

Allegati Giorno 1 - Formazione per ampliare i concetti "diventare un istruttore di vita SOSTENIBILE"

Giorno 5: Nutrizione

Allegato 5.1:	Fairtrade chocolate
GIUSTO	NON GIUSTO
<p>a) La famiglia di Tami coltiva cacao ma guadagnano poco da questa attività. Per questo motivo anche i bambini devono lavorare.</p>	
<p>b) Dato che Tami deve lavorare nei campi, non può andare a scuola. Anche perché non avrebbero i soldi.</p>	
<p>c) Lavorare nei campi di cacao non è salutare: le piante vengono trattate con liquidi che fanno ammalare le persone, e quando i genitori di Tami si ammalano non prendono soldi.</p>	

Allegati Giorno 1 - Formazione per ampliare i concetti "diventare un istruttore di vita SOSTENIBILE"

d) Anche la famiglia di Kojo coltiva cacao. La famiglia guadagna abbastanza soldi da poter vivere bene con questa attività. I bambini non devono quindi lavorare e possono andare a scuola.



e) GEPA è un'organizzazione che impone un giusto prezzo per il cacao. Puoi riconoscere il cacao regolamentato da GEPA grazie a questo logo:



f) Se i genitori di Kojo si ammalano, guadagnano comunque. Possono comprare qualcosa da mangiare e i bambini continuano ad andare a scuola.



Allegato 5.2: Co2 nel cibo

Le ricette e la quantità di CO2: vedi **allegato extra 5.2**

Allegati Giorno 1 - Formazione per ampliare i concetti "diventare un istruttore di vita SOSTENIBILE"

Allegato 5.3: Le condizioni di allevamento dei polli



Allegato 5.4: Waffles alla banana

Waffles alla banana – salvare i rifiuti dal bidone

1 banana molto matura, schiacciata

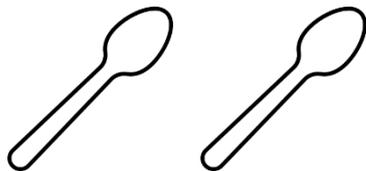


3 cucchiai di farina



Allegati Giorno 1 - Formazione per ampliare i concetti "diventare un istruttore di vita SOSTENIBILE"

2 cucchiaini di fiocchi d'avena, intrisi di acqua 



1 cucchiaio di gocce di cioccolato



1 uovo (organico)



Unisci in una ciotola e mischia bene



Metti una piccola parte dell'impasto nel fornellino per i waffle e cuoci.

Allegato 5.5: Cioccolato spalmabile da commercio solidale

Cioccolato spalmabile solidale

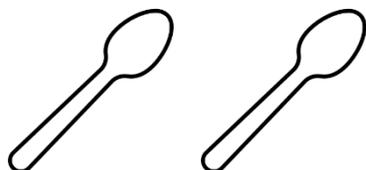
2 cucchiaini di cacao in polvere (non zuccherato e proveniente da un mercato solidale)



Allegati Giorno 1 - Formazione per ampliare i concetti "diventare un istruttore di vita SOSTENIBILE"



2 cucchiaini di zucchero a velo

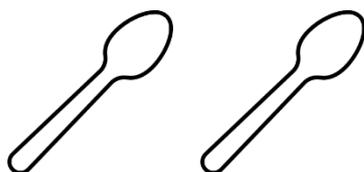


Aggiungili in una ciotola e mescola bene.



In aggiunta:

2 cucchiaini di olio di cocco (caldo, così diventa acquoso) / burro vegetale sciolto/ olio dal gusto neutro, preferibilmente biologico e/o coltivato a livello regionale)



Aggiungi alla ciotola e mescola bene finché il tutto non crea un impasto soffice.



💧 Opzionale: aggiungere un po' d'acqua se non si mescola bene. Ora puoi aggiungere gusti diversi se vuoi (basta un pizzico!):

Allegati Giorno 1 - Formazione per ampliare i concetti "diventare un istruttore di vita SOSTENIBILE"

Scorza di limone o arancia grattugiata (biologica)



OPPURE
Cannella in polvere



Altri gusti si creano con le scaglie di cocco, le mandorle tostate o nocciole.
Spalma sui waffle, pane o pancakes e gusta!
All'interno di un barattolo di vetro dura almeno 3 settimane in frigo.
Se usi l'olio non ha bisogno di essere mantenuta in frigo.

Allegato 5.6: Consumo solidale

Vedi l'**allegato extra 5.6** lista della spesa (shopping)