

# MEVSİMSEL BESLENİYOR MUSUNUZ?

Dün akşam ne yediniz? Peki, bu akşamın menüsünde ne var? Çoğunlukla yeme alışkanlıklarımız, zamandan ve mekandan bağımsız olarak şekilleniyor.

**Peki, diyetinizi doğanın akışına bırakmaya ne dersiniz?**

**Mevsimsel beslenme, bulunulan zaman diliminde yaşanan coğrafyada hasat edilen mevsimine uygun sebze ve meyvelerin tüketildiği beslenme türüdür.**

Sağlıklı beslenme, dengeli beslenme, ketojenik beslenme ve daha pek çok kavram... Beslenme düzenimizi belirlemek için ne kadar çok alternatif yönetime sahibiz, öyle değil mi? Ancak bazen ufak ama önemli bir detayı unutuyoruz...

## Beslenme, iki taraflı bir eylemdir:

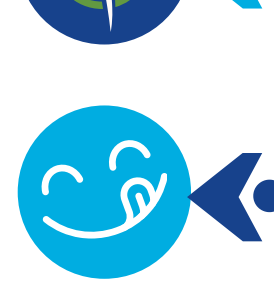
- Beslenen
- Besleyen

Fark edeceğimiz üzere tüm beslenme yöntemlerinin temelinde çoğunlukla "beslenen" aktörün sağlığı önceleniyor. **Peki, ya besleyenin sağlığı bozulursa?**

İşte tam da bu noktada, sürdürülebilir bir beslenme düzenine ihtiyacımız olduğunu hatırlamamız gerekli. Kendi sağlığımız kadar doğanın sağlığını da gözetmeli, tercih ettiğimiz gıdaların onun dengesiyle uyumlu olduğundan emin olmalıyız.

## NEDEN MEVSİMSEL BESLENMELİYİZ?

Mevsiminde sebze ve meyveler tüketmenin **üç temel faydası var...**



### SAĞLIKLI

Sağlıklı beslenmek istiyor ama kendinize uygun bir diyet bulamıyorsanız cevabı uzaklarda aramayın: Mevsimsel beslenme en ideal beslenme çeşitlerinden bir tanesidir.



### LEZZETLİ

Taze taze sofraya gelen bir sebze veya meyvenin lezzeti hiçbir şeye değişmez... Yemeklerinizde lezzet arıyorsanız mevsime uygun ürünlere yönelmelisiniz.



### ÇEVRE DOSTU

Mevsimsel beslenme, doğayla barışık bir beslenme rutininin de anahtarı...

## İnsan Doğası, Gezegenin Doğası...

Mevsimsel beslenme, aslında hiç de yeni bir kavram değil. Hatta aksine mevsimsel beslenmekten kaçınmak, zamandan bağımsız yalnızca talep ettiğimiz ürünleri tüketmek yeni yeni geliştirdiğimiz bir alışkanlık...

Üstelik tarihte çok eskilere dahi gitmemize gerek yok...

**Halen hayatta olan ninelerimiz, dedelerimiz dahi yalnızca mevsime uygun sebzeler ve meyveler tüketiyorlardı...**

Son birkaç on yılda ise globalleşen dünya ile birlikte farklı coğrafyalardan gıdalar kilometrelerce uzaklara taşınmaya başlandı. Mevsiminde hasat edilen ürünler, çeşitli koruyucular ve kimyasallarla yıl boyu tüketilmek için depolandı.

İnsanlık olarak biz de hangi ayda olursak olalım domates tüketmenin normal olduğunu düşünmeye başladık.

**Ancak doğa, bizimle aynı fikirde değil...**

**3 MİLYAR TON CO<sup>2</sup>**

**Yıllık Gıda Lojistiği Kaynaklı Karbon Salım Miktarı**

Güncel araştırmalara göre dünya genelinde gıdaların taşınması kaynaklı karbon salımları, yılda 3 milyar tonu buluyor. Üstelik bu sayı, önceki tahminlerden 3,5 ila 7,5 kat daha fazla....

### Asıl Sorumlu: Yüksek Gelirli Ülkeler

Aynı araştırmaya göre dünya nüfusunun yalnızca %12.5'luk bölümünü oluşturan yüksek gelirli ülkelerdeki nüfus, gıda lojistiği kaynaklı emisyonların %46'sından sorumlu.



### BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

Yerel işletmeleri tercih etmek, sürdürülebilir beslenme için faydalı olsa da gıda lojistiği kaynaklı karbon salımlarını düşürmek için yeterli değil. Bir araştırmaya göre tüm uluslararası gıda lojistiği faaliyetleri durdurulduğunda karbon salımlarının yalnızca %9 düşeceği ortaya konmuş.

### Uzmanlara göre çözümün üç aşaması var:

- Yerel işletmeleri tercih etmek
- Mevsimsel ürünler tüketmek
- Et tüketimini azaltmak

## MEVSİMSEL BESLENME NEDEN ÇEVRE DOSTU?

Peki, gıda kaynaklı karbon salımlarını azaltmak için neden mevsimsel beslenme bu kadar kritik bir öneme sahip? Bu sorunun yanıtlarına ulaşmak için gelin, mevsimsel beslenmediğimizde olanlara bir bakalım...

### UZUN YOLCULUKLAR



**Yazın mandalina, kışın çilek tüketmek isterseniz bu ürünler çok uzak coğrafyalardan gelir.**

Gıdaların uzun mesafelerde taşınması, lojistik kaynaklı karbon emisyonlarını artırır.

### DEPOLAMA İŞLEMİ



**İkinci bir seçenek olarak zamanında hasat edilen ürünler uzun süre depolanır.**

Gıdaların uzun süre depolanması ise üç temel sorunu ortaya çıkarır:

- Kimyasal kullanımı
- Yüksek enerji tüketimi
- Arazi kullanımı

Mevsimsel beslendiğimizde ise hem gıdaların uzun süre korunması için kullanılan kimyasalların tüketiminin önüne geçeriz, hem de yemeklerimiz bize ulaşmak için uzun yolculuklara çıkmak zorunda kalmaz.

## MEVSİMSEL BESLENME NEDEN DAHA LEZZETLİ??

Sürdürülebilirlik, bazen fedakarlık gerektirir. Ancak üzülmeğin, mevsimsel beslenirken damak tadınızdan feragat etmenize hiç gerek yok. Aksine ürünleri mevsiminde tüketmek, tüm gıdalardan maksimum lezzeti almanıza olanak tanır.

**Dalından taze koparılmış bir meyveyi yemiş hiç kimseye yeni hasat edilmiş ürünlerin ne denli lezzetli olduğunu anlatmaya gerek yok.**

Ancak yine de birazcık bilimsel verilere göz atalım...



**Pek çok ürünün içerisindeki şeker, hasat edildikten kısa süre sonra nişastaya dönüşmeye başlar.**



**Purdue Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre bir tatlı mısır, hasat edildikten 12 saat sonra şeker içeriğinin %50'sini kaybediyor.**



### UZMAN DİYETİSYEN: DOĞA

Siz de sık sık "Bugün ne yesem?" diye düşünüyorsanız sizi uzman şef ve diyetisyen Doğa ile tanıştıralım. O, hangi mevsimde hangi ürünlerin en lezzetli şekilde size ulaşacağını çok iyi biliyor.

## MEVSİMSEL BESLENME NEDEN DAHA SAĞLIKLI?

Mevsimsel beslenirken yalnızca gezegenimizin sağlığını değil, tabii ki kendi sağlığımızı da gözeteceğiz.

### Yüksek C Vitamini

Ispanak, brokoli gibi sebzelerin, yetiştirilme ve hasat dönemlerine bağlı olarak farklı C vitamini içerdikleri belirlenmiştir.

### Daha Çok Antioksidan

Mevsiminde hasat edilen ürünler daha çok güneş alır. Daha çok güneş daha çok antioksidan anlamına gelir.

### Vücut İhtiyaçları

İnsan vücudu, farklı dönemlerde farklı besinlere ihtiyaç duyar. Yazın sulu meyveler, kışın ise bağışıklık güçlendirici besinler hasat edilir.

Mevsimsel beslenmenin üç temel faydasından bahsettik. Ancak pek çok sürdürülebilirlik alışkanlığında olduğu gibi bu davranışın da dolaylı yoldan hayatımıza pozitif etkileri var...

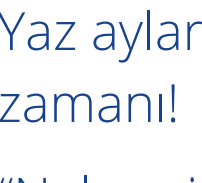
## Mevsimsel beslenme, hem bireysel hem de yerel ekonomimize katkıda bulunur.

- Mevsimsel beslendiğimizde **yerel üreticiyi desteklemiş** oluruz.
- Gıda ürünleri, hasat sezonunda yaşanan bolluk dolayısıyla her daim **daha ekonomik** fiyatlarla satılır.

## HAZİRAN AYINDA TÜRKİYE'DE HANGİ ÜRÜNLER YETİŞİR?

Yaz aylarına girdiğimize göre artık hafif bir beslenme rutinine geçmenin tam zamanı!

"Neler pişirsem, nasıl bir diyet düzenine girsem?" diye düşünüyorsanız Uzman Diyetisyen Doğa'nın bu ay bizim için seçtiği gıdalara bir göz atabilirsiniz...



Enginar



Fasulye



Bezelye



Bakla



Kabak



Patlıcan



Salatalık

### Diğer Sebzeler:

Yeşil biber, dolmalık biber, domates, semizotu, rezene, marul, taze soğan, taze sarımsak, dereotu, fesleğen, biberiye, nane, maydanoz, tere

### Meyveler:

Kayısı, erik, çilek, kiraz, şeftali, dut, vişne, mürdüm eriği, yeni dünya