

Προσαρτήματα Ημέρα 5 Multiplier Training “γίνε εκπαιδευτής ΠΡΑΣΙΝΗΣ ζωής»

Ημέρα 5: Διατροφή

Προσάρτημα 5.1:	Σοκολάτα Δίκαιου Εμπορίου
ΔΙΚΑΙΟ	ΜΗ ΔΙΚΑΙΟ
α) Η οικογένεια του Thami καλλιεργεί κακάο. Αλλά βγάζουν πολύ λίγα χρήματα από αυτό. Για αυτό το λόγο πρέπει να εργάζονται και τα παιδιά.	
β) Επειδή ο Thami πρέπει να βοηθάει στα χωράφια, δεν μπορεί να πάει στο σχολείο. Για αυτό το λόγο δεν θα μπορεί να κερδίσει περισσότερα χρήματα αργότερα.	
γ) Η εργασία στα χωράφια με το κακάο είναι ανθυγιεινή. Τα φυτά ψεκάζονται με υγρά που προκαλούν ασθένειες στους ανθρώπους. Όταν οι γονείς του Thami είναι άρρωστοι, δεν πληρώνονται.	

Προσαρτήματα Ημέρα 5 Multiplier Training “γίνε εκπαιδευτής ΠΡΑΣΙΝΗΣ ζωής»

δ) Η οικογένεια του Kojo επίσης καλλιεργεί κακάο. Η οικογένεια κερδίζει τόσα χρήματα ώστε να μπορούν να ζουν σχετικά καλά από αυτό. Τα παιδιά δεν χρειάζεται να δουλεύουν και μπορούν να πάνε στο σχολείο.	
ε) Η Gera είναι ένας οργανισμός που θέλει οι άνθρωποι να παίρνουν δίκαιες τιμές για το κακάο τους. Μπορείτε να αναγνωρίσετε το κακάο 'Gera' από αυτό το σύμβολο:	
στ) Αν οι γονείς του Kojo είναι άρρωστοι, εξακολουθούν να παίρνουν χρήματα. Μπορούν να αγοράσουν κάτι για να φάει η οικογένεια και τα παιδιά μπορούν να συνεχίσουν να πηγαίνουν στο σχολείο.	
Προσάρτημα 5.2: Co2 στο φαγητό	
Συνταγές και ποσότητα CO2: δείτε το έξτρα προσάρτημα 5.2	

Προσαρτήματα Ημέρα 5 Multiplier Training “γίνε εκπαιδευτής ΠΡΑΣΙΝΗΣ ζωής»

Προσάρτημα 5.3: Κοτόπουλο – συνθήκες διατήρησης



Προσάρτημα 5.4: Βάφλες μπανάνας

Βάφλες μπανάνας – σώζοντας φαγητό από τα σκουπίδια

1 πολύ ώριμη μπανάνα, θρυμματισμένη

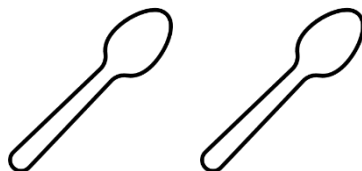


3 κουταλιές της σούπας αλεύρι



Προσαρτήματα Ημέρα 5 Multiplier Training “γίνε εκπαιδευτής ΠΡΑΣΙΝΗΣ ζωής»

2 κουταλιές της σούπας νιφάδες βρώμης μουλιασμένες σε νερό



1 κουταλιά της σούπας νιφάδες σοκολάτας



1 αυγό (βιολογικό)



Ρίξτε σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά.



Βάλτε μία μικρή μερίδα από τη ζύμη σε μία βαφλιέρα και ψήστε.

Προσάρτημα 5.5: Άλειμμα σοκολάτας δίκαιου εμπορίου

Άλειμμα σοκολάτας δίκαιου εμπορίου

2 κουταλιές της σούπας σκόνη κακάο (χωρίς ζάχαρη και δίκαιου εμπορίου)



Προσαρτήματα Ημέρα 5 Multiplier Training “γίνε εκπαιδευτής ΠΡΑΣΙΝΗΣ ζωής»



2 κουταλιές της σούπας κρυσταλλική ζάχαρη



Ρίξτε σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά.



Προσθέστε:

2 κουταλιές της σούπας λάδι καρύδας (ζεστό, έτσι ώστε να γίνει ρευστό)/ λιωμένο φυτικό βούτυρο/ λάδια με ουδέτερη γεύση, κατά προτίμηση βιολογικής και/ή τοπικής καλλιέργειας).



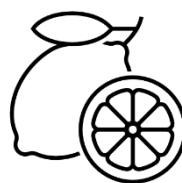
Προσθέστε στο μπολ και ανακατέψτε καλά μέχρι να γίνουν όλα μία μαλακή πάστα.



Προαιρετικά: Προσθέστε λίγο νερό αν δεν ανακατεύεται καλά. Τώρα μπορείτε να προσθέσετε διάφορες γεύσεις αν θέλετε (πολύ λίγο είναι αρκετό –μία πρέζα !):

Προσαρτήματα Ημέρα 5 Multiplier Training “γίνε εκπαιδευτής ΠΡΑΣΙΝΗΣ ζωής»

Φρεσκοτριμμένη φλούδα/ξύσμα πορτοκαλιού ή λεμονιού (βιολογικού)



Ή
τριμμένη κανέλλα



Νόστιμο επίσης με τριμμένη καρύδα, καβουρδισμένα αμύγδαλα ή φουντούκια.
Απλώστε σε βάφλες, ψωμί ή τηγανίτες και απολαύστε!
Γεμισμένο σε ένα ποτήρι μπορείτε να το διατηρήσετε για τουλάχιστον 3 εβδομάδες στο ψυγείο.
Εάν χρησιμοποιήσατε λάδι, δεν χρειάζεται να το ψύξετε.

Προσάρτημα 5.6: Δίκαιη κατανάλωση

Δείτε το **δείτε το έξτρα προσάρτημα 5.6** λίστα αγορών.