

Bu kitapçık geri dönüşümden elde edilen kağıtlardan üretilmiştir.



Bilgi ve İletişim
444 55 42 / 4646
gerikazanim@konya.bel.tr



MUTFAKTA SIFIR ATIK





Sıfır Atık Mutfakta Başlar

Yaşanabilir bir dünya için alışkanlıklarımızı değiştirerek yaşam şekli haline getirebileceğimiz etkili yöntemler sayesinde atığımızı azaltabilir ve israfı önleyebiliriz. Değişime günlük yaşamımızda en çok kullandığımız yerlerden biri olan mutfakta başlamalıyız. Çünkü evlerimizde, atığın en fazla çıktığı alan mutfaklardır.

Sıfır Atık Hedefleri

- Atık oluşumunu önlemek
- İsraf etmemek
- Eğer atık çıkarmak zorundaysak mümkün mertebe az atık çıkarmak
- Kullan-at tipi tek kullanımlık ürünleri kullanmamak
- Tamir ettirerek ve başka nesnelere dönüştürerek yeniden kullanmak
- Geri kazanılabilir atıkları biriktirerek geri kazanıma göndermek
- Geri kazanımı mümkün olmayan atıkların bertarafını sağlamak



MUTFAKTA SIFIR ATIK İÇİN KÜÇÜK AMA ETKİLİ YÖNTEMLER

1 - ALIŞVERİŞ VE SAKLAMA YÖNTEMLERİ

İhtiyacımızdan fazlasını almayalım!

- Alışverişe çıkmadan önce alışveriş listesi yapalım.
- Çevreye zararlı ve özellikle deniz canlılarının ölümüne neden olan naylon poşet yerine, file veya bez çantalarla alışverişe gidelim.



- Alışverişe çocuklarımızla birlikte çıkalım. Örnek davranışlarla tasarruflu ve bilinçli alışverişi, çocuklarımıza öğretilim. Böylece gelecek nesillere bizlerden öğrendiklerini aktarabilmelerini sağlayalım.
- Ambalaj atığını önlemek amacıyla paketli gıda satın almamaya özen gösterelim.
- Karanlıkta mı saklanacak, soğukta mı saklanacak? Uygun saklama yöntemlerini bilelim, bilmiyorsak öğrenelim.
- İlk aldığımız ve önce bozulabilecek gıdaları önce tüketelim.



- Market alışverişi sonrasında aynı üründen bir tane daha almışsak, yeni aldığınız ürünü dolabın arka tarafına, eski ürünü ön tarafına yerleştirelim. Aksi halde yeni ürün bitene kadar, dolaptaki eski ürün bozularak çöp olabilir.
- Sebzeleri ve meyveleri yıkadıktan sonra buzdolabında saklayacaksa, kurularak kapalı bir kaba koyalım. Islak bırakıldıklarında kapta biriken su yiyecekleri çürütür.

2 - MUTFAKTA ATIK AZALTMA YÖNTEMLERİ



Kullan-at tipi tek kullanımlık ürünler yerine, uzun ömürlü olanları tercih edelim!

- Plastikten üretilmiş pipet, tabak, bardak, kaşık, çatal gibi ürünleri kullanmamaya özen gösterelim. Bunun yerine çevre dostu ürünleri (bambu, ahşap, metal vb.) tercih edelim.
- Streç film ve alüminyum folyo kullanmamaya dikkat edelim.
- Pet şişeler yerine, cam şişe veya matara kullanmayı tercih edelim.
- Havlu kağıt yerine, yıkayıp tekrar kullanabileceğimiz kurulama bezi, mutfak bezi vb. ürünleri kullanalım.

Cam saklama kapları kullanalım!

- Cam saklama kaplarıyla plastik kullanımından kaçınabilir, yiyeceklerimizi daha sağlıklı bir şekilde muhafaza edebiliriz.



Çevre dostu bulaşık süngerini kullanalım!

- Bulaşık süngerlerimizi doğal liflerden yapılmış malzemeden seçersek, çevre için faydalı bir iş yapmış oluruz.



Yeşilliklerin sap ve köklerini çöpe atmayalım!

- Yeşilliklerin ömürleri kısadır. Bu nedenle alındıktan sonra birkaç gün içerisinde tüketelim.



- Yeşilliklerin sapları çöp değildir. Bu sapları; elma, limon ve salatalıkla birlikte katı meyve sıkacağından geçirerek sağlıklı bir içecek elde edebiliriz.
- Kabak ve patlıcan kabuklarını, biberlerin saplarını ev yapımı turşulara katabiliriz. Biber sapı turşulara çok güzel bir lezzet katar.

- Ispanak köklerinden lezzetli bir yemek hazırlayabiliriz.

- Sebzelerin sapları ve kabuklarından yemeklerde kullanabileceğimiz sebze suları hazırlayabiliriz.

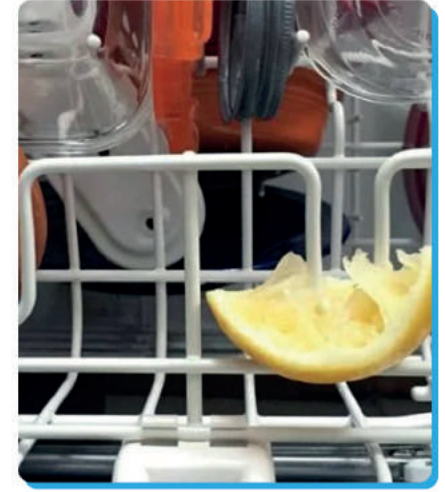
- Sararmaya yüz tutan maydanoz ve naneleri kaynatıp suyunu içebiliriz.



- Limon kabuklarını bulaşık makinemizin kaşıklik bölümüne koyarsak, makinemizin mis gibi limon kokmasını ve bulaşıklarımızın doğal yoldan parlamasını sağlamış oluruz.

- Narenciyelerin kabuklarını çöpe atmak yerine, biriktirip temizlik sirkesi yapabiliriz.

- Fazla gıdaları; kurutma, turşu yapma, dondurma gibi yöntemlerle değerlendirebiliriz.



- Limon ve portakal kabuklarını rendeleyip kurutarak, kek ve pastalarımız için güzel aromalı bir malzeme elde etmiş oluruz.

- Yediğimiz meyvelerin çekirdeklerini doğada uygun yerlere bırakırsak, bir de o çekirdekler ağaç olursa eğer, doğa için güzel bir katkı sağlamış oluruz.

Bir kompost kutusu oluşturalım ve organik atıkları kompost yapalım!

- Kompost, organik atıkların çeşitli yöntemlerle gübreye dönüştürülmesine verilen isimdir.
- Çiğ sebze ve meyve atıkları, çay posası, kahve telvesi vb. ile organik gübre yapabilir ve bitkilerimizi kendi yaptığımız gübre ile besleyebiliriz.
- Yeter ki isteyelim. Küçük bir balkonda bile bu uygulamayı hayata geçirebilir, kompost kutuları ya da kovalarla yaşam tarzımıza uyan çözümler bulabiliriz.
- Atık azaltmanın en etkili yöntemlerinden biri olan kompost uygulaması toprağa ve bitkilerimize mineral kazandırmak için en iyi yollardan biridir.



3 - İSRAFI ÖNLEMEK İÇİN YÖNTEMLER

- Yemek servisinde büyük porsiyonlar yerine küçük porsiyonları tercih etmeli ve özellikle açık büfe yemeklerde aç gözlülük yapmamalı, yemeyeceğimiz yiyecekleri tabağımıza almamalı, tabağımızda yiyecek bırakmamalıyız.



- Bu yiyeceklerin malzemelerinin üretilmesi ve yiyeceklerin hazırlanması sırasında, harcanan doğal kaynaklarımız su ve enerjinin israfına neden olacağımızı düşünmeliyiz.



- Sebzeleri akan su altında yıkamaktansa, bir kap içerisinde yıkamak daha tasarruflu bir yöntemdir.

- Makarna haşladığımız suyu çorbalarda; yumurta ve patates haşladığımız suyu, pirinç, meyve ve sebze vb. yıkadığımız suyu da çiçeklerimizi sulamada değerlendirebiliriz.



Ülkemizde her gün 5 milyon adet ekmek çöpe atılıyor.

- İhtiyacımızdan fazla ekmek almayalım.
- Fazla ekmekleri buzdolabı ve derin dondurucuda saklayalım.
- Bayat ekmekleri değerlendirelim!

*Dünyada milyonlarca insan açlıkla mücadele ediyor.
Ekmeğimizin ve gıdamızın kıymetini bilelim!*



Bayat ekmekten en kolay tarifler:



Bayatlayan veya kuruyan ekmekleri çöpe atmak yerine değerlendirerek farklı lezzetlere dönüştürebiliriz.

GALETA UNU: Bayat ekmekleri ufalayarak buzlukta saklayabilir ve galeta unu yerine kullanabiliriz.

KITIR EKMEKLER: Bayat ekmekleri küp küp doğrayalım. Ardından fırına atıp kurutalım. Bu ktır ekmekleri çorbalara ilave edebilir ya da ktır ekmeklerin üzerine kıymalı ve domatesli bir sos dökerek papara yemeği yapabiliriz.



BAYAT EKMEK PİZZASI: Bayat ekmekleri elimizle parçalayalım. Üzerine, süt ve yumurta ilave edelim. Ekmek hamur haline geldikten sonra bu hamura biraz tuz, karabiber ve kekik ilave edelim.

Ardından üzerine domates sosu sürelim. Son olarak domates sosunun üzerine sucuk, peynir, biber, domates ve zeytin ekleyelim. Sonra hazırladığımız ekmekleri fırına verelim. Pizzalarımız hazır!

Afiyet olsun!