebui sa stie parintii despre bolile neurologice la copii](#)

Lifestyle

Tipareste



Garbo » Stil » Lifestyle » **BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!**

BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!

Yahoo! Twitter

Fii prima care comenteaza! »

Publicat pe 2 August 2011

In ultima perioada vorbim tot mai des despre hrana sanatoasa. Discutia asta aproape ca a devenit imperativa mai ales daca avem familii, copii si ne gandim la viitorul lor. Ne revolta etichetele produselor alimentare vandute in toate supermarketurile fiindca ne este aproape imposibil sa gasim ceva care sa nu contina substante daunatoare organismului. Din fericire exista alternativa unei alimentatii bio, iar termenul este departe de a fi o moda importata din Occident.

Ileana: Ideea mi-a venit cautind prea mult sa cumpar produse care nu contineau porcarii. M-am gindit ca daca eu caut asta or mai fi si altii ca mine si ca ar putea fi un lucru bun de facut, pentru mine si pentru acei oameni.

Eu nu stiu prea multa lume de la oras care isi cultiva singura acasa legumele si fructele, cu atat mai mult nu cresc animale. Iar la tara, si asta stiu din surse directe, taranii s-au invatat sa stropasca ceea ce cultiva ca sa nu piarda recolta (si nici macar nu stiu cu ce substante stropesc!) si sa dea concentrate la animale ca sa creasca mai repede.

Garbo.ro: Cine cumpara din magazinul tau?

Ileana: Oameni foarte draguti. Si destepti. Din pacate prea putini ca sa merite efortul unei astfel de intreprinderi complicate, care presupune enorm de multa hirtogarie (ca orice in tara asta), multe controale, multe gestiuni si multa perisabilitate.

Prima iubire
 O prietena buna m-a intrebat de curand care a fost prima mea iubire. Eram la ceasul...

Coffeechat.ro
 powered by JACOBS

Citeste mai mult

Iti place sa scrii?

Daca iti place sa scrii, trimite-ne pe adresa office@garbo.ro articolele tale. Numai cele mai bune vor fi publicate.

Garbo.ro: Povesteste-ne putin si despre vizita ta in Italia. In Romania exista o astfel de ferma producatoare de produse bio? (n.r. de pe site-ul magazinului aflam ca recent, Ileana a facut o vizita in Italia, la o firma producatoare de produse bio, de unde s-a intors foarte impresionata)



Ileana: Mi-am propus sa merg sa vad ferma *La Selva* din Toscana de cind am inceput sa le vindem produsele, dar am ajuns acolo abia acum, dupa 3 ani de zile. A fost o adevarata revelatie. Am inteles in final ca a cultiva in sistem bio inseamna o cunoastere profunda si o intelegere complexa a naturii, ca rezultatele sunt pretioase si ca e un efort care merita stima si banii nostri. Daca vreti sa aflati mai multe, puteti citi impresiile mele pe www.pukkafood.ro. (In imagine, Ileana degusta produse bio *La Selva*)

Garbo.ro: Ce lipseste mentalitatii producatorilor romani, pentru a inregistra rezultate asemanatoare cu cele din Occident?

« Pagina precedenta

Pagina: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Pagina urmatoare »

Cuvinte cheie: sanatate, alimentatie sanatoasa, natura, vegetarian, ecologie, raw, vegetal, vegan, vegan, hrana bio, agricultura, life-style, viata bio

Acest articol poate fi preluat daca precizati sursa si daca inserati vizibil linkul articolului: [BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!](#)

Discutii asupra articolului "BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!":

» [care e garantia?](#) (1 comentariu, 80 vizualizari)

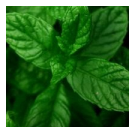
de unde stiu eu ca sunt chiar produse bio, daca aprobarile si certificatele reprezinta doar hartii peste hartii?verifica vreo autoritate conditiile in care sunt cultivate plantele respective sau...

Articole similare "BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!"



Spirulina - Alga cu proprietati terapeutice uimitoare

Spirulina este cunoscuta de multa vreme ca fiind o alga cu proprietati miraculoase, avand efecte uimitoare pentru sanatate si frumuseti: spirulina contine vitamine, minerale si substante active care scad concentratia de colesterol, sregleaza tensiunea arteriala si metabolismul. In frumuseti se pot utiliza masti cu spirulina si impachetari cu spirulina.



Menta, planta cu proprietati medicinale. Minighid de ingrijire.

Menta este o planta perena ce se bucura de o mare popularitate in intreaga lume, datorita calitatilor sale gastronomice, dar si medicinale.



Surse de Calciu care suplinesc aportul zilnic al copilului tau

Calciul este un mineral esential pentru cresterea armonioasa a copiilor, precum si pentru dezvoltarea psihica a acestora.

📖 [10 crize fundamentale ale societatii cu Alin Galatescu](#)

📖 [6 Metode ca sa suplinesti zilnic aportul de vitamina D](#)

📖 [Ce ar trebui sa stie parintii despre bolile neurologice la copii](#)

📖 [70 de lucruri uimitoare](#)

📖 [Sanatatea incepe cu ceea ce mancam!](#)

📖 [Sanatate din ceasca: 8 ceaiuri cu proprietati imunizante](#)

Lifestyle

Tipareste



[Garbo](#) » [Stil](#) » [Lifestyle](#) » **BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!**

BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!

[Yahoo!](#) | [Twitter](#)

Fii prima care comenteaza! »

Publicat pe 2 August 2011

In ultima perioada vorbim tot mai des despre hrana sanatoasa. Discutia asta aproape ca a devenit imperativa mai ales daca avem familii, copii si ne gandim la viitorul lor. Ne revolta etichetele produselor alimentare vandute in toate supermarketurile fiindca ne este aproape imposibil sa gasim ceva care sa nu contina substante daunatoare organismului. Din fericire exista alternativa unei alimentatii bio, iar termenul este departe de a fi o moda importata din Occident.

Ileana: Le lipseste in primul rind sprijinul legislativ necesar. Si desigur subventiile de incurajare si implementare a unui astfel de business. Ma gandesc cit de greu trebuie sa fie sa fii in Romania un mic producator bio, daca sa fii un mic comerciant e asa de dificil. Nu inteleg de ce trebuie sa fie asa. Sau, de ce, de cind am inceput sa fac aceasta mica afacere ma simt ca un dusman al societatii.

Ma gindeam ca as merita macar putin respect (daca nu sprijin) pentru ca incerc din rasputeri sa fac un lucru bun si cinstit, ca am creat 3 locuri de munca, ca, in afara de comertul propriu-zis, facem o imensa munca de informare pentru ridicarea nivelului de constiinta in privinta consumului...

Garbo.ro: Mai mult decat o afacere, bio este un crez?

Ileana: Ah, nu este defel o afacere si nu stiu cit timp o sa mai pot accepta asta. Bineinteles ca doar credinta ca fac un lucru bun si valoros ma indeamna sa nu renunt. Promovam produsele verzi si alimentatia sanatoasa in general dar si nisele ei care se ocupa cu terapia prin nutritie.

Prima iubire
 O prietena buna m-a intrebat de curand care a fost prima mea iubire. Eram la ceasul...

[Citeste mai mult](#)

Coffeechat.ro
powered by **JACOBS**

Iti place sa scrii?

Daca iti place sa scrii, trimite-ne pe adresa office@garbo.ro articolele tale. Numai cele mai bune vor fi publicate.

Garbo.ro: Cum ti-a schimbat viata adoptarea unei vietii bio?

Ileana: Traiesc intr-un oras poluat, de cite ori plec de acasa maninc ne-bio si nu reciclez ca nu am gasit o solutie viabila pentru asta... Deci nu duc o viata bio desi fac destule lucruri care au legatura cu asta. M-am schimbat si ma schimb mereu, treptat si ireversibil. Mi se schimba felul in care gandesc si in care vad lucrurile. Pun mai putin pret pe aparente, constientizez mai bine daca ceea ce fac vine din mimetism social sau din propriile convingeri si nevoi reale.



Interior din magazinul de produse bio al Ilenei Muntean

Garbo.ro: Cum vezi viitorul conceptului "bio" in Bucuresti dar si in tara?

« Pagina precedenta

Pagina: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Pagina urmatoare »

Cuvinte cheie: sanatate, alimentatie sanatoasa, natura, vegetarian, ecologie, raw, vegetal, vegan, vegan, hrana bio, agricultura, life-style, viata bio

Acest articol poate fi preluat daca precizati sursa si daca inserati vizibil linkul articolului: [BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!](#)

Discutii asupra articolului "BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!":

» [care e garantia?](#) (1 comentariu, 80 vizualizari)

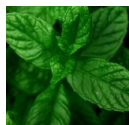
de unde stiu eu ca sunt chiar produse bio, daca aprobarile si certificatele reprezinta doar hartii peste hartii?verifica vreo autoritate conditiile in care sunt cultivate plantele respective sau...

Articole similare "BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!"



Spirulina - Alga cu proprietati terapeutice uimitoare

Spirulina este cunoscuta de multa vreme ca fiind o alga cu proprietati miraculoase, avand efecte uimitoare pentru sanatate si frumusetate: spirulina contine vitamine, minerale si substante active care scad concentratia de colesterol, sregleaza tensiunea arteriala si metabolismul. In frumusetate se pot utiliza masti cu spirulina si impachetari cu spirulina.



Menta, planta cu proprietati medicinale. Minighid de ingrijire.

Menta este o planta perena ce se bucura de o mare popularitate in intreaga lume, datorita calitatilor sale gastronomice, dar si medicinale.



Surse de Calciu care suplinesc aportul zilnic al copilului tau

Calciul este un mineral esential pentru cresterea armonioasa a copiilor, precum si pentru dezvoltarea psihica a acestora.

📖 [10 crize fundamentale ale societatii cu Alin Galatescu](#)

Lifestyle

Tipareste



Garbo » Stil » Lifestyle » **BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!**

BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!

Yahoo! Twitter

Fii prima care comenteaza! »

Publicat pe 2 August 2011

In ultima perioada vorbim tot mai des despre hrana sanatoasa. Discutia asta aproape ca a devenit imperativa mai ales daca avem familii, copii si ne gandim la viitorul lor. Ne revolta etichetele produselor alimentare vandute in toate supermarketurile fiindca ne este aproape imposibil sa gasim ceva care sa nu contina substante daunatoare organismului. Din fericire exista alternativa unei alimentatii bio, iar termenul este departe de a fi o moda importata din Occident.

Ileana: Nu prea roz. Cred si vad ca oamenii nu sunt pregatiti sa faca un efort consistent (volitional si financiar) pentru o viata sanatoasa, pentru produse sanatoase. Daca au bani prefera sa-i dea pe cu totul alte lucruri. In general, oamenii cu multi bani nu-si fac singuri cumparaturile, nu se informeaza si se multumesc sa manince la restaurant – cu cit mai scump cu atit mai bine, chiar daca asta nu inseamna si calitate a hranei.

Clientii nostri adevarati nu sunt oameni cu foarte multi bani, sunt oameni cu venituri peste medie, lideri de opinie, oameni informati si inteligenti, parinti responsabili. Oameni cu care avem ce discuta si de la care avem ce invata. Sau, din pacate, oameni care s-au confruntat sau se confrunta, ei sau cei apropiati, cu maladii grave, care au trecut printr-o constientizare soc.

As vrea sa mai adaug, pentru cei care ne cunosc, ne apreciaza dar s-au plins ca le e greu sa ajunga pe George Vraca, ca ne pot gasi acum si online, pe www.pukkafood.ro. Citeva sute dintre produsele noastre sunt accesibile acum si online si adaugam saptaminal altele noi. Daca lucrurile vor incepe

Familia, inainte de toate
 Nu-mi amintesc sa-mi fi vorbit nimeni, niciodata, in copilarie, despre cat de insemnata e...
 Citeste mai mult

Coffeechat.ro
 powered by JACOBS

Iti place sa scrii?

Daca iti place sa scrii, trimite-ne pe adresa office@garbo.ro articolele tale. Numai cele mai bune vor fi publicate.

V-am convins ca alimentatia bio ar merita mai multa atentie din partea noastra?

de **Julie S.**

« [Pagina precedenta](#)

Pagina: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

Cuvinte cheie: sanatate, alimentatie sanatoasa, natura, vegetarian, ecologie, raw, vegetal, vegan, vegan, hrana bio, agricultura, life-style, viata bio

Acest articol poate fi preluat daca precizati sursa si daca inserati vizibil linkul articolului: [BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!](#)

Discutii asupra articolului "BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!":

» [care e garantia?](#) (1 comentariu, 81 vizualizari)

de unde stiu eu ca sunt chiar produse bio, daca aprobarile si certificatele reprezinta doar hartii peste hartii?verifica vreo autoritate conditiile in care sunt cultivate plantele respective sau...

Articole similare "BIO, cuvantul care ne poate schimba vietile!"



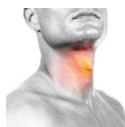
Ghid al cresterii copilului din prima zi de viata pana la un an

ReteauaMedicala.ro in colaborare cu Dr. Anca Dorila, medic pediatru, ne ofera un ghid al cresterii copilului din prima zi de viata pana la un an, care sa ne ajute sa ne crestem copiii cat mai bine.



Putere de concentrare, memorie, atentie si imunitate pentru copii

Recomandat de Societatea Romana de Pediatrie, Omega 3 + Vitamina A+D+E+C pentru copii, de la Doppelherz este un supliment care nu trebuie sa lipseasca din alimentatia nici unui copil.



Cum scapi de durerea in gat

Formula BIO, 100% naturala ce contine extract de Salvie, Smirna si Aloe. Nu contine conservanti.

- ☞ [Menta, planta cu proprietati medicinale. Minighid de ingrijire.](#)
- ☞ [Ce ar trebui sa stie parintii despre bolile neurologice la copii](#)
- ☞ [Sanatatea incepe cu ceea ce mancam!](#)
- ☞ [10 crize fundamentale ale societatii cu Alin Galatescu](#)
- ☞ [Sanatate din ceasca: 8 ceaiuri cu proprietati imunizante](#)
- ☞ [Specialistii vin in ajutor celor suferinzi de autism](#)
- ☞ [70 de lucruri uimitoare](#)

Astazi pe Garbo

