

طعام صحي - Gesundes Essen

جيد لك - جيد للبيئة
Gut für dich - Gut für's Klima

Deutsch-Arabisch
عربي - الماني



Impressum / بيانات النشر

Projektträger / : المنظمة المنفذة للمشروع
Yeşil Çember – ökologisch interkulturell
gGmbH
c/o Berlin Global Village, Am Sudhaus 2,
12053 Berlin
E-Mail: info@yesilcember.eu
Web: www.yesilcember.eu
YouTube-Kanal: www.youtube.com/
@YesilCemberokologischint-vm7tt

Konzeption, Texte und Redaktion /
المفهوم والنصوص والتحرير:
Mari Pape, Gülcan Nitsch

Fotos / : الصور
Leonard Schulz; S. 22: pexels-shvetsa

Förderung / : الرعاية
Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucher-
schutz / Berlin

Kooperationspartner / : الشراكة والتنسيق
SuperCoop Berlin, ato

Layout / : التصميم
www.ato.vision

Druck / : الطباعة
100 % Recyclingpapier mit Druckfarben auf
Pflanzenbasis /
ورق معاد تدويره بالكامل من أحبار نباتية

Alle Rechte der Fotos / : جميع الحقوق بالصور
Yeşil Çember – ökologisch interkulturell
gGmbH

1. Auflage / .2025 الطبعة الأولى

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



هل تعرف استراتيجية برلين الغذائية؟

من المقرر أن تشهد ولاية برلين تحولاً في مجال التغذية و لهذا الغرض، تم إطلاق استراتيجية برلين الغذائية في عام 2020. أهم أهداف الاستراتيجية لجميع سكان برلين هي:

- طعام جيد للجميع
- المزيد من الأطعمة في المنطقة
- تقليل هدر الطعام
- مزيد من المعرفة حول التغذية



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

أعزائي القراء

من خلال هذا الدليل، نريد أن نشجع المواطنين المهاجرين في برلين على الانخراط بنشاط في عملية التحول الغذائي. تتمثل رؤية التحول الغذائي في عالم يتمتع فيه الجميع بإمكانية الحصول على غذاء عالي الجودة، صحي ومنتج بطريقة أخلاقية. وبذلك نقدر بعضنا البعض وكوكبنا. نريد تحفيز أكبر عدد ممكن من الأشخاص لنشر الوعي حول الفرص المتاحة للحصول على غذاء صحي وصديق للمناخ في مجتمعاتهم المحلية. يمكن أن يساعد هذا الدليل في تحقيق ذلك. استمتعوا بالتصفح والقراءة ونشر الوعي.

فريق 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

جدول المحتويات

6	العناصر الغذائية
8	الكربوهيدرات
10	الدهون
12	البروتينات
14	الفيتامينات
16	المعادن
18	السكر
20	الأرقام
22	الأطعمة غير الصحية
24	النظام الغذائي القلوي
26	الملصقات البيئية
28	هدر الطعام
30	البصمة الغذائية البيئية
32	النظام الغذائي الصحي للكوكب



Welche Farbe hat dein Essen?
ما لون طعامك؟

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



اجعلها ملونة حقاً!

توفر لنا الأطعمة الطازجة والمتنوعة كميات كبيرة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات عالية الجودة. نحتاج إلى هذه العناصر الغذائية والعديد من العناصر الأخرى للقيام بأنشطة مثل الحركة والتفكير والنمو

نصيحة

- كلما كانت وجبتك ملونة كلما كانت صحية وطبيعية.
- يجب أن يكون نصف طعامك من الفاكهة والخضروات وربعه من الكربوهيدرات وربعه من البروتينات
- أشرب ليتر ونصف من الماء كل يوم





Lust auf Vollkorn?
هل ترغب في تناول الحبوب الكاملة؟

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



اللون الأغمق هو الأفضل!

المعكرونة الكاملة الحبوب والأرز والدقيق والخبز ليس فقط طعمها جيد، ولكنها أيضاً تبقيك شبعاناً لفترة أطول. هذه البذور أو الحبوب هي كربوهيدرات حيوية تزودك بمصدر للطاقة لممارسة الرياضة والقدرة على التركيز.

نصيحة

- كلما كان لون طبقك أكثر غنى، زادت نسبة العناصر الغذائية والألياف والفيتامينات والمعادن التي تحتوي عليها وجبتك.
- جرب أنواعاً جديدة من الدقيق و اكتشف نكهات رائعة، مثل دقيق الحنطة والشوفان أو الحنطة السوداء





Nativ oder raffiniert?
طبيعي أم مكرر؟

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



لا يمكن الاستغناء عن الزيت!

تعد الدهون والزيوت والصالحة للأكل مصادر مهمة للنكهة والفيتامينات وهي مكونات أساسية لبناء العضلات. كما أنها توفر الأحماض الدهنية الأساسية للجهاز العصبي وتساعد على مقاومة العمليات الالتهابية في الجسم.

نصيحة

- زيوت الزيتون واللفت والكتان والجوز البكر المعصورة على البارد، هي الأفضل للاستمتاع بها باردة أو لإضافتها إلى الأطباق المطبوخة في النهاية.
- يمكن تسخين الزيوت المكررة إلى درجة حرارة عالية، وبالتالي فهي مناسبة للقلي على سبيل المثال.



Kennst du den Proteinkönig? هل تعرف ملك البروتينات؟



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



الثروة الخفية!

البقوليات هي ملكة مصادر البروتين النباتي! العدس والفاصوليا والبازلاء لذيذة المذاق وصحية للغاية. بفضل غناها بالفيتامينات والمعادن والألياف، فهي تحافظ على مستويات الكوليسترول تحت السيطرة ومستويات السكر في الدم مستقرة. وهي أكثر صحة عندما يتم تنبيتها.

نصيحة

- ازرع براعم لذيذة بنفسك بسهولة
- جرب المعكرونة أو غيرها من منتجات البقوليات



Vitaminbombe im Schrank? قنبلة فيتامينات في الخزانة

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:



لا متعة بدون الفواكه والخضروات!

الفيتامينات تقوي جهاز المناعة، وتبني الخلايا والعظام والأسنان، وهي مهمة لتكوين الدم. من خلال اتباع نظام غذائي متنوع، سيحصل جسمك على ما يحتاجه من الفيتامينات. يجب أن تشكل الفواكه ($\frac{1}{3}$) والخضروات ($\frac{2}{3}$) نصف كمية طعامك اليومي

نصيحة

- تناول الخضروات النيئة كوجبة خفيفة أثناء التنقل وقبل الوجبات
- اصنع عصائر الخضروات الخضراء بنفسك



Wie reich bist du an Mineralstoffen?
كم يمتلك جسدك من المعادن؟

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.



لا فيتامينات دون معادن!

نحن بحاجة إليها لنمونا وتطور الجسم فهي ضرورية لإنتاج الدم والعظام والأنسجة كما أنها مهمة للجهاز العصبي والعضلات. لا يمكن للفيتامينات الموجودة في نظامنا الغذائي أن تؤدي أي دور دون وجود المعادن التي ترافقها، وإلا فسيتم طردها على الفور مرة أخرى. توجد المعادن في العديد من أنواع الفواكه والخضروات.

نصيحة

- تناول كمية كافية من البقوليات والفواكه والخضروات والمكسرات.





Wie süß bist du? مقدار السكر في طعامك

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 غرام فقط!

إن تناول كميات كبيرة من السكر قد يُسبب تسوس الأسنان والسمنة وداء السكري. 50 غرامًا فقط (حوالي 16 مكعب سكر) يوميًا هو الحد الأقصى المسموح به للبالغين! هذا يعني عدم تناول أكثر من حفنة من الحلوى يوميًا. المُحليات الصناعية ليست بديلًا جيدًا.

نصيحة

- قلل من تناول الأطعمة المصنعة وكذلك العصائر والمشروبات الغازية بسبب محتواها العالي من السكر
- جرب المكسرات والشوكولاتة الداكنة كبديل صحي للوجبات الخفيفة



Darf es auch ohne sein? يمكنك الاستغناء عنه



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 Es desto besser.



كلما قل كان ذلك أفضل!

أرقام «E» كثيرة في قائمة مكونات المنتجات! تستخدم صناعة الأغذية هذه الإضافات لتحسين مذاق أو شكل منتجاتها بتكلفة أقل. العديد من هذه المكونات مشكوك فيها وتفتقر إلى الأبحاث المتعلقة بسلامتها. على الرغم من أنها مسموح بها في الاتحاد الأوروبي، فمن الأفضل تجنبها وتوخي الحذر بدلا من الندم. يمكنك الحصول على معلومات حول أرقام «E» الفردية من مركز استشارات المستهلك، على سبيل المثال!

نصيحة

- كلما كان عدد E أقل كلما كان الأمر أفضل.



Kann ungesundes Essen krank machen? هل يتسبب لنا الطعام غير الصحي بالمرض؟

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.



قلي ماذا تأكل اقول لك من أنت!

عندما نتناول الأطعمة المصنّعة التي تحتوي على الكثير من الملح والدهون والتوابل والسكر والمواد الحافظة، نعرّض أنفسنا لخطر السمّة. وهذا يؤدي إلى أمراض مثل ارتفاع.

ضغط الدم ومشاكل الكوليسترول والسكر. يُمكن الوقاية من العديد من الأمراض أو تخفيفها أو حتى علاجها باتباع نظام غذائي جيد. تُعدّ التغذية السليمة من أهم عوامل الحياة الصحية.

نصيحة

- اسأل نفسك إلى أي سن تريد أن تعيش؟



Wie sauer bist du? ما مدى قلوية جسمك؟

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



وجبات خفيفة قلوية وصحية!

يجب أن يتكون النظام الغذائي الصحي من حوالي ثلاثة أرباع الأطعمة القلوية وربع الأطعمة الحمضية. ينشأ الحمض المزمن عند الإفراط في تناول الأطعمة الحمضية، مما يؤثر على أجسامنا بأكملها، وقد يؤدي إلى المرض.

نصيحة

- تأثير قلوي قوي: السبانخ، الجزر، الكرفس، الخس، الفاصوليا الخضراء، القرنبيط، البازلاء الطازجة، الطماطم، الخيار، البنجر، الفاصوليا البيضاء، الموز.
- معظم أنواع الفاكهة لها تأثير قلوي ضعيف إلى متوسط.





Was steckt in dir?
ما الذي يختفي داخلك؟

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.



الملصق يوضح الأمور!

ستجد معلومات على العديد من عبوات الطعام. تساعدك هذه المعلومات على اختيار أطعمة عالية الجودة ومستدامة. كما تشير إلى مدى ملاءمة هذه المنتجات لك وللبيئة.

1. ختم الاتحاد الأوروبي العضوي

2. ختم ألمانيا العضوي

3. ديمتر

4. ناتورلاند

يشير هذا الختم إلى مدى عدالة ظروف العمل:

5. التجارة العادلة

نصيحة

- اقرأ الملصقات كدليل عند التسوق



Muss das weg oder ist es noch gut? هل نرمي الطعام أم نحفظ به؟



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



على المائدة أم في مكب النفايات!

في ألمانيا، يُهدر حوالي 11 مليون طن من الطعام سنويًا، أي ما يعادل 130 كيلوغرامًا للشخص الواحد. ساهم في الحد من هذا الهدر.

نصيحة

- خطط بشكل صحيح وتسوق الكميات المناسبة
- اطلب كميات مناسبة من الوجبات عند تناول الطعام خارج المنزل.
- قم بتبريد أو تجميد بقايا الطعام.
- تحقق من تاريخ الصلاحية (BBD).
- غالبًا ما يكون الطعام صالحًا للأكل لفترة أطول
← انظر، شم، تذوق



Kennst du deinen Fußabdruck? هل تعرف بصمة قدمك؟



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



طعامنا يساهم في تسخين المناخ!

تشكل أغذيتنا وحدها حوالي 20% من إجمالي انبعاثات غازات الدفيئة في ألمانيا (1/3 على مستوى العالم)! وتنتج هذه الانبعاثات في الحقول، وأثناء المعالجة، وحتى أثناء النقل إلى المطبخ.

نصيحة

- تناول كميات أقل من المنتجات الحيوانية بشكل عام، وبدلاً من ذلك
- تناول المزيد من المنتجات النباتية.
- اختر المنتجات العضوية والمحلية والموسمية كلما أمكن ذلك.
- حاول تقليل هدر الطعام.



إنسان سليم كوكب سليم!

لو اتبع كل فرد في العالم نظامًا غذائيًا صحيًا لكوكب سليم، لتمكنا من تحقيق الكثير من أجل المناخ. هذا يعني أننا في ألمانيا سنستهلك ضعف كمية الفاكهة والخضراوات ونصف كمية المنتجات الحيوانية التي نستهلكها حاليًا.

نصيحة

- الفواكه والخضراوات في قلب نظامك الغذائي،
- لا تتناول اللحوم أكثر من مرة واحدة في الأسبوع



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.

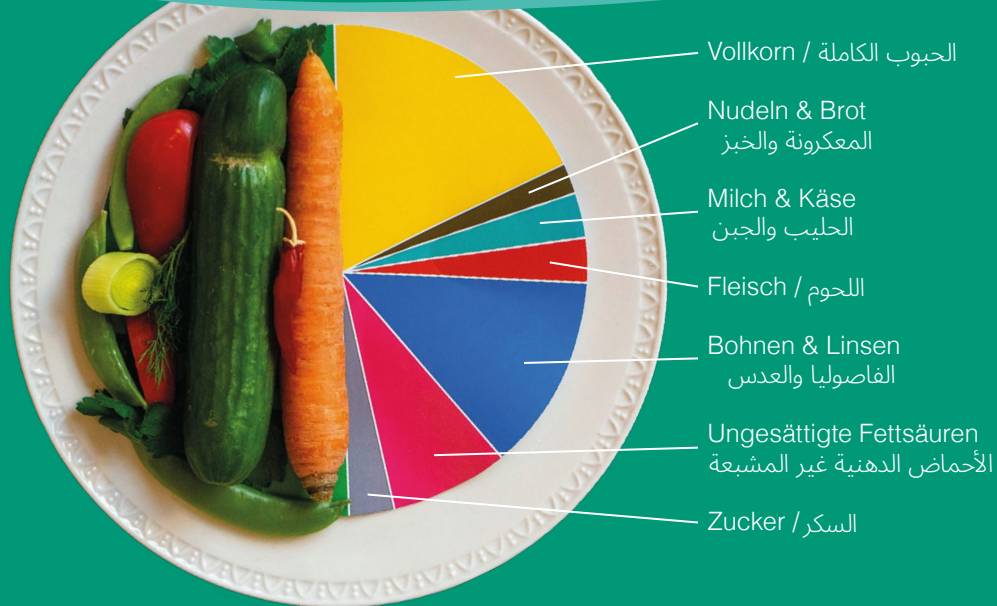
Tipp

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



Wie essen wir unser Klima gesund?

هل يمكن أن تحسن أنظمتنا الغذائية مناخنا؟



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.)

الخطوات الأولى نحو تحسين صحتك

1. حاول أن تجعل الفواكه والخضروات، خصوصا، تشكل نصف وجباتك.
2. تجنب الأطعمة المصنعة وقم بطهي الطعام بمكونات طازجة.
3. تأكد من أن وجبتك تحتوي على التركيبة الصحيحة: تناول كمية معتدلة من البروتين (منتجات الألبان، البقوليات، اللحوم)، الدهون (الزيوت النباتية)، والكربوهيدرات (الحبوب الكاملة).
4. خذ وقتك في الطهي وتناول الطعام (ليس أثناء التنقل أو مشاهدة التلفاز) ولا تفرط في تناول الطعام.
5. تناول ثلاث وجبات متوازنة يوميا، وقلل من تناول الوجبات السريعة بينها.
6. إذا كنت ترغب بتقليل الرغبة في تناول الحلويات: احتفظ بالمكسرات في متناول يدك، أو تناول الخضراوات أو الشوكولاتة الداكنة في العمل. (يساعد العصير المر المركز من الصيدلية على الحد من الرغبة الشديدة في تناول الحلويات).

Empfohlene Webseiten / المواقع الموصى بها

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
Ernährung – gut für uns & den Planeten

www.sophiahoffmann.com
Kochen ohne Reste

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.umweltbundesamt.de/uba-umwelttipps
Ratgeber für umweltbewussten und sozialen
Konsum

www.sirplus.de
SIRPLUS setzt sich gegen Lebensmittel-
verschwendung ein

Filmtipps / نصائح الأفلام

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 / توصيات الكتب

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 / نصائح التسوق

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
Gemüsegrärten 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 Justiz und 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/was-gab-es-fuer-projekte/artikel.1419995.php



شكرا لكم

نود أن نشكر شركاءنا في التعاون Super- و ato و coop وكذلك جميع سفراء التغذية المتفانين لدينا. شكراً جزيلاً لـ SenUVMK، التي جعلت هذا المشروع ممكناً من الناحية المالية. شكراً جزيلاً أيضاً لعائلة Gül وجميع المشاركين الآخرين في جلسة التصوير.

جميع مشاريع استراتيجية برلين الغذائية:
www.berlin.de/ernaehrungsstrategie/projekte/was-gab-es-fuer-projekte/artikel.1419995.php



„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“

الطريق إلى الصحة يمر عبر المطبخ لا عبر الصيدلية.

سيباستيان كنايب / 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

مواضيعنا:

التغذية، الملوثات، تجربة الطبيعة، الاستهلاك المستدام، الطاقة، المياه والنفايات

عروض بلغات متعددة للمهاجرين:

- المواد التعليمية: مطبوعة، بودكاست، فيلم
- ورشات عمل، رحلات، أنشطة و دورات تدريبية

عروض للناشطين في البيئة:

- ورشات عمل، محاضرات ونصائح وتدريب إضافي
- جولات ثقافية وتواصل وفعاليات

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.



كثيرًا ما نقف أمام رفوف المتاجر ونسأل أنفسنا: ماذا علينا أن نأكل
اليوم؟ لدينا القدرة على اتخاذ قرارات مهمة وصحيحة - لأنفسنا
ولكوكبنا - كل يوم!

Projekträger:
الجهة الم نفذة للمشروع:



Kooperationspartner:
شركاء ال تعاون:



Förderung durch:
الدعم من:



Ein Projekt der Berliner Ernährungsstrategie
مشروع إستراتيجية التغذية في برلين

Mehr Infos auf / :
www.yesilcember.eu