

# Regener- Action Kılavuzu



Dünyamızın  
canlanması için  
yapabilecekleriniz\*

\*Bu materyal, Kapadokya Üniversitesi tarafından Türkçeleştirilmiştir.

Bu kılavuz, dünyanın neresinde yaşarsanız yaşayın, **ekosistemimizi, toplumumuzu ve sağlığımızı** beslenme şeklimize dikkat ederek nasıl onaracağımızı göstermek için hazırlanmış bir el kitabıdır. Elbette ki hepimiz beslenmek zorundayız ama unutmamalıyız ki yiyeceklerimizi üretme ve tüketme şeklimizin dünyamız üzerinde **çok büyük bir etkisi** var.

**BESLENME** şeklimizi değiştirmek, sürdürülebilir gıdayı **ÖĞRENMEK** ve daha iyi gıda sistemleri için **HAREKETE GEÇMEK** pozitif değişim yaratmanın en etkili yollarıdır: Bu aslında yerel gıdanın canlandırılmasıdır.



# ÖZENLİ BESLENİN

---

mevsime göre beslenin	5
biyoçeşitliliği korumak için beslenin	7
daha çok baklagiller ile beslenin	9
kendi yetiştirdiğiniz ürünlerle beslenin	13

# ÖĞRENİN

---

mikrobiyotanıza iyi bakmayı öğrenin	16
gıda ürünlerinin etiketlerini okumayı öğrenin	18
gıda ürünlerinizin toplumsal refaha etkisini öğrenin	20
gıda atıklarını değerlendirmede yaratıcı olmayı öğrenin	22

# HAREKETE GEÇİN

---

daha iyi gıda politikaları için harekete geçin	25
daha iyi okul yemekleri için harekete geçin	27
süpermarketleri ve politika yapıcıları etkilemek için harekete geçin	29

# BİZE KATILIN

---

birlikte daha güçlüyüz...	31
iletişimde kalın!	32



ÖZENLİ BESLENİN



# Mevsime Göre **BESLENİN**



Mevsimsel beslenme güçlü bir harekete geçiştir: tarladan sofraya daha az kaynak gerektirir, yani çevreye daha az etki eder!



Mevsimsel gıda yalnızca daha sağlıklı değil, aynı zamanda tabaklarımıza ulaşmak için uzun yol kat etmiş yiyeceklerden daha lezzetlidir: Kıtalar arasında nakledilen meyveler, uzun uçuşları atlatabilmeleri için olgunlaşmadan toplanır.

Mevsimsellik, bulunduğunuz yere bağlı olarak değişir: Yörenizin mevsimsel ürün takvimini kontrol edin ve bölgenizdeki çiftçilerden ürünlerinin mevsimselliği hakkında bilgi alın.



# Biyoçeşitliliği Koruyacak Şekilde **BESLENİN**



Biyoçeşitlilik, bireysel genlerden tüm ekosistemlere kadar yaşamın çeşitliliğidir. Biyoçeşitlilik ne kadar fazlaysa, besinlerimizin değişime direnci ve uyum gücü o kadar yüksek olur:



bu durum ekinleri tozlaştıran böceklerden, toprakta bitkilerin büyümesini sağlayan mikroorganizmalara ve hatta ekme, yoğurt, çikolata ve daha fazlasının fermantasyonunu gerçekleştiren bakterilere kadar her seviyede geçerlidir.

Beslenmemizi çeşitlendirerek, hem gıda sistemimizin dayanıklılığını hem de tehlike altında veya unutulmakta olan gıdaları yetiştirmeye devam eden küçük ölçekli çiftçileri desteklemeliyiz. Hayvansal besinleri daha az tüketmeli ve bunların hayvan refahına saygılı ve sürdürülebilir üreticilerden gelmesini sağlamalıyız.

Beslenmenizi mümkün olduğunca biyoçeşitli hale getirerek farklı yemekler yapmayı deneyin! Presidia ve Nuh'un Ambarı listesi aracılığıyla bölgenizde üretilen yiyecekleri keşfedin!



# Daha Çok Baklagillerle **BESLENİN**

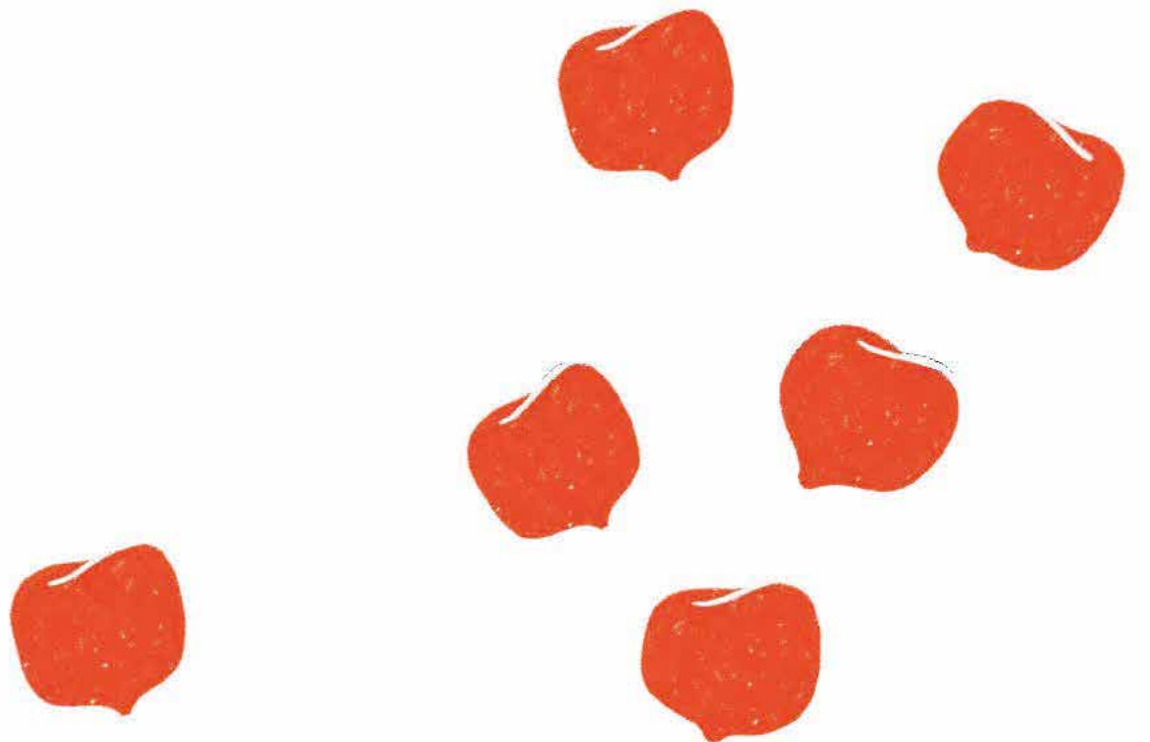


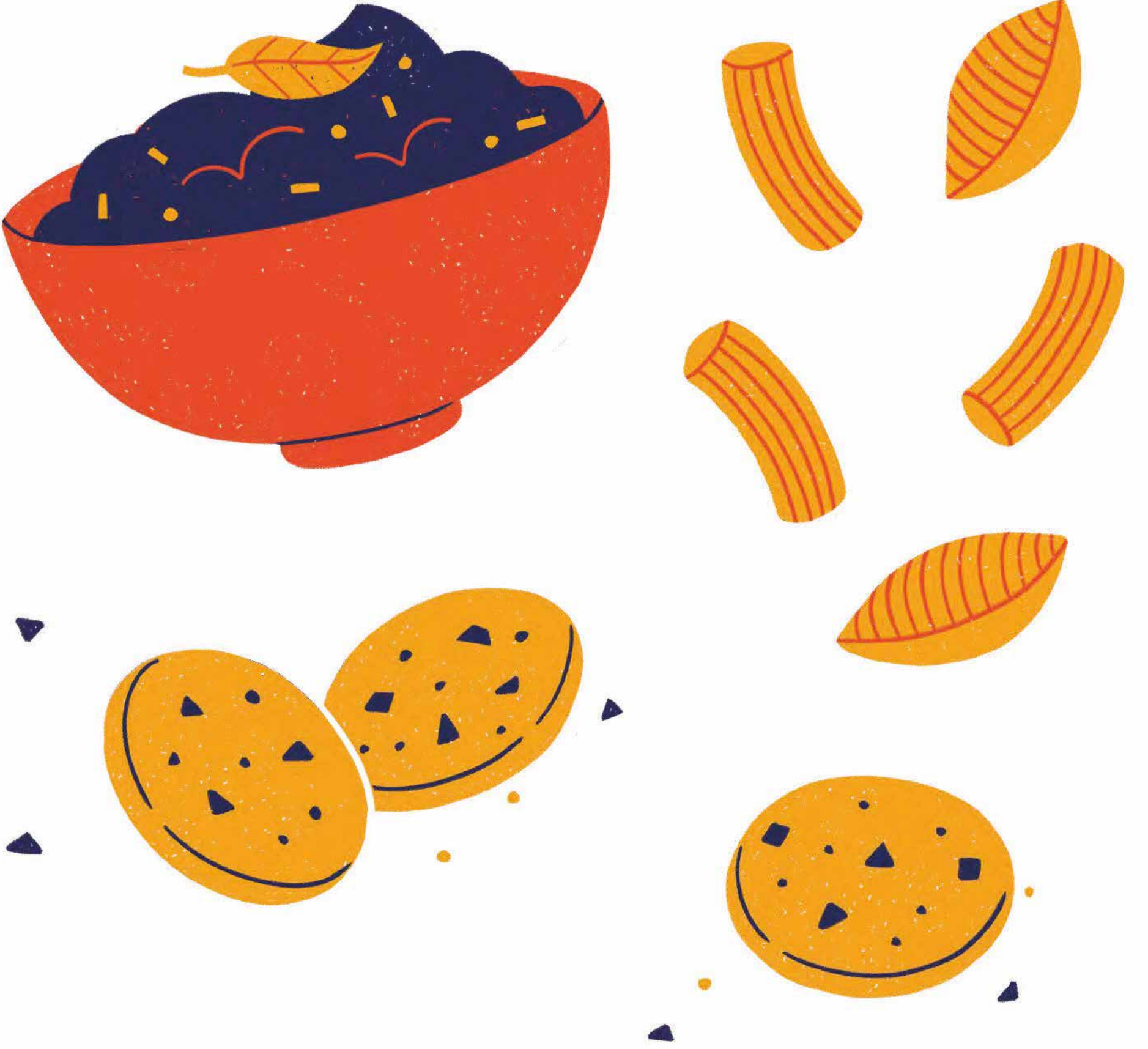
Tüm dünyada sağlıklı beslenmede temel gıdalardan biri baklagillerdir: Hem antioksidan ve karmaşık lifler açısından zengin olan hem de düşük kolesterol içeren baklagiller, kalp hastalığı ve diyabetin önlenmesine yardımcı olur.



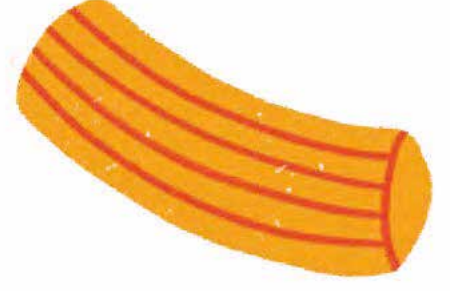
Baklagiller, hem uygun fiyatlı protein ve mikrobelerin kaynağı olmaları hem de saklama ömürlerinin uzunluğu nedeniyle küresel gıda güvenliğinde de büyük öneme sahiptir. Baklagiller çeşitli beslenmek ve çevreyi korumak için de önemlidir. Diğer protein kaynaklarından daha az girdi gerektirir ve yetiştirildikleri toprakları zenginleştirir.

Baklagillerin yetiştirilmesi, çiftlik hayvanlarından çok daha az karbon salımı üretir ve çok daha az su tüketimi gerektirir.

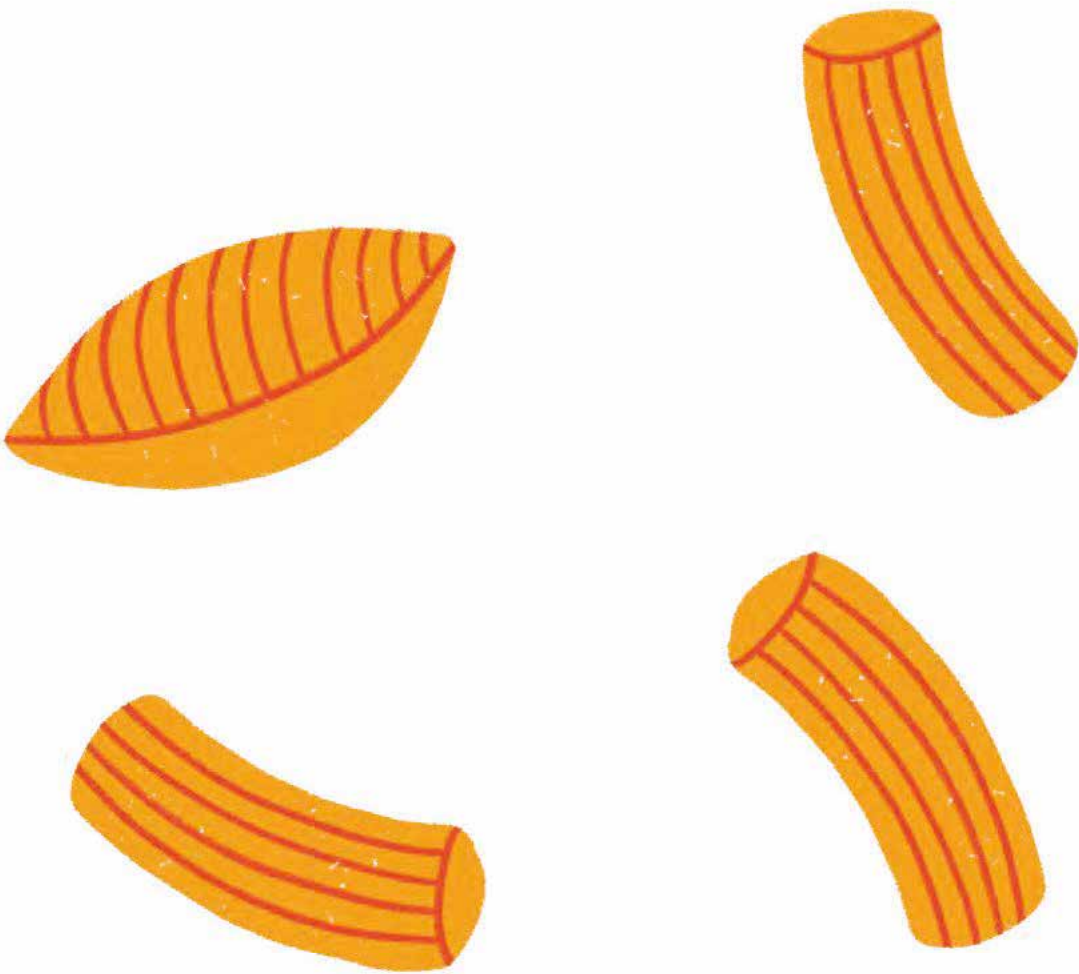




Şişkinlik yapmasından mı korkuyorsunuz?  
Şişkinlik, sindirim sisteminizin baklagil  
yemeye henüz alışmadığı anlamına gelir..  
ama kısa zamanda alışacaktır!



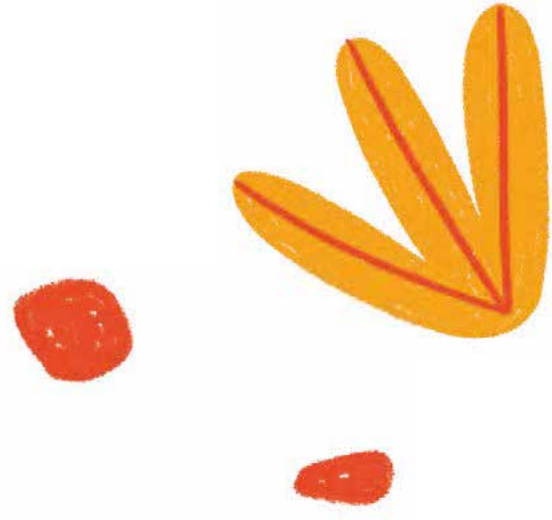
- Baklagillerin kabuklarını soyup iyice ıslatabilir, daha kolay sindirilmeleri için pişirirken küçük bir defne yaprağı kullanabilirsiniz!
- Baklagillerinizden humus veya benzeri sürülebilir ürünler yapabilirsiniz. Baklagillerden yapılan unları makarna, ekmek, bisküvi ve kek yapmak için kullanabilirsiniz.
- Restoran menülerinde baklagil yemekleri arayabilir, yeni lezzetler keşfedebilirsiniz!



# Kendi Yetiştirdiğiniz Ürünlerle **BESLENİN**



Kendi ürününüzü yetiştirdiğiniz bahçeler, topluluklar için besleyici ve taze yiyeceklere erişimi artırır, sağlıklı beslenmenin önemi konusunda farkındalık yaratır.



Kendi yiyeceklerinizi yetiştirmeniz, beslenme ve hanehalkı gelirin olumlu etkileriyle daha sağlıklı ve biyolojik çeşitliliği yüksek bir gıda sisteminin kurulmasına yönelik ve aynı zamanda dahil olan herkesin öğrendiği önemli bir adımdır. Küçük bir apartman dairesinde yaşıyor olsanız da bitki yetiştirebilirsiniz.

Otlar, domatesler, acı biberler, yeşil salatalar ve diğer birçok bitki apartman bahçesinde yetişebilir. Küçük bir alanla başlayın, yemeyi sevdiğiniz ürünleri yetiştirin ve kardeş bitkilerin faydalarını araştırın! Evinizde gerçekten hiç yeriniz yoksa bölgenizde bir hobi bahçesi olup olmadığını kontrol edin.

[Afrika'daki Slow Food Bahçelerinden](#) ve [ABD'deki Slow Food Okul Bahçelerinden](#) ilham alın!



ÖĞRENİN

# Mikrobiyotanıza iyi bakmayı ÖĞRENİN



Mikrobiyota, bağırsaklarınızda bulunan ve yediğiniz yiyeceklerden mikroorganizmaları emen trilyon hücreli bir topluluktur. Mikrobiyotanız dengesiz olduğunda, çok sayıda gastrointestinal hastalığa neden olabilir ve kilonuzu, metabolizmanızı ve hatta zihinsel sağlığınızı etkileyebilir.



Beslenme ve yaşam tarzı, mikrobiyotanın sağlığının korunmasında önemli bir rol oynar çünkü bağırsaklarınızdaki mikrobiyal topluluk, yediğiniz yiyeceklerden mikroorganizmaları emer. Meyve, sebze ve yüksek lifli yiyecekler yemek mikrobiyotanızı sağlıklı tutmanıza yardımcı olur ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Ancak endüstriyel gıdalar, mikrobiyotamıza zarar verdiği bilinen ve pek çok çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilen iki bileşen olan tuz ve şekeri yüksek oranda içerebilir.

## Ne yapılabilir?

- Daha fazla diyet lifi yiyin: meyveler, sebzeler, kabuklu yemişler, baklagiller, rafine edilmemiş unlar ve tambuğdaylar.
- Endüstriyel olarak işlenmiş gıdalardan mümkün olduğunca kaçının.
- Aldığınız gıdaların etiketlerini okuyun, şeker ve tuz seviyelerine özellikle dikkat edin.
- Beslenmenize biraz daha probiyotik gıda ekleyin.

# Gıda Etiketlerini Okumayı ÖĞRENİN



Gıda etiketlerini okumak zor olabilir ancak biraz pratik yaparak anında çözebilirsiniz.

- Gıdanızın menşeyini kontrol edin – Uzaklardan mı ithal edilmiş? Yerel alternatifleri var mı?

- İşlenmiş gıdaların içindekilerine bakın – Genellikle liste ne kadar kısaysa o kadar iyidir! Tanımadığınız malzemeler içeren yiyeceklerden kaçınmaya çalışın.
- Yiyeceklerinizin nasıl üretildiğine dair göstergelere bakın ve bu sertifikaların gerçekte ne anlama geldiğini öğrenin.
- Gıda pazarlamasında yanıltıcı iddialara karşı dikkatli olun: “hafif”, “az ...” gibi kelimeler, gıdanın sağlığınız için daha iyi olduğu anlamına gelmez.
- Paket üzerindeki porsiyon bilgisini kontrol edin – Gıda etiketleri genellikle porsiyon boyutuna veya belirli bir miktara (örn. 100 gram) göre besin öğeleri bilgilerini sağlar ancak yeterli porsiyon kilonuza, yaşınıza, metabolizmanıza ve genetiğinize bağlı olarak değişir. Kendi bedeninize ve yaşam tarzınıza göre değerlendirin.
- Yiyeceklerin çoğu, “tavsiye edilen tüketim tarihi” geçtikten sonra hâlâ mükemmel bir şekilde yenilebilir! Hâlâ yemenin iyi olup olmadığını kontrol etmek için duyularınızı kullanın!
- Gerçek Slow Food üreticileri hikayelerini sizinle paylaşmak için can atar: birçoğu bunu [etiketler](#) aracılığıyla yapar. İnceleyin!

# Gıda ürünlerinizin toplumsal refaha etkisini **ÖĞRENİN**



Gıdamızın çevreye etkisi tadından anlayamacağımız tek Şey değil: O gıdayı üreten insanların hikayesi de var! Sömürü, adil olmayan ücretler ve tehlikeli çalışma koşulları dünya genelinde gıda zincirinin yaygın kötü yanlarıdır.



İşçilerin refahı, gıda aktivistleri olarak ele almamız gereken kilit konulardan biridir: Gıda, tarladan sofraya dahil olan herkes için sürdürülebilir değilse sürdürülebilir olamaz.

Satın aldığımız yiyeceklerin arkasında ne derece bir sömürü olduğunu bilmek zor ve bu, etiketten kontrol edebileceğiniz bir şey de değil. Peki ne yapabilirsiniz?

- **Üreticilerle tanışın!** Bir çiftçi pazarına veya bir çiftliğe gidin ve gıdanızı üreten insanları tanıyın ve nasıl ürettiklerini öğrenin.
- Bölgenizde **adil ve etik ticaret yapan** aracılar ve mağazalar olup olmadığını kontrol edin!
- [Slow Food Kahve Koalisyonu](#) gibi [Katılımcı Güvence Sistemleri](#) hakkında bilgi edinin.

# Gıda Atıklarını Değerlendirmede Yaratıcı Olmayı ÖĞRENİN



Tüketimimiz için üretilen tüm gıdaların üçte biri israf ediliyor. Atıklarımızı sadece dörtte bir oranında azaltırsak kronik derecede yetersiz beslenen 870 milyon insanın tamamını besleyebiliriz.



... ve israf ettiğimiz sadece yiyecek değil: o yiyeceği yetiştirmek için kullanılan tüm kaynaklar. Gıda israfımız bir ülke olsaydı, dünyanın üçüncü en büyük sera gazı üreticisi olurdu! Öyleyse ne yapabiliriz?

- Mümkün olduğunca doğrudan üreticilerden satın alın – daha az ürün atarlar, yalnızca satabileceklerini pazara getirirler!
- Kalan yiyeceklerinizi lezzetli yeni tariflere dönüştürün! Hemen hemen her meyve veya sebzeyle turşu ve konserve yapabilir, ürünlere çok daha uzun raf ömrü sağlayabilirsiniz.
- Tüm organik atıklarınız için bir kompost kutusu kurun.

Siz de bir Disco Çorba etkinliği organize ederek ya da bir organizasyona katılarak yemek israfıyla mücadeleyi müzik ve dansla övebilirsiniz.



# HAREKETE GEÇİN



# Daha İyi Gıda Politikaları İçin **HAREKETE GEÇİN**



Beslenme şeklimiz, gıda ve tarım politikalarından büyük ölçüde etkilenir. Politika yapıcılarının daha iyi gıda talep ettiğimizi bilmesi gerekiyor. Daha adil ve daha sürdürülebilir gıda ve tarım politikalarının yürürlüğe konulması için hep birlikte talebimizi dile getirmeliyiz.



Gıda politikalarına şekil veren süreçlere dahil olmak için harekete geçin. Kampanyalara katılın. Çevrim içi dilekçelerden, endüstriyel çiftçiliğe karşı kitlesel tepkilere, kamusal tartışmalara ve yerel karar vericilerle forumlara kadar...

Oy verirken sürdürülebilir gıda ve tarım politikası önerilerini değerlendirin. Örneğin; Avrupa Birliği vatandaşıysanız, politikacılara yeni GDO'lara ilişkin düzenlemeleri sıkı tutmalarını söyleyebilirsiniz.

Daha fazla ilhama mı ihtiyacınız var? Good Food Good Farming'in [İyi Gıda İyi Çiftçilik] harekete geçme çağrısına ve Uluslararası Arazi Koalisyonu'nun arazi gaspına karşı eylem planına göz atın.

# Daha İyi Okul Yemekleri İçin **HAREKETE GEÇİN**



Okul yemekhaneleri, dünyanın dört bir yanındaki çocuklara her gün milyonlarca öğün yemek sağlamakla kalmaz, aynı zamanda gıda eğitimi için önemli bir alan olarak çocuklukta gelişip yetişkinliğe taşınan yeme alışkanlıkları üzerinde de muazzam bir etki yaratır. Okul yemekhanelerinin çeşitli, besleyiciliğe dayalı ve kültürel açıdan uygun bir menü sunmasını sağlamalıyız.

Ebeveyn, öğretmen, aşçı ya da sadece toplumun bir üyesi olun; okullardan hapishanelere ve hastanelere kadar tüm kamu yemekhanelerinde daha iyi yemek yenmesi hepimizin ortak çıkarınadır!

Harekete geçin:

- Yemekhane menüsünü diğer ebeveynlerle tartışın; okul yöneticileri ve yerel yöneticiler ile görüşün.
  - Yemekhane ve kantinde verilen/satılan yiyeceklerle ilgili endişelerinizi dile getirin: Çeşitli mi? Yerel üretim mi? Sağlıklı ve sürdürülebilir mi?
  - Eğitim müfredatında daha fazla gıda eğitimi faaliyeti olmasını talep edin.
  - Tüm dünya çocuklarının iyi, temiz ve adil okul yemeklerine erişimini talep edin.
- [Daha fazla ilham almak için, bir devlet okulunun hizmet aldığı yemek şirketinin endüstriyel üretim modelinden daha sürdürülebilir bir üretim modeline geçişini inceleyin.](#)

# Süpermarketleri ve Politika Yapıcıları Etkilemek İçin **HAREKETE GEÇİN**



Bir avuç süpermarket, dünya çapındaki gıda pazarını büyük ölçüde kontrol ediyor ve sistemin şekillenmesinde önemli bir rol oynuyor. Satın aldığımız gıdanın kalitesini ve nasıl üretildiğini önemseyeceğimizi bilmeleri gerekiyor.

Politika yapıcılar da gıdamız üzerinde gerçekten etkisi olan kararları veriyor: daha iyi, daha temiz ve daha adil gıda politikaları istediğimizi bilmeliler!



Sürdürülebilir veya etik olmayan ürünlerin satışını durdurmak için süpermarketinize çağrıda bulunun. Yerel yönetim yetkililerinize topluluk bazında iyi, temiz ve adil gıdaya erişim ile alternatif, yerel tedarik zincirleri için daha fazla destek istediğinizi söyleyin. Mektup yazarak veya dilekçeleri imzalayarak bunu yapabilirsiniz. Talep eden sayısı artıkça etki de artar.

Arkadaşlarınızı ve ailenizi de katılmaya ikna edebilirsiniz başarı şansınız daha fazla olur! İşte süpermarketlere ve politika yapıcılara gönderebileceğiniz bazı [mektup şablonları](#). Uygun olacağını düşündüğünüz şekilde uyarlayın!

# BİZE KATILIN

## BİRLİKTE GÜÇLÜYÜZ



Herkesin iyi, temiz ve adil gıdaya erişimini garanti altına alma ortak amacıyla birleşmiş yerel topluluklardan oluşan küresel bir ağ olan Slow Food'a katılın. Slow Food hareketine çeşitli şekillerde katılabilirsiniz:

- Üye olabilirsiniz.
- Yerel Slow Food topluluğuna katılabilirsiniz, hatta kendinizinkini kurabilirsiniz!
- Haber bültenimize kaydolabilirsiniz.
- Kampanyalarımızı paylaşabilirsiniz.
- Bağış yapabilirsiniz.

# ...ÖYLEYSE BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN



Bizimle iletişime geçmenin e-postadan sosyal medyaya kadar birçok yolu var. Bizi takip edin ve etiketleyin:

-  @slowfoodinternational
-  @slowfood\_international
-  @SlowFoodHQ

Ve hashtag'i kullanın – **#RegenerAction**



# FOOD REGENER ACTION



Slow Food®



The contents of this publication are the sole responsibility of Slow Food and CINEA is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.