

LEGEMATERIAL - DIN A4



MYSTERY-
GLOBALE ZUSAMMENHÄNGE

NAME:

KLASSE:



© d-maps.com

3000 km (equat.)



2000 mi (equat.)



N





Hier kleben

●→■ Eckert VI modified



Die Gesellschaften für Ernährung veröffentlichen Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung. Sie helfen den Menschen dabei, sich so zu ernähren, dass ihr Körper und Geist möglichst fit bleiben.

Laut den Empfehlungen sollte jeder Mensch täglich eine Handvoll Nüsse, Samen und Kerne essen. Dazu gehören unter Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashews, Mandeln, Sonnenblumen-, Kürbiskerne und viele mehr.

Pro Tag sollten fünf Portionen Obst und Gemüse gegessen werden. Eine Portion entspricht einer Handvoll.

Fleisch und Fisch sollten nur in geringer Menge, maximal dreimal pro Woche, verzehrt werden.

In Mitteleuropa wachsen vor allem Walnüsse und Haselnüsse. Jedoch werden sie in geringen Mengen angebaut, so dass der Großteil der verzehrten Nüsse aus dem Ausland importiert wird.

Zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung gehört auch die Gesundheit der Umwelt. Dazu ist es wichtig pflanzliche, biologisch erzeugte Lebensmittel zu bevorzugen und diese saisonal und regional zu beziehen. Auch faire Lebensmittel spielen eine Rolle.

Eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung sind wichtig. Das heißt aber nicht, dass die Ernährung dadurch langweilig sein muss. Das Essen muss trotzdem schmecken und genießbar sein, um diese Ernährungsform durchziehen zu können.

Erdnüsse sind keine wirklichen Nüsse, sondern gehören wie Bohnen und Kichererbsen zu den Hülsenfrüchten. Sie heißen Erdnüsse, weil sie unter der Erde wachsen.

Der Anbau von Erdnüssen reichert den Boden mit Stickstoff an. Diesen benötigen andere Früchte zum Wachsen. Baut man also in einem Jahr Erdnüsse an und im Jahr darauf Kartoffeln, kann Düngemittel eingespart werden.



Name: Lukas
Alter: 20 Jahre
Beruf: Sportstudent
Wohnort: Österreich
Hobbys: Klettern, Skitouren
Träume: Muskelaufbau



Name: Josie
Alter: 14 Jahre
Beruf: Schülerin
Wohnort: Kalifornien, USA
Hobbys: Surfen, Schreiben
Träume: Journalistin werden



Name: Asha
Alter: 22 Jahre
Beruf: Künstlerin
Wohnort: Indien
Hobbys: Aktivismus, Familie
Träume: gerechte Welt



Name: Wang Jun
Alter: 42 Jahre
Beruf: Fairtrade-Bio-Bauer
Wohnort: Shandong, China
Hobbys: Kochen, Lesen
Träume: Welt im Einklang



Name: Aras
Alter: 11 Jahre
Beruf: Wanderarbeiter
Wohnort: Türkei
Hobbys: keine
Träume: zur Schule gehen



AshasArt ✓
 Thiruvananthapuram, Indien



149,338 likes

AshasArt Diese Hände erzählen von Jahren harter Arbeit – und von Cardol.

Cardol ist ein ätzendes Öl in der Schale der Cashewnuss. Beim Schälen tritt es aus, frisst sich in die Haut, verursacht Schmerzen, Narben und Wunden, die niemals ganz heilen. Viele Frauen arbeiten ohne Handschuhe, weil sie sonst langsamer wären – und weniger verdienen würden. So werden ihre Hände Tag für Tag zerstört, damit irgendwo auf der Welt eine Nuss in einer glänzenden Packung landet. #CashewTruth #StartTalkingAboutIt #Cardol #DirtyIndustry #Activism



AshasArt ✓
Thiruvananthapuram, Indien



139,855 likes

AshasArt Cashews im Pop-Art Style - aber siehst du auch die blutige Wahrheit hinter ihnen?

#CashewTruth #StartTalkingAboutIt #DirtyIndustry #Activism



AshasArt ✓
Thiruvananthapuram, Indien



151,262 likes

AshasArt Ein Sack voller Cashewnüsse – glänzend, wertvoll, bereit für den Export. Für Frauen wie meine Mutter bedeutet er Stunden harter Arbeit, schmerzende Hände und ein Lohn, der kaum zum Leben reicht. Während die Nüsse um die halbe Welt reisen, bleiben die, die sie schälen, unsichtbar.

#CashewTruth #StartTalkingAboutIt #DirtyIndustry #Activism



AshasArt ✓
Thiruvananthapuram, Indien



143,178 likes

AshasArt Schön, oder? Die Cashewfrucht ist bunt, süß und weich – doch die Geschichte dahinter brennt. Unter ihrer Schale liegt nicht nur die Nuss, sondern auch ein giftiges Öl. Schönheit und Schmerz wachsen hier an einem Baum.

#CashewTruth #StartTalkingAboutIt #DirtyIndustry #Activism





AshasArt ✓
Thiruvananthapuram, Indien



142,173 likes

AshasArt Indien ist einer der größten Produzenten von Cashewnüssen weltweit. Beim Schälen tritt Cardol aus – ein ätzendes Öl, das Haut und Augen schädigen kann. Viele Arbeiterinnen, meist Frauen, arbeiten ohne ausreichenden Schutz, oft im Akkordlohn: Wer langsamer ist, verdient weniger. Die Folge sind vernarbte, verletzte Hände und lebenslange Schmerzen – für einen Lohn, der oft nicht einmal den gesetzlichen Mindestlohn erreicht.

#CashewTruth #StartTalkingAboutIt #KnowYourFood #DirtyIndustry #Activism



AshasArt ✓
Thiruvananthapuram, Indien



146,934 likes

AshasArt Das bin ich - Asha. Übersetzt bedeutet mein Name "Hoffnung" und das ist genau das, was wofür ich stehe! Ich bin 22 Jahre alt und Kunststudentin hier in Thiruvananthapuram (kurz Trivandrum genannt). Meine Mutter arbeitet seit mehr als 15 Jahren in der Cashew-Industrie und schält dort die beliebten Kerne. Mit meiner Kunst zeige ich dir ihre Geschichte und die schmutzige Wahrheit, die sich hinter den Cashewkernen aus den Supermarkt-Regalen versteckt.

#CashewTruth #StartTalkingAboutIt #DirtyIndustry #Activism



AshasArt ✓
Thiruvananthapuram, Indien

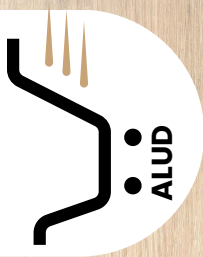


148,675 likes

AshasArt Cardol brennt tiefer als jede Flamme. Es frisst sich durch die Haut, löscht Linien, löscht Spuren – bis selbst unsere Finger uns fremd werden. Was einmal einzigartig war, ist jetzt glatt, leer, ohne Zeichen. Ohne Abdrücke kann man uns nicht mehr erkennen, nicht mehr zählen, nicht mehr schützen. Das Öl stiehlt nicht nur unsere Haut, es stiehlt unsere Identität – und damit auch unser Recht, gesehen zu werden

#CashewTruth #StartTalkingAboutIt #InvisibleWomen #DirtyIndustry #Activism





GRILL-SAISON

SPECIAL OFFER



6,69€

GRILLWÜSTL MIX 450g
14,87€/kg



8,99€

RIPPCHEN VOM
SCHWEIN
14,98€/kg



3,79€

HALOUMI 250g
15,16€/kg



28,99€

RINDS-HÜFTSTEAK
28,99€/kg



EMMENTALER

400g



3,79€

NUSSMIX

150g



1,99€

AVOCADO

1 Stück



0,79€ 1,75€

HIMBEER

125g



2,19€ 3,29€

SCHWEINEFILET

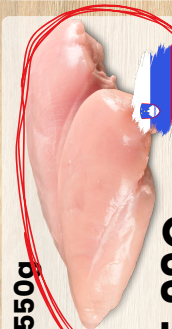
1kg



13,99€

HÄHNCHENBRUST

550g



5,99€

VERTRAU AUF QUALITÄT

ALUD

ERNÄHRUNGSPLAN VON LUKAS

EAT HEALTHY

DATUM

ESSEN

AKTIVITÄTEN
/SPORT

GEFÜHLE
MOTIVATION

26. JUNI

- ▶ Vollkornbrot mit Avocado, Putenschinken, Spiegelei
- ▶ Quinoa-Bowl mit Kichererbsen, Brokkoli, Spinat
- ▶ Nüsse & Apfel
- ▶ Falafel mit gemischtem Salat, Joghurtolip

KRAFT - HIT
Burpees, Schwimmer,
Jumping Jacks
Russian Twists

geiles Essen, geiles
Training
#beabetterhuman

27. JUNI

- ▶ Hafer Porridge mit Beeren und Chiasamen
- ▶ Süßkartoffel mit Feta, Kürbiskerne, getr. Tomaten
- ▶ 2 Stück Mango #Gönning Brudi
- ▶ Spaghetti mit Linsen-Bolognese, gemischter Salat

Runde mit
Rennrad

Radrunde war
entspannend
#60km #restday

28. JUNI

- ▶ Omelette mit Pilzen, Vollkornbrot & Frischkäse
- ▶ Blattsalat mit Hühnerstreifen & Knoblauchbaguette
- ▶ Nüsse, getrockneter Obstmix
- ▶ Proteinshake *absolutes Muss!*

KRAFTKAMMER
Schultern
Rücken
Arme

PROTEIN FÜR
DIE GAINS !!

NÜSSE ZUM DENKEN

MOTTO DER WOCHE: MEIN KÖRPER IST MEIN TEMPEL!!

ZIEL



Bei der Association dürfen wir alle mitreden. Wir tauschen uns aus und lernen voneinander.



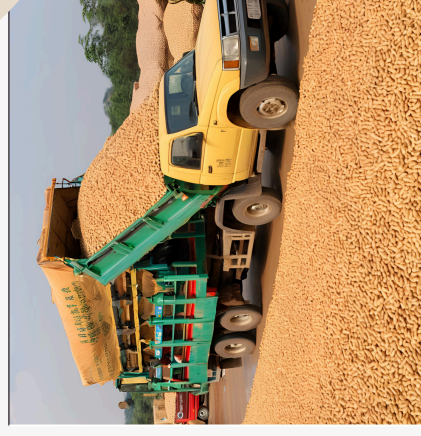
Die Fairtrade Association unterstützte den Bau einer neuen Schule.



In einer riesigen Fabrik werden unsere Erdnüsse verarbeitet.



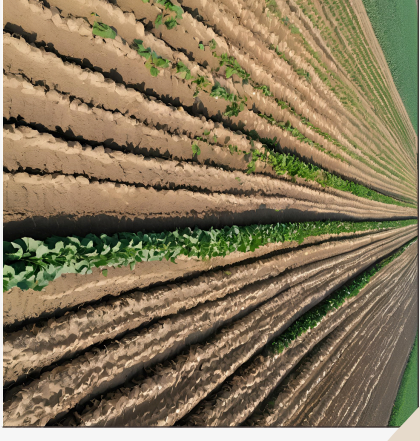
Der Laster holt unsere Ernte ab. Es ist 500000 viel.



Unsere Erdnussernte! Nächstes Jahr pflanzen wir Mais, dann Süßkartoffel, dann wieder Erdnüsse. So bleibt unser Boden fruchtbar und gesund.



Vor dem Beitritt war unser Feld trostlos



Unser Beitritt zur Yishui Xingye Association



Ein neues Leben für uns! Wir treten der Bauernkooperation bei.



CALIFORNIA'S CRISIS

WARUM MENSCHEN OHNE WASSER DASTEHEN, WÄHREND FELDER GRÜN BLEIBEN.

by Josie Fernandez

Kalifornien, der sonnige Bundesstaat, in dem wir leben, steckt in einer ernsten Wasserkrise. Im letzten Jahr hatten wir wieder eine Rekordzahl an Hitzetagen, was dazu führte, dass die Regierung in vielen Regionen Einschränkungen beim Wasserverbrauch einführte.

Viele Familien erhalten kaum noch Wasser aus ihren Wasserhähnen und müssen nun Flaschenwasser kaufen – sogar um zu Duschen.

Ein wesentlicher Grund für die Wasserknappheit ist der enorme Wasserverbrauch in der Landwirtschaft.



Besonders auffällig ist der Bedarf an Wasser für den Anbau von Mandeln, die in Kalifornien weit verbreitet sind. Große Farmen können tiefe Brunnen nutzen, um Wasser aus den tiefen Schichten des Bodens zu fördern – Wasser, das für gewöhnliche Haushalte nicht erreichbar ist. Während die Mandelplantagen weiterhin gut versorgt werden, bleiben die Brunnen in vielen Gemeinden trocken.

Diese Situation wirft die Frage auf, ob es fair ist, dass die Landwirtschaft und vor allem der Mandelanbau, so viel Wasser erhält, während die Menschen in ihren Häusern um Wasser kämpfen. Es ist wichtig, dass wir uns als Schule Gedanken darüber machen, wie wir unser Wasser nutzen und uns die Frage stellen, welche Auswirkungen unser Konsum von Nahrungsmitteln hat. Eure Josie

