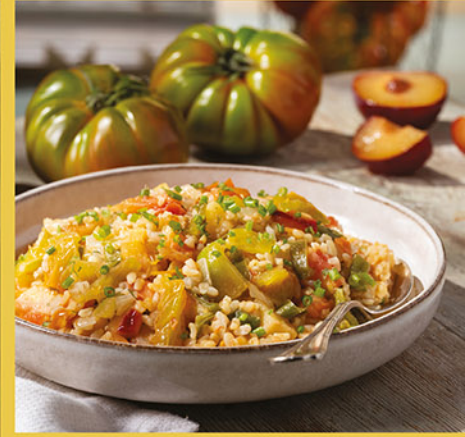


# ÖZGE ŞAHİN İLE GELECEĞİN MUTFAĞI

Pratik ve leziz atıksız tariflerle  
sürdürülebilir mutfak rehberi



ÖZGE ŞAHİN İLE  
GELECEĞİN  
MUTFAĞI





ÖZGE ŞAHİN İLE  
GELECEĞİN  
MUTFAĞI

## ÖZGE ŞAHİN İLE GELECEĞİN MUTFAĞI

**Yazan:** Özge Şahin

**Proje Koordinatörü & Editör:** Esra Düzdağ Ateş

**Fotoğraflar:** Mehmet Ateş

**Kreatif Direktör & Görsel Tasarım:** Halil Özbayrak

**Yemek Stilisti:** Melis Çolak

**Prop Arşivi:** Studio Cucina

**Katkıda Bulunanlar:** Eczacı Mehmet Müderrisoğlu, Nazan Ortaç Kara,  
Selenay Kübra Koçer

### Yayın Hakları:

© 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Kitapta yer alan görseller yazara aittir.

1. Baskı / Kasım 2024

ISBN 978-625-8474-75-6

Sertifika No: 44919

### Baskı:

Optimum Basım

Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No:51/1

34295 K.Çekmece/İSTANBUL

T: +90 212 463 71 25

Sertifika No: 41707

Bu kitabın üretiminde kullanılan kâğıt, sürdürülebilir orman yönetimini desteklemektedir.  
90 gram Stora Enso Lux Creamy FSC belgeli kâğıda basılmıştır.



“Özge Şahin ile Geleceğin Mutfağı” kitabının ilk basımından elde edilen yazar telif geliri Ege Orman Vakfı'na bağışlanacaktır.









- 10 ÖNSÖZ  
12 BU KİTABIN HİKÂYESİ NASIL BAŞLADI?  
17 TEŞEKKÜR  
18 Geçmişten günümüze sıfır atık  
20 Gıda israfı  
22 Ekmek: En sevilen ve en çok atılan...  
24 DÖRT KUŞAK BİR ARADA;  
ANNELER VE KIZLARI  
28 Nermeş'un zeytinyağlı lahana sarması  
30 Gıda saklama biçimleri

## 34 PANCAR

- 36 Pancar yaprağından ve sapından iki renkli pesto  
38 Pancar yaprağı ve sapı ile gözleme  
40 Ekşili ve zeytinyağlı pancar yaprağı sarması

## 42 BALKABAğI

- 44 Kestaneli, avokado soslu ızgara balkabağı  
46 Balkabağı kabuğu tatlısı  
48 Fit tohum kraker  
50 Kabak çekirdeği unu ile çıtır kurabiye  
50 Balkabağı çekirdeği unu  
52 Balkabağı çekirdeği sütü  
54 Balkabağı çekirdeğinin faydaları

## 56 BROKOLİ

- 58 Atıksız brokoli kısırı  
60 Iızgara saplar tabağı  
62 Bütün brokoliden zeytinli muffin

## 64 HAVUÇ

- 66 Havuç humuslu atıksız sebze ıtır  
68 Havuç yaprağı pesto  
70 Havuç ve kabak sıyırma

## 74 NAR

- 74 Nar posası ıtır  
74 Nar kabuğu tozu  
76 Narlı sorbe  
78 Narlı turp yaprağı salatası

## YEMEKLER

- 82 Patates kabuğu çıtır mor patates orbası  
82 ıtır patates kabuğu  
84 Kızılıklı tarhana orbası  
85 Kızılıklı tarhanası

- 86 Kumkuatlı kış türlüüsü  
88 Üç renkli patates salatası  
90 Karpuz kabuğu cacığı  
92 Atıksız karnabahar mac&cheese  
93 eşnili panko  
94 Yeşil domatesli Erzincan ekşilisi  
96 Atıksız kereviz mücveri  
97 ıtır ıspanak kökü  
98 Terbiyeli etli ıspanak kökü  
100 Fırında kıymalı patlıcan  
102 Sarmısaklı firik pilavı  
104 Zerdealli atıksız ızgara karnabahar  
106 Yer elmalı risotto  
108 Yeşil soğan pürelili ve fasulye kılıklı somon  
110 Pırasa sapı tabule  
112 Sakatat kavurma  
113 Biberiyeli patates püresi  
113 Kırmızı biber püresi  
114 Etli atıksız karışık dolma  
116 Enginar filizi yemeği  
118 Atıksız zeytinyağlı rezene  
120 Fermente acı sos  
122 Avokado püresi  
122 Şeftali püresi  
122 Muz kabuğu marmelatı

## 124 TATLILAR

- 126 Ayvalı gül reçeli  
127 Portakal kabuğu reçeli  
128 Portakal dilimli rulo pasta  
130 Tohumlu yulafı lor ekmeği  
130 Atıksız mandalina kabuğu reçeli  
132 Bitter okolatalı mandalina tatlısı  
134 Üç renkli aquafaba beze  
136 Aquafaba brownie  
138 Mor havuçlu ayva tatlısı  
140 Limon kabuğunda limon tatlısı  
142 Yer fıstığı kabuklu kurabiye  
142 Yer fıstığı kabuğu tozu  
144 Yer fıstığının faydaları  
146 Kahve posasından kurabiye  
148 Yaş meyve aromalı şekerler  
148 Kuru meyve aromalı şekerler



---

## 150 ÇİÇEKLİ TARİFLER

- 152 Lavantalı makaron
- 154 Pembe manolya çiçeği turşusu
- 156 Begonvil tempura
- 158 Peynir dolgulu kabak çiçeği kızartması
- 160 Mor salkım reçeli

---

## 164 ÇAYLAR-İÇECEKLER

- 164 Kuru enginar yaprağı çayı
- 164 Hibiskuslu nar kabuğu çayı
- 164 Elma kabuklu tarçınlı ihlamur çayı
- 164 Avokado çekirdeği çayı
- 164 Ceviz zarı çayı
- 166 Mandalina kabuğu çayı
- 168 Meyve kuruları ile kış çayı
- 170 Ananas kabuğu çayı
- 172 Atıksız bağışıklık içeceği
- 174 Atıksız tükenmez şerbeti
- 176 Peynir altı suyu ile limonata
- 178 Kavun sübyesi

---

## 182 KURUTULMUŞLAR VE TOZLAR

- 182 Kırmızı turp cipsi
- 182 Patates kabuğu cipsi
- 182 Fırında baharatlı yer elması cipsi
- 184 Kurutulmuş domates
- 186 Kuru biberli yoğurtlu meze
- 188 Sebze pestili
- 190 Meyve kabuklu crumble granola
- 192 Dört baharatlı kabuk keki
- 194 Turunçgil posası cipsi
- 196 Çıtır elma kabuğu üstünde atıksız peynir topu
- 197 Çıtır elma kabuğu
- 198 Cennet hurması pestili
- 200 Soğan kabuğu çeşnisi
- 200 Avokado kabuğu tozu
- 202 Havuç tozu
- 202 Mantar kabuğu tozu
- 202 Balkabağı kabuğu tozu
- 202 Ispanak tozu
- 202 Domates kabuğu tozu
- 204 Pancar tozu
- 206 Yumurta kabuğu tozu ile atıksız focaccia
- 208 Yumurta kabuğu tozu

---

## 210 AROMATİK TUZLAR

- Adaçayı ve portakal aromalı tuz
- Limon ve kekik aromalı tuz
- Kereviz aromalı tuz
- Portakal, limon, nane aromalı tuz
- Biberiye, zerdeçal ve portakal aromalı tuz
- Domates aromalı tuz
- Balkabağı aromalı tuz
- Mantar aromalı tuz

---

## 212 ATIKSIZ KEMİK, BALIK, TAVUK VE SEBZE SULARI

- 214 Atıksız kemik suyu
- 216 Izgara ilikli kaval kemiği
- 218 Atıksız balık suyu
- 220 Atıksız tavuk suyu
- 222 Atıksız sebze suyu
- 224 Atıksız sebze bulyon

---

## 226 YAĞDA VE BALDA SAKLAMA

- 228 Sarmısak confit
- 230 Ballı acı sos

---

## 232 TURŞULAR

- 233 Karışık saplar turşusu
- 233 Lahana kökü turşusu
- 233 Limon turşusu
- 233 Brokoli sapı turşusu
- 234 Karadut turşusu
- 237 Türk usulü kimchi (kimçi)
- 238 Meyve kabuklarından dezenfektan sirke

- 
- 240 Kompost: Doğanın geri dönüşüm yolu
  - 243 Atıksız mutfak gereçleri
  - 244 Kitabın hikâyesi
  - 248 Yoluma çıkan güzel insanlar...
  - 251 Özge Şahin kimdir?









# ÖNSÖZ

Mutfak bir evin kalbi, herkesin ortak alanı... Benim de çocukluk anılarımın en unutulmaz anlarını, anneannem ve dedemle birlikte mutfakta geçirdiğim zamanlar oluşturuyor. Köşedeki radyoda mutlaka Türk Sanat Müziği açık olurdu. Girit göçmeni anneannem ve dedemin, keyifle yemek hazırlıklarını yaparken şarkılara-türkülere eşlik etmesini hayranlıkla izlerdim. Diğer yandan Sivaslı babaannemin mutfak yolculuğumdaki etkisini de yadsıyamam. Bir adet soğanın, bir kemik parçasının yemekte nasıl fark yarattığını görerek, tadarak büyüdüm. Ve tabii ki annem... En başarılı şeflerin bile eline su dökemeyeceği bir mutfak repertuarına sahiptir kendisi... Dolayısıyla mutfak benim için musikiyle, mutlulukla, tatlı anılarla hatırladığım çok özel bir alan...

Aradan yıllar geçtikçe ben de onlardan aldığım mirası önce eşimle, çocuklarımla, derken dijital dünya ve televizyon ekranları aracılığıyla daha geniş kitlelerle paylaşımaya çalıştım.

Oğlumun 18 yaşındayken “Ben vejetaryen olmaya karar verdim” demesiyle farklı bir boyuta taşınan mutfak yolculuğum, kızımın sporcu kimliğinden dolayı sağlıklı ve dengeli beslenme zorunluluğuyla birleşince, yıllardır TV ekranlarında değerli hekimlerimiz eşliğinde yemek hazırlamam da bir tesadüf değildi elbette...

Sadece reçetelerden oluşan bir yemek kitabı değil, geçmişin rehberliğiyle geleceğe ışık tutacak uzun soluklu bir proje hayal ettim...

Hedefim; hâlâ mutfakla bağı olan ya da bir şekilde bağı kopmuş her yaştan bireyi ve özellikle de yeni nesli kucaklayarak, geçmişten geleceğe bir köprü kurmak...

Modern hayat içinde mutfakta geçirilen zaman azaldıkça “Bu gidişatı değiştirmek için daha fazla ne yapabilirim? Öğrendiklerimi gelecek kuşaklarla nasıl paylaşabilirim?” düşüncesi beni bir kitap projesine yönlendirdi.

Bu kitabın; dünyanın kaynakları hızla tükenirken sürdürülebilirlik kavramına duyarlı, atıksız mutfak ve gıda israfı konularına hassasiyeti olan herkes için bir rehber, “gıdaya saygı” konusunda bir hatırlatma niteliği taşımasını diliyorum.

Bu yolculukta ilham aldığım şeylerden biri de 1950’lerdeki köy evleriydi. O dönemde köy evleri, tamamen atıksız ve kendi kendine yetebilen yapılar olarak dikkat çekiyordu. Hiçbir şey boşa gitmez, her şey değerlendirilir ve doğayla uyum içinde yaşanırdı. Bugün de hepimizin hedefi, bu evlere ve bu yaşam tarzına geri dönmek olmalı.

İlerleyen sayfalarda, genellikle çöpe atılan gıdaları kullanarak hazırlayabileceğiniz birbirinden güzel tarifler bulacaksınız. Meyve-sebzelerin kabukları, sapları, meyve çekirdekleri gibi atık olarak gördüğümüz pek çok malzemeyle yaratıcı ve sağlıklı yemekler yapabileceğinizi göreceksiniz.

Amacım, günlük hayatımızda kolayca uygulayabileceğimiz yöntemlerle israfı en aza indirmek ve aynı zamanda lezzetli yemekler yapabilmenin yollarını göstermek.

Unutmayın; atıksız bir mutfak oluşturmak, hem çevreye hem de bütçenize katkıda bulunur. Her bir tarif, israfı önlerken besleyici ve lezzetli yemekler yapmanıza yardımcı olacak şekilde tasarlandı. Umarım bu kitap, sizlere ilham verir ve mutfağınızda daha sürdürülebilir bir yaşam tarzı benimsemenize katkıda bulunur.

Birlikte, küçük adımlarla büyük farklar yaratabiliriz. Kitabımı elinize alarak bu yolculuğa çıktığınız için teşekkür ederim.

Afiyetle ve sağlıklı günler dileğiyle,

ÖZGE ŞAHİN



# BU KİTABIN HİKÂYESİ NASIL BAŞLADI?

Kitap projesinin heyecanıyla uyuyamadığım gecelerden birinin sabahında Esra Düzdağ Ateş'i arayıp dedim ki "Esra, böyle böyle bir şey var kafamda. Ben sizinle çalışmak istiyorum ama fotoğraf çekimleri, tasarımı, baskı süreci, dağıtımı... Bu kitap işleri çok meşakkatli değil mi? Nasıl olacak, nasıl yapacağım?" Esra her zamanki pozitif tavrıyla beni öyle güzel destekledi ki, "Sen çok kıymetli bir şey yapmaya çalışıyorsun. Umarım arkanda dağlar durur, çok prestijli firmalar, sana inanan kıymetli isimler yoluna çıkar ve hayallerin kolaylıkla gerçekleşir" diyerek gerçekten bana inandı ve benim de kendime inancım güçlendi.

Hemen akabinde, Side'deki bir etkinlikte Barut Hemera Yönetim Kurulu Başkanı Cengiz Haydar Barut ile tesadüfen bir araya geldik. Sohbet sırasında biraz bu projeden söz ettim. Ama o sırada, destek olmak isteyeceği aklımın ucundan geçmiyordu! Ben heyecanla hayallerimi anlatırken dedi ki "Biz de otellerimizde sürdürülebilirlik üzerine çalışmalar yapıyoruz. Bu kitap hepimiz için anlamlı olur. Ben destek olurum." İşte o an dünyalar benim oldu! Cengiz Bey'in bu samimi yaklaşımı ve kıymetli desteği sayesinde Studio Cucina ile çalışma şansını yakaladım ve müthiş bir ekip olduk. Bu kitap bugün varsa, her şey başlangıcından baskı aşamasına kadar Cengiz Barut'un bana, projemize ve ekibimize inanması sayesinde gerçekleşti. Kendisine sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Bu güzel karşılaşmadan sonra, önce Cengiz Bey stüdyoya gelerek bize iyi şanslar ziyaretinde bulundu, sonrasında da biz Barut Hemera'da otel ekibiyle buluşarak çok güzel bir çalışma başlattık. Otelin en çok atık ürettiği noktalar üzerinden, seferlerle birlikte sürdürülebilir ve atıksız bir büfe oluşturduk. Eğer Barut otellerine misafir olursanız, kahvaltı büfesinde, çay saatinde ya da akşam yemeğinde atıksız mutfak tariflerimize rastlayabilirsiniz. Oteller gerçekten israfın büyük boyutlarda gerçekleştiği işletmeler ve çok kolay olmamakla birlikte böyle duyarlı adımların atılması mutluluk verici.







# ÖRNEK BİR DÖNÜŞÜM HİKÂYESİ: BARUT HEMERA

Şu an elinizde tuttuğunuz bu kitabın sizlerle buluşmasında en önemli destekçimiz olan Sevgili Cengiz Barut ve onun nezdinde Barut Hemera Otel'iyle yollarımızın kesişmesi, ilk bakışta bir tesadüf gibi görünse de aynı hikâyenin birer parçası olduğumuzu anlamak bizi ortak bir yolculuğa çıkardı diyebiliriz... Barut Hemera ekibi, Antalya Side'deki otellerinde, doğaya ve gezegenimize saygıyı, yeşil dönüşüm prensiplerini, misafirlerine öyle zarif bir dille yansıtıyor ki... Daha tesisin kapısından girerken, bu saygının yansımalarını hissediyorsunuz.

Azaltmak (reduce), tekrar kullanmak (reuse) ve geri dönüşüm (recycle) olarak ifade edilen 3R uygulamalarıyla enerji tüketimini azaltma, atıkları minimize etme, tutumlu olma konularında, önce personeli, sonra da paydaşlarını ve nihayetinde misafirlerini bilinçlendiren örnek uygulamaları hayata geçiriyorlar.

Örneğin, Ocak 2024'ten bu yana otel genelindeki tüm plastik şişeler ve tek kullanımlık plastikleri kaldırmayı hedefleyen bir uygulama başlattılar. Odalara hediye olarak bırakılan cam mataraları, konaklamanız boyunca su istasyonlarından doldurabiliyor ve ayrılırken beraberinizde götürülebiliyorsunuz. Ayrıca hem odalarda, hem de otel genelinde tek kullanımlık tüm diğer plastik malzemenin azaltılması konusunda da epey yol alınmış durumda...

Tesis bahçesinde dolaşırken karşınıza çıkan altı farklı yalos heykeli ise doğayla sanatı buluşturan bir açık hava sergisi olarak hem göze, hem ruha hitap ediyor. Akdeniz sahillerine vuran ağaç parçalarının yerel sanatçılar tarafından yorumlanmasıyla oluşan bu heykellerin, geri dönüşümün en estetik örneklerini yansıttığını söyleyebiliriz.

Diğer yandan, Isparta'nın Barla Köyü'nde kurulan 2.2 Mega Watt Güneş Enerjisi Santrali'ndeki elektrik üretimi sayesinde enerji verimliliğine, insan ve çevre sağlığına katkıda bulunuyorlar.

Misafirlerin, elektrikli araçlarını şarj etmelerini sağlayacak iki adet şarj istasyonu da mevcut.

Barut Hemera'da konaklayan misafirler, otelin bulunduğu bölgedeki kelebek, kuş ve bitki türleri hakkında detaylı bilgi sahibi olabilecekleri bir çalışmaya da erişme imkânına sahip.

Barut Hemera; Sıfır Atık, Mavi Bayrak, GSTC (Sürdürülebilir Turizm Belgesi), Yeşil Anahtar, Travel Life Bisiklet Dostu Otel, Evcil Hayvan Dostu Otel, Kırlangıç Ödülleri ve Çevre Yönetim Sistemi 14001 belgeleri ile çevre dostu sürdürülebilirlik uygulamalarına devam ediyor.

## *Gelelim mutfak tarafına...*

Kitap projesinin hazırlık sürecinde, Barut Hemera Kurumsal İletişim ekibi ve otel şefleriyle dönem dönem buluşarak çok güzel bir çalışma başlattık. Otelin en çok atık ürettiği noktalar üzerinden, şeflerle birlikte sürdürülebilir ve atıksız bir büfe oluşturduk. Bu israfsız tarifleri otel misafirlerine en doğru şekilde anlatmanın yöntemlerini belirlemek için karşılıklı fikir alışverişinde bulunduk.

Eğer önümüzdeki günlerde Barut Hemera'ya misafir olursanız, kahvaltı büfesinde, pastanede ya da akşam yemeğinde atıksız mutfak tariflerimize rastlayabilirsiniz.

Oteller gerçekten israfın büyük boyutlarda gerçekleştiği işletmeler ve böyle duyarlı adımların atılması, örnek teşkil etmesi bakımından da mutluluk verici. Tüm Barut Hemera ekibine, bu anlamlı projedeki yapıcı yaklaşımları ve destekleri için çok teşekkür ediyorum.







# TEŞEKKÜR

Tariflerin tekrar tekrar gözden geçirilmesi, araştırmalar, fotoğraf çekimleri derken tüm bu süreç boyunca, kitabın içimize sinen şekilde tamamlanmasına odaklanmıştık. Kitabın tasarım aşamasına geldiğimizde bir yayınevi arayışına girdik. Ve yine tam o sırada “hayat tesadüfleri sever” dedirten bir karşılaşma daha yaşandı! Misafir olarak katıldığım bir lansmanda Doğan Yayınları’nın CEO’su Gülgün Çarkoğlu ile tanıştım. Cengiz Bey’den gördüğüm samimiyeti Gülgün Hanım’la tanıştığım anda da hissettim. Arayı hiç soğutmadan ekibiyle çok verimli bir toplantı yaptık ve daha ilk görüşmemizde kendilerine çok inandım ve güvendim. Bence bir yayınevi seçerken sizin kitabınıza nasıl yaklaştıkları, sizin vermiş olduğunuz emeğin ve bu kitapla ilgili duygularınızın tam olarak anlaşılması çok önemli. O ilk toplantıda “Bu kitap bir sosyal sorumluluk projesi olmalı” dedikleri an zaten benim gönlümü fethetmişlerdi! O yüzden iyi ki Doğan Yayınları ile yoluma devam etmeye karar verdim. Bu kitabı en iyi temsil edecek ve bir sosyal sorumluluk projesi olarak sürmesini sağlayacak doğru yayınevi olduğuna yürekten inanıyorum. Tüm ekibe teşekkürlerimle...

Yayınevine de karar verdikten sonra, kitabın içimize sinen bir kalitede basılması ve geniş kitlelere ulaşması çok önemliydi. İşte bu aşamada da yine çok şanslı olduğumu düşünüyorum. Bankacılık faaliyetlerinin yanında, “Geleceğe gönüllüüz” diyerek sürdürülebilirlik alanında birçok projeye destek olan HSBC Türkiye, bu kitabın basımında da desteğini esirgemediği için çok mutluyum. Bu kitapla birlikte çıkacağımız yolculuğa inandıkları ve destekledikleri için, başta HSBC Türkiye CEO’su Selim Kervancı olmak üzere tüm ekibine çok teşekkür ediyorum.

## *Ve özel bir teşekkür de Eczacı Mehmet Müderrisoğlu’na...*

Sevgili Mehmet Müderrisoğlu ile yollarımız sekiz yıl önce aynı siteye taşınarak kesişti. Kitaplarından faydalandığım, röportaj yapma şansını yakaladığım ve çalışmalarını yakından takip ettiğim, çok kıymetli bir isim. Eczacılığının yanı sıra bitkilerle tedavi, yani fitoterapi alanında da müthiş faydalar sağladığı için kendisine ayrıca çok saygı duyuyorum. Evet bir eczacı ama aynı zamanda birçok yönden bitkilerle reçeteler yazıyor ve kozmetik üretiyor, üstelik aroma terapi yağlarıyla mutfığı birleştiriyor. Ben de kitabı tamamladığımda, yayınevine göndermeden önce kendisine teslim ederek, bir uzman gözüyle incelemesini rica ettim. Mehmet Bey’in görüşleri ve katkıları benim için çok kıymetliydi. Bazı sayfalarda tariflerin altında göreceğiniz “faydalı” notlar ona ait. Tüm içtenliğiyle yanımda olduğu için kendisine çok teşekkür ediyorum.



# GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SIFIR ATIK

## *Sıfır Atık: Geri Dönüşümün Tarihsel Kökenleri ve Modern Hareketin Yükselişi*

“Sıfır Atık” kavramı günümüzde popülerlik kazansa da geri dönüşümün tarihsel olarak çok eski bir kavram olduğunu görebiliriz. Aslında çok da eskiye gitmeye gerek yok! Ninelerimiz, bugünkü mutfak-alışveriş alışkanlıklarını görseydi bir hayli şaşırır ve hatta ayıplardı. Çünkü çok değil, iki kuşak öncesine kadar bile “israf”, ayıplanması ve kaçınılması gereken bir davranış olarak addedilirdi. Büyüklerimizin süt şişelerini mağazaya geri götürdüğünü, mutfakta ve alışverişte tekrar kullanılabilir fileleri, elde dikilmiş pazar çantaları, yağ tenekeleri, yoğurt kapları ve kavanozları tekrar tekrar kullandığını hepimiz hâlâ hatırlıyoruz. İki büyük dünya savaşı sonrası kıtlık ve yokluk bu davranışları açıklasa da sıfır atık hareketinin temel kavramları çok daha eskiye, aslında yüzyıllar öncesine, hatta bin yıllar öncesine kadar izlenebilir.

### *Tarih öncesi...*

Aberdeen Üniversitesi Sosyal Antropoloji Başkanı Tim Ingold, *The Significance of Storage in Hunting Societies* (Avcı Toplumlarında Saklamanın Önemi) isimli çalışmasında bunun izlerini sürmüş (1). Avın kutsallığı kadar zorluğunu da vurgulayan çalışma, avcı-toplayıcı toplulukların geri dönüşümü üç nedenle yaptığını ortaya koyuyor: Ekolojik, pratik ve sosyal nedenler. Bu toplumların yerleşik değil, göçebe olduklarını düşünürsek, bu nedenleri daha kolay anlamlandırabiliriz. Ekolojik depolama, gıdaya erişimi sürdürülebilir kılmak için önemliken, pratik depolama ise avları ya da hasat edilen ürünleri, taşımaya uygun hale getirmeyi amaçlıyordu.

Sosyal nedenlerle yapılan depolama ise, belirli bir kaynağa sahip olma hakkının bir grup tarafından paylaşılmasını ifade ederken, kaynak koruma amacını

da taşımaktadır. Bu davranışın, avcı-toplayıcı toplulardan tarım toplumuna kadar sürdüğünü görmek mümkündür.

### *1970’ler...*

Sıfır atık hareketinin öncü girişimlerinden New York merkezli “Zero Waste” ise yayınladıkları bir makalede, kavramın 1970’lerde sistemli bir hareket haline geldiğini ortaya koydu (2).

1970’lerde, geri dönüştürülen malzemelerde potansiyel enerji ve maliyet tasarrufunu gören bir yatırımın yapılmasıyla, sıfır atık kavramı, hızla büyüyen bir ekolojik harekete dönüştü. Ve 1970 yılında kutlanmaya başlanan Dünya Günü ile birlikte, atık kavramının tamamen gözden geçirilmesine neden oldu. Elbette, o tarihlerde tek kullanımlık plastikler yaygın hale gelmemişti. Bu nedenle ‘yakıt’, atık miktarını azaltmanın geçerli bir yolu olarak görülüyordu.

### *1980’ler...*

Sıfır atık kavramı, 1980’lerde daha ciddi ele alınmaya başladı ve 40 yıl içinde gelişti. Paul Connet, *The Zero Waste Solution: Unrashing the Planet One Community at a Time* (Sıfır Atık Çözümü: Gezegeni Topluluklar Halinde Çöplerden Arındırmak) adlı kitabında, 40 yıl içindeki gelişimini detaylı bir şekilde anlatıyor (3). ‘Zero waste’, yani sıfır atık kavramının isim babasının Daniel Knapp olduğu düşünülüyor. Knapp, 1980’lerde eşiyile birlikte Kaliforniya Berkeley’de Urban Ore isimli bir geri dönüşüm merkezi kurdu. Merkezde, tüm atıkların geri dönüştürülebilir olduğunu gösteren çift, yılda 8 binden fazla atığı çöplükten kurtarmayı başarmıştı. Aynı dönemde, ABD’deki belediyeler kompostlama, geri dönüşüm ve atık yönlendirme programları ve hedefleri benimserken, diğer kuruluşlar da ABD’deki atık ve atık yönetimi uygulamalarını analiz etmeye başladı. Bu dönem, sıfır atık hareketinin temellerinin atıldığı ve



günümüzdeki başarısının temellerinin oluşturulduğu dönem olarak kabul edilebilir.

### *1990'lar...*

Urban Ore'nin başarı kazanmasının ardından Daniel Knapp, geri dönüşüm konseptini tüm ABD'ye yaymayı başardı. 1995'e gelindiğinde hareket, Avustralya'nın başkenti Canberra'ya ulaşmıştı. Avustralya hükümeti, '2010'a kadar Sıfır Atık' kampanyasını başlatarak diğer ülkelere örnek oldu.

### *Milenyum ve 2010'lar...*

Milenyumla birlikte dünya sıfır atık kavramını sahiplendi ve düzenlenen zirvelerle hareket halka ulaştı. 2010'lu yıllarda ise sıfır atık bir yaşam biçimi haline dönüştü. Sıfır atık kavramının, evlerimize ve mutfaklarımıza girmesini ise bir öncü isme borçluyuz: Bea Johnson.

Kaliforniya'da yaşayan Bea Johnson, kurduğu Zero Waste Home isimli blogunda, dört kişilik ailesi için uyguladığı

önlemleri anlatmaya başladı. Blogun büyük başarı elde edip, New York Times'ın dikkatini çekmesiyle de, Zero Waste Home: The Ultimate Guide to Simplifying Your Life by Reducing Your Waste adlı kitabı yayınladı. "Sıfır Atık Ev" adıyla Türkçeye de çevrilen bu kitap, 5R (refuse, reduce, reuse, recycle, rot / reddet, azalt, yeniden kullan, geri dönüştür, kompostla) metodolojisini içeren genişletilmiş sıfır atık yöntemlerini anlatıyordu. Onun bireysel düzeyde davranış değişikliklerini teşvik etmedeki önemi büyük ilgi görünce, sıfır atık planı dünya çapında milyonlarca insana ulaştı (4).

### *Günümüzde...*

Bugün, sıfır atık kavramına ve bu yaşam tarzına birçok kişi aşina. Lauren Singer, Trash is for Tossers isimli blogunda bir meydan okuma başlatarak dikkat çekti. Bir yıl boyunca tüm geri dönüşüm yapılamayan atıklarını bir kavanoza sığdırmayı çalışın! Bu çok büyük bir meydan okuma olsa da hareket Y Kuşağı arasında yaygınlaştı ve haberlere konu oldu. Bu ilginç meydan okuma, her ülkedeki sıfır atık olanaklarını vurgulamaya ve tüketime odaklı toplumda sıfır atık topluluğunun karşılaştığı zorlukları göstermeye de yardımcı oldu (5). Bu hareket, ABD'de ve dünyanın birçok ülkesinde ana akım değişikliklere yol açtı. Şimdi, ambalajlamadan kozmetiğe kadar her şeyin sıfır atık alternatifi mevcut; paketsiz ve tekrar kullanılabilir ürünler mağazalarda ve süpermarketlerde bulunabilir hale geldi.

"Sıfır atık hareketi nasıl ve kim tarafından başlatıldı" sorusunun yanıtı o kadar basit değil. 50 yıldan fazla bir süredir sıfır atık için çalışan sayısız kuruluş, siyasi hareketler, yasalar, mevzuat ve tabii ki sıfır atık blogları ile öncülük eden birçok kişi ve kurum var...

Ve bu hareket ileriye doğru büyümeye devam ediyor.

(1) Tim Ingold, The Significance of Storage in Hunting Societies, <https://www.jstor.org/stable/2801597>

(2) <https://www.zerowaste.com/blog/what-is-it-who-started-the-zero-waste-movement/>

(3) Paul Connet, The Zero Waste Solution: Untrashing the Planet One Community at a Time

(4) <https://zerowastehome.com/>

(5) <https://trashisfortossers.com/>



Dünyanın kaynakları hızla tükenip, modern hayat içinde mutfakta geçirilen zaman azaldıkça “Bu gidişatı değiştirmek için daha fazla ne yapabilirim? Öğrendiklerimi gelecek kuşaklarla nasıl paylaşabilirim?” düşüncesi beni bir kitap projesine yönlendirdi.

Özge Şahin ile *Geleceğin Mutfağı* kitabının; sürdürülebilirlik kavramına duyarlı, atıksız mutfak ve gıda israfı konularına hassasiyeti olan herkes için bir rehber, “gıdaya saygı” konusunda bir hatırlatma niteliği taşımasını diliyorum. Hedefim; hâlâ mutfakla bağı olan ya da bir şekilde bağı kopmuş her yaşta bireyi ve özellikle de yeni nesli kucaklayarak, geçmişten geleceğe bir köprü kurmak...

Sayfaları çevirdikçe, meyve-sebzelerin kabukları, sapları, meyve çekirdekleri gibi atık olarak gördüğümüz pek çok malzemeyle yaratıcı ve sağlıklı yemekler yapabileceğinizi göreceksiniz. Sadece reçetelerden oluşan bir yemek kitabı değil, geçmişin rehberliğiyle geleceğe ışık tutacak uzun soluklu bir proje hayal ettim... Amacım, günlük hayatımızda kolayca uygulayabileceğimiz yöntemlerle israfı en aza indirmek ve aynı zamanda lezzetli yemekler yapabilmeyi yollarını göstermek.

Unutmayın; atıksız bir mutfak oluşturmak, hem çevreye hem de bütçenize katkıda bulunur. Her bir tarif, israfı önlerken besleyici ve lezzetli yemekler yapmanıza yardımcı olacak şekilde tasarlandı. Umarım bu kitap sizlere ilham verir ve mutfağınızda sürdürülebilir bir yaşam tarzı benimsemenize katkıda bulunur.

Birlikte, küçük adımlarla büyük farklar yaratabiliriz.  
Kitabımı elinize alarak bu yolculuğa çıktığımız için teşekkür ederim.

ÖZGE ŞAHİN, ATIKSIZ MUTFAK ŞEFİ



Barut Hemera ve HSBC'nin katkılarıyla.

