



T.C. TARIM VE
ORMAN BAKANLIĞI



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



GIDAYI İSRAFI ETMEDEN YAŞAMA KILAVUZUNUZ

GIDANI KORU
SOFRANA SAHİP ÇIK

Kaynak belirtiniz:

FAO. 2021. *Gıdayı israfi etmeden yaşama kılavuzunuz.* Budapeşte

Bu bilgilendirme ürününde geçen ülke sınırları ve isimler ile kullanılan sıfatlar, FAO adına herhangi bir ülkenin, bölgenin, şehrin veya alanın, bunların yetkililerinin hukuki durumuyla ya da bunların hudut ve sınırlarıyla ilgili fikirlerini yansıtmaz. Haritalar üzerindeki kesikli çizgiler, henüz üzerinde tam bir anlaşma sağlanmamış olabilecek yaklaşık sınır hatlarını temsil eder. Patentli olsun olmasın, belirli şirketlere ya da imalatçı ürünlerine yapılan atıflar, FAO'nun bu şirket ve ürünleri onayladığı, benzer nitelikte olup da burada bahsi geçmeyen başka şirket ya da ürünlere tercihen bunları tavsiye ettiği anlamına gelmez.

Bu bilgilendirme ürününde belirtilen görüşler yazar(lar)ın görüşleri olup FAO'nun görüş ve politikalarını yansıtmaması şart değildir.

© FAO, 2021



Bazı hakları mahfuzdur. Bu çalışma, Creative Commons Attribution- NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO lisansı kapsamında hazırlanmıştır. (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode/legalcode>).

Bu lisans şartları kapsamında eldeki çalışma; gerekli alıntının belirtilmesi şartıyla, ticari olmayan amaçlarla kopyalanıp yeniden dağıtılabilir ve uyarlanabilir. Bu çalışmanın kullanıldığı hâllerde FAO'nun belirli bir kuruluşu, ürün veya hizmeti onayladığına dair bir ifade yer almamalıdır. FAO logosunun kullanılması yasaktır. Bu çalışmanın uyarlanması hâlinde, aynı veya mukabili Creative Commons lisansı kapsamında lisans alınmış olması zorunludur. Bu çalışmanın tercüme edildiği hâllerde alıntı şartıyla birlikte şu feragatin de eklenmesi zorunludur: "Bu tercüme Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından hazırlanmamıştır. Bu tercümenin içeriğinden ve doğruluğundan FAO sorumlu değildir. Orijinal [Dil] dilindeki baskı geçerli baskıdır."

Lisans kapsamında doğan ve barışçıl yollardan çözülemeyen ihtilaflar, burada aksi belirtilmediği müddetçe 8. maddede belirtilen aracılık ve tahkim yoluyla çözülecektir. Geçerli aracılık kuralları, Dünya Fikrî Mülkiyet Örgütü'nün aracılık kuralları <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> olup tahkim işlemleri, Birleşmiş Milletler Uluslararası Ticaret Hukuku Komisyonunun (UNCITRAL) tahkim kuralları uyarınca yürütülür.

Üçüncü şahıslara ait materyaller. Bu çalışmada yer alan ve üçüncü şahıslara atfedilen tablo, rakam ve resim gibi materyalleri tekrar kullanmak için izin alınması gerekip gerekmediğinin belirlenmesi ve telif hakkı sahibinden gerekli izinin alınması, ilgili materyali kullanmak isteyen kullanıcıların sorumluluğundadır. Bu çalışmadaki üçüncü şahıslara ait unsurların ihlalden doğan tazminat riski tamamen kullanıcıya aittir.

Satış, haklar ve lisans. FAO bilgi ürünleri FAO internet sitesinde (www.fao.org/publications) mevcut olup publications-sales@fao.org üzerinden satın alınabilir. Ticari kullanım talepleri www.fao.org/contact-us/licence-request üzerinden iletilmelidir. Haklara ve lisans işlemlerine ilişkin sorular copyright@fao.org adresine iletilmelidir.



Gıda israfı: Küresel bir sorun

Perakende satış ve toplu tüketim işletmelerinden evlere kadar, her yıl tüm dünyada üretilen gıdaların en az %17'sinin israf edildiğini biliyor muydunuz? Bu miktar, her gün açlıkla mücadele eden milyonlarca insanı doyurabilecek 931 milyon ton gıdaya karşılık geliyor. Bu insanları doyurabilecek yenilebilir gıdalar çöpe atılıyor. Tüm gıda atıklarının %61'i (dünya çapında yaklaşık 570 milyon ton) hanelerden geliyor ve her birimiz yıllık ortalama 74 kg gıda israf ediyoruz.



Ülkemizde de durum pek farklı değil. Türkiye'de her yıl 19,1 milyon ton gıda israf ediliyor.

Gıda israfı; perakende satış ve toplu tüketim işletmelerinden evlere kadar, tüketime uygun olan gıdaların, kuruluşlar ve/veya bireyler tarafından bilinçli olarak atılmasını ifade eder.

Birçoğumuz günlük yaşamımızda gıda israfından kaçamıyoruz. İhtiyacımızdan fazla gıda satın alıyor, gıdaları buzdolabında çürümeye bırakıyor ya da tabağımızı yiyebileceğimizden fazla porsiyonlarla dolduruyoruz.

Bu alışkanlıklar doğal kaynaklar üzerinde fazladan yük oluşturuyor. Ekonomik maliyetlerin yanı sıra; gıda üretiminde kullanılan enerji, su, toprak, gübre ve emek kaybolurken tarım arazileri, biyoçeşitlilik ve ormanlar yok ediliyor.

Küresel gıda sisteminin çevre üzerinde derin etkileri var ve tükettiğimizden fazla gıdanın üretilmesi bu etkileri daha da derinleştiriyor. Örneğin; tüketilmeden atılan gıdaları işlemek, taşımak ve depolamak için enerji gerekiyor ya da çöplüklerdeki gıdaların çürümesi sera gazı emisyonlarını artırıyor.

Gerçek anlamda sürdürülebilir bir dünya vizyonu oluşturmak için gıdamızı üretme ve tüketme şeklimizi değiştirmemiz gerekiyor.

Bunları biliyor muydunuz?

- **Gıda kaybı ve israfı bir ülke olsaydı**, sera gazı salınımının Amerika Birleşik Devletleri ve Çin'den sonra **en büyük üçüncü kaynağı** olurdu. **Gıda kaybı ve israfının küresel karbon ayak izi, 3,3 gigaton karbondioksit** karşılık geliyor.¹



1.



2.



3.

- Atılan ya da israf edilen gıdayı üretmek için **her yıl kullanılan suyun toplam hacmi (250 km³)**, Rusya Federasyonu'nda bulunan Volga Nehri'nin yıllık akışına veya Cenevre Gölü'nün hacminin **üç kat daha fazlasına eş değer**.

30%

- **Yaklaşık 1,4 milyar hektar alan**, dünyadaki tarım arazisinin yaklaşık **%30'una eşdeğer** ve hiçbir zaman tüketilmeyen gıdayı üretmek için kullanılıyor.

¹ FAO. 2013. Food wastage footprint: Impacts on natural resources. Özet rapor. 63 ss. (ayrıca bkz. <http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf>).

Fark yaratmak için ne yapabilirsiniz?

Bireysel adımlarla, gıda israfının önlenmesinde ve azaltılmasında büyük bir etki yaratabilecek potansiyele sahibiz.

Bunun için öncelikle durumun önemini kavrayın. Örneğin, israf ettiğiniz gıda miktarını ve bunun nedenlerini değerlendirmek için bir hafta boyunca gıda israfı günlüğü tutabilirsiniz. Bu yolculukta size destek olması için bu kılavuzun sonundaki günlükten yararlanabilirsiniz.

Hafta bitiminde gıda israfınızı izlemeye ve kayıt etmeye devam edebilirsiniz. Bu sayede ilerleme kaydedip kaydetmediğinizi görebilir ya da sonraki eylemlerinizi düzenleyebilirsiniz. Gıdanızı satın alma, saklama ve hazırlama şeklinizle ilgili ek çözümler bulabilirsiniz.

Küçük ya da büyük, bu konuda attığınız her adımın gıda israfının azaltılmasında olumlu bir etkisi olacaktır.

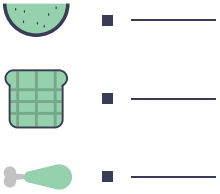


Hafta bittiğinde ve günlüğü tamamladığınızda sonuçları gözden geçirin:

1

Gıda israfı yaptığınız alanları tespit edin.

Hangi gıdaların ne zaman ve nerede israf edildiğini görmek için günlüğü gözden geçirin. Maliyet sütunu, gıda israfının yol açtığı finansal kaybı hesaplamanıza yardım edecektir.



2

Nedenleri tanımlayın.

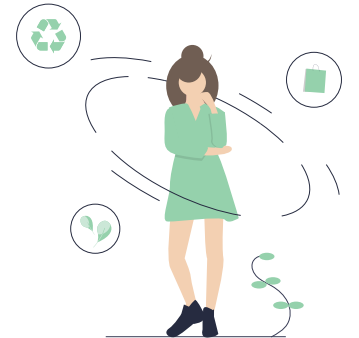
Gıdanızın neden atıldığını bilmek, gelecekte gıda israfından kaçınmanıza yardım edebilir. Çok büyük porsiyonlu yemekler yapmak, bardağınızı içeceğinizden fazla doldurmak ve ihtiyacınızdan fazla gıda satın almak bu nedenlere örnek verilebilir.

3

Düşünün.

Evinizde gıda israfını önlemek veya azaltmak için ne tür önlemler alabilirsiniz?

Örneğin; daha az yiyecek ve içecek satın alın, daha küçük porsiyonlar hazırlayın ve yemekten artanları nasıl yeniden değerlendirebileceğinizi öğrenin.





Markette bir fark yaratabilmeniz için bir kaç ipucu

Marketteyken

Akıllı alışveriş yapın.

- **Haftalık menünüzü planlamak**, yeme davranışlarınızı düzenlemenize ve gıda israfını azaltmanıza yardımcı olabilir.
- **Yalnızca ihtiyaç duyduğunuz ürünleri satın almak**, gıda israfını azaltmanın en basit yoludur. Alışverişe çıkmadan önce buzdolabınızı, dondurucunuzu ve kilerinizi kontrol edin. **Bir alışveriş listesi yapın** ve **düşünmeden bir şeyler almaktan kaçının. Açken alışverişe çıkmayın!**
- Alışveriş listesi yapmaktan hoşlanmıyorsanız alışverişte bakmak için **buzdolabınızda ve kilerinizde olanların bir fotoğrafını çekin.**
- Et, taze meyve ve sebze gibi **çabuk bozulan ürünleri** toptan satın almak yerine **daha az ve sık satın almayı deneyin.** Böylece hem israfın önüne geçer hem de hafta boyunca taze ürünlerin tadını çıkarabilirsiniz.
- İndirimde olan meyve, sebze ve yeşillik gibi **çabuk bozulan ürünlerin gereğinden fazlasını satın almamaya dikkat edin.**

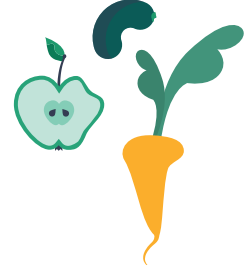




Markette bir fark yaratabilmeniz
için bir kaç ipucu

'Komik görünümlü' gıdaları da satın alın.

Bir **gıdayı görünüşüyle değerlendirmeyin!** Komik görünümlü ya da ezilmiş meyve ve sebzeler; boyları, şekilleri ve renkleri tüketicilerin beklentilerini karşılamadığı için sıklıkla çöpe atılırlar. Bu gıdaların da **tatları diğerleriyle aynı ve diğerleri gibi besleyicidir!** Örneğin; olgunlaşmış bir meyveyi buzlu içecek, meyve suyu ve tatlı yapımında kullanabilirsiniz.



Yöresel gıda üreticilerini destekleyin.

Özellikle genç çiftçilerden ve kadın çiftçilerden **yöresel ürün olarak topluluğunuzu destekleyebilirsiniz.** Bu sayede kamyonların ve diğer araçların taşıma mesafelerini kısaltmalarına ve depolama sürelerini azaltmalarına yardımcı olarak **kirlilikle mücadeleye destek olabilir, çevre üzerindeki etkilerini hafifletebilirsiniz.**



Gıda etiketindeki tarihi kontrol edin.

Gıdayı satın alırken **etiketindeki tarihi kontrol etmeyi unutmayın.** Alacağınız gıdayı hemen tüketmeyi düşünmüyorsanız son tüketim tarihi daha geç olan ürünleri tercih edin.





Evde bir fark yaratabilmeniz için bir kaç ipucu.

Evdeyken



Gıda etiketindeki tarihleri doğru anlayın.

Farklı tarih kodlama etiketlerini kontrol edin. “Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TETT)” ve “Son tüketim tarihi (STT)” arasındaki farkı öğrenin. Pek çok dayanıklı gıda; görünüş, koku ve tat özellikleri kontrol edilerek “Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi”nden sonra da güvenilir bir şekilde tüketilebilir ancak “Son Tüketim Tarihi” size o ürünü güvenle tüketmenin son tarihini gösterir.

“Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi” gıdanın kalitesiyle; diğer bir deyişle tazeliği, tadı, rengi, aroması ya da besleyici öğeleriyle ilgilidir. Dolayısıyla bu, etiket üzerindeki tarih geçtikten sonra **tüketimin güvenilir olmadığı anlamına gelmez.**

“Son Tüketim Tarihi” gıdanın güvenilirliği ile ilgilidir. Bu etiket üzerindeki **tarih geçtikten sonra ürünün güvenilirlik ve kalite nedenlerinden dolayı tüketilmemesi gerekir.** “Son Tüketim Tarihi”nin etiket üzerindeki ilgili tarihin bitiminde (gece yarısında) son bulunduğunu mutlaka dikkate alın.



Evde bir fark yaratabilmeniz için bir kaç ipucu.

Gıdanızı akıllıca saklayın.



- Yemekten kalanlar, o yemeği hazırladıktan sonraki **3 güne (72 saate) kadar** hava geçirmez kap içinde buzdolabında saklanabilir. Sıcak gıdaları dolaba koymadan önce tamamen soğumaya bırakın. Kalanları daha hızlı soğutmak için gerekirse küçük porsiyonlara bölün ve **iki saat içinde buzdolabına koyun.**

- Buzdolabınızın sıcaklığını **4 °C'ye ayarlayın** ve **buzdolabınızın en soğuk kısımlarını öğrenin.** Kapi, buzdolabınızın en ilik kısmıdır; bu nedenle orada sadece kolay bozulmayan gıdaları saklayın. En alt raf, en soğuk noktadır; burayı balık, et ve yumurtaları saklamak için kullanın ya da buzdolabınızın bu kolay bozulmuş gıda gruplarına özel olarak ayrılmış bölümlerini öğrenin.



- Gıdaları mümkün olduğunca orijinal ambalajlarında saklayın. **Ürünler bir kere açıldıktan sonra, tekrar kullanılabilir gıda kaplarında muhafaza edilmeli.**



- **Turşu yapma, kurutma, konserveleme, fermente etme ve dondurma;** gıdayı daha uzun süre kullanmanın ve böylece **gıda israfını azaltmanın yöntemleri arasındadır.**



- **"İlk giren, ilk çıkar."** kuralını uygulayın. Önce alınan gıdaları buzdolabınızın önüne, sonra alınan gıdaları da arkasına yerleştirin.



- **Çiğ ürünler, pişirilmiş gıdalardan ya da yenmeye hazır gıdalardan ayrı tutulmalı.** Bu, özellikle et ve balık için çok önemli.



- Çoğu ürünü **son tüketim tarihleri dolmadan dondurabileceğinizi unutmayın.** Tüketmek istediğinizde buzlarını buzdolabında çözürün ve 24 saat içinde tüketin.



- Bir ürünü orijinal ambalajında dondurmadığınız takdirde, kapalı bir kaba veya saklama torbasına koyun ve üzerine, içeriğini ve dondurduğunuz tarihi gösteren bir etiket yapıştırın.

10 Şubat



Evde bir fark yaratabilmeniz için bir kaç ipucu.

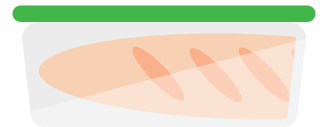
Yararlı ipuçları ve fikirler:

- Yeşil yapraklı sebzeleri ve turunçgilleri buzdolabında **sebze çekmecesinde veya bir file torbasında** saklayarak raf ömürlerini uzatabilirsiniz.

- **Yaban mersini, böğürtlen, çilek ve ahududu narindir** ve **sadece yemeden hemen önce yıkanmalı**. Bu gibi gıdaları, buzdolabında kuru ve kapalı kaplarda saklayın.

- Muz, avokado ve mango gibi **tropikal meyveleri oda sıcaklığında saklayın**. Bu şekilde daha iyi olgunlaşırlar. **Olgunlaştıktan sonra, ömürlerini uzatmak için onları buzdolabına yerleştirebilirsiniz.**

- Tahıl ürünleri, ekmek ve çiğ kuruyemişleri daha uzun süre taze tutmak için **hava geçirmeyen, tercihen cam kaplarda saklayın.**

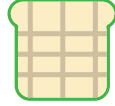




Evde bir fark yaratabilmeniz için bir kaç ipucu.

Yararlı ipuçları ve fikirler:

- **Bayat ekmeği** küp olarak doğrayıp salataya veya çorbaya katılmak üzere **kıtır ekmeğinizi kullanabilirsiniz.**



- Tazeligi azalan sebzeleri **çorbada** kullanabilirsiniz.

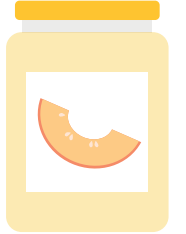


- Akşam yemeğinizden artan tavuk veya et kemiklerini atmayın. Bunun yerine, **ev yapımı et suyu yapmak için sebze ve otlar ile pişirin.** Ayrıca hazırladığınız et suyunu başka yemeklerde kullanmak üzere dondurabilirsiniz.

- Gecedeki **artan tavuk kızartmasını** ertesi gün yapacağınız **sandviçte kullanabilirsiniz.**



- **Aşırı olgun meyveyi** bir tatlı ya da **smoothie** yapımında kullanın ya da onunla ev yapımı **reçel veya marmelat** hazırlayın.



- **Pancar ve havucun üst kısımlarının yanı sıra brokoli sapları** da lif ve besinlerle doludur. **Smoothie, salata ve çorbalarınıza lezzet katar.**



Atıkları bertaraf edin.



Evde bir fark yaratabilmeniz için bir kaç ipucu.

Gıda atıklarının hâlihazırda **bölgenizde nasıl bertaraf edildiğini öğrenin.** Enerji ve besin öğelerinin gıda atıklarından geri kazanılmasını sağlayan **geri dönüşüm ve geri kazanım yolları hakkında bilgi edinin.**

Artan yemekleri değerlendirin.

Tüketmediğiniz gıdaları **atmak yerine kompost haline getirip organik gübre üretin.** Organik gübre, besleyici öğeler açısından zengindir ve bahçeniz, süs çalıları ve hatta saksı bitkileri için bile son derece faydalıdır. Evlerde kullanıma yönelik gübre yapımı seçenekleri hakkında bilgi edinin.

Yemekten artanları sevin.

- **Pişirdiğinizin hepsini yemezseniz, kalanı, daha sonra başka bir yemeğin yapımında kullanmak üzere dondurun.**



- Her hafta bir akşam yemeğini kalan yemeklerden pişirin. Yeni bir yemek pişirmek yerine, kalan yiyecekler ve **gözden kaçırmış olabileceğiniz diğer gıdalar için kilerlerinize ve buzdolabına göz atın.** Yaratıcı olun!



Dışarıda yerken



Dışarıda yerken bir fark yaratabilmeniz için bir kaç ipucu.

Porsiyonlar

- Küçük porsiyonlar yemeye alışkınsanız **başlangıç veya ara sıcak sipariş etmeyin.**
- Sadece **tüketeceğiniz kadar** yemek sipariş ederek de gıda israfını önleyebilirsiniz.
- Sipariş vermeden önce **porsiyonların büyüklüğünü sorun.**

Paylaşın

Porsiyon fazla geldiyse yemeğinizi paylaşın.

İçindegileri sorun

Sipariş verdiğiniz yemekte **hoşlanmadığınız gıdaların kullanılmamasını isteyebilirsiniz.**

Artan yemekleri eve götürün

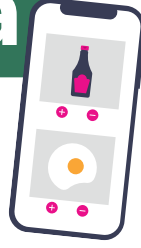
Restorandaki görevlilerden **artan yemekleri paket yapmalarını rica edin.** Böylece onları daha sonra yiyebilirsiniz. Pek azımız restoranlarda yediklerimizden artanları eve götürürüz ama bunu harika bir alışkanlığa dönüştürebiliriz!





Bir fark yaratabilmeniz için bir kaç ek ipucu.

Tüm bunlara ilaveten



Paylaşmak önemsemektir.

İsraf edilecek yemeği paylaşın. Örneğin, fazla gıdaların paylaşılması için komşular ve yerel iş yerleri arasında **akıllı telefon uygulamaları vasıtasıyla bağlantı kurulabilir.** Tüketilmesi güvenilir gıdalar; **yerel gıda bankalarına, aşevlerine ve sığınma evlerine bağışlanabilir.**



Ne kadar gıda israfı yapıyorsunuz?



Bir hafta boyunca aşağıda sunulan günlüğü kullanarak tüm gıda israfınızın kaydını tutun. En fazla israf edilen yiyeceği ve bunun nedenini belirleyin. Günlük alışkanlıklarınızda basit değişiklikler yaparak hangi gıdaların israfından kolayca kaçınılabileceğiniz hakkında düşünün.

Not:

Gıdaların yenilmeyen kısımları (örn. yumurta kabukları, sebze ve meyve çekirdekleri, çay poşetleri, kahve telvesi vb.) **gıda israfı olarak kabul edilmez.** Bu nedenle bunları günlükte belirtmenize gerek yoktur.

Bununla birlikte, **yenilebileceği halde atılan gıda israf edilmiştir.** Buna; yemeklerden artanlar, "Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi" veya "Son Tüketim Tarihi" geçmiş ya da bozulan, küflenmiş gıdalar dâhildir.

Gıda israfını önleme günlüğünüz



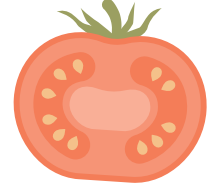
1. Gün

Öğün Adı	Kullanılan Gıda	Miktar	Bertaraf edilme şekli	Neden	Maliyet
Kahvaltı	Süt	½ bardak	Mutfak lavabosu	Artan gıda	
Öğle yemeği					
Akşam yemeği					
Atıştırmalık/ diğer					



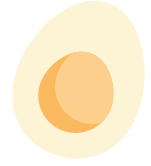
2. Gün

Öğün Adı	Kullanılan Gıda	Miktar	Bertaraf edilme şekli	Neden	Maliyet
Kahvaltı	Süt	½ bardak	Mutfak lavabosu	Artan gıda	
Öğle yemeği					
Akşam yemeği					
Atıştırmalık/ diğer					



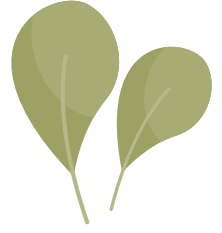
3. Gün

Öğün Adı	Kullanılan Gıda	Miktar	Bertaraf edilme şekli	Neden	Maliyet
Kahvaltı	Süt	½ bardak	Mutfak lavabosu	Artan gıda	
Öğle yemeği					
Akşam yemeği					
Atıştırmalık/ diğer					



4. Gün

Öğün Adı	Kullanılan Gıda	Miktar	Bertaraf edilme şekli	Neden	Maliyet
Kahvaltı	Süt	½ bardak	Mutfak lavabosu	Artan gıda	
Öğle yemeği					
Akşam yemeği					
Atıştırmalık/ diğer					



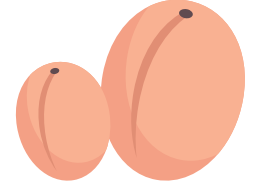
5. Gün

Öğün Adı	Kullanılan Gıda	Miktar	Bertaraf edilme şekli	Neden	Maliyet
Kahvaltı	Süt	½ bardak	Mutfak lavabosu	Artan gıda	
Öğle yemeği					
Akşam yemeği					
Atıştırmalık/ diğer					



6. Gün

Öğün Adı	Kullanılan Gıda	Miktar	Bertaraf edilme şekli	Neden	Maliyet
Kahvaltı	Süt	½ bardak	Mutfak lavabosu	Artan gıda	
Öğle yemeği					
Akşam yemeği					
Atıştırmalık/ diğer					



7. Gün

Öğün Adı	Kullanılan Gıda	Miktar	Bertaraf edilme şekli	Neden	Maliyet
Kahvaltı	Süt	½ bardak	Mutfak lavabosu	Artan gıda	
Öğle yemeği					
Akşam yemeği					
Atıştırmalık/ diğer					

Gezeganimiz ve insanlık için gıda israfını durdurun.

Siz de ipuçları ve çözümlerinizi
paylaşarak çevrenize ilham olun.

GIDANI KORU
SOFRANA SAHİP ÇIK



**T.C. TARIM VE
ORMAN BAKANLIĞI**

Bu broşür, Türkiye Cumhuriyeti Tarım ve Orman Bakanlığı'nın finanse ettiği FAO-Türkiye Gıda ve Tarım Ortaklık Programı (FTPP II) çerçevesinde yürütülen "Orta Asya, Azerbaycan ve Türkiye'de Gıda Kaybı ve İsrafının Azaltılması" projesi kapsamında hazırlanmıştır.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü
Avrupa ve Orta Asya Bölge Ofisi

Budapeşte, Macaristan