

Gesundes Essen – Здорова їжа



Gut für dich – Gut für's Klima
Прийнятно для тебе – прийнятно для клімату

Impressum / Вихідні данні

Projektträger / Організатор проекту:
Yeşil Çember – ökologisch interkulturell
gGmbH
Schwedenstr. 15 A, 13357 Berlin
E-Mail: info@yesilcember.eu
Web: www.yesilcember.eu
YouTube-Kanal: www.youtube.com/@Yesil-Cemberokologischint-vm7tt

Konzeption, Texte und Redaktion /
Концепція, тексти та редагування:
Mari Pape, Gülcan Nitsch

Fotos / Світлини:
Leonard Schulz
S. 22: pexels-shvetsa

Förderung / Спонсорство:
Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität,
Verbraucher- und Klimaschutz

Kooperationspartner /
Партнер по співпраці:
SuperCoop Berlin, ato

Layout / Верстка:
www.ato.vision

Druck / Друк:
100 % Recyclingpapier mit Druckfarben auf
Pflanzenbasis / 100 % перероблений папір,
друкарські фарби на рослинній основі

Alle Rechte der Fotos /
Всі права на світлини:
Yeşil Çember – ökologisch interkulturell
gGmbH

1. Auflage / 1-е видання:
2024

Kennst du die Berliner Ernährungsstrategie?

Im Land Berlin soll sich eine Wende bei der Ernährung vollziehen. Dafür wurde 2020 die Berliner Ernährungsstrategie 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



Чи знаєш ти про берлінську стратегію харчування?

У землі Берлін заплановані зміни у сфері харчування. З цією метою у 2020 році була започаткована Берлінська стратегія харчування. Найважливішими цілями стратегії для усіх берлінців є:

- Хороша їжа для усіх
- Більше їжі з регіону
- Менше харчових відходів
- Більше знань про харчування для усіх



Liebe Leserin, lieber Leser,
mit diesem Ratgeber wollen wir vor allem
migrantische Bürger*innen in Berlin er-
mutigen, 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 produzier-
ten 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 ver-
breiten. Hierbei kann dieser Ratgeber
unterstützen.
Viel Spaß beim Durchblättern, Lesen
und Weitererzählen.

Das Team von Yeşil Çember

Шановні читачі та читачки,
цією збіркою порад ми маємо за
мету заохотити громадян-мігрантів
у Берліні активно долучитися до
процесу суттєвих змін у харчуванні.
Бачення процесу суттєвих змін у
харчуванні - це цілий світ, в якому
кожен має доступ до якісної, здорової
та відповідально вивиготовленої їжі.
В той же час ми повинні цінувати
один одного і нашу планету. Ми
хочемо мотивувати якомога більше
людей поширювати інформацію про
здорове та дружнє по відношенню до
клімату харчування у своїх громадах.
Ця збірка порад може допомогти у
цьому.
Зацікавлено перегляньте, прочитайте
та поширте цю інформацію.

Команда Yeşil Çember

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

Зміст

6	Поживні речовини
8	Вуглеводи
10	Жири
12	Білки
14	Вітаміни
16	Мінерали
18	Цукор
20	Е-номери
22	Нездорове харчування
24	Лужне харчування
26	Екологічне маркування
28	Харчові відходи
30	Екологічний відбиток
32	Дієта планетарного здоров'я



**Welche Farbe hat dein Essen?
Якого кольору твоя їжа?**

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, ¼ Kohlenhydrate und ¼ Proteine ausmachen
- 1,5 Liter Wasser am Tag trinken



Змішуй по-справжньому барвисто!

Свіжоприготована яскрава їжа забезпечує нас великою кількістю високоякісних вуглеводів, жирів, білків та вітамінів. Ці та багато інших поживних речовин потрібні нам, наприклад, для того, щоб рухатись, думати і рости.

Порада

- Чим яскравіша тарілка, тим поживніша та здоровіша їжа
- Бажано, щоб твій раціон складався на половину з овочів та фруктів, на чверть з вуглеводів та на чверть з білків
- Випивай 1,5 літра води на день





**Lust auf Vollkorn?
Захоплюєшся цільним зерном?**

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



Дотримуйся темного!

Темні макарони, рис, борошно та хліб не тільки смачні, але й надовго зберігають відчуття ситості. Ці зернові продукти забезпечують тебе вуглеводами як джерелом енергії для фізичних вправ і здатності концентруватися.

Порада

- Чим темніший вміст твоєї тарілки, тим більше поживних речовин та клітковини, вітамінів та мінералів містить твоя їжа
- Спробуй нові види і відкрий для себе чудові смаки спельтового, гречаного та вівсяного борошна





Nativ oder raffiniert?
Натуральні або рафіновані?

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



Ніщо не працює без олії!

Харчові жири та олії є важливими носіями смаку та вітамінів, а також важливими будівельними матеріалами для формування м'язів. Вони також постачають жирні кислоти, необхідні для функціонування нервової системи та для протидії запальним процесам в організмі.

Порада

- Нерафіновану, тобто холодного віджиму, оливкову, ріпакову, лляну та горіхову олії найкраще вживати в холодному вигляді або додавати до готових страв наприкінці приготування
- Рафіновані олії можна нагрівати до високої температури і тому вони підходять для смаження



Kennst du den Proteinkönig? Чи знаєш ти короля білків?



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:



Приховане багатство!

Бобові це королі серед рослинних джерел білку. Сочевиця, квасоля та горох мають чудовий смак і дуже корисні для здоров'я. Завдяки великій кількості вітамінів, мінералів та клітковини, вони контролюють рівень холестерину та підтримують стабільний рівень цукру в крові. У вигляді паростків вони ще корисніші.

Порада

- Просто вирощуй смачні паростки самостійно:



- Спробуй макарони або інші продукти з бобових:





Vitaminbombe im Schrank? Вітамінна бомба у шафі?

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:



Без фруктів та овочів немає насолоди!

Вітаміни зміцнюють імунну систему, будують клітини, кістки та зуби, а також важливі для кровотворення. Різноманітний раціон гарантує, що ваш організм буде добре забезпечений ними. Фрукти ($\frac{1}{3}$) та овочі ($\frac{2}{3}$) повинні складати половину вашого щоденного раціону!

Порада

- Влаштовуй перекус сирими овочами на ходу та перед їжею
- Роби власні зелені смузі:





Wie reich bist du an Mineralstoffen?
Наскільки ти багатий на мінеральні речовини?

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.



Немає вітамінів без мінералів!

Ми потребуємо їх для росту та розвитку організму: вони необхідні для відновлення крові, кісток і тканин, значущі для нервової системи та м'язів. Вітаміни, присутні у нашій їжі, не могли б засвоїтися без наявності мінералів в нашому організмі і були б негайно виведені назовні. Мінерали містяться в багатьох видах фруктів і овочів.

Порада

Їж достатньо бобових, фруктів, овочів та горіхів.





Wie süß bist du?
Наскільки ти солоденький?

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



Зупинись на 50!

Ми їмо занадто багато цукру, що може спричинити карієс, ожиріння та діабет. Достатньо лише 50 г (приблизно 16 шматочків цукру) на день для дорослих! Це означає не більше однієї жмені солодоців на день. Штучні підсолоджувачі не є хорошою альтернативою.

Порада

- Скороти споживання готових продуктів, соків та безалкогольних напоїв
- Спробуй горіхи та гіркий шоколад в якості здорового перекусу



Darf es auch ohne sein?
А без цього можливо?



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.



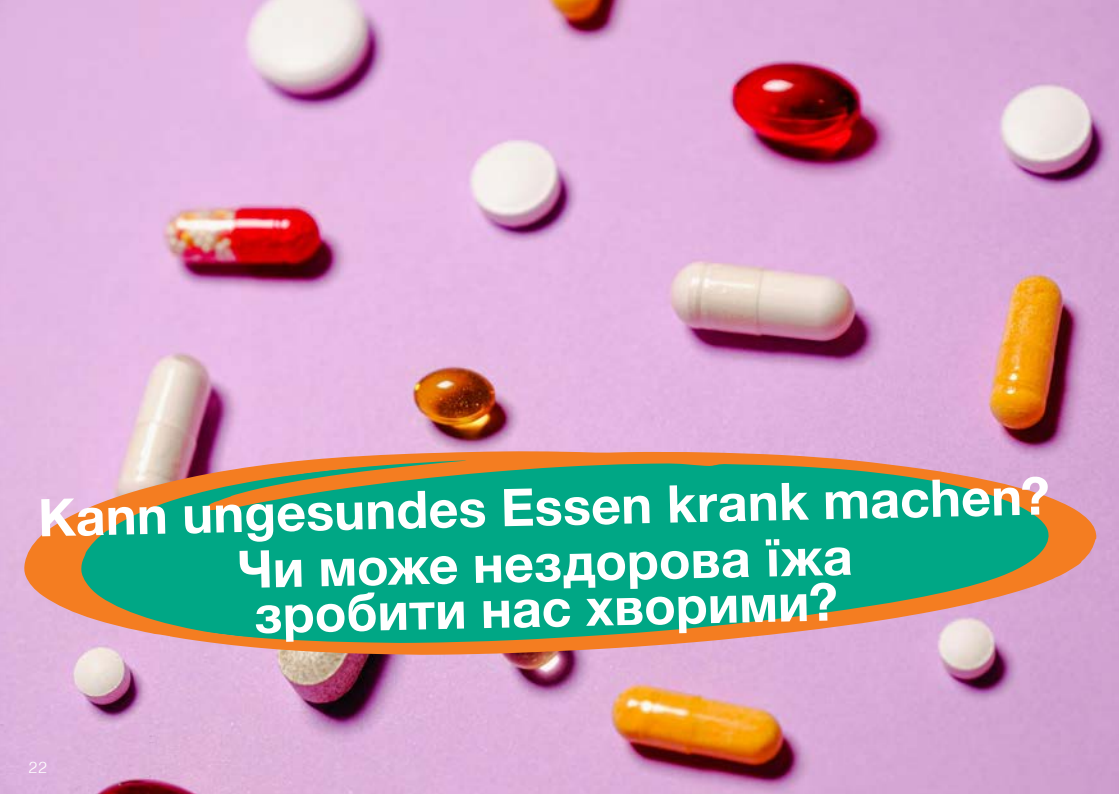
Чим менше, тим краще!

Так багато харчових домішок (Е-номери) у списку інгредієнтів продуктів! Харчова промисловість використовує ці домішки, щоб зробити свою продукцію смачнішою або привабливішою за низькою ціною. Згідно з дослідженнями, деякі з них є шкідливими. Хоча вони дозволені в ЄС, та краще б їх уникати. Інформацію про індивідуальні Е-номери можна отримати, наприклад, у центрі консультування споживачів!

Порада

Чим менше Е-шок, тим краще.





Kann ungesundes Essen krank machen? Чи може нездорова їжа зробити нас хворими?

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.



Ти є тим, що ти їси!

Якщо ми їмо сильнооброблену їжу, яка містить багато солі, жиру, спецій, цукру та консервантів, ми ризикуємо набрати зайву вагу. Це призводить до таких захворювань, як високий кров'яний тиск, проблеми з холестерином та діабет. Багатьом хворобам можна запобігти, полегшити їх перебіг або навіть вилікувати їх за допомогою правильного харчування. Харчування є одним з найважливіших факторів здорового життя.

Порада

Запитай себе, якого віку ти бажаєш досягти.





Wie sauer bist du? Наскільки ти лужний?

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



Лужні та здорові перекуси!

Здоровий раціон повинен складатися приблизно на три чверті з лужних продуктів і на одну чверть з кислотоутворюючих. Хронічне закислення впливає на увесь організм і може призвести до захворювань.

Порада

- Високолужні: шпинат, морква, селера, листовий салат, стручкова квасоля, цвітна капуста, свіжий горох, помідори, огірки, буряк, біла квасоля, банани
- Більшість видів фруктів мають слабкий або середній олузнюючий ефект.





**Was steckt in dir?
Що всередині тебе?**

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.



Наліпка пояснює!

Ви знайдете етикетки на багатьох упаковках харчових продуктів.

Вони можуть допомогти вам вибрати якісну, екологічно чисту їжу. Ці знаки вказують на те, наскільки корисними є продукти для навколишнього середовища:

1. Органічне маркування ЄС
2. Німецьке органічне маркування
3. Demeter
4. Naturland

Наступне маркування вказує на ступінь відповідальності умовам виробництва:

5. Відповідальна торгівля

Порада

Шукайте таке маркування купуючи їжу.



Muss das weg oder ist es noch gut?

Чи потрібно це викинути, чи це все ще хороше?



Auf den Tisch, nicht in die Tonne!

In Deutschland werden jährlich etwa 11 Mio. Tonnen Lebensmittel wegge-
worfen. Das sind 130 kg pro Person.
Du kannst helfen, diese Verschwen-
dung zu reduzieren.

Tipp

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



На стіл, а не у смітник!

У Німеччині щороку викидається
близько 11 мільйонів тонн їжі, що
складає 130 кг на кожну людину.
Ви можете допомогти зменшити
ці відходи.

Порада

- Рационально плануй закупи
продуктів харчування
- Їж відповідними порціями
- Охолоджуй або заморожуй
залишки їжі
- Перевіряй термін придатності
- У більшості випадків продукти
харчування можуть довше
приносити задоволення
→ подивись, понюхай,
протестуй на смак



Kennst du deinen Fußabdruck? Чи знаєш ти, що залишаєш слід?



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



Наша їжа нагріває клімат!

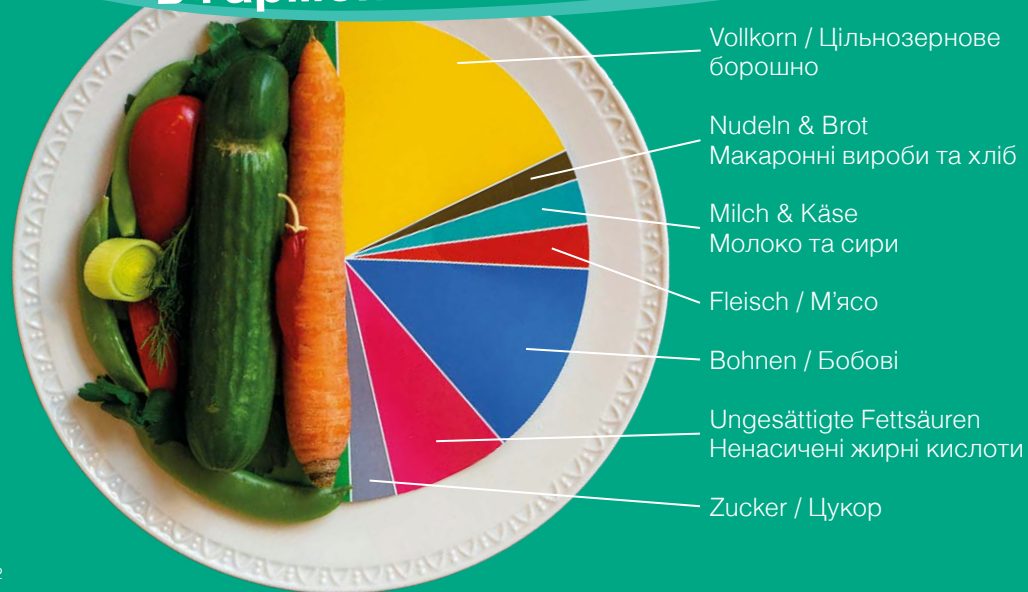
Тільки на наші продукти харчування припадає близько 20% усіх викидів парникових газів у Німеччині ($\frac{1}{3}$ у світі)! Вони утворюються в полі, в процесі їх переробки та транспортування до кухні.

Порада

- Їж в цілому менше продуктів тваринного, а більше – рослинного походження
- Віддавай перевагу органічному, регіональному та сезонному
- Намагайся зменшити кількість харчових відходів



Wie essen wir unser Klima gesund? Як нам їсти, залишаючись в гармонії з кліматом?



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



Здорові люди - здорова планета!

Якби кожен у світі харчувався відповідно до Планетарної Дієти Здоров'я, тобто дієти для здорової планети, ми могли б багато чого досягти для клімату. Це означало б, що ми в Німеччині їли б удвічі більше фруктів і овочів і вдвічі менше продуктів тваринного походження, ніж зараз.

Порада

- Фрукти та овочі в центрі твого раціону
- М'ясо - не частіше одного разу на тиждень



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.)

Перші кроки для твого здоров'я

1. Намагайся, щоб фрукти і особливо овочі становили половину твого раціону.
2. Уникай готових продуктів і готуй зі свіжих інгредієнтів.
3. Правильно комбінуй кожен основний прийом їжі: помірна кількість білків (молочні продукти, бобові, м'ясо), жири (рослинна олія) та вуглеводи (цільнозернові).
4. Виділяй час для приготування та прийому їжі (не під час прогулянки / перегляду телевізора) та не переїдай.
5. Дотримуйся ритму харчування: три основні прийоми їжі на день та нічого між ними.
6. Завжди май при собі трохи горіхів, щоб впоратися з голодом, тримай під рукою трохи темного шоколаду та овочів для перекусів на роботі. (Гіркий концентрат з аптеки зменшує відчуття голоду і тягу до солодкого).

Empfohlene Webseiten / Tavsiye edilen web siteleri

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

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

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet
Ernährung – gut für uns & den Planeten

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

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

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.mundraub.org
Kostenlos Obst, Nüsse und Beeren ernten

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

www.sophiahoffmann.com
Kochen ohne Reste

Filmtipps / Поради щодо фільмів

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 / Поради щодо книг

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 / Поради щодо шопінгу

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 und an alle weiteren Protagonist*innen für das Fotoshooting.

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

дякую!

Ми хотіли б подякувати нашим партнерам по співпраці SuperCoop Berlin та ato, а також усім відданим харчовим амбасадорам. Велика подяка Сенату з питань навколишнього середовища (SenUVMK) за фінансову підтримку реалізації цього проекту. Щиро вдячні також родині Гюль та всім іншим, хто відіграв головну роль у фотосесії.

Всі проекти Берлінської стратегії харчування: www.berlin.de/ernaehrungsstrategie/projekte

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“
«Шлях до здоров'я пролягає через кухню, а не через аптеку».

Sebastian Kneipp

Yeşil Çember – ökologisch interkulturell gGmbH

Unsere Themen:

Nachhaltiger Konsum, Ernährung, Schadstoffe, Naturerlebnis, Energie, Müll und Wasser

Mehrsprachige Angebote für Migrant*innen:

- Bildungsmaterialien: Print, Podcast, Film
- Workshops, Ausflüge, Aktionen, Schulungen

Angebote für Umweltakteur*innen:

- Workshops, Vorträge, Beratung, Fortbildungen
- Interkulturelle Spaziergänge, Events und Vernetzung

Наші теми:

Харчування, забруднювачі, пізнання природи, стале споживання, енергія, вода та відходи

Багатомовні програми для мігрантів:

- Навчальні матеріали: друковані, подкасти, фільми
- Семінари, екскурсії, активні заходи для широкого загалу, навчальні курси

Програми для екологічних активістів:

- Семінари, лекції, консультування, підвищення кваліфікації
- Міжкультурні прогулянки, нетворкінг та заходи

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.



Ми часто стоїмо перед полицями магазинів і
запитуємо себе: Що мені сьогодні з'їсти?
Ми можемо щодня користуватися можливістю
прийняти правильне і важливе рішення для себе
і нашої планети.

Projektträger:



Kooperationspartner:



Förderung durch:



Ein Projekt der Berliner Ernährungsstrategie

Mehr Infos auf: www.yesilcember.eu