

**BIS AUF
DEN LETZTEN
KRÜMEL**

GIDA KURTARICILARINA YÖNELİK BU KİTAPÇIĞIN



KURTARMA GÖREVİN İÇİN

KENDİNE DESTEK YARAT

Vuse sana sonraki birkaç sayfada eşlik edecek. Bu büyülü yaratık gerçek bir gıda kurtarıcısıdır. Kendisi sağlıklı olan ve gezegenimiz için yararlı besinleri yemeyi tercih eder. Ve her gün ne kadar besinin çöpe atıldığını dikkatle takip eder. Sonra kendi kendine bu böyle mi olmalı, diye sorar.

Vuse ile besin kurtarma turuna çıkmak ister misin? Öyleyse bunları kesip boş bir tuvalet kağıdı rulosuna yapıştır. Böylece Vuse, kurtarma görevlerinde ve görev sırasında düşmemen için sana yardımcı olacak.

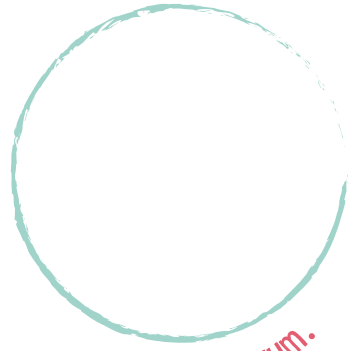


MERHABA, BEN VUSE.

Ben güzel bir insan ailesinin yanına gizlice taşındım ve onların taban döşemesi altında iyice gizlenmiş bir şekilde yaşıyorum. Bir gören olmadığında kurtarma görevine çıkıyorum. Sonra insanların çöpe atmak istediği şeyleri kapıyorum. Onlar hâlâ benim işime yarar durumda. Kırık bir kahve fincanından kendime bir banyo küveti yapıyorum. Bir şişe kapağı ve bir miktar yün salıncağa dönüşüyor - vay be! Özellikle çoğu kez yiyecek kurtarırım. Zira bunların çöpe gitmesi benim hiç hoşuma gitmez. Tatlı meyveleri severim. Özellikle çilek yemeyi çok severim. Eğer bir meyve olsaydım mutlaka çilek olurum! Sen ne seversin? Sonraki birkaç sayfada bana kendinden bahsedebilirsin. Şimdiden merak içindeyim.



BEN VE YEMEĞİM



Ben buyum.

Bunu yemeyi gerçekten severim:

Bunun tadını hiç sevmem:

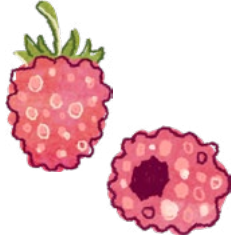
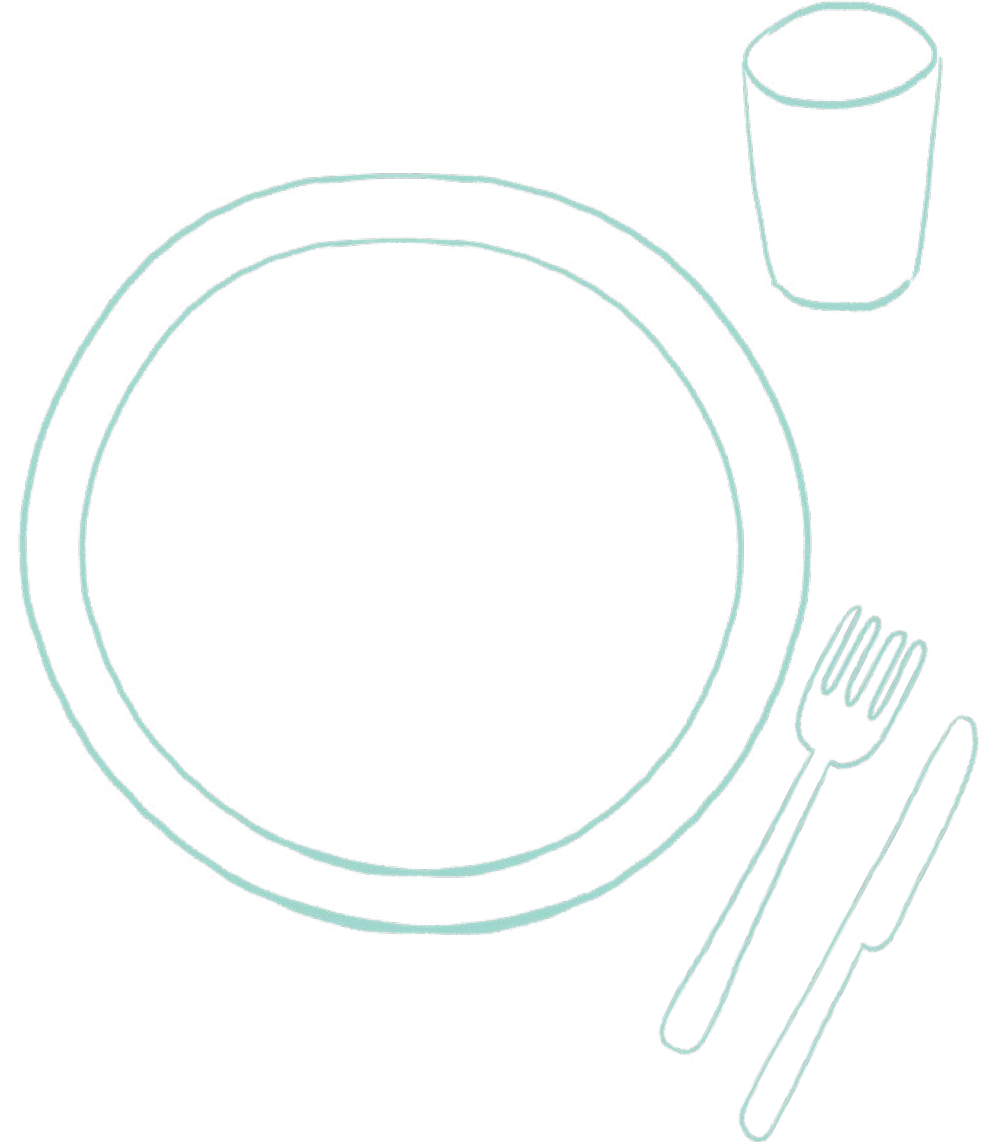
Bir meyve olsaydım şu meyve olurum:

Böyle yemek yemeyi severim:

- yatariken
- ayakta
- otururken
- yalnız başıma
- başkalarıyla birlikte
- bol bol konuşarak
- sessiz ve sakin iken

- sadece kısa süreli
- uzun uzadıya
- tamamen farklı:

En sevdiğim öğle yemeği:



Burada Vuse'yi boyayabilirsin.



Bu boyalı kalemi kurtardım. Çünkü zaten tamamen kemirilmiş ve kısa uçluydu. Oysa okul çocuğu Benya onu atmamak istememişti.

Vay be, neler neler olmuştu!*

Hiç sen bir şeyi çöp kutusundan kurtardın mı? Belki yiyecek bile olabilir – kahverengi benekli bir muz ya da sert bir sandviç ekmeği? Ondan lezzetli şeyler yapabilirsin: Örneğin smoothieler ve Arme Ritter. Sonraki sayfalarda çok kolay iki tarif bulacaksın.

* Şu kitapta: „Benya ve Vuse. Gıda kurtarıcıları büyük görevde“ içerisinde Vuse ve maceraları hakkında daha fazla bilgi edinebilirsin.

SMOOTHIE



1



2



3



4



ARME RITTER*



* "Arme Ritter" bu yemeğin Almanca adıdır. Türkçeye çevrildiğinde "fakir şövalye" demektir.

Burada Vus'eyi boyayabilirsin.



Beni takip et! Bir sonraki sayfada
mutfakta kesinkes bir şeyler
çöpe atılacak.
Onu birlikte kurtaralım mı?



Kurtarabileceğin şeyleri daire içine al.

Bununla başka ne yapılabilir?



Pssst, sana çözümleri anlatacağım: Ayıcığın ve çorabın dikişleri, karalama kağıdını tekrar kullanabilirsin. Acaba yumurta kartonundan da bir şeyler yapmak ister misin? Isırılmış ekmeğın daha sonra yiyebilirsin, elma üzerindeki ezik yeri kesip atman yeterli. Ve kahverengi muzun da çöpe gitmesine gerek yok: Bundan bir smoothie yapabilirsin. Ayrıca havuç kabuklarını da kurtarabilirsin. Bunlar biraz yağ ile fırında pişince çıtır havuç kabuğın cipsleri hâline gelir.* Lezzetli!

Peki her şeyi çözdün mü? Çözümleri bulmaya hemen bir sonraki sayfada devam edebilirsin. İyi eğlenceler!



* Kabuklu besinlerin hazırlanmasında onların önce iyice yıkanması ve biyolojik kalitede olması, yani kimyasal olarak ilaçlanmamış olması önemlidir.



GIDA KURTARICILARI İÇİN SORULAR

Eğri havuçları da düzgün havuçlar gibi yiyebilir misin?

- Hayır, çünkü midenizi acıtırlar.
- Evet, tadı diğer havuçlarla aynıdır.
- Sadece yerken eğri durursam yiyebilirim.



b) Eğri havucun tadı da düzgün havucunki kadar lezzetli olmasına rağmen çoğın kişi onu, süpermarkette kimsenin satın almayacağını düşünündüğün için genellikle tarlada bırakılır.

Bayat ekmekle ne yapabilirsin?

- Kalıntı gıda tarifıyla „Arme Ritter“.
- Hayvanlara yem.
- Salata için kızarmış ekmek küpleri (kruton).
- Sadece çöpe atmak.



a), b) ve c) Ama dikkat et: Kuru ekmek tüm hayvanlar için sağlıklı değildir. Örneğin bununla ördekleri yemlememelisin.

Sence alışveriş çıkmanın en iyi yolu nedir?

- Bir alışveriş listesiyle.
- İyice acıkmış hâlde.
- Canımın istediğın her şeyi alışveriş arabasına koyarım.

a) Alışverişe aç gidenler genellikle, ihtiyaçları olanlardan çok daha fazlasını satın alır. Bu durumda çoğın zaman evdeki besinler bozulur. Önceden bir liste yapmak için buzdolabında neler bulunduğuna ve neleri satın alman gerektiğine dikkatle bakman iyi bir fikirdir.

Gıda maddeleri üzerindeki tarih (son kullanma tarihi) neyi ifade eder?

- Ürünün imalat tarihini.
- Ne zaman küflenmeye başlayacağını.
- Üreticinin arzu ettiği görünüş ve tadı en az ne kadar süreyle muhafaza ettiğini.



(c) İyi bakar, koklar ve tadarsan besinlerin hâlâ iyi olup olmadığını kendin anlayabilirsin. Tarih sadece kıvamın/dokunun, rengin ve kokunun en az ne kadar süre değişmeden kaldığını gösterir.

Elmaların ve muzların aynı meyvelikte tutulması iyi midir?

- Evet, çünkü tüm meyveler aynı yerde tutulmalıdır.
- Hayır, çünkü elmalar muzların daha çabuk olgunlaşmasını sağlar.
- Hayır, çünkü muzlar elmalara aptalca fıkralar anlatır.

(b) Bazı meyve ve sebzeler olgunlaştırıcı gazlar çıkarak meyvelikteki diğer meyve ve sebzelerin daha çabuk olgunlaşmasına neden olur. Örneğin elmalarda durum böyledir. Bu bilgiden yarar sağlayabilirsin. Eğer daha çabuk olgunlaşmaları isteniyorsa muzlar elmaların yanında olmaktan mutlu olurlar. Eğer bu istenmiyorsa en iyisi onları iki farklı meyvelige koymalıdır.



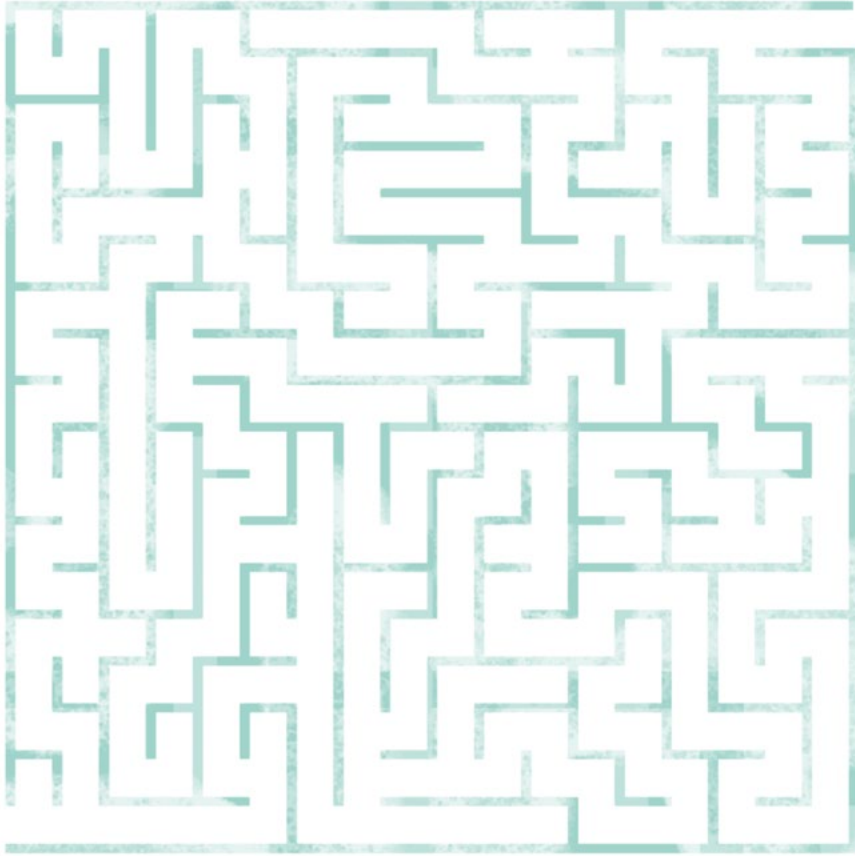
YAŞASIN KENDİ DUYU ORGANLARIMIZI!

Yoğurdun son kullanma tarihi geçmişse onun görünüşüne ve kokusuna bir bak. Nefis kokuyor mu ve herhangi bir küf görünmüyor mu? Bu takdirde dikkatlice tadına bak. Emin değilsen bir yetişkine danış, ona da bir göster, koklat ve tadına baktır. Yoğurt, son kullanma tarihinden birkaç gün sonra bile genellikle hâlâ iyi ve tamamen lezzetlidir.





BAŞLANGIÇ: Vuse'nin muzlara ulaşmasına yardımcı olabilir misin?



Bu kitapçık üzerinde bu kadar çok çalıştığın için teşekkürler. Şu anda çok şeyi öğrenmiş durumdasın ve artık gıda kurtarıcıları ekibinin bir parçasısın.

Belki bir dahaki sefere buruşmuş bir havuç, eğri bir salatalık ya da zedeli bir armut gördüğünde beni hatırlarsın? Ve yarın da benimle ve diğer gıda kurtarıcılarıyla birlikte çöpe daha az lezzetli besinin atılmasını sağlayacaksın.

Evet, ama şimdi acıktım artık! Ve arkadaki muzlar gerçekten çok lezzetli görünüyor. Bunları kapıyorum. Hoşça kal, görüşmek üzere!



Burada Vuse için bir resim yapabilirsin. Bu onu kesinlikle sevindirir!



BIS AUF DEN LETZTEN KRÜMEL

BERLİN KREŞLERİNDE BESİNLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ATIĞIN ÖNLENMESİNE YÖNELİK EĞİTİM PROJESİ

Vuse çizimlerinin yanı sıra boyama sayfasındaki ekmek cipsleri ve muz, şu çocuk kitabından alınmıştır: „Benya ve Vuse. Gıda kurtarıcıları büyük görevde“, yayıncı: RESTLOS GLÜCKLICH e. V., Yazar: Wenke Heuts, Çizer: Inka Vigh, 2021'de oekom verlag tarafından yayınlandı, ISBN: 978-3-96238-246-9

KÜNYE

Yayıncı	RESTLOS GLÜCKLICH e. V.
Bilgi	www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt
İletişim	kitaprojekt@restlos-gluecklich.berlin
Proje yönetimi	Edith Timm
Editör ekibi	Edith Timm, Laura Neumann, Lea Schöpfer, Wenke Heuts
Düzenleme	Wenke Heuts
Düzen	Christine Wunder
Baskı	dieUmweltdruckerei GmbH, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Durum	Aralık 2023

“Bis auf den letzten Krümel”, Berliner Ernährungsstrategie'nin bir projesi olup aşağıdakilerce desteklenmektedir:

Senatsverwaltung
für Justiz und Verbraucherschutz

Senatsverwaltung
für Mobilität, Verkehr,
Klimaschutz und Umwelt

BERLIN





www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt

kitaprojekt@restlos-gluecklich.de

