

MiKROP

KOLAY GİRER, ZOR ÇIKAR



Sayı: 11
Ağustos 2019
Fiyatı: 9 TL



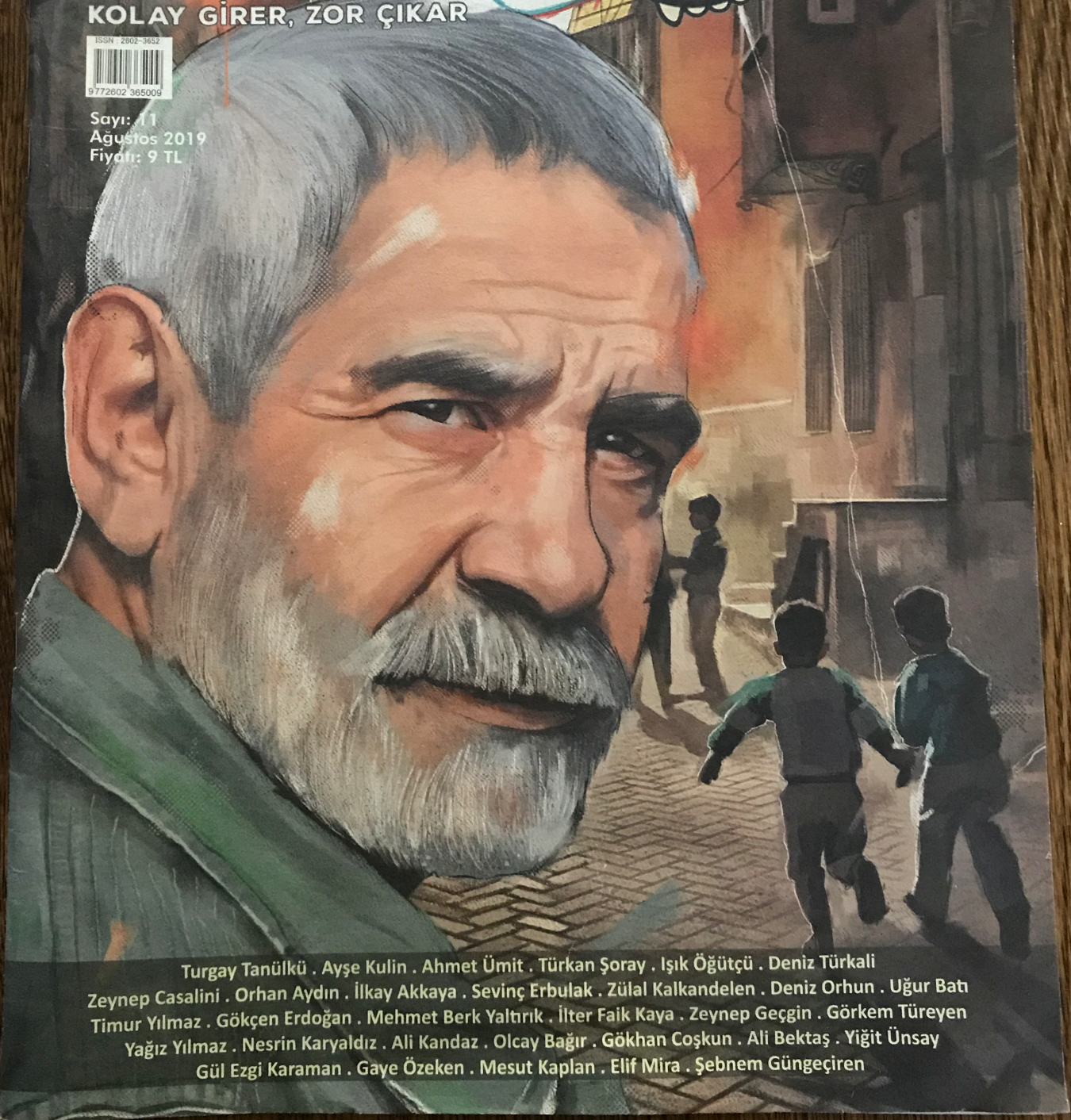
Ayşe Kulin . Turgay Tanülkü . Ahmet Ümit . Türkan Şoray . Işık Öğütçü . Deniz Türkali
Zeynep Casalini . Orhan Aydın . İlkay Akkaya . Sevinç Erbulak . Zülal Kalkandelen . Deniz Orhun . Uğur Batı
Tımur Yılmaz . Gökçen Erdoğan . Mehmet Berk Yaltırık . İlter Faik Kaya . Zeynep Geçgin . Görkem Türeyen
Yağız Yılmaz . Nesrin Karyaldız . Ali Kandaz . Olcay Bağır . Gökhan Coşkun . Ali Bektaş . Yiğit Ünsay
Gül Ezgi Karaman . Gaye Özekan . Mesut Kaplan . Elif Mira . Şebnem Güneçiren

MiKRO P

KOLAY GİRER, ZOR ÇIKAR

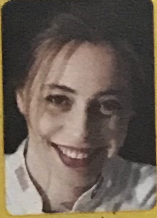


Sayı: 11
Ağustos 2019
Fiyatı: 9 TL



Turgay Tanülkü . Ayşe Kulin . Ahmet Ümit . Türkan Şoray . Işık Öğütçü . Deniz Türkali
Zeynep Casalini . Orhan Aydın . İlkay Akkaya . Sevinç Erbulak . Zülal Kalkandelen . Deniz Orhun . Uğur Batı
Timur Yılmaz . Gökçen Erdoğan . Mehmet Berk Yalırık . İlter Faik Kaya . Zeynep Geçgin . Görkem Türeyyen
Yağız Yılmaz . Nesrin Karyaldız . Ali Kandaz . Olcay Bağır . Gökhan Coşkun . Ali Bektaş . Yiğit Ünsay
Gül Ezgi Karaman . Gaye Özeken . Mesut Kaplan . Elif Mira . Şebnem Güneçiren

ATIKSIZ MUTFAK



Deniz
Orhun

*Hadi biraz az yiyelim,
az tüketelim! Doğa zincirinde
bir halka iken insanoğlu, bu
zincirin en tepesine çıkarak
doğaya hükmetmeye çalışıyor.*

“Az Tüketim (Reduce)”, “Yeniden Kullanım (Reuse)” ve “Tekrar Kazanım (Recycle)” olarak düşünülen tarımsal ve gıda atığı konusunda, mutfak yönetimindeki birincil şart; yapılan porsiyonların küçülmesi ve günümüzde olan 1900 kalori kadın, 2300 kalori erkeklerin tüketecekleri miktara geri dönüş ile yemek yeme alışkanlığının ailede ve bireyde başlatılmasıdır. Günümüzde günlük yediklerimizin kalorisiz 4 bini bulmaktadır. Sağlık açısından bakıldığında özel bir rahatsızlığı olmayan insanlarda bel kalınlığı, kabızlık, sağlıksız beslenme ve fazla kalori alınımını göstermektedir.

Bugün hesaplandığında 1 simit 350 kalori yani sabah kahvaltısı ile başladığında, öğlen ve akşam pilav, et, çorba, tatlı, salata ile devam edildiğinde, günlük almanız gereken kalori miktarından fazlasını tüketiyoruz. Yemek yemeyi azaltmak değil, “yemek yemeyi normal-seviyeye indirmek” için azaltmamız gerekliliği günümüzün konusudur. Hayatımızda beslenme düzenini öyle oturtmalıyız ki, Türkiye lezzetlerinden doğru miktarlarda, doğru kombinasyonlarda yediğimizde sağlıklı kaldığımızı, aşırıya kaçmadığımızı tüm global mutfak kültürüne anlatmalıyız.

“Evsel atığı nasıl düşürebiliriz, bunun için dünyada uygulanan yöntemler neler?” sorusuna geldiğimizde, bu konuda en başarılı iki ülkenin İsveç ve Kore olduğunu görürüz. Özellikle turizm faaliyetlerinin yükseldiği yaz dönemlerinde otellerin açık büfe servisinde oluşan gıda atığı dikkat çekiyor. Üretim ve tüketim aşamasında gıdanın atık olmadan değerlendirilme metotları günden güne önem kazanıyor. Örneğin; Ispanak köklerinin de Türk yöresel mutfağında bir çeşit yemek olması veya patates kabuklarının ya da yumurta kabuklarının da gıda olarak değerlendirildiği tarifler bu anlamda çok kıymetli. Unutulan lezzetlerimizde tarım ürünlerinin işlenmesi sırasında açığa çıkan atık diye tarif ettiğimiz malzemelerin de değerlendirildiği tariflere yer vermek, onları yine teknolojiye uydurarak trend haline getirmek ve yaymak gerekli. Kullanılmayan gıda kaynaklarımızı Velespit Yayınları’ndan çıkardığımız, “Yedikleriniz Davranışlarınız Olur” kitabında bulabilirsiniz.

Bir de uygulanabileceğine inandığım çalışmalar var ki, devletin ve bazı yabancı kuruluşların üst düzey mercileriyle görüştüğüm projelerde evsel atıklar için birebir uygulanabilir, davranış özelliğini insanlara aşılamada güzel yöntemler olarak öne çıkıyor. **Proje şu:** Dışarıdan yemek alan kurumsal organizasyonlarda, yemek sonrası atıklar tepsilerde tabaklarla toplama alanına bırakılırken önce kişinin manyetik kartı okutulur ve görevli bir kişi tarafından tabakta kalan yemek tartılır ve ayrılmak üzere çöpe konur. Kart sayesinde kişinin haftalık ya da günlük olarak atık miktarı, hanesine kaydedilir. Herkesin günlük, haftalık ya da aylık çöp miktarı, manyetik kart sayesinde veri olarak toplanır. Aynı uçaklardaki fazla bagaj misali, günlük ya da haftalık kişi başı olan atık miktarı aşılmamalıdır. Aşıldığı zaman kg ya da gr başına çok cüzi miktar, kişi tarafından ödenir. Tüm data kurumsal kimlik kartında veya TC kimlik numarasında kayıt altına alınır. Uygulama sırasında kimlik kontrolü ile başkasının kartının

kullanımı engellenmelidir. Amaç, tabağımıza günümüze göre “az” ama zamanımıza göre “doğru” miktarlarda yemek alınmasının alışkanlık haline getirilmesi.

Tüm bu bahsettiklerimizin yanında, artan gıdaların kedi, köpek gibi hayvanlara besin olarak verilmesi doğru bir değerlendirme yöntemi değil. Köpek ve kedilere yağlı, tuzlu, soğanlı, karbonhidratlı besinlerin zararlı ve zehirleyici olduğu, karbonhidratı hazmedemedikleri için, yemlerle genetiklerinin değiştiği, bu nedenle yeni hastalıkları taşıyıcı olarak halk sağlığına etki etmeleri risklerdendir. Ancak gıda atıklarının bir işleminden geçtikten sonra tüm hayvanlar için protein kaynağı haline getirilmesi uygundur. TMMOB Ziraat Mühendisleri Odasının “Hayvancılık” raporunda belirtildiği gibi hayvancılık işletmelerinin en büyük giderini yem giderleri oluşturmaktadır. Yem giderleri hayvancılığın bazı dallarında toplam işletme giderlerinin % 70’ine kadar ulaşmaktadır. Mera şartlarında yapılan hayvancılık kârlı bir hayvancılıktır. Bu nedenle hayvan beslemede önemli bir yeri olan çayır ve meralar büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde 1950’li yıllardan itibaren tarıma açılmış olan çayır ve meralar, 40 milyon hektardan 12 milyon hektara düşmüştür. Bu azalmanın yanı sıra aşırı ve düzensiz otlatma sonucu mera arazileri ağır tahribata uğrayarak fakirleşmiş, verimliliğini kaybetmiş ve büyük ölçüde erozyona maruz kalmıştır. Mevcut meralar hayvan varlığımızın kaba yem ihtiyacını karşılayacak durumda değildir. Gıda atıklarından oluşturulacak kompost (gübre) meraların verimliliğini artırırken, yine gıda atıklarının işlenerek hayvan yemi yapılmak üzere protein kaynağı olarak kullanılmasının da ülke ekonomimize, hayvancılığa iyi bir hizmet olacağı inancındayım. Büyük miktar gıda atığının dönüşüm için organize edileceği merkezlerin belediyeler olabileceği örneklerde gözükmemektedir. Altyapı hazırlıklarının algoritması çıkarılarak uygulanabilirliği mümkündür.

İsveç’te uygulanmakta olan sistemde, bir makine sayesinde gıda ve yemek artıkları dehidre edilerek içerisindeki nem tamamen alınıp işleminden geçirilerek “protein kaynağına” çevriliyor ve büyükbaş-küçükbaş hayvan yemi olarak değerlendiriliyor. Bu yem ile beslenen geviş getiren hayvanlarda karbondioksit gaz çıkarma oranı düşüyor, verim artıyor. Japon bilim insanlarının yaptığı çalışma her geçen gün ilerliyor. Bir an evvel atıksız hayata geçmemiz gerek!

Sevgiyle kalın...