

Tariflerle

SÜRDÜRÜLEBİLİR GASTRONOMİ



EDİTÖR
DOÇ. DR. İRFAN YURT





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

MASTER CHEF SIMULATOR: SUSTAINABLE GASTRONOMY TRAINING THROUGH VR

2024-1-TR01-KA220-VET-000245625



E-ISBN : 978-625-90278-5-2
Karabük Üniversitesi Yayınları – 167



CodLab AI



HOTEL SCHOOL
HOTEL MANAGEMENT COLLEGE



Coordinator

Prof. Dr. İsmail Rakıp KARAŞ

Director

Assoc. Prof. Dr. İrfan YURT

Researchers

Assoc. Prof. Dr. Kasım ÖZACAR (TÜRKİYE)

Assoc. Prof. Dr. Mustafa YILMAZ (TÜRKİYE)

Assoc. Prof. Dr. Özkan SÜZER (TÜRKİYE)

Assistant Professor Veysel TOKDEMİR (TÜRKİYE)

Yılmaz OLCAY (TÜRKİYE)

Şule ÖZCAN (TÜRKİYE)

Esmâ Bahar DİLAVER (TÜRKİYE)

Zafer AYKAN (TÜRKİYE)

Abdurrahman ELARSLAN (TÜRKİYE)

Yasemin CAN (TÜRKİYE)

Alessandro Coletta (ITALIA)

Neno Gabelia (ITALIA)

Ramsha Shahab (ITALIA)

Olga Zvereva (LATVIA)

Romans Artamonovs (LATVIA)

Monika RUSAK (POLAND)

Piotr STRUCK (POLAND)

Alicja Milewska-Wycinka (POLAND)

Editor

Assoc. Prof. Dr. İrfan YURT

Graphic Designer-Calligraphy

Niyazi ÜNAL

E-ISBN : 978-625-90278-5-2

Karabük Üniversitesi Yayınları - 167

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ

Prof. Dr. Fatih Kırışık



Karabük Üniversitesi, kuruluşundan bu yana bölgesel kalkınma odaklı, uluslararası işbirliklerine açık ve disiplinlerarası üretimi teşvik eden bir yükseköğretim vizyonunu benimsemektedir. Üniversitemiz Gastronomi ve Mutfak Sanatları alanı günümüzde yalnızca yiyecek-içecek üretimi ile sınırlı olmayıp; sürdürülebilirlik, iklim değişikliğiyle mücadele, yerel ürün mirasının korunması, dijital öğrenme ortamlarının geliştirilmesi ve mesleki eğitim politikaları gibi çok boyutlu unsurları içermektedir. Bu çerçevede hazırlanan “Sürdürülebilir Gastronomi Eğitim Modülü” ve ona eşlik eden yemek kitabı, söz konusu vizyonun somut bir yansıması niteliğindedir. Konsorsiyum ortaklarının katkılarıyla oluşturulan bu çalışma, çevre dostu gıda kullanımını desteklemekle kalmayıp, VR (Sanal Gerçeklik) tabanlı öğretim uygulamalarıyla zenginleştirilmiş yenilikçi bir eğitim modeli de sunmaktadır.

Projenin ikinci iş paketi kapsamında hazırlanan bu kitapta, ortak ülkelerden derlenen pişirme ve sunum teknikleri, sürdürülebilirlik ilkeleri çerçevesinde yeniden yorumlanmıştır. Bu sayede gastronomi meslek okulları ve yükseköğretim kurumlarında ders içeriklerine doğrudan entegre edilebilecek nitelikte, güncel, uygulamaya yönelik ve birden fazla dilde hazırlanmış bir kaynak geliştirilmiştir. Karabük Üniversitesi koordinatörlüğünde yürütülen bu çalışma, Avrupa çapında mesleki eğitimin kalitesini artırmayı, dijital içerik üretimini sürdürülebilir kılmayı ve geleceğin şef adaylarına çağın gerektirdiği beceri ve yetkinlikleri kazandırmayı hedeflemektedir.

Bu vesileyle, projeyi titizlikle yürüten Karabük Üniversitesi değerli akademik kadrosunu ve katkı veren tüm ulusal/uluslararası ortaklarımızı tebrik ediyorum. Çalışmanın, sürdürülebilir gastronomi alanında ülkemize ve paydaş eğitim kurumlarına yol gösterici olacağına inanıyor, kitabın hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkür ediyorum.

PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ

Doç. Dr. İrfan Yurt



Gastronomi eğitimi günümüzde yalnızca yiyecek hazırlama ve pişirme tekniklerinin öğretimiyle sınırlı değildir. Küresel iklim krizi, doğal kaynakların tükenmesi, gıda tedarik zincirlerindeki kırılganlıklar ve turizm sektörünün çevresel etkilerindeki artış; mutfak profesyonellerinin sürdürülebilirlik temelli bilgi ve becerilerle donatılmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda hazırlanan kitap, mesleki eğitim kurumlarında doğrudan uygulanabilir nitelikte bir "Sürdürülebilir Gastronomi Eğitim Modülü"nün bileşeni olarak geliştirilmiştir. Proje konsorsiyumunu oluşturan Türkiye, Letonya, İtalya, Polonya ve Yunanistan'dan ortak kurumlar ile yerel paydaşlar, kendi gastronomik miraslarından beslenen; çevre dostu gıda kullanımını önceleyen ve atık azaltımını esas alan toplam 20 pişirme ve sunum tekniği tasarlamıştır. Karabük Üniversitesi koordinasyonunda bu teknikler ortak bir pedagojik çerçevede yapılandırılmış ve sanal gerçeklik uygulamalarında kullanılabilir biçimde standartlaştırılmıştır. Bu sayede, teorik içeriklerin sınıf ortamında aktarımı ile uygulamalı deneyimin sanal mutfak ortamında gerçekleştirilebildiği, çok katmanlı bir öğrenme modeli kurgulanmıştır.

Bu kitapta yer alan her tarif ve teknik, üç boyutlu bir yaklaşım temelinde yapılandırılmıştır: (1) sürdürülebilir ve çevre dostu malzeme seçimi, (2) pişirme ve sunum süreçlerinde enerji ve zaman verimliliğinin gözetilmesi, (3) dijital ortamlarda yeniden üretilebilirlik. Bu doğrultuda geliştirilen VR senaryoları ile ilerleyen aşamalarda hazırlanacak olan eğitim videoları, söz konusu üç ilkeyi görünür kılacak şekilde tasarlanmıştır. Sanal mutfak uygulamalarında öğrencinin aynı tekniği güvenli bir ortamda tekrar edebilmesi, gerçek mutfak deneyimine geçişte hata payını azaltacak; öğretim elemanlarının ölçme ve değerlendirme süreçlerini daha nesnel biçimde yürütmesine katkı sağlayacaktır.

Bu yönüyle çalışma, Erasmus+/AB mesleki eğitim projelerinde önceliklendirilen 'yenilik transferi' ve 'açık erişimli eğitim materyali üretimi' hedefleriyle tam uyum göstermektedir. Bu sürecin her aşamasında desteklerini esirgemeyen Karabük Üniversitesi Rektörlüğü'ne, proje koordinasyonuna katkı sunan kurum yöneticilerimize, içerik geliştiren akademik ve mesleki eğitim paydaşlarımıza ve sürdürülebilir gastronomi temasını titizlikle geliştiren çalışma arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım. Dileğim, bu kitabın yalnızca proje süresiyle sınırlı kalmayarak, sonraki yıllarda da gastronomi meslek liseleri, turizm fakülteleri ve yerel yönetimlerin eğitim faaliyetlerinde başvuru kaynağı olarak kullanılmaya devam etmesidir.

içindekiler-contents

10-17



TÜRKİYE-KBÜ

- Mushroom Orzo Pilaf
- Mantarlı Arpa Şehriye Pilavı**
- Zero-Waste Vegetable Veloute Soup
- Sıfır Atık Sebze Çorbası**
- Olive Oil Braised Stuffed Onions
- ZeytinYAĞLI Soğan Dolması**
- Cokertme Kebab With Salmon
- Somonlu Çökertme Kebabı**

22-33



MENGEN MEB

- Bayat Ekmekli Organik Çilekli Tatlı**
- Stale Bread Strawberry Dessert
- Domates Dolması ve Atık Domates Çorbası**
- Stuffed Tomatoes and Zero -Waste Tomato Soup
- Karabuğdaylı Orman Otlı Mengen Böreği**
- Mengen-Style Pastry with Buckwheat and Forest Herbs
- Color-Tinted Bulgur Pilaf with Onion Peel & Fresh Herb Yogurt
- Soğan Kabuğuyla Renkli Bulgur Pilavı & Taze Otlı Yoğurt**

41-47



LATVIA

- Fried Mackerel
- Kızarmış Uskumru**
- Mackerel Soup
- Uskumru çorbası**
- Cottage Cheese Pancakes
- Lorlu Pankekler

18-21



KARABÜK-MEB

- Stuffed Zucchini with Mushrooms
- Kanlıca Mantarlı Kabak Dolması**
- Kabak Mücver**
- Zucchini Fritters
- Stuffed Kaldırık Leaves
- Kaldırık Dolması**
- Sauteed Ispit Steams
- Ispit Sapı Kavurması**

34-40



POLAND

- Salmon Marinated In Carrot Pesto, Parsley Root Puree, Carrot And Potato Peeled Chips
- Havuç Pestolu Marine Somon, Kereviz Püresi ve Sebze Cipsleri**
- Herring Marinated In Mustard And Yoghurt Sauce
- Hardal ve Yoğurt Sosunda Marine Edilmiş Rınga Balığı**
- Kashubian Strawberry Flambéed With Brandy
- Konyakla Flambe Edilmiş Kaşubi Çileği**
- Radish Leaf Pesto
- Turp Yaprağı Pestosu**

48-53



ITALYA

- Polipetti alla Luciana
- Caponata
- Parmigiana Di Melanzane

E-ISBN : 978-625-90278-5-2

Karabük Üniversitesi Yayınları – 167

Giriş

Gıda sistemleri, insanlığın varoluşundan bu yana medeniyetlerin şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamıştır. Ancak günümüzde bu sistemler, yalnızca üretim ve tüketim zincirleriyle değil; aynı zamanda çevresel, ekonomik ve sosyal boyutlarıyla da küresel bir dönüşüm sürecindedir. Artan nüfus, kentleşme, iklim değişikliği, doğal kaynakların tükenmesi ve tüketim alışkanlıklarındaki değişim, sürdürülebilir gıda üretimi konusunu her zamankinden daha kritik hale getirmiştir. Tarımsal üretimin sınırlarına yaklaşılması, gıda tedarik zincirlerindeki kırılganlıklar ve gıda israfı gibi faktörler, gelecekteki gıda güvenliğini tehdit eden temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu çerçevede, dünya nüfusunun hızla artışıyla birlikte gıda üretim ve tüketim modellerinin yeniden değerlendirilmesi zorunluluk haline gelmiştir (Garcia, Osburn, & Jay-Russell, 2020).

Küresel insan nüfusunun 2050 yılına kadar 9,7 milyara ulaşması beklenmektedir. Bu durum, dokuz ila on milyar insanı beslemenin büyük bir küresel zorluk haline geleceğini göstermektedir (Godfray et al., 2010). Nüfus artışı devam ettikçe, insanların güvenli, besleyici ve sağlıklı gıdalara erişimini sağlamak giderek zorlaşmaktadır. 2050 yılına kadar artacak talebi karşılayabilmek için, gıda üretiminin 2012 seviyelerine kıyasla en az %50 oranında artırılması gerekecektir. Gelişmekte olan ülkelerde artan gelir ve iyileşen yaşam koşulları, et, süt ürünleri, meyve, kuruyemiş ve sebze gibi ürünlere olan talebi yükseltmiştir (FAO, 2017). Benzer şekilde, gelişmiş ülkelerdeki tüketiciler de organik, adil ticaret kapsamında üretilmiş veya yerel olarak yetiştirilmiş ürünleri tercih etmeye başlamıştır (Bellows et al., 2010; Feldmann & Hamm, 2015; O'Connor et al., 2017). Gıda talebindeki bu artış, doğal kaynaklar üzerinde zaten var olan baskıyı daha da artırarak toprak erozyonu, biyolojik çeşitliliğin kaybı ve çevre kirliliği gibi sorunlara yol açmıştır (Tilman et al., 2011). Bu durum, gıda güvenliği ve sürdürülebilir üretim açısından yeni zorlukları da beraberinde getirmektedir.

Söz konusu sorunları hafifletmek amacıyla; verim farkının azaltılması, mahsullerin üretim potansiyelinin artırılması (özellikle yeni teknolojilerin kullanımı ve araştırma yatırımlarıyla), gıda israfının azaltılması, beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi ve su ürünleri yetiştiriciliğinin genişletilmesi gibi stratejiler önerilmektedir. Tüm bu adımların, sürdürülebilir ve adil bir gıda güvenliği için çok yönlü, birbirine entegre bir küresel strateji kapsamında ele alınması gerekmektedir (Godfray et al., 2010). Gıda üretimini artırırken aynı zamanda üretimin iklim üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve gelecekteki çevresel değişimlere karşı dayanıklılığı güçlendirmek de büyük önem taşımaktadır. Ayrıca tatlı su kaynaklarının korunması, biyolojik çeşitliliğin sürdürülebilir biçimde korunması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve gıda üretiminin ekosistem hizmetleri üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması (Firbank et al., 2011) gerekmektedir (WHO, 2004; Smith et al., 2008; FAO, 2010; Frenken & Kiersch, 2011).

Bu bağlamda sürdürülebilirlik, yalnızca üretim sürecinde değil; aynı zamanda mutfakta uygulanan her tarifte, her malzeme seçiminde ve her pişirme tekniğinde somutlaşması gereken bir kavramdır. Gıdanın yaşam döngüsünü çevresel, ekonomik ve toplumsal boyutlarıyla ele almak, geleceğin gastronomisini şekillendirecek en önemli gerekliliklerden biridir. Bu noktada sürdürülebilir tariflerin geliştirilmesi, hem çevre üzerindeki baskıyı azaltmak hem de geleceğin şeflerine sorumlu üretim ve tüketim alışkanlıkları kazandırmak açısından kritik bir rol oynamaktadır. Çünkü sürdürülebilir bir mutfak anlayışı, yalnızca lezzeti değil; aynı zamanda etik değerleri, kaynak verimliliğini ve döngüsel ekonomiyi de merkeze alır. Bu nedenle, aşağıda sunulan tarifler yalnızca birer yemek reçetesi değil, aynı zamanda doğaya saygılı, yenilikçi ve öğretici bir gastronomi modelinin uygulamalı örnekleridir. Her biri, çevresel farkındalığı mutfak pratiğine dönüştürme hedefiyle tasarlanmış; sürdürülebilir malzeme kullanımı, enerji verimliliği ve atık yönetimi ilkeleriyle bütünleştirilmiştir.

Sürdürülebilir Gastronomi ve Çevre Dostu Gıdalar

Günümüzde gıda üretimi ve tüketim süreçleri, küresel sera gazı emisyonlarının yaklaşık üçte birini oluşturarak iklim değişikliğinin en önemli belirleyicilerinden biri haline gelmiştir (AP News, 2025; The Guardian, 2025). Bu durum yalnızca doğal kaynakların hızla tükenmesine yol açmakla kalmamakta, aynı zamanda biyoçeşitlilik kayıplarını, toprak bozulmasını ve su stresi gibi çevresel sorunları da derinleştirmektedir. Bu nedenle sürdürülebilir gastronomi uygulamaları hem ekolojik dengeyi korumak hem de sağlıklı beslenme modelleri geliştirmek açısından büyük önem taşımaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, çevre dostu ham madde kullanımı, enerji verimliliği sağlayan pişirme teknikleri, gıda artıklarının yeniden değerlendirilmesi ve yerel mutfak kültürlerinin modern mutfakla bütünleştirilmesi gibi uygulamaların sürdürülebilir gastronominin temel bileşenleri olduğunu göstermektedir (FAO, 2020; UNEP, 2020; OECD, 2021). Örneğin, sebze artıklarıyla hazırlanan çorbalar mutfak atıklarını önemli ölçüde azaltmakta ve döngüsel ekonomi modeline katkı sunmaktadır. Benzer şekilde, pirinç gibi yüksek su tüketimi gerektiren ürünler yerine arpa makarnası gibi daha düşük su ayak izine sahip seçeneklerin kullanılması suyun korunmasına destek olurken; et yerine mantar gibi bitkisel proteinlerin tercih edilmesi karbon emisyonlarının azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Poore & Nemecek, 2018).

Ayrıca sürdürülebilir mutfak pratiklerinde mevsimsel ve yerel gıdaların kullanımı öne çıkmaktadır. Bu yaklaşım, nakliyeyle ilgili emisyonları düşürdüğü gibi yerel ekonomiyi desteklemekte ve kültürel mirasın yaşatılmasına katkı sağlamaktadır (UNESCO, 2019; Wikipedia, 2023b). Bu nedenle sürdürülebilir gastronomi hem çevresel hem ekonomik hem de kültürel açılardan bütüncül bir çerçeve sunmaktadır.

WWF ve Knorr'un hazırladığı "The Future 50 Foods" raporu, yosunlar, baklagiller, tam tahıllar ve yerel ürünleri düşük çevresel etki ve yüksek besin değerleri nedeniyle geleceğin çevre dostu gıdaları arasında göstermektedir (WWF & Knorr, 2019). Bu ürün çeşitliliği, ekosistem dayanıklılığını artırmanın yanı sıra insan sağlığı için de önemli faydalar sağlamaktadır.

Oxford Üniversitesi'nin bulguları, bitki temelli beslenme biçimlerinin sera gazı emisyonlarını, su tüketimini ve arazi kullanımını %75'e kadar azaltabileceğini ortaya koyarak sürdürülebilir diyetlerin önemini vurgulamaktadır (BBC Good Food, 2023). Baklagiller ve diğer bitkisel proteinlerin tercih edilmesi hem çevresel yükü azaltmakta hem de sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemektedir (EatingWell, 2024).

Akdeniz diyeti de bu kapsamda öne çıkan modellerden biridir. Meyve, sebze, baklagil, zeytinyağı ve balık ağırlıklı bu diyet, sera gazı emisyonlarında %30'a varan azalma sağlayabilmektedir (La Cucina Italiana, 2020; Wikipedia, 2023). Bunun yanında, yerel ve mevsimsel gıdaların tüketimi karbon ayak izini azaltmakla kalmayıp bölgesel üreticilerin korunmasına da katkı sunmaktadır.

Güncel beslenme rehberleri, tatlı patates, tofu, portakal, siyah fasulye, mantar, deniz yosunu ve yerel bal gibi düşük çevresel etkiye sahip besinleri sürdürülebilir diyetin ana unsurları arasında göstermektedir (Real Simple, 2025). Bu gıdalar hem yüksek besin değerleri hem de ekolojik döngülere katkıları nedeniyle geleceğin gıda sistemlerinde kritik bir rol oynayacaktır.

Sürdürülebilirlik Perspektifinden Yemek Hazırlama Uygulamaları

Günümüz gıda sistemlerinde sürdürülebilirliği sağlamak, yalnızca tarımsal üretim süreçlerinin iyileştirilmesiyle sınırlı olmayıp, mutfaklarda kullanılan pişirme teknikleri, malzeme seçimleri ve tüketim alışkanlıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu çerçevede, gıda hazırlığı sırasında ortaya çıkan sebze artıklarının yeniden değerlendirilmesi, sürdürülebilir gastronominin öne çıkan uygulamalarındandır. Örneğin, havuç kabukları, kereviz sapları veya soğan artıkları gibi malzemelerin kaynatılarak sebze suyuna dönüştürülmesi ve kalan posanın tariflerde tekrar kullanılması, hem atık miktarını azaltmakta hem de besin değerlerinin korunmasına katkı sunmaktadır (FAO, 2020). Bu yaklaşım, gıda israfını azaltmaya yönelik döngüsel ekonomi modelleriyle de uyumludur.

Yerel ve mevsimsel ürünlerin tercih edilmesi, sürdürülebilir gastronominin bir diğer önemli bileşenidir. Su ve enerji tüketimini azaltan bu yaklaşım, aynı zamanda taşıma kaynaklı karbon emisyonlarını sınırlamakta ve yerel üreticilerin desteklenmesine yardımcı olmaktadır (OECD, 2021). Bu yönüyle, çevresel sürdürülebilirlik ile kültürel mirasın korunması arasında güçlü bir etkileşim bulunmaktadır.

Enerji verimliliği sağlayan pişirme yöntemleri de sürdürülebilir mutfağın temel unsurları arasındadır. Gereğinden uzun süren pişirme süreçleri hem enerji israfına neden olmakta hem de karbon salımını artırmaktadır. Bu nedenle pişirme sürelerinin optimize edilmesi, çevresel yükü azaltırken ekonomik açıdan da tasarruf sağlamaktadır (UNEP, 2020).

Bu çalışma kapsamında geliştirilen tarifler de söz konusu sürdürülebilirlik ilkeleriyle uyumludur. Pirinç yerine daha az su isteyen arpa makarnasının kullanılması su tüketimini azaltmakta (FAO, 2020); et yerine mantarın tercih edilmesi ise hayvansal üretimin yol açtığı karbon emisyonlarını düşürmektedir (Poore & Nemecek, 2018). Mevsimsel sebzelerin kullanımı ve sebze artıklarıyla yapılan döngüsel uygulamalar da bu sürdürülebilirlik yaklaşımını pekiştirmektedir. Son olarak, tariflerde yerel mutfak geleneklerinden yararlanılması, gastronomik çeşitliliğin korunmasına katkı sağlayarak kültürel sürdürülebilirliği desteklemektedir (UNESCO, 2019).

Mushroom Orzo Pilaf

The prepared recipe serves as an example of sustainable culinary practices. The selection of orzo as an alternative to rice contributes to water conservation and supports local production, while the use of mushrooms as a substitute for meat helps to reduce the carbon footprint. Utilizing vegetable scraps in soup preparation prevents food waste and promotes a circular kitchen approach. The preference for seasonal vegetables lowers energy consumption and transportation-related emissions, while also contributing to the preservation of local culture. Finally, the optimization of cooking times enhances energy efficiency, and drawing inspiration from local culinary traditions strengthens both environmental and cultural sustainability

Ingredients (Serves 4):

- 1 medium onion
- 2 cloves of garlic
- 1 red bell pepper
- 250 g button mushrooms
- 1 tomato
- 160 g orzo (barley pasta)
- 45 ml sunflower oil
- 25 g butter
- 10 g ground rock salt
- 5 g ground black pepper
- 1 sprig fresh rosemary
- Optional: chopped parsley (for garnish)



Preparation Steps:

Preparation Steps:

1. Heat the sunflower oil in a pot and sauté the brunoise-cut onion and garlic until fragrant.
2. Add the jardinière-cut red pepper and thickly sliced mushrooms, then sauté until softened.
3. Stir in the butter and let it melt over low heat, then season with salt and black pepper.
4. Add the barley pasta (arpa şehriye) to the pot and toast lightly. Next, mix in the jardinière-cut tomato.
5. In a separate pot, boil vegetable scraps in 2 liters of water to prepare vegetable stock. Strain half of the prepared stock and add it to the pilaf mixture.
6. Add the fresh rosemary sprig and cook over medium heat until the liquid is absorbed.
7. Transfer the cooked pilaf to a serving dish and, if desired, garnish with finely chopped parsley before serving.

Mantarlı Arpa Şehriye Pilavı

Hazırlanan tarif, sürdürülebilir mutfak uygulamalarına örnek teşkil etmektedir. Arpa şehriyenin pirince alternatif olarak seçilmesi su tasarrufu ve yerel üretimi desteklemekte, mantarın et yerine kullanılması karbon ayak izini azaltmaktadır. Sebze artıklarının çorba yapımında değerlendirilmesi, gıda israfını önleyerek döngüsel mutfak anlayışını desteklemektedir. Mevsimsel sebzelerin tercih edilmesi, enerji tüketimini ve taşıma kaynaklı emisyonları düşürmekte; yerel kültürün korunmasına katkı sunmaktadır. Son olarak, pişirme sürelerinin optimize edilmesi, enerji verimliliği sağlarken, yerel mutfak kültüründen ilham alınması hem çevresel hem de kültürel sürdürülebilirliği güçlendirmektedir.



Malzemeler (4 Kişilik):

- 1 adet orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet kırmızı biber
- 250 gr kültür mantarı
- 1 adet domates
- 160 gr arpa şehriye
- 45 ml ayçiçek yağı
- 25 gr tereyağı
- 10 gr öğütülmüş kaya tuzu
- 5 gr öğütülmüş karabiber
- 1 dal taze biberiye
- İsteğe bağlı: doğranmış maydanoz (süsleme için)



Hazırlanışı:

- 1.Tencereye sıvı yağ alınır; brunoise doğranmış soğan ve sarımsaklar kavrulur.
- 2.Jardinière doğranmış kırmızı biber ve kalın dilimlenmiş mantarlar eklenerek sote edilir.
- 3.Üzerine tereyağı ilave edilip kısık ateşte erimesi sağlanır; tuz ve karabiber eklenir.
- 4.Arpa şehriye tencereye alınarak kavrulur; ardından jardinière doğranmış domates eklenir.
- 5.Sebze atıkları ayrı bir tencerede 2 litre suyla kaynatılır, hazırlanan sebze suyunun yarısı süzülerek pilav tenceresine eklenir.
- 6.Taze biberiye ilave edilerek orta ateşte suyunu çekene kadar pişirilir.
- 7.Pişen pilav servis tabağına alınır; tercihe göre ince kıyılmış maydanoz serpilerek sunum tamamlanır.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	276.4	Fosfor (mg)	118.7
Protein (g)	6.9	Potasyum (mg)	362.5
Yağ (g)	15.8	Sodyum (mg)	420.6
Karbonhidrat (g)	28.1	A vitamini (mcg)	45.3
Posa (g)	3.9	Tiamin (mg)	0.09
Kalsiyum (mg)	36.2	Niasin (mg)	1.9
Demir (mg)	1.4	C vitamini (mg)	12.1

Zero-Waste Vegetable Veloute Soup

Sustainability in kitchens can be achieved through the use of environmentally friendly foods, optimization of cooking times, repurposing of food waste, and drawing inspiration from local culinary traditions. Utilizing vegetable scraps in soup preparation—by using both their broth and pulp—is an example of circular kitchen practices that reduce food waste. Preferring local and seasonal ingredients not only lowers environmental impact but also helps preserve cultural heritage. Shortening cooking times saves energy and reduces the carbon footprint. Furthermore, integrating local culinary practices with sustainability principles creates long-term ecological and cultural benefits, fostering a more resilient and



Ingredients (Serves 4):

- 1 red capia pepper
- 2 carrots
- 1 medium onion
- 2 cloves of garlic
- 1 sprig of parsley
- 1 tomato
- 250 g cultivated mushrooms
- 45 ml sunflower oil
- 20 g butter
- 20 g flour
- 25 g tomato paste
- 8 g salt
- 1 liter lukewarm water



Preparation Steps:

1. Boil the pepper, carrots, onion, garlic, parsley, tomato, and mushroom scraps in 2 liters of water to prepare a flavorful vegetable stock.
2. Blend the boiled vegetable scraps into a puree, then strain to separate the pulp.
3. In a separate pot, melt the sunflower oil and butter together, then lightly sauté the flour to create the soup base.
4. Add the vegetable puree, strained vegetable stock, and tomato paste, adjusting the consistency with 1 liter of lukewarm water.
5. Simmer the mixture over low heat, then strain it to achieve a smooth, homogeneous texture.
6. Ladle the soup into bowls and, if desired, sprinkle with grated cheese before serving.

Sıfır Atık Sebze Çorbası

Mutfaklarda sürdürülebilirlik; çevre dostu gıdaların kullanımı, pişirme sürelerinin optimize edilmesi, gıda atıklarının yeniden değerlendirilmesi ve yerel mutfak kültürlerinden ilham alınması yoluyla sağlanabilmektedir. Sebze atıklarının çorba hazırlığında kullanılması – hem sebze suyu hem de posa değerlendirilerek – döngüsel mutfak uygulamalarına örnek teşkil etmekte ve gıda israfını azaltmaktadır. Yerel ve mevsimsel ürünlerin tercih edilmesi, çevresel etkiyi azaltırken kültürel mirasın korunmasına da katkıda bulunmaktadır. Pişirme sürelerinin kısaltılması, enerji tasarrufu sağlayarak karbon ayak izini düşürmektedir. Ayrıca, yerel mutfak pratiklerinin sürdürülebilirlik ilkeleri ile bütünleştirilmesi, uzun vadeli ekolojik ve kültürel faydalar üreterek daha dayanıklı ve sürdürülebilir bir gıda sistemi oluşturulmasına katkıda bulunmaktadır.



Malzemeler (4 Kişilik):

- 1 adet kırmızı kapya biber
- 2 adet havuç
- 1 adet orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 dal maydanoz
- 1 adet domates
- 250 g kültür mantarı
- 45 ml ayçiçek yağı
- 20 g tereyağı
- 20 g un
- 25 g domates salçası
- 8 g tuz
- 1 litre ılık su



Hazırlama Aşamaları

- 1.Kapya biber, havuç, soğan, sarımsak, maydanoz, domates ve mantar artıklarından oluşan sebze parçaları 2 litre su içerisinde kaynatılarak lezzetli bir sebze suyu elde edilir.
- 2.Haşlanan sebze artıkları püre haline getirilir ve posası ayrıştırılmak üzere süzgeçten geçirilir.
- 3.Ayrı bir tencerede ayçiçek yağı ve tereyağı birlikte eritilir, ardından un eklenerek hafifçe kavrularak çorbanın temel sosu hazırlanır.
- 4.Elde edilen sebze püresi ve süzölmüş sebze suyu tencereye ilave edilir; kıvamı 1 litre ılık su ile ayarlanır. Domates salçası eklenerek karıştırılır.
- 5.Karışım kısık ateşte pişirilir ve homojen, pürüzsüz bir doku elde etmek amacıyla tekrar süzölür.
- 6.Çorba kaselere alınarak servis edilir; isteğe bağlı olarak üzerine rendelenmiş peynir serpilebilir.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	178.5	Fosfor (mg)	102.8
Protein (g)	4.5	Potasyum (mg)	398.4
Yağ (g)	11.6	Sodyum (mg)	520.7
Karbonhidrat (g)	15.2	A vitamini (mcg)	72.4
Posa (g)	3.7	Tiamin (mg)	0.08
Kalsiyum (mg)	41.0	Niasin (mg)	1.7
Demir (mg)	1.3	C vitamini (mg)	14.6

Olive Oil braised Stuffed Onions

The recipe "Olive Oil-Braised Stuffed Onions" is based on the principles of food waste revalorization and the use of environmentally friendly ingredients. During the preparation process, onion trimmings along with carrot and zucchini peels are utilized as a cooking bed, reflecting a zero-waste approach. In addition, the substitution of rice with bulgur aims to support local production while reducing water consumption and carbon footprint. This practice contributes to the strengthening of sustainable gastronomy education and promotes the dissemination of climate-friendly dietary habits.



Ingredients

(with measurements) Main:

- Medium onions: 6 pieces (≈900 g)
- Olive oil: 80 g (50 g for filling + 30 g for cooking sauce)
- Filling (olive oil-based):
- Fine bulgur: 180 g
- Lukewarm water (for soaking bulgur): 250 ml
- Tomato paste: 15 g
- Pepper paste: 15 g
- Plum sour: 10 g
- Lemon juice: 15 ml (½ lemon)
- Vinegar: 4 ml
- Cinnamon: 1 g
- Black pepper: 2 g
- Salt: 6 g
- Parsley (finely chopped): 20 g
- Fresh mint (optional): 5 g
- Cooking Sauce & Bed:
- Water: 300 ml
- Olive oil: 30 g
- Salt: 2 g, granulated sugar: 5 g



Preparation:

- Clean the onions and make a vertical slit along each one.
- Boil in salted water, then shock immediately in cold water (blanching).
- Separate the outer two layers of each onion for stuffing.
- Finely dice the remaining onions (brunoise) and chop the parsley and herbs.
- In a mixing bowl, combine diced onions, bulgur, tomato and pepper pastes, plum sour, cinnamon, spices, lemon juice, and vinegar.
- Mix thoroughly to prepare the filling.
- Stuffing the Onions:
- Fill the blanched onion layers with the prepared mixture and roll tightly.
- Line the bottom of a pot with leftover onion pieces and carrot scraps to form a vegetable bed.
- Arrange the stuffed onions neatly on top.
- For the cooking liquid: mix hot water, olive oil, plum sour, salt, black pepper, vinegar, and lemon juice.
- Pour this mixture over the stuffed onions.
- Cover and cook over low heat for approximately 40 minutes.
- Final Preparation and Plating:
- Peel and dice the carrots; roast the red capia peppers and cut them into brunoise; finely chop the onions.
- Heat olive oil in a pan and sauté onions, carrots, and peppers sequentially.
- Add tomato and pepper pastes; stir until the sauce reaches the desired consistency, then remove from heat.
- Spread the sauce onto the serving plate.
- Place the cooked stuffed onions on top.
- Serve with a side of strained yogurt.
- Can be served warm or cold.

Zeytinyağlı Soğan Dolması

“Zeytinyağlı Soğan Dolması” tarifi, gıda atıklarının yeniden değerlendirilmesine dayalı değer kazandırma yaklaşımını (revalorization) ve çevre dostu malzeme kullanımını esas almaktadır. Hazırlık sürecinde ortaya çıkan soğan artıkları ile havuç ve kabak kabuklarının pişirme zemini olarak kullanılması, sıfır atık (zero-waste) ilkeleriyle uyumlu yenilikçi bir mutfak uygulamasıdır. Buna ek olarak, iç harçta pirinç yerine bulgur tercih edilmesi; su tüketimini azaltan, daha düşük karbon ayak izi oluşturan ve yerel tarımsal üretimi destekleyen bir malzeme dönüşümünü temsil etmektedir. Bu uygulama, sürdürülebilir gastronomi eğitiminin güçlendirilmesine katkı sunmakta ve iklim dostu beslenme alışkanlıklarının yaygınlaştırılmasına hizmet etmektedir.



Hazırlık Aşamaları

Malzemeler (Miktarlarıyla Birlikte)

Ana Malzemeler:

- Orta boy soğan: 6 adet (≈900 g)
- Zeytinyağı: 80 g (50 g iç harç için + 30 g pişirme sosu için)
- İç Harç (Zeytinyağlı):
- İnce bulgur: 180 g
- Ilık su (bulguru ıslatmak için): 250 ml
- Domates salçası: 15 g
- Biber salçası: 15 g
- Erik ekşisi: 10 g
- Limon suyu: 15 ml (½ limon)
- Sirke: 4 ml
- Tarçın: 1 g
- Karabiber: 2 g
- Tuz: 6 g
- Maydanoz (ince doğranmış): 20 g
- Taze nane (isteğe bağlı): 5 g
- Pişirme Sosu ve Zemini:
- Su: 300 ml
- Zeytinyağı: 30 g
- Tuz: 2 g
- Toz şeker: 5 g



- Soğanlar temizlenir ve her birinin orta kısmına dikey bir yarık açılır.
- Tuzlu suda haşlanır, ardından şoklama yöntemi uygulanarak soğuk suya alınır.
- Her soğanın dış kısmındaki iki katman dikkatlice ayrılarak doldurma için hazırlanır.
- Kalan soğanlar brunoise (çok küçük küpler) şeklinde doğranır; maydanoz ve diğer yeşillikler ince kıyılır.
- Bir karıştırma kabında doğranmış soğan, bulgur, domates ve biber salçaları, erik ekşisi, tarçın, baharatlar, limon suyu ve sirke birleştirilir.
- Tüm malzemeler homojen bir kıvam elde edilene kadar yoğrularak iç harç hazırlanır.
- Soğanların Doldurulması
- Haşlanmış soğan katmanları iç harç ile doldurulur ve sıkıca sarılır.
- Tencerenin tabanı, soğan artıkları ile havuç/kabak parçalarından oluşturulan bir sebze yatağı ile kaplanır.
- Dolmalar düzenli bir biçimde tencereye yerleştirilir.
- Pişirme sosu için sıcak su, zeytinyağı, erik ekşisi, tuz, karabiber, sirke ve limon suyu karıştırılır.
- Bu sos soğan dolmalarının üzerine gezdirilir.
- Kapak kapatılarak kısık ateşte yaklaşık 40 dakika pişirilir.
- Son Hazırlık ve Sunum
- Havuçlar soyulup küp şeklinde doğranır; kırmızı kapa biber közlenir ve brunoise doğranır; soğanlar ince kıyılır.
- Bir tavada zeytinyağı ısıtılır, sırasıyla soğan, havuç ve biber sote edilir.
- Domates ve biber salçaları eklenerek istenen sos kıvamı elde edilene kadar pişirilir.
- Hazırlanan sos servis tabağının tabanına yayılır.
- Üzerine pişmiş soğan dolmaları yerleştirilir.
- Yanında süzme yoğurt ile servis edilir.
- İsteğe bağlı olarak ılık veya soğuk servis edilebilir.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kcal)	294.3	Fosfor (mg)	124.5
Protein (g)	4.1	Potasyum (mg)	462.9
Yağ (g)	21.5	Sodyum (mg)	478.3
Karbonhidrat (g)	22.7	A vitamini (mcg)	58.7
Posa (g)	4.2	Tiamin (mg)	0.07
Kalsiyum (mg)	53.8	Niasin (mg)	1.4
Demir (mg)	1.6	C vitamini (mg)	10.9

Cokertme Kebab With Salmon

The recipe “Çökertme Kebab with Salmon” embodies the principles of food waste revalorization and the use of environmentally friendly ingredients. The substitution of traditional red meat with salmon demonstrates a shift toward a more sustainable protein source with a lower carbon footprint. Moreover, the repurposing of excess tomato juice in the sauce and the utilization of peeled potato skins as a crispy garnish reinforce the concept of a circular kitchen. In this way, the recipe contributes directly to both environmental sustainability and climate-conscious gastronomy education.



Ingredients (for 4 Servings):

- 1 whole salmon (filleted)
- 2 potatoes
- 2 eggplants
- 2 red capsicums
- 1 green pepper
- 1 onion
- 2 cloves of garlic
- 3 tomatoes
- 1 teaspoon salt (for sauce)
- 1 teaspoon salt (for frying)
- 1 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon thyme
- 1 teaspoon white pepper
- A pinch of fresh rosemary
- 1 sprig of fresh basil
- 200 g vegetable oil
- 30 g butter
- 1 tablespoon butter (for sauce)
- 70 g strained yogurt
- A few sprigs of parsley



Preparation:

- Cut the potatoes into thin matchstick strips and soak them in salted ice water.
- Drain and pat dry, then fry in hot oil until crispy.
- Roast the eggplants and red capsicums, peel off the skins, and slice them into thin strips.
- Lightly sauté in olive oil and butter; season with salt, thyme, and black pepper.
- Finely chop the onion and garlic, then sauté them in vegetable oil.
- Add grated tomatoes and tomato paste; cook until thickened and season with fresh basil.
- Marinate the salmon with salt, white pepper, and rosemary.
- Bake at 200 °C for approximately 12 minutes.
- Flake the cooked salmon into small pieces.
- For plating: first arrange the sautéed roasted vegetables on the plate.
- Add the crispy fried potatoes on top.
- Drizzle with strained yogurt.
- Place the flaked salmon over the yogurt.
- Spoon the tomato sauce on top.
- Garnish with parsley and serve hot.

Somonlu Çökertme Kebabı

Somonlu Çökertme Kebabı" tarifi, gıda atıklarının yeniden değerlendirilmesi ve çevre dostu gıdaların kullanımı ilkelerini bir arada yansıtmaktadır. Geleneksel tarifteki kırmızı et yerine somon etinin tercih edilmesi, daha düşük karbon ayak izine sahip, sürdürülebilir bir protein kaynağına yönelimi göstermektedir. Ayrıca, artan domates suyunun sos yapımında, soyulan patates kabuklarının ise çıtır garnitür olarak değerlendirilmesi, döngüsel mutfak anlayışını güçlendirmektedir. Böylece, tarif hem çevresel sürdürülebilirliğe hem de iklim dostu gastronomi eğitime doğrudan katkı sağlamaktadır.



Malzemeler (4 Kişilik):

- 1 adet somon balığı
- 2 Adet patates
- 2 adet patlıcan
- 2 adet kapya biber
- 1 adet sivri biber
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 3 adet domates
- 1 çay kaşığı tuz (sos için)
- 1 çay kaşığı tuz (kızartma için)
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı beyaz biber
- 1 tutam taze biberiye
- 1 adet taze fesleğen
- 200 gr sıvı yağ
- 30 gr tereyağı
- 1 yk kaşığı tereyağı
- 70 g süzme yoğurt
- 1 kaç dal maydanoz



Hazırlanışı:

- Patatesleri kibrit çöpü şeklinde doğrayıp tuzlu buzlu suda bekletin.
- Suyunu süzüp kurulayın ve kızgın yağda çıtır olana kadar kızartın.
- Patlıcan ve kapya biberleri közleyin, kabuklarını soyup şeritler halinde doğrayın.
- Tavada zeytinyağı ve tereyağı ile hafifçe soteleyin. Tuz, kekik ve karabiber ekleyin.
- Soğan ve sarımsağı küçük doğrayın, tavada sıvı yağ ile kavurun.
- Rendelenmiş domates ve salçayı ekleyip pişirin. Fesleğen ile tatlandırın.
- Somonu tuz, beyaz biber ve biberiye ile marine edin. 200°C fırında yaklaşık 12 dakika pişirin.
- Pişen somonu küçük parçalar halinde didikleyin.
- Servis tabağına önce sotelenmiş köz sebzeleri yerleştirin.
- Üzerine kızarmış patatesleri koyun.
- Süzme yoğurt gezdirin.
- Didiklenmiş somonu ekleyin.
- En üste domates sos dökün.
- Maydanoz ile süsleyin ve sıcak servis edin.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kcal)	438.2	Fosfor (mg)	226.3
Protein (g)	29.4	Potasyum (mg)	572.9
Yağ (g)	27.6	Sodyum (mg)	490.5
Karbonhidrat (g)	18.1	A vitamini (mcg)	82.4
Posa (g)	3.8	Tiamin (mg)	0.11
Kalsiyum (mg)	64.7	Niasin (mg)	5.8
Demir (mg)	1.8	C vitamini (mg)	16.3

Stuffed Kaldırık Leaves

Zero Waste Local Recipe

Kitchen sustainability involves using eco-friendly ingredients, improving cooking efficiency, reducing food waste, and supporting local culinary traditions. For example, using vegetable scraps in recipes like dolma helps minimize waste. Cooking with seasonal and local ingredients reduces both energy use and carbon emissions. Traditional cooking techniques, when combined with sustainable practices, benefit both culture and the environment. This stuffed kaldırık leaves recipe represents an environmentally friendly, zero-waste approach.



Filling Ingredients (for 4 servings)

100 g corn flour
100 g wheat flour
1 medium onion (finely
chopped)
190 ml water
50 ml sunflower oil
10 g salt
5 g dried mint
4 g baking soda
Other Ingredients
50–60 kaldırık (comfrey)
leaves
2 L water (for boiling)
10 g salt (for boiling water)
1 sprig parsley or mint



How to Cook

1. In a large bowl, mix the corn flour, wheat flour, finely chopped onion, sunflower oil, salt, dried mint, and baking soda.
2. Gradually add the water and stir until smooth.
3. Let the mixture rest for several minutes.
4. Bring 2 liters of water with 10 g salt to a boil.
5. Blanch the kaldırık leaves for about 30 seconds, then transfer to cold water and drain.
6. Pat the leaves dry and lay them flat.
7. Place 1 tablespoon of filling in the center of each leaf, fold the sides, and roll gently.
8. Arrange the stuffed leaves in a pan, seam side down.
9. In a separate pan, sauté a chopped onion, add about 300 ml of hot water, and pour over the dolmas.
10. Cover and cook on low heat for about 20 minutes.

Kaldırık Dolması

Sıfır Atık Yöresel Tarif

Mutfakta sürdürülebilirlik, çevreye zarar vermeyen malzemeler kullanmak, yemek yapmayı daha verimli hale getirmek, gıda israfını azaltmak ve yerel yemek kültürünü desteklemekle mümkündür. Örneğin, mücver gibi tariflerde sebze artıklarını değerlendirmek israfı önler. Mevsimlik ve yerel ürünleri seçmek hem doğayı hem de kültürel yiyecekleri korur. Kısa pişirme süreleri enerji ve karbon salınımını azaltır. Geleneksel mutfak yöntemlerini sürdürülebilirlik ile birleştirmek, hem kültür hem de için uzun vadeli faydalar sağlar. Bu tarif, kaldırık bitkisinin tüm kısımlarını değerlendirerek gıda israfını önleyen ve yerel üretime dayalı çevre dostu bir yaklaşım sunar.



Hazırlama Aşamaları

İç Harcı Malzemeleri: 4 Kişilik

100 g mısır unu
100 g buğday unu
1 orta boy soğan (ince doğranmış)
190 ml su
50 ml ayçiçek yağı
10 g tuz
5 gr kuru nane
4 gr karbonat
Diğer Malzemeler:
50-60 adet kaldırık yaprağı
2 L su (haşlamak için)
10 g tuz (haşlama suyuna)



1. Patlıcanlar yaklaşık 1 cm kalınlığında dilimler halinde kesilir. Fazla suyunun çıkması ve acılığının azalması için üzerlerine tuz serpilerek 30 dakika dinlendirilir.

2. Dilimlenen patlıcanlar, yağ kullanımını azaltmaya yönelik olarak kızartma yerine fırınlama veya ızgara yöntemiyle yumuşayınca kadar pişirilir.

3. Bir tavada zeytinyağı ile ezilmiş sarımsak hafifçe sotelenir; ardından domates püresi (passata) eklenerek taze fesleğen ile birlikte yaklaşık 15 dakika kısık ateşte kaynatılır.

4. Bir fırın kabına sırasıyla domates sosu, patlıcan dilimleri, mozzarella ve Parmigiano Reggiano olacak şekilde katmanlar oluşturulur. Bu işlem tüm malzemeler bitene kadar tekrarlanır.

5. Üzerine galeta unu serpilerek önceden ısıtılmış 180°C fırında 30-35 dakika boyunca üst yüzeyi altın rengini alıncaya kadar pişirilir.

6. Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, lezzetlerin bütünleşmesi için servis öncesinde dinlendirilir. Bu uygulama aynı zamanda gereksiz yeniden ısıtmaların önüne geçerek enerji tasarrufu sağlar.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kcal)	312.7	Fosfor (mg)	196.9
Protein (g)	10.2	Potasyum (mg)	520.4
Yağ (g)	18.6	Sodyum (mg)	482.7
Karbonhidrat (g)	25.1	A vitamini (mcg)	66.5
Posa (g)	4.5	Tiamin (mg)	0.10
Kalsiyum (mg)	158.3	Niasin (mg)	1.9
Demir (mg)	1.7	C vitamini (mg)	10.8

Sauteed Ispit Stems

One of the sustainable kitchen practices is preparing sautéed ispit (kaldırık) stems. Using the stems left over from other dishes reduces food waste and supports a circular kitchen approach. Red bell peppers, green peppers, and onions enhance flavor while promoting the use of local, seasonal ingredients that benefit the environment. Local herbs such as dried mint not only enrich the taste but also help preserve cultural culinary heritage.



Ingredients

- 50–60 kaldırık (ispit / comfrey) stems, leaves removed
- 1 medium onion
- 60 ml vegetable oil
- 1 red bell pepper
- 1 green pepper
- 1 egg
- Salt and dried mint
- 1 sprig parsley or mint



How to Cook

1. Boil the stems briefly in salted water, then rinse with cold water and drain well.
2. Chop the boiled stems into small pieces.
3. Heat the vegetable oil in a large pan and sauté the chopped onion until softened.
4. Add the chopped peppers and stems, and continue to sauté for a few minutes.
5. Season with salt and dried mint.
6. Crack an egg into the center without stirring, and cook over low heat for about 15 minutes

Ispit Sapi Kavurması

Sürdürülebilir mutfak uygulamalarından biri kaldırık sapi kavurmasıdır. Diğer yemeklerden artan kaldırık saplarının kullanılması, gıda israfını azaltır ve mutfakta döngüsel bir yaklaşımı destekler. Kapyra biber, yeşil biber ve soğan gibi mevsimlik sebzeler hem lezzeti artırır hem de yerel ürünlerin kullanımını teşvik ederek çevreye katkı sağlar. Kuru nane gibi yerel aromalar ise yemeğe lezzet katar ve kültürel yemek mirasını korur.



Malzemeler

- 50-60 yapraktan ayrılan kaldırık sapları
- 1 orta boy soğan
- 60 g sıvı yağ
- 1 adet kırmızı kapyra biber
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet yumurta
- Tuz ve kuru nane



Hazırlanışı:

- 1.Saplar tuzlu suda kısa süre haşlanır ve ardından soğuk suya alınarak şoklanır.
- 2.Haşlanan saplar gelişigüzel doğranır.
- 3.Geniş bir tavada yağ ısıtılır, soğan sote edilerek pembeleştirilir.
- 4.Üzerine doğranmış biberler ve saplar eklenir, birkaç dakika kavrulur.
- 5.Tuz ve kuru nane ile tatlandırılır.
- 6.Ortasına bir yumurta kırılır, karıştırılmadan 15 dakika pişirilir.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kcal)	156.8	Fosfor (mg)	96.4
Protein (g)	4.8	Potasyum (mg)	298.5
Yağ (g)	12.3	Sodyum (mg)	403.7
Karbonhidrat (g)	6.9	A vitamini (mcg)	71.3
Posa (g)	2.2	Tiamin (mg)	0.07
Kalsiyum (mg)	57.2	Niasin (mg)	1.0
Demir (mg)	1.1	C vitamini (mg)	12.7

Stuffed Zucchini with Mushrooms

Sustainability in the kitchen is possible by using environmentally friendly materials, making cooking efficient, choosing vegetables over meat to reduce your carbon footprint, and preventing food waste. For example, using zucchini fritters and zucchini pulp in stuffed zucchini, and using leaf stems in stuffed cabbage, ensures that all ingredients are utilized. Choosing seasonal and local products saves energy and reduces carbon emissions.



Ingredients: Serves 4

Kanlica mushrooms
½ bunch parsley
½ bunch dill
90 g bulgur wheat
15 g tomato paste
15 g pepper paste
1 medium onion
2 cloves garlic
1 g allspice (or 1 pinch)
5 g salt
4 g black pepper
3 g red pepper flakes
Squash (15–20 pieces, hollowed out)
Pomegranate molasses

How to make

1. Chop the parsley and dill.
2. Finely chop the onion and garlic and place them in a mixing bowl.
3. Add the bulgur, mushrooms, spices, and pastes, then knead to prepare the filling.
4. Cut the zucchini near the stem, scoop out the insides, and remove them.
5. Fill the zucchini with the prepared filling.
6. Arrange the zucchini in a pot, add 100 ml of water and 20 ml of oil. Add pomegranate molasses and cook for about 25 minutes.

Kanlıca Mantarlı Kabak Dolması

Mutfakta sürdürülebilirlik, çevreye zarar vermeyen malzemeler kullanmak, yemek yapmayı verimli hale getirmek, karbon ayak izini azaltmak için et yerine sebzeleri tercih etmek ve gıda israfını önlemekle mümkündür. Örneğin, kabak dolmasında mıcver ve kabak içi sebze artıklarının kullanılması, kaldırık dolmasında ise yaprak saplarının kullanılması, malzemelerin tamamının kullanılmasını sağlar. Mevsimlik ve yerel ürünleri tercih etmek enerji tasarrufu ve karbon salınımını azaltır.



Malzemeleri: 4 Kişilik

- Kanlıca mantarı
- ½ bağ maydanoz
- ½ bağ dereotu
- 90 gr bulgur
- 15 gr domates salçası
- 15 gr biber salçası
- 1 adet orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 gr yenibahar (ya da 1 tutam)
- 5 gr tuz
- 4 gr karabiber
- 3 gr pul biber
- Kabak (15-20 adet, içi oyulmuş)
- Nar Ekşisi

Hazırlanışı

- 1.Maydanoz ve dereotu doğranır.
- 2.Soğan ve sarımsak ince doğranarak karıştırma kabına alınır.
- 3.Bulgur, mantar, baharatlar ve salçalar eklenip yoğrularak iç harç hazırlanır.
- 4.Kabakların sap kısmına yakın kesim yapılır, içleri oyulur ve çıkarılır.
- 5.Hazırlanan harç kabakların içine doldurulur.
- 6.Tencereye dizilen kabakların üzerine 100 ml su ve 20 ml yağ eklenir.Nar ekşisi de ilave edilip yaklaşık 25 dakika pişirilir.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	198.6	Fosfor (mg)	114.2
Protein (g)	5.2	Potasyum (mg)	408.3
Yağ (g)	10.8	Sodyum (mg)	418.7
Karbonhidrat (g)	19.1	A vitamini (mcg)	54.9
Posa (g)	3.6	Tiamin (mg)	0.08
Kalsiyum (mg)	45.4	Niasin (mg)	2.1
Demir (mg)	1.5	C vitamini (mg)	11.4

Kabak Mücver

Kabak iinin değerlendirilmesi, mutfakta gıda israfını azaltmanın yanı sıra sürdürülebilir ve evre dostu bir gastronomi uygulamasının geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır.Kabak ve havuç gibi sebzelerin değerlendirilmesi, mutfakta gıda israfını azaltmanın yanı sıra et yerine kullanıldığında karbon ayak izinin düşürülmesine katkı sağlar.



Malzemeler

- Maydanoz (sapları)
- Dereotu (sapları)
- Kabak içi
- Havuç kabukları
- 1 küçük soğan
- Bayat ekmek kırıntıları
- 1 yumurta
- 3 gr nane
- 2 gr karabiber
- 3 gr tuz



Hazırlanışı:

- 1.Maydanoz, dereotu ve soğan brunoaz doğranır.
- 2.Kabak içi rendelenir, fazla suyu sıkılarak süzölür.
- 3.Havuç kabukları ince doğranır.
- 4.Tüm sebzeler, ekmek kırıntısı, yumurta ve baharatlar geniş bir kapta homojen bir harç elde edilecek şekilde yoğrulur.
- 5.Harçtan küçük porsiyonlar alınır ve şekillendirilir.
- 6.Pişıirme kâğıdı serilmiş fırın tepsisine dizilir.
- 7.Önceden ısıtılmış 200°C fırında, yüzeyleri altın rengi alana kadar pişirilir.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	132.4	Fosfor (mg)	102.6
Protein (g)	4.3	Potasyum (mg)	315.1
Yağ (g)	6.1	Sodyum (mg)	392.7
Karbonhidrat (g)	14.8	A vitamini (mcg)	89.4
Posa (g)	2.9	Tiamin (mg)	0.06
Kalsiyum (mg)	49.3	Niasin (mg)	1.1
Demir (mg)	1.2	C vitamini (mg)	9.8

Zucchini Fritters

Utilizing zucchini pulp not only reduces food waste in the kitchen but also contributes to the development of sustainable and environmentally friendly culinary practices. Utilizing vegetables such as zucchini and carrots not only reduces food waste in the kitchen but also contributes to lowering the carbon footprint when used as a substitute for meat.



Ingredients

Parsley (stems)
Dill (stems)
Zucchini pulp
Carrot peels
1 small onion
Stale bread crumbs
1 egg
3 g mint
2 g black pepper
3 g salt



How to make:

1. Chop the parsley, dill, and onion finely.
2. Grate the zucchini, squeeze out excess water, and drain.
3. Finely chop the carrot peels.
4. Mix all the vegetables, breadcrumbs, egg, and spices in a large bowl until a homogeneous mixture is obtained.
5. Take small portions of the mixture and shape them.
6. Arrange them on a baking sheet lined with parchment paper.
7. Bake in a preheated 200°C oven until the surfaces turn golden brown.

Bayat Ekmekli Organik Çilekli Tatlı

Bu tarif, bayat ekmeklerin değerlendirilmesi yoluyla gıda atıklarının önlenmesine katkı sağlayan sürdürülebilir bir uygulamadır. Aynı zamanda mevsiminde üretilen ve hafif kusurlu çileklerin kullanımı, israfı azaltarak çevresel fayda yaratmaktadır. Bu tür yaklaşımlar, sürdürülebilir gastronomi eğitiminde çevre dostu alışkanlıkların kazandırılmasına hizmet etmekte ve iklim dostu beslenme pratiklerinin yaygınlaştırılmasına doğrudan katkı sunmaktadır.

Sıfır Atık Notu:

- Bayat ekmek değerlendirilerek israf önlenir.
- Çileklerin hafif ezik veya olgun olanları bu tatlı için idealdir.



Malzemeler (4 Kişilik):

- 4-5 dilim bayat ekmek (tercihen köy ekmeği veya tam buğday)
- 1 su bardağı süt (bitkisel süt de olabilir)
- 2 yemek kaşığı bal veya pekmez
- 1 kase taze çilek (dilimlenmiş)
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı tarçın (isteğe bağlı)
- 2 yemek kaşığı ceviz (iri kırılmış)
- Üzeri için: süzme yoğurt veya labne peyniri



Hazırlanışı:

1. Bayat ekmek dilimlerini bir kaba alın. Üzerlerine süt ve bal (veya pekmez) karışımını gezdirerek yumuşamalarını sağlayın. Ekmekler sütü tamamen çekene kadar bekletin.
2. Fırın kabına yağlı kâğıt serin ve yumuşamış ekmekleri tek kat halinde dizin. 180°C'de yaklaşık 10 dakika kadar hafifçe kızartın.
3. Bu sırada çilekleri dilimleyin, birkaç damla limon suyu ve isterseniz azıcık tarçın ekleyerek karıştırın. 5 dakika bekletin.
4. Fırından çıkan sıcak ekmeklerin üzerine çilekleri düzgünce yerleştirin. Üzerine ceviz serpiştirin.
5. İsteğe göre tatlının üzerine yoğurt ya da labne peyniri ekleyerek servis edin. Hafif ve serin bir bahar tatlısı olarak sunabilirsiniz.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	246.8	Fosfor (mg)	145.6
Protein (g)	6.4	Potasyum (mg)	301.2
Yağ (g)	8.9	Sodyum (mg)	182.4
Karbonhidrat (g)	36.2	A vitamini (mcg)	53.1
Posa (g)	2.7	Tiamin (mg)	0.08
Kalsiyum (mg)	97.5	Niasin (mg)	1.6
Demir (mg)	1.4	C vitamini (mg)	20.3

Stale Bread Strawberry Dessert

This recipe is a sustainable practice that contributes to preventing food waste by utilizing stale bread. At the same time, the use of strawberries produced in season and with minor imperfections reduces waste and creates environmental benefits. Such approaches serve to foster environmentally friendly habits in sustainable gastronomy education and directly contribute to the widespread adoption of climate-friendly eating practices.

Zero Waste Note:

Stale bread is utilized to prevent waste.
Slightly bruised or ripe strawberries are ideal for this dessert.



Ingredients (Serves 4):

- 4–5 slices of stale bread (preferably country bread or whole wheat)
- 1 cup of milk (plant-based milk is also acceptable)
- 2 tablespoons honey or molasses
- 1 bowl fresh strawberries (sliced)
- 1 teaspoon lemon juice
- 1 teaspoon cinnamon (optional)
- 2 tablespoons walnuts (coarsely chopped)
- For topping: strained yogurt or labneh cheese



Preparation:

1. Place the stale bread slices in a bowl. Drizzle the milk and honey (or molasses) mixture over them to soften. Let the bread sit until it has completely absorbed the milk.
2. Line a baking dish with parchment paper and arrange the softened bread slices in a single layer. Lightly toast at 180°C for about 10 minutes.
3. Meanwhile, slice the strawberries, add a few drops of lemon juice and a pinch of cinnamon if desired, and mix. Let sit for 5 minutes.
4. Arrange the strawberries neatly on top of the warm bread slices as they come out of the oven. Sprinkle with walnuts.
5. Serve with yogurt or cream cheese on top, if desired. You can serve it as a light and refreshing spring dessert.

Domates Dolması ve Atık Domates Çorbası

Domates Dolması ve Atık Domates Çorbası" tarifi, mutfak uygulamalarında gıda atıklarının yeniden değerlendirilmesi yaklaşımını ön plana çıkararak sürdürülebilir beslenme pratiklerine katkı sunmaktadır. Domatesin iç kısmının çorba yapımında, bayat ekmeğin ise dolma harcında kullanılması, döngüsel gıda kullanımının işlevsel bir örneğini oluşturmaktadır. Bu yöntem, hem kaynak verimliliğini artırmakta hem de çevre dostu tüketim modellerinin yaygınlaştırılmasına hizmet ederek iklim dostu gastronomi eğitiminin güçlendirilmesine doğrudan katkı sağlamaktadır.

Sıfır Atık Notu:

- Domatesin içi boşa gitmeden değerlendirilir.
- Bayat ekmek yeniden canlandırılarak hem dolma hem de çorbanın kıvamında kullanılır.
- Üçlü sıfır atık: domates + ekmek + sebze kabukları



Malzemeler (4 Kişilik):

- .(Bayat Ekmekli Domates Dolma için)
- 4 iri boy domates
 - 1 su bardağı bayat ekmek içi (ufalanmış)
 - 1 diş sarımsak
 - 2 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 1 tatlı kaşığı kuru nane
 - 1 yemek kaşığı ince doğranmış maydanoz veya fesleğen
 - Tuz, karabiber
- Malzemeler (Domates Çorbası için):
- 1 su bardağı domates suyu
 - 1/2 salatalık (kabuklu doğranmış)
 - 1/4 kırmızı biber
 - 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
 - 1/2 diş sarımsak
 - 1 tatlı kaşığı sirke veya limon suyu
 - Tuz
 - (İsteğe bağlı: bir tutam bayat ekmek içiyle kıvam verilebilir)



Bayat Ekmekli Domates Dolma Yapılışı

1. Domateslerin tepesini kapak gibi kesin. İçlerini kaşıkla çıkarın, dikkatlice bir kaba alın.
2. İç kısmı boşalan domatesleri ters çevirip süzülmeğe bırakın.
3. Bir kaptaki bayat ekmek, zeytinyağı, sarımsak, nane, baharatlar ve taze otları karıştırın.
4. Harcı domateslerin içine doldurun. Kapaklarını kapatın.
5. 180°C fırında 20–25 dakika pişirin. Ilık ya da soğuk servis edebilirsiniz.

Domates Çorbası Yapılışı:

1. Domates içlerini blender'a alın. Üzerine doğranmış salatalık, biber, sarımsak, zeytinyağı ve sirkeyi ekleyin.
2. Tüm malzemeleri pürüzsüz olana kadar çekin.
3. Buzdolabında en az 1 saat soğutun. Soğuk çorba olarak küçük kâselerde veya bardaklarda sunun.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	182.9	Fosfor (mg)	110.8
Protein (g)	4.6	Potasyum (mg)	374.2
Yağ (g)	9.5	Sodyum (mg)	412.3
Karbonhidrat (g)	19.4	A vitamini (mcg)	65.7
Posa (g)	3.2	Tiamin (mg)	0.07
Kalsiyum (mg)	56.1	Niasin (mg)	1.4
Demir (mg)	1.3	C vitamini (mg)	16.9

Stuffed Tomatoes and Zero-Waste Tomato Soup

The recipe “Stuffed Tomatoes and Zero-Waste Tomato Soup” emphasizes the revalorization of food waste in culinary practices, thereby contributing to sustainable dietary practices. The use of tomato pulp in soup preparation and stale bread in the stuffing mixture represents a functional example of circular food utilization. This approach not only enhances resource efficiency but also supports the dissemination of environmentally friendly consumption models, thus directly contributing to the strengthening of climate-conscious gastronomy education.

Zero-Waste Note:

- The tomato pulp is fully utilized, preventing unnecessary discard.
- Stale bread is revitalized and employed both in the stuffing and as a thickening agent for the soup.
- A triple zero-waste practice:
tomato + bread + vegetable peels.



Ingredients (for Stuffed Tomatoes with Stale Bread):

- 4 large tomatoes
 - 1 cup stale bread crumbs (crumbled)
 - 1 clove garlic
 - 2 tablespoons olive oil
 - 1 teaspoon dried mint
 - 1 tablespoon finely chopped parsley or basil
 - Salt and black pepper
- Ingredients (for Tomato Soup):
- 1 cup tomato juice
 - 1/2 cucumber (chopped, with peel)
 - 1/4 red bell pepper
 - 1 teaspoon olive oil
 - 1/2 clove garlic
 - 1 teaspoon vinegar or lemon juice
 - Salt
 - (Optional: a small handful of stale bread crumbs for thickening)



Preparation of Stuffed Tomatoes with Stale Bread

- 1.Slice off the tops of the tomatoes to create lids. Carefully scoop out the pulp with a spoon and place it in a separate bowl.
- 2.Turn the hollowed tomatoes upside down and leave them to drain.
- 3.In a bowl, combine stale bread, olive oil, garlic, mint, spices, and fresh herbs.
- 4.Fill the hollowed tomatoes with the mixture and cover with their lids.
- 5.Bake at 180 °C for 20–25 minutes. Serve warm or chilled.

Preparation of Tomato Soup

- 6.Place the reserved tomato pulp in a blender. Add chopped cucumber, bell pepper, garlic, olive oil, and vinegar.
- 7.Blend until smooth.
- 8.Refrigerate for at least 1 hour. Serve as a cold soup in small bowls or glasses.

Karabuğdaylı Orman Otlı Mengen Böreği

Karabuğdaylı Orman Otlı Mengen Böreği" tarifi, özellikle çevre dostu gıdaların kullanımı ve gıda atıklarının yeniden değerlendirilmesi noktalarına odaklanmaktadır. Tarif, organik ve yerel üreticiden temin edilen ürünlerin tercih edilmesiyle ekolojik hassasiyeti güçlendirirken, ısırganın suyu gibi yan ürünlerin de işlevsel biçimde değerlendirilmesi sıfır atık yaklaşımını ortaya koymaktadır. Bu yönüyle, sürdürülebilir gastronomi eğitiminin geliştirilmesine katkı sağlamak ve iklim dostu beslenme alışkanlıklarının yaygınlaştırılmasına doğrudan destek olmaktadır

Sıfır Atık Notu:

- Isırganın suyu hem mineralli hem de bağışıklık destekleyici bir çaya dönüştürülerek yüzde yüz verim sağlanır.
- Isırgan sapı, yaprağı, suyu – tamamı değerlendirilmiştir.



Malzemeler:

(Mümkünse organik ve yerel üreticiden)

- 1 su bardağı karabuğday (greçka)
- 1 baş ısırgan otu
- 1 baş madımak
- 2 dal taze soğan
- 1 küçük kuru soğan
- 1 adet Mengen sarımsağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı + 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 100 g doğal beyaz peynir (köy peyniri ya da keçi peyniri)
- 1 adet köy yumurtası
- ½ çay kaşığı pul biber, karabiber, sumak, tuz
- Üzerine sürmek için: Yoğurt + sarımsak + nane karışımı



Hazırlanışı:

- 1.Karabuğdayı 2 su bardağı suda haşla, süz ve kenarda beklet.
- 2.Tüm yeşillikleri güzelce yıka, kaynar suda çok kısa haşla (ısırgan varsa ellerini koru), ardından ince doğra.
- 3.Tencerede yağ ile birlikte soğan ve sarımsağı kavur, yeşillikleri ekleyip 5 dakika kavurmaya devam et.
- 4.Haşlanmış karabuğdayı, peynir, yumurta ve baharatları da karıştır.
- 5.Hazırladığın harcı yağlanmış bir borcama yay. Dilersen üzerine ceviz serpiştirebilirsin.
- 6.180°C'de 20-25 dakika pişir.
- 7.Fırından çıkınca üzerine sarımsaklı yoğurt sosu gezdirerek servis yap.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	236.5	Fosfor (mg)	178.4
Protein (g)	10.9	Potasyum (mg)	468.9
Yağ (g)	12.4	Sodyum (mg)	396.2
Karbonhidrat (g)	20.1	A vitamini (mcg)	82.5
Posa (g)	4.6	Tiamin (mg)	0.11
Kalsiyum (mg)	142.7	Niasin (mg)	2.3
Demir (mg)	2.3	C vitamini (mg)	14.8

Mengen-Style Pastry with Buckwheat and Forest Herbs

The recipe “Mengen Pastry with Buckwheat and Forest Herbs” focuses particularly on the use of environmentally friendly ingredients and the revalorization of food by-products. By prioritizing organically sourced products from local producers, it reinforces ecological sensitivity, while the functional utilization of by-products—such as nettle water—exemplifies the zero-waste approach. In this respect, the recipe contributes to the advancement of sustainable gastronomy education and directly supports the promotion of climate-friendly dietary practices.

Zero-Waste Note:

- Nettle water is transformed into a mineral-rich, immunity-supporting tea, ensuring 100% utilization.
- The entire plant—stems, leaves, and infusion—has been fully incorporated.

Malzemeler:

Ingredients

(Preferably organic and locally sourced)

- 1 cup buckwheat (grechka)
- 1 bunch nettle
- 1 bunch madimak (Polygonum cognatum, local wild herb)
- 2 stalks fresh spring onion
- 1 small dry onion
- 1 clove Mengen garlic (local variety)
- 1 tablespoon butter + 1 tablespoon olive oil
- 100 g natural white cheese (village cheese or goat cheese)
- 1 free-range egg
- ½ teaspoon red pepper flakes, black pepper, sumac, salt
- For topping: yogurt + garlic + mint mixture



Preparation

1. Boil the buckwheat in 2 cups of water, drain, and set aside.
2. Wash all greens thoroughly, blanch briefly in boiling water (protect your hands when handling nettle), then chop finely.
3. In a pot, sauté the onion and garlic with oil, add the greens, and continue sautéing for 5 minutes.
4. Mix in the cooked buckwheat, cheese, egg, and spices.
5. Spread the prepared mixture evenly into a greased baking dish. Optionally, sprinkle walnuts on top.
6. Bake at 180 °C for 20–25 minutes.
7. Once out of the oven, drizzle with garlic yogurt sauce and serve.

Color-Tinted Bulgur Pilaf with Onion Peel

& Fresh Herb Yogurt

This recipe highlights the principle of revalorizing food waste, thereby contributing to the understanding of sustainable gastronomy. It demonstrates that elements often perceived as kitchen waste can be functionally utilized, while also presenting a practical approach in terms of cooking time and content. In this respect, it directly contributes to the promotion of environmentally friendly dietary habits and the support of climate-oriented sustainability goals.

Learning Objectives

- Zero-waste and natural dyeing: preparation of a colored stock (infusion) from onion peel.
- Cereal cooking physics: water/grain ratio, starch control, and resting/steaming.
- Cold sauce emulsion: balancing yogurt with olive oil and fresh herbs.
- Simultaneous process management: conducting mise en place and yogurt sauce preparation while the stock is simmering.

Bulgur Pilaf

- Pilaf bulgur: 160 g (≈ 1 cup)
 - Onion peel: 10–12 g (red/semi-brown; dried peel of 2 large onions)
 - Drinking water: 600 ml (for boiling; target stock 480–520 ml after straining)
 - Olive oil: 12–15 g (or the same amount of butter)
 - Bay leaf: 1 piece
 - Salt: 4–5 g
 - Optional: Sumac 2 g, black peppercorns 2–3
- Fresh Herb Yogurt
- Strained yogurt: 250–300 g
 - Olive oil: 10 g
 - Lemon juice: 5 ml
 - Garlic: 1 clove (3–4 g, finely minced)
 - Finely chopped fresh herb mix: 6–8 g (parsley + dill + mint)
 - Salt: 2 g
 - Optional: Sumac 1 g (for sprinkling at service)



Task:

Prepare colored bulgur pilaf with herb yogurt for 4 servings.

1. Stock Preparation: Wash onion peels ☒ boil in 600 ml water for 10–15 minutes ☒ strain (≈500 ml).
2. Pilaf Base: Heat 12–15 g oil in a pot ☒ lightly toast 160 g bulgur for 60 seconds ☒ add bay leaf + salt (optional: 2 g sumac, 2–3 black peppercorns).
3. Liquid Addition & Cooking: Add 480–520 ml onion peel stock bring to a boil ☒ simmer on low heat for 10–12 minutes (until liquid is absorbed).
4. Steaming: Rest covered for 5 minutes without opening the lid.
5. Yogurt Preparation: Whisk 250–300 g strained yogurt with 10 g olive oil ☒ add 5 ml lemon juice, 1 minced garlic clove, 6–8 g finely chopped herbs, 2 g salt ☒ mix and keep chilled.
6. Service: Mold pilaf using a ring cutter ☒ serve with herb yogurt on the side ☒ finish with a sprinkle of sumac.

Soğan Kabuğuyla Renkli Bulgur Pilavı & Taze Otlı Yoğurt

Bu tarif gıda atıklarının yeniden değerlendirilmesi ilkesini öne çıkararak sürdürülebilir gastronomi anlayışına katkı sunmaktadır. Tarif, mutfakta sıklıkla atık olarak görülen unsurların işlevsel biçimde kullanılabileceğini gösterirken, aynı zamanda pişirme süresi ve içerik açısından pratik bir yaklaşım sergilemektedir. Bu yönüyle çevre dostu beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesine ve iklim odaklı sürdürülebilirlik hedeflerinin desteklenmesine doğrudan katkı sağlamaktadır.

Sıfır Atık Notu:

Soğan kabukları doğal boyar madde olarak kullanılır ve vitamin içerikleriyle sağlığı destekler. Yoğurtta taze otlar değerlendirildiği için dal uçları bile israf edilmeden kullanılmış olur.



Hazırlanışı

1. Soğan kabuklarını (kırmızı veya kahverengi) yıkayıp 10–15 dakika kadar 2,5 su bardağı suda kaynat.
2. Renk veren kabukları süz ve suyunu hazırda beklet.
3. Pilav tenceresinde yağı ısıt, bulguru birkaç dakika kavur.
4. Tuz, defne yaprağı ve istenirse karabiberi ekle.
5. Ardından soğan kabuğu suyunu ekle. Kaynadıktan sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişir.

Demlemeye bırak.

Taze Otlı Yoğurt Yapılışı:

1. Süzme yoğurdu limon suyu ve zeytinyağı ile karıştır.
2. Taze nane ve dereotunu ince kıyıp içine ekle.
3. Soğuk servis yap.

Malzemeler (Bulgur Pilavı için):

1 su bardağı pilavlık bulgur
2 su bardağı soğan kabuğu suyu
1 yemek kaşığı zeytinyağı veya tereyağı
1 adet defne yaprağı
Tuz
(İsteğe bağlı: 1 çay kaşığı sumak, 1–2 tane karabiber tanesi)

Malzemeler (Taze Otlı Yoğurt için):

1 su bardağı süzme yoğurt
1 yemek kaşığı taze nane (ince doğranmış)
1 yemek kaşığı dereotu (ince doğranmış)
1 tatlı kaşığı limon suyu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
(İsteğe bağlı: 1 diş ezilmiş sarımsak)



Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	214.7	Fosfor (mg)	163.5
Protein (g)	7.2	Potasyum (mg)	391.8
Yağ (g)	8.6	Sodyum (mg)	418.6
Karbonhidrat (g)	27.4	A vitamini (mcg)	59.7
Posa (g)	4.3	Tiamin (mg)	0.09
Kalsiyum (mg)	105.9	Niasin (mg)	2.0
Demir (mg)	1.9	C vitamini (mg)	11.5

Salmon marinated in carrot pesto, parsley root puree, carrot and potato peeled chips

Salmon is a true king not only of the Baltic Sea, but also of the table; it is a noble fish whose taste, texture and nutritional value are far superior to the Norwegian farmed salmon that is much more common in stores. Thanks to the fact that it is a local and seasonal product, we support sustainable fisheries and reduce transport to a minimum, which is in line with the idea of sustainable food. The fish is marinated in an aromatic carrot pesto – so we use some of the vegetables that would normally go to the trash (Zero Waste!). Baked in paper for about 20 minutes, it retains its juiciness and full taste. The dish is served with parsley root purée and decorative chips made from carrot and potato peelings, which serve both as an aesthetic and as an additional source of starch. This harmonious combination of health, tradition and cooking with an idea makes the dish elegant, modern and environmentally friendly.

Ingredients (Serves 1):

Normative for 1 serving:

- 150 g salmon (Baltic)
- salt, pepper, sweet paprika - to taste
- a slice of lemon and a little juice
- 100 g parsley root
- 100 ml milk 3.2%
- carrot and parsley peelings
- 2 tablespoons olive oil
- cheese - Parmesan, for grating



Method:

1. Cut off the carrot top and wash it.
2. Centrifuge the parsley from the water.
3. Wash and clean the parsley and carrots thoroughly with a brush.
4. Peel the parsley and carrots,
5. Wash the potatoes and peel them.
6. Salt all the peelings, season with sweet paprika and pepper, pour a little olive oil over them.
7. Place the peelings on a baking tray with baking paper.
8. Bake at 180°C for 25-30 minutes.
9. Cut the carrots to decorate the dish into nice pieces and cook until soft.
10. Cut the parsley into slices, put it in a pot, season with salt.
11. Add milk and cook covered, until it gets tender.
12. Chop the carrot and put it in a blender.
13. Roast sunflower seeds on a pan.
14. Chop the garlic cloves, add to the parsley. Add sunflower too.
15. Blend everything and add olive oil.
16. Add the aged cheese to the pesto, mix.
17. Cut the salmon into oblong pieces, for the firmness of the meat, it is worth sprinkling it with lemon juice.
18. Spread the pesto on baking paper, lay out a piece of fish and top it with pesto.
19. Wrap the salmon in paper and bake at 150°C for 20 minutes.
20. Blend the cooked parsley, put it on a plate and spread it decoratively.
21. Place the baked piece of fish on a plate.
22. Garnish the dish with a slice of lemon, boiled carrots, tomatoes, sprouts and peel chips.

Havuç pestolu marine somon, kereviz püresi ve sebze cipsleri

Somon balığı, yalnızca Baltık Denizi'nin değil sofraların da gerçek kralıdır; tadı, dokusu ve besin değeri, marketlerde daha yaygın bulunan Norveç çiftlik somonundan çok daha üstündür. Yerel ve mevsimsel bir ürün olması sayesinde sürdürülebilir balıkçılığı destekler, nakliye en aza indiririz; bu da sürdürülebilir gıda anlayışıyla tamamen uyumludur. Balık, aromatik bir havuç pestosunda marine edilir – böylece normalde çöpe gidecek sebzelerin bir kısmını değerlendirmiş oluruz (Sıfır Atık!). Yaklaşık 20 dakika boyunca kâğıda sarılı halde fırınlandığında, suyunu ve lezzetini tamamen korur. Yemek, maydanoz kökü püresi ve hem estetik hem de ilave nişasta kaynağı olarak işlev gören havuç ve patates kabuğundan yapılan dekoratif cipslerle servis edilir. Sağlık, gelenek ve fikirli pişirme yönteminin bu uyumlu birleşimi, yemeği hem zarif hem modern hem de çevre dostu bir hâle getirir.



1 Porsiyon İçin (Reçete Miktarları):

- 150 g somon (Baltık somonu)
- Tuz, karabiber, tatlı toz kırmızı biber – damak tadına göre
- 1 dilim limon ve bir miktar limon suyu
- 100 g maydanoz kökü
- 100 ml süt (%3,2 yağ ornlı)
- Havuç ve maydanoz kabukları
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Parmesan peyniri – rendelenmek üzere



Hazırlama Aşamaları

- 1.Havuçların sap kısmını kesin ve yıkayın.
- 2.Maydanoz yapraklarını yıkayıp fazla suyunu süzün.
- 3.Maydanoz köklerini ve havuçları fırça yardımıyla iyice temizleyin.
- 4.Maydanoz köklerinin ve havuçların kabuklarını soyun.
- 5.Patatesleri yıkayıp kabuklarını soyun.
- 6.Tüm sebze kabuklarını tuz, tatlı kırmızı toz biber ve karabiber ile tatlandırın, üzerine az miktarda zeytinyağı gezdirin.
- 7.Sebze kabuklarını yağlı kâğıt serili fırın tepsisine yerleştirin.
- 8.180°C'de 25–30 dakika fırınlayın (çtırılık elde edilene kadar).
- 9.Tabak dekoru için kullanılacak havuçları uygun formlarda kesin ve yumuşayana kadar haşlayın.
- 10.Maydanoz köklerini dilimleyin, tencereye alın ve tuz ile tatlandırın.
- 11.Üzerine süt ekleyerek kapağı kapalı şekilde yumuşayana kadar pişirin.
- 12.Haşlanan havucu doğrayıp blender haznesine alın.
- 13.Ay çekirdeğini tavada hafifçe kavurun.
- 14.Sarımsakları doğrayın, maydanoz köklerine ilave edin; ardından kavrulmuş ay çekirdeğini ekleyin.
- 15.Tüm malzemeyi blenderda çekin ve zeytinyağı ekleyerek pestoyu hazırlayın.
- 16.Pestonun içine rendelenmiş olgun Parmesan peyniri ekleyip karıştırın.
- 17.Somonu uzunlamasına porsiyonluk parçalara kesin, et dokusunu sıkılaştırmak için üzerine limon suyu gezdirin.
- 18.Yağlı kâğıdın üzerine ince bir tabaka pesto sürün, somonu üzerine yerleştirin ve tekrar pesto ile kaplayın.
- 19.Yağlı kâğıda sararak 150°C'de 20 dakika pişirin.
- 20.Haşlanan maydanoz kökünü püre haline getirip tabağa dekoratif şekilde yayın.
- 21.Fırında pişen somon parçasını tabağa yerleştirin.
- 22.Limon dilimi, haşlanmış havuç, domates, filizler ve çtır sebze kabukları ile garnitürleyip servis edin.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	392.8	Fosfor (mg)	311.6
Protein (g)	31.7	Potasyum (mg)	578.3
Yağ (g)	23.5	Sodyum (mg)	410.2
Karbonhidrat (g)	10.6	A vitamini (mcg)	98.6
Posa (g)	2.5	Tiamin (mg)	0.097.3
Kalsiyum (mg)	142.4	Niasin (mg)	7.3
Demir (mg)	1.9	C vitamini (m g)	12.2

Herring marinated in mustard and yoghurt sauce

Our culinary proposal is an example of sustainable cuisine that combines local traditions with an ecological approach to cooking. Herring is a relatively cheap and widely available product in Kashubia and an excellent source of healthy fats and wholesome protein. Its use in recipes supports local fishermen and reduces the transport of products from afar. In addition, it should be noted that Polish cuisine is full of various herring snacks, which have a very large group of lovers. That is why we reached for this quite common, although tasty and valuable fish. In the spirit of Zero Waste, we use garlic husks to fry crispy toast, and we turn vegetable peelings into decorative chips, giving the dish both taste and beautiful appearance. This combination of health, tradition and responsible cooking makes the appetizer not only tasty, but also planet-friendly, showing that local products can be the basis of modern, conscious cuisine.

Ingredients (Serves 1):

- 4 herring (matjes variety) fillets in oil
- a small onion
- 2 tablespoons French mustard
- a teaspoon of honey mustard (optional)
- 2 tablespoons plain, thick yogurt
- a tablespoon of mayonnaise
- a few cloves of garlic
- olive oil (can be garlic) for frying
- sprouts of e.g. peas or other plants
- a pinch of pepper



Method:

1. Remove the husks from the garlic cloves, do not throw them away!
2. Add yogurt and mayonnaise to the French mustard (1 tablespoon), mix well.
3. Season with freshly ground pepper, mix.
4. Cut the onion into small cubes, add to the sauce. Add a large spoonful of French mustard (you can add a teaspoon of honey mustard for taste), mix.
5. Cut the herring into cubes, add to the sauce. Mix everything.
6. Put the garlic husks in a pan with olive oil.
7. Put the salad on platters using rings.
8. Cut the lemon into slices, cut them and use them to decorate the appetiser. Complete the decoration with your favourite sprouts and chips from vegetable peelings (*)
9. Cut the bread into slices and cut them in half.
10. Place the bread slices in the pan with the garlic husks and fry them until golden brown.
11. Drain the bread slices from the fat on a kitchen towel.
12. Place the fried slices of bread on a platter. Ready! (*) method of preparing in the recipe for the main course

Hardal ve Yoğurt Sosunda Marine Edilmiş Ringa Balığı

Bu mutfak önerimiz, yerel gelenekleri ekolojik bir pişirme yaklaşımıyla birleştiren sürdürülebilir mutfağa bir örnektir. Ringa balığı, Kaşubya'da nispeten ucuz ve geniş ölçüde erişilebilir bir üründür; sağlıklı yağlar ve kaliteli protein açısından mükemmel bir kaynaktır. Tariflerde kullanılması, yerel balıkçıları destekler ve ürünlerin uzak bölgelerden taşınma ihtiyacını azaltır. Ayrıca, Polonya mutfağının çeşitli ringa balığı atıştırmalıklarıyla dolu olduğunu ve bunların geniş bir hayran kitlesine sahip olduğunu unutmamak gerekir. İşte bu nedenle, oldukça yaygın olmasına rağmen lezzetli ve değerli olan bu balığı seçtik. Sıfır Atık ruhuyla, sarımsak kabuklarını çıtır ekmekleri kızartmak için kullanıyor, sebze kabuklarını ise dekoratif cipslere dönüştürerek yemeğe hem lezzet hem de estetik bir görünüm katıyoruz. Sağlık, gelenek ve sorumlu pişirme anlayışının bu birleşimi, mezeyi yalnızca lezzetli kılmakla kalmıyor, aynı zamanda gezegen dostu hâle getiriyor; yerel ürünlerin modern ve bilinçli bir mutfağın temeli olabileceğini gösteriyor

1 Porsiyon İçin (Reçete Miktarları):

- 4 adet ringa balığı (matjes türü) fileto, yağ içinde
- 1 küçük soğan
- 2 yemek kaşığı Fransız hardalı
- 1 çay kaşığı bal hardalı (isteğe bağlı)
- 2 yemek kaşığı sade, kıvamlı yoğurt
- 1 yemek kaşığı mayonez
- Birkaç diş sarımsak
- Kızartmak için zeytinyağı (sarımsaklı da olabilir)
- Örneğin bezelye filizi veya başka bitki filizleri
- Bir tutam karabiber



Hazırlama Aşamaları

1. Sarımsak dişlerinin kabuklarını çıkarın, kabukları atmayın.
2. Fransız hardalına (1 yemek kaşığı) yoğurt ve mayonez ekleyip iyice karıştırın.
3. Taze çekilmiş karabiberle tatlandırın, karıştırın.
4. Soğanı küçük küpler halinde doğrayın, sosa ekleyin. Büyük bir kaşık Fransız hardalı ekleyin (isteğe bağlı olarak 1 çay kaşığı bal hardalı ekleyebilirsiniz), karıştırın.
5. Ringa balığını küpler halinde doğrayın ve sosa ekleyin. Tüm malzemeleri karıştırın.
6. Bir tavaya zeytinyağı koyun ve sarımsak kabuklarını içine ekleyin.
7. Salatağı servis halkaları (ring) kullanarak tabaklara yerleştirin.
8. Limonu dilimleyip keserek mezenin üzerine yerleştirin ve süsleyin. Süslemeyi sevdiğiniz filizler ve sebze kabuklarından yapılan çıtırlar (*) ile tamamlayın.
9. Ekmeği dilimleyip ikiye bölün.
10. Ekmek dilimlerini sarımsak kabuklarının bulunduğu tavaya koyun ve altın rengini alıncaya kadar kızartın.
11. Kızaran ekmek dilimlerini kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını süzdürün.
12. Kızarmış ekmek dilimlerini servis tabağına yerleştirin.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	287.4	Fosfor (mg)	246.7
Protein (g)	25.6	Potasyum (mg)	462.8
Yağ (g)	18.1	Sodyum (mg)	510.4
Karbonhidrat (g)	4.8	A vitamini (mcg)	58.9
Posa (g)	0.6	Tiamin (mg)	0.07
Kalsiyum (mg)	58.3	Niasin (mg)	6.9
Demir (mg)	1.5	C vitamini (mg)	5.6

Kashubian strawberry flambéed with brandy

This Kashubian dessert highlights the unique aroma of locally sourced, vitamin C- and fiber-rich strawberries, flambéed with brandy for enhanced flavor and visual appeal. Egg yolks are whisked with sugar, while the whites are lightly caramelized using a culinary torch, creating an airy, delicate texture. The use of eggs enriches the dish with high-quality protein and fat-soluble vitamins. Finished with fresh mint, this dessert exemplifies sustainable cuisine by combining minimal waste with maximum sensory and nutritional value.



Ingredients (Serves 1):

- 150 g strawberries (Kashubian variety)
- 2 egg yolks and 2 egg whites (for meringue)
- 30 g sugar
- a little natural honey
- 200 ml of brandy
- mint for decoration

Method:

1. Break the eggs, separate the whites from the yolks.
2. Add sugar to the yolks, beat until fluffy with a mixer.
3. Add sugar to the egg whites, beat until it gets foamy.
4. Heat the strawberries slightly on a pan with a little honey (until they release slightly their juice).
5. Pour in the brandy, set it on fire to get a flame. This process is called flambéing. Note: do not lean over the pan!
6. Place the strawberries on a plate. Garnish them with creamed egg yolk and mint.
7. Pour the whipped egg whites onto a plate. Then heat them slightly with a food burner to caramelize the sugar.



Konyakla flambe edilmiş kaşubi çileği

Bu Kaşubya tatlısı, brendi ile flambe edilmiş C vitamini ve lifçe zengin yerel çileklerin eşsiz aromasını öne çıkaran, görsel ve lezzetsel açıdan etkileyici bir sunumdur. Yumurta sarıları şekerle çırpılarak, akları ise pürmüzle hafifçe karamelize edilerek hafif ve kabarık bir doku elde edilmiştir. Yumurta proteini ve yağda çözünen vitaminler yemeğin besin değerini artırır. Taze nane ile tamamlanan bu tatlı, sürdürülebilir mutfak felsefesine uygun olarak minimum atıkla maksimum lezzet sağlar.



1 Porsiyon İçin (Reçete Miktarları):

- 150 g çilek (Kasubya çeşidi tercih edilir)
- 2 adet yumurta sarısı
- 2 adet yumurta akı (beze için)
- 30 g toz şeker
- Bir miktar doğal bal
- 200 ml brendi
- Nane yaprakları (dekorasyon için)



Hazırlama Aşamaları

1. Yumurtaların sarılarını ve aklarını dikkatlice birbirinden ayırın.
2. Yumurta sarılarına şekeri ekleyerek mikserle açık renkli, hacimli bir kıvam alana kadar çırpın.
3. Ayrı bir kapta yumurta aklarına şeker ekleyerek parlak ve hacimli bir köpük (meringue) elde edene kadar çırpın.
4. Çilekleri bir tavada az miktarda bal ile birlikte hafifçe ısıtarak suyunu salmaya başlayana kadar pişirin.
5. Üzerine brendiyi ekleyip dikkatlice ateşleyin ve flambe tekniğini uygulayın.
- Not: Güvenlik için tavanın üzerine eğilmeyin!
6. Flambe edilmiş çilekleri servis tabağına alın ve üzerine yumurta sarılı kremadan gezdirerek taze nane ile süsleyin.
7. Hazırladığınız çırpılmış yumurta aklarını (meringue) tabağa aktarın ve bir şef pürmüzü ile yüzeyini hafifçe karamelize edin.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	326.9	Fosfor (mg)	98.6
Protein (g)	7.2	Potasyum (mg)	312.4
Yağ (g)	7.8	Sodyum (mg)	121.7
Karbonhidrat (g)	57.3	A vitamini (mcg)	82.3
Posa (g)	2.1	Tiamin (mg)	0.04
Kalsiyum (mg)	47.9	Niasin (mg)	0.9
Demir (mg)	0.8	C vitamini (mg)	42.6

Radish Leaf Pesto

The radish leaf pesto presented here exemplifies an innovative approach to sustainable gastronomy, demonstrating how commonly discarded kitchen by-products can be transformed into nutritionally valuable components. Young radish leaves, rich in iron, calcium, and vitamin C, are combined with cashew nuts and olive oil to create a smooth, subtly nutty pesto with a refined flavor profile. When served on toasted bread or sandwiches alongside delicate tuna, and garnished with radish slices, cherry tomatoes, and dill, this preparation transcends the definition of a simple snack. It embodies the principles of mindful cooking and optimal ingredient utilization, aligning culinary creativity with ethical and environmentally conscious practices. As such, this dish reflects contemporary gastronomic trends that prioritize minimal waste, maximal nutritional value, and aesthetic integrity.

Normative:

- a bunch of fresh radish leaves
- 50 g cashews
- half a lemon
- salt, black pepper and coloured pepper – to taste
- 3 tablespoons olive oil
- a few cloves of garlic
- a few slices of toasted or other bread
- a can of tuna
- slices of radish, cherry tomatoes and dill – for decoration



Method:

1. Wash the radish leaves thoroughly, then centrifuge it from the water.
2. Toast the nuts in a dry frying pan. Pour them into a hand blender (chopper).
3. Chop the radish leaves. Chop the garlic cloves (don't throw away the husks!). Add both ingredients to the blender.
4. Roll the lemon on a board for a while to squeeze the juice better. Squeeze the juice of half a lemon so that the seeds do not get into the pesto.
5. Season everything with salt and freshly ground black and colored pepper.
6. Add 2 tablespoons of olive oil and blend the whole thing.
7. Pour a tablespoon of olive oil into a pan, add the garlic husks.
8. Remove the crusts from the bread slices, cut the slices in half.
9. Heat a pan with olive oil and garlic shells, fry the bread until golden brown.
10. Put the fried bread to dry on paper towels
11. Put the bread on a plate, add the pesto and the canned tuna pieces.
12. Garnish with radish slices, tomatoes and dill.
13. It is optional to dice the remaining bread crust and fry it on dry pan so you can sprinkle with crouton.

Turp Yapracağı Pestosu

Turp yapraklarıyla hazırlanan bu özgün pesto, sürdürülebilir mutfak anlayışının evsel atık azaltımındaki yenilikçi uygulamalarına örnek teşkil etmektedir. Demir, kalsiyum ve C vitamini açısından zengin genç turp yaprakları; kaju fıstığı ve zeytinyağı ile birleştirilerek hafif fındıksı aromaya sahip, kremamsı bir pesto sosuna dönüştürülmüştür. Narenciye notaları taşıyan bu sos, ton balığıyla zenginleştirilmiş sandviç ve kızarmış ekmeklerle uyumlu bir sunum sunar. Turp dilimleri, cherry domates ve dereotu ile desteklenen bu tabak, yalnızca besleyici bir atıştırmalık olmanın ötesine geçerek, bilinçli pişirme ve malzeme kullanımının etik ve estetik bir ifadesi hâline gelmektedir. Bu örnek, minimum gıda israfıyla, yüksek besin değerini bir araya getiren çağdaş gastronomi yaklaşımlarını yansıtmaktadır.



Hazırlama Aşamaları

Malzemeler (Standart Ölçüler)

1 bağ taze turp yaprağı
50 g kaju fıstığı (cashew)
Yarım limonun suyu
Tuz, karabiber ve renkli tane biber karışımı (isteğe göre)
3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
Birkaç diş sarımsak
Birkaç dilim kızarmış ekmek veya tercih edilen ekmek çeşidi
1 kutu ton balığı
Dilimlenmiş turp, cherry domates ve dereotu (servis ve sunum için)



1. Turp yapraklarını bol suyla iyice yıkayın, ardından fazla suyunu almak için süzün veya bir salata kurutucu (sentrifüj) yardımıyla kurutun.
2. Kaju fıstığı yağsız tavada hafifçe kavurun ve doğrama aparatı olan bir el blenderının haznesine alın.
3. Turp yapraklarını iri parçalar halinde doğrayın. Sarımsak dişlerini kıyın (kabuklarını atmadan saklayın). Her iki malzemeyi de blender haznesine ekleyin.
4. Limonu kesme tahtası üzerinde hafifçe yuvarlayarak yumuşatın, böylece kolayca suyu çıkacaktır. Yarım limonun suyunu çekirdekleri karışıma kaçmayacak şekilde sıkın.
5. Karışıma tuz, taze çekilmiş karabiber ve renkli tane biber ekleyerek tatlandırın.
6. 2 yemek kaşığı zeytinyağı ilave ederek pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çekin.
7. Ayrı bir tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı alın ve içine bir önceki adımdan kalan sarımsak kabuklarını ekleyin (yağa aroma vermesi için).
8. Ekmek dilimlerinin kenar kabuklarını kesin, dilimleri ikiye bölün.
9. Sarımsak aromalı yağ ile ısıtılmış tavada ekmek dilimlerini altın rengini alana kadar kızartın.
10. Kızaran ekmekleri fazla yağını çekmesi için havlu peçete üzerine alın.
11. Servis tabağına ekmek dilimlerini yerleştirin, üzerlerine hazırladığınız turp yaprağı pestosunu sürün ve ton balığı parçalarını ekleyin.
12. Üzerini turp dilimleri, cherry domates ve dereotu ile süsleyin.
13. İsteğe bağlı: Ekmeklerin kesilen kenar kısımlarını küçük küpler halinde doğrayıp yağsız tavada kızartarak kruton hazırlayabilir ve üzerine serpiştirebilirsiniz.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	298.4	Fosfor (mg)	167.4
Protein (g)	12.7	Potasyum (mg)	398.2
Yağ (g)	22.5	Sodyum (mg)	424.5
Karbonhidrat (g)	9.4	A vitamini (mcg)	76.8
Posa (g)	2.2	Tiamin (mg)	0.08
Kalsiyum (mg)	68.1	Niasin (mg)	2.3
Demir (mg)	1.5	C vitamini (mg)	13.9

Fried Mackerel

WITH MASHED DILL POTATOES AND GARLIC COTTAGE CHEESE PANCAKE IN MACKEREL CREAMY FOAM

Mackerel is a popular fish in Latvia. Distributed in the Northeast Atlantic, but also immigrating in the Baltic Sea. According to Food and Agriculture Organisation, Mackerel is a highly nutritious fish that contains vitamin D and selenium, high level of protein, omega-3 fatty acids, and vitamins B2, B3, B6, B12. Mackerel is rich in flavour and is used in many dishes and cooked using different cooking methods in Latvia.

It is important that mackerel is fished in a sustainable way as overfishing can decrease fish population. It is recommended to choose sustainably sourced mackerel.

One portion can be served, or 4 to use the whole of the ingredients with 100% usage of the raw products. Mackerel easily can be exchanged with any other fish available, for example, zander, perch, pike, salmon, trout, etc.

Ingredients (Serves from 1 to 4):

Fried mackerel:

- 1 fresh mackerel fillet (approx. 150–180 g), skin on, 1 tbsp olive oil
- Salt & pepper to taste, 1 tsp lemon juice

Mashed dill potatoes:

- 1 tbsp butter, 2 tbsp milk or cream
- 1 tbsp finely chopped fresh dill
- Salt to taste

Garlic Cottage Cheese Pancake:

- 100 g cottage cheese (9% fat), 1 egg
- 1 tbsp rice flour gluten-free
- 1 garlic clove, finely minced or roasted
- 2 tbsp semolina, Salt & pepper to taste
- Butter or oil for frying

Mackerel creamy sauce:

- 100 ml mackerel stock (or fish stock)
- 50 ml heavy cream, 1 tsp butter
- 1 tbsp finely chopped shallots
- 1 tbsp white wine (optional)
- ½ tsp lecithin (or another foaming agent for a stable foam)



Preparation Steps:

1. Fried Mackerel

Fresh fillet with skin, seasoned and pan-fried.

2. Mashed Dill Potatoes

Creamy mash with butter, milk/cream, and dill.

3. Garlic Cottage Cheese Pancake

A savory pancake made with cottage cheese, egg, rice flour, semolina, and garlic.

4. Mackerel Creamy Foam

A light foam made with mackerel stock, cream, shallots, and lecithin.

5. Local Ingredient Highlights

Fresh cottage cheese, gluten-free rice flour, thickeners for foam, adjusting the consistency with 1 liter of lukewarm water.

6. Simmer the mixture over low heat, then strain it to achieve a smooth, homogeneous texture.

7. Ladle the soup into bowls and, if desired, sprinkle with grated cheese before serving.

Kızarmış Uskumru

DEREOTLU PATATES PÜRESİ VE SARIMSAKLI LORLU KREP EŞLİĞİNDE – USKUMRU KÖPÜĞÜ SOSU İLE

Uskumru, Letonya'da yaygın olarak tüketilen bir balık türüdür. Doğal dağılım alanı Kuzeydoğu Atlantik Okyanusu olup, Baltık Denizi'ne göç eden popülasyonları da bulunmaktadır. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) verilerine göre, uskumru yüksek besin değeri taşıyan bir balıktır. İçeriğinde D vitamini, selenyum, yüksek düzeyde protein, omega-3 yağ asitleri ile B2, B3, B6 ve B12 vitaminleri bulunmaktadır. Yoğun aromatik yapıya sahip olan bu balık, Letonya mutfağında birçok yemekte farklı pişirme teknikleriyle değerlendirilmektedir. Uskumrunun sürdürülebilir yöntemlerle avlanması büyük önem taşımaktadır; aşırı avlanma, balık popülasyonlarının azalmasına neden olabilir. Bu nedenle, sürdürülebilir kaynaklardan elde edilen uskumrunun tercih edilmesi önerilmektedir. Tarif, tek porsiyon olarak hazırlanabileceği gibi, malzemelerin tamamının verimli biçimde kullanıldığı dört porsiyonluk versiyonlarda da uygulanabilir. Uskumru, bulunabilirliğe bağlı olarak sudak (zander), levrek (perch), turna (pike), somon (salmon) veya alabalık (trout) gibi diğer balık türleriyle de kolaylıkla değiştirilebilir.

Ingredients (Serves from 1 to 4):

- Malzemeler (1–4 Kişilik)
- Kızarmış Uskumru:
 - 1 adet taze uskumru filetosu (yaklaşık 150–180 g, derili)
 - 1 yemek kaşığı zeytinyağı
 - Tuz ve karabiber (arziya göre)
 - 1 çay kaşığı limon suyu
 - Dereotlu Patates Püresi:
 - 1 yemek kaşığı tereyağı
 - 2 yemek kaşığı süt veya krema
 - 1 yemek kaşığı ince doğranmış taze dereotu
 - Tuz (arziya göre)
 - Sarımsaklı Lorlu Krep:
 - 100 g lor peyniri (%9 yağ oranında)
 - 1 adet yumurta
 - 1 yemek kaşığı pirinç unu (glütensiz)
 - 1 diş sarımsak (ince doğranmış veya fırınlanmış)
 - 2 yemek kaşığı irmik
 - Tuz ve karabiber (arziya göre)
 - Kızartmak için tereyağı veya sıvı yağ
 - Uskumru Kremalı Sos (Köpük Formunda):
 - 100 ml uskumru suyu (veya balık suyu)
 - 50 ml krema
 - 1 çay kaşığı tereyağı
 - 1 yemek kaşığı ince doğranmış arpacık soğan
 - 1 yemek kaşığı beyaz şarap (isteğe bağlı)
 - ½ çay kaşığı lesitin (veya başka bir köpürtücü ajan)



Hazırlık Aşamaları

1. Taze, derili fileto tuz, karabiber ve limon suyu ile tatlandırılır. Az miktarda zeytinyağında her iki tarafı da altın rengi alıncaya kadar tavada kızartılır.
2. Haşlanmış patatesler ezilerek püre haline getirilir; tereyağı, süt veya krema ve ince doğranmış taze dereotu eklenir. Karışım pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırılır.
3. Lor peyniri, yumurta, pirinç unu, irmik ve ezilmiş sarımsak bir kapta karıştırılır. Tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Karışım az miktarda yağ veya tereyağı ile tavada iki tarafı da hafifçe kızartılarak pişirilir.
4. Uskumru suyu veya balık suyu, krema ve arpacık soğan ile hafifçe kaynatılır. İsteğe bağlı olarak beyaz şarap eklenebilir. Sos karışımı tereyağı ile tamamlanır, ardından lesitin ilavesiyle köpük kıvamı elde edilene kadar çırpılır.
5. Taze lor peyniri, glütensiz pirinç unu ve doğal köpürtücü ajanların kullanımı, tarifi yerel üretim ve sürdürülebilir gastronomi ilkeleriyle uyumlu olduğunu göstermektedir.
6. Tüm bileşenler düşük ısıda pişirilerek lezzetlerin uyumu sağlanır. Kıvam, gerekirse ılık su eklenerek ayarlanabilir.
7. Uskumru filetosu, dereotlu patates püresi ve lorlu krep tabanına yerleştirilir. Üzerine kremalı uskumru köpüğü eklenir. Arzu edilirse rendelenmiş peynir veya taze otlarla süslenir.

Mackerel Soup

This mackerel soup is designed with sustainability in mind, following the principle of using every part of the ingredient. The fish head and bones are not discarded but turned into a nutritious broth, while vegetable scraps like onion peels, carrot tops, and potato skins enrich the stock instead of becoming waste. Millet, a traditional and resilient grain, adds body and nutrition with a low environmental footprint. By combining local produce, minimizing waste, and respecting seasonal ingredients, this dish demonstrates how delicious meals can also contribute to reducing food waste and promoting sustainable gastronomy. more resilient and sustainable food system. Millet is not often used in the soups, but we offer this alternative to many grains, being a colourful element and regarded as supergrain.



Ingredients (for 4 Servings):

Ingredients (Serves 1 to 4):

For the Broth:

- Mackerel bones and head (from 1 fish, cleaned)
- Vegetable scraps (onion peels, carrot tops, potato skins—washed)
- Fish stock or water (500 ml)
- Bay leaf (1)
- Salt & pepper (to taste)

For the Soup:

- Fresh mackerel fillet (150–180 g)
- Carrots (1 medium, diced)
- Potatoes (1 medium, cubed)
- Onion (½ small, finely chopped)
- Garlic (1 clove, minced)
- Millet (2 tbsp)
- Butter (1 tsp)
- Fresh dill (1 tbsp, chopped)
- Lemon juice (½ tsp, optional)



Preparation Steps:

Make the Broth: Place cleaned mackerel bones and head into a pot. Add vegetable scraps (onion peels, carrot tops, potato skins). Pour in 1 l water or fish stock. Add 1 bay leaf, salt, and pepper. Bring to a boil, then reduce heat and simmer gently for 20–30 minutes.

Strain the broth, keeping only the liquid. homogeneous texture.

Prepare the Vegetables: Peel and dice the carrot. Peel and cube the potato. Finely chop the onion and mince the garlic.

Cook the Soup: In a clean pot, melt 1 tsp butter. Sauté onion and garlic until soft and fragrant. Add diced carrot, cubed potato, and millet. Stir well. Pour in the strained mackerel broth. Bring to a gentle boil, then simmer 15–20 minutes until millet and vegetables are tender.

Add the Fish: Cut the fresh mackerel fillet into bite-sized cubes. Add to the simmering soup during the last 5 minutes of cooking. Simmer until fish turns opaque and flakes easily.

Finish & Serve: Stir in chopped dill and (optional) lemon juice for freshness. Taste and adjust seasoning with salt and pepper.

Uskumru Çorbası

Bu uskumru çorbası, sürdürülebilirlik ilkeleri gözetilerek tasarlanmıştır ve kullanılan her malzemenin değerlendirilmesini esas alır. Balığın başı ve kılçıkları atılmak yerine besleyici bir balık suyu hazırlanmasında kullanılır; soğan kabukları, havuç yaprakları ve patates kabukları gibi sebze artıkları ise atık olmak yerine et suyu aromasını zenginleştirir. Tarifte yer alan darı (millet), düşük çevresel etkisi ve yüksek besin değeri sayesinde geleneksel, dayanıklı bir tahıl olarak çorbanın kıvamını ve besleyiciliğini artırır. Bu uygulama, yerel üretimi destekler, mevsimsel malzemelere bağlı kalmayı teşvik eder ve gıda israfını azaltarak çevresel sürdürülebilirliğe katkı sunar. Darı, Letonya mutfağında çorbalarda sık kullanılmayan bir malzeme olmasına rağmen, burada renk, doku ve besin çeşitliliği kazandıran bir unsur olarak tercih edilmiştir. Aynı zamanda, “süper tahıl” olarak anılması, onu modern sürdürülebilir gastronomi anlayışının güçlü bir bileşeni haline getirmektedir. Bu yönüyle tarif, atık azaltımı, yerel kaynak kullanımı ve ekolojik denge ilkelerini bir araya getirerek hem lezzetli hem de sorumlu bir beslenme biçiminin örneğini sunmaktadır.



Malzemeler (1-4 Kişilik)

- Et Suyu İçin:
- 1 balıktan elde edilen uskumru kılçıkları ve başı (temizlenmiş)
- Sebze artıkları (soğan kabukları, havuç sapları, patates kabukları — yıkanmış)
- Balık suyu veya su: 500 ml
- 1 defne yaprağı
- Tuz ve karabiber (arziye göre)
- Çorba İçin:
- Taze uskumru filetosu (150-180 g)
- 1 adet orta boy havuç (küp doğranmış)
- 1 adet orta boy patates (küp doğranmış)
- ½ küçük soğan (ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 2 yemek kaşığı darı (millet)
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı taze dereotu (doğranmış)
- ½ çay kaşığı limon suyu (isteğe bağlı)



Hazırlama Aşamaları:

1. Et Suyunun Hazırlanması: Temizlenmiş uskumru kılçıkları ve başı bir tencereye yerleştirin. Üzerine sebze artıkları (soğan kabukları, havuç sapları, patates kabukları) ekleyin. 1 litre su veya balık suyu ilave edin. 1 defne yaprağı, tuz ve karabiber ekleyin. Kaynamaya bırakın, ardından ısıyı düşürerek 20-30 dakika boyunca yavaşça kaynatın. Karışımı süzün ve sadece sıvı kısmı ayırın.
2. Sebzelerin Hazırlanması: Havucun kabuğunu soyun ve küçük küpler halinde doğrayın. Patatesi soyup küp şeklinde kesin. Soğanı ince doğrayın, sarımsağı ezin.
3. Çorbanın Pişirilmesi: Temiz bir tencerede 1 tatlı kaşığı tereyağını eritin. Soğan ve sarımsağı ekleyip yumuşayıp hoş kokulu hale gelinceye kadar soteleyin. Doğranmış havuç, patates ve darıyı ekleyin. Karıştırın. Ardından süzölmüş uskumru et suyunu ilave edin. Hafifçe kaynatın, ardından 15-20 dakika kadar darı ve sebzeler yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirin.
4. Balığın Eklenmesi: Taze uskumru filetosunu küçük parçalara ayırın. Pişirme süresinin son 5 dakikasında çorbaya ekleyin. Balık beyazlaşıp kolayca dağılabilir hale gelene kadar pişirin.
5. Son Dokunuş ve Servis: Doğranmış dereotunu ve isteğe bağlı olarak limon suyunu ekleyin. Karıştırın, ardından damak zevkinize göre tuz ve karabiber ile tadını ayarlayın. Sıcak olarak servis edin.

Cottage Cheese Pancakes

with syrupy green apples in creamy dressing

Something of a Latvian staple to be found in abundance is biezpiens or cottage cheese. Available by the bucket-load in smooth and grainy formats, this cornerstone of Latvian dairy products can be sweet or savoury, and is used in a multitude of recipes from pancake fillings to creamy dips. (Cowles, A, n/d). Local ingredients are used and gluten-free rice flour that can be also exchanged with semolina to produce a gluten-free sustainable dish, suitable both for delicious breakfast, lunch or dinner desseert. Traditional recipe is presented in a contemporary way.

Ingredients (Serves 1 to 4):

Cottage Cheese Pancakes:

- Cottage cheese (100 g, full-fat for creaminess)
 - Semolina, Egg (1 large)
 - Rice flour (gluten-free) (1 tbsp)
 - Sugar (1 tsp, or to taste), Salt (a pinch)
 - Butter or oil (for frying)
 - Red cabbage springs for decoration
- ### Syrupy Green Apples in Creamy Dressing
- Green apple (½, sliced)
 - Honey (1 tbsp)
 - Cream (2 tbsp)
 - Lemon juice (½ tsp, optional)
 - Thickener
 - Gingerbreads spices (or cinnamon)



Preparation Steps:

- 1.Add cottage cheese to bowl.
- 2.Crack in egg, mix well.
- 3.Stir in rice flour, semolina, garlic, salt & pepper.
- 4.Blend to thick pancake mixture. strain it to achieve a smooth, homogeneous texture.
- 5.Shape batter into small rounds.Place pancakes in pan, fry until golden brown both sides.
- 6.Boil apple syrup for the dressing.
- 7.Fry apple pieces in the pan.
- 8.Prepare sauce on the base of apple syrup and cream.
- 9.Arrange plating and serving, decorate with red cabbage springs..

Lorlu Pankekler

Şurup Kıvamında Yeşil Elmalar Ve Kremalı Sos ile

Letonya mutfağında biezpiens olarak bilinen lor peyniri, ülkenin en temel süt ürünlerinden biridir ve hem tatlı hem de tuzlu birçok yemekte kullanılmaktadır. Pürüzsüz veya taneli formda bol miktarda bulunabilen bu ürün, Letonya gastronomisinde çok yönlü bir temel malzeme olarak kabul edilir. Pancake iç harçlarından kremalı soslara kadar geniş bir kullanım alanına sahiptir (Cowles, A., n/d). Bu tarifte, yerel kaynaklı lor peyniri kullanılmış ve glütensiz pirinç unu tercih edilmiştir; isteğe bağlı olarak irmik ile de hazırlanabilir. Bu sayede hem glütensiz hem de sürdürülebilir bir tatlı elde edilmiştir. Tarif, kahvaltı, öğle veya akşam yemeği tatlısı olarak tüketilebilecek lezzetli ve besleyici bir seçenektir. Geleneksel Leton lor peyniri tarifinin bu versiyonu, modern sunum teknikleriyle yeniden yorumlanarak yerel malzemeleri çağdaş gastronomi anlayışıyla birleştirmektedir.



Ingredients (Serves 1 to 4):

Malzemeler (1-4 Kişilik)
Lor Peynirli Pancake (Cottage Cheese Pancakes):
·Lor peyniri: 100 g (kremamsı doku için tam yağlı tercih edilir)
·İrmik
·1 adet büyük boy yumurta
·Pirinç unu (glütensiz): 1 yemek kaşığı
·Şeker: 1 tatlı kaşığı (veya damak zevkine göre)
·Tuz: bir tutam
·Kızartmak için tereyağı veya sıvı yağ
·Süsleme için kırmızı lahana filizleri
Şurup Kıvamında Yeşil Elmalar (Kremalı Sos Eşliğinde):
·Yeşil elma: ½ adet (dilimlenmiş)
·Bal: 1 yemek kaşığı
·Krema: 2 yemek kaşığı
·Limon suyu: ½ çay kaşığı (isteğe bağlı)
·Koyulaştırıcı ajan
·Zencefilli kurabiye baharatı (veya tarçın)



Hazırlama Aşamaları:

- 1.Lor peynirini bir kaba alın.
- 2.Yumurta yı kırın ve iyice karıştırın.
- 3.Pirinç unu, irmik, sarımsak, tuz ve karabiber ekleyin.
- 4.Karışımı koyu kıvamlı bir pancake hamuru elde edene kadar karıştırın; ardından pürüzsüz ve homojen bir doku elde etmek için süzün.
- 5.Hamurdan küçük yuvarlaklar şekillendirin. Pancakeleri tavaya yerleştirip her iki tarafı da altın rengi alıncaya kadar kızartın.
- 6.Sos için elma şurubunu kaynatın.
- 7.Elma dilimlerini tavada hafifçe kızartın.
- 8.Elma şurubu ve kremadan oluşan bir baz ile sosu hazırlayın.
- 9.Sunum tabağını düzenleyin ve kırmızı lahana filizleriyle süsleyerek servis edin.

Polipetti alla Luciana

COASTAL WISDOM FROM NAPLES

The prepared recipe of Polipetti alla Luciana serves as an example of sustainable culinary practices rooted in coastal tradition. The use of small, locally sourced octopus supports responsible fishing and marine biodiversity, while also reinforcing the value of regional food systems. Incorporating pantry staples such as tomatoes and olives reduces reliance on processed ingredients and promotes low-impact sourcing. The preference for seasonal tomatoes and herbs minimizes energy consumption and transportation-related emissions, while preserving local agricultural rhythms. Slow cooking techniques optimize energy use and enhance flavor without requiring intensive heat. Finally, drawing inspiration from Neapolitan maritime culture strengthens both environmental and cultural sustainability by preserving oral traditions, dialectal expressions, and community-based knowledge through everyday cooking.

Ingredients (Serves 4):

- 600g baby octopus (ethically sourced, local if possible)
- 300g cherry tomatoes or passata
- 1 garlic clove
- 2 tbsp black olives
- 1 sprig of parsley
- 45ml Extra virgin olive oil
- Chili flakes (optional)
- Salt to taste



Preparation Steps

1. Clean octopus gently, removing beak and ink sac.
2. In a pot, sauté garlic in olive oil. Add tomatoes, olives, and capers.
3. Add octopus and cover. Simmer on low heat for 45–60 minutes until tender.
4. Garnish with parsley and serve with stale bread or polenta to reduce waste.

Polipetti alla Luciana

NAPOLİ KİYİLARINDAN GELEN GASTRONOMİK BİLGELİK

Polipetti alla Luciana tarifi, kıyı kültürüne dayalı sürdürülebilir gastronomi uygulamalarının örnek niteliğinde bir temsildir. Yerel olarak avlanan küçük boy ahtapotların kullanımı, sorumlu balıkçılık ilkelerini desteklemekte ve denizel biyoçeşitliliğin korunmasına katkı sağlamaktadır. Bu yaklaşım aynı zamanda bölgesel gıda sistemlerinin değerini güçlendirmekte ve yerel üreticilerin sürdürülebilirliğine destek sunmaktadır. Domates ve zeytin gibi temel kiler ürünlerinin yemekte tercih edilmesi, işlenmiş gıdalara olan bağımlılığı azaltmakta ve düşük çevresel etkiye sahip tedarik modellerini teşvik etmektedir. Mevsimsel domates ve aromatik otların kullanımı, enerji tüketimini düşürmekte ve gıda taşımacılığına bağlı karbon emisyonlarını minimize ederek yerel tarımsal döngülerin korunmasına katkı vermektedir. Yemeğin hazırlanışında kullanılan yavaş pişirme teknikleri, yoğun ısı gerektirmeksizin lezzet derinliği sağlamaya olanak tanırken enerji verimliliğini artırmaktadır. Son olarak, Napoli'nin denizcilik kültüründen ilham alan bu tarif, çevresel sürdürülebilirliği kültürel miras ile birleştirmektedir. Ağızdan aktarılan pişirme bilgilerini, yerel lehçe ifadelerini ve topluluk temelli mutfak bilgeliğini koruyarak somut olmayan kültürel mirasın devamlılığını desteklemektedir.



Malzemeler (4 Kişilik):

600 g küçük boy ahtapot
(baby octopus) – etik
ilkelere uygun olarak
avlanmış, tercihen yerel
300 g çeri domates veya
domates püresi (passata)
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı siyah
zeytin
1 dal maydanoz
45 ml sıзма zeytinyağı
Pul biber (isteğe bağlı)
Tuz (arzıya göre)



Hazırlama Aşamaları

Ahtapot nazıkçe temizlenir; gagası ve mürekkep kesesi çıkarılarak yıkanır.

Bir tencerede zeytinyağı ile ezilmiş sarımsak hafifçe sotelenir. Ardından domates (veya domates püresi), zeytinler ve kapariler eklenir.

Ahtapot tencereye ilave edilir ve kapak kapatılarak kısık ateşte 45-60 dakika kadar, et yumuşayınca kadar pişirilir.

Üzeri maydanoz ile süslenerek servis edilir. Geleneksel uygulamada olduğu gibi bayat ekmek ya da polenta ile sunulması, gıda israfını azaltmaya yönelik sürdürülebilir bir yaklaşımı destekler.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	215.6	Fosfor (mg)	198.5
Protein (g)	20.8	Potasyum (mg)	432.0
Yağ (g)	10.2	Sodyum (mg)	496.2
Karbonhidrat (g)	8.7	A vitamini (mcg)	42.0
Posa (g)	1.8	Tiamin (mg)	0.1
Kalsiyum (mg)	58.4	Niasin (mg)	3.2
Demir (mg)	3.1	C vitamini (mg)	13.4

Caponata

COASTAL WISDOM FROM NAPLES

The prepared recipe of Caponata serves as an example of sustainable culinary practices rooted in plant-based tradition and seasonal abundance. The use of locally grown eggplants, celery, and tomatoes supports short supply chains and reduces transportation-related emissions. The sweet-sour balance achieved through vinegar and natural sweeteners reflects historical preservation techniques that minimize spoilage and extend shelf life. By relying entirely on vegetables, the dish lowers the carbon footprint associated with animal products and promotes biodiversity through the use of heirloom varieties. The inclusion of salt-preserved capers and olives highlights resource-efficient storage methods, while the reuse of cooked vegetables across multiple meals aligns with circular kitchen principles. Finally, drawing inspiration from Sicily's multicultural heritage reinforces both environmental and cultural sustainability, preserving culinary knowledge passed down through dialects and oral tradition.

Ingredients (Serves 4):

2 eggplants (seasonal, organic)
2 bell red peppers
2 celery stalks
1 onion
2 ripe tomatoes or 200g passata
2 tbsp capers (preferably salt-preserved)
10 green olives (local, pitted)
2 tbsp white apple vinegar
1 tbsp sugar or honey
Extra virgin olive oil
Salt and pepper to taste



Preparation Steps

Dice eggplants, salt lightly, and bake or grill until soft (it is possible to avoid frying to reduce oil use).

In a pan, sauté chopped onion and celery in olive oil.

Add red peppers, tomatoes, olives, and capers. Simmer for 10 minutes.

Add eggplants, vinegar, and sugar. Cook gently until flavors meld.

Cool and serve at room temperature. Ideal for reuse and preservation.

Caponata

NAPOLİ KİYİLLERİNDEN GELEN GASTRONOMİK BİLGELİK

Caponata yemeğinin hazırlanışı, bitki temelli gelenek ve mevsimsel bolluğa dayanan sürdürülebilir mutfak uygulamalarına örnek teşkil etmektedir. Yerel olarak yetiştirilen patlıcan, kereviz ve domates gibi ürünlerin kullanımı, tedarik zincirinin kısalmasına katkı sağlamakta ve taşımaya bağlı karbon emisyonlarını azaltmaktadır. Sirke ve doğal tatlandırıcılar aracılığıyla elde edilen tatlı-ekşi dengesi, gıdaların raf ömrünü uzatarak israfı azaltan tarihsel muhafaza tekniklerini yansıtmaktadır. Yalnızca sebzelerden yararlanılması, hayvansal ürünlere kıyasla daha düşük karbon ayak izi oluşturmaya olanak tanımakta ve ata tohumu çeşitlerinin tercih edilmesi yoluyla biyolojik çeşitliliğin korunmasına katkı sunmaktadır. Tuzla muhafaza edilen kapari ve zeytinlerin kullanımı, kaynak verimliliğini önceleyen depolama yöntemlerini öne çıkarırken; pişirilmiş sebzelerin birden fazla öğünde yeniden değerlendirilmesi döngüsel mutfak ilkeleriyle örtüşmektedir. Son olarak, Sicilya'nın çok kültürlü mirasından beslenen bu yemek, çevresel sürdürülebilirliği kültürel süreklilik ile bir araya getirerek, ağızdan aktarılan mutfak bilgilerini ve yöresel diyalektlere dayalı yemek kültürünü koruma işlevi görmektedir.



Malzemeler (4 Kişilik):

2 adet patlıcan (mevsimsel, organik)
2 adet kırmızı dolmalık biber
2 sap kereviz
1 adet soğan
2 adet olgun domates veya 200 g domates püresi (passata)
2 yemek kaşığı kapari (tercihen tuzla muhafaza edilmiş)
10 adet yeşil zeytin (yerel, çekirdeği çıkarılmış)
2 yemek kaşığı beyaz elma sirkesi
1 yemek kaşığı şeker veya bal
Sızma zeytinyağı
Tuz ve karabiber (arziye göre)
1 dal maydanoz veya nane
1 sprig parsley or mint



Hazırlama Aşamaları

Patlıcanlar küp şeklinde doğranır, hafifçe tuzlanır ve yumuşayınca kadar fırınlanır veya ızgarada pişirilir (bu yöntem, kızartma işlemi yerine tercih edilerek yağ kullanımının azaltılmasına katkı sağlar).

Bir tavada zeytinyağı ile ince doğranmış soğan ve kereviz sapları hafifçe sote edilir.

Ardından doğranmış kırmızı biber, domates (veya domates püresi), zeytin ve kapariler eklenerek yaklaşık 10 dakika kısık ateşte pişirilir.

Patlıcanlar, sirke ve şeker (veya bal) ilave edilir; malzemelerin aromalarının bütünleşmesi için nazikçe karıştırılarak pişirme sürecine devam edilir.

Hazırlanan caponata oda sıcaklığında dinlendirilerek servis edilir. Saklama ve yeniden kullanım açısından uygun bir yemektir.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	184.9	Fosfor (mg)	118.4
Protein (g)	3.8	Potasyum (mg)	463.2
Yağ (g)	12.9	Sodyum (mg)	428.7
Karbonhidrat (g)	15.7	A vitamini (mcg)	67.3
Posa (g)	4.1	Tiamin (mg)	0.08
Kalsiyum (mg)	55.6	Niasin (mg)	1.9
Demir (mg)	1.3	C vitamini (mg)	15.2

Parmigiana Di Melanzane

COASTAL WISDOM FROM NAPLES

The prepared recipe of Caponata serves as an example of sustainable culinary practices rooted in plant-based tradition and seasonal abundance. The use of locally grown eggplants, celery, and tomatoes supports short supply chains and reduces transportation-related emissions. The sweet-sour balance achieved through vinegar and natural sweeteners reflects historical preservation techniques that minimize spoilage and extend shelf life. By relying entirely on vegetables, the dish lowers the carbon footprint associated with animal products and promotes biodiversity through the use of heirloom varieties. The inclusion of salt-preserved capers and olives highlights resource-efficient storage methods, while the reuse of cooked vegetables across multiple meals aligns with circular kitchen principles. Finally, drawing inspiration from Sicily's multicultural heritage reinforces both environmental and cultural sustainability, preserving culinary knowledge passed down through dialects and oral tradition.

Ingredients (Serves 4):

2 eggplants (seasonal, organic)
2 bell red peppers
2 celery stalks
1 onion
2 ripe tomatoes or 200g passata
2 tbsp capers (preferably salt-preserved)
10 green olives (local, pitted)
2 tbsp white apple vinegar
1 tbsp sugar or honey
Extra virgin olive oil
Salt and pepper to taste



Preparation Steps

Dice eggplants, salt lightly, and bake or grill until soft (it is possible to avoid frying to reduce oil use).

In a pan, sauté chopped onion and celery in olive oil.

Add red peppers, tomatoes, olives, and capers. Simmer for 10 minutes.

Add eggplants, vinegar, and sugar. Cook gently until flavors meld.

Cool and serve at room temperature. Ideal for reuse and preservation.

Parmigiana Di Melanzane

İTALYA'NIN GÜNEYİNDEN BİTKİ TEMELLİ ZARAFET

Parmigiana di Melanzane tarifi, bitki temelli içeriklere ve enerji tasarrufu odaklı hazırlama yöntemlerine dayanan sürdürülebilir bir mutfak yaklaşımını örneklemektedir. Merkezinde yer alan patlıcanın temel bileşen olarak tercih edilmesi, mevsimselliği desteklemekte ve kaynak kullanımı yüksek olan hayvansal proteinlere olan bağımlılığı azaltmaktadır. Artan domates sosunun değerlendirilmesi ve bayat ekmeklerin galeta ununa dönüştürülerek kullanılması, gıda israfını azaltan ve döngüsel mutfak ilkeleriyle uyumlu bir yeniden kullanım pratiğini teşvik etmektedir. Parmigiano Reggiano ve mozzarella gibi yerel peynirlerin tarife dâhil edilmesi, bölgesel kimliğin korunmasına katkı sağlamakta ve küçük ölçekli üreticilerin desteklenmesini teşvik etmektedir. Tabaklama sırasında uygulanan katmanlama tekniği, malzeme israfına yol açmaksızın lezzet yoğunluğunun artırılmasına olanak tanımaktadır. Bölgesel farklılıklara uyum sağlayabilen yapısı ise İtalya'nın dilsel ve kültürel çeşitliliğini yansıtmaktadır. Sonuç olarak Parmigiana di Melanzane, sadelik, gelenek ve sürdürülebilirliğin kesişiminde konumlanan yenileyici bir mutfak felsefesinin temsilcisi niteliğindedir.



Hazırlama Aşamaları

Malzemeler (4 Kişilik):

3 adet orta boy patlıcan
(organik, mevsiminde)
500 g domates püresi
(passata) veya ev yapımı
domates sosu
1 diş sarımsak
1 dal taze fesleğen
yaprakları
150 g rendelenmiş
Parmigiano Reggiano
(Menşe Adı Korumalı - PDO)
150 g mozzarella (tercihen
yerel üretim veya manda
sütünden)
2 yemek kaşığı sızma
zeytinyağı
Tuz (arziya göre)
1 sprig parsley or mint



Patlıcanlar yaklaşık 1 cm kalınlığında dilimler halinde kesilir. Fazla suyunun çıkması ve acılığının azalması için üzerlerine tuz serpilerek 30 dakika dinlendirilir.

Dilimlenen patlıcanlar, yağ kullanımını azaltmaya yönelik olarak kızartma yerine fırınlama veya ızgara yöntemiyle yumuşayınca kadar pişirilir.

Bir tavada zeytinyağı ile ezilmiş sarımsak hafifçe sotelenir; ardından domates püresi (passata) eklenerek taze fesleğen ile birlikte yaklaşık 15 dakika kısık ateşte kaynatılır.

Bir fırın kabına sırasıyla domates sosu, patlıcan dilimleri, mozzarella ve Parmigiano Reggiano olacak şekilde katmanlar oluşturulur. Bu işlem tüm malzemeler bitene kadar tekrarlanır.

Üzerine galeta unu serpilerek önceden ısıtılmış 180°C fırında 30-35 dakika boyunca üst yüzeyi altın rengini alıncaya kadar pişirilir.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, lezzetlerin bütünleşmesi için servis öncesinde dinlendirilir. Bu uygulama aynı zamanda gereksiz yeniden ısıtmaların önüne geçerek enerji tasarrufu sağlar.

Besin Değerleri (1 Porsiyon)			
Enerji (kkal)	312.4	Fosfor (mg)	216.4
Protein (g)	13.6	Potasyum (mg)	486.5
Yağ (g)	21.2	Sodyum (mg)	441.3
Karbonhidrat (g)	14.9	A vitamini (mcg)	72.6
Posa (g)	3.9	Tiamin (mg)	0.08
Kalsiyum (mg)	282.1	Niasin (mg)	1.9
Demir (mg)	1.7	C vitamini (mg)	13.7



1. LTT Aktivitesi 28-30 Nisan

2025 tarihleri arasında Yunanistan'ın Lamia şehrinde gerçekleştirilmiştir. Üç gün süren bu eğitimde katılımcılar sürdürülebilir mutfak uygulamaları, sanal eğitim modülleri ve yenilikçi öğretim yöntemleri üzerinde çalışmıştır.





2. LTT Aktivitesi 11-13 Haziran

2025 tarihleri arasında Letonya'nın Riga şehrinde düzenlenmiştir. Bu etkinlikte, sürdürülebilir gastronomi konusundaki ulusal örnekler paylaşılmış ve katılımcıların deneyim temelli öğrenme becerileri geliştirilmiştir



Yöntem

1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, sürdürülebilir gastronomi ilkelerini hem eğitim hem de uygulama boyutunda görünür kılmak ve bu kavramları sanal mutfak ortamında yeniden üretilebilir öğrenme materyallerine dönüştürmektir. MasterChef Simulator: Sustainable Gastronomy Training Through VR projesi kapsamında hazırlanan bu kitap, sürdürülebilir tarifleri bilimsel, pedagojik ve teknolojik temellerle bir araya getirerek; geleceğin gastronomi eğitiminde çevresel farkındalık ve dijital öğrenme kültürünü kalıcı hale getirmeyi hedeflemektedir.

Bu kapsamda kitap;

Sürdürülebilir gıda üretimi, atık yönetimi, enerji verimliliği ve yerel ürün kullanımı konularında farkındalık oluşturmak,

Sanal gerçeklik (VR) aracılığıyla öğrenme sürecini deneyimsel hale getirmek,

Besin değeri analizi üzerinden her tarifi besleyicilik ve sağlık boyutunu vurgulamak,

Mesleki eğitim kurumlarına açık erişimli öğretim materyalleri sunmak, amacıyla hazırlanmıştır.

2. Çalışmanın Önemi

Küresel ölçekte artan gıda talebi, çevresel baskılar ve gıda israfı, gastronomi alanında sürdürülebilirlik bilincinin bir zorunluluk haline geldiğini göstermektedir. Bu çalışma, sürdürülebilir mutfak ilkelerini yalnızca teorik bir kavram olarak değil, aynı zamanda uygulanabilir tariflerle somutlaştırılmış bir eğitim aracına dönüştürmesi bakımından önem taşımaktadır.

Ayrıca proje, Erasmus+ KA220-VET programı kapsamında yürütülen “MasterChef Simulator” inisiyatifinin bilimsel çıktılarından biri olarak, hem Avrupa Yeşil Mutabakatı'nın hedefleriyle hem de Birleşmiş Milletler'in Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA 2 – Açlığa Son, SKA 12 – Sorumlu Üretim ve Tüketim) ile doğrudan ilişkilidir.

Kitap, aynı zamanda gastronomi eğitimi için bir model oluşturmakta; öğrencilerin enerji verimliliği, sıfır atık, yerel ürün bilinci ve besin değerleri üzerinden değerlendirme yapabilecekleri çok boyutlu bir öğrenme ortamı sunmaktadır.

3. Yöntemsel Yaklaşım

Bu çalışma, nitel içerik analizi, gözleme dayalı mutfak uygulamaları ve dijital eğitim tasarımı tekniklerinin bir arada kullanıldığı karma yöntemli bir yaklaşımla hazırlanmıştır.

Proje sürecinde sürdürülebilir yemek reçeteleri, literatür taraması (FAO, WHO, UNEP, EuroHealthNet) ve yerel uygulamalardan yararlanılarak oluşturulmuştur.

Reçeteler, besin değerleri açısından analiz edilmiş ve her tarif için 1 porsiyonluk enerji,

karbonhidrat, protein, yağ, lif, tuz ve kalori değerleri MEB uyumlu beslenme hesaplama programı üzerinden belirlenmiştir.

Enerji tüketimi, pişirme süresi, su kullanımı ve fire oranı gibi çevresel göstergeler, tariflerin sürdürülebilirlik puanlamasında dikkate alınmıştır.

Her tarif, sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda şu temalar altında değerlendirilmiştir:

1. Yerel ve mevsimsel ürün kullanımı
2. Enerji ve su verimliliği
3. Atık azaltımı ve yeniden kullanım
4. Besin değeri dengesi
5. Çevresel etki azaltımı (karbon ayak izi)

Bu temalar, VR senaryoları ve eğitim modülleri oluşturulurken de temel çerçeve olarak kullanılmıştır.

4. Verilerin Analizi

Parametre	Açıklama
Enerji (kcal)	1 porsiyon için toplam enerji değeri
Protein (g)	Kas gelişimi ve doyuruculuk göstergesi
Yağ (g)	Sağlıklı yağ türlerinin oranı
Karbonhidrat (g)	Glisemik yük değerlendirmesi
Lif (g)	Sindirim dostu bileşen oranı
Tuz (mg)	Sağlıklı beslenme sınırına göre oran
Su Kullanımı (ml)	Pişirme sürecinde tüketilen su miktarı
Fire Oranı (%)	Üretim sürecinde oluşan atık oranı

Toplanan tarif verileri, sürdürülebilirlik göstergeleri ve besin bileşenleri açısından analiz edilmiştir. Her reçete için oluşturulan tablo, aşağıdaki parametreleri içermektedir: Parametre Açıklama Enerji (kcal) 1 porsiyon için toplam enerji değeri Protein (g) Kas gelişimi ve doyuruculuk göstergesi Yağ (g) Sağlıklı yağ türlerinin oranı Karbonhidrat (g) Glisemik yük değerlendirmesi Lif (g) Sindirim dostu bileşen oranı Tuz (mg) Sağlıklı beslenme sınırına göre oran Su Kullanımı (ml) Pişirme sürecinde tüketilen su miktarı Fire Oranı (%) Üretim sürecinde oluşan atık oranı

Elde edilen veriler, her tarifin besleyicilik, ekolojik etki ve kaynak verimliliği bakımından değerlendirilebilmesine olanak tanımıştır.

Bu kitabın en belirgin yeniliklerinden biri, VR destekli sürdürülebilir gastronomi eğitiminin tarif bazında sistematik hale getirilmesidir. Katılımcılar, sanal ortamda uygulamalı öğrenme fırsatı elde ederek hem sürdürülebilir pişirme tekniklerini hem de besin değeri optimizasyonunu gerçekçi senaryolarla deneyimleyebilmektedir.

Bu yaklaşım, klasik gastronomi eğitim modellerinden farklı olarak “öğrenerek dönüştürme” (learning by transforming) prensibini esas almakta; öğrencinin mutfak içindeki her kararı çevresel ve besinsel bir farkındalık eylemine dönüştürmektedir.

Bu çalışma, sürdürülebilir gastronominin akademik bir kavram olmanın ötesine geçerek, sanal mutfakta uygulanabilir bir öğrenme biçimine dönüşebileceğini ortaya koymuştur. Geliştirilen yöntem hem eğitim kurumlarında hem de profesyonel mutfaklarda yeniden üretilebilir, ölçülebilir ve çevresel etki temelli bir model sunmaktadır.

Sürdürülebilir tariflerin besin değeri analizleriyle bütünleştirilmesi, gastronomi alanında sağlıklı ve bilinçli gıda üretimi konusunda güçlü bir örnek teşkil etmektedir. Bu yönüyle çalışma, bilimsel veriye dayalı mutfak eğitimi ve dijital öğrenme tasarımı açısından Türkiye’de ve Avrupa’da öncü bir uygulama niteliği taşımaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, sürdürülebilir gastronomi kavramını yalnızca bir eğitim konusu değil, aynı zamanda bir yaşam felsefesi olarak ele almış; mutfak uygulamaları üzerinden çevresel duyarlılığın, kaynak verimliliğinin ve etik üretim-tüketim bilincinin geliştirilmesini hedeflemiştir. "MasterChef Simulator: Sustainable Gastronomy Training Through VR" projesi kapsamında hazırlanan bu kitap, dijital çağın sunduğu olanaklarla sürdürülebilir gıda üretimini birleştirerek gastronomi eğitiminde yeni bir dönemin kapılarını aralamaktadır. Kitapta yer alan sürdürülebilir tarifler, malzeme seçiminden pişirme yöntemine, atık yönetiminden sunum biçimine kadar her aşamada çevreye duyarlı bir yaklaşımı temsil etmektedir. Bu yaklaşım, öğrencilere ve profesyonel şeflere yalnızca bir yemek yapma tekniği değil, aynı zamanda sorumlu bir üretim ve tüketim kültürü kazandırmaktadır. Her tarif, sürdürülebilir mutfak kültürünün temel bileşenlerini görünür kılarak, gastronomiyi küresel çevre politikalarıyla uyumlu bir öğrenme alanına dönüştürmektedir. Bu doğrultuda, yapılan çalışmalardan elde edilen genel sonuçlar ve gelecek döneme yönelik öneriler aşağıda özetlenmiştir:

Genel Sonuçlar

1. Sürdürülebilir mutfak anlayışı, gastronomi eğitiminin merkezinde yer alması gereken temel bir yeterlik alanıdır. Bu anlayışın erken dönemde kazandırılması, öğrencilerin çevresel farkındalık düzeyini artırmaktadır.
2. Sanal gerçeklik (VR) destekli öğrenme ortamları, sürdürülebilir gastronomi konularının hem teorik hem de uygulamalı boyutta etkili biçimde öğretilmesine imkân sağlamaktadır.
3. Yerel ve mevsimsel ürünlerin kullanımı, hem karbon ayak izinin azaltılmasına hem de bölgesel gastronomi kimliğinin korunmasına katkı sunmaktadır.
4. Atık yönetimi ve enerji verimliliği, sürdürülebilir tariflerin ayrılmaz parçası olup, döngüsel mutfak kültürünün temelini oluşturmaktadır.
5. Bu kitapta yer alan uygulamalar, gastronomi eğitiminde çevre dostu inovasyonun güçlü bir örneğini temsil etmektedir.

Öneriler

1. Gastronomi eğitim müfredatına sürdürülebilir mutfak uygulamaları, gıda atığı yönetimi, karbon ayak izi analizi ve çevre etiği konularını içeren modüller entegre edilmelidir.
2. VR tabanlı simülasyonlar daha geniş kitlelere ulaştırılmalı ve farklı mutfak türleri (örneğin yerel, vegan, balık, geleneksel Türk mutfağı vb.) için uyarlanabilir içerikler geliştirilmelidir.
3. Yerel üretici ağlarıyla iş birlikleri kurularak, gastronomi öğrencilerinin hem sürdürülebilir tedarik zincirlerini tanıması hem de yerel ekonomiye katkı sağlaması teşvik edilmelidir.
4. Gıda atıkları yalnızca bertaraf edilmemeli; sos, çorba, fermente ürün veya hayvan yemi gibi alternatif kullanımlar yoluyla yeniden değerlendirilmeli, böylece "atık değil kaynak" anlayışı benimsenmelidir.
5. Enerji verimliliği ve su yönetimi konularında mutfak ekipmanları seçimi, pişirme süresi ve hazırlık tekniklerine yönelik bilinçlendirme eğitimleri düzenlenmelidir.
6. Erasmus+ ve benzeri AB projeleri, sürdürülebilir gastronomi alanında uluslararası bilgi paylaşımını ve ortak müfredat geliştirmeyi destekleyecek şekilde yaygınlaştırılmalıdır.
7. Sürdürülebilir gastronomi farkındalığı, sadece profesyonel mutfaklarla sınırlı kalmamalı; toplumsal ölçekte ev mutfaklarına, turizm işletmelerine ve kamu politikalarına yansıtılmalıdır.
8. Dijital gastronomi ve VR uygulamaları, öğrencilerin deneyimsel öğrenme sürecini güçlendirmekte ve hata yapma korkusunu azaltarak yenilikçi düşünme becerilerini geliştirmektedir. Bu teknolojilerin kalıcı eğitim materyallerine dönüştürülmesi önerilmektedir. Sonuç olarak, bu kitapta sunulan sürdürülebilir tarifler ve eğitim modelleri, çevreyle uyumlu, bilinçli ve yenilikçi bir mutfak kültürünün oluşmasına katkı sağlamaktadır. Gastronomi alanında geliştirilen her yeni proje, yalnızca geleceğin şeflerini değil; aynı zamanda gezegenin geleceğini de şekillendirme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle sürdürülebilir gastronomi, bir mesleki beceri değil, bir sorumluluk bilinci olarak değerlendirilmelidir.

Kaynakça

- Bellows, A. C., Alcaraz, G., and Hallman, W. K. (2010). Gender and food, a study of attitudes in the USA towards organic, local, US grown, and GM-free foods. *Appetite* 55, 540–550. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.09.002>
- FAO (2017). The Future of Food and Agriculture – Trends and Challenges. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations. Available online at: <http://www.fao.org/3/a-i6583e.pdf>
- FAO. World Health Organization. (2004). Global strategy on diet, physical activity and health. WHO. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/en/index.html>
- Feldmann, C., and Hamm, U. (2015). Consumers' perceptions and preferences for local food: a review. *Food Qual. Prefer.* 40, 152–164. doi: 10.1016/j.foodqual.2014.09.014
- Firbank, L., Bradbury, R., Jenkins, A., & others. (2011). Enclosed farmland. In UK National Ecosystem Assessment: Technical report (pp. 161–196). UNEP-WCMC.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2010). Final document: International scientific symposium biodiversity and sustainable diets: United against hunger (3–5 November 2010).
- Frenken, K., & Kiersch, B. (2011). Monitoring agricultural water use at country level: Experiences of a pilot project in Benin and Ethiopia (FAO Land and Water Discussion Paper No. 9). Food and Agriculture Organization of the United Nations. http://www.fao.org/nr/water/docs/FAO_LW_Discussion_Paper_9.pdf
- Garcia, S. N., Osburn, B. I., & Jay-Russell, M. T. (2020). One health for food safety, food security, and sustainable food production. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 4, 1.
- Godfray, H. C. J., Beddington, J. R., Crute, I. R., Haddad, L., Lawrence, D., Muir, J. F., Pretty, J., Robinson, S., Thomas, S. M., & Toulmin, C. (2010). Food security: The challenge of feeding 9 billion people. *Science*, 327(5967), 812–818. <https://doi.org/10.1126/science.1185383>
- O'Connor, E. L., Sims, L., and White, K. M. (2017). Ethical food choices: examining people's Fair Trade purchasing decisions. *Food Qual. Prefer.* 60, 105–112. doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.04.001>
- Smith, P., Martino, D., Cai, Z., Gwary, D., Janzen, H., Kumar, P., McCarl, B., Ogle, S., O'Mara, F., Rice, C., Scholes, B., Sirotenko, O., Howden, M., McAllister, T., Pan, G., Romanenkov, V., Schneider, U., Towprayoon, S., Wattenbach, M., & Smith, J. (2008). Greenhouse gas mitigation in agriculture. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 363(1492), 789–813. <https://doi.org/10.1098/rstb.2007.2184>
- AP News. (2025, July 19). How food systems contribute to global emissions. Retrieved from <https://apnews.com/article/c37b1ab626b12dc392e7bffdde280245>
- BBC Good Food. (2023). Which diet is the most environmentally friendly?. Retrieved from <https://www.bbcgoodfood.com/health/special-diets/which-diet-is-the-most-environmentally-friendly>
- EatingWell. (2024). Healthy and climate-friendly foods study. Retrieved from <https://www.eatingwell.com/healthy-climate-friendly-foods-study-11795385>
- Food and Agriculture Organization [FAO]. (2020). Food loss and waste database. Rome: FAO. Retrieved from <http://www.fao.org/platform-food-loss-waste>
- report. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Future_50_Foods_report

La Cucina Italiana. (2020). The Mediterranean diet: 10 years of UNESCO heritage. Retrieved from <https://www.lacucinaitaliana.com/trends/healthy-food/the-mediterranean-diet-10-years-of-unesco-heritage>

Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]. (2021). Making better policies for food systems. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/ddfba4de-en>

Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>

The Guardian. (2025, July 19). How to reduce your food footprint: If it's better for you, it's better for the planet. Retrieved from <https://www.theguardian.com/australia-news/2025/jul/19/how-to-reduce-your-food-footprint-if-its-better-for-you-its-better-for-the-planet>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO]. (2019). Cultural heritage and sustainable development. Paris: UNESCO. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org>

United Nations Environment Programme [UNEP]. (2020). Sustainable consumption and production: A handbook for policymakers. Nairobi: UNEP.

Wikipedia. (2023b). Local food. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Local_food

W W F , & K n o r r . (2 0 1 9) . F u t u r e 5 0 F o o d s r e p o r t . R e t r i e v e d f r o m https://en.wikipedia.org/wiki/Future_50_Foods_report



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

Tariflerle SÜRDÜRÜLEBİLİR GASTRONOMİ



@masterchefsimulator

