Porozmawiajmy o jedzeniu, czyli z tradycją w przyszłość

kalendarz edukacyjny

Essen mit Geschichte und Zukunft

Bildungskalender

Kalendarz edukacyjny

Przedstawiamy: ogrodowy kalendarz sezonowości! Jest to praktyczne narzędzie dla uczniów oraz wszystkich zainteresowanych, umożliwiające samodzielne badania nad świadomą produkcją żywności w ogrodzie. W poszczególnych miesiącach znajdą Państwo nawiązujące do pór roku informacje dotyczące ekologicznego ogrodnictwa. Zaczynamy we wrześniu, co praktycznie pokrywa się z początkiem nowego roku szkolnego. W ciągu tych miesięcy zajmujemy się takimi tematami jak bioróżnorodność, globalne konteksty lokalnej produkcji żywności, gotowanie i konserwacja oraz uczymy się jak produkować żywność w sposób zrównoważony w obliczu kryzysu klimatycznego. Zwracamy szczególną uwagę na odzyskanie tradycyjnej wiedzy o wegetariańskich i regionalnych potrawach. Oprócz tej publikacji udostępniamy również scenariusze do pracy z uczniami przez cały rok szkolny, które są związane z tematem zrównoważonej żywności przy użyciu ogrodu dydaktycznego.

Wydawca

Fundacja Krzyżowa dla Porozumienia Europejskiego od 30 lat prowadzi edukację pozaformalną dla dzieci i młodzieży w Międzynarodowym Domu Spotkań Młodzieży. Rozwija innowacyjne metody edukacyjne oraz szkoli studentów, nauczycieli i edukatorów nieformalnych. Edukacja ekologiczna, edukacja na rzecz zrównoważonego rozwoju i nauczanie transformacyjne należą do głównych obszarów jej działalności. Istotna jest spójność nauczanych treści z praktyką, dlatego w Centrum Krzyżowa wprowadzane są rozwiązania proekologiczne. Fundacja tworzy przestrzeń dla otwartości, wymiany i dialogu kierując się wartościami współpracy, odwagi i odpowiedzialności.

Celem Slow Food jest stworzenie świata żywności opartego na uczciwych relacjach, który wspiera bioróżnorodność, klimat i zdrowie oraz umożliwia wszystkim ludziom godne i radosne życie. Jako globalna sieć zrzeszająca miliony ludzi z ponad 160 krajów, Slow Food napędza rewolucję żywnościową w sferze publicznej i prywatnej oraz opowiada się za dobrą, czystą i sprawiedliwą żywnością dla wszystkich.

Organizacja Slow Food Germany (SFD) została założona w 1992 roku. Dzięki 87 convivia, grupom regionalnym, SFD jest reprezentowane w dużej części Niemiec i prowadzi aktywne działania w ramach różnych projektów, kampanii i wydarzeń na poziomie lokalnym, krajowym i europejskim. Dzięki zorientowanej na działanie pracy edukacyjnej stawiamy kompetencje żywieniowe na bezpiecznym gruncie. Celem naszego politycznego zaangażowania jest społecznie i ekologicznie odpowiedzialny system żywnościowy, który chroni ludzi i zwierzęta, środowisko i klimat. Duża sieć SFD wzdłuż łańcucha wartości żywności zapewnia kompleksowe i nadrzędne myślenie i działanie, w teorii i praktyce.

Bildungskalender

Wir präsentieren: den Garten-Saisonkalender! Er ist ein praktisches Instrument für Schüler*innen (und alle Interessierten), um selbstständiges Forschen zu bewusster Lebensmittelerzeugung im Garten zu ermöglichen. In den einzelnen Monaten finden Sie anschauliche Hintergrundinformationen zur ökologischen Gartenarbeit, die thematisch mit den Jahreszeiten verbunden sind. Wir beginnen im September, was praktisch dem Beginn des neuen Schuljahres entspricht. Im Laufe der Monate beschäftigen wir uns mit Themen wie Biodiversität, den globalen Zusammenhängen der lokalen Lebensmittelproduktion, Kochen und Konservierung und lernen, wie man angesichts der Klimakrise zukunftsfähig Lebensmittel produziert. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Wiedergewinnung traditionellen Wissens über vegetarische und regionale Lebensmittel. Zusätzlich zu dieser Publikation stellen wir auch ein ausgearbeitetes Unterrichtsprogramm zur Verfügung, um mit Schüler*innen während des gesamten Schuljahres zum Thema nachhaltige Ernährung mit Hilfe eines Lehrgartens zu arbeiten.

Herausgeber

Die Krzyzowa-Stiftung für gegenseitige Verständigung in Europa bietet seit 30 Jahren Kindern und Jugendlichen in der Internationalen Jugendbegegnungsstätte außerschulische Bildung an. Sie entwickelt innovative Bildungsmethoden und bildet Student*innen, Lehrer*innen und außerschulische Pädagog*innen aus. Umwelterziehung, Bildung für nachhaltige Entwicklung und transformativer Unterricht gehören zu ihren Haupttätigkeitsbereichen. Die Kohärenz der vermittelten Inhalte mit der Praxis ist entscheidend, weshalb im Krzyżowa-Zentrum proökologische Lösungen verfolgt werden. Die Stiftung schafft einen Raum für Offenheit, Austausch und Dialog, der von den Werten Zusammenarbeit, Mut und Verantwortung geleitet wird.

Slow Food hat sich zum Ziel gesetzt, eine Ernährungswelt zu schaffen, die auf fairen Beziehungen basiert, die biologische Vielfalt, das Klima und die Gesundheit fördert und es allen Menschen ermöglicht, ein Leben in Würde und Freude zu führen. Als globales Netzwerk mit Millionen von Menschen aus mehr als 160 Ländern treibt Slow Food die Ernährungswende im öffentlichen und privaten Bereich voran und setzt sich für gutes, sauberes und faires Essen für alle ein.

Slow Food Deutschland (SFD) wurde 1992 gegründet. Mit 87 Convivien, den Regionalgruppen, ist SFD in weiten Teilen Deutschlands vertreten und mit vielfältigen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen auf lokaler, nationaler sowie europäischer Ebene aktiv. Mit handlungsorientierter Bildungsarbeit stellen wir Ernährungskompetenz auf sichere Beine. Ziel unseres politischen Engagements ist ein sozial und ökologisch verantwortungsvolles Lebensmittelsystem, das Mensch und Tier, Umwelt und Klima schützt. Das große SFD-Netzwerk entlang der Lebensmittelwertschöpfung sichert umfassendes und übergreifendes Denken und Handeln, in Theorie und Praxis.

Porozmawiajmy o jedzeniu, czyli z tradycją w przyszłość.
Kalendarz edukacyjny

Essen mit Geschichte und Zukunft. Bildungskalender

AUTORKI / DIE AUTORINNEN: Elia Carceller, Agnieszka Duduś, Liubov Shynder
AUTOR / DER AUTOR: Andreas Fischer
PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD / DESIGN AND TYPESETTING: Anna Kaleta

Dofinansowano ze środków Niemieckiej Fundacji Federalnej Środowisko (DBU).
Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa Niekomercyjne 3.0 Polska (CC BY-NC 3.0 PL). Treść licencji: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/. W tej publikacji wykorzystano zdjęcia z unsplash.com.

Gefördert durch die Deutsche Bundesstiftung Umwelt. Die Veröffentlichung ist unter einer Creative Commons Attribution Non-Commercial 3.0 Poland Lizenz (CC BY-NC 3.0 PL) verfügbar. Inhalt der Lizenz: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/. In dieser Publikation wurden Bilder von unsplash.com verwendet.

Krzyżowa 2022
krzyżowa.org.pl, slowfood.de

krzyżowa kreisau

Slow Food® Deutschland

gefördert durch DBU Deutsche Bundesstiftung Umwelt www.dbu.de

Wybierz jeden obiekt przyrodniczy ze swojego balkonu, z parku obok Twojego domu, ze szkolnego ogrodu, z ulicy (np. drzewo, krzak)... zrób mu zdjęcie, a następnie rób kolejne tego samego dnia każdego miesiąca przez następny rok. Umieść zdjęcia tutaj. Napisz pod zdjęciem, co zaobserwowałeś/aś z miesiąca na miesiąc.

- → Czy kolory się zmieniły?
- → Czy obiekt urósł?
- → Jakie zmiany zaszły w strukturze tego obiektu?

Such Dir eine Pflanze aus! Von deinem Balkon, im Park neben deinem Haus, im Schulgarten, am Straßenrand – fotografiere sie und mache dann am selben Tag des nächsten Monats ein weiteres Foto und so weiter über ein ganzes Jahr. Platziere die Bilder hier. Schreibe unter das Bild, was du von einem Monat zum anderen beobachtest.

- → Hat sich die Farbe und Gestalt verändert?
- → Ist die Pflanze gewachsen?
- → Welche Änderungen haben sich bei der Struktur der Pflanze ergeben?

WRZESIEŃ
SEPTEMBER

PAŹDZIERNIK
OKTOBER

LISTOPAD
NOVEMBER

GRUDZIEŃ
DEZEMBER

STYCZEŃ
JANUAR

LUTY
FEBRUAR

MARZEC
MÄRZ

KWIECIEŃ
APRIL

MAJ
MAI

CZERWIEC
JUNI

LIPIEC
JULI

SIERPIEŃ
AUGUST

WRZESIEŃ
SEPTEMBER

Radosnych żniw!

Od początku XX wieku około 90% odmian roślin uprawnych w Europie wyginęło. W walce z utratą różnorodności biologicznej (bioróżnorodności) pomocne jest zachęcanie do jedzenia żywności sezonowej i regionalnej. Możemy też sami zbierać nasiona i zachować je na kolejny sezon ogrodniczy. Te nasiona, o ile zostaną dobrze przygotowane, mogą być przechowywane w specjalnych bankach przez wiele lat na wypadek klęski żywiołowej lub skutków zmian klimatycznych.

Frohe Ernte!

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts sind in Europa rund 90% der Kulturpflanzensorten verschwunden. Um dem Verlust dieser biologischen Vielfalt entgegenzuwirken, hilft die Förderung saisonaler und regionaler Lebensmittel. Im Garten können wir selbst Samen sammeln und für die nächste Gartensaison aufbewahren. So leisten wir einen Beitrag zum Erhalt biologischer Vielfalt.

WARZYWA: bakłażan, brokuły, buraki, cukinia, cykoria, dynia, fasolka szparagowa, fenkuł, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta, kukurydza, marchewka, młoda brukselka, natka pietruszki, ogórek, papryka, patison, pietruszka (korzeń), pomidory, por, rukola, rzodkiewka, sałata, seler (korzeń i liście), szczaw, szpinak, ziemniaki
OWOCE: brzoskwinie, gruszki, jabłka, jagody, jeżyny, maliny, nektarynki, porzeczki, pigwa, śliwki, winogrona, żurawina
GEMÜSE: Auberginen, Brokkoli, Rote Bete, Zucchini, Chicorée, Kürbis, grüne Bohnen, Fenchel, Grünkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Kohl, Mais, Karotten, jungem Rosenkohl, Petersilie, Gurken, Paprika, Patissons, Petersilienwurzel, Tomaten, Lauch, Rucola, Radieschen, Salat, Sellerie (Wurzel und Blätter), Sauerampfer, Spinat, Kartoffeln
OBST: Pfirsiche, Birnen, Äpfel, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Nektarinen, Johannisbeeren, Quitten, Pflaumen, Weintrauben, Preiselbeeren

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Zbieramy nasiona!

Zastanów się, jakie owoce i warzywa najczęściej goszczą na Twoim talerzu we wrześniu. **Wybierz trzy** i postaraj się zachować ich nasiona i przygotować je na okres sadzenia na wiosnę. Propozycje znajdują się na liście owoców i warzyw sezonowych.

- → Do zbierania nasion najlepiej używać bardzo dojrzałych owoców lub warzyw.
- → Nasiona muszą być dokładnie oddzielone od reszty miąższu i wysuszone.
- → Pozostaw nasiona do wyschnięcia w ciepłym, przewiewnym miejscu i upewnij się, że nie ma na nich pleśni. Pozbądź się tych nasion, które zostały zaatakowane przez pleśń.

zebrane nasiona:

Wir ernten die Samen!

Überleg Dir, welches Obst oder Gemüse im September oft auf Deinem Teller ist. **Wähle drei** davon und versuche, ihre Samen für die Aussaat im Frühjahr zu bewahren. Vorschläge findest Du in der Liste der saisonalen Obst- und Gemüsesorten.

- → Verwende am besten sehr reifes Obst oder Gemüse.
- → Samen müssen sorgfältig vom restlichen Fruchtfleisch getrennt und getrocknet werden.
- → Lass die Samen an einem warmen, luftigen Ort trocknen und achte darauf, dass kein Schimmel entsteht. Beseitige Samen, die von Schimmel befallen wurden.

geerntete Samen:

PAŹDZIERNIK
OKTOBER

Zachowywanie sezonowych smaków

W Europie koniec lata i wczesna jesień to okres w roku, kiedy żywność produkowana jest w ogromnych ilościach, jest to czas zbiorów. Aby nie zmarnować tej obfitości, ludzie we wcześniejszych pokoleniach musieli nauczyć się, jak konserwować żywność na czas, kiedy nie była ona dostępna. Rozwinęli techniki konserwowania i utrwalania żywności, takie jak puszkowanie, suszenie, wędzenie i fermentowanie, które pozwalają zachować jedzenie i zapewniają różnorodność smaków nawet w zimnych miesiącach.

Saisonale Geschmäcker bewahren

In Europa sind am Ende des Sommers Lebensmittel in großen Mengen verfügbar – es ist die Zeit der Ernte und des Überflusses. Damit dieser Überfluss nicht verloren geht, mussten Menschen früher lernen, Lebensmittel haltbar zu machen. Sie entwickelten Techniken wie Einmachen, Trocknen, Räuchern und Fermentieren, um nachhaltige Ernährung und geschmackliche Vielfalt auch in den kalten Monaten zu ermöglichen.

WARZYWA: bakłażan, brokuły, buraki, cukinia, cykoria, dynia, endywia, fenkuł, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta, kukurydza, marchewka, młoda brukselka, natka pietruszki, patison, por, pietruszka (korzeń), roszponka, rukola, rzodkiewka, sałata, seler (korzeń i liście), szpinak, ziemniaki
OWOCE: gruszki, jabłka, pigwa, śliwki, winogrona

GEMÜSE: Aubergine, Brokkoli, Rote Bete, Zucchini, Chicorée, Kürbis, Endivien, Fenchel, Grünkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Kohl, Mais, Karotten, jungem Rosenkohl, Petersilie, Patissons, Lauch, Petersilienwurzel, Feldsalat, Rucola, Rettich, Salat, Sellerie (Wurzel und Blätter), Spinat, Kartoffeln
OBST: Birnen, Äpfel, Quitten, Pflaumen, Weintrauben

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Robimy przetwory!

Konserwacja żywności była niezbędna poprzednim pokoleniom, aby zapewnić zdrowe jedzenie w zimie i była ona rozwijana w bardzo różny sposób w poszczególnych regionach i rodzinach.

- → Wybierz kilka sezonowych owoców i warzyw z listy i zapytaj starszych członków rodziny lub sąsiadów, czy znają jakieś **przepisy na przetwory** z ich wykorzystaniem.
- → Porównaj przepisy, które udało Ci się zebrać z osobami w klasie.
- → Wybierz jeden z przepisów do wypróbowania.
- → Może uda Ci się zorganizować wspólną degustację z przyjaciółmi.

wybrany przepis:

Wir machen Konserven!

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln wurde in verschiedenen Regionen oder sogar Familien sehr unterschiedlich entwickelt.

- → Wähle einige saisonale Obst- und Gemüsesorten aus und befrage ältere Familienmitglieder oder Nachbar*innen, ob sie **Rezepte für ihre Konservierung** kennen.
- → Vergleiche die Antworten mit Deinen Mitschüler*innen.
- → Wähle eines der Rezepte zum Ausprobieren aus.
- → Vielleicht kannst Du auch mit Mitschüler*innen eine gemeinsame Verkostung veranstalten.

gewähltes Rezept:

LISTOPAD
NOVEMBER

Gleba jako podstawa wszystkiego

Gleba jest dla nas niezwykle ważna! To podstawa do uprawy roślin, to ona dostarcza im wszystkich potrzebnych składników odżywczych – a tym samym także naszemu pożywieniu. Żyzna gleba pełna jest składników odżywczych, które są pobierane przez rośliny do wzrostu. Aby przywrócić glebie żyzność, należy uzupełniać te cenne składniki. Nadają się do tego nawozy naturalne. Odżywiają one glebę i żyjące w niej mikroorganizmy – można powiedzieć, że karmimy glebę, aby ona mogła karmić nas!

Boden als Grundlage für das Leben

Boden ist lebenswichtig – er ermöglicht das Wachstum von Pflanzen und liefert ihnen die nötigen Nährstoffe – damit ist er Grundlage für unsere Nahrung. Um einen fruchtbaren Acker zu erhalten, müssen wir die Nährstoffe regelmäßig auffüllen. Wir ernähren den Boden, damit er uns ernährt. Hierfür eignen sich natürliche Düngemittel. Sie pflegen den Boden und seine Mikroorganismen.

WARZYWA: brokuły, brukselka, buraki, cykoria, dynia, endywia, fenkuł, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta, marchewka, natka pietruszki (uprawiana w domu), pietruszka (korzeń), por, rzepa, roszponka, rukola, seler (korzeń), szpinak, ziemniaki
OWOCE: gruszki, jabłka, pigwa

GEMÜSE: Brokkoli, Rosenkohl, Rote Bete, Chicorée, Kürbis, Endivie, Fenchel, Grünkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Kohl, Karotten, Petersilie (zuhause angebaut), Petersilienwurzel, Lauch, Rüben, Feldsalat, Rucola, Knollensellerie, Spinat, Kartoffeln
OBST: Birnen, Äpfel, Quitten

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Zróbmy kompost!

POTRZEBUJESZ
pojemnik np. drewnianą skrzynkę, plastikowy pojemnik lub wiaderko, ziemię ogrodową, suche gałązki i liście, trociny, obierki warzyw

JAK TO ZROBIĆ?
- Weź pojemnik i zrób kilka otworów w dnie.
- Wsyp ziemię ogrodową na dno pojemnika (ok. 3 cm). Mogą znajdować się w niej dżdżownice – przyspieszą proces kompostowania. Kolejną warstwą są suche liście i gałązki, trociny, następnie dodaj obierki z własnej kuchni.
- **warto kompostować:** resztki warzyw, skorupki jajek, odpady ogrodowe, gazety, fusy i filtry z kawy
- **nie należy kompostować:** produktów pochodzenia zwierzęcego, popiołu węglowego, odchodów zwierząt domowych, chemikaliów syntetycznych
- Przykryj wszystko warstwą ziemi ogrodowej. Podlej wodą, a za kilka dni wymieszaj. Powtarzaj czynność co kilka dni i podlewaj, gdy całość przeschnie.

Probier's aus: Kompostieren!

DU BRAUCHST
einen Behälter – Holzbox, einen Plastikeiner oder Kübel, Gartenerde, Blätter, Zweige oder etwas Holzsägemehl, Gemüseschalen

UMSETZUNG
- Nimm einen Behälter, und bohre einige Löcher in den Boden.
- Gib etwas Gartenerde (bis zu drei cm) auf den Boden des Behälters. Wenn Du einige Würmer findest, kann dadurch der Prozess beschleunigt werden. Gib dann trockene Blätter, Zweige oder etwas Holzsägemehl darauf.
- **Kompostierung wert:** Gemüseabfälle, Eierschalen, Gartenabfälle, Zeitungen, Kaffeesatz und -filter
- **nicht kompostieren:** Fleisch oder tierische Produkte (Knochen, Fisch, Eier, Butter, Joghurt etc.), Kohleasche, Haustierkot, synthetische Chemikalien
- Zuletzt bedeckt man alles mit einer weiteren Schicht Gartenerde. Leicht gießen und einige Tage warten, alle paar Tage alles mischen und gießen, wenn es trocken wird.

GRUDZIEŃ
DEZEMBER

Co jemy w grudniu, kiedy jest zimno?

W sklepach mamy szeroki wybór produktów sprowadzanych z całego świata, a prawie każdy z nich jest dostępny przez cały rok. To nie jest naturalne zjawisko. Natura „wymyśliła" żywność zimową, która może być przechowywana w niskiej temperaturze przez wiele miesięcy i nie psuje się. Należą do niej kapusta, pasternak, seler i warzywa cebulowe. Dodatkowo mamy warzywa korzeniowe, które należą do najstarszych roślin uprawianych przez ludzi.

Was essen wir im Dezember, wenn es kalt ist?

In Geschäften haben wir eine große Auswahl an Produkten, die aus der ganzen Welt importiert werden, und fast jedes Produkt ist das ganze Jahr über erhältlich. Das ist nicht selbstverständlich. Die Natur hat Winternahrung „erfunden", die monatelang außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt werden kann und dabei nicht schlecht wird: Kohl, Pastinaken, Knollensellerie und Zwiebelgemüse. Wurzelgemüse gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit.

WARZYWA: brukselka, buraki, cykoria, dynia, endywia, fenkuł, jarmuż, kapusta, marchewka, natka pietruszki (uprawiana w domu), pietruszka (korzeń), por, roszponka, seler (korzeń), ziemniaki
OWOCE: gruszki, jabłka

GEMÜSE: Rosenkohl, Rote Bete, Chicorée, Kürbis, Endivie, Fenchel, Grünkohl, Kohl, Karotten, Petersilie (zuhause angebaut), Petersilienwurzel, Lauch, Feldsalat, Knollensellerie, Kartoffeln
OBST: Birnen, Äpfel

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Szukamy sezonowych produktów!

W naszej części Europy grudzień nie jest porą zbiorów na polach i w ogrodach, dlaczego więc działy „świeże produkty" w sklepach są pełne?

→ Samodzielnie lub w małej grupie wybierz się do supermarketu lub warzywniaka. Sprawdź **kraje pochodzenia** oferowanych tam owoców i warzyw.
→ Po powrocie ze sklepu zaznacz na mapie miejsca, z których produkty trafiły do lokalnego sklepu. Możesz też policzyć, ile kilometrów musiały pokonać poszczególne produkty, aby znaleźć się na Twoim stole.
→ Spróbuj coś ugotować, używający **tylko sezonowych produktów** – sprawdź listę warzyw i owoców obok.

sezonowa potrawa:

Wir suchen nach saisonalen Produkten!

In unserem Teil Europas gibt es im Dezember wenig zu ernten, wieso sind die „Frischwaren" Abteilungen in den Läden dennoch so voll?

→ Geh allein oder mit einer Gruppe von Mitschüler*innen auf Forschungsexpedition in einen Supermarkt! Notiere Dir, **woher die Lebensmittel** im Obst- und Gemüsebereich stammen.
→ Überprüfe anschließend, wie viele Kilometer jeder Artikel zurücklegen musste, um auf unseren Tischen zu landen.
→ Versuche gemeinsame mit deinen Freunden, eine ganze Mahlzeit **nur mit saisonalen Lebensmitteln** zubereiten.

ein Saisongericht:

STYCZEŃ
JANUAR

To co jemy, wpływa na klimat

Zmiana klimatu następuje, gdy równowaga gazów cieplarnianych w atmosferze jest zaburzona. Zbyt duża ilość gazów cieplarnianych szkodzi naszemu klimatowi, a rolnictwo powoduje ok. 25–40% ich emisji. Produkcja różnych produktów żywnościowych przyczynia się do zmian klimatycznych w innym stopniu. W wyniku tych zmian topnieją lodowce, podnosi się poziom mórz i zaburzony zostaje cykl sezonowy. Zmiany klimatu wpływają na rolnictwo, ponieważ produkcja żywności jest zależna od pogody.

Wie sich unser Essen auf das Klima auswirkt

Zu viele Treibhausgase schaden unserem Klima. Die Landwirtschaft verursacht bis zu 25–40% der Treibhausgasemissionen. Verschiedene Lebensmittel tragen dazu unterschiedlich bei. Als Folge des Klimawandels schmelzen Gletscher, die Meeresspiegel steigen und der Jahreszeitenzyklus wird gestört. Die Landwirtschaft ist aufgrund ihrer Abhängigkeit von Witterungsbedingungen besonders anfällig für klimatische Veränderungen. Sie ist also einerseits Mitverursacher und Leidtragende der teils drastischen Veränderungen.

WARZYWA: brukselka, buraki, cykoria, dynia, endywia, fenkuł, jarmuż, kapusta, kapusta włoska, marchewka, natka pietruszki (uprawiana w domu), pietruszka (korzeń), por, roszponka, rzepa, seler (korzeń), skorzonera, topinambur, ziemniaki
OWOCE: gruszki, jabłka
GEMÜSE: Rosenkohl, Rote Beete, Chicorée, Kürbis, Endivie, Fenchel, Grünkohl, Kohl, Wirsingkohl, Karotten, Petersilie (zuhause angebaut), Petersilienwurzel, Lauch, Feldsalat, Rüben, Knollensellerie, Schwarzwurzeln, Topinambur, Kartoffeln
OBST: Birnen, Äpfel

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Liczymy kilometry!

Pomyśl o swoim ulubionym posiłku. Czy jest to hamburger z frytkami? Czy są to pierogi z kompotem?

→ Zapisz wszystkie składniki posiłku, nie zapominając o ziołach, przyprawach i olejach, które były wykorzystane.
→ Sprawdź na etykiecie, **skąd pochodzą poszczególne składniki** i spróbuj obliczyć, ile kilometrów przebyło Twoje jedzenie.
→ Użyj aplikacji **foodmiles.com**, aby obliczyć w przybliżeniu, ile CO_2 zostało wyemitowane.

potrawa:

suma kilometrów:

ilość CO_2:

Zählen Sie die Kilometer!

Denk an Dein Lieblingsessen. Ist es ein Hamburger mit Pommes? Sind es Pierogi und Kompott?

→ Notiere alle Zutaten und vergiss nicht, verwendete Kräuter, Gewürze und Öle mit einzubeziehen.
→ Recherchiere, **woher die einzelnen Zutaten stammen.** Versuche zusammenzurechnen, wie viele Kilometer dein Essen gereist ist.
→ Berechne mit einer App **foodmiles.com**, wie viel CO_2 ungefähr entstanden ist.

die Speise:

Gesamtkilometer:

CO_2:

LUTY FEBRUAR

Odpady żywnościowe? Nie, dziękuję!

„Jedzenie marnowane każdego roku mogłoby trzykrotnie wykarmić głodujących na świecie!" – to cytat z filmu dokumentalnego *Taste the Waste* (Skosztuj z kosza). Ten tekst pokazuje, że marnowanie jedzenia jest symptomem niesprawiedliwego globalnego systemu żywnościowego i ekonomicznego oraz wskazuje na ogromną nierównowagę. Rolnictwo zużywa ponad ⅔ naszych zasobów wodnych, a ponad 70% rocznego wylesiania wynika z tworzenia nowych obszarów pod uprawy. Jak to jest, że pomimo bardzo wysokich kosztów środowiskowych, ⅓ całej żywności trafia do śmieci?

Lebensmittelverschwendung? Nein, Danke!

„Die Lebensmittel, die jedes Jahr verschwendet werden, könnten die Hungernden der Welt dreimal ernähren!" aus dem Dokumentarfilm *Taste the Waste*. Dieses Zitat beleuchtet eindrucksvoll, dass Lebensmittelverschwendung ein Symptom eines ungerechten globalen Ernährungs- und Wirtschaftssystems ist. Die Landwirtschaft verbraucht mehr als zwei Drittel unserer Wasserressourcen, mehr als 70% der jährlichen Entwaldung sind auf neue Anbauflächen zurückzuführen. Wie kommt es, dass trotz der sehr hohen Umweltkosten der Lebensmittelproduktion ein Drittel aller Lebensmittel im Müll landet?

WARZYWA: brukselka, buraki, cykoria, dynia, endywia, fenkuł, jarmuż, kapusta, kapusta włoska, marchewka, natka pietruszki (uprawiana w domu), pietruszka (korzeń), por, roszponka, seler (korzeń), skorzonera, topinambur, ziemniaki
OWOCE: gruszki, jabłka

GEMÜSE: Rosenkohl, Rote Beete, Chicorée, Kürbis, Endivie, Fenchel, Grünkohl, Kohl, Wirsingkohl, Karotten, Petersilie (zuhause angebaut), Petersilienwurzel, Lauch, Feldsalat, Knollensellerie, Schwarzwurzeln, Topinambur, Kartoffeln
OBST: Birnen, Äpfel

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Budujemy szklarnię!

Zanim zaczniemy robić inspekty – nasze własne małe szklarnie, warto wiedzieć, jaki jest sekret działania szklarni. Szklarnia przechwytuje ciepło słoneczne w ciągu dnia. Jej szklane ściany zatrzymują ciepło słoneczne, dzięki czemu **rośliny w jej wnętrzu przebywają w cieple** – nawet w zimne noce.

Wir bauen ein Gewächshaus!

Bevor wir mit der Herstellung von unseren kleinen Gewächshäusern anfangen, ist es nützlich zu wissen, was das Geheimnis hinter Gewächshäusern ist. Ein Gewächshaus fängt tagsüber die Wärme der Sonne ein. Seine Glaswände fangen die Sonnenwärme ein, **die Pflanzen im Gewächshaus warm hält** – auch in kalten Nächten.

MARZEC MÄRZ

W powietrzu czuć już wiosnę!

Wiosna to czas, kiedy przyroda budzi się do życia po zimowym odpoczynku. Jest to również czas, kiedy rozpoczyna się nowy sezon, więc ogrodnicy są zajęci przygotowywaniem roślin, które chcą uprawiać w tym roku. Wczesna wiosna to najlepszy czas na ściółkowanie grządek, ponieważ gleba jest wilgotna i powoli się nagrzewa. To też odpowiednia pora na sadzenie drzew i krzewów liściastych – potrzebują one czasu, aby się zakorzenić przed nadejściem letnich upałów. Warto też ogród uporządkować, aby zrobić miejsce dla nowych roślin.

Frühling ist in der Luft!

Im Frühling erwacht die Natur. Die neue Gartensaison beginnt und die Gärtner*innen sind damit beschäftigt, einen neuen Satz Pflanzen vorzubereiten, den sie dieses Jahr anbauen möchten. Hier spielen das lokale Klima und die Umweltbedingungen eine große Rolle. Das Frühjahr ist die beste Zeit, um Gartenbeete zu Mulchen, da der Boden noch feucht ist und sich langsam erwärmt. Es ist der richtige Zeitpunkt, wurzelnackte Laubbäume und Sträucher zu pflanzen, denn diese brauchen Zeit, um sich zu etablieren, bevor die Sommerhitze einsetzt. Mehrjährige krautige Pflanzen sollten beschnitten werden, um Platz für neue Pflanzen zu schaffen.

WARZYWA: brukselka, buraki, cykoria, dynia, endywia, jarmuż, kapusta, marchewka, natka pietruszki (uprawiana w domu), pietruszka (korzeń), por, roszponka, rzodkiewka, seler (korzeń), skorzonera, topinambur, ziemniaki
OWOCE: gruszki, jabłka

GEMÜSE: Rosenkohl, Rote Bete, Chicorée, Kürbis, Endivie, Grünkohl, Kohl, Karotten, Petersilie (zuhause angebaut), Petersilienwurzel, Lauch, Feldsalat, Radieschen, Knollensellerie, Schwarzwurzeln, Topinambur, Kartoffeln
OBST: Birnen, Äpfel

Zaplanuj swój ogród!

Wyobraź sobie, że możesz zaplanować swój wymarzony ogród lub ogród balkonowy. Zapytaj osoby w twoim otoczeniu: Co warto zasadzić w swoim ogrodzie lub na balkonie?, Jakie warzywa są dobre dla Twojego regionu?, Co musiałbyś/musiałabyś zasadzić o tej porze roku? Na kartce narysuj szkic swojego **przyszłego ogrodu lub ogrodu balkonowego.**

Plan Deinen Garten!

Stell Dir vor, Du könntest einen eigenen Garten vor deiner Haustüre planen. Schau Dich um, frage die Menschen in Deiner Umgebung: Was könnte sinnvollerweise in Deinen Garten gepflanzt werden? Welches Gemüse passt zu Deiner Region? Welche Pflanze passt zu welcher Jahreszeit? Zeichne eine Skizze **eines zukünftigen Gartens** auf ein Blatt.

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

KWIECIEŃ
APRIL

Różnorodność w przyrodzie

Ogrodnicy przez wieki dbali o różnorodność nasion i upraw. Wraz z rozwojem rolnictwa i jego uprzemysłowieniem otrzymaliśmy rośliny większe, lepiej wyglądające, o żywszych kolorach kwiatów, natomiast spowodowało to utratę wielu odmian roślin i zaburzenie bioróżnorodności, na rzecz wzmocnienia odmian dominujących. Są one kontrolowane, modyfikowane i patentowane przez wielkie firmy. Stwarza to zależność od dużych firm w zakresie nasion. Dlatego ważne jest, aby dbać o nasiona, zachować je z sezonu na sezon, wymieniać je z innymi (dla większej różnorodności biologicznej).

Vielfalt in der Natur

Gärtner*innen haben über Jahrhunderte die Vielfalt der Saat- und Kulturpflanzen erhalten. Während der Industrialisierung der Landwirtschaft gingen jedoch viele Sorten verloren, da man sich auf wenige ertragreiche Sorten konzentrierte. Der Erhalt lokaler Samen- und Pflanzensorten kann unterstützt werden, indem wir einige Samen von der Ernte für das nächste Jahr aufbewahren.

WARZYWA: cykoria, endywia, natka pietruszki (uprawiana w domu), por, rabarbar, roszponka, rzodkiewka, ziemniaki
OWOCE: gruszki, jabłka

GEMÜSE: Chicorée, Endivie, Petersilie (zuhause angebaut), Lauch, Rhabarber, Feldsalat, Radieschen, Kartoffeln
OBST: Birnen, Äpfel

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Zróbmy bombę nasionową!

POTRZEBUJESZ
nasiona lokalnych, niewymagających roślin (wybierz rośliny miododajne, aby zwabić do nich owady), dobrą ziemię lub kompost, suchą glinę w proszku (do kupienia w sklepach wędkarskich), wodę, naczynia do mieszania składników np. miski

JAK TO ZROBIĆ?
- → Weź 2 miarki nasion, 3 miarki dobrej ziemi lub kompostu, 5 miarek sproszkowanej gliny. Umieść wszystko w misce i dokładnie wymieszaj.
- → Następnie powoli dodawaj wodę, aby uzyskać konsystencję plasteliny.
- → Bierz niewielkie ilości masy i lep kulki o średnicy ok. 2–3 cm. Przeprowadź „bombardowanie” od razu lub poczekaj, aż bomby całkowicie wyschną (ok. 1–2 dni).

Lass uns eine Saatbombe bauen!

DU BRAUCHST
Samen lokaler, anspruchsloser Pflanzen (diese wachsen am besten, wähle Wabenpflanzen aus, um Insekten anzulocken), gute Erde oder Kompost, trockenes Tonpulver (im Angelgeschäft erhältlich), Wasser und Schüsseln zum Mischen von Zutaten.

UMSETZUNG
- → Nimm 2 Maß Samen, 3 Maß gute Erde oder Kompost, 5 Maß Tonpulver. Alles in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.
- → Dann langsam Wasser hinzufügen, um die Konsistenz von Knete zu erreichen.
- → Nimm kleine Mengen der Masse und forme klebrige Kugeln von ca. 2–3 cm Durchmesser. Benutze sie sofort oder warte, bis die Saatbomben vollständig getrocknet sind (was etwa 1–2 Tage dauert).

MAJ MAI

Pszczoły – królowe bioróżnorodności

Poszukując pożywienia, pszczoły przenoszą pyłek z kwiatu na kwiat, co umożliwia rozmnażanie większości roślin, zarówno dziko rosnących, jak i uprawnych. Tak więc pszczoły są niezbędne w uprawie wielu owoców i warzyw, w funkcjonowaniu pastwisk i lasów – produkują pożywienie dla ludzi, zwierząt domowych oraz dzikich. Około ⅓ roślin, z których robimy żywność, jest zapylanych przez pszczoły! Stosowanie pestycydów, nawozów, GMO i nieodnawialnych źródeł energii zakłóca naturalną równowagę w ekosystemach, powodując gwałtowny spadek populacji pszczół.

Bienen – die wichtigsten Gärtner

Auf der Suche nach Nahrung tragen Bienen Pollen von Blüte zu Blüte, wodurch sie die Fortpflanzung der meisten Pflanzenarten ermöglichen. Dies macht Bienen für die Produktion vieler Obst- und Gemüsesorten, das Leben auf Weiden und Wäldern sowie für die Ernährung von Menschen und Tieren so wichtig. Etwa ein Drittel der Pflanzen, die unserer Nahrung ausmachen, werden von Bienen bestäubt. Jedoch haben der Einsatz von Pestiziden oder Düngemitteln das natürliche Gleichgewicht innerhalb der Ökosysteme durcheinander gebracht und zu einem Rückgang der Bienenpopulationen geführt.

WARZYWA: botwinka, natka pietruszki (uprawiana na oknie), rukola, rzodkiewka, sałata, ziemniaki, szczaw
OWOCE: truskawki

GEMÜSE: Mangold, Petersilie (am Fenster angebaut), Rucola, Radieschen, Salat, Kartoffeln, Sauerampfer
OBST: Erdbeeren

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Tworzymy Pszczele Przedszkole!

POTRZEBUJESZ
dużych drewnianych gałęzi lub kawałków kory, piły, wiertarki ręcznej i bezprzewodowej wkrętarki z wiertłem do drewna 3–10 mm, papieru ściernego, piasku

JAK TO ZROBIĆ?
- → Wywierć otwory w kawałkach drewna za pomocą wiertarki ręcznej. W otworach pszczoły mogą wychowywać swoje potomstwo. Aby powiększyć otwory, może być konieczne użycie śrubokręta.
- → Wypełnij wejścia piaskiem.
- → Pozostaw kawałek drewna w ogrodzie na następny rok.

Wir schaffen einen Bienenkindergarten!

DU BRAUCHST
großen, trocknen Holzästen oder Baumrindenstücken, eine Säge, Handbohrmaschine und Akkuschrauber mit Holzbohrer 3–10 mm, Schleifpapier, Sand

UMSETZUNG
- → Bohre mit einer Handbohrmaschine Löcher in die Holzstücke. In den Löchern können Bienen ihren Nachwuchs großziehen. Um die Löcher zu vergrößern und zu reinigen, muss man möglicherweise mit einem Schraubendreher nachhelfen.
- → Fülle die Eingänge mit Sand.
- → Lasse das Holzstück für das nächste Jahr in Ruhe im Garten stehen.

CZERWIEC
JUNI

Woda to życie!

Ziemia i ludzkość składają się w nawet 70% z wody. Zachowanie tego cennego zasobu jest obowiązkiem nas wszystkich. Możemy rozróżnić widoczne i niewidoczne zużycie wody. Widoczne jest wtedy, gdy myjemy ręce lub pijemy wodę z kranu. Niewidoczne jest takie zużycie, kiedy woda używana jest do zrobienia kotleta lub koszulki – większość przedmiotów, których codziennie używamy, wymaga dużej ilości wody podczas produkcji.

Wasser ist Leben!

Erde und Mensch bestehen zu bis zu 70% aus Wasser. Der Erhalt dieser Ressource liegt in der Verantwortung von uns allen. Man kann sichtbaren und unsichtbaren Wasserverbrauch unterscheiden. Sichtbar ist er, wenn Du die Hände wäscht oder Wasser aus dem Wasserhahn trinkst. Unsichtbar ist, wie viel Wasser benötigt wird, um ein Schnitzel zu erzeugen oder dein T-Shirt herzustellen – die meisten alltäglichen Produkte benötigen viel Wasser während ihrer Produktion.

WARZYWA: botwinka, bób, brokuły, cukinia, fasolka szparagowa, groszek cukrowy, kalafior, kalarepa, młoda marchewka, młode ziemniaki, młody por, natka pietruszki (z gruntu), ogórki, rukola, rzodkiewka, sałata, seler (korzeń i liście), szczaw, szparagi, szpinak, zielony groszek
OWOCE: agrest, czereśnie, porzeczki, śliwki, truskawki, wiśnie

GEMÜSE: Mangold, Saubohnen, Brokkoli, Zucchini, grünen Bohnen, Zuckerschoten, Blumenkohl, Kohlrabi, Babykarotten, Frühkartoffeln, jungem Lauch, Petersilie (im Boden), Gurken, Rucola, Radieschen, Kopfsalat, Sellerie (Wurzel und Blätter), Sauerampfer, Spargel, Spinat, grüne Erbsen
OBST: Stachelbeeren, Kirschen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Pflaumen

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Oszczędzamy wodę!

Jak można oszczędzać wodę w domu? Zastanów się, co możesz zrobić w swoim codziennym życiu, aby oszczędzać wodę w domu, w szkole, w ogrodzie i zastosuj to w praktyce!
Na przykład: użyj wody z mycia warzyw, aby podlać rośliny wokół Ciebie! Przez cały miesiąc zapisuj przypadki, **kiedy oszczędzałeś/aś wodę.** Jak myślisz, **ile kubków** udało Ci się zaoszczędzić?

Na koniec miesiąca możesz podsumować wszystkie kubki. Ile to jest wody?

Przelicz na podstawie Twoich oszczędności wody, ile litrów zaoszczędziłoby 600 miliardów ludzi na świecie? Ile ogrodów moglibyśmy nią podlać?

Wasser sparen!

Wie kann man zu Hause Wasser sparen? Überlege, was Du in Deinem Alltag tun kannst, um zu Hause, in der Schule und im Garten Wasser zu sparen! Zum Beispiel kannst Du das Wasser vom Gemüsewaschen verwenden, um die Pflanzen um Dich herum zu gießen! Notiere Dir während des ganzen Monats jedes Mal, **wenn Du Wasser gespart hast.** Wie viele **Tassen** hast Du insgesamt gespart?

Am Ende des Monats kannst Du alle Tassen zusammenrechnen. Wie viel Wasser ist zusammen gekommen?

Stell Dir vor, 600 Milliarden Menschen auf der Welt würden so viel sparen. Wie viele Gärten könnten wir damit bewässern?

LIPIEC JULI

Permakultura – równowaga ekosystemu

Zdrowy ogród to ogród zrównoważony, w którym poszczególne elementy są ze sobą połączone. Możemy postawić beczki na deszczówkę i zbierać wodę do podlewania roślin. Innym przykładem jest dbanie o owady, które są sprzymierzeńcami w ochronie przed szkodnikami. Dobrze zaplanować nasadzenia w taki sposób, aby w każdej porze roku mieć rośliny przystosowane do pogody. To jest właśnie permakultura, czyli projektowanie ogrodu w zgodzie z naturą, co czyni go zrównoważonym. Światło, woda i powietrze, to trzy czynniki, które powinniśmy brać pod uwagę, planując ogród.

Permakultur – gutes Gärtnern!

Ein gesunder Garten ist ein nachhaltiger Garten, in dem die einzelnen Elemente auf natürliche Weise miteinander verbunden sind. Wir könnten Regentonnen aufstellen, die Regenwasser auffangen. Ein anderes Beispiel ist der Einsatz von Insekten zum Schutz der Pflanzen vor anderen Insekten. Auch kann die Bepflanzung so gestaltet werden, dass wir zu jeder Jahreszeit die passende Pflanzen haben. Das nennt sich Permakultur: Wir gestalten unseren Garten so, dass wir uns natürliche Elemente zunutze machen, um ihn nachhaltiger zu machen. Licht, Wasser und Luft sind drei Faktoren, die wir bei der Planung eines Gartens berücksichtigen sollten.

WARZYWA: bakłażan, botwinka, bób, brokuły, cukinia, fasolka szparagowa, fenkuł, groszek zielony, groszek cukrowy, kalafior, kalarepa, kukurydza, marchewka, młode buraki, natka pietruszki, ogórek, papryka, pietruszka (korzeń), pomidory, por, rukola, rzodkiewka, sałata, seler (korzeń i liście), szczaw, szparagi, szpinak, ziemniaki
OWOCE: agrest, arbuz, brzoskwinie, czereśnie, maliny, nektarynki, porzeczki, śliwki, truskawki, wiśnie
GEMÜSE: Auberginen, Mangold, Saubohnen, Brokkoli, Zucchini, grüne Bohnen, Fenchel, grüne Erbsen, Zuckerschoten, Blumenkohl, Kohlrabi, Mais, Karotten, junge Rote Beete, Petersilie, Gurken, Paprika, Tomaten, Lauch, Rucola, Radieschen, Kopfsalat, Sellerie (Wurzel und Blätter), Sauerampfer, Spargel, Spinat, Kartoffeln
OBST: Stachelbeeren, Wassermelone, Pfirsichen, Kirschen, Himbeeren, Nektarinen, Johannisbeeren, Pflaumen, Erdbeeren

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Tworzymy ogród permakulturowy!

Wybierz ogród w swoim otoczeniu i narysuj go na kartce. Jeśli nie możesz go znaleźć, po prostu go sobie wyobraź. Jak przekształciłbyś/abyś go w **ogród permakulturowy,** narysuj drugi rysunek.

Wir legen einen Permakultur-Garten an!

Wähle einen Garten in Deiner Umgebung und mache eine Zeichnung davon auf einem Blatt. Wenn Du keinen findest, stell Dir einfach einen vor. Wie würdest Du daraus einen **Permakulturgarten** machen. Zeichne ihn in einer zweiten Skizze.

SIERPIEŃ
AUGUST

Czas żniw!

Sierpień jest miesiącem zbiorów – koniec lata to czas w roku, kiedy ludzie mają najwięcej plonów ze swoich pól. Tak było od dawna. Na całym świecie jest wiele świąt, związanych z podziękowaniem za dobre zbiory. W Niemczech obchodzone jest Święto Erntedankfest, a w Polsce Dożynki. Jak jest w Waszym regionie? Być może, znacie inne święta, które są związane z czasem żniw?

Zeit der Ernte!

August ist der Monat der Ernte. Es gibt viele Feste auf der ganzen Welt, die sich auf diese Jahreszeit beziehen und für die gute Ernte danken. Dies ist zum Beispiel beim Dożynki Festival in Polen der Fall. In Deutschland findet das Erntedankfest etwas später im Herbst statt. Wie ist es um dich herum? Gibt es Festivals, die mit Ernte zu tun haben?

WARZYWA: bakłażan, brokuły, buraki, cukinia, fasola, fasolka szparagowa, fenkuł, kalafior, kalarepa, kukurydza, marchewka, młoda kapusta, natka pietruszki, ogórek, papryka, patison, pietruszka (korzeń), pomidory, por, rukola, rzodkiewka, sałata, seler (korzeń i liście), szczaw, szparagi, szpinak, ziemniaki
OWOCE: agrest, arbuz, brzoskwinie, czereśnie, jagody, maliny, nektarynki, porzeczki, poziomki, śliwki, truskawki, winogrona

GEMÜSE: Auberginen, Brokkoli, Rote Bete, Zucchini, Bohnenernte, grüne Bohnen, Fenchel, Blumenkohl, Kohlrabi, Mais, Karotten, Jungkohl, Petersilie, Gurken, Paprika, Patissons, Tomaten, Lauch, Rucola, Radieschen, Salat, Sellerie (Wurzel und Blätter), Sauerampfer, Spargel, Spinat, Kartoffeln
OBST: Stachelbeeren, Wassermelone, Pfirsiche, Kirschen, Beeren, Himbeeren, Nektarinen, Johannisbeeren, Walderdbeere, Pflaumen, Erdbeeren, Weintrauben

PN MO	**WT** DI	**ŚR** MI	**CZ** DO	**PT** FR	**SB** SA	**ND** SO

Podsumowanie

Przez ostatni rok, miesiąc po miesiącu, uczyliście się co nieco o jedzeniu, które spożywacie i o tym, jak jest ono produkowane – od pola do talerza. Jak możesz działać na rzecz **zrównoważonego systemu żywnościowego**? Czego się nauczyłeś/aś?

Übersicht

Im letzten Jahr hast du Monat für Monat ein wenig über Lebensmittel und deren Herstellung, vom Feld bis auf den Teller gelernt. Wie kann ich micht selbst für ein nachhaltiges **Ernährungssystem** engagieren? Was hast Du gelernt?