Nestlé Good food, Good life

the little guide for good life

micul ghid de experiențe sănătoase în bucătărie

un pic condimentat sau… foarte aromat! uneori sfârâitor, alteori acrișor, alteori savurat cu poftă de ceva dulce-dulce și bun-bun! gătitul - pentru cei dragi sau doar pentru noi, de foame sau din plăcere, e ceva de care putem să ne bucurăm toți, indiferent provocările pe care le întâmpinăm.

pentru că gătitul independent face bine și la trup și la minte, nestlé a pregătit acest mic ghid de experiențe sănătoase în bucătărie, pentru persoanele cu dezabilități de vedere. dar vă spunem un secret: noi credem că

Nestlé Good food, Good life

⠠⠁⠝⠞⠕⠝⠊⠕ ⠞⠁⠍⠃⠊⠑⠝ ⠙⠑ ⠍⠁⠗⠞⠊⠝⠑⠵ ⠠⠞⠁⠍⠃⠊⠑⠝
⠠⠙⠑⠍⠕⠝⠞⠗⠕ ⠍⠥⠽ ⠙⠊⠙ ⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕ ⠽
⠍⠥⠽ ⠞⠕ ⠃⠥⠽⠁⠗ ⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕ ⠙⠑ ⠊⠝⠙⠥⠎⠞⠗⠊⠁

⠠⠃⠗⠊⠞⠁⠝⠊⠁ ⠞⠕ ⠍⠊ ⠠⠙⠊⠙ ⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕⠎ ⠊⠝
⠍⠑⠇⠕⠝ ⠇⠕ ⠃⠊⠽ ⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕⠎

⠠⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕ ⠍⠕ ⠠⠃⠗⠊⠞⠁⠝⠊⠁ ⠙⠑ ⠊⠝⠙⠥⠎⠞⠗⠊⠁
⠽ ⠠⠁⠝⠞⠕⠝⠊⠕ ⠞⠁⠍⠃⠊⠑⠝ ⠙⠑ ⠍⠁⠗⠞⠊⠝⠑⠵
⠠⠍⠑⠇⠕⠝ ⠇⠕ ⠃⠊⠽ ⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕⠎ ⠠⠁⠝⠞⠕⠝⠊⠕
⠠⠞⠁⠍⠃⠊⠑⠝ ⠙⠑ ⠠⠍⠑⠇⠕⠝ ⠠⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕ ⠽
⠠⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕ ⠍⠕ ⠠⠃⠗⠊⠞⠁⠝⠊⠁ ⠙⠑ ⠊⠝⠙⠥⠎⠞⠗⠊⠁
⠽ ⠠⠁⠝⠞⠕⠝⠊⠕ ⠞⠁⠍⠃⠊⠑⠝ ⠙⠑ ⠠⠍⠑⠇⠕⠝

⠠⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠑⠇⠕⠝ ⠠⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕
⠽ ⠠⠁⠝⠞⠕⠝⠊⠕ ⠞⠁⠍⠃⠊⠑⠝ ⠙⠑ ⠠⠍⠑⠇⠕⠝ ⠽
⠠⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕ ⠙⠑ ⠠⠍⠑⠇⠕⠝ ⠠⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕ ⠽
⠠⠁⠝⠞⠕⠝⠊⠕ ⠞⠁⠍⠃⠊⠑⠝ ⠙⠑ ⠠⠍⠑⠇⠕⠝ ⠠⠍⠥⠽⠞⠕⠙⠕

Nestlé Good food, Good life

Інформація про продукт та продукцію

Інформація про продукт –

Що робить продукт і чим він корисний? Чим продукт відрізняється від інших продуктів? Як його приготувати? Як зберігати продукт? Що містить продукт? Чи є у продукті алергени? Чи є у продукті ГМО? Чи є у продукті ароматизатори? Чи є у продукті барвники? Чи є у продукті підсилювачі смаку

⠠⠁⠝⠞⠕⠝⠊⠕ ⠞⠕ ⠞⠊⠗⠕ ⠕ ⠏⠗⠕⠙⠥⠞⠕ ⠞⠕ ⠎
⠁⠍⠃⠊⠞⠕ ⠏⠗⠕⠙⠥⠞⠕⠎ ⠏⠁⠗⠁ ⠍⠁⠎⠞⠊⠞⠕⠎
⠎⠕⠍⠕⠎ ⠞⠕⠙⠕⠎ ⠞⠕ ⠞⠊⠗⠕ ⠞⠕ ⠉⠕⠍⠏⠗⠕⠍⠊⠎⠕
⠞⠕⠙⠕⠎ ⠞⠕⠙⠕ ⠏⠗⠕⠙⠥⠞⠕ ⠏⠕ ⠏⠁⠗⠁ ⠍⠁⠎
⠞⠕ ⠏⠕⠙⠕⠗ ⠞⠕⠙⠕ ⠎⠕ ⠞⠕⠙⠕ ⠞⠕
⠗⠕⠙⠕ ⠞⠕ ⠏⠕⠗ ⠍⠕⠞⠊⠧⠕⠎ ⠞⠕⠙⠕ ⠍⠁⠎
⠕ ⠏⠗⠕⠙⠥⠞⠕⠎ ⠞⠕ ⠇⠁⠗⠛⠕ ⠉⠕⠍⠏⠗⠕⠍⠊⠎⠕
⠞⠕ ⠇⠁⠗⠛⠕ ⠉⠕⠍⠏⠗⠕⠍⠊⠎⠕ ⠏⠕⠗⠞⠁⠗
⠍⠕⠞⠊⠧⠕⠎ ⠞⠕⠙⠕ ⠍⠁⠎ ⠕ ⠞⠕ ⠙⠕⠍
⠕ ⠏⠗⠕⠙⠥⠞⠕ ⠞⠕ ⠍⠁⠗⠛⠕⠎
⠠⠁⠝⠞⠕⠝⠊⠕ ⠞⠕ ⠞⠊⠗⠕ ⠕ ⠏⠗⠕⠙⠥⠞⠕ ⠞⠕ ⠎
⠁⠍⠃⠊⠞⠕ ⠏⠗⠕⠙⠥⠞⠕⠎ ⠏⠁⠗⠁ ⠍⠁⠎⠞⠊⠞⠕⠎
⠎⠕⠍⠕⠎ ⠞⠕⠙⠕⠎ ⠞⠕ ⠞⠊⠗⠕ ⠞⠕ ⠉⠕⠍⠏⠗⠕⠍⠊⠎⠕
⠞⠕⠙⠕⠎ ⠞⠕⠙⠕ ⠏⠗⠕⠙⠥⠞⠕ ⠏⠕ ⠏⠁⠗⠁ ⠍⠁⠎
⠞⠕ ⠏⠕⠙⠕⠗ ⠞⠕⠙⠕ ⠎⠕ ⠞⠕⠙⠕ ⠞⠕
⠗⠕⠙⠕ ⠞⠕ ⠏⠕⠗ ⠍⠕⠞⠊⠧⠕⠎ ⠞⠕⠙⠕ ⠍⠁⠎
⠕ ⠏⠗⠕⠙⠥⠞⠕ ⠞⠕ ⠍⠁⠗⠛⠕⠎

Nestlé Good food, Good life

⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⠊⠕⠝⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠙⠑⠎⠞⠊⠝⠁⠞⠁⠗⠊⠕ ⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⠊⠕⠝⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠙⠑⠎⠞⠊⠝⠁⠞⠁⠗⊙ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⊙⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠙⠑ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕

⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠊⠝⠎⠞⠗⠥⠉⠞⊙⠎ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕
⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕ ⠠⠍⠁⠝⠞⠑⠝⠊⠍⠊⠑⠝⠞⠕

Nestlé Good food, Good life

⠪⠊⠝ ⠃⠊⠝⠑ ⠞⠕⠞ ⠉⠑ ⠞⠗⠑⠃⠥⠊⠑ ⠩⠝⠡⠥⠝
⠞⠗⠥⠂ ⠎⠡ ⠝⠥ ⠵⠃⠕⠁⠗⠑ ⠏⠗⠊⠝ ⠃⠥⠉⠡⠞⠡⠗
⠊⠑⠲

⠉⠕⠵⠊⠇⠑ ⠉⠗⠁⠞⠊⠪⠑⠇⠕⠗ ⠱⠊ ⠞⠊⠛⠡⠊⠇⠕⠗
⠕⠗⠊⠑⠝⠞⠑⠁⠵⠡⠤⠇⠑ ⠍⠑⠗⠑⠥ ⠇⠁ ⠙⠗⠑⠁⠏⠞⠁
⠎⠁⠥ ⠇⠁ ⠎⠞⠣⠝⠛⠁⠂ ⠝⠥ ⠇⠑ ⠇⠡⠎⠁ ⠏⠑⠗
⠏⠑⠝⠙⠊⠉⠥⠇⠁⠗ ⠏⠑ ⠁⠗⠁⠛⠁⠵ ⠎⠁⠥ ⠏⠇⠊⠞⠡
⠲ ⠁⠱⠁ ⠝⠊⠍⠊⠉ ⠝⠥ ⠎⠑ ⠗⠡⠎⠞⠕⠁⠗⠝⠡⠂ ⠝
⠊⠍⠊⠉ ⠝⠥ ⠞⠑ ⠇⠕⠧⠑⠱⠞⠑ ⠱⠊ ⠱⠞⠊⠊ ⠑⠭⠁
⠉⠞ ⠙⠑ ⠥⠝⠙⠑ ⠎⠡ ⠁⠏⠥⠉⠊ ⠧⠁⠎⠥⠇⠲

⠍⠡⠎⠥⠗⠁⠞⠥⠇ ⠎⠑ ⠋⠁⠉⠑ ⠉⠥ ⠇⠊⠝⠛⠥⠗⠁ ⠎
⠁⠥ ⠇⠊⠝⠛⠥⠗⠊⠪⠁ —
⠉⠑⠁ ⠍⠁⠊ ⠃⠥⠝⠡ ⠥⠝⠊⠞⠁⠞⠑ ⠙⠑ ⠍⠡⠎⠥⠗
⠡ ⠏⠑⠝⠞⠗⠥ ⠋⠡⠊⠝⠥⠗⠊ ⠱⠊ ⠎⠕⠇⠊⠙⠑ ⠉⠣
⠝⠙ ⠝⠥ ⠁⠊ ⠥⠎⠞⠑⠝⠎⠊⠇⠑ ⠎⠏⠑⠉⠊⠁⠇⠑ ⠇⠁
⠩⠝⠙⠑⠍⠣⠝⠡⠂ ⠉⠥⠍ ⠁⠗ ⠋⠊ ⠎⠑⠞⠥⠗⠊⠇⠑
⠙⠑ ⠇⠊⠝⠛⠥⠗⠊ ⠙⠑ ⠍⠡⠎⠥⠗⠁⠞ ⠉⠥ ⠉⠊⠋⠗⠑
⠍⠁⠗⠊ ⠩⠝ ⠗⠑⠇⠊⠑⠋ ⠎⠁⠥ ⠥⠝ ⠉⠣⠝⠞⠁⠗ ⠉
⠥ ⠋⠥⠝⠉⠪⠊⠑ ⠙⠑ ⠧⠕⠉⠑⠲
⠕ ⠇⠊⠝⠛⠥⠗⠡ ⠁⠗⠑ ⠼⠃⠚ ⠙⠑ ⠛⠗⠁⠍⠑⠂ ⠕
⠇⠊⠝⠛⠥⠗⠊⠪⠡ ⠁⠗⠑ ⠼⠓ ⠛⠗⠁⠍⠑⠂ ⠝⠥⠤⠊ ⠛

⠗⠑⠥ ⠙⠑ ⠋⠡⠉⠥⠞ ⠥⠝ ⠏⠊⠉ ⠙⠑ ⠍⠁⠞⠑⠍⠁⠞
⠊⠉⠡⠲

⠇⠊⠉⠓⠊⠙⠑⠇⠑ ⠇⠑ ⠏⠕⠪⠊ ⠍⠡⠎⠥⠗⠁ ⠉⠥ ⠉⠁
⠝⠁ ⠎⠁⠥ ⠏⠁⠓⠁⠗⠥⠇ ⠤ ⠞⠗⠁⠎⠑⠁⠵⠡ ⠛⠗⠁⠙
⠁⠪⠊⠊ ⠉⠁⠗⠑ ⠎⠡ ⠊⠝⠙⠊⠉⠡ ⠙⠊⠋⠑⠗⠊⠞⠑ ⠉
⠁⠝⠞⠊⠞⠡⠪⠊⠆ ⠏⠥⠊ ⠙⠑⠛⠑⠞⠥⠇ ⠏⠑ ⠛⠗⠁⠙⠁
⠪⠊⠁ ⠉⠕⠗⠑⠎⠏⠥⠝⠵⠡⠞⠕⠁⠗⠑ ⠉⠁⠝⠞⠊⠞⠡⠪⠊⠊
⠙⠊⠝ ⠗⠑⠪⠑⠞⠡ ⠉⠁ ⠎⠡ ⠎⠊⠍⠪⠊ ⠉⠣⠝⠙ ⠁
⠊ ⠞⠥⠗⠝⠁⠞ ⠉⠣⠞ ⠞⠗⠑⠃⠥⠊⠑ ⠑ ⠕ ⠍⠑⠞⠕
⠙⠡ ⠃⠥⠝⠡ ⠱⠊ ⠏⠑⠝⠞⠗⠥ ⠎⠊⠞⠥⠁⠪⠊⠊⠇⠑ ⠩
⠝ ⠉⠁⠗⠑ ⠧⠗⠑⠊ ⠏⠥⠗ ⠱⠊ ⠎⠊⠍⠏⠇⠥ ⠎⠡ ⠥
⠍⠏⠇⠊ ⠏⠁⠓⠁⠗⠥⠇⠲

⠎⠁⠗⠑⠁ ⠱⠊ ⠏⠊⠏⠑⠗⠥⠇ –
⠊⠝⠙⠊⠎⠏⠑⠝⠎⠁⠃⠊⠇⠑ ⠱⠊ ⠩⠝ ⠃⠥⠉⠡⠞⠡⠗⠊
⠑⠂ ⠱⠊ ⠩⠝ ⠧⠊⠁⠪⠡⠖ ⠉⠑⠇ ⠍⠁⠊ ⠃⠊⠝⠑ ⠑
⠎⠡ ⠇⠑ ⠏⠡⠎⠞⠗⠑⠵⠊ ⠩⠝ ⠗⠑⠉⠊⠏⠊⠑⠝⠞⠑ ⠉
⠥ ⠛⠥⠗⠁ ⠙⠑⠎⠉⠓⠊⠎⠡⠲ ⠇⠑ ⠊⠑⠊ ⠉⠥ ⠧⠣⠗
⠋⠥⠇ ⠙⠑⠛⠑⠞⠑⠇⠕⠗ ⠱⠊ ⠁⠱⠁ ⠉⠕⠝⠞⠗⠕⠇⠑⠵
⠊ ⠑⠭⠁⠉⠞ ⠉⠁⠝⠞⠊⠞⠁⠞⠑⠁ ⠉⠁⠗⠑ ⠁⠚⠥⠝⠛⠑
⠩⠝ ⠍⠣⠝⠉⠁⠗⠑⠲ ⠇⠁ ⠋⠑⠇ ⠋⠡⠉⠑⠁⠥ ⠃⠥⠝
⠊⠉⠊⠇⠑ ⠝⠕⠁⠎⠞⠗⠑ ⠱⠊ ⠝⠥ ⠁⠧⠑⠁⠥ ⠝⠊⠉⠊
⠕⠙⠁⠞⠡ ⠝⠑⠧⠕⠊⠑ ⠎⠡ ⠍⠡⠎⠕⠁⠗⠑⠂ ⠱⠞⠊⠁⠥

⠠⠊⠝⠞⠑⠗⠝⠁⠇ ⠠⠍⠑⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍ ⠠⠝⠕⠞⠑ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾ ⠠⠊⠝⠞⠑⠗⠝⠁⠇ ⠠⠍⠑⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍ ⠠⠝⠕⠞⠑ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾

⠠⠊⠝⠞⠑⠗⠝⠁⠇ ⠠⠍⠑⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍ ⠠⠝⠕⠞⠑ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾

⠠⠊⠝⠞⠑⠗⠝⠁⠇ ⠠⠍⠑⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍ ⠠⠝⠕⠞⠑ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾

⠠⠊⠝⠞⠑⠗⠝⠁⠇ ⠠⠍⠑⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍ ⠠⠝⠕⠞⠑ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾

⠠⠊⠝⠞⠑⠗⠝⠁⠇ ⠠⠍⠑⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍ ⠠⠝⠕⠞⠑ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾

⠠⠊⠝⠞⠑⠗⠝⠁⠇ ⠠⠍⠑⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍ ⠠⠝⠕⠞⠑ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾ ⠷⠠⠍⠕⠗⠁⠝⠙⠥⠍⠾

⠠⠁⠀ ⠠⠊⠠ ⠠⠊⠀ ⠠⠁⠠⠊⠠⠊⠠ ⠠⠊⠠⠊⠠ ⠠⠊⠀ ⠁
⠠⠊⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠ ⠠⠊⠠ ⠠⠊⠠⠊ ⠠⠊⠀ ⠠⠁⠠⠊⠠⠊ ⠠⠊⠀
⠠⠊⠀ ⠁ ⠠⠊⠠⠊⠠⠊⠠⠁⠠ ⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠ ⠁ ⠠⠊
⠁ ⠠⠁⠠⠁⠠ ⠠⠁⠠⠁⠠ ⠠⠁⠠⠊ ⠠⠁⠠⠊ ⠠⠁⠠⠁⠠ ⠠⠊
⠠⠊⠠⠊⠠⠁⠠⠁ ⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠ ⠠⠁⠠⠁ ⠠⠁⠠⠁
⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠ ⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠ ⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠⠁⠠

Nestlé Good food, Good life

⠠⠍⠁⠽⠁⠗⠁⠍ ⠍⠊ ⠏⠗⠊⠍⠁⠗⠽ ⠍⠁⠙⠑ ⠇⠁⠞⠑⠗
⠊⠝⠍⠁⠽⠁⠗⠁⠍ ⠉⠁⠝⠙⠽ ⠍⠁⠙⠑ ⠍⠊ ⠏⠗⠊⠍⠁⠗⠽ ⠍⠁⠙⠑
⠍⠊ ⠍⠁⠙⠑ ⠏⠗⠊⠍⠁⠗⠽ ⠍⠁⠙⠑⠇⠁⠝⠑

⠠⠏⠗⠊⠍⠁⠗⠽ ⠍⠁⠙⠑ ⠍⠊ ⠍⠁⠙⠑ ⠊⠝
⠍⠁⠙⠊⠝⠁ ⠍⠊ ⠊⠝⠍⠁⠽⠁⠗⠁⠍ ⠍⠊ ⠁⠍⠊⠗⠁⠍
⠉⠁⠝⠙⠽ ⠍⠁⠙⠑⠇⠁⠝⠑ ⠍⠁⠙⠑⠇⠁⠝⠑⠍⠁⠙⠑ ⠍⠊
⠍⠁⠙⠑ ⠍⠁⠙⠑ ⠇⠁⠞⠑⠗ ⠍⠊ ⠙⠊⠇⠁⠞⠑⠗⠊⠁
⠠⠏⠗⠊⠍⠁⠗⠽ ⠍⠁⠙⠑ ⠍⠊ ⠍⠁⠙⠑ ⠊⠝
⠍⠁⠙⠊⠝⠁ ⠍⠊ ⠊⠝⠍⠁⠽⠁⠗⠁⠍ ⠍⠊ ⠁⠍⠊⠗⠁⠍

Nestlé Good food, Good life

The Little Guide for Good Life
Micul Ghid De Experiențe Sănătoase În Bucătărie

Un pic condimentat sau... foarte aromat! Uneori sfârâitor, alteori acrișor, alteori savurat cu poftă de ceva dulce-dulce și bun-bun! **Gătitul** - pentru cei dragi sau doar pentru noi, de foame sau din plăcere, e ceva de care putem să ne bucurăm toți, indiferent de provocările pe care le întâmpinăm.

Pentru că gătitul independent face bine și la trup și la minte, Nestlé a pregătit acest Mic Ghid de Experiențe Sănătoase în Bucătărie, pentru persoanele cu dizabilități de vedere. Dar vă spunem un secret: noi credem că e util pentru noi toți, pentru experiențe cât mai diverse, sigure și reușite în bucătărie!

Primul și cel mai important lucru: un plan delicios!
Pentru că nimic nu bate buna organizare, e bine ca în bucătărie toate ustensilele, recipientele, alimentele să aibă locul lor, pe care să nu-l schimbăm.

Produsele de curățat să fie clar depozitate în altă parte, separat de tot ce poate ajunge prin vreo oală sau o tigaie.

Recipientele de forme diverse - sunt secretul ca să nu amestecăm accidental ingredientele. Sigur nu încurcăm borcanele dacă... borcanele au forme și mărimi diverse și punem mereu în același borcan același tip de aliment.

Etichetează recipientele care sunt la fel, de exemplu conserve sau cutii. Pune semne în relief de diferite forme, mărimi sau texturi, de la mici biluțe de cauciuc la simpla bandă adezivă. De ce nu, literele magnetice sunt și ele o metodă bună de a face deosebire între recipientele de același fel. Poți folosi și dispozitive speciale, precum stiloul cu care poți să înregistrezi mesaje vocale asociate apoi unor etichete auto-adezive.

Orice sistem preferi, buna organizare rezolvă problema fără transpirații, oricât se încinge treaba în bucătărie.

Apropos de încins – **un aragaz electric e mult mai sigur decât unul cu flacără.** Dar dacă nu-i chip să scapi de flacără, gătește întotdeauna cu mânecile suflecate sau în mânecă scurtă, și stinge flacăra înainte să iei de pe foc o oală sau tigaia.

La fel, când vine vorba de cuptor, oprește-l înainte să scoți tava sau vasul și folosește mănuși antitermice lungi, ca să-ți protejeze brațele de marginile încinse ale cuptorului.

Folosește o tavă mare, cum sunt cele din cafeterii sau cantinele de tip „împinge tava". Înainte să-ți sufleci mânecile, identifică și pune toate ingredientele de care ai nevoie în stânga tăvii. Curăță, taie, amestecă, fă-ți de cap cu ingredientele din rețetă pe tavă. Așa te asiguri că nu faci mare deranj în toată bucătăria. Cum ai terminat cu vreun ingredient sau vreun instrument, pune-l la dreapta tăvii. E mai ușor să identifici ce trebuie spălat și ce trebuie aruncat după ce ai terminat de gătit. Pentru slab văzători, contrastul e cel mai bun asistent în bucătărie: folosește tăvi colorate. De exemplu: o tavă albă sau de culoare deschisă pentru alimentele colorate, cum sunt morcovii, vinetele, roșiile; și o tavă neagră sau de culoare închisă pentru alimentele deschise la culoare sau incolore, cum sunt ceapa, conopida, brânzeturile.

Folosește un aparat de curățat pentru legume și fructe. E mai sigur decât un cuțit. Sprijină lama pe legumă sau fruct și depărteaz-o încet în unghi de 45 de grade, apoi curăță suprafața cu mișcări care se îndepărtează de corp. Verifică suprafața cu degetele, dacă e netedă la atingere, înseamnă că ai făcut super-treabă!

Când folosești cuțitul, asigură-te că tăișul e îndreptat în jos. Nu trebuie să încerci lama cu degetul ☺. Tăișul de obicei e curbat, fă gestul de tăiere pe o tavă sau un fund de lemn și îți dai seama imediat dacă lama e îndreptată în jos sau nu.

Folosește cutterul de pizza de câte ori poți să înlocuiești cuțitul. Promitem că taie sandwich-urile mai bine decât orice lamă!

Când faci o ciorbă sau o mâncare ce presupune multe ingrediente amestecate într-o oală, tigaie sau cratiță, **pune mai întâi ingredientele tăiate după rețetă într-un bol mai mic** și abia apoi varsă-le în oală sau în cratiță. Marginile vaselor sunt mai ușor de controlat așa și sigur nu scapă niciun cub de morcov sau cartof pe podeaua din bucătărie. Metoda e utilă și când ai poftă de un ou prăjit!

Că tot vorbim de prăjit – **înlocuiește tigaia cu cratița.** Marginile înalte ale vasului țin bine tot ce trebuie înăuntru, să nu zboare prin bucătărie.

Cozile cratițelor și tigăilor orientează-le mereu la dreapta sau la stânga, nu le lăsa perpendicular pe aragaz sau plită. Așa nimic nu se răstoarnă, nimic nu te lovește și știi exact de unde să apuci vasul.

Măsuratul se face cu lingura sau linguriță – cea mai bună unitate de măsură pentru făinuri și solide, când nu ai ustensile speciale la îndemână, cum ar fi seturile de linguri de măsurat cu cifre mari în relief sau un cântar cu funcție de voce. O lingură are 20 de grame, o linguriță are 8 grame, nu-i greu de făcut un pic de matematică.

Lichidele le poți măsura cu cana sau paharul - trasează gradații care să indice diferite cantități; pui degetul pe gradația corespunzătoare cantității din rețetă ca să simți când ai turnat cât trebuie. E o metodă bună și pentru situațiile în care vrei pur și simplu să umpli paharul.

Sarea și piperul – indispensabile și în bucătărie, și în viață! Cel mai bine e să le păstrezi în recipiente cu gura deschisă. Le iei cu vârful degetelor și așa controlezi exact cantitatea care ajunge în mâncare. La fel făceau bunicile noastre și nu aveau niciodată nevoie să măsoare, știau exact, din deget, dacă mai trebuie puțină sare. Nu e o idee rea să faci la fel și cu alte condimente.

Dacă rețeta spune să folosești apă fierbinte, pune cantitatea de care ai nevoie, gata măsurată, într-un fierbător. Sau folosește cuptorul cu microunde și lasă apa timp de 30 de secunde, într-un recipient care poate fi introdus în cuptorul cu microunde. E mai repede și mai sigur decât să încălzești apa în ibric.

Când trebuie să fierbi un aliment, cum ar fi pastele sau orezul, pune-le în apă înainte ca ea să fiarbă ca să eviți stropii fierbinți.

N-ai cum să eviți căldura în bucătărie! Dar poți să eviți micile accidente: **folosește o spatulă dublă** când vine vorba de întors lucruri bune care sfârâie în cratiță.

Sfârâie de mult? Poate e gata! Furculița îți poate confirma. Apasă cu vârful și o să simți dacă s-a format crusta, semn că e timpul să așezi masa.

Se coace de mult? Testează cu scobitoarea. E perfectă mai ales pentru prăjituri care sunt gata dacă scobitoarea se înfige ușor și iese relativ curată-curățică, fără urme de aluat pe ea - le poți simți atingând scobitoarea cu degetele.

Mirosul – ai încredere în el. Cu cât gătești mai mult, cu atât o să recunoști mai repede când unele mâncăruri sunt gata, pentru că își schimbă mirosul.

Atingere, miros, auz, gust. Bucătăria e locul de joacă al tuturor simțurilor. Pentru că atunci când vorbim de savoare și arome, imaginația e singura limită pe care o avem.