

Gesundes Essen - Sağlıklı Gıda

Gut für dich – Gut für's Klima
Senin için iyi – İklim için iyi



Impressum / Yayınlayan

Projektträger / Proje Yönetimi:
Yeşil Çember – ökologisch interkulturell
gGmbH
Schwedenstr. 15 A, 13357 Berlin
E-Mail: info@yesilcember.eu
Web: www.yesilcember.eu

Konzeption, Texte und Redaktion /
Konsept, yazı ve redaksiyon:
Mari Pape, Gülcan Nitsch

Fotos / Fotoğraflar:
Leonard Schulz

Förderung / Finansal destek:
Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität,
Verbraucher- und Klimaschutz / Berlin
Çevre, Ulaşım, Tüketici ve İklimi Koruma
Senatosu

Kooperationspartner / İşbirliği ortakları:
SuperCoop Berlin, ato

Layout / Mizanpaj:
www.ato.vision

Druck / Baskı:
100 % Recyclingpapier mit Druckfarben auf
Pflanzenbasis / Bitki bazlı mürekkeplerle
%100 geri dönüştürülmüş kağıt

Alle Rechte der Fotos / Fotoğrafların tüm
hakları:
Yeşil Çember – ökologisch interkulturell
gGmbH

1. Auflage / 1. Baskı:
2023

Kennst du die Berliner Ernährungsstrategie?

Im Land Berlin soll sich eine Wende
bei der Ernährung vollziehen. Dafür
wurde 2020 die Berliner Ernährungs-
strategie ins Leben gerufen.
Die wichtigsten Ziele der Strategie für
alle Berliner*innen sind:

- Gutes Essen für alle
- Mehr Essen aus der Region
- Weniger Verschwendung von
Lebensmitteln
- Mehr Wissen über Ernährung für alle



Berlin Enerji Stratejisini biliyor musun?

Berlin eyaletinde beslenme alanında
bir dönüşüm yaşanması hedefleniyor.
Bu amaçla 2020 yılında Berlin Bes-
lenme Stratejisi başlatıldı.
Stratejinin tüm Berlinliler için en önem-
li hedefleri şunlardır:

- Herkes için iyi gıda
- Daha fazla bölgesel gıda
- Daha az gıda israfı
- Herkes için beslenme hakkında
daha fazla bilgi



Liebe Leserin, lieber Leser,
mit diesem Ratgeber wollen wir vor allem migrantische Bürger*innen in Berlin ermutigen, sich aktiv in den Prozess der Ernährungswende einzubringen. Die Vision der Ernährungswende ist eine Welt, in der jede*r Zugang zu guten, gesunden und fair produzierten Lebensmitteln hat. Dabei sollten wir einander und unseren Planeten wertschätzen. Wir möchten möglichst viele Menschen motivieren, das Thema gesunde und klimagerechte Ernährung in ihren eigenen Communities zu verbreiten. Hierbei kann dieser Ratgeber unterstützen.

Viel Spaß beim Durchblättern, Lesen und Weitererzählen.

Das Team von Yeşil Çember

Sevgili Okuyucu,
Bu rehber kitapçıkla, özellikle Berlin'deki göçmen vatandaşları gıda dönüşümü sürecine aktif olarak katılmaya teşvik etmek istiyoruz. Gıda dönüşümünün vizyonu, herkesin iyi, sağlıklı ve adil bir şekilde üretilmiş gıdaya erişebildiği bir dünyadır. Bunu yaparken birbirimize ve gezegenimize değer vermeliyiz. Mümkün olduğunca çok insanı sağlıklı ve iklim dostu beslenme konusunu çevrelerinde yaygınlaştırmaları için motive etmek istiyoruz. Bu rehber kitap size bu konuda destek olabilir.

Göz gezdirirken, okurken ve paylaşırken güzel vakit geçirmenizi dileriz.

Yeşil Çember Ekibi

Inhaltsverzeichnis

6	Nährstoffe
8	Kohlenhydrate
10	Fette
12	Proteine
14	Vitamine
16	Mineralstoffe
18	Zucker
20	E-Nummern
22	Ungesunde Ernährung
24	Basische Ernährung
26	Umweltsiegel
28	Lebensmittelverschwendung
30	Ökologischer Fußabdruck
32	Planetary Health Diet

İçindekiler

6	Besin Maddeleri
8	Karbonhidratlar
10	Yağlar
12	Proteinler
14	Vitaminler
16	Mineraller
18	Şeker
20	E Numaraları
22	Sağlıksız Beslenme
24	Alkali Diyet
26	Doğa dostu etiketler
28	Gıda Atıkları
30	Ekolojik Ayak İzi
32	Gezegen Sağlık Diyeti



Welche Farbe hat dein Essen?
Senin yemeğin hangi renk?

Misch es dir richtig bunt!

Ein frisch zubereitetes und buntes Essen liefert uns besonders viele hochwertige Kohlenhydrate, Fette, Proteine und Vitamine. Diese und viele andere Nährstoffe brauchen wir z. B. fürs Bewegen, Denken und Wachsen.

Tipp

- Je bunter der Teller, desto nährstoffreicher und gesünder
- Die Hälfte deines Essens sollten Obst & Gemüse, $\frac{1}{4}$ Kohlenhydrate und $\frac{1}{4}$ Proteine ausmachen
- 1,5 Liter Wasser am Tag trinken



Rengarenk karıştır!

Taze hazırlanmış rengarenk yiyecekler bize yüksek kaliteli karbonhidratlar, yağlar, proteinler ve vitaminler sağlar. Hareket etmek, düşünmek ve büyümek için bunlara ve diğer birçok besine ihtiyacımız var.

Öneri

- Tabağın ne kadar renkli olursa, yemeğin o kadar besleyici ve sağlıklı olur
- Öğünün yarısı meyve ve sebzelerden, $\frac{1}{4}$ 'ü karbonhidratlardan ve $\frac{1}{4}$ 'ü proteinlerden oluşmalıdır
- Günde 1,5 litre su içmek gerekir





**Lust auf Vollkorn?
Tam tahıl sever misin?**

Greif nach dem Dunklen!

Dunkle Nudeln, Reis, Mehl und Brot schmecken nicht nur gut, sondern halten auch viel länger satt. Diese Getreideprodukte liefern dir Kohlenhydrate als Energiequelle für deine Bewegung und Konzentrationsfähigkeit.

Tipp

- Je dunkler dein Teller, desto mehr Nähr- und Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe hat deine Mahlzeit
- Probiere mal neue Mehlsorten und entdecke tolle Geschmäcker, z. B. Dinkel-, Buchweizen- oder Hafermehl



Seçimin esmer olsun!

Esmer makarna, pirinç, un ve ekmek hem lezzetlidir hem de çok daha uzun süre tok tutar. Bu tahıl ürünleri, hareket ve konsantrasyon kabiliyetin için enerji kaynağı olarak karbonhidrat sağlar.

Öneri

- Tabağın ne kadar esmer olursa, yemeğin o kadar fazla besin, lif, vitamin ve mineral içerir.
- Yeni un çeşitleri dene ve harika lezzetler keşfet, ör. Yulaf, kara ya da kıvılcık buğday.





**Nativ oder raffiniert?
Naturel mi yoksa rafine mi?**

Ohne Öl läuft nix!

Speisefette und -öle sind wichtige Aroma- und Vitaminträger und wichtige Bausteine für den Muskelaufbau. Sie liefern außerdem essenzielle Fettsäuren für das Nervensystem und gegen Entzündungsprozesse im Körper.

Tipp

- Native, also kaltgepresste, Oliven-, Raps-, Lein- und Walnussöle am besten kalt genießen oder am Ende über gekochte Speisen geben
- Raffinierte Öle sind hoch erhitzbar und damit zum Braten geeignet



Yağsız gitmez!

Katı ve sıvı yağlar önemli lezzet ve vitamin taşıyıcılarıdır ve özellikle kas gelişiminde önemli rol oynarlar. Ayrıca sinir sistemi için ve iltihaplanmaya karşı esansiyel yağ asitleri içerirler.

Öneri

- Sızma zeytinyağı, kolza, keten ve ceviz yağları en iyisi soğuk olarak tüketilmelidir
- Rafine yağlar ise yüksek sıcaklıklara kadar ısıtılabilir



Kennst du den Proteinkönig? Naturel mi yoksa rafine mi?



Der versteckte Reichtum!

Hülsenfrüchte sind der König unter den pflanzlichen Proteinlieferanten! Linsen, Bohnen, Erbsen schmecken köstlich und sind sehr gesund. Mit ihrer Fülle an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen halten sie den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel in Schach. Als Keimlinge sind sie sogar noch viel gesünder.

Tipp

- Leckere Sprossen einfach selbst ziehen:
- Probier mal Nudeln oder andere Produkte aus Hülsenfrüchten



Gizli zenginlik!

Bakliyat, bitkisel protein kaynakları arasında kraldır! Mercimek, fasulye, bezelyenin tadı hem lezzetlidir hem de sağlık açısından birçok faydası vardır: Bol miktarda vitamin, mineral ve lif ile kolesterol seviyelerini kontrol altında tutar ve kan şekeri seviyelerini dengeler. Hatta filizlenmiş haliyle çok daha sağlıklıdır.

Öneri

- Lezzetli filizleri kolayca kendin yetiştir:
- Bakliyattan yapılmış makarna veya diğer ürünleri dene



Vitaminbombe im Schrank? Evde vitamin bombası var mı?

Kein Genuss ohne Obst und Gemüse!

Vitamine stärken das Immunsystem, bauen Zellen, Knochen und Zähne auf und sind wichtig für die Blutbildung. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung wird dein Körper gut damit versorgt. Obst ($\frac{1}{3}$) und Gemüse ($\frac{2}{3}$) sollten täglich die Hälfte deiner Nahrungsmenge ausmachen!

Tipp

- Unterwegs und vor dem Essen Rohkost knabbern
- Grüne Smoothies selber machen:



Meyve-sebzesiz keyif olmaz!

Vitamine stärken das Immunsystem, bauen Zellen, Knochen und Zähne auf und sind wichtig für die Blutbildung. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung wird dein Körper gut damit versorgt. Obst ($\frac{1}{3}$) und Gemüse ($\frac{2}{3}$) sollten täglich die Hälfte deiner Nahrungsmenge ausmachen!

Öneri

- Dışardayken veya yemekten önce çiğ sebze atıştır
- Kendin yeşil smoothieler yap:





**Wie reich bist du an Mineralstoffen?
Sen ne kadar mineral zenginisin?**

Keine Vitamine ohne Mineralstoffe!

Wir brauchen sie für unser Wachstum und die Entwicklung des Körpers: Sie werden für die Produktion von Blut, Knochen und Geweben benötigt und sind für das Nervensystem und Muskeln wichtig. Die Vitamine in unserer Ernährung könnten ohne Mineralstoffe in unserem Körper nichts bewirken, sie würden sofort wieder abtransportiert werden. Mineralstoffe sind in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten.

Tipp

Iss ausreichend Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Nüsse.



Mineralsiz vitamin olmaz!

Büyümemiz ve vücudumuzun gelişmesi için onlara ihtiyacımız vardır: kan, kemik ve doku üretimi için gerekli oldukları gibi sinir sistemi ve kaslar için de önemlidirler. Beslenmemizdeki vitaminler, mineraller olmadan vücudumuzda hiçbir işe yaramaz ve hemen dışarı atılırlar. Birçok meyve ve sebze değişik mineraller içerir.

Öneri

Yeteri kadar sebze-meyve, fındık-fıstık ve baklagiller ye.





**Wie süß bist du?
Sen ne kadar şekersin?**

Stop bei 50!

Wir essen viel zu viel Zucker, was Karies, Übergewicht und Diabetes verursachen kann. Nur 50 g (ca. 16 Zuckerwürfel) pro Tag für Erwachsene sind ok! Das bedeutet nicht mehr als eine eigene Handvoll Süßigkeiten pro Tag. Künstliche Süßstoffe sind keine gute Alternative.

Tipp

- Reduziere Fertigprodukte, Saft und Softdrinks wegen des hohen Zuckergehalts
- Probier mal Nüsse und Bitterschokolade als gesunden Snack



50'de dur!

Diş çürümesi, obezite ve diyabete sebep olan çok fazla şeker tüketiyoruz. Yetişkinler için günde sadece 50 g (yaklaşık 16 küp şeker) uygundur! Bu günde bir avuçtan fazla tatlı yememiz gerektiği anlamına gelir. Yapay tatlandırıcılar iyi bir alternatif değildir.

Öneri

- Hazır gıdaları, meyve sularını ve diğer yüksek şeker içeren içeceklerin tüketimini azalt
- Sağlıklı atıştırmalık olarak kuruyemiş ve bitter çikolata dene



Darf es auch ohne sein? Katkısız olabilir mi?



Je weniger desto besser!

So viele E-Nummern auf der Zutatenliste von Produkten! Die Lebensmittelindustrie verwendet diese Zusatzstoffe, um ihre Produkte kostengünstig besser schmecken oder aussehen zu lassen. Manche davon sind laut Studien bedenklich. Obwohl in der EU zugelassen, solltest du sie vermeiden. Infos zu einzelnen E-Nummern gibt z. B. die Verbraucherzentrale!

Tipp

Je weniger E's desto besser.



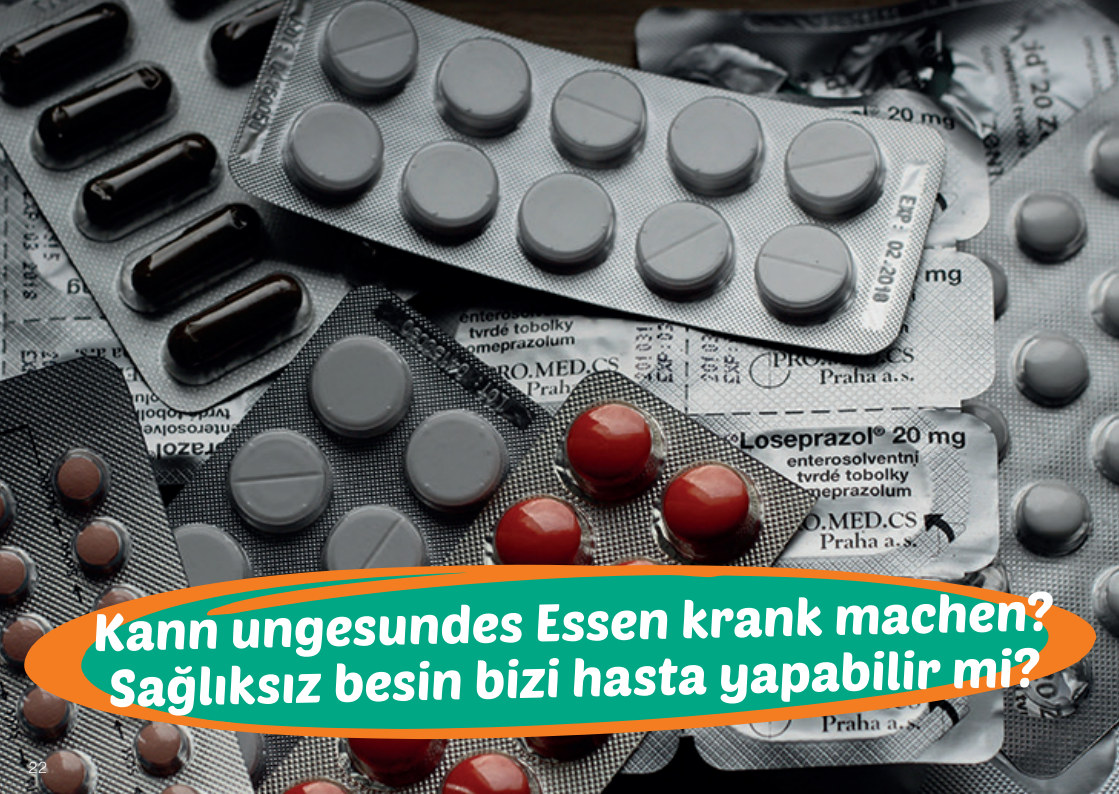
Ne kadar az, o kadar iyi!

Ürünlerin içerik listesinde o kadar çok E numarası var ki! Gıda endüstrisi bu katkı maddelerini, ürünlerinin düşük maliyetle daha lezzetli olmasını veya daha iyi görünmesini sağlamak için kullanır. Bunlardan bazıları AB'de izin verilmesine rağmen, araştırmalara göre güvenilir değildir ve kaçınmakta fayda vardır. Tek tek E numaralar hakkında bilgi, örneğin Tüketici Danışma Merkezinden edinilebilir!

Öneri

Ne kadar az E, o kadar iyi.





Kann ungesundes Essen krank machen? Sağlıksız besin bizi hasta yapabilir mi?

Du bist, was du isst!

Essen wir stark verarbeitete Lebensmittel, die sehr viel Salz, Fett, Gewürze, Zucker und Konservierungsstoffe enthalten, riskieren wir Übergewicht. Daraus folgen Krankheiten wie Bluthochdruck, Cholesterinprobleme oder Diabetes. Viele Krankheiten können durch eine gute Ernährung verhindert, gelindert oder sogar geheilt werden. Die Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren, um gesund zu leben.

Tipp

Frage dich, wie alt du werden möchtest.



Ne yersen o'sun!

Çok fazla tuz, yağ, baharat, şeker ve koruyucu içeren yüksek oranda işlenmiş gıdalar tüketirsek, aşırı kilo olma riskiyle karşı karşıya kalırız. Bu da yüksek tansiyon, kolesterol gibi sorunlara veya diyabet gibi hastalıklara yol açar. Birçok hastalık sağlıklı bir diyetle önlenabilir, hafifletilebilir ve hatta iyileştirilebilir. Beslenme, sağlıklı bir yaşam sürmenin en önemli faktörlerinden biridir.

Öneri

Kendine nasıl yaşlanmak istediğini sor.





Wie sauer bist du? Sen ne kadar asitlisin?

Basisch & gesund naschen!

Eine gesunde Ernährung sollte zu etwa drei Vierteln aus basischen Lebensmitteln und einem Viertel aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. Eine chronische Übersäuerung beeinflusst den gesamten Organismus und es können Krankheiten entstehen.

Tipp

- Stark basisch: Spinat, Karotten, Sellerie, Blattsalate, Brechbohnen, Blumenkohl, frische Erbsen, Tomaten, Gurken, weiße Bohnen, Bananen, rote Rüben
- Die meisten Obstsorten wirken schwach bis mittel basisch



Alkali ve sağlıklı atıştır!

Sağlıklı bir diyetin yaklaşık dörtte üçü alkali gıdalardan, dörtte biri ise asit oluşturan gıdalardan oluşmalıdır. Kronik bir asit yoğunluğu tüm bedenimizi etkiler ve hastalıklara yol açabilir.

Öneri

- Güçlü alkali sebze: ıspanak, havuç, kereviz, marul, fasulye, karnabahar, taze bezelye, domates, salatalık, pancar, beyaz fasulye, muz
- Çoğu meyvenin zayıf ila orta alkali etkisi vardır



Was steckt in dir? Sende neler gizli?

1.



2.



3.



4.



5.



Der Aufkleber klärt auf!

Auf vielen Lebensmittel-Verpackungen findest du Siegel zur Kennzeichnung. Sie können bei der Auswahl von guten, nachhaltigen Lebensmitteln helfen.

Diese Siegel zeigen an, wie gut die Produkte für die Umwelt sind:

1. EU-Biosiegel
2. Deutsches Biosiegel
3. Demeter
4. Naturland

Dieses Siegel zeigt an, wie fair die Arbeitsbedingungen sind:

5. Fairtrade

Tipp

Orientiere dich beim Einkaufen an den Siegeln.



Etiket herşeyi anlatır!

Birçok gıda paketinin üzerinde bazı işaret ve etiketler görebilirsiniz. Bunlar iyi ve sürdürülebilir gıdaları seçmene yardımcı olabilir.

Bu etiketler ürünlerin çevre için ne kadar iyi olduğunu gösterir:

1. AB organik etiketi
2. Almanya organik etiketi
3. Demeter
4. Naturland

Bu etiket, işçilere ne kadar adil davranıldığını gösterir:

5. Fairtrade etiketi

Öneri

Alışveriş yaparken etiketleri bir rehber olarak kullan.



Muss das weg oder ist es noch gut? Çöpe mi gitsin yoksa hala iyi mi?



Auf den Tisch, nicht in die Tonne!

In Deutschland werden jährlich etwa 11 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Das sind 130 kg pro Person. Du kannst helfen, diese Verschwendung zu reduzieren.

Tipp

- Richtige Einkaufsmengen planen
- Angemessene Portionsgrößen bei dem Essen
- Reste kühl stellen oder einfrieren
- Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überprüfen
- Oft sind Lebensmittel länger genießbar
→ Schauen, riechen, schmecken



Çöpe değil, masaya!

Almanya'da her yıl yaklaşık 11 milyon ton gıda çöpe atılıyor. Bu da kişi başına 130 kiloya denk geliyor. Bu israfın azaltılmasına yardımcı olabilirsin.

Öneri

- Alışverişte uygun miktar planla
- Dışarıda yemek yerken uygun porsiyon boyutları
- Artıkları buzdolabında sakla veya dondur
- Son tüketim tarihini kontrol et
- Genellikle yiyecekler daha uzun süre yenilebilir
→ Bak, kokla, tadına bak



Kennst du deinen Fußabdruck? Ayak izini tanıyor musun?



Unser Essen heizt das Klima auf!

Allein unsere Ernährung macht rund 20 % aller Treibhausgasemissionen in Deutschland (weltweit sogar $\frac{1}{3}$) aus! Sie entstehen auf dem Acker, bei der Verarbeitung und dem Transport bis in die Küche.

Tipp

- Iss insgesamt weniger tierische, dafür mehr pflanzliche Produkte
- Möglichst bio, regional und saisonal
- Versuche deine Lebensmittelabfälle zu reduzieren



Yediklerimiz Dünyayı ısıtıyor!

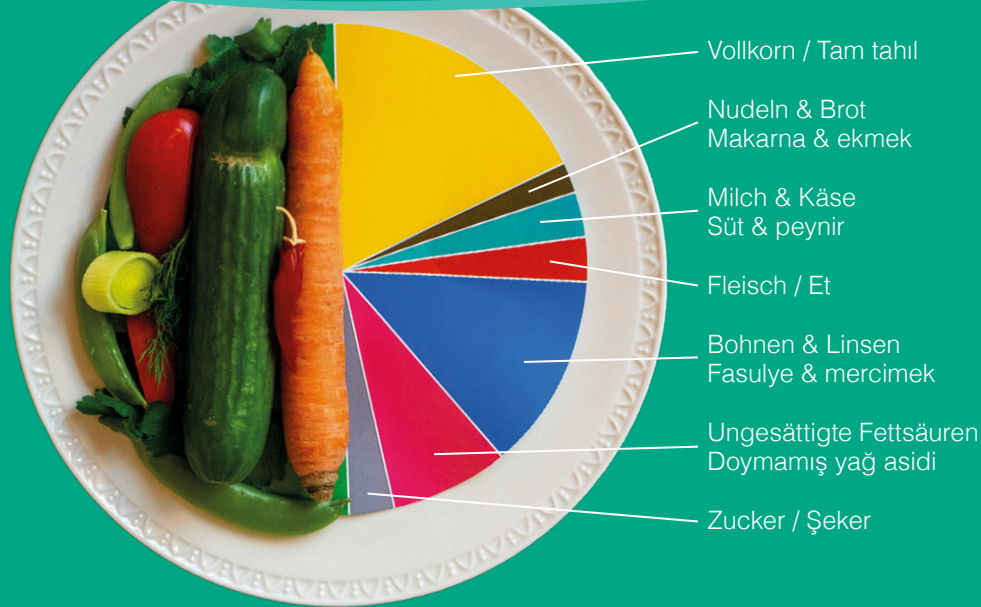
Gıdalarımız tek başına Almanya'daki tüm sera gazı emisyonlarının yaklaşık %20'sini oluşturmaktadır (dünya genelinde ise $\frac{1}{3}$ ünü)! Bunlar tarlalarda, işleme sırasında ve mutfığa taşınırken ortaya çıkar.

Öneri

- Daha az hayvansal ürün ve daha fazla bitkisel ürün tüket
- Tercihen organik, bölgesel ve mevsimsel beslen
- Gıda atıklarını azaltmaya çalış



Wie essen wir unser Klima gesund? İklim dostu beslenme nasıl mı olur?



Gesunder Mensch, gesunder Planet!

Wenn alle auf der Welt sich im Sinne der *Planetary Health Diet*, also einer Ernährung für einen gesunden Planeten, ernähren würden, könnten wir viel für's Klima erreichen. Das würde bedeuten, dass wir in Deutschland doppelt so viel Obst und Gemüse und halb so viele tierische Produkte essen wie jetzt.

Tipp

- Obst und Gemüse im Zentrum deiner Ernährung
- Fleisch maximal 1 Mal pro Woche



Sağlıklı insan, sağlıklı gezegen!

Eğer dünyadaki herkes, sağlıklı bir gezegen için bir beslenme şekli önerisi olan *Gezegen Sağlık Diyeti* ne göre beslenirse, iklim değişikliği için çok şey başarabiliriz. Bu, Almanya'da şu anda yediğimizden iki kat daha fazla meyve ve sebze, yarısı kadar da hayvansal ürün yememiz anlamına gelmektedir.

Öneri

- Meyve ve sebzeler beslenmenin merkezinde olsun
- Haftada en fazla 1 kez et yemeği



Erste Schritte für deine Gesundheit

1. Versuche Obst und besonders Gemüse zur Hälfte deines Essens zu machen.
2. Verzichte auf Fertigprodukte und koche selbst mit frischen Zutaten.
3. Zu jeder Hauptmahlzeit richtig kombinieren: maßvoll Proteine (Milchprodukte, Hülsenfrüchte), Fett (pflanzliches Öl) und Kohlenhydrate (Vollkorn) essen.
4. Zum Kochen und Essen Zeit nehmen (nicht im Gehen/beim Fernsehen) und nicht überessen.
5. Mit drei Hauptmahlzeiten am Tag einen Essensrhythmus einhalten, dazwischen nichts.
6. Gegen Heißhungerattacken immer Nüsse dabei haben, Knabbergemüse am Arbeitsplatz, etwas Bitterschokolade. (Bitterstoffkonzentrat aus der Apotheke bremst Heißhunger auf Süßes.)

Sağlığın için ilk adımlar

1. Yediklerinin yarısı meyve ve sebzeden oluşsun.
2. Hazır gıdalardan kaçın ve taze malzemelerle yemek pişir.
3. Her ana öğünde doğru malzemeleri bir araya getir: orta miktarda protein (süt ürünleri, bakliyat), yağ (bitkisel yağ) ve karbonhidrat (tam tahıllar).
4. Yemek pişirmek ve yemek için zaman ayır (yürürken veya televizyon izlerken değil) ve aşırı yeme.
5. Günde üç ana öğünden oluşan bir yemek yeme alışkanlığı edin, arada bir şey yeme.
6. Mide kazınmalarına karşı yanında her zaman kuruyemiş olsun, işyerinde atıştırmalık sebzeler ile biraz bitter çikolata bulundur. (Eczaneden alınan bitter konsantre, açlık hissini ve tatlı isteğini azaltır.)

Empfohlene Webseiten / Tavsiye edilen web siteleri

www.bmel.de/checkpoint-ernaehrung
Checkpoint Ernährung - Ausstellung in der
Friedrichstraße

www.bvl.bund.de
Bundesministerium für Verbraucherschutz
und Landwirtschaft

www.lebensmittelwarnung.de
Die Bundesländer publizieren hier öffentliche
Warnungen und Informationen

www.mundraub.org
Kostenlos Obst, Nüsse und Beeren ernten

[www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-
kochen-essen-teilen/planetary-health-diet](http://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet)
Ernährung – gut für uns & den Planeten

www.sophiahoffmann.com
Kochen ohne Reste

[www.ernaehrungsrat-berlin.de/berlin-isst-an-
ders](http://www.ernaehrungsrat-berlin.de/berlin-isst-anders)
Buch „Berlin is(s)t anders“ kostenlos herunter-
laden

www.foodwatch.org/de
Foodwatch kämpft für das Recht der Verbrau-
cher*innen

www.lebensmittelklarheit.de
Lebensmittelklarheit setzt sich für Verbrau-
cher*innen ein

www.nachhaltiger-warenkorb.de
Ratgeber für umweltbewussten und sozialen
Konsum

www.sirplus.de
SIRPLUS setzt sich gegen Lebensmittelver-
schwendung ein

Filmtipps / Film tavsiyeleri

Food, Inc. – Was essen wir wirklich

Good Food, Bad Food

Taste the Waste

Unser täglich Gift

Voices of Transition

We Feed the World - Essen global

Buchtipps / Kitap tavsiyeleri

Besser essen ohne Zusatzstoffe / Annette
Sabersky

Die Ernährungs-Docs / NDR

Genial lokal / Valentin Thurn, Christine Pohl
und Gundula Christiane Oerte

Selber machen statt kaufen / Smarticular

Genussführer / Slow Food

Weil wir Essen lieben / Daniel Anthes und
Katharina Schulenburg

Einkaufstipps / Alışveriş tavsiyeleri

SuperCoop Gemeinschaftssupermarkt:
Oudenarder Str. 16, 13347 Berlin

www.lebensmittelpunkte-berlin.de
Lebensmittel retten und regionale Gemüse-
kisten kaufen

www.berlin.de/special/shopping/biomarkt
Regionale Biomärkte besuchen

www.meine-ernte.de
www.ackerhelden.de
Gemüseärten mieten – selber anbauen

Danke!

Wir möchten uns ganz herzlich bei unseren Kooperationspartnern SuperCoop Berlin und ato, sowie bei allen unseren engagierten Ernährungsbotschafterinnen bedanken.

Ein großer Dank geht an die Senatsverwaltung für Verbraucherschutz, die dieses Projekt finanziell ermöglicht hat. Auch vielen herzlichen Dank an die Familie Gül und an alle weiteren Protagonist*innen für das Fotoshooting.

Alle Projekte der Berliner Ernährungsstrategie:
www.berlin.de/ernaehrungsstrategie/projekte

Teşekkürler!

Proje partnerlerimiz SuperCoop Berlin ve ato'a ve tüm beslenme elçilerimize candan teşekkür ediyoruz.

Ayrıca bu projenin gerçekleşmesi için finansal destek veren Çevre Senatosuna çok teşekkür ediyoruz. Ayrıca resimler için Gül ailesine çok teşekkür ederiz.

Berlin Beslenme Stratejisinin tüm projeleri:
www.berlin.de/ernaehrungsstrategie/projekte

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“
„Sağlığa giden yol eczaneden değil, mutfaktan geçer.“

Sebastian Kneipp



Wir stehen oft vor den Laden-Regalen und fragen uns:
Was soll ich heute essen? Dabei können wir täglich die
Chance nutzen und eine richtige Entscheidung treffen –
für unsere Gesundheit und unseren Planeten.



Sık sık market raflarının karşısında kendimize sorarız:
Bugün ne yesem? Her gün hem sağlığımız hem
gezegenimiz için doğru bir karar verme fırsatımız var.

Projekträger:



Kooperationspartner:



Förderung durch:



Ein Projekt der Berliner Ernährungsstrategie

Mehr Infos auf: www.yesilcember.eu