

# “Slow food”: Yavaş yeme akımı

## Prof. Dr. Huriye Çatalca



Orta öğrenimini İstanbul Kız Lisesi'nde tamamladı. 1978 yılında lisans eğitimini tamamladı, 1982 yılında İ. Ü. İşletme Fakültesi İşletme İktisadi Enstitüsü İşletmecilik Sertifika Programını bitirdi. Aynı yıl İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesine girdi. 1995 yılında Yönetim Organizasyon Doçenti unvanını aldı, 2005 yılında profesör oldu. 2010 yılından itibaren İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölüm Başkanlığı görevini yürütmektedir. Dr. Çatalca evlidir ve bir çocuk annesidir.

Günümüzde hızlanan hayat, o hızlanmanın getirdiği ve bizi farkına varmadan çok fazla etkileyen hızlı yeme alışkanlığımız... İşte zaman zaman hepimizin şikâyet ettiği fakat bir türlü vazgeçemediğimiz hızlı yeme alışkanlığımız, yolda yürürken bile yenebilecek yemeklerle daha da hızlanmıştır. Bugün hepimizin çok iyi bildiği fast food tarzı yiyeceklere her yerde çok çabuk ulaşabilmekteyiz. Fakat bu tür yiyecekler sağlığımızı bozmakta ve çocuklarımızı obeziteye itmektedir. Globalleşen dünyada küresel bir güç olarak karşımıza çıkan ve hepimizin, özellikle de çocuklarımızın çok iyi bildiği fast food şirketleri hemen hemen dünyanın her yerinde faaliyet göstermektedirler. Bu şirketler güçlü sermaye yapıları ile ülkelere girmekte, görünüşleri iştah açan birçok ürünle çocuklarımızın temel gıdalarının yerine oturmaktadırlar. Bugün obezitenin yaygınlaşmasının en büyük sorumlusu bu tür gıdalardır. Çünkü bu gıdalar yemek masasında değil her yerde yenmektedir. Örneğin televizyon-bilgisayar karşısında, yolda, araçta, oyun oynarken... Bu örnekleri uzatabiliriz. **Slow Food Hareketi** bu hızlı yeme alışkanlığını ortadan kaldırmak, yerel üreticileri korumak amacıyla 1986 yılında İtalya'da Carlo Petrini tarafından başlatılmıştır. Bu hareketin sembolü ise **salyangoz** olarak seçilmiştir. Bunun nedeni salyangozun sürekli fakat yavaş yemesi, geçtiği her yerde izini bırakması ve hayatı boyunca o hızından beklenmeyecek şekilde fazla mesafe kat etmesidir. Hız, çağdaş yaşamda farkına varılmadan baskın hale gelmiştir, günümüz bireyleri hıza yenik düşmüştür. Yukarıda da sözü edildiği gibi, bunun sonucunda yemek yeme alışkanlığımız da hıza yenik düşmüştür. Yavaş yemek yeme, hızlı yaşama direnmenin bir yöntemidir. Uygun dozda yavaşlık, bireyi hıza karşı korumaktadır.<sup>(1)</sup>

Slow Food'un ilkesi “**temiz, uygun ve sağlıklı gıda**”dır.<sup>(2)</sup> Endüstriyel gıdalara ve beslenme şekillerine karşı mücadele veren bir harekettir. Bunun yanında; yerel gıdalara, yerel üreticilere ve unutulmaya yüz tutan yerel lezzetlere, yeme içme ile ilgili geleneklere, yerel tarım yöntemlerine önem verir, biyoçeşitliliğin korunması için çaba sarf eder. Slow Food hızlı yemek ve hızlı yaşamı ortadan kaldırmak için kurulan, üyelerin desteklediği, ekogastromik, uluslararası, kâr amaçsız bir organizasyondur. Bu harekette üyelik gönüllülük esasına dayanır ve bireyseldir. Günümüzde bu hareket, 132 ülkede 100 binin üzerinde üyesi, 1300 yerel grubu bulunan dünya çapında bir organizasyon haline gelmiştir.<sup>(3)</sup>

Slow Food, bireylere yerel yemeklerin lezzetini keşfetmelerini, fast foodun olumsuz etkilerini azaltmayı sağlar. Daha kaliteli bir yaşam için kendinize zaman ayırmanız ve dinlenmeyi bilmeniz gerekir. Slow Food hareketi bu davranışı edinmemiz için çabalamaktadır.

Slow Food'un hedeflerinden biri de yemek kültürünü keşfetmek ve geliştirmek, yerel mutfak mirasının korunmasını sağlamaktır. Bu arada tüketici haklarına da saygılı olmayı, çevreyi korumayı, çevreye karşı sorumluluklarını yerine getirmeyi de ihmal etmemektedir. Slow Food'a göre; sağlıklı ve doğal olan yiyecekler yaşam kalitesini gösteren temel göstergelerden biridir. Sağlıklı ve doğal beslenen bireyin hastalıklara yakalanma oranının diğerlerine göre daha düşük olduğu herkesçe malumdur. Slow Food hareketi bunu bütün dünyada benimsetmeye çabalamaktadır.

Unutulmuş veya unutulmaya yüz tutmuş mutfak kültürünün ve tarım yöntemlerinin korunması da bu hareketin içinde yer almaktadır. Bunu başarabilmek için;

- Yerel satıcıları endüstriyel satıcılardan korumaya çabalar. Slow Food hareketine

dahil olanlar globalleşmiş marketlerden değil yerel marketlerden alışveriş yapmayı tercih eder. Bu harekete dâhil lokantalar, pişirdikleri yemekler için yerel üreticiden alışveriş yapmak zorundadırlar.

- Hayvan soylarının, tahıl, sebze ve meyve tohumlarının yok olmaması için çaba gösterir. Bunun için çeşitli etkinlikler yapar. Bunlardan biri de Toprak Ana (Terra Madre) oluşumudur.

- Yerel ürünlerin kaybolmaması için bilimsel çalışmalar yapar. Bunun için uluslararası düzeyde eğitim programları ve seminerler düzenler. Yok olma tehdidi altındaki ürünleri ve onları üreticileri belirler. Lezzet eğitimleri verir.

- Ürün çeşitliliği: Slow Food genetik değişime uğramış ürünlere şiddetle karşı çıkmakta, özelliğini yitirmemiş ürünlerin üretilmesi ve tüketilmesini sağlamak için çaba sarf etmektedir.

- Yerel konukseverlik: Bu çerçevede 1999 yılında Slow City hareketi başlatılmıştır. Kültür, sanat ve mutfakta yerel tatlılara ve geleneklere önem veren bir yaşam biçimi benimsetilmeye başlanmıştır. Yerel ürünler o bölgeyi ziyarete gelen turistlere tanıtmakta ve onlara konukseverlik gösterilmektedir.

## Toprak Ana (Terra Madre)

Toprak Ana Yiyecek Topluluğu, ilk toplantısını 2004 yılında 130 ülkeden 5 bin üretici ile birlikte İtalya'da yapmıştır. 2006 yılında ikinci toplantısında, teori ile uygulama arasında bir köprü olmak isteyen 400 akademisyen ve araştırmacının yanı sıra, yerel kaliteli üretimi destekleme gibi önemli bir rolün farkında olan 1000 aşçının katılımıyla büyüdü. 2008'de bir nesilden diğerine aktarılmış olan tarımdaki gelenekleri ve bilgeliği göstermek için dünyanın her yerinden 1000 genç üretici, aşçı, öğrenci ve aktivist bu ağa dâhil oldu. Günümüzde ulusal ve bölgesel Toprak Ana ağları büyüdü ve iyi, temiz, uygun



Slow Food hareketinin sembolü salyangozdur.

gıda sağlamak için yerel toplulukların kapasitelerini arttırmak amacıyla Slow Food conviviumlarıyla birlikte çalışmaya başladı. Ulusal Toprak Ana toplantıları Brezilya, İrlanda, Hollanda ve Tanzanya'yı içine alan birçok ülkede yapılmıştır. Günümüzde Toprak Ana ağında 2000 yiyecek topluluğu ve on binden fazla küçük üretici bulunmaktadır.<sup>(4)</sup>

### Yavaş Şehir Hareketi

Slow Food'un bir başka etkinliği de Yavaş Şehir hareketidir. Doğası bozulmamış, dev marketleri olmayan, insanların kuyruk oluşturmadan alışveriş yaptığı, korna sesinin duyulmadığı, koşuşturarak bir yere yetişmeye çabalamadığınız, yediğiniz içtiğiniz her şeyin doğal olduğu bir yer düşünün. Etrafınızda rahatsızlık duyacağınız bir yapılaşmanın olmadığı, geleneksel mimarinin korunduğu ve onlara gözü gibi bakan insanların olduğu bir yer düşünün... Büyükşehirlerde yaşayan insanlara hayal gibi gelen bu yerler, dünya üzerinde Slow Food hareketinden ortaya çıkmış bir kentler birliğidir.<sup>(5)</sup> 1999 yılında İtalya'da 30 belediye bir araya gelerek Yavaş Şehir hareketinin ilk adımını atmıştır. Dünyada ilk Yavaş Şehir, İtalya'nın Toscana bölgesindeki Chianti şehridir. 1999 yılında bu unvanı almıştır. Türkiye'de Yavaş Şehir unvanını alan ilk yer Seferihisar'dır. Gökçeada, Taraklı, Akyaka ve Yenipazar da 2011 yılında Yavaş Şehir unvanını aldılar.<sup>(6)</sup> Yerel değerlere sahip çıkan, çevreye saygılı yaşam tarzını benimseyen bu şehirlerin, Yavaş Şehir unvanını alabilmesi için Yavaş Şehirler Birliği'nin koyduğu kriterlere uymak konusunda 59 şartlı sözleşme imzalaması gerekmektedir.<sup>(7)</sup> Sözleşme şartlarından bazıları şunlardır:

- Kentteki geleneksel yapılar korunmalı.
- Yerel ürünler kullanılmalı.
- Yenilebilir enerji kullanılmalı.

• Yerel ürünler satan dükkânlar desteklenmeli.

• Fast food restoranlar olmamalı.

• Organik ürünlerin üretimi ve tüketimini arttırmak için çalışmalar yapılmalı.

Yukarıdaki verilen şartlara baktığımızda bile bu hareketin sağlıklı yemek ve sağlıklı çevreye verdiği önemi görebiliriz.

### Türkiye'deki Slow Food birlikleri

Slow food dünyanın her yerinde olduğu gibi Türkiye'de de üyeye sahiptir. Bu üyeler kendi bölgelerine yakın birliklere katılarak faaliyetlerini sürdürmektedirler. Bu birliklere dünya çapında **convivium** adı verilmektedir. Türkiye'deki conviviumlar; Kars, İzmir, Adapazarı, Iğdır, Ankara, Aydın, Ayvalık, Gaziantep, Bodrum, Samsun ve İstanbul'da oluşturulmuştur.<sup>(8)</sup> Büyük şehirlerde birden fazla convivium bulunmaktadır. Örneğin; İzmir'de Urla, Tire, Alaçatı; Çanakkale'de Bozcaada, Gökçeada; İstanbul'da Yağmur Böreği, Fikir Sahibi Damaklar ve Balkon Bahçeleri conviviumları gibi. Fakat Türkiye hala bu konuda yeterli sayıda conviviuma sahip değildir. İnsanlarımızın tamamının GDO'suz, temiz, organik gıdaya ulaşmaları, şu an için mümkün değildir. Slow food hareketi bu konulara dikkat çekmekte ve toplumda bir baskı unsuru oluşturmaktadırlar.

Turizmin ülke ekonomisine katkısı bugün her ülke tarafından bilinmektedir. Günümüzde turistler gittikleri ülkelerdeki yerel yiyecekleri tatmak ve geleneksel mimariyi görmek için farklı bölgeleri ve ülkeleri gezmekte, yöreye özgü her şeyi denemek istemektedirler. Turizm-mutfak ilişkisi gün geçtikçe gelişmektedir. Slow Food hareketini benimseyen yöreler bu tür turlara katılan turistler için de cazibe merkezi haline gelmekte ve daha fazla turist çekmektedir.

Slow Food'un bir başka etkinliği de Yavaş Şehir hareketidir. Doğası bozulmamış, dev marketleri olmayan, insanların kuyruk oluşturmadan alışveriş yaptığı, korna sesinin duyulmadığı, koşuşturarak bir yere yetişmeye çabalamadığınız, yediğiniz içtiğiniz her şeyin doğal olduğu bir yer düşünün...

Bugün uzmanların hemen hepsi, sağlıklı yaşam için tüketilen ürünlerin saflığından, GDO'suz gıdaları tüketmenin faydalarından, çevre koşullarının insan sağlığı için öneminden, yemek yeme alışkanlıklarının insan sağlığına olumlu ya da olumsuz etkisinden bahsetmektedir. Bu örnekleri daha da arttırabiliriz. Bu söylediklerimizin hepsi Slow Food'un temel felsefesine uymaktadır. Bu felsefeye -bilerek ya da bilmeden- uygun davranan kişilerin eğer daha önceden gelme bir hastalıkları yoksa sağlıklı bir yaşam sürdüreceklerini söyleyebiliriz. Ayrıca daha önce de değindiğimiz gibi mutfak-turizm ilişkisini iyi kullanabilen yöreler, bu sakin yaşamlarından, yemek tarzlarından ve bunları gelen turistlere tanıtmaktan da turizm gelirleri artacağı için, ülke ekonomisine de katkıda bulunabilirler. Çünkü günümüzde turistler gün geçtikçe deniz-güneş-kum sarmalından çıkarak kültür turizmine ve yemek turizmine yönelmektedirler. Bu nedenle Slow Food hareketi bu tür turizm faaliyetlerine de yarar sağlamaktadır.

### Kaynaklar

1) H. Rıdvan Yurtseven, *Slow Food ve Gökçeada: Yönelimsel Bir Yaklaşım*, Detay Yayıncılık, Ankara, 2006.

2) Carlo Petrini, *Slow Food Nation: Why Our Food Should Be Good, Clean, And Fair*, Rizzoli, 2007.

3) [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com) (Erişim tarihi: 19.10.2011)

4) [http://www.slowfood.com/international/10/terramadre?-session=query\\_session:D49C7F921883b223AAtdw5349ECO](http://www.slowfood.com/international/10/terramadre?-session=query_session:D49C7F921883b223AAtdw5349ECO) (Erişim tarihi: 19.10.2011)

5) [www.cittaslowturkiye.org](http://www.cittaslowturkiye.org) (Erişim tarihi: 19.10.2011)

6) [www.cittaslow.net](http://www.cittaslow.net) (Erişim tarihi: 19.10.2011)

7) [www.yesilcevre.net](http://www.yesilcevre.net), [www.slowfoodanadolu.com](http://www.slowfoodanadolu.com) (Erişim tarihi: 19.10.2011)