

In spiritul lui "mai bine" - Buletin # 3

Data publicarii: 17 Decembrie 2018

Dragi Parinti,

Revenim catre dumneavoastra cu aspecte referitoare la munca deosebita care se depune in **bucataria EME**, care a fost si este in continua miscare de ajustare, de asa natura ca cei mici sa manance dar sa se si hraneasca, sa absoarba nutrienti. De gasit mancare in ziua de azi nu este o problema, dar hrana nutritiva este foarte greu de gasit.

Reamintim ca venim cu aceste informatii la cererea parintilor care isi doresc sa anutam si sa punem mai des in scris actiunile noastre constiente.

In trecut organizam intalniri mai dese in jurul acestui subiect si consideram necesar sa revenim pentru parintii noi in EME (si nu numai pentru dansii).

Folosim dintotdeauna ingrediente integrale, organice (Germania, Austria, Italia, UK) pentru tot ceea ce este uscat (orez, faina, naut, cous cous, bulgur, mei, hrisca, linte, fasole, nuci si seminte, fulgi cocos, xylitol de mestecan, miere, condimente de tot felul, sare de mare si celtica, multe altele). Dar si cele congelate (cand nu gasim proaspete) tot de provenienta ecologica sunt (mazare, fasole verde, spanac). In rest cumparam totul proaspat si in sezon: frunze verzi de tot felul, vlastari, radacinoase mereu proaspete (chiar si iarna) si se curata zilnic in bucataria noastra de catre niste maine harnice, neobosite si de aur.

Pentru cele proaspete ne aprovizionam atat de la ferme cat si magazine ca: Naturalia (am fost primul lor client pe zona de bucatarie Gradinita acum aproape 10 ani, cand ni se spunea ca este un capriciu sa dorim bucatarie **plant based, organica**), Ki-Life, Pukka Food, Biocorner si ferme mai mari sau mai mici selectate mereu.

Pe ici si colo avem mereu provocari dar izbandim. Este un focus major, un departament de sine statator, cu multa bataie de cap dar abordata mereu fara rabat la calitate. Nu putem vorbi in Romania de hrana 100% organica iar anunturi de genul celor afisate pe diverse site-uri "menu organic" sau "hrana bio" reprezinta doar marketing superficial. Pentru cei mai multi, din pacate (cand copiii sunt la mijloc), este doar o moda care vinde bine.

Stim ca ne diferentiem si avem cunostinte pe care le si punem in practica in mod constiincios, in liniste, de ani de zile.

Nu avem meniul perfect dpdv al copiilor (si al unora dintre parinti ☺) dar este cvasi imposibil sa multumesti pe toata lumea cand vine vorba de peste 100 de familii diferite cu gusturi si obiceiuri diverse. De asemenea, nu este deloc usor cand trebuie sa bagam un pic sub pres ceea ce astazi se cheama "hrana de confort" (asa numitele "comfort foods") pe care noi nu o servim la EME. Observam cum copiii mai mari cauta hrana de confort si mult sarat si/sau dulce, in cautarea gusturilor comerciale care, realmente, ne-au invadat viata in ultimii 20-30 de ani.

Mai servim si prostioare gen cartofi cu branza si smantana (de capra, nu altceva, dar tot lactate sunt ☹️). Dar, uneori, cand copiii fac "greva" si scriu scrisori la bucatarie, ii ascultam; si totusi, noi suntem adultii si avem rolul de a le modela gusturile si obiceiurile. Nu putem face numai cum vor ei sau cum sunt ei obisnuiti. Stim ca pe termen lung, o sa aprecieze aceasta educare a gusturilor care, daca e trecuta cu vederea in copilarie, are sanse mult mai mici sa se repare in viitor.

Eu personal, ca la inceput, sunt din nou mai prezenta atat in bucatarie cat si in clase, la servitul mesei, pentru a culege feedback corect de la copii si adulti.

In acelasi timp, mi-am facut un obiectiv din a vizita scoli, nu numai Montessori, atat in Romania cat si in afara tarii; nu pot sa nu ne felicitam de fiecare data cand observam diferentele majore intre ceea ce facem noi in mod constient in bucatarie si multe alte scoli, semnificativ mai scumpe (indiferent care sunt cliseele folosite in marketing).

Observam cum copiii mai mari sunt mai greu de multumit. Am concluzionat ca ei sunt expusi din ce in ce mai mult ofertelor comerciale, bunicilor si multor restaurante care folosesc potentiatori de gust (daunatori fiintelor umane, cu repercursiuni asupra functionarii creierului, in ani de zile). Apelam la constiinta parintilor in a ajuta proprii copii sa plece in viata cu gusturi cat mai aproape de natura. De asemenea, incurajam parintii sa manance cat mai mult acasa si sa prepare mesele in familie (impreuna cu cei mici), din ingrediente proaspete. Este un timp petrecut cu ei care nu are pret si anii trec atat de repede...

Tot in zona Bucatariei, ca parte din preocuparile noastre continue, ne face placere sa va anuntam ca, in incercarile noastre continue de mai bine in tot ceea ce facem, incepand din vara, am testat o paine din **grau einkorn, cu maia veritabila si corect preparata**, cu bobul nemodificat dupa razboi, care are **calitati net superioare pentru aportul nutritiv adus**. Altfel ca, din acest an scolar (chiar din iunie 2018 am inceput), folosim aceasta paine si copiii ne intreaba mereu de unde o luam ca sa le spuna si ei parintilor. Este o brutarie mica, artizanală, la Tartasesti, a carei productie o cumparam noi in principal. Livreaza insa si in Pipera.

[Aici](#) ii puteti vedea, atat pe ei cat si pe noi la "Asta-i Romania!" de acum cateva duminici (filmarea fiind facuta acum cca 3 luni). Undeva la minutul 5 si 30 secunde explica produsul cei de la Brutarie si imediat dupa aparem si noi cu Scoala. Referitor la copiii care apar in imagine (nu era in planul initial al emisiunii sa apara si copiii), sunt Vlad si Ioana numai pentru ca nu au putut filma alti copii fara acordul scris al parintilor in acea zi.

Voi reveni la inceputul anului viitor cu informatii despre **seminarii pe tema nutritiei si a demo-urilor culinare** sustinute de mine pentru parintii EME care isi doresc sa participe.

De ce hidratam, incoltim si uneori deshidratam nucile, semintele si pseudocerealele? Raspuns scurt: numai asa ne hranesc. Vom dezbate in seminar principiile corecte ale hranei crude si vom diferentia hrana cruda de cea vie.

De ce e important sa folosim ingrediente integrale si organice? Unul din raspunsuri, pe scurt: pentru un raport corect intre ingestia de fibra si carbohidrati, de exemplu. Acest raport decide cata cantitate de



insulina se genereaza in corp si in anii mici apar premisele unor boli de mai tarziu cum ar fi diabetul dar si multe altele. Daca faina este prea procesata, rafinata, alba (obtinuta prin decorticarea bobului), fibra este aproape inexistentă si corpul trateaza acel bol alimentar (faina alba fina) ca fiind "zahar". De aici raspunsul supradimensionat al insulinei si tot dezechilibrul ulterior, cu multe ramificatii.

Vom veni cu informari mai dese pentru a mentiona aceste aspecte ale stiintei nutritiei care conteaza.

Si, desigur, buletin # 4.....va urma.... :-)

Numai bine,

Cristina