



# 未来味道 – 珍惜食物与气候保护

以珍惜食物和保护环境为主题的  
面向学生交流的学习材料

## 补充材料

# 目录



观点度量尺.....	03
流言终结者&有趣的事实.....	10
生态足迹 .....	17
世界餐盘.....	22
生态种植 vs. 传统种植.....	37
即兴剧场 .....	48
运输路线/食物的旅途.....	51
保质期 .....	62
冰箱游戏 .....	68
剩菜创意利用.....	70
食物救援和珍惜食物倡议.....	74
“阻止食物浪费”——行动方案.....	78
图片索引 .....	81





# 观点度量尺



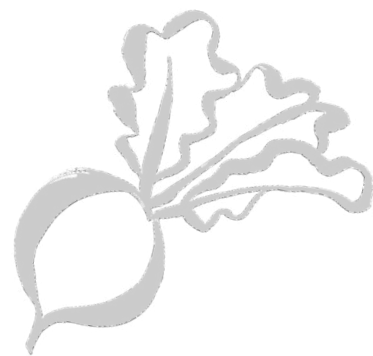
# 观点度量尺



“我和我的家人喜欢做饭。”



# 观点度量尺



“我会帮助家人购买食物。”



# 观点度量尺



“我知晓烹制剩菜的创意食谱。”



# 观点度量尺



“我坚持可持续饮食。”



# 观点度量尺



“在学校里吃饭时，我会做到光盘或将剩菜带走。”





# 观点度量尺



“如果全球人口增长到100亿，我们仍然都能吃饱。”





# 流言终结者 & 有趣的事实



# 流言终结者& 有趣的事实



德国和中国有着截然不同的**饮食文化**。  
我们收集了一些关于中国和德国饮食刻板印象的表述。它们究竟是真是假？

请你们一起思考，其他类型的刻板印象展开交流，并研究这些表述是否恰当。



# 流言终结者& 有趣的事实



## 表述

在中国，狗肉是日常饮食的固定组成部分。

德国人喜爱面包。根据地区的不同，Brötchen（小面包）在德国竟然有超过15种不同的叫法。



# 流言终结者& 有趣的事实



## 表述

在中国，把盘子吃得  
一干二净或吃得不够  
多都是没礼貌的表现。

无论是煎香肠、咖喱香肠、  
烤香肠还是小熊香肠——德国  
人离不开香肠。德国人喜欢  
吃肉，尤其是香肠！德国有  
大概1500种香肠。它已经成  
为了一种文化财富。即便是  
外出度假，香肠也绝不可少。



# 流言终结者& 有趣的事实



## 表述

中国人仅以米饭作为  
主食。

无论是早餐的果酱三明治、  
午餐的小麦粥配果酱，还是  
下午茶的蛋糕配咖啡——德国  
人很喜欢甜食！



# 流言终结者& 有趣的事实



## 表述

所有中国人都爱吃辣。

春天的芦笋，夏天的草莓，秋天的南瓜，冬天的白菜。德国人通常吃应季食品。



# 流言终结者& 有趣的事实



## 表述

在中国，所有人过年都吃  
饺子。

无论是炸土豆、烤土豆还  
是带皮的熟土豆——土豆绝  
对是德国人餐盘上的最爱。







# 生态足迹





# 生态足迹 (A)

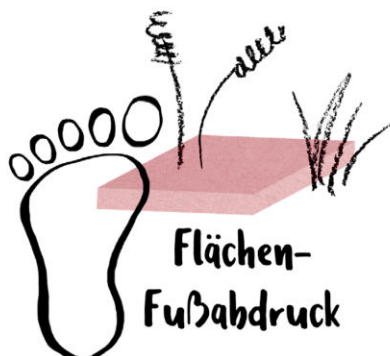
## 背景信息

食物生产过程中会留下各类足迹。以下是一些与此相关的解释：



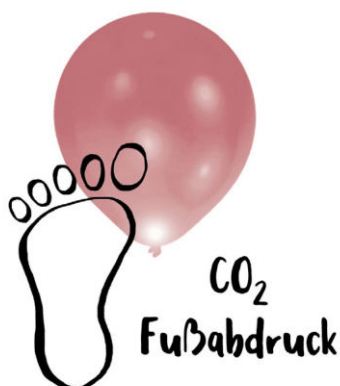
### 水足迹:

- 水足迹被用来描述食物生产过程中的耗水量。由于我们在超市中见不到这些水，所以它们又被称作“**虚拟**”用水。
- 田地灌溉、畜牧和食品加工是耗水大户。



### 土地足迹:

- 土地足迹被用来描述生产商品的**年均土地使用量**。
- 饲料种植和动物养殖是占用土地的大户。



### 碳足迹:

- 碳足迹被用来描述生产商品所产生的、**导致气候改变的排放量**。它的单位是千克二氧化碳当量。
- **甲烷和一氧化二氮**等气体对气候危害比二氧化碳更大，它们所造成的破坏也会被换算成二氧化碳当量。
- **畜牧、施肥**以及所有消耗大量**能源或燃料**的过程（如在工厂或运输过程中），都是产生温室气体的大户。





# 生态足迹 (A)

## Padlet页面“生态足迹 (A)”配套数值表

**提示：**本表格包含的食品比Padlet页面更多。由虚线隔开的食物营养价值和生产方式均较相近，适合相互比较。




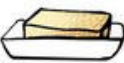

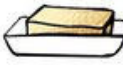



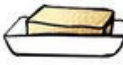










食物	每千克食物		
	碳足迹 (千克二氧化碳 当量)	水足迹 (升水当 量)	土地足迹 (平方 米)
黄油 (平均值)	9	10.000	3
人造黄油 (全脂)	2,8	3.000	0,9
牛肉 (平均值)	13,6	20.000	7
豆腐	1	7.000	0,5
大米	3,1	60.000	0,7
面条	0,7	600	0,4
牛奶 (ESL杀菌, 全脂)	1,4	2.000	0,5
燕麦奶	0,3	300	0,2
西红柿 (新鲜, 平均值)	0,8	1.000	0,1
西红柿 (当地冬季大棚种植)	2,9		
苹果 (平均值)	0,3	1500	0,1
苹果 (新西兰)	0,8		
奶酪 (平均值)	5,7	6000	1,5
鸡蛋	3	900	3
杂粮面包	0,7	600	0,3



# 生态足迹 (A)

## Padlet页面“生态足迹 (A)”答案

CO <sub>2</sub> Fußabdruck	Wasser Fußabdruck	Flächen Fußabdruck
1.  Fleisch <small>Hier ist Rindfleisch gemeint.</small>	1.  Reis	1.  Fleisch <small>Hier ist Rindfleisch gemeint.</small>
2.  Butter	2.  Fleisch <small>Hier ist Rindfleisch gemeint.</small>	2.  Butter  Eier
3.  Reis	3.  Butter	3.  Butter  Eier
4.  Eier	4. Tofu 	4.  Reis
5.  Milch	5.  Milch	5.  Milch  Tofu

提示：图中的肉是牛肉。



# 生态足迹 (B)

## 你最爱的菜肴气候友好程度如何？

你可借助《[每日镜报](#)》[气候计算器](#)（德语）或[中国绿色碳汇基金会碳排放计算器](#)（中文）计算各类菜肴的碳足迹情况。



### 任务说明：

- 想出一道你喜欢吃的**菜肴**，列出其所需的食材种类和数量。将这些食物输入其中一个计算器，计算这道菜肴的碳足迹情况。
- 跟你的同学或交换伙伴讨论哪些食材会大幅影响**碳足迹情况**。如何才能让你们的菜肴变得**对气候更为友好**？哪些食材可以被替代？哪些食材容易替代，哪些不容易替代？
- 传统的“德国”和“中国”菜肴有何**区别**？请与交换生伙伴进行交流，或在网络上搜索食谱。
- 展示你们的讨论结果。为此，你们还可以制作一个Padlet页面。



气候计算器二维码

链接：

<https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>



气候计算器二维码

链接：<https://碳汇基金会.cn/calc.html>





# 世界餐盘



# 世界餐盘



## a) 饮食习惯

1. 你们最常使用哪些**调料/食物种类**？你们偏好哪种**口味**？  
(例如蔬菜、肉类、豆类、甜食、辣食等)



2. 你们在进餐时有哪些重要的**礼仪或餐桌规则**？为什么？

3. 你们会在**饮食**过程中关注哪些标准（如营养、健康、口味、品种、包装或碳足迹）？



4. 你们一天吃多少餐？分别是哪几餐？

# 世界餐盘



## b) 图片分析

### 任务说明:

出现在画面上的是世界各地的家庭及其在一周内所消耗的食物。请两人一组或以小组为单位，讨论得到的图片，并制作简介或思维导图。

辅助问题:



- 照片上家庭的饮食习惯跟你们的饮食习惯有何**相似**或**不同**之处？
- 每周有多少人吃这些食物？人数多还是少？
- 这家人主要吃/喝什么？（水果/蔬菜，动物性食品，经过加工还是未经加工的食物？经过包装还是未经包装的产品？这些商品产自当地，还是需要进口？）





# 世界餐盘



## b) 图片分析



图1：美国家庭每周购买的食物，信息来源：由Peter Menzel为饥饿星球摄制

美国：3.892 kcal/cap/d (2020)\*



\*相当于成人每天的平均卡路里摄入量。所有数据均来自  
2020 年[粮农组织统计数据库](#)。

# 世界餐盘



## b) 图片分析



图2：土耳其家庭每周购买的食物，信息来源：由Peter Menzel为饥饿星球摄制

土耳其：3.830 kcal/cap/d (2020)\*



\*相当于成人每天的平均卡路里摄入量。所有数据均来自  
2020 年[粮农组织统计数据库](#)。

# 世界餐盘



## b) 图片分析



图3：德国家庭每周购买的食物，信息来源：由Peter Menzel为饥饿星球摄制

德国：3.642 kcal/cap/d (2020)\*



\*相当于成人每天的平均卡路里摄入量。所有数据均来自  
2020 年粮农组织统计数据库。





# 世界餐盘



## b) 图片分析



图4：荷兰家庭每周购买的食物，信息来源：由Peter Menzel为饥饿星球摄制

荷兰：3.475 kcal/cap/d (2020)\*



\*相当于成人每天的平均卡路里摄入量。所有数据均来自  
2020 年粮农组织统计数据库。



# 世界餐盘



## b) 图片分析



图5：墨西哥家庭每周购买的食物，信息来源：由Peter Menzel为饥饿星球摄制

墨西哥：3.271 kcal/cap/d (2020)\*



\*相当于成人每天的平均卡路里摄入量。所有数据均来自  
2020 年[粮农组织统计数据库](#)。

# 世界餐盘



## b) 图片分析



图6：不丹家庭每周购买的食物，信息来源：由Peter Menzel为饥饿星球摄制

不丹：3.246 kcal/cap/d (2020)\*



\*相当于成人每天的平均卡路里摄入量。所有数据均来自  
2020 年[粮农组织统计数据库](#)。



# 世界餐盘



## b) 图片分析



图7：澳大利亚家庭每周购买的食物，信息来源：由Peter Menzel为饥饿星球摄制

澳大利亚：3.478 kcal/cap/d (2020)\*



\*相当于成人每天的平均卡路里摄入量。所有数据均来自  
2020 年粮农组织统计数据库。



# 世界餐盘



## b) 图片分析



图8：中国家庭每周购买的食物，信息来源：由Peter Menzel为饥饿星球摄制

中国：3.319 kcal/cap/d (2020)\*



\*相当于成人每天的平均卡路里摄入量。所有数据均来自  
2020 年[粮农组织统计数据库](#)。



# 世界餐盘



## c) Happy Planet – happy me

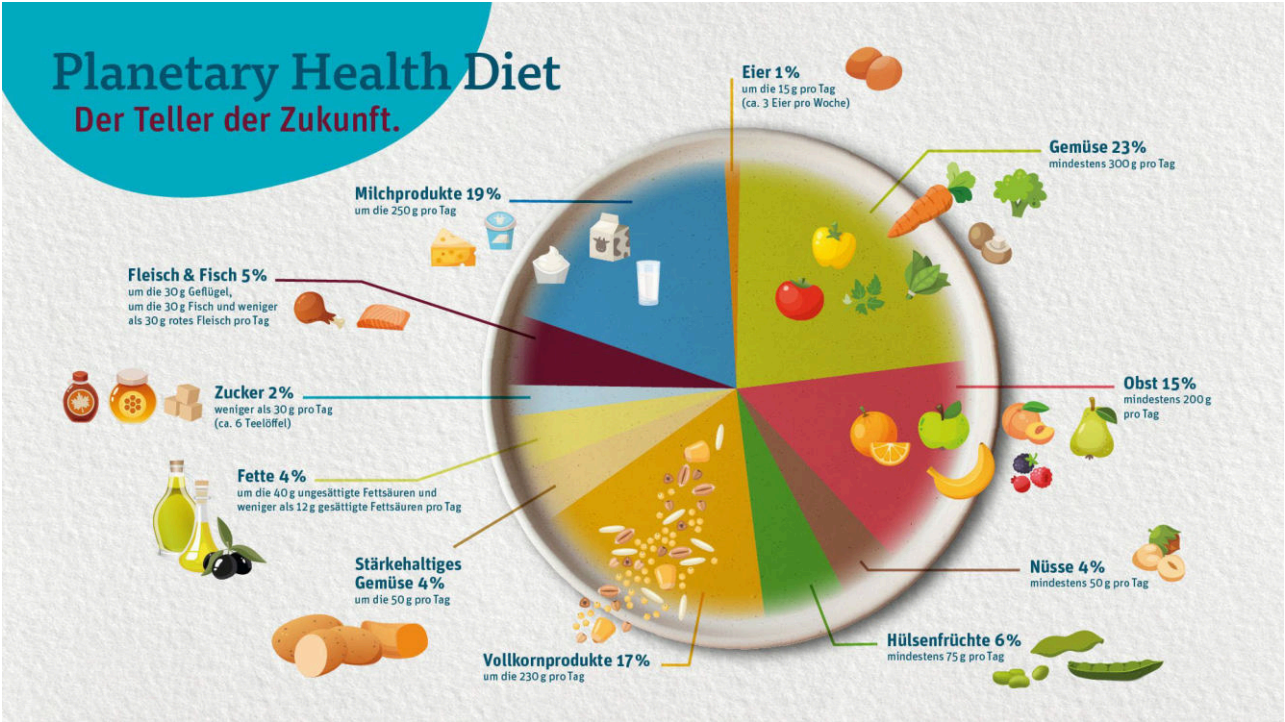


图9：按照食物种类分类的“星球健康饮食”，信息来源：tegut... gute Lebensmittel GmbH & Co. KG

**信息栏：** 2019年由EAT-柳叶刀委员会发布的“**星球健康饮食**”（Planetary Health Diet）理念是一种灵活的饮食方式。它不仅有利于人类健康和自然的可持续发展，还可以根据个人情况进行定制。它为可持续饮食提供了指导方针，并假定成年人每天需要2500kcal热量。它倡导以全麦食品、水果、蔬菜、豆类和坚果为主的植物性饮食方案。



# 世界餐盘



## c) Happy Planet – happy me

### 任务说明:

请观察“**星球健康饮食**”示意图。



1. 你们注意到了什么？哪些食物种类应当多吃？哪些食物种类应当少吃？请相互讨论。
2. 请将这些信息与你们自己的饮食习惯进行比较，思考它们在哪些方面存在共同点，又在哪些方面存在差异。
3. 你所在的国家有哪些可持续饮食理念？请设计一个包含全天可持续饮食计划的“**未来餐盘**”。用当地的典型食物将餐盘填满，并确保“未来餐盘”示意图上的各个食物种类都在其中有所体现。
4. 两个餐盘有哪些**共同点**和**差异**？融合了两国食材的餐盘会是什么样子？请相互讨论，并设计第三个餐盘。最后，再与其他同学分享你们的成果。



# 世界餐盘



## c) Happy Planet – happy me

### 气候友好型饮食检查清单

优先选择季  
节性和区域  
性食物

减少购买动  
物性食物

留意有机标识  
(生态种植)

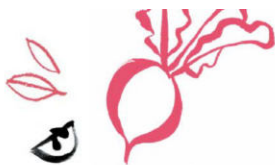
购买包装简  
单的商品



# 世界餐盘



## c) Happy Planet – happy me



### SAISONKALENDER



		JAN.	FEB.	MAR.	APR.	MAI.	JUN.	JUL.	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
O B S T	Apfel	🍏	🍏	🍏	🍏		🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
	Erdbeeren					🍓	🍓	🍓	🍓				
	Kirschen						🍒	🍒	🍒				
	Pflaumen						🍑	🍑	🍑	🍑			
	Rhabarber				🍷	🍷	🍷						
	Weintrauben									🍇	🍇		
G E M Ü S E	Blumenkohl					🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬		
	Champignons	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄	🍄
	Feldsalat	🌿	🌿	🌿	🌿					🌿	🌿	🌿	🌿
	Fenchel						🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
	Wirsing	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬
	Kartoffeln	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔
	Kürbis	🎃	🎃	🎃	🎃				🎃	🎃	🎃	🎃	🎃
	Lauch/Porree	🌿	🌿	🌿	🌿			🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
	Mangold					🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
	Möhren	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕
	Pastinaken	🥕	🥕	🥕	🥕					🥕	🥕	🥕	🥕
	Rote Beete	🥕	🥕	🥕	🥕			🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕
	Spargel				🌿	🌿	🌿						
	Spinat		🌿	🌿	🌿	🌿				🌿	🌿	🌿	🌿
	Tomaten					🍅	🍅	🍅	🍅	🍅	🍅		
	Zwiebel	🧄	🧄	🧄	🧄	🧄	🧄	🧄	🧄	🧄	🧄	🧄	🧄

■ Saison ■ Aus dem Gewächshaus ■ Lagerung

！ 提示： 德国的季节食物日历





# 生态种植 VS. 传统种植



# 生态种植 vs. 传统种植

## a) 德国的有机标识



### 最低标准



图10: 德国有机标识, 信息来源: 联邦食品和农业部

### 高标准



图11: 更多高标准有机标识, 信息来源: 联邦农业和食品办公室



图12: 欧盟有机标识, 信息来源: 联邦食品和农业部

### 任务说明:

- 你认识这些标识吗?
- 它们分别代表什么?



# 生态种植 vs. 传统种植

## a) 中国的有机标识



图13：中国有机标识，信息来源：中德农业中心

### 任务说明：

- 你认识这些标识吗？
- 它们分别代表什么？

**补充：** 如果你们想了解更多与食品标识相关的知识，可以一起浏览[标识释义网站Siegelklarheit](#)和[中国质量认证中心网站](#)，查阅这些标识的意思。或许你们会注意到，某一些标识要优于其它标识。你们会推荐哪一个标识？为什么？请相互讨论。

# 生态种植 vs. 传统种植



## b) 任务说明:

- 两种种植方式有何**区别**? 请从两份自述中收集相关信息, 并为每种种植方式制作一份**简介**。
- 保罗的收成比安娜好, 但安娜的种植方式更为环保。这两种种植方式有什么优缺点?





# 生态种植 vs. 传统种植

## b) 德国的有机种植：简介



**姓名：**安娜

**职业：**农民

**种植方式：**生态种植（有机种植）



### **我种植的作物：**

我种植多种作物（如小麦、蔬菜和豆类）。我注重轮作，也就是说每年轮流种植不同的植物，以实现土壤养分的自然富集。这意味着我需要减少施肥。

### **我使用的肥料：**

我使用天然肥料（如牛粪），因为工厂生产的合成（化学）肥料既昂贵又不利于环境。我也不使用有毒的杀虫剂，因为我不希望田地里出现任何化学物质。

### **我所重视的内容：**

我注重物种保护。使用有毒化学品会杀死大量昆虫，而昆虫对种植非常重要。我的客户知道这一点，因此愿意为我的产品多付些钱。

### **该种植方式的劣势：**

我的耕种面积较小，产量较低，不能保证每年都有相同数量和品质的商品产出。

# 生态种植 vs. 传统种植

## b) 德国的传统种植：简介



**姓名：**保罗

**职业：**农民

**种植方式：**传统种植



### **我种植的作物：**

我主要种植谷物。我有很多大块的田地，每年都种植同样的作物（单一种植）。

### **我使用的肥料：**

我使用非常有效的合成肥料和杀虫剂（虫害防治）。我的农作物生长良好，并能得到最佳防护！

### **我所重视的内容：**

我希望良好的收成和稳定的质量，也希望我的客户能够买得起这些商品。我的生产效率非常高，值得我和我的客户信赖。




### **该种植方式的劣势：**

我十分依赖合成（化学）肥料。例如，我每年都要使用更多的化肥，以确保植物茁壮成长。

# 生态种植 vs. 传统种植

## b) 优缺点



传统种植		生态种植	
优势	劣势	优势	劣势
			

# 生态种植 vs. 传统种植



## c) 任务说明:

1. 请探究:

中国的传统种植方式和生态种植方式有何区别? 请参照保罗和安娜的样例, 制作两位中国农民的**个人简介**, 并将其与德国农民的情况进行比较。

2. 两者有何**异同**?

## 你们可以参考以下链接:

- 什么是“有机”? 如何鉴别“有机”?

[https://www.cnca.gov.cn/hlwfw/ywzl/spncprz/tzgg/art/2020/art\\_a668a342c5944ffaaff05ea69a0e88b0.html](https://www.cnca.gov.cn/hlwfw/ywzl/spncprz/tzgg/art/2020/art_a668a342c5944ffaaff05ea69a0e88b0.html)

- 无公害农产品、绿色食品、有机食品, 它们有啥区别?

[https://m.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_9573226](https://m.thepaper.cn/newsDetail_forward_9573226)



2. 请借助Padlet页面或Miro board页面展示你们的成果。



# 生态种植 vs. 传统种植

## c) 中国的有机种植：简介



姓名： \_\_\_\_\_

职业： \_\_\_\_\_

种植方式： \_\_\_\_\_



我种植的作物：

\_\_\_\_\_

我使用的肥料：

\_\_\_\_\_

—

\_\_\_\_\_

—

我所重视的内容：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

该种植方式的劣势：

\_\_\_\_\_

—

\_\_\_\_\_



# 生态种植 vs. 传统种植

## c) 中国的传统种植：简介



姓名： \_\_\_\_\_

职业： \_\_\_\_\_

种植方式： \_\_\_\_\_



我种植的作物：

---

---

我使用的肥料：

---

---

我所重视的内容：

---

---

该种植方式的劣势：

---

---

# 生态种植 vs. 传统种植

## d) 讨论/拓展：我们是否需要有机食品？



**假设你是一位农民：**你愿意用安娜还是保罗的方式种植水果和蔬菜？请将自己代入安娜和保罗的角色，思考种植过程中会面临的挑战，并就以下陈述表明你的观点。

### 讨论问题：



1. 用传统方式种植的本地西红柿比来自西班牙的有机西红柿更为气候友好。
2. 来自外国（如欧盟、新西兰）的进口有机牛奶比中国本地产的传统牛奶更为健康环保。
3. 超市里的有机食品很贵，并不是每个人都能负担得起全部购买有机商品的生活。
4. 有机产品产量极低，根本不足以养活地球上的所有人。
5. 有机食品比传统加工食品更有利于健康。





# 即兴剧场





# 即兴剧场



## 情景描述



### 1. 份量太大:

“盘子里的食物太多了，你吃不完。”

或者

“你今天没能吃完饭盒里的食物。”



### 2. 保质期:

“早饭时，你的寄宿家庭给了你一盒过保质期的酸奶。”



### 3. 购物规划不当:

“你自告奋勇，要一个人去采购下周的食物，却忘了带购物清单，最后买了过量的食物。”

或者

“你做菜需要两根胡萝卜。但超市的胡萝卜是按袋卖的，所以你就买了一整袋。”



### 4. 买水果蔬菜看“卖相”:

“超市里，一根分叉的胡萝卜孤独地躺在蔬菜区的货架上。”



### 5. 整体利用:

“做饭时，你会除掉瓜皮果屑和菜叶，把它们扔进垃圾桶。”



### 6. 储存不当:

“你忘了把开封的豆浆（牛奶）放进冰箱。”



### 7. 浪费剩菜:

“你的寄宿家庭每餐都做过量的食物，并将吃不完的东西直接丢弃。”

# 即兴剧场



## 问题

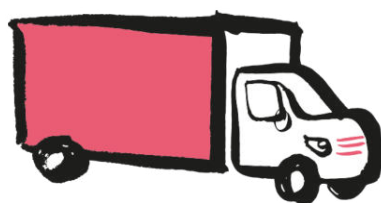
你们可以为防止由于  
上述原因造成的食物  
浪费做些什么？

你们的短剧是关于  
什么的？其中发生  
了什么？

谁扮演哪个角色？

场景该如何结束？





# 运输路线/ 食物的旅途





# 运输路线/食物的旅途

## 可选的延伸阅读：

### 我的食物从哪里来？它们在何时何地生产？

大多数水果和蔬菜都只能在特定的气候下种植。例如，许多水果只能在热带或亚热带气候下生长。我们不愿放弃这些美味，就不得不从很远的地方进口这些食物。无论是中国还是德国，都有一些其他国家无法种植的食物。所以中国和德国也会向其他国家出口商品。此外，进口食物还有一些其他原因：某些国家面积太小，无法实现食物的自给自足；或者其土地多为贫瘠的沙漠，无法种植任何粮食。因此，国际贸易对这类地区而言尤为重要。相比在本国进行种植，进口商品往往更为划算。

中国主要进口谷物、肉类和水果，进口商品的数量不断攀升。此外，中国还进口少量鱼类、蔬菜和乳制品。中国主要出口鱼类、蔬菜、谷物以及水果和乳制品。总体来看，中国的食物进口多于出口。

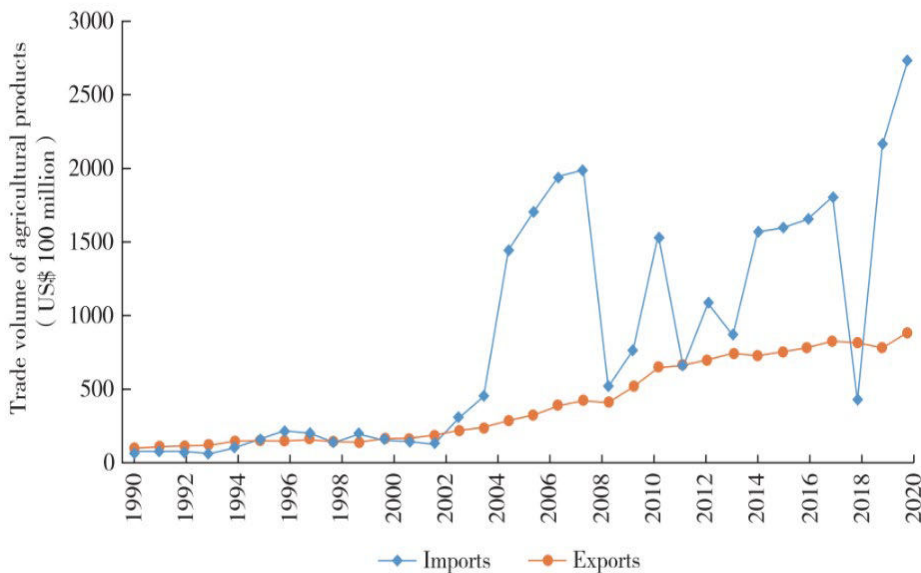


图14：1990-2021年中国农业贸易趋势，信息来源：2023中国与全球食物政策报告，第58页





# 运输路线/食物的旅途

## a) 报道任务——区域性食物的优势

### 任务说明:



我们的食物有时需要经过长途跋涉，才能出现在我们的餐盘上。它们需要借助各种运输工具，才能从田间进入超市或集市，最终来到我们手上。请你们扮演记者的角色，相互采访。

- 
1. 你**最喜爱的菜肴**是什么？它需要哪些食材？请将它们列举出来。
  2. 这道菜的食材都来自哪里？
  3. 这些食材在哪个**季节**（春/夏/秋/冬）生长？
  4. 如果这些食材不产自本地，那它们从哪里来？
  5. 运输这些食材需要哪些**交通工具**（卡车/船舶/火车/飞机）？
- 

对比你们的答案，并一起讨论哪些（季节性或非季节性）食物对环境更为友好，研究如何才能缩短它们的运输路线。





# 运输路线/食物的旅途

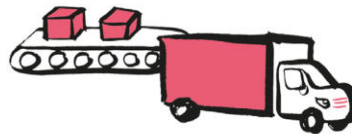
## b) 制作当地的季节食品日历

### 任务说明:



制作你所在地区的**季节食品日历**。你可以使用（第55页幻灯片）上的模版，并至少列出**五种在当地种植的食物**。请标记出它们的种植时间。

此外，请再**研究**一下哪些食物容易储存，哪些水果和蔬菜可以在温室中种植。





Saisonkalender

O b s t	JAN.	FEB.	MAR.	APR.	MAI	JUN.	JUL.	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
G e m ü s e												

 Saison

 Aus dem Gewächshaus

 Lagerung





# 运输路线/食物的旅途

## c) 交流：德国种植什么？中国种植什么？

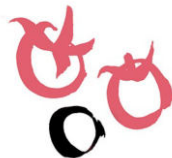
### 任务说明：



相互介绍你们在日历中填写的内容。

哪些食物在你们那里种植？  
它们在哪个季节生长？  
它们如何种植？

**备注：**或许你们可以将填入日历的一种或几种食物带到活动现场，并搜索和展示食物生长情况的图片。





# 运输路线/食物的旅途

## c) 德国种植什么？ 中国种植什么？

所有中国学生都了解中国各地的区域性食物吗？所有德国学生都了解德国各地的区域性食物吗？



你们住在哪儿？城市还是乡村？附近有农场吗？谁见过当地的区域性食物？

在德国（如在某些特殊的商店中）可以买到哪些产自中国的区域性食物（如柚子）？



谁家里有自己的小院？谁曾在那里或其他地方（如亲朋好友家、学校等）亲手种植过蔬菜水果？





# 运输路线/食物的旅途

## d) 我的区域性和季节性食谱

### 任务说明:

用一种或多种在当地生长且当月可购得的食物来设计一份食谱。

<u>调料</u>	<u>烹饪步骤</u>





# 运输路线/食物的旅途

## e) 社交媒体帖子

### 任务说明:

选择一种你们最喜爱的**季节性食物**，并制作一篇**社交媒体推文**（如视频或帖子）来推广它。你们可以使用自己制作的食谱和信息栏中的文字。你们的目标，让更多人对区域性和季节性食品产生兴趣。





# 运输路线/食物的旅途

## e) 社交媒体帖子

### 任务说明：

你们知道哪些与这个话题相关的社交媒体博主？请收集他们的主页链接，并相互介绍。

- 你们选择了哪些博主？为什么？
- 他们的工作重点是什么？
- 你们学到了哪些技巧和窍门？





# 运输路线/食物的旅途

## f) 进出口的影响

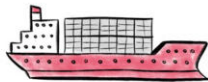
近几十年来，国际贸易取得了长足的发展。由于运输效率的提升，食物甚至可以千里迢迢地被运输过来。但全球的食物进出口也带来了许多后果。对于参与其中的国家而言，这些后果有利有弊。



**任务说明：**请以小组为单位思考进口国和出口国所面临的生态、社会和经济影响，并将其填入表格。随后请思考为何购买区域性食物更具可持续性。



	出口国		进口国	
	优势	劣势	优势	劣势
生态				
社会				
经济				





# 保质期





# 保质期



## a) 任务说明

许多食物都标有**保质期**，也即食物质量在这一日期前具有保障。保质期仅仅是生产商的建议日期。实际上，食物的可食用期限远比包装上标注的要长。我们可以根据自己的感官（外观、气味和口感）判断食物是否仍可食用。某些食物的包装上标注了**最晚食用日期**，你们必须遵守这一规定。还有一些食物则根本没有标注可食用日期。

- 1.) 你们知道哪些食物属于哪一类别吗？
- 2.) 请思考：食物在过保质期后的多长时间内仍可食用？如何判断它是否仍可食用？
- 3.) 在你所在的国家，临期食品是否以更低价格出售？



# 保质期



## b) 可食用性检查



你家的冰箱或储藏室里都有哪些超过保质期的食品？请相信你们的感官，一起来探索这些食物是否仍可食用：

### 食物外观如何？

请观察食物是否是你们所熟悉的样子，是否存在变质的迹象。

### 食物气味如何？

如果食物外观正常，你们也可以闻一闻，看它是否仍然散发出你们所熟悉的味道，还有具有更为强烈的、异常的味道。

### 食物口感如何？

如果食物的外观和气味都正常，那你们就可以试吃一下。它的味道还是你们所熟悉的样子吗？

如果以上三条标准全部符合，则可以放心食用。



# 保质期

## 德国示例



图15: 印在包装上的保质期, 信息来源: iStock.com/CatypsoAr

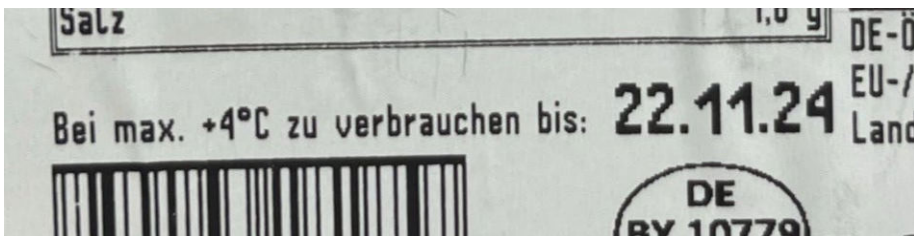


图16: 印在包装上的最晚食用期, 信息来源: 自制

# 保质期



## 中国示例

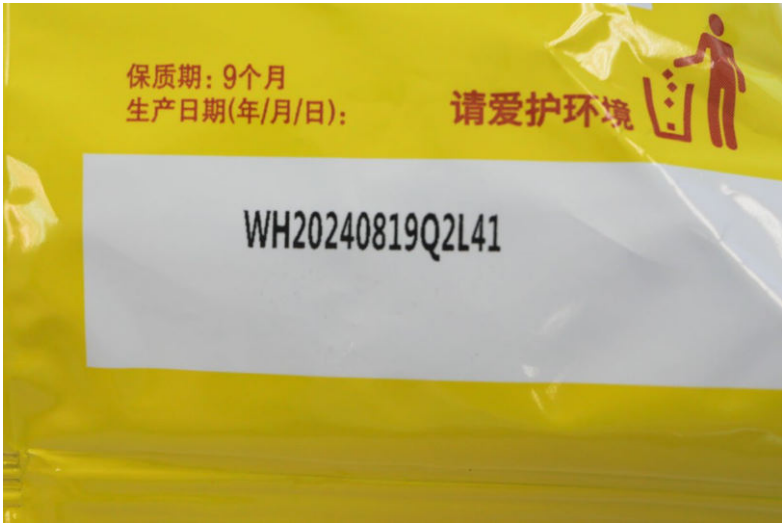


图17: 保质期标识示例1: 保质期: 9个月; 生产日期 (年/月/日); 白底文字的中间部分为生产日期 (2024年8月19日), 其他字母为生产厂代码等信息。信息来源: 歌德学院 (中国)



图18: 保质期标识示例2: 此日期前最佳: 2025年8月24日; 生产日期: 2024年5月26日。信息来源: 歌德学院 (中国)









# 保质期

## 答案













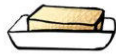






Muss nicht mit einem Haltbarkeitsdatum (MHD) gekennzeichnet werden

 Gurke	 Apfel
 Brokkoli	 Bananen
 Ananas	 Brot

Ist mit einem Verbrauchsdatum/Ablaufdatum gekennzeichnet

 Fleisch	 Fisch
--	---

Ist oft länger genießbar als das Haltbarkeitsdatum (MHD) bzw. Mindesthaltbarkeitsdauer

 Müsli	 Milchprodukte	 Milch	 Wurstaufschnitt
 Nudeln	 Tiefkühlgemüse	 Mehl	 Käse
 Tee	 Schokolade	 Butter	 Eier
 Reis	 Öl	 Gewürze	 Dosenmais gekochten
			 Marmelade



# 冰箱游戏





# 冰箱游戏

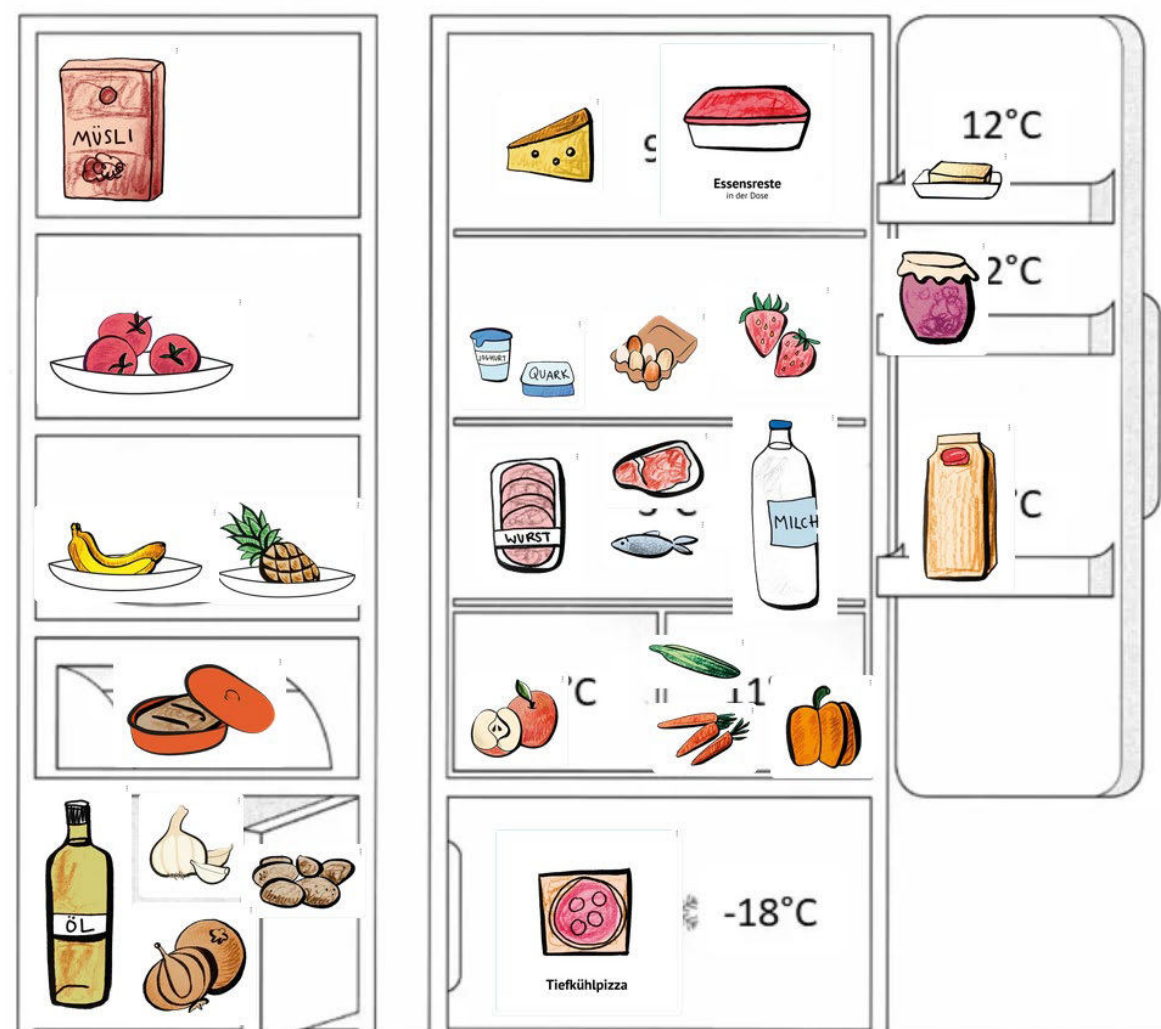
## 答案



食物应当被存放到它们的“舒适区”，这样它们才能持久保鲜。

Schrank

Kühlschrank



请拍摄自己家中**冰箱**的内部照片。请跟同伴一起讨论：哪些食物应当换位摆放？





# 剩菜创意利用



# 剩菜创意利用



## a) 闪亮之星挑战赛

**请设想以下场景：**你最好的朋友临时说要到你家里吃饭，而你的家里只有以下食材：

- 存放时间较长、已经有些变硬的吐司面包
- 昨天的米饭
- 瓜皮果屑
- 长褐斑的水果
- 萝卜叶
- 有些发蔫的生菜
- 过期的巧克力
- 昨晚剩下的鱼骨头



### 任务说明：

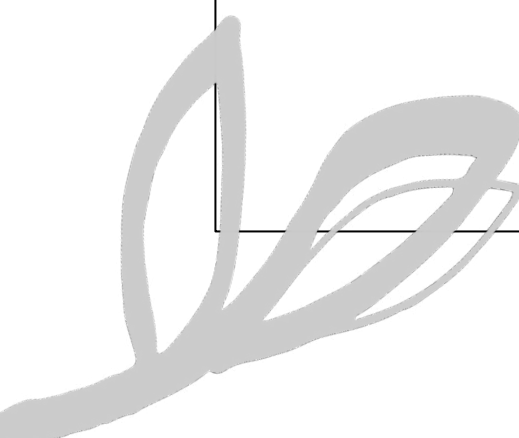
请从虚拟抽奖袋中抽出两颗“闪亮之星”，并至少使用五种上述食材，设计一份包含两道菜的菜单（含前菜或冷热皆可的饭后甜点）。所有常见的基本食材（油、调料、鸡蛋、大米、面粉等）均可随意取用。

# 剩菜创意利用



## 我的食谱

<u>调料</u>	<u>烹饪步骤</u>

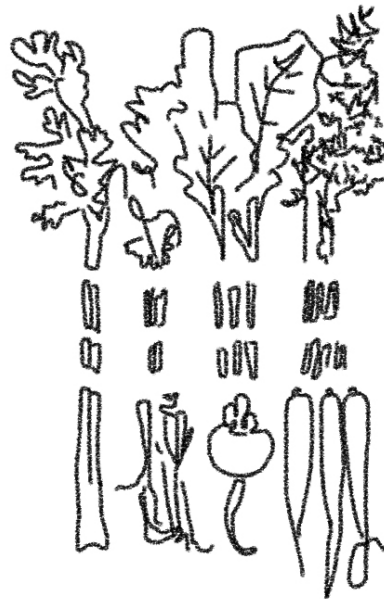




# 剩菜创意利用

## b) 从叶到根

**从叶到根的理念**旨在减少不必要的浪费，尽可能地让食物以及其中的重要营养物质尽其用。这一理念基于“从头到尾”的原则，后者的宗旨也是物尽其用，但它主要针对的是屠宰动物，而不是水果或蔬菜等植物。





# 食物救援和珍惜 食物倡议





# 食物救援和珍爱食物倡议

许多企业、社团和App都在以不同的方式致力于减少食物浪费。有些企业出售不符合标准的水果和蔬菜，有些餐馆以较低的价格出售剩余的菜肴。

## 任务说明：



请相互介绍自己所了解或参与的**倡议组织**。请搜索附近有哪些倡议组织，并制作一个Padlet或Miroboard页面来展示研究成果。





# 德国食物救援和 珍惜食物倡议组织



在线订购不符合销售标准的有机水果和蔬菜

<https://etepetete-bio.de/>



Too Good To Go

该App可帮助餐馆和商店将剩余的食品以较低的价格出售给需要的人。

<https://www.toogoodtogo.com/de/>



该志愿组织拥有一个收集和分发获救食物的互联网平台。

<https://foodsharing.de/>



这是一个查找公共果树的线上平台。

<https://mundraub.org/>

图19-22: etepetete、Too Good To Go、foodsharing、mundraub的Logo, 信息来源: etepetete GmbH、Too Good To Go International、foodsharing e.V.、Terra Concordia gGmbH







# 中国的食物救援和 珍惜食物倡议组织



这是一个可以亲自参与劳动或提供蔬菜上门服务的农场（位于京郊）。  
<https://chinadevelopmentbrief.org/ngos/little-donkey-farm/>



在以“分享收获”农场（位于京郊）为代表的社区支持农业平台中，人们可以亲自参与劳动，并在社区中保持活跃。

<https://www.foodandlandusecoalition.org/china-shared-harvest/>



“慢食运动”等倡议旨在促进人们珍爱食物，从而让每个人都能享有美味的食物。

[https://www.slowfood.de/aktuelles/2015/slow\\_food\\_peking\\_erklaerung](https://www.slowfood.de/aktuelles/2015/slow_food_peking_erklaerung)

图23-25：小毛驴农场、分享收获和大中华区慢食协会Logo。信息来源：中国发展简报，粮食与土地利用联盟，德国慢食协会

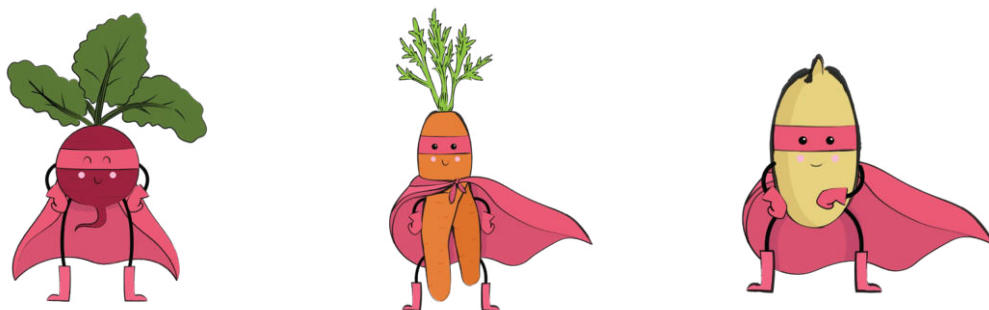




# “阻止食物浪费”—— 行动方案



# “阻止食物浪费”——行动方案



为了提升**自我效能**，你可以制订一个行动计划。你需要就未来如何在家中和学校拯救和珍爱食物制订具体的计划。你需要明确自己想要达成的**目标**。例如你可以提出：自己和家人下周最多只丢弃100g食物。

你需要写下具体行动步骤并梳理可能遇到的阻碍。你能否在自己设定的期限内实现自己的目标？

## 任务说明：



与你的同学和交换生语伴进行讨论，并在之后的交流中分享你的行动成果！在实现目标的过程中相互支持，例如在截止日期到来前相互提醒。



# Aktionsplan

**Schritte**

**Ziel**

**Deadline**

**Hürden**

**Hilfestellungen**

# 图片索引

- 图1: 美国家庭每周购买的食物, 信息来源: 由Peter Menzel为饥饿星球摄制.....25
- 图2: 土耳其家庭每周购买的食物, 信息来源: 由Peter Menzel为饥饿星球摄制.....26
- 图3: 德国家庭每周购买的食物, 信息来源: 由Peter Menzel为饥饿星球摄制.....27
- 图4: 荷兰家庭每周购买的食物, 信息来源: 由Peter Menzel为饥饿星球摄.....28
- 图5: 墨西哥家庭每周购买的食物, 信息来源: 由Peter Menzel为饥饿星球摄制.....29
- 图6: 不丹家庭每周购买的食物, 信息来源: 由Peter Menzel为饥饿星球摄制.....30
- 图7: 澳大利亚家庭每周购买的食物, 信息来源: 由Peter Menzel为饥饿星球摄制.....31
- 图8: 中国家庭每周购买的食物, 信息来源: 由Peter Menzel为饥饿星球摄制.....32
- 图9: 按照食物种类分类的“星球健康饮食”, 信息来源:  
•<https://www.tegut.com/marktplatz/beitrag/planetary-health-diet.html>.....33
- 图10: 德国有机标识, 信息来源: <https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/oekologischer-landbau/bio-siegel.html>.....38
- 图11: 更多高标准有机标识, 信息来源:  
•: <https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/umstellung/oeko-verbandsrichtlinien-und-eu-bio-im-vergleich/> .....38
- 图12: 欧盟有机标识, 信息来源: <https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/oekologischer-landbau/bio-siegel.html>.....38
- 图13: 中国有机标识, 信息来源:  
•[https://www.dcz-china.org/wp-content/uploads/2023/03/2023-03\\_Study\\_Organic-farming-in-China\\_updated.pdf](https://www.dcz-china.org/wp-content/uploads/2023/03/2023-03_Study_Organic-farming-in-China_updated.pdf).....39



# 图片索引

- 图14: 1990-2021年中国农业贸易趋势, 信息来源: 2023中国与全球食物政策报告, 第58页  
.....54
- 图15: 印在包装上的保质期, 信息来源: iStock.com/CalypsoArt.....65
- 图16: 印在包装上的最晚食用期, 信息来源: 自制.....65
- 图17: 保质期标识示例1: 保质期: 9个月; 生产日期(年/月/日); 白底文字的中间部分为生产日期  
(2024年8月19日), 其他字母为生产厂代码等信息。信息来源: 歌德学院(中国)  
.....66
- 图18: 保质期标识示例2: 此日期前最佳: 2025年8月24日; 生产日期: 2024年5月26日。信息来源:  
歌德学院(中国) .....66
- 图19: etepetete的Logo, 信息来源: <https://etepetete-bio.de/>.....76
- 图20: Logo von Too Good To Go的Logo, 信息来源: <https://www.toogoodtogo.com/de/>.....76
- 图21: foodsharing的Logo, 信息来源: <https://foodsharing.de/>.....76
- 图22: mundraub的Logo, 信息来源: <https://mundraub.org/> .....76
- 图23: 小毛驴农场Logo, 信息来源: <https://chinadevelopmentbrief.org/ngos/little-donkey-farm/>.....77
- 图24: 分享收获Logo, 信息来源: <https://www.foodandlandusecoalition.org/china-shared-harvest/>.....77
- 图25: 大中华区慢食协会Logo。信息来源:  
[https://www.slowfood.de/aktuelles/2015/slow\\_food\\_peking\\_erklaerung](https://www.slowfood.de/aktuelles/2015/slow_food_peking_erklaerung).....77

