



## **GIDANI KORU, SOFRANA SAHİP ÇIK**

### **GIDA İSRAFI NEDİR?**

Tüketiciler ve gıda işletmecilerinin hatalı alışkanlıkları sonucunda tüketime elverişli gıdalarımızın kaybedilmesi veya israf edilmesi “gıda israfı” olarak tanımlanmaktadır. Örneğin,

- ❖ Bizim gözümüze güzel gelen şekil, renk ve boyutların dışındaki taze gıdalar, satışa çıkarılmadan önce ayıklanarak ziyan edilmektedir.
- ❖ Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TETT) yaklaşan ya da geçmiş gıdalar genellikle satıcılar ve tüketiciler tarafından ziyan edilmektedir. Oysaki Son Tüketim Tarihi’nden (STT) farklı olarak, tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT) ürünlerin belirli bir tarihten sonra da sağlıklı bir şekilde tüketilebileceğine, sadece renk, form, pişme süresi gibi özelliklerinin değişeceğine işaret etmektedir.
- ❖ Artan gıdalar, yenilebilir durumda olmalarına rağmen, genellikle değerlendirilmemekte ve mutfaklardan ya da gıda hizmeti sağlayan yerlerde çöpe atılmaktadır.

### **GIDA KAYBI NEDİR?**

Gıda israfından farklı olarak gıda kaybı, tüketicinin eline geçmeden önceki süreçte, gıdanın üretiminden arza kadar olan süreç boyunca kat ettiği yolda üretici ve tedarikçilerin hatalı alışkanlıkları ve seçimleri sonucunda tüketilebilir gıdalarımızın kaybedilmesi ve israf edilmesine verilen addır.

Perakendeciler, gıda hizmet sektörü ve tüketiciler bu zincire dahil değildir. Kısaca hasattan/kesimden/avlanmadan sonra gıda arz zincirine giren ancak bir şekilde ziyan edilen gıdalar, gıda kaybını tanımlar.

### **BEN İSRAF YAPIYOR MUYUM?**

Maalesef, bilerek veya bilmeyerek, isteyerek veya istemeyerek, hepimiz gıda israfı yapıyoruz. Önemli olan bunu elimizden geldiğince en aza indirebilmemiz. Ülkemizin en değerli hazinelerinden biri olan gıdamızı korumak ve soframıza sahip çıkmak için en temel ipuçlarını burada bulabilirsiniz. Farkında olmadan kaybettiğimiz ve israf ettiğimiz gıdalarımızı korumak için öncelikle şunların şart olduğunu unutmayalım:

- ✓ Planlı, listeli alışveriş yapmamız
- ✓ İhtiyacımız kadar satın almamız
- ✓ Tüketeceğimiz kadar hazırlamamız
- ✓ Doğru koşullarda saklamamız



## İSRAFA SATIN ALIRKEN BAŞLADIĞIMIZI UNUTMAYALIM

- ✓ Daha fazlası daha ucuz diye, yanında bedava ürün var diye veya aslında ihtiyacımızla doğrudan alakası olmayan sebeplerden dolayı plansız alışveriş yaparak israfa giden yolda ilk adımımızı attığımızın çoğu zaman farkında bile olmuyoruz Alışverişe gitmeden önce ihtiyacımızı listeleyelim, planlayalım. İhtiyacımız kadar alalım.
- ✓ Şekli bozuk diye dış güzelliğine aldanıp, iç güzelliğine önem vermeyerek meyvelerimizin sebzelerimizin kalbini kırmayalım. Yenilebilir ve sağlıklı durumda olan her gıdamızın bizim için birer nimet olduğunu unutmayalım.
- ✓ Soğukta saklamamız gereken gıdaları alışverişimizin en sonunda alabilir ve böylece eve giderken buzdolabı dışında geçirecekleri zamanı kısaltabiliriz.



## GIDALARIMIZI DOĞRU SAKLAYALIM

- ✓ Satın aldığımız gıdaların etiketlerini dikkatlice okuyalım ve ürünlerimizi mutlaka etikette belirtilen koşullar altında saklayalım.
- ✓ Mikroorganizmaların çoğalmasını yavaşlatmak ve gıdalarımızı daha uzun süre taze ve güvenilir tutmak için bazı gıdalarımızı buzdolabında saklamamız şart. Bunlar süt, et gibi etiketlerinde "Son Tüketim Tarihi" (STT) olan ve etiketinde buzdolabında muhafaza edilmesi gerektiği belirtilen gıdalar.
- ✓ Çiğ et, tavuk ve balıkları kısa süre içinde tüketmeyeceksek  $-18^{\circ}\text{C}$ 'de dondurmamızdır.
- ✓ Yumurtalarımızı yıkayıp yerleştirmek bozulma süresini kısaltıyor. Sadece görünür kirleri yumuşak bir bezle temizlemeli, yıkamak istiyorsak, kullanmadan hemen önce yıkamamızdır.
- ✓ Hububatlar, kolay muhafaza edilebilen dayanıklı gıdalardır. Buzdolabımızda yerimiz azsa, örneğin pirinç, un ve bulguru serin, kuru ve karanlık ortamlarda, diğer gıdalara oranla daha uzun süre saklayabiliriz.
- ✓ Patates, sarımsak, kuru soğan, yer elması ve balkabağı gibi kök sebzelerini de buzdolabında saklamamız gerekiyor aslında. Bu sebze ve meyveleri delikli kaplarda, direk güneş ışığına maruz bırakmadan serin bir ortamda saklayabiliriz.
- ✓ Elma, kayısı, üzüm, şeftali, nektar, kavun, incir gibi bazı meyveler olgunlaşma hormonu olarak bilinen etilen gazı salgılar. Etilen gazına hassas olan muz, armut, erik, domates, lahana, havuç, salatalık, taze fasulye gibi sebze ve meyveler bu gazdan etkilenerek daha hızlı çürürler. Dolayısıyla bu iki grubun birlikte durmalarına müsaade etmemeliyiz.

## BUZDOLABINI NASIL KULLANMALIYIM?



✓ Buzdolabı ve dondurucumuzu düzenli olarak temizleyelim ve sıcaklıklarını düzenli olarak kontrol edelim. Buzdolabımızın sıcaklığı 4 °C ve altında olmalı.

✓ Gıdalarımızı saklarken “ilk giren ilk çıkar” kuralını uygulayalım. Mesela iki yumurtamız vardı ve bir kutu yumurta daha aldık. Yemek pişirirken önce mutlaka daha önceden kalan o iki yumurtamızı kullanalım.

✓ Çiğ ürünleri; pişmiş yemeklerin ve hazır yemeklerin altında ayrı bir rafa koymalıyız.

✓ Gıdalarımızı aralarında soğuk hava geçişini sağlayacak şekilde aralıklı olarak yerleştirmeliyiz.

✓ Buzdolabı kapısını mümkün olduğunca kapalı tutmalıyız. Hem ürünlerimizin aynı soğuklukta kalması, hem de elektrik enerjisinden tasarruf etmek için.

- ✓ Pişirdiğimiz büyük porsiyonlu yemekleri ve tatlıları sıcakken buzdolabına asla koymamalıyız. Bu hem buzdolabımıza hem de buzdolabında sakladığımız gıdalarımıza zarar verir.
- ✓ Çapraz bulaşmayı önlemek için gıdalarımızı kapaklı kaplar içinde buzdolabına yerleştirmeliyiz.
- ✓ Daha düşük sıcaklık koşulları gerekmiyorsa dondurucumuzun sıcaklığını -18°C'ye ayarlayabiliriz. Dondurucumuzun sıcaklığını da düzenli aralıklarla kontrol etmeliyiz.
- ✓ Dondurucumuza asla sıcak ürün koymamalıyız.
- ✓ Dondurucumuzu da soğuk hava geçişini engelleyecek şekilde aşırı doldurmamalıyız, gıdalarımızı aralıklı olarak yerleştirebiliriz.

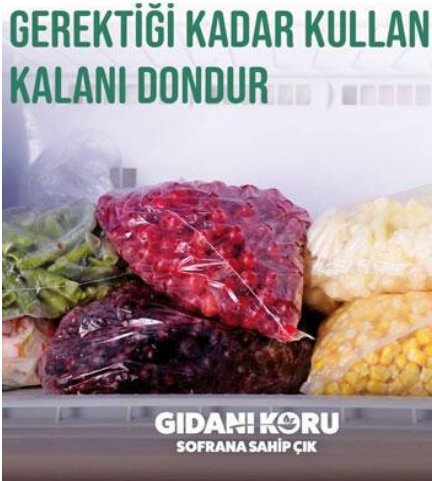
## KİLERİ VEYA MUTFAK DOLABIMI NASIL KULLANABİLİRİM?

- ✓ Gıdalarımızı oda sıcaklığında depolayacağımız yerleri serin, kuru ve temiz tutmalıyız.
- ✓ Kiler veya dolaplarımıza hava giriş çıkışı olduğundan ve rutubet olmadığından emin olmalıyız. Gıdalarımızı direkt güneş ışığından da korumalıyız.
- ✓ Gıdalarımızı yerden ve eğer mümkünse duvardan 15 cm uzaklıkta depolamalıyız. Su veya haşerelerin zarar veremeyeceği şekilde sağlam ve dayanıklı kaplarda saklamalıyız.

## TÜKETİM TARİHLERİNE DİKKAT: STT VE TETT FARKI

- ✓ Hiçbir gıda, ne kadar iyi saklanırsa saklansın, sonsuza kadar dayanamaz. Önceden paketlenmiş gıdaların çoğunda ya "son tüketim tarihi" ya da "tavsiye edilen tüketim tarihi" vardır.
- ✓ STT (son tüketim tarihi) mikrobiyolojik açıdan kolay bozulabilen ve bu nedenle insan sağlığı açısından kısa süre içerisinde tehlike oluşturması muhtemel olan gıdaların tüketilebileceği son tarihtir. Bu tarihten sonra gıdaları tüketmek tehlikeli olabilir.
- ✓ TETT (tavsiye edilen tüketim tarihi) uygun şekilde muhafaza edildiğinde, gıdanın kendine has özelliklerini koruduğu süreyi gösteren tarihtir. Yani gıdaların en yüksek kalitede ne kadar dayanabileceğini gösterir.
- ✓ Bazı gıdalar, son tüketim tarihinden sonra bile bozulmamış görünebilir ama bu o gıdayı tüketmenin güvenli olduğu anlamına gelmez. Gözle fark edilemeyen mikroorganizmalar, sizleri hasta edebilir. Bu sebeple son tüketim tarihi geçmiş gıdaları asla tüketmemeliyiz.
- ✓ Tavsiye edilen tüketim tarihi geçmiş bir gıdayı tüketmek ise tehlikeli olmayabilir. Bu gıda, tat, koku veya renk gibi özelliklerini yitirmiş olabilir.

## ARTAN YEMEKLERİ NE YAPABİLİRİM?



- ✓ Yemeği soğutmak ne kadar uzun sürerse, yemekteki mikroorganizma sayısı da o kadar çok artar. Mikroorganizmaların çoğalmasını engellemek için, yemeklerin hızlı bir şekilde soğutulması gerekmektedir. Hızlı soğutma için, büyük miktardaki yemekler daha küçük porsiyonlara ve küçük kaplara bölünmelidir. 2 saatten fazla oda sıcaklığında beklemiş olan yemekler tüketilmemelidir. Pişirilmiş, tüketime hazır yemekler pişirildikten sonraki 2 saat içinde hızlı soğutulmuş kapaklı kaplar içinde buzdolabına konulmalıdır. Buzdolabına konulan kapların aralarında soğuk hava geçişini sağlayacak aralıklar olması yemeğin daha hızlı soğumasını sağlayacaktır.
- ✓ Artan gıdaları mutlaka iki gün içinde kullanalım. Isıtılmış ancak tüketilmeyen yemekler tekrar muhafaza edilmemelidir. Buzdolabında muhafaza etmiş olduğumuz artan yemekler tekrar tüketilmeden önce hızlı bir şekilde pişirme sıcaklığına kadar ısıtılmalıdır (en az 74 °C ye kadar). Çorba gibi sıvı yemeklerimizi de kaynayana kadar ısıtmalıyız.

**GIDANI KORU**  
SOFRANA SAHİP ÇIK

