



WWF

GHID

RO



**MÂNCĂM SĂNĂTOS, PROTEJĂM NATURA  
ȘI SPRIJINIM COMUNITĂȚILE RURALE**

Autori: WWF-România  
Foto coperta: © iStockphoto

Publicat în octombrie 2013 de WWF-România. Reproducerea totală sau parțială a textului se poate face cu menționarea titlului și dreptului de copyright deținut de WWF-România.

©2013 WWF-România  
Toate drepturile rezervate.

WWF-România  
Str. Ioan Caragea Vodă nr. 26A, 010537, Sector 1, București  
Tel. 021 317 49 96, Fax 021 317 49 97

office@wwfdcp.ro, www.wwf.ro

# CUVÂNT ÎNAINTE

În general, atunci când ne aflăm în situația de a cumpăra un produs alimentar ne gândim prea puțin la cine produce alimentele pe care le consumăm, unde și cum, și poate și mai puțin la impactul asupra mediului și comunității.

Vă propunem un scurt îndrumar, sperând că vă vom pune pe gânduri cu privire la sursele și tipurile de hrană pe care le alegeți. Credem că este nevoie de o schimbare a modului în care înțelegem alimentația, consumul și, la nivel mai larg, mediul în care trăim și din care provin produsele pe care le cumpărăm.

***”În zilele noastre, oamenii știu prețul a orice și valoarea a nimic ( Oscar Wilde)”***

Un produs tradițional sau ecologic are, pe lângă preț, o valoare. Ce înseamnă, concret, produs tradițional? Dar ecologic? Beneficiul pe care îl asociem cel mai des cu produsele tradiționale sau ecologice ține de sănătate. Acestea sunt mai ”curate”, conțin ingrediente naturale și nutrienți ce ne mențin organismul în echilibru, însă înseamnă mai mult decât atât. Produsele tradiționale și ecologice provin dintr-un sistem de producție ce nu dăunează mediului: nu poluează solul sau apa și nu periclitează biodiversitatea din zonele de producție. De asemenea, în cazul produselor tradiționale, vorbim despre continuitatea unor obiceiuri și a unor soiuri și semințe ce asigură, la nivel național, o diversitate alimentară și culturală.

Lucrul de care trebuie să fim conștienți, în calitate de consumatori, este că fiecare alegere de produs pe care o facem are o serie de consecințe, atât la nivel individual, din punct de vedere al sănătății, cât și la nivel de mediu înconjurător și societate – economie și cultură. Cumpărând produse tradiționale sau locale și ecologice, contribuiți la păstrarea unor tradiții și obiceiuri, la conservarea naturii și a peisajului rural atât de frumos, apreciat și căutat de turiștii străini ca pe ceva unic rămas în spațiul european; nu în ultimul rând îi ajutați pe cei care vă oferă produse de calitate și întrețin acest peisaj rural să-și desfășoare munca pe mai departe.

## PRODUSUL TRADIȚIONAL

Un **produs tradițional** provine din **agricultura de tip tradițional**. Aceasta presupune practici și tehnici ce își au originea în epoca pre-industrială și care s-au păstrat, de-a lungul anilor, din **pasiunea fermierilor** pentru **specificul local** ce le conferă identitatea, pentru **hrană sănătoasă** și pentru **natură**.

Caracteristicile agriculturii tradiționale sunt: cultivarea soiurilor de plante și creșterea raselor de animale locale, perfect adaptate la condițiile de mediu locale, valorificarea în mod responsabil a resurselor domestice (legume și plante cultivate și animale crescute în gospodării) și a celor din afara fermei (plante medicinale, fructe de pădure, resurse piscicole), utilizarea îngrășămintelor naturale (bălegarul), producție pe scară redusă bazată pe principii de calitate, nu cantitate.



© WWF

## Cum identificăm un produs tradițional?

Un produs tradițional autentic este **înregistrat** sub denumirea de **produs tradițional**. Pentru a-și putea înregistra produsele ca produse tradiționale, un producător trebuie să depună, la sediul Direcției pentru Agricultură și Dezvoltare Rurală (DADR) a județului în care obține produsul, o Cerere de Înregistrare, ce cuprinde un set de documente-suport.

Odată certificat ca produs tradițional, acesta poate fi etichetat ca atare de către producător, utilizând logo-ul național pentru produsele tradiționale.



Un alt logo pe care îl mai puteți găsi pe produsele tradiționale certificate este cel ce este valabil și recunoscut la nivel european: Specialitate Tradițională Garantată.

Mai multe detalii găsiți pe site-ul [www.madr.ro](http://www.madr.ro) (secțiunea Industrie alimentară – Specialități tradiționale garantate).

Dacă produsele nu au certificare, există anumite indicii legate de aspect, gust sau miros care vă ajută să le distingeți pe cele realizate după rețete tradiționale sau din ingrediente și semințe locale. Am inclus pe pagina următoare recomandări ale producătorilor tradiționali. Pentru o listă mai generoasă cu indicii, vizitați website-ul **WWF-România** ([www.wwf.ro](http://www.wwf.ro)), secțiunea „**Alege produsele tradiționale și ecologice**”.

## Recomandări ale producătorilor tradiționali

**Brânzeturile** au de obicei culoarea albă, iar în cazul brânzei de capră albul este mai intens. Mirosul trebuie să fie specific (brânza de oaie trebuie să miroasă a...oaie). Atenție la ambalaj - brânzeturile autentice sunt, de regulă, comercializate în ambalaj natural.

Unele brânzeturi sunt sezoniere - de exemplu cașul de oaie autentic se găsește în formă proaspătă în perioada mai-august-septembrie.

**Carnea** trebuie să aibă o consistență tare, fermă, având țesutul muscular maturat. Culoarea se modifică în timpul păstrării, deoarece produsele tradiționale nu conțin antioxidanți și polofosfați.

Carnea cu grăsime ne poate indica proveniența naturală - cea cu mai puțină grăsime obținându-se în sistem intensiv. Producătorii tradiționali recomandă consumatorilor să nu cumpere cărnați cu carnea tocată mărunt. Nu uitați că produsele tradiționale din carne se deshidratează în timp. Fructele și legumele tradiționale se recunosc după culoarea intensă, coaja lucioasă, parfum, suculență.

**Fructele și legumele** tradiționale nu sunt de găsit tot timpul anului. Consultați calendarul legumelor și fructelor, pentru a verifica perioadele în care se coc fructele și legumele autohtone.

**Mierea** care nu se cristalizează nu este naturală. Cele mai apreciate sortimente de miere sunt cele de mană de brad și castan comestibil. Cea mai bogată în vitamine și nutrienți este mierea polifloră.

## PRODUSUL ECOLOGIC

Un **produs ecologic** provine din **agricultura de tip ecologic** (biologică sau organică, așa cum este denumită în alte state membre UE), un sistem agricol nou ce pune accent pe **calitatea produselor** și pe **valoarea lor nutritivă** și în care procesul de producție **nu afectează mediul înconjurător**.

În agricultura ecologică cultivarea plantelor, creșterea animalelor și producerea de alimente se realizează prin utilizarea de tehnologii care respectă mediul înconjurător și ciclul natural de viață al ecosistemelor.

Agricultura ecologică se deosebește fundamental de cea convențională, prin restricțiile drastice privind folosirea de fertilizanți și pesticide de sinteză, stimulatori și regulatori de creștere, hormoni, antibiotice și sisteme intensive de creștere a animalelor și, de asemenea, prin interzicerea organismelor modificate genetic (OMG) și a derivatelor acestora.



© Emil Pop

## Cum identificăm un produs ecologic?

Un produs ecologic autentic este **înregistrat** sub denumirea de **produs ecologic**. Pentru obținerea și comercializarea produselor ecologice, producătorii trebuie să parcurgă un proces strict de certificare ce constă în implementarea unui proces de conversie de minimum doi ani în cadrul exploatației, conform unor norme naționale și comunitare stricte. În urma inspecțiilor regulate efectuate de organisme de control, operatorii care au respectat regulile de producție și procesare vor primi certificatul de produs ecologic și își vor putea eticheta produsele ca fiind ecologice, utilizând sigla națională specifică.



Pe lângă siglă, producătorii au obligația de a face referire, pe etichetă, la producția de tip ecologic și de a da numele și codul organismului de inspecție și certificare care a efectuat inspecția și a eliberat certificatul de produs ecologic.

Mai multe detalii pe următoarele website-uri: [www.ec.europa.eu](http://www.ec.europa.eu) (secțiunea Agricultură și dezvoltare rurală – Agricultură ecologică) și [www.madr.ro](http://www.madr.ro) (secțiunea Agricultură – Agricultură ecologică).



## ALTE CERTIFICARI PENTRU PRODUSELE ALIMENTARE



® Certificarea **Fairtrade** este cea mai cunoscută și apreciată certificare pentru produse ce sprijină micii fermieri, agricultori sau producători din țările subdezvoltate sau în curs de dezvoltare.

Aceasta atestă faptul că fermierii, agricultorii și producătorii au parte de condiții de muncă corecte, de o plată echitabilă pentru munca lor și de acces și vizibilitate în circuitul comercial internațional. Cauza sprijinită este astfel una socială, în primul rând, însă produsele certificate Fairtrade respectă și anumite standarde de mediu.

Mai multe detalii pe: [www.fairtrade.net](http://www.fairtrade.net)



Certificarea **Marine Stewardship Council (MSC)** este considerată a fi cea mai larg răspândită și cea mai de încredere certificare pentru produse de pește sau fructe de mare capturate în mediul sălbatic. Aceasta se obține prin respectarea celor mai înalte și stricte standarde de responsabilitate și atestă faptul că produsele ce poartă această siglă

provin din surse gestionate în mod durabil sau că practicile și instrumentele de pescuit folosite nu pun în pericol existența altor vietăți marine ce se constituie, în mod standard, în pradă incidentală.

Mai multe detalii pe: [www.msc.org](http://www.msc.org)

## CALENDARUL LEGUMELOR ȘI FRUCTELOR

	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie
Ardei gras							
Ardei iute							
Castraveți							
Ceapă verde							
Ceapă uscată							
Conopidă							
Dovlecei							
Fasole păstăi							
Fasole uscată							
Lobodă							
Mazăre verde							
Morcovi							
Păstârnac							
Praz							
Ridichii							
Roșii							
Salată							
Sfeclă							
Spanac							
Țelină frunze							
Țelină rădăcină							
Usturoi verde							
Varză							
Pepene galben							
Pepene verde							
Cireșe							
Căpșuni							
Piersici							
Caise							
Struguri							
Mere							
Prune							

Pentru sesizarea unor nereguli privind calitatea sau modul de comercializare a produsului, aveți la îndemână două instrumente principale:

- Telefonul consumatorului INFOCONS (gestionat de Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor): 021 - 9551 (tarif normal)
- Linii telefonice sau adrese poștale sau de email create și gestionate de către producători și afișate pe etichetele produselor. Luați legătura cu ei și spuneți-le ce anume vă preocupă în legătură cu produsul oferit, ce nelămuriri aveți și ce vă place sau nu la el.

# WWF în cifre

100%  
HÂRTIE  
RECICLATĂ



1961

WWF a fost fondată  
în anul 1961

+100

WWF este prezentă  
în peste 100 de țări,  
de pe 6 continente



+5M

WWF are peste 5 milioane  
de susținători

+5,000

WWF are peste  
5,000 de angajați  
în toată lumea



**De ce existăm**

Pentru a stopa degradarea mediului înconjurător și pentru  
a construi un viitor în care oamenii trăiesc în armonie cu natura.

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

WWF-România

Str. Ioan Caragea Vodă nr. 26A, 010537, Sector 1, București, România

Tel. 021 317 49 96, Fax 021 317 49 97

office@wwfdcp.ro, www.wwf.ro

© 1986 simbolul Panda WWF - World Wide Fund for Nature

© „WWF” este marcă înregistrată a WWF.

Fotografii: @WWF

WWF · MÂNCĂM SĂNĂTOS, PROTEJĂM NATURA ȘI SPRIJINIM COMUNITĂȚILE RURALE

RO

WWW.WWF.RO