



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEVSİMİNDE BESLENMENİN ÖNEMİ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Mevsimsel Beslen Takvimi, Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği'nin yürüttüğü özverili bir çalışmayla, Türkiye'nin farklı bölgelerinden 36 üreticinin ve 10 uzmanın bilgi, tecrübe ve gözlemlerine dayanarak hazırlandı. Her ne kadar gıda ithalatı, sera üretimi ve depolama koşullarının gelişmesi sayesinde neredeyse her türlü sebze ve meyveyi dört mevsim bulmak mümkün olsa da, uzmanlar mevsimsel ve taze beslenmenin hem doğa hem de insan sağlığı için daha iyi olduğu konusunda hemfikir.

Alışveriş listenizi hazırlarken Mevsimsel Beslen Takvimi'nden taze sebze ve meyvelerin hasat dönemlerini kontrol edebilirsiniz. Hasat takvimlerinin ürünün yetiştirildiği coğrafya ve ürün çeşidine göre değiştiğini göz önünde bulundurup, yiyeceklerinizin nerede ve nasıl yetiştirildiğini üreticisine sorarak sofranıza gelen gıdanın sorumluluğunu alabilirsiniz.

Neden Mevsiminde Beslenmeliyiz?

- 1- Mevsiminde ekilen meyve ve sebzeler doğal döngülere uyumlu bir şekilde büyür, doğaya rağmen değil.
- 2- Verim odaklı tarımsal girdiler (hibrit tohum, tarım zehiri, sentetik gübre ve hormon dahil tüm maddeler) mevsim dışı üretimde (sera ve örtü altı) daha çok kullanılır. Bu girdiler sağlık, ekonomik, çevresel ve sosyal açıdan zararlara ve kayıplara neden olur.
- 3- Coğrafya ve iklime özgü yapıları olan yerel çeşitler, dirençli olmalarıyla daha sürdürülebilir bir gıda güvenliği sağlar. Ürünler, mevsiminde yetiştirildiği takdirde, hastalık ve zararlılara karşı daha dirençlidir ve dışarıdan müdahaleye daha az ihtiyaç duyarlar. Dolayısıyla, tarım zehirleri daha az kullanılır ya da hiç kullanılmaz.
. Türkiye'nin iklimsel olarak orta kuşakta yer alması ve dört mevsimi yaşaması, kıyılardan iç bölgelere doğru yükseltinin ve sıcaklığın değişmesi tarımsal ürün çeşitliliğinin artmasını sağlar. Yaşadığınız bölgeye özgü, yerel ve mevsimlik ürünlerin tüketimi, daha kısa tedarik zincirinin yanı sıra, ulaşım ve depolama/saklama maliyetlerinin daha düşük olması nedeniyle de iklim ve doğa dostudur. Böylece hem biyoçeşitliliğin devamına hem de iklim krizine neden olan sera gazı emisyonlarının azaltılmasına katkıda bulunabilirsiniz.
- 4- Depolama için geçmişten bu yana mağaralar, kuyular, mahzenler, toprak ve saman altına saklama ile yüksek yerlere asma gibi geleneksel yöntemler de kullanılıyor. Depolama yöntemlerinin gelişmesiyle birlikte, birçok ürün kendi mevsimi dışında da pazara sunuluyor. Depolama sırasında koruma amaçlı kimyasal kullanımı ise hem sağlık açısından risk taşıyor hem de maliyetleri artırıyor.
. Ürünlerin tarladan sofraya taşınması sırasında en fazla kayıp; hasat, depolama, işleme, nakliye ve satışta gerçekleşiyor. Dünyada üretilen gıdanın her yıl üçte biri, yani 1,3 milyar tonu heba oluyor. Türkiye'de ise her yıl 7,7 milyon ton gıda çöpe gidiyor; yılda 93 kilogram gıda israfı ile dünya genelinde kişi başına en çok gıda israfının yapıldığı 3. ülke konumunda Türkiye yer alıyor. *BM Gıda İsrafı Raporu (2021)
. Sebze ve meyvelerinizin kabuklarını, saplarını ve yapraklarını çorba ya da çay yapımında kullanarak hem sofranızı çeşitlendirebilir hem de bütçenize katkıda bulunabilirsiniz.?
. Gıda atıklarınızı kompost uygulamaları ile dönüştürerek doğa için yararlı hâle getirebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:177178 • adı:Mevsiminde Beslenmenin Önemi • gönderen:Gül • indirme tarihi:01.04.2025 - 07:00