



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# GENÇLER SÜRDÜRÜLEBİLİR MUTFAK İLE BULUŞUYOR

Gençler Sürdürülebilir Mutfak İle Buluşuyor Projesi bir Avrupa Dayanışma Projesidir. Youthcycle gençlik organizasyonu tarafından yürütülmektedir. Avrupa Birliği Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından desteklenmektedir. Projemiz gençlerin sürdürülebilir mutfak uygulamalarını öğrenmelerini, atık yönetimini azaltarak karbon ayakizlerini küçültmeyi, doğal ve sağlıklı beslenmelerini desteklemeyi, yerel ürünleri tanıyarak bilinçli tüketici olmalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Projemizin hedefleri arasında sürdürülebilirliği desteklemek, sürdürülebilir mutfak uygulamalarının kullanımını arttırmak, daha doğal, yeşil ve çevreci uygulamaları geliştirerek karbon ayakizimizi küçültmek yer almaktadır

## Mutfaktaki Gizli Tehlike: Mikroplastikler



Sürdürülebilir mutfak uygulamalarıyla birlikte, mutfakta karşı karşıya kaldığımız bir başka önemli tehdit de mikroplastikler. Bu gözle görülmeyen minik plastik parçacıkları, gıdalarımızda, içme suyumuzda ve hatta mutfak ekipmanlarımızda bulunuyor.

Mikroplastikler Nereden Geliyor?

- Ambalaj Malzemeleri: Plastik ambalajlar, gıda saklama kapları ve tek kullanımlık plastikler en büyük kaynaklar arasında yer alıyor.
- Giysiler: Sentetik giysiler yıkanırken lifler salınıp suya karışıyor.
- Kovaklar: Plastik mutfak ekipmanları, özellikle de ısıtıldığında, mikroplastik salınımına neden oluyor.
- Su ve Hava: Plastik kirliliği nedeniyle, mikroplastikler suya ve havaya karışıyor ve böylece gıdalarımıza geçiyor.

**Mikroplastiklerin insan sağlığı üzerindeki etkileri hala tam olarak anlaşılmamış olsa da, şu potansiyel riskleri taşıyor:**

- Sindirim Sistemi Sorunları
- Endokrin Bozukluğu
- İltihap ve Bağışıklık Sistemi Zayıflaması

**Mutfakta mikroplastiklerden korunmak için şu adımları izleyebilirsiniz:**

- Plastik Ambalaj Kullanımını Azaltın
- Tek Kullanımlık Plastiklerden Kaçın
- Sentetik Giysileri Yıkarken Çamaşır Torbası Kullanın
- Plastik Mutfak Ekipmanları Kullanımını Sınırlayın
- Gıdaları Doğru Şekilde Saklayın
- Suyu Filtreleyin

Daha fazla bilgi için



"Erasmus+ / Avrupa Dayanışma Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Burada yer alan içerik yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve bu görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."

**2023-1-TR01-ESC30-SOL-000144701**