

Gıda kıtlığına karşı hazırlığımız

Yiyecekler varlığımızın temelini oluşturuyor ve aynı zamanda sosyal yaşantımız için de önemli. İsveç'te bol miktarda yiyeceğimiz var ancak savaş veya başka bir kriz nedeniyle uzun süreli bir elektrik kesintisi, ithalat yasağı olması durumunda bazı gıda ürünlerinde kıtlık yaşanabilir. Bu sebeple kilerinizde en az bir hafta yetecek kadar fazladan yiyecek bulundurmanız iyidir.

Fotoğraf: Melker Dahlstrand, MSB

Hassas zincir

Yiyeceklerin bize ulaşmasında birçok farklı adım ve birçok farklı aktör yer alıyor. Her şeyin işleyebilmesi için herkes birbirine bağımlı. İthalat yanı sıra nakliyat, kimyasal gübre, mazot, ambalaj ve diğer birçok şeye de bağımlıyız. Bununla beraber farklı teknik sistemlerin de çalışıyor olması lazım. Bu uzun zincirde bir halkanın kopması durumunda aksaklıklar yaşanabilir.

İklim değişiklikleri gıda üretimini küresel olarak etkiliyor. Kuraklık, seller ve daha çok zararlı haşerat nedeniyle mahsullerin zarar görmesi daha olağan oldu. Fiyatlar artıyor ve bazı ürünlerde kıtlık yaşanabilir. Aynı şekilde çok ürün ithal ettiğimiz bir ülkenin kriz veya savaştan etkilenmesi durumunda da kıtlık yaşanabilir.

Diğer yeme alışkanlıkları

Krizler ve savaşlar bazı taleplerimizi azaltmamızı ve yeme alışkanlıklarımızı değiştirmemizi gerektirebilir. Gıda tedarikinde aksaklıklar olması halinde alışık olduğumuz gıda çeşitliliği olamayacak. Örneğin taze yiyeceklerle erişim daha zor olabilir. Bu ayrıca marketlerin sadece bazı saatlerde açık olmasını ve bazı ürünleri almak için kuyruğa girmenizi gerektirebilir.

Bir haftalık gıda

İmkânı olan herkesin alışveriş yapmadan bir hafta idare edecek kadar evde yiyeceği olmalıdır. Gıda hazırlığınız için oda sıcaklığında saklanabilen, çabuk hazırlanabilen ve az ya da hiç su olmadan pişirilebilen gıdalar satın almanız iyidir. Normalde yediklerinizden yola çıkın böylece elinizdekileri düzenli olarak yenirsiniz ve atmak zorunda kalmazsınız. İyi hissetmek için yeterince enerji verici gıda tüketmeyi de düşünmelisiniz.

Öneri!

Om krisen eller kriget kommer isimli broşürde farklı toplumsal krizlerin gündelik hayatınızı nasıl etkileyebileceği ve daha hazırlıklı olmak için neler yapabileceğiniz hakkında daha fazla bilgi mevcut. Broşür İsveççe olarak sipariş verilebilir. Broşür, dijital formatta birçok farklı dilde ve basit İsveççe dilinde mevcut. Bu bilgiler, İsveççe ve İngilizce sesli olarak ayrıca işaret dili ve kabartma yazıyla da mevcut. Broşürü farklı dillerde okumak için QR kodunu okutun.



Gıdaları doğru şekilde saklayın

Uzun süreli elektrik kesintilerinde gıdaları doğru şekilde saklamak önemlidir aksi takdirde gıdaları pişirseniz dahi hasta olabilirsiniz. Buzdolabındaki yiyeceklerinizi bozulmadan önce yemekle başlayın. Elektrikler kesilse dahi buzluklar birkaç gün yeterince soğuk kalır. Havalarda soğuksa gıdalarınızı korunaklı bir şekilde açık havada saklayabilirsiniz. Gıdaları doğru şekilde sakladığınızda gıdaları atmak zorunda kalmayacağınız için gıda israfının azaltılmasına da katkı sağlayabilirsiniz.

Berberer yemek yapın

Kolay yemekler pişirmek için bir kamp ocağınızın olması iyidir. Açık havada ızgara yapmak da bir alternatif olabilir. Komşularınızı davet edin ve beraber yemek yapın. Başkalarıyla vakit geçirmek özellikle kriz zamanlarında önemlidir ve yemek yapmak toplanmak için iyi bir fırsattır.

İsveç'in gıda hazırlığı

İsveç'in 2000'li yılların başından beri gıda tedariki için hazırlık depoları yoktu. Gıdaya erişim o kadar kolay ve tehditler o kadar azdı ki devlete ait büyük depolara gerek görülüyordu.

Ancak dış dünya ve tehditler değişti ve hükümet kapsamlı krizlerde ve savaşlarda da yiyeceğimizin olması için İsveç'in hazırlık yapmasına karar verdi. Bunun gerçekleşebilmesi için tüm sorumlu aktörler kendi hazırlığını yapmak zorundadır. İsveç ayrıca başka ülkelerle de iş birliği yapıyor böylece bir şey olması durumunda birbirimize yardım edebileceğiz. Siz de evinizde fazladan yiyecek bulundurarak katkıda bulunabilirsiniz.

İsveç'in gıda hazırlığının tamamlaması birkaç sene alacak. Ancak bu tamamen hazırlıksız demek değil. İsveç örneğin gıda şirketleri, komşu ülkeler ve AB ile iş birliği yaparak tüm gıda zincirinin işleme için çalışıyor. Bu çalışmadan sorumlu kurum İsveç Gıda Kurumu'dur (Livsmedelsverket).

Krizlerde ve savaşlarda yiyecek için kontrol listesi

- Patates, lahana, havuç, yumurta
- Uzun süre dayanıklı ekmek örneğin tortilla, gevrek ekmek, bisküvi, galeta
- Krem peynir, peynir altı suyu peyniri ve tüpteki sürülebilir diğer ürünler
- Yulaf sütü, soya sütü, süt tozu
- Yemeklik yağ, sert peynir
- Makarna, pirinç, tahıl, patates püresi tozu
- Pişmiş konserve mercimek, fasulye, sebze, humus
- Doğranmış domates, örneğin makarna pişirmek için
- Kıymalı sos, uskumru, sardalye, ravioli, somon topu, pişmiş et, çorba konserveleri
- Meyve kompostosu, reçel, marmelat
- Hazır yaban mersini veya kuşburnu çorbası, meyve suyu ve oda sıcaklığına dayanan diğer içecekler
- Kahve, çay, çikolata, enerji barı, bal, badem, fındık, kabuklu yemiş ezmesi, çekirdekler.

Daha fazla bilgi alın:

livsmedelsverket.se/matforrad

livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap

msb.se/egenberedskap

Öneri!

Yiyecek hazırlığınızı yeme alışkanlıklarınıza ve ihtiyaçlarınıza göre yapın, örneğin özel bir diyet ihtiyacınız veya bir gıda alerjiniz vardır. Bu, ekstra çocuk maması veya evcil hayvanlarınız için mama bulundurmaya da olabilir. Kullanılmayan bir stok oluşturmak yerine satın aldığınız fazladan ürünleri kullanın ve yerine yenilerini alın. Bu şekilde ürünleri doğal bir şekilde yenilersiniz ve atmak zorunda kalmazsınız.

Öneri!

Gıdaya erişim yanı sıra pişirme imkânı kısıtlı olunca yediğiniz yiyeceklerin size efor gerektiren günlerde ihtiyacınız olan enerjiyi vermesi önemli. Kabuklu yemişler, çekirdekler, kuru meyveler, makarna ve yulaf ezmesi evde çokça bulundurulması iyi olan enerji bakımından zengin gıdalara örnektir.

İsveç Gıda Kurumu sorumlu

İsveç Gıda Kurumu (Livsmedelsverket) 1 Ekim 2022 tarihinden itibaren İsveç'in gıda hazırlığı sektöründen sorumlu kurumdur. İsveç Gıda Kurumu, herkesin krizlerde ve savaşlarda dahi yiyeceğinin olması için diğer kurumlarla ve gıda sektörüyle iş birliği yapmaktadır.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

