







**İklim krizi** hakkında çokça konuşuyor, alabileceğimiz önlemleri düşünüyor; araştırma yapmaya, bilgi edinmeye, bilinçlenmeye devam ediyoruz. Bireysel olarak yapabileceklerimizi gözden geçirirken beslenme alışkanlıklarımızı da sorgulamak durumunda kalıyoruz ve bu alışkanlıklarımızın **iklim değişikliği** üzerindeki etkileri hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığımızı görüyoruz. Peki hangi beslenme alışkanlıklarımız hangi değişimlere sebep oluyor? Mevsimsel beslenmenin iklim krizi ile mücadelede nasıl bir önemi bulunuyor? Gelin, bu yazımızda **mevsimsel beslenme** ve iklim değişikliği arasındaki ilişkiyi ve mevsimsel beslenmenin iklim krizi ile mücadeledeki önemini birlikte inceleyelim.

## **İklim Değişikliği ile Mücadelede Mevsimsel Beslenmenin Önemi**

### **Küresel Isınmanın 1,5 Santigrat Derece ile Sınırlandırılmasına Yardımcı Olur**

Bilim insanlarının belirttiğine göre; sanayi öncesi dönemden bu yana hava sıcaklığı 1 santigrat derece artmış durumda ve dünyanın 0,5 derecelik bir ısınmadan daha fazlasını kaldıramayacağı görülmüyor. Daha fazla bir ısınmanın gerçekleşmesi hâlinde, geri dönüşü mümkün olmayan tehlikelerle karşı karşıya kalabileceğimiz öngörülüyor. Bu nedenle, küresel ısınmanın en fazla 1,5 santigrat derece ile sınırlı kalması gerekiyor ve **mevsimsel beslenme** bu konuda büyük öneme sahip. Beslenme alışkanlıklarımıza dikkat etmek ve mevsiminde beslenmeye özen göstermek, bu konuda bireysel olarak yapabileceklerimiz arasında yer alıyor.

### **Sera Gazı Emisyonunun Oluşmasını Engeller**

**Sera gazı** emisyonunun oluşmasını önlemek açısından gıdaları mevsiminde tüketmek faydalı oluyor. Mevsimi dışında tüketilen gıdaların üretiminde seralara ihtiyaç duyuluyor ve seralarda yeterli sıcaklığın elde edilebilmesi için elektrik veya **fosil yakıt** gerekli oluyor, bu da sera gazı emisyonunu kaçınılmaz kılıyor.

## **Karbon Ayak İzini Düşürmeyi Sağlar**

Mevsimi dışında üretilen gıdalarda, uzun raf ömrü için koruyucu kullanılıyor ve uzak mesafelere gıda gönderimi aşamasında da **karbon ayak izi** artışı meydana geliyor. Bu soruna çözüm olarak gıdaların mevsiminde üretilip tüketilmesi önem taşıyor.

## **Sürdürülebilirdir ve Çölleşmeyi Önler**

Mevsimsel beslenme, bağışıklık sistemimiz ve genel sağlığımız açısından faydalı olmakla beraber, toprak için de bir o kadar yararlı oluyor. Tarım yapılırken kullanılan tarımsal ilaçların toprağa ve topraktan beslenen canlılara zarar vermesi, bu canlıların yaşamlarını sürdüremez hâle gelmesi, uzun vadede toprak kalitesinin olumsuz etkilenmesi, çölleşmenin ortaya çıkması gibi durumlar; mevsimsel üretim ve tüketim yapıldığında söz konusu olmuyor.

## **Deniz Florasının Devamlılığında Etkilidir**

**İklim krizi ile mücadele** konusunda, deniz florasının devamlılığını sağlamak ve bu anlamda, diğer gıdalar kadar balık tüketiminin de sezonunda yapılmasına dikkat etmek gerekiyor.

*Unutmamalıyız ki değişim bireysel alışkanlıklarımızı değiştirmekle ve çevremize örnek olmakla, öğrendiklerimizi paylaşarak bilinçlenmeye katkı sağlamakla başlar. Tek başıma ne yapabilirim diye düşünmemeli, bir kişinin çok şeyi değiştirebileceğini fark ederek geç olmadan harekete geçmeliyiz.*

