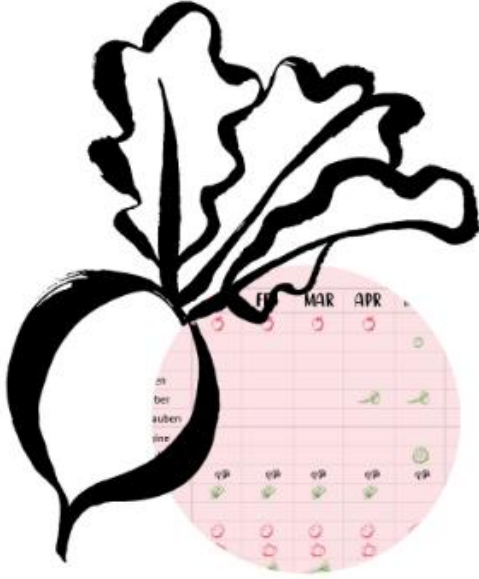




Gıda israfına karşı neler yapabilirim?

Gıda israfı büyük bir sorun teşkil etmektedir. Evlerimiz gıda israfında maalesef en yüksek payı oluşturmaktalar! Bu ise hem kötü hem de iyi bir haber, zira hepimizin bu konuda bir şeyler yapabileceği anlamına geliyor. Dolayısıyla bu durumu değiştirmek için sizin etki gücünüz inanılmaz büyük! Tüketim davranışlarınızda yapacağınız küçük değişikliklerle beslenme alışkanlıklarınızı çok daha sürdürülebilir hale getirebilirsiniz. İklim dostu beslenme hakkındaki önerilerimizi ve gıdanın kendisine verilmesi gereken değeri daha iyi anlamak için yapılmasında fayda gördüklerimizi burada özetledik.



Meyve ve sebzeleriniz için mevsimsel takvim: Sizin ve iklim için yerel ve mevsimsel!

Yerel üreticilerin mevsiminde ve açık arazilerinden gelen meyve ve sebzeler yalnızca olgunlaştıklarında hasat edilirler. Ayrıca sera üretimine nazaran daha az gübre ve tarım ilacı kullanılır. Tüm bunlar daha fazla vitamin, mineral ve lezzet anlamına gelmektedir. Bunun yanı sıra sofralarımıza mevsimsel çeşitlilik gelir,

para tasarruf edinmiş olunur, ayrıca depolama ve ısıtma/soğutma sorunu ortadan kalkmış olup çok daha az CO2 salgılanır ve daha az su harcanır.

[Mevsimsel takvimimiz](#) ile tüm yılı göz önünde bulundurabilirsiniz: Yerel yetişmiş ilk elmalar ne zaman olur? Domates sezonu ne kadar sürer?

İndir ve çıktısını alın: Mevsimsel takvimimiz ile bir sonraki alışverişinizde yerel ve mevsimsel lezzet yıldızlarını keşfedin

Daha fazla bilgi: <https://www.restlos-gluecklich.berlin/>





Besinlerinizin tamamını kullanın!

Besinlerimiz çoğu zaman sandığımızdan daha fazlasını sunar. Örneğin havucun yeşillikleri bir pesto sosu için çok lezzetli bir baz oluşturur veya çıtır pişirilmiş sebze kabuklarından nefis atıştırmalıklar çıkarabilirsiniz. Besinlerinizden sıfır atık anlayışıyla nasıl yararlanabileceğinizi öğrenin ve yepyeni lezzetleri deneyimleyin. ‚Yapraktan Köke‘ konseptinin size ilham vermesine izin verin.



Bir alışveriş listesi yazınız.

Alışveriş listeleri oluşturmak gıda tüketiminizi daha sürdürülebilir hale getirmenize ciddi yardımcı olur. Bu sayede neticede kullanmayacağınız ürünleri daha az satın alır ve israfı önleyebilirsiniz. Buradan iklim dostu beslenmeye doğru giden yola doğru adım atmak için mesafe kısalır, çünkü artık hangi sebze ve meyvelerin mevsiminde olduğunuzu ve hangi tariflerin bunlara uygun olduğunu önceden araştırabilirsiniz. İsterseniz tereyağı, sığır eti ve avokadoya daha iklim dostu alternatifler arayabilir, alışverişinizi iklim için de sağlıklı hale getirebilirsiniz.

Daha fazla bilgi: <https://www.restlos-gluecklich.berlin/>



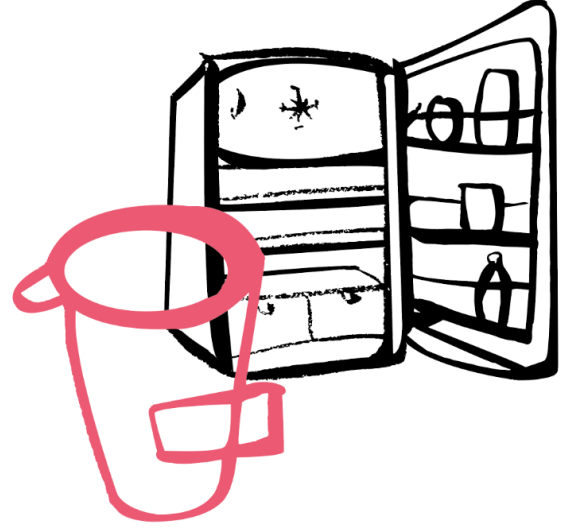


Besinlerinizi iyi saklayın!

Besinler uygun şekilde saklandığında çok daha uzun süre dayanıklı kalır, bu nedenle alışverişlerinizi nereye koyduğunuza dikkat edin. Buzdolaplarındaki bölmelerin farklı dereceleri vardır – bu önemli, çünkü bazı besinler daha soğuk bazıları daha sıcak ortamı severler.

Tabii ki sebze bölmesine sebzeler konmalıdır. Ancak birçok meyve ve dut türleri de burada yer bulur. Sebze bölmesinin üstündeki alt bölme en soğuk olanıdır. Burada et ve balık gibi çabuk bozulabilen besinler depolanmalıdır. Süt ve açılmış ürünlerinizi bu bölmenin üstünde depolayın. En üst bölmeye ise içeceklerinizi, konservelerinizi ve hazırlanmış yiyeceklerinizi koyabilirsiniz: Zira bunlar nispeten az narinler.

Buzdolabının en sıcak yeri kapı arkasıdır: tereyağı, hardal, reçel, salça ve benzer ürünler buraya yerleştirilir. Dondurucu bölmesini tereyağı, süt ve ekmeğin gibi besinler için de kullanabilirsiniz. Örneğin, tatile gidiyorsanız ve eve döndüğünüzde bir somun ekmeğin taze tutmak istiyorsanız.



Muz ve domatesler ise buzdolabının dışında kalmalıdır. Patates ve soğan da aynı şekilde – çekmece ve kutu gibi serin ve gölgeli yerleri daha çok severler.

Elma ve armutlar her zaman diğer meyve ve sebzelerden ayrı olarak saklanmalıdır. Bu iki meyve türü, daha hızlı olgunlaşmalarını ve bozulmalarını sağlayan bir gaz salgırlarlar.



Paylaşmak önemsemektir.

Evde bulunan gıdaların tamamını örneğin tatil öncesinde kendiniz kullanamıyorsanız –veya kendi bahçenizde yetiştirdikleriniz fazla geliyorsa bunları aile ve arkadaşlarınızla veya halka açık dağıtım noktaları aracılığıyla paylaşın. Yemek paylaşımı birçok şehirde tavsiye ettiğimiz bir imkandır.



Yemek artıklarınızla ilgili yaratıcı olun!

Artan yemekleri değerlendirmek, bir gün öncesinden kalan yemekleri mikrodalgada ısıtmak anlamına gelmek zorunda değildir. Yaratıcı olun ve örneğin patates pürenizi güzel bir çorbaya dönüştürün, kurumuş kruvasan ve pörsüşmüş elmalardan sıcak bir crumble yapın veya sebze kabuklarını, sıkılmış limonları ve artık çiğ besinleri dondurup bunları ilk fırsatta et suyu ve soslar için baz olarak kullanın. Yaratıcı olun ve örneğin patates pürenizi güzel bir çorbaya dönüştürün, kurumuş kruvasan ve pörsüşmüş elmalardan sıcak bir crumble yapın veya sebze kabuklarını, sıkılmış limonları ve artık çiğ besinleri dondurup bunları ilk fırsatta et suyu ve soslar için baz olarak kullanın.

Daha fazla bilgi: <https://www.restlos-gluecklich.berlin/>





Son kullanım tarihlerine aldırış etmeyin!

Son kullanma tarihi bir tüketici bilgisi olarak ne yazık ki söz konusu besinin yenilebilir olup olmadığını öğrenmek için oldukça uygunsuzdur. **Bunun yerine duyularınıza güvenmeyi tercih edin:** Besini açın, yakından bakın, birkaç kez karıştırın, koklayın ve tadına bakın. Duyularınız sizi bozulmuş besinlerden korumak için vardır. Bu nedenle, besinin sizin için sağlıklı olup olmadığına dair size yol göstermelerine izin verin.

İleri düzeydekiler için açık çağrı:

Bugün sütlaç pişirmeyi mi planlıyorsunuz? Niçin son kullanma tarihi yarın bitecek olan ürünü tercih etmiyorsunuz? Bu sayede o süt paketini çöpe atılmaktan kurtarmış olursunuz.



**RIECHEN
schmecken
SEHEN**

Meyve ve sebze alışverişi yaparken de tıpkı son kullanma tarihi yaklaşmış ürünlerde olduğu gibi, toplumun güzellik takıntısından bağımsız hareket edebilirsiniz. Zira kabuğu hafifçe buruşmuş bir elma, kalan tek bir muz veya üç ayaklı bir havuç, kusursuz görünen muadilleriyle aynı değere sahiptirler. Bu yüzden atılmadan önce onları alıp kullanın!