

Ekler 4. Gün Yaygınlaştırmak Eğitimi "YEŞİL Yaşam Eğitmeni Olun"

5. Gün: Beslenme

Ek 5.1:	Adil ticarete çikolata
ADİL	ADİL DEĞİL
a) Thami'nin ailesi kakao yetiştiriyor. Fakat bunun karşılığında çok az para alıyorlar. Bu yüzden çocukları da çalışmak zorunda kalıyor.	
b) Thami tarlada çalışmak zorunda olduğu için okula gidemiyor. Bu yüzden ileride yeterince para kazanamıyor.	
c) Kakao tarlalarında çalışmak sağlıksızdır. Bitkiler, insanları hasta eden sıvılarla ilaçlanmaktadır. Thami'nin ailesi hastalandığında para alamıyorlar.	

Ekler 4. Gün Yaygınlaştırmak Eğitimi "YEŞİL Yaşam Eğitmeni Olun"

d) Kojo'nun ailesi de kakao yetiştiriyor. Oldukça iyi yaşamlarına yetecek parayı kazanabiliyorlar. Çocukları çalışmak zorunda değil ve okula gidebiliyorlar.



e) Gepa, insanların kakaoları karşılığında adil bir ödeme almasını isteyen bir organizasyondur. 'Gepa' kakaolarını yandaki sembolle tanıyabilirsiniz.



f) Kojo'nun ailesi hastalansa bile paralarını yine de alabiliyorlar. Aile, yiyecek bir şeyler alabiliyor ve çocukları okula devam edebiliyor.



Ek 5.2: Yemeklerdeki Co2

Tarifler ve CO2 miktarları için **ek 5.2'**ye bakınız.

Ekler 4. Gün Yaygınlaştırmak Eğitimi “YEŞİL Yaşam Eğitmeni Olun”

Ek 5.3: Tavuk – Saklama koşulları



Attachment 5.4: Muzlu Wafflelar

Muzlu Wafflelar – yemeği çöp olmaktan kurtarmak

1 çok olgun, ezilmiş muz



3 yemek kaşığı un



Ekler 4. Gün Yaygınlaştırmak Eğitimi "YEŞİL Yaşam Eğitmeni Olun"

2 yemek kaşığı, suda ıslatılmış yulaf ezmesi



1 yemek kaşığı çikolata parçacıkları



1 yumurta (organik)



Hepsini bir kapta birleştirin ve iyice karıştırın.



Hamurun küçük bir miktarını waffle makinesine koyun ve pişirin.

Ek 5.5: Adil ticaretle çikolata ezmesi

Adil çikolata ezmesi

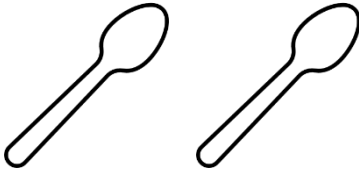
2 yemek kaşığı kakao tozu [şekersiz ve adil ticaret sertifikalı]



Ekler 4. Gün Yaygınlaştırmak Eğitimi "YEŞİL Yaşam Eğitmeni Olun"



2 yemek kaşığı pudra şekeri

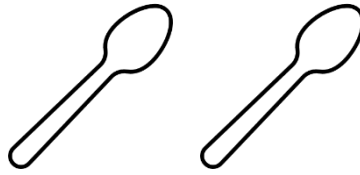


Hepsini bir kapta birleştirin ve güzelce karıştırın.



İlave edin:

2 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı (ılık olmalı böylece akışkan hale gelir)/ eritilmiş vegan tereyağı/ ayçiçek yağı, tercihen organik ve/veya bölgesel olarak yetiştirilmiş)



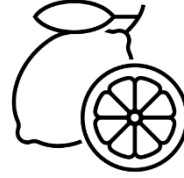
Kaseye ekleyin ve tüm ürünler pürüzsüz bir macun haline gelene kadar iyice karıştırın.



Opsiyonel: İyice karışmazsa bir miktar su ekleyin. Şimdi isterseniz farklı tatlar ekleyebilirsiniz (çok az - sadece bir tutam!):

Ekler 4. Gün Yaygınlaştırmak Eğitimi “YEŞİL Yaşam Eğitmeni Olun”

taze rendelenmiş portakal veya limon kabuğu rendesi (organik)



VEYA
öğütülmüş tarçın



Rendelenmiş hindistan cevizi, kavrulmuş badem veya fındık ile de enfes olur.
Waffle, ekmek veya krep üzerine sürün ve tadını çıkarın!
Bir kavanoza doldurarak buzdolabında en az 3 hafta saklayabilirsiniz.
Eğer yağ kullandıysanız, buzdolabında saklanmasına gerek yoktur.

Ek 5.6: Adil tüketim

Ek 5.6'daki alışveriş listesine bakınız.