

# Gıda İsrافی Nedir? Gıda İsrafını Önlemek İçin Neler Yapılabilir?

- Gıda İsrافی Nedir?
- Gıda İsrafını Önlemek İçin Neler Yapılabilir?
- Gıda Atıklarının Değerlendirilmesi
- En Çok Hangi Gıda İsraf Ediliyor?
- Gıda İsrافی Nelere Sebep Olur?
- Türkiye'de En Çok İsraf Edilen Şey Nedir?
- En Çok Hangi Gıda Çöpe Atılır?
- Restoranlardaki Gıda Atıkları Nasıl Azaltılabilir?
- Yiyecekleri Görünüşünden Dolayı Çöpe Atmayın
- Gıdaların Depolandığı Alana Özen Gösterin



**Gıda israfı**, günümüz dünyasında büyük bir sorun olarak karşımıza çıkıyor ve hem ekonomik hem de çevresel açıdan olumsuz etkiler yaratıyor. Bu nedenle gerek bireysel gerekse toplumsal düzeyde alınabilecek önlemler ile bu israfın önüne geçmek ve sürdürülebilir bir yaşama katkıda bulunmak oldukça önemlidir.

## Gıda İsrافی Nedir?

Gıda israfı nedir sorusunun cevabı, üretilen gıdaların ölçsüzce kullanılması ve tüketilmeden çöpe gitmesi olarak tanımlanabilir. Tarladan tedarik zincirlerine, satış noktalarından evlere kadar her aşamada üretilen gıdanın boşa gitmesi, yok olması veya tüketilmeyecek duruma gelmesiyle birlikte gıda israfı ortaya çıkar. Dünyada her yıl insanların tüketimi için üretilen gıdaların yaklaşık üçte biri,

yani 1,3 milyar ton gıda israf edilirken, bu durum su, toprak, enerji ve emek gibi kaynakların da israfına yol açmaktadır. Gıda atığı tüketilmesinde herhangi bir sağlık problemi riski taşımayan fakat şekli, rengi ya da miktar fazlalığı nedeniyle çöp haline getirilen ürünlere denir. Gıda atıkları önlenebilir ve önlenemez atıklar olmak üzere iki ayrı kategoriye ayrılır. Önlenebilir gıda atıkları, çöp haline gelmeden önce tüketilebilir durumdadır. Önlenemeyen gıda atıkları ise tüketilmesi mümkün olmayan ürünlerdir. Genel olarak gelişmiş ülkelerdeki gıda atıkları perakende sürecinde veya tüketici seviyesinde ortaya çıkarken; gelişmekte olan ülkelerde gıda sanayisinin ilk aşamalarında meydana gelir.

## Gıda İsrafını Önlemek İçin Neler Yapılabilir?

Gıda israfını önlemek için neler yapılabilir sorusuna bireysel ve toplumsal düzeyde uygulanabilecek önlemler açısından cevap verilmelidir. Öncelikle bu zincirin bir parçası olan üretim fabrikaları, çiftçiler, tarım merkezi yöneticileri ve toptan ya da perakende satış yapan gıda firmaları süreçlerini iyileştirmelidir. Uygun kapasite, teknik eğitimler, çevre bilinci, gelişmiş fabrika altyapısı ve yeterli insan kaynağı ile yönetilen gıda sanayisi; israfın önüne geçebilir.

Bunlar dışında alınacak bireysel önlemler de israfın önlenmesi adına önemli bir basamaktır.

Bu aşamada gereksiz gıda alımından kaçınmanız, son kullanma tarihini dikkate alarak gıda tüketimini yapmanız ve porsiyonları doğru ölçüde hazırlamanız israf oluşumunu engelleyecektir.

Bunların yanında gıdaları uygun koşullarda saklamanız, artan gıdaları yeniden kullanmanız, ihtiyacınızdan fazla olan gıdaları paylaşmanız da gıda israfını azaltacak tedbirlerden bazılarıdır. Gıda israfını önlemeye yönelik kampanyaların ve politikaların yaygınlaşması için çaba gösterip ve bu konudaki projeleri destekleyebilirsiniz. Bu basit adımlar sayesinde hem doğal kaynakların korunmasına katkı sağlar hem de maddi olarak tasarruf edersiniz.

## Gıda Atıklarının Değerlendirilmesi

Gıda atıklarının değerlendirilmesi kaynakları verimli kullanmanın önemli bir yoludur. Bu süreç, çevreye olumlu etkiler sağlayarak sürdürülebilir yaşama katkıda bulunur.

**En Çok Hangi Gıda İsraf Ediliyor?**

BM Gıda ve Tarım Örgütü'nün yayınladığı rapora göre, dünya çapında en yoğun israf edilen gıda patates olarak belirlenmiştir. Patatesin ardından sırasıyla meyve ve sebzeler, balık ve su ürünleri de büyük oranda israf edilmektedir. Raporda dikkat çeken verilere göre, üretimi gerçekleştirilen patates, pancar, turp ve havuçların yaklaşık %46.2'si israfa maruz kalmaktadır.

## Gıda İsrafı Nelere Sebep Olur?

Gıda israfı ile ekonomik olarak, üretim sürecinde kullanılan kaynaklar ve emek boşa gitmekte, aynı zamanda gıda fiyatlarının yükselmesine neden olmaktadır. Çevresel açıdan, israf edilen gıdaların üretimi sırasında su, toprak ve enerji kullanımı gerektiğinden, doğal kaynakların tükenmesine ve çevre kirliliğine yol açar. Sosyal boyutta ise, dünya genelinde milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenme sorunuyla karşı karşıya iken, büyük miktarda gıdanın israf edilmesi adaletsizlik ve gelir dağılımındaki dengesizlikleri daha da derinleştirmektedir.

## Türkiye'de En Çok İsraf Edilen Şey Nedir?

İsraf edilen gıdalar arasında meyve ve sebzeler öne çıkmaktadır. Meyve ve sebzelerin %53'ü, tarladan tüketiciye ulaşıncaya kadar israfa konu olmaktadır. Türkiye'deki TÜBİTAK araştırmalarına göre, her yıl yaklaşık 12 milyon ton sebze ve meyve israf edilmektedir. Türkiye'de bir başka önemli israf kalemi olarak ekmeçtir.

## En Çok Hangi Gıda Çöpe Atılır?

Çöpe atılan gıdalar arasında en yaygın olanlar ekmeç, unlu mamuller, sebze ve meyvelerdir. Evlere getirilen her 4 ekmeçten biri günlük olarak israf edilmektedir. Gıda israfının azaltılması için bilinçli tüketim alışkanlıklarının benimsenmesi ve yaygınlaştırılması son derece kritik bir öneme sahiptir.

## Restoranlardaki Gıda Atıkları Nasıl Azaltılabilir?

Restoran, kafe, lokanta ya da pastane fark etmeksizin gıda üzerine faaliyet gösteren her işletmede gıda atığı oluşma riski mevcuttur. Örneğın; tüketiciler için hazırlanan tabaklardaki porsiyon miktarının fazla olması, ürünlerin son kullanma tarihlerine dikkat edilmemesi ve tüketicilerin

gereğinden fazla gıda talebinde bulunması gıda atığına neden olan en yaygın faktörlerdir.

Sürdürülebilir çevre düzeni ve ekonomik tasarruf için restoranlarda yaşanan gıda atıklarını azaltmanın yolları şunlardır:

## Yiyecekleri Görünüşünden Dolayı Çöpe Atmayın

Meyve ya da sebzeler güneşin, nakliye şartlarının ve hava durumunun etkisiyle ezilebilir. Örneğin ezilen fakat çürük olmayan domatesleri çöpe atmak yerine herhangi bir sos ya da salça içerisinde kullanarak israf edilmesinin önüne geçebilirsiniz. Aynı zamanda diğer meyveler ile hazırlayabileceğiniz taze sıkılmış meyve suları restorandaki konuklar için iyi bir alternatiftir.

## Gıdaların Depolandığı Alana Özen Gösterin

Gıdalar türüne göre oda sıcaklığında ya da buzdolabında muhafaza edilmelidir. Gıdaların taze tutulması için sıcaklık, ışık ve saklama açısından uygun muhafaza koşullarında hava geçirmeyen kaplarda depolanması gerekir. Böylece gıdaların uzun süre bozulmadan tüketilmesi mümkündür. Ayrıca ürünlerin hava geçirmeyen kaplarda saklanması gıdalara herhangi bir yabancı maddenin bulaşmasını engeller.

## Porsiyon Miktarına Dikkat Edin

Genel olarak gözlemlediğinizde konukların tabaklarında belirli bir orandan daha fazla gıda artığı oluyorsa restoranda porsiyon kontrolüne dikkat etmelisiniz. Bunun için standart olarak belirlenen ölçüler ya da restorandaki konuklardan gelen bildirimler doğrultusunda düzenleme yapabilirsiniz.