

DÜNYAYI DEĞİŞTİRMeye MUTFAĞINDAN BAŞLA

5 BASİT ALIŞKANLIK





5 Basit Alışkanlık

1.Yeni tarifler öğrenin

Yumuşayan meyvelerden ya da diriliğini kaybeden sebzelerden yapabileceğin basit tarifler öğrenerek ev halkına taze tüketilmesi çok cazip gelmeyen bu gıdaları farklı şekillerde sunabilirsiniz.

Gıdaların görselliği iştah üzerinde etkili, meyvelerden meyve suyu, smoothie ya da keke harç yapmak, sebzelerden çorba yapmak aklıma ilk gelen öneriler.

2.Hayır diyin

Yiyeceğiniz yemekten fazlasına Hayır diyin.

Mesela misafirlikte veya başka bir etkinlikte tabağınıza yemeyeceğiniz şeyleri sırf ayıp olmasın diye almayarak yine gıdanın israf olmasını engelleyebilirsiniz.



3.Haftalık menü oluřturun

Gıda alışverişi yaparken kafanızda (daha da iyisi yazarak) bir haftalık menü oluşturarak ihtiyacınız kadar ürün alacağınızdan emin olabilirsiniz.

Gıda israfı çok ciddi bir sorun, üstelik boşa giden ürünler hem üretilirken boşa enerji ve su harcanmış oluyor hem de çöplüklerde sera gazı emisyonuna neden oluyorlar.

4.Tarih atın

Buzdolabında veya kilerde gerekiyorsa ürünlerin kaplarına tarih atarak daha önce aldığınız şeyleri ilk kullanarak stok yapılan malzemeler varsa hepsini zamanında tüketebilirsiniz.

İlk alınan ilk tüketilmeli.

5.Hediyelerinizi deđiřtirin

Hediye sečiminizi deđiřtirerek dođaya katkıda bulunabilirsiniz.

Misafirliđe giderken yerel ya da ev yapımı ürünler
Atık çıkarmayı engellemesine destek olacak (balmumu kaplı kumaş gibi) ürünler
ya da onlar adına bağış yapmak gibi hediyeler düşünebilirsiniz.



Yemek Planı

Tarih: _____

Pazartesi

KREMALI SEBZE ÇORBA
ETLİ KURU FASÜLYE
PİRİNÇ PİLAVI
NANELİ CACIK

Salı

YAYLA ÇORBA
İZMİR KÖFTE
MAKARNA
SALATA

Çarşamba

MERCİMEK ÇORBA
ETLİ TAZE FASÜLYE
MAKARNA
AYRAN

Perşembe

EZOĞELİN ÇORBA
SEBZELİ TAVUK SOTE
ERİŞTE
CACIK

Cuma

KREMALI ÇORBA
TAS KEBABI
ERİŞTE
SALATA

Cumartesi

MERCİMEK ÇORBA
FIRINDA SEBZE VE TAVUK
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA

Pazar

BROKOLİ ÇORBA
ET SOTE
PÜRE
CACIK

Pazartesi

TOYGA ÇORBA
KIYMALI PIRASA
PEYNİRLİ MAKARNA
KOMPOSTO

Salı

SEBZE ÇORBA
İZMİR KÖFTE
ŞEHİRİYE PİLAVI
NANELİ CACIK

Çarşamba

KREMALI SEBZE ÇORBA
KIYMALI PIRASA
FIRIN MAKARNA
SALATA

Perşembe

BROKOLİ ÇORBA
HASANPAŞA KÖFTE
MAKARNA
KOMPOSTO

Cuma

SEBZE ÇORBA
ETLİ KURU FASÜLYE
PİRİNÇ PİLAVI
NANELİ CACIK

Cumartesi

YAYLA ÇORBA
KÖFTE
PÜRE
HAVUÇ GRATEN

Pazar

TOYGA ÇORBA
FIRIN TAVUK
KREMALI PATATES
SALATA

Yemek Planı

Tarih:

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar



kitap önerileri



Sıfır Atık tüketim kültürü ve gıda israfı:
David Evans



Çocuklarla:
Bol Kepçe Lokantası



Sadeleşerek Özgürleş
Hale Acun Aydın



Özge Şahin ile
Geleceğin Mutfağı