Wpisany przez Алена Майсюк
02.05.2021 00:00

Co powiesz na zdrowe i mniej kosztowne posiłki? Dziś sklepy spożywcze są zawsze pod ręką, w każdej dzielnicy znajdują się mini-rynki – przyczynia się to do zminimalizowania zakupów „na zapas”. Oznacza to, że możemy sobie pozwolić na zakup prostych produktów z krótkim terminem ważności, aby mniejsze zakupy wpłynęły na spadek produkcji. Jednak różnorodność zarówno sklepów, jak i produktów działa inaczej.

Codziennie spożywamy żywność, a jednocześnie powstają odpady żywnościowe: obierki, resztki jedzenia lub po prostu zepsute produkty. W rezultacie każdego dnia ludzie wyrzucają cenne zasoby do kosza: czas, zdrowie, pieniądze. Jak to zmienić? †

Zdrowa żywność – rozsądne podejście do życia

Produkty pełne energii życiowej to żywa roślinność: zioła, warzywa, owoce. Mogą być zamrożone lub wysuszone. Produkty zawierające ogromną listę składników chemicznych szkodzą żywemu organizmowi, są obce i nie są przyswajane.

Wszystko, co jest uprawiane w krótkim czasie lub nie w sezonie, nie otrzymuje niezbędnych substancji, co oznacza, że nie przyniesie ich tym, którzy jedzą takie produkty. Dlatego człowiek

nie może się nasycić niewielką ilością jedzenia. Przejadanie się obciąża organizm i prowadzi do chorób.

Co ciekawe, natka zawiera więcej korzyści niż warzywa korzeniowe. Na przykład natka marchewki ma 500 razy więcej witaminy A niż okopowa roślina. Wszystkie cenne witaminy i minerały częściej znajdują się w skórkach, które są obrane lub wyrzucane (na przykład jabłko, banan, ogórek). Miąższ bez skórek nie może być skutecznie wchłaniany i pobiera zasoby z organizmu.

Najlepszym sposobem na bycie zdrowym jest spożywanie produktu w całości, bez rafinacji (cukier, mąka, masło), podział na składniki (otręby, soki w opakowaniach). Po pewnym czasie ciało będzie składało się z tego, co zostało dzisiaj zjedzone i wypite.

Kto tworzy witaminy i mikroelementy

Roślina bierze wszystko, czego potrzebuje od ziemi i potem zwraca do ziemi opadłe liście, przestarzałe korzenie, zgniłe owoce. Wszystko to owady, robaki i mikroorganizmy rozkładają na cząstki elementarne, które ponownie służą roślinom jako pokarm. Jeśli zabierać wszystko i nie zwracać niczego ani nie zastępować nawozami produkowanymi chemicznie, rośliny zaczynają chorować i – w rezultacie – nie niosą energii życiowej.

Sama roślina nie jest w stanie pobierać pierwiastków nieorganicznych z gleby i przekształcać je w organiczne. W tym celu natura wymyśliła pomocników – mikroorganizmy glebowe. Żyją w przyjaznej symbiozie, dając sobie nawzajem niezbędne elementy. Jeśli oraniem, kopaniem zakłócić te wzajemnie korzystne relacje, roślina nie będzie w stanie uzyskać wszystkiego, czego potrzebuje do pełnego rozwoju. Dodaje się również ciągłe czyszczenie opadłych liści lub czyszczenie grządek. Wszystko to zuboża wartość odżywczą roślin dla ludzi i zwierząt.

Jak uprawiać, aby było pożyteczne

Kompostowanie odpadów kuchennych jest sposobem na poprawę jakości spożywanego jedzenia. Każdy może wyznaczyć pojemnik do zbierania resztek organicznych i używać go w grządkach, robić domowy kompost, oddawać tym, którzy zajmują się rolnictwem ekologicznym.

Na Białorusi istnieją już instalacje, które wytwarzają biogaz z odpadów spożywczych. Najczęściej są one połączone z konstrukcjami oczyszczającymi odpady żywieniowe. Ale to nie przywraca żyzności gleby. Należy zbierać odpady organiczne osobno.

Istnieje mit, że spalanie starej roślinności zwiększa płodność. Jednak pożar szkodzi glebie: mikroorganizmy są niszczone, zabija się owady, małe zwierzęta, gniazda ptaków, dzikie rośliny łatwo zasiedlają spalone miejsca. Ziemia staje się martwa i potrzeba kilku sezonów, aby przywrócić naturalne połączenia symbiotyczne.

Zrozumieć zasady życia można z obserwacji natury. Nie zawiera ona żadnych niepotrzebnych elementów.

Kompostowanie w domu Połóż kilka gałązek na dnie pojemnika. Wrzuć świeże odpady żywności