



Afet Gastronomisi; Afetlerde Sofrada Dirençlilik Kazanmak

Mine Nihan Kürekci



TÜRKİYE SAĞLIKLI KENTLER BİRLİĞİ

Afetler, insan yaşamını, ekonomik ve psiko-sosyal tüm doğasını etilediği gibi beslenme ve sofraya süreçlerini de derinden etkiler. Toplulukların beslenme süreçlerini ve kaynaklarını kesintiye uğratabilir, güvensiz kılabilir ve yok edebilir.

Afetlerin sınıflandırılması, beslenme ve gastronomi süreçleri için; risk analizinde, müdahalesinde ve iyileştirilme süreçlerinde beslenme stratejisinin belirlenmesinde kritik bir rol alır.

Bu sunum afetlerin ortaya çıkış hızına göre afetleri iki ana kategoriye ayırarak, yapısalci metod ile beslenme ve gastronominin sürdürülebilir yaşamı afetlerde var edebilmesinin temel yöntemlerini analiz etmek için bir başlangıç noktasıdır.

Hızlı gerçekleşen (ani) ve yavaş gelişen (kademeli) afetlerin, mutfak sanatları ve bilimleriyle ele alınarak, gastronominin disiplinler arası yaklaşımıyla sağlıklı ve Dirençli toplum için incelenmesine vurgu yapmaktadır.

Bu sunum, her bir kategori için beslenme ve gastronomiye en temel haliyle odaklanarak, afet öncesi ve sonrası nüfusun dirençli kalabilmesi için fiziksel, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçlarını karşılamayı; temel farkındalığını sofrada gündeme getirmeyi amaçlamıştır.





- Nutrition in Emergencies literatürü: hayatta kalma odaklı



- Gastronomi literatürü: Lezzet, kültür, duyuusal deneyim ve sürdürülebilirlik



- Eksik alan: Afet bağlamında gastronominin sistematik kullanımı



Ülkemizde Kızılay, Afad Bakanlıklar ve Yerel Yönetimlerin Uluslararası alanda UN, WHO, FAO, Sphere Standartları temel referanslar olmasına karşı beslenme konusunda afetler ile temel uyum ve toplumsal dirençlilik konusunda bir standart belirlemezler.

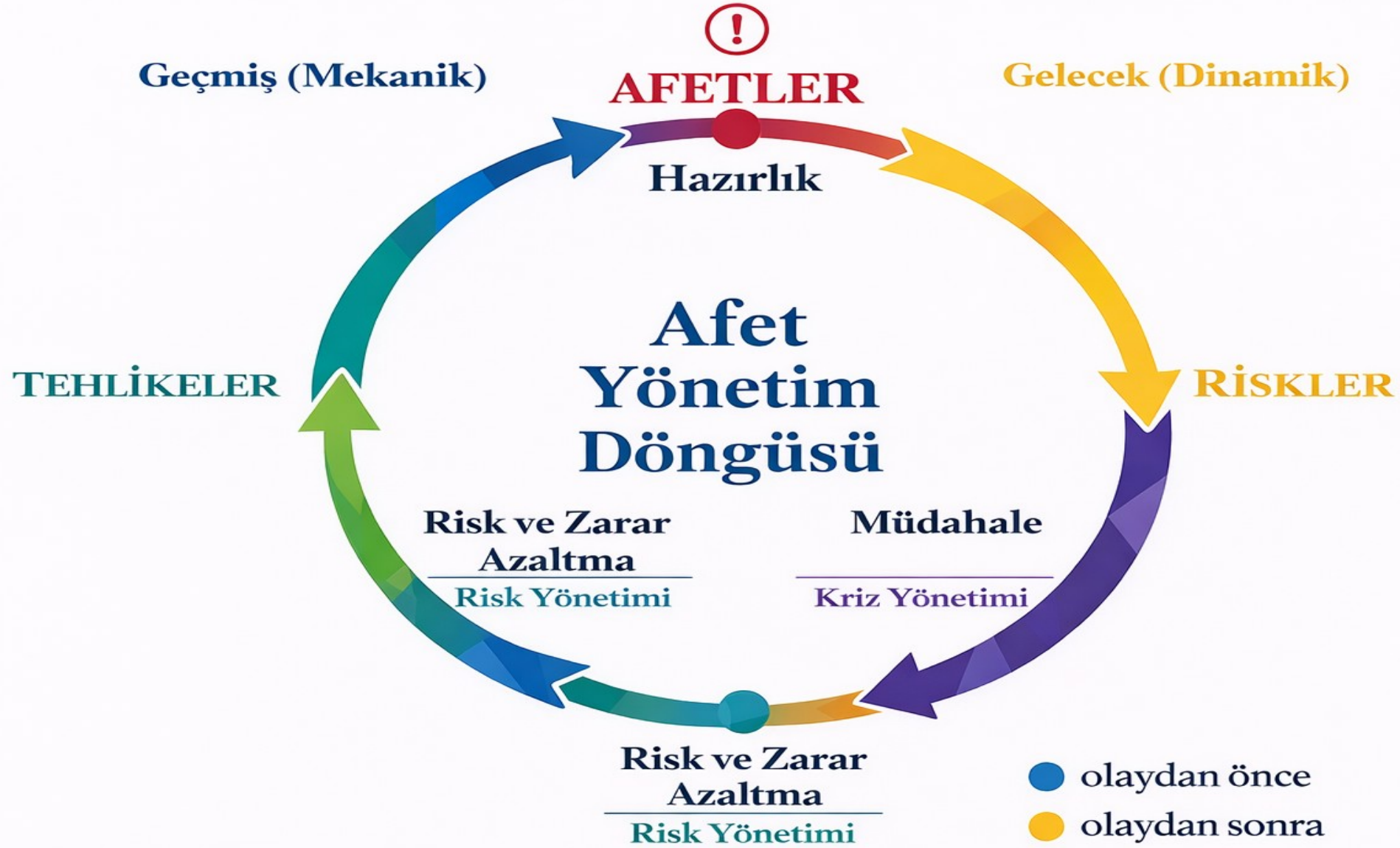




Yavaş Gelişen Afetler

Hızlı Gelişen Afetler

Bu sınıflandırma, afet yönetimi ve beslenme müdahalelerinde farklı yaklaşımların benimsenmesini gerektirir. Hızlı gerçekleşen afetlerde acil müdahale ön plandayken, yavaş gelişen afetlerde uzun vadeli planlama, bütüncül afet risk çalışmaları ve gıda güvenliği programlarının disiplinler arası geliştirilmesi daha önemlidir.



Afet Öncesi: Risk Odaklı Çalışma

- Yerel ürün farkındalığı, Yerelde üretimin yavaş gelişen afetler ile uyumlanması, Direnç için Toplumsal Beslenme bilincinin geliştirilmesi, Hızlı Beslenme Haritasının afet ve afet risk haritaları ile oluşturulması.
- Dayanıklı tarifler, Yavaş ve Ani gelişen afetlerde gastronomiyi bir direnç unsuru olarak kullanmaya hakim disiplinler arası çalışmalar; afetlere hazır aşçılar, şefler, ebeveynler ve toplum.
- Eğitim, reçete geliştirme, uygulama ve farkındalık

Afet Anı: Afet Türü ve Riskine Odaklı Çalışma

- Afetin fiziksel, psikolojik ve sosyolojik hasarına uygun fonksiyonel gastronomi modelleri ve hızlı lojistik imkanı olan yöntem tercihleri
 - Özel gereksinimli gruplara özgü; Hızlı Beslenme Haritasında (RNA) menüler
 - Risk odaklı çalışma çıktılarının sahada tespit ilişkisi ve çözüm süreci
- ### **Afet Sonrası: Bütüncül Afet risklerine ve toplumsal direnç gereksinimlerine odaklı çalışma**
- KBRN dahil afet sonrası risklere, Bütünleşik afet sonuçlarına etki edebilen çalışmalar.
 - Özel Gereksinimli Bireylerin Beslenmesi ve Beslenme Takip Farkındalığı
 - Topluluk bostanları, Topluluk mutfakları
 - Psikososyal iyileşme süreçlerinin sofrada desteklenmesi

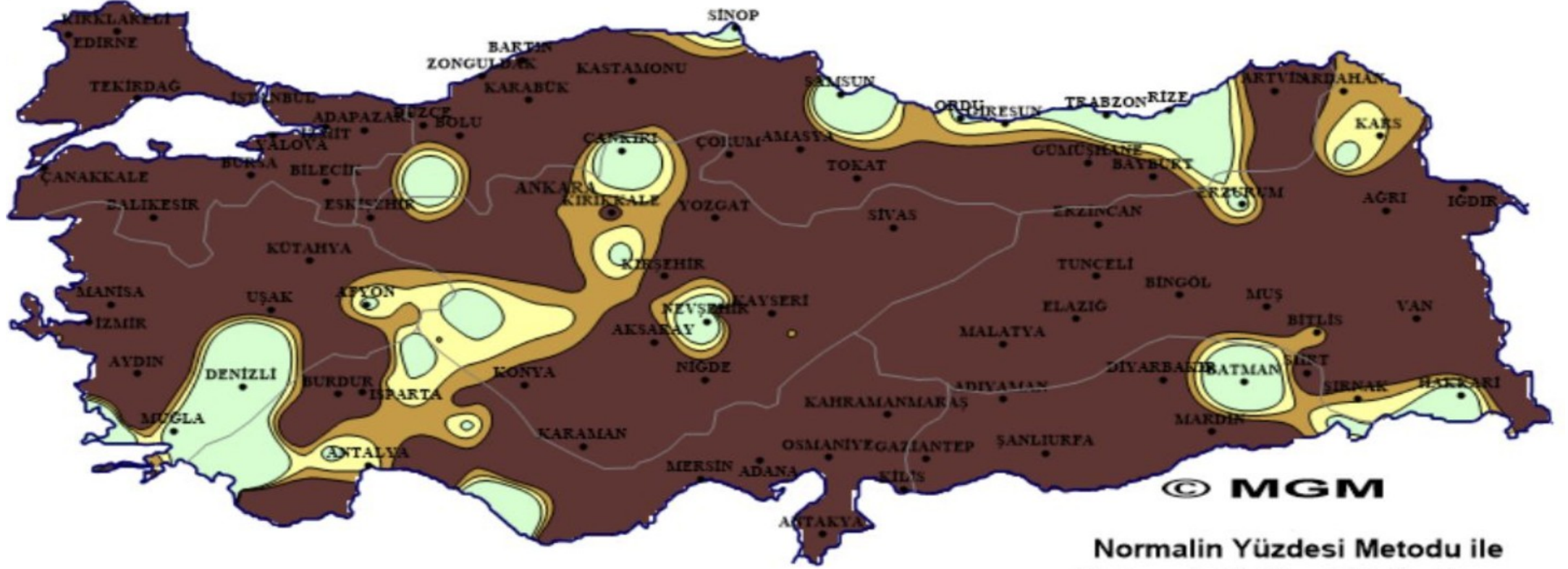


Yavaş Gelişen Afet Türleri

Kıtlık, İktisadi Kıtlık, İklim
Değişimi, Kuraklık ve Ekonomik
krizler

Zirai don birçok ilde etkili oldu



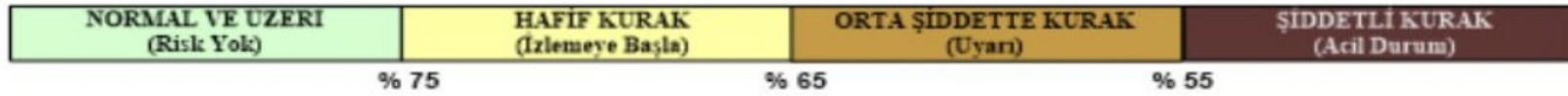


* Bu veriler kalite kontrolden geçmemiştir.

Normalin Yüzdesi Metodu ile Meteorolojik Kuraklık Haritası (Percent of Normal)

1Aylık (Haziran 2025)

Hazırlanış Tarihi: Temmuz 2025



Yavaş gelişen afetlerde, gıda dağıtımını genellikle pişirilebilir temel gıdalar (örneğin pirinç, buğday unu, mercimek) ve uzun vadeli depolama için uygun ürünler üzerinden yapılır. Ek olarak, tarımsal destek ve geçim kaynakları programları, gıda güvenliğini artırmak için önemlidir. Kent bostanları ve eğitimleri yavaş gelişen afetlerde bilinçlendirme için büyük önem taşımaktadır.



Evde, Bahçede Sebze Yetiştirmeye Nasıl Başlanır?

ÇANKAYA BELEDİYESİ







Kuraklık ve İklim Değişiminde Su Döngüsüne Uyumlu Bireysel Önlemleri

Yağmur suyu hasadı



<https://antalya.tarimorman.gov.tr/Belgeler/>

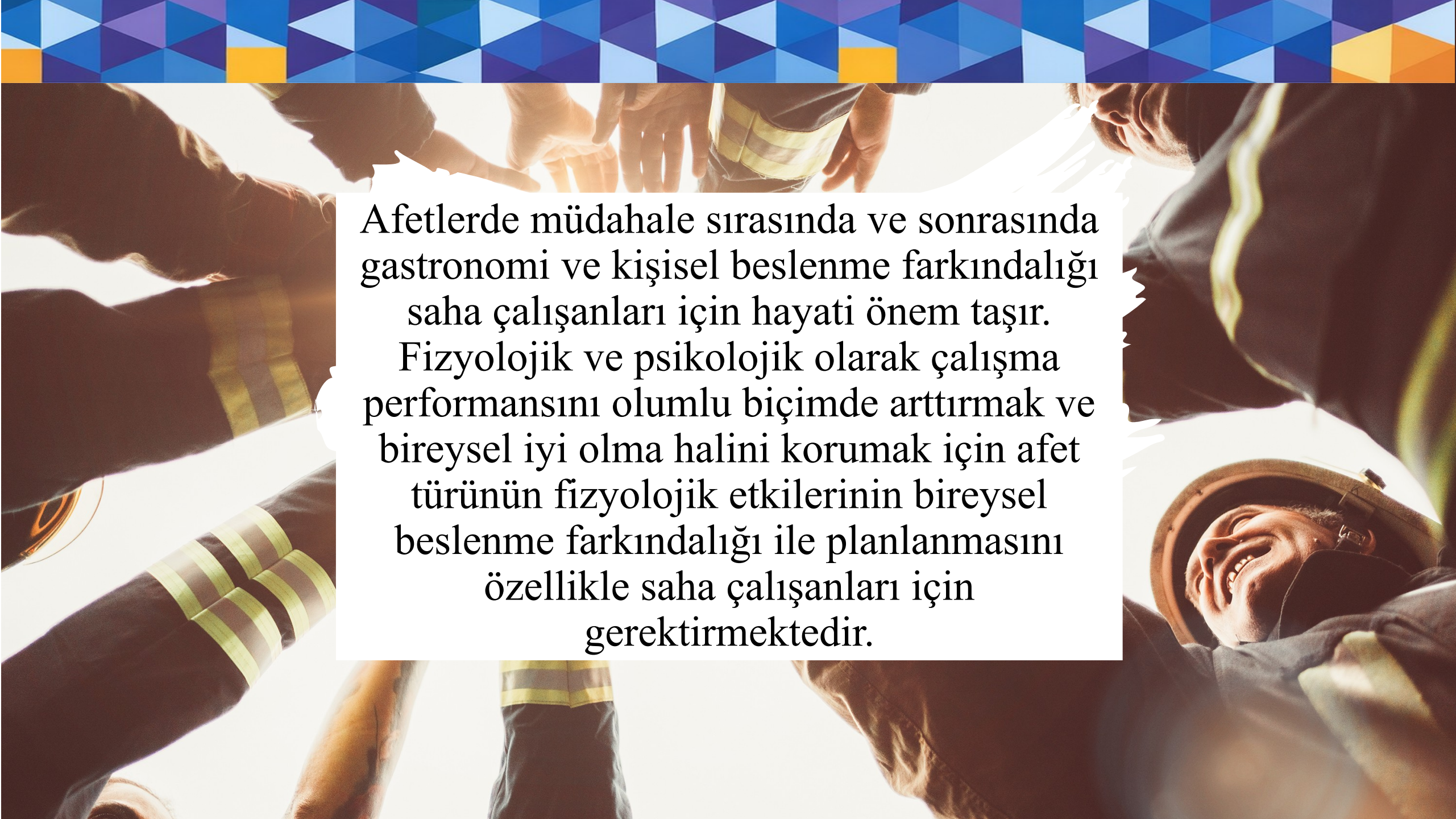
Yağmur Suyu Hasadı ve Gri Su Teknolojileri Ders Notları.pdf

Hızlı Gerçekleşen Afetlerde ve İyileştirme Sürecinde Gastronomi

Afetin türüne göre farklı beslenme ihtiyaçları ortaya çıkar.

Örn:

- ✓ Yangın: Yoğun stres ve panik sıvı kaybını artırırken, duman maruziyeti solunum yollarını ve oksidatif yükü artırdığı için hidrasyon ve hafif besinler fizyolojik olarak zorunludur. Yangın sonrası travma ve yorgunluk psikolojik toparlanmayı zorlaştırırken, hücresel hasarın onarımı için antioksidan ve protein alımı gereklidir.
- ✓ Deprem sonrası **crush (ezilme) sendromunda**, kas yıkımı sonucu kana salınan **potasyum, fosfor ve miyoglobin**, akut böbrek yetmezliği ve ölümcül aritmilere yol açabildiğinden **kontrollü sıvı, enerji ve elektrolit yönetimi yaşamsaldır**. Bu nedenle erken dönemde **böbrek yükünü artırmayacak şekilde protein ve potasyumdan kısıtlı, yeterli enerji sağlayan beslenme**, doku onarımını desteklerken metabolik komplikasyonların önlenmesinde kritik rol oynar.



Afetlerde müdahale sırasında ve sonrasında gastronomi ve kişisel beslenme farkındalığı saha çalışanları için hayati önem taşır. Fizyolojik ve psikolojik olarak çalışma performansını olumlu biçimde arttırmak ve bireysel iyi olma halini korumak için afet türünün fizyolojik etkilerinin bireysel beslenme farkındalığı ile planlanmasını özellikle saha çalışanları için gerektirmektedir.

Sel Konusunda Uzman Hollanda Örneđi Felaketten Beslenme Modelleri Çıkarmak

Tarihsel Arka Plan:1953 Kuzey Denizi Taşkıını, binlerce insanın ölmesine, yüz binlerce hayvanın ve tarım alanının yok olmasına yol açtı. Bu felaket, Hollanda'nın su yönetimi (Delta Works gibi yapı projeleri) ile birlikte **gıda güvenliği ve tarım verimliliğini yapılandıran** politika ve stratejilerin doğmasına neden oldu. solvingfcb.org Hollanda Hükümeti

1944–45 yıllarında yaşanan Hungerwinter kıtlığı, ulusal düzeyde gıda güvenliği konusunda güçlü politikalar geliştirilmesine yol açtı. Bu sayede ülke, savaş sonrasında “daha az kaynakla daha çok yemek üretmek” yaklaşımını benimsedi. solvingfcb.org.

Su baskınlarına dayanaklı gıda üretimi ve tarım modelleri

Sel zararı gören **tuzlu veya kısmen tuzlanmış tarım arazilerinde, denizden gelen tolerant bitkiler (sea kale, samphire, kırmızı pancar vb.)** yetiştirilerek yiyecek üretimine devam ediliyor WUR.

Ayrıca, sahil bölgelerinde **çok seviyeli akvakültür (mussel, deniz yosunu, yengeç, vb.)** sistemleri geliştirilerek hem ekosistem korunuyor hem besin üretimi gerçekleştiriliyor WUR.

Sürdürülebilir su ve gıda entegrasyonu

Water for Food Programme gibi entegre projeler, su kaynak yönetimi ile tarımı birlikte ele alıyor. Sel sonrası besin üretimi planlanırken hem su hem toprağın verimliliği eş zamanlı koruma altında tutuluyor.



Sel Konusunda Uzman Hollanda Örneđi

Öğün	Tarif Önerisi	Faydaları
Kahvaltı	Samphire (deniz börölcesi)li yumurta + tam tahıllı ekmek + yoğurtla yoğurtlu semizotu	Tuzdan etkilenmeyen deniz bitkileri, protein ve probiyotiklerle sindirim
Ara öğün	Kırmızı pancar salatası (zeytinyağı + limon) + tam buğday kraker	Antioksidan ve kolay sindirilebilir karbonhidrat
Öğle	Izgara kabuklu deniz ürünleri (midye/istiridye) + deniz yosunu salatası + tuzlu su otları	Mineraller (iyot, magnezyum) ve bitkisel protein
Atıştırma	Elma + tuzlu lor peyniri	Tat-sodyum dengesi, hafif protein
Akşam	Fırınlanmış deniz yosunu dolgulu kırmızı pancarlı köfte + buğday pilavı	Tuz toleranslı bitki proteinleri, kompleks karbonhidrat
Gece	Yoğurt + limon rendesi + az tuzlu samphire	Kolon sağlığı, sindirimi destekler



“

*Felaket başa gelmeden evvel
önleyici ve koruyucu tedbirleri
düşünmek lazımdır, geldikten
sonra dövünmenin yararı
yoktur.*

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK



Temel Kaynakça

FAO. (2011). *Nutrition in Emergencies*.

Sphere Project. (2018). *Minimum Standards in Food Security and Nutrition*.

WHO. (2022). *Nutritional care in emergencies*.

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD)

Türk Tabipleri Birliği Yayınları

Sağlık Bakanlığı Beslenme Rehberi

Türkiye Diyetisyenler Derneği

Yıldız, N. (2020). "Afetlerde Beslenme İlkeleri", *Beslenme Bilimleri Dergisi*

Uzman Gerekçeli Yaklaşımlar

Crush Sendromu: Aşırı protein (kas yıkımı → böbrek yükü) tehlikelidir; sıvı ve düşük potasyum desteği önerilir (WHO, "Nutrition in Emergencies", 2023).

Sel ve Hijyen Problemi: Ortamla teması olmayan tüketilebilecek gıdalar, prebiyotik ve pişmiş gıdalar hayat kurtarır (UNICEF Field Guidelines, 2022).



TÜRKİYE SAĞLIKLI KENTLER BİRLİĞİ