



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Emeğimiz, Ekmeğimiz çöp olmasın...”

Proje Kodu: 60D1A36602637

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Öğr. Gör. Vedat SOLA
Horasan Meslek Yüksekokulu

Araştırmacılar:

Doğu Can ÇELİK
Bilal AKSOY
Mehmet Emin Mustafa DENİZ
Muhammed Emin YILMAZ
Berk YILDIRIM
Cuma KONAK
Eren ÖZKUL
Koray ÖCAL
Mücahit KAYA
Seferali ABATAY

Nisan, 2021

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Abstract (İSTEĞE BAĞLIDIR. DİLERSENİZ DOLDURUNUZ.).....	4
Materyal ve Yöntem	5
Proje Uygulamasına Ait Görseller	7
Sonuçlar	20
Kaynaklar.....	22

ÖNSÖZ

Gerek ülke ekonomisi gerek çevre kirliliği başta olmak üzere israf en büyük sorunlarımızdandır. Bu fikirle özellikle bayat ekmeklerin dönüşümüne katkı sağlamak üzere, öğrencilerimizle bayat ekmek ile yapılabilecek yöresel yemek, çorba ve tatlı gibi ürünler ile ülke ekonomisine maliyetini tanıtan broşürler hazırlanarak öncelikle pandemi dolayısı ile hijyen kuralları çerçevesinde öğrencilerimiz çevrelerindeki aile, arkadaş ve iş yeri ortamlarında broşürleri dağıtarak duyarlılık kazandırması hedeflenmektedir.

Bu kapsamda geri kazanılan her ekmek sürekliliği ile başta aile ekonomisi olmak üzere yayılması ile ülke ekonomisine katkısının devamı hedeflenmektedir. Emeğimiz, Ekmeğimiz çöp olmasın projesi; Meslek Yüksekokulumuz öğrencilerinin ikamet ettiği il/ilçelere has bayat ekmek ile yapılabilen yemek, çorba, tatlı gibi ürünlerin tariflerinin bulunduğu broşürün başta öğrencilerimizin kendi ailesi olmak üzere, hijyen kurallarına dikkat edilmek suretiyle ikamet ettikleri yerlerdeki yakın çevrelerine broşür ve üniversitemiz logolu maske hediye edilerek, ekmek israfının aile, ülke ekonomisine maliyetinin boyutlarına farkındalık kazandırarak israfı önleme konusunda duyarlılık kazandırmaktır.

ÖZET

İnsanoğlunun en temel ihtiyaçlarından biri olan beslenme; “bireyin mevcut sağlığı ve yaşam kalitesinin sürdürülebilirliğini sağlamak, beden gelişimini tamamlamak için ihtiyacı olan besin öğelerinin, yeterli ve dengeli miktarlarda, uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylem” olarak tanımlanmaktadır.¹ Yerleşik hayata geçilmeden avlanarak beslenen insanların, yerleşik hayata geçiş ile birlikte tükettikleri besinler çeşitlenmiştir. Bu çeşitlerin en önemlisi 9 bin yıl önce üretilen buğdaydan² yaklaşık 8 bin yıl önce yapılan ekmektir.³

Birleşmiş Milletler Çevre Programı tarafından yapılan bir araştırma Türkiye'de her yıl 7,7 milyon tondan fazla gıdanın israf edildiğine işaret ediyor. 2021 BM Gıda İsrafı Endeksi Raporu'na göre Türkiye'de her yıl kişi başına 93 kilogram yiyecek çöpe atılıyor. Türkiye dünya genelinde en fazla gıdanın israf edildiği ülkeler arasında yer alıyor. Rapora göre dünya genelinde her yıl toplam 931 milyon ton gıda israf ediliyor.

Bu, küresel çapta perakende satış noktaları, evler ve restoranlarda tüketime hazır gıdanın yüzde 17'sinin doğrudan çöpe gitmesi anlamına geliyor.⁴

Dünyanın en fazla buğday üreten ülkelerinden birisi olan Türkiye, aynı zamanda en fazla ekmek tüketen ülke konumundadır. Toprak Mahsulleri Ofisi'nin yapmış olduğu bir çalışma ile Türkiye'deki ekmek üretimi, tüketimi ve ekmek israfı boyutlan saptanıp, değişik kesimlerdeki fertlerin ekmek ile ilgili tutum ve davranışları belirleyen ve israfın önlenmesi için nelerin yapılabileceği konusunda değerlendirmeler yapılmıştır.

Ekmek israfı... Literatürde genellikle üretilen ekmeğin amacı (insan gıdası) dışında tüketilmesi veya tüketilemeden çöpe atılması olarak tanımlanmaktadır. Maalesef günlük üretilmiş ekmeklerin 2. 44 milyon tanesi, henüz satılmadan üretim yerlerinde israf edilmektedir. Günlük olarak israf edilen ekmek, üretilen ekmeğin neredeyse %5'i civarındadır. İsrafın temel bileşenleri arasında ekmeğin fırınlarda fazla üretilmesi, yemekli kurum veya hanelere ihtiyaçtan fazlasının alınması, artan veya bayatlayan ekmeğin uygun yöntemlerde muhafaza edilmemesi ya da yemek türlerinde kullanılmaması sayılabilir.⁵

Tüketicilerin büyük bir kısmının ekmeği israf ettiği, Ekmeğin tüketici geliri içinde payının düşük olması ve tüketicilerin rahatlıkla temin edebilirliği ekmek israfının en önemli nedenlerinden sayılabilir. Gerek aile ekonomisi gerek milli servetimiz olarak ülke ekonomisine zararı göz önüne alındığında; israfın önüne geçmek için, başta kamu kurum ve kuruluşları ile sivil toplum kuruluşları olmak üzere, ekmeğin bozulmaması için muhafaza edilme şartları, bayat ekmeklerimizin

değerlendirme yöntemleri gibi hususlarda tüketicilere bilgi veren seminerler düzenlenebilir, broşür ve liflet dağıtarak farkındalık oluşturma ortamı oluşturulabilir. Ayrıca yapılabilecek kamu spotları ile tüketicileri bilinçlendirme çalışmaları da israfın azalmasına yardımcı olabilir. ⁶

Özetle ekmeğin israfını hiç kimse onaylamamakta ve kötü bir alışkanlık olarak nitelendirmektedir. Buna rağmen üretilen ekmeğin neredeyse %5'i israf edilmektedir. İsrif edilen ekmeğin yaklaşık olarak yılda 7 milyon \$ fakirleşmekteyiz. Kişi başına günlük tüketim ortalaması 333 gr olduğuna kabul edilirse; yaklaşık 3,5 – 4 milyonluk nüfuslu bir ilimizin ekmeğini her gün israf etmekteyiz.⁵

Bu projeyi MYO bünyesindeki bazı öğrencilerimizle gerçekleştirdiğimiz için, proje öğrencilerimizin ikamet ettikleri yörelere ait, bayat ekmeğin israfıyla yapılabilen yemek, çorba ve tatlı gibi ürünler ile bayat ekmeğin israf edilmemesi hedeflenmektedir.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: israf, Bayat Ekmeğin israfı ve maliyeti, Bayat ekmeğin yemekler, Yöresel ürünler, emeğimiz ekmeğimiz çöp olması,

ABSTRACT

Waste is one of our biggest problems, especially in the country's economy and environmental pollution. With this idea, especially in order to contribute to the transformation of stale bread, our students should prepare brochures that introduce products such as local food, soup and dessert that can be made with stale bread, as well as their cost to the country's economy. is targeted.

In this context, it is aimed to continue its contribution to the country's economy with the continuity of every bread recovered and its spread, especially in the family economy. Our effort, our bread should not be garbage project; The brochure containing the recipes of foods, soups and desserts that can be made with stale bread unique to the provinces/districts where the students of our Vocational School reside, is presented to the families of our students and their close circles in the places where they reside, paying attention to the hygiene rules, and a mask with the logo of our university, thereby preventing the waste of bread. family is to raise awareness about the dimensions of the cost to the country's economy and to raise awareness about preventing waste.

Keywords: Waste, Stale Bread Waste and cost, Stale breaded meals, Local products, our labor should not be garbage.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 01.07.2021-30.09.2021 tarihleri arasında Erzincan, Ardahan, İstanbul, Adana, Çorum, Erzurum, Adıyaman, Iğdır, Hatay'da gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

1. Proje Teknik Toplantısının Yapılarak araştırmacılar bilgilendirilmiş, projenin etkili olabilmesi için fikir alışverişi yapılmıştır.
2. Projemizde dağıtılacak broşür için, broşür (Resim-1) içeriği (tarifler) değerlendirilmiş öğrencilerimizin öncelikli olarak yöresel tariflerine yer verilmiştir.
3. Tarifler değerlendirilmiş, broşürün görsel hazırlığı yapılmıştır.
4. Proje kapsamında Covid-19 salgınına duyarlılık kazandırmak amacıyla üniversitemiz logolu (Resim-2) maske tasarımı değerlendirilmiş ve karar verilmiştir.
5. Fiyat araştırması projedeki tüm ekipçe yapılarak broşür ve Üniversitemiz logolu maske siparişi yapılmıştır.
6. Broşür ve maskelerin projemizde görevli öğrencilere ulaştırılması ve takibi yapılarak tüm materyallerin öğrencilerimize ulaşması sağlanmıştır.
7. Broşür ve maskelerin öğrencilerimiz tarafından çevrelerindeki kişilere tanıtım ve dağıtımı sağlanmıştır.
8. Proje sürecinde hatıra fotoğrafları çekilmiştir.
9. Proje Değerlendirme Toplantısının yapılarak bir sonraki proje başlığı, mevcut projenin değerlendirmesi yapılmıştır.

PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER



Emeğimiz, Ekmeğimiz Çöp OLMASIN...

**DÜNYANIN EN FAZLA BUĞDAY ÜRETEN
ÜLKELERİNDEN BİRİSİ OLAN TÜRKİYE,
AYNI ZAMANDA EN FAZLA EKMEK TÜKETEN
ÜLKE KONUMUNDADIR.**

**Günlük olarak israf edilen ekmeğin
üretilen ekmeğin yaklaşık %5'i
civarındadır.**

**ISRAF EDİLEN EKMEKLERLE YAKLAŞIK
OLARAK YILDA
7 MİLYON \$ FAKİRLEŞMEKTEYİZ.**



**TOPLUMSAL DUYARILIK PROJELERİ
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**
Social Awareness Projects Application and
Research Center

Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi kapsamında; öğrencilerimizden gelen talepler doğrultusunda ülkemizdeki israfa dikkat çekmek ve azda olsa gerek aile gerek ülke ekonomisine katkı sağlamak adına bayat ekmeğimizi değerlendirerek için öğrencilerimizin sizler için hazırladıkları yöresel tarifleri sizlerle paylaşıyoruz.

Atatürk Üniversitesi ailesi olarak, sağlıklı günler diler, projeye kalkıştıktan dolayı teşekkür ederiz...

Bayat Ekmeğin İle Kofte Tarif:

1 adet büyük boy soğanı minik küpler halinde doğrayın. Bir bayat ekmeğin 3 te birini suda beklettikten sonra sarakak suyunun süzülmesini sağlayın. Derince bir kap içerisinde ıslanmış bayat ekmeğin soğanı, rendelenmiş bir diş sarımsak, yarım kilo kıyma, 3-4 yemek kaşığı zeytinyağı ve bir adet yumurtayı kap içerisinde 5-10 dakika kadar yoğurun.



1 tatlı kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı toz kırmızı biber ve 1 tatlı kaşığı tuzla ilave edildikten sonra bir iki dakika kadar tekrar yoğurup köftelerinizi hazırlayın. Hazırlanan köfteler tepside streçlemlmiş bir şekilde buzdolabında 25-30 dakika dinlendirin. Dinlenmiş köftelerinizi tavada arka arkısı sıvı yağda kızarttıktan sonra kağıt havlu serdiğiniz bir tabağın üzerine arak fazla yağların süzülürdükten sonra tabaklara servis yapabilirsiniz. Afiyet olsun...

Bayat Ekmeğin Tatlısı:

Bayatlanmış 8 dilim koy ekmeğini ısıtılmış fırında 5-10 dakika kadar kızarttıktan sonra 4 adet yumurtayı derince bir kaba kırıp, ¼ su bardağı süt, yarım çay kaşığı tarçın ile 3 yemek kaşığı toz şeker ekleyerek iyice çırpın. Ekmeğin dilimlerini ve çeyrek su bardağı file bademli sıvı harca ekleyerek ocaklığında 15 ila 20 dakika kadar bekletin.



3 adet şeftalini kabuklarını soyduktan sonra iri parçalar şeklinde kuyun. İsyaya dayanıklı fırın kabına tereyağı sürüldükten sonra şeker tozu serpiniz. Sütü ve yumurtalı harcı içine çeken ekmeğin dilimlerini arasına şeftali parçalarını yerleştirerek birbiri üzerine gelecek şekilde fırın kabınıza yerleştiriniz. Ardından üzerine çeyrek su bardağı file badem serpiştirip önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 35-40 dakika kadar pişiriniz. Pişme işleminin ardından tatlıyı soğumaya bırakınız ve soğuduktan sonra pudra şekeri dökerek servis ediniz. Afiyet olsun...

Bayat Ekmeğin Helvası:

1,5-2 litre (şeker oranı isteğinize bağlı olarak) su ve 1-1,5 su bardağı şekeri karıştırarak tencerede kaynamasına sağlayınız. İki yemek kaşığı (isteğe bağlı) +2 yemek kaşığı zeytinyağı tereyağın tavada eriterek daha önceden hazırlanmış olduğunuz iki su bardağı çekilmiş bayat ekmeğin ve bir bardak ırmığı yağı ilave ederek ırmığın renginin dönene kadar kavurunuz. Daha sonra Hindistan cevizi taneler ekleyerek şerbetinizi sıcak olarak üzerine dökünüz. 3-5 dakika kavrukluktan sonra suyunu çekmesini sağlayın.



Şekil verilmiş ırmık-ekmek karışımının üstüne isteğe bağlı olarak süslemeler, eritilmiş çikolata üzerine meyve parçaları vs. ile tatlınızı süsleyebilirsiniz. Soğuduktan sonra servis yapabilirsiniz. Afiyet olsun.

Çubra

Derin bir tabağa bayat ekmeğini doğrayınız, farklı kasede 2-4 yumurtayı kırın. Soğan, yeşil biber, domates küçük küçük doğranarak hazırlanır. Ocağınızı orta seviyede yakarak tavada sıvı yağınızı (isteğe bağlı) tereyağı ilave edilebilir) kızdırınız. Soğanlar eklenir ve pişinceye kadar karıştırılır. Biberler eklenir ve biberler 2-3 dakika pişirilir. Salça eklenerek pişirme işlemi devam eder. Salçanın ardından domates eklenerek 4-5 dakika kadar pişmesi sağlanır. Yaklaşık 1 litre suyun tamamını eklenir, kaynayınca kadar beklenir. Kaynadıktan sonra kışk ateşe alınır ve çırpılmış yumurta, yavaya ve karıştırılarak eklenir. Yumurta taneleri her tarafı dağılması için sürekli karıştırılarak 1-2 dakika kışk ateşe kaynatılır. Hazırlanmış olduğunuz karışımı tabağınızda bayat ekmeğin her tarafı ıslanacak şekilde üzerine gezdirilerek dökünüz ve bu şekilde servis ediniz. (İsteğe bağlı olarak pul biber karabiber, nane gibi baharat ekleyebilirsiniz.) Afiyet olsun.



Papaza (Ekmeğin Mantısı) Tarifi:

Bir adet bayat ekmeğini minik küpler şeklinde doğrayınız. Doğranan ekmeğinizi geniş bir kap içerisinde yarısuyla yıkayınız. Üzerine civil (kerü) peyniri seriniz. Kalan ekmeği tekrar peynirinin üzerine yayınız.



2-3 Yemek kaşığı tereyağı (isteğe bağlı zeytinyağı ile) tencerede eritilir. Bir adet orta boy doğranmış soğan yağ eklenerek kızartmaya kadar karıştırılır. 1,5-2 yemek kaşığı salça eklenerek karıştırılır ve 2 su bardağı su dökülür. Tuz, pul biber, baharatlar ilave edilerek 4-5 dakika kışk ateşe kaynatılır. Sıcak sos ekmeğin-peynir-ekmek üzerine her tarafı yayılacak şekilde dökülerek emilmesi sağlanır. İsteğe bağlı sarımsaklı yoğurt üzerine gezdirilip maydanoz ile süslenerek servis edilebilir. Afiyet olsun...

Krem Şantilli Ekmeğin

Daha önceden kızartılarak hazırlanmış yaklaşık 10-12 dilim bayat ekmeğini geniş ve derin kap içerisinde aralarındaki boşluklarda dolacak şekilde yayınız. Şerbet için 3 su bardağı su, 2 su bardağı toz şeker karıştırarak kaynamasına sağlayınız. Kaynamaya başladından sonra 3-5 damla limonsuyu ekleyiniz ve 15 ila 20 dakika kadar kışk ateşe kaynatınız. Şerbetinizi ilk oluncaya kap içerisindeki ekmeğin üzerine dökerek emilmesini sağlayınız.



Muhallebi için 4 su bardağı süt, 4 yemek kaşığı un ve 6-7 kaşık toz şekeri bir kap içerisinde pişiriniz. Pişirme işlemi bitince yarım paket vanilyayı da ekleyerek birkaç kez karıştırıp ocaktan alınız. İlyınca muhallebinizde ekmeğin üzerine dökünüz. En son bir paket krem şanti ve 1 bardak soğuk sütü karıştırarak soğuyan muhallebi üzerine gezdiriniz. Süs için ise ceviz içi, fındık içi, gibi alternatifler kullanarak tatlınızı süsleyip dolaba koyabilirsiniz. Soğuduktan sonra servis edebilirsiniz. Afiyet olsun...

Vişneli Bayat Ekmeğin Tatlısı:

1 adet bayat ekmeği ince ince dilimledikten sonra üstüne tereyağı sürüldükten sonra 180 derece de kızartınız. Kızartma işlemi bittikten sonra tepsinizi dinlenmesi için fırından çıkarınız. Tencereye 2 su bardağı su içine ½ kg vişne koyarak vişneyle su yaklaşık 15 dakika kaynatılır. Kaynama işleminin ardından süzgeç ile vişne tanelerini alınız, vişne suyunun içine iki yemek kaşığı un 1 yemek kaşığı nişasta karıştırıp 5 dakika kaynatınız. Vişneli suyunu kızarmış ekmeğin üzerine dökünüz. Daha sonra ekmeğin üzerine süzgeç ile almış olduğunuz vişne taneleri koyunuz. Süsleme için ayrıca krem peynir ve pudra şekeri ekmeğin üzerine dökünüz sonra vişneleri koyabilirsiniz. Tatlınızı soğumaya bırakınız buzdolabında 30 dakika beklettikten sonra servis yapınız. Afiyet olsun...



Ekmeğin Tiriti:

10 dilim bayat ekmeğini irice parçalar halinde doğrayınız, doğranmış ekmeği tepsiye sererek fırında kızartmaya kadar bekletin. Tencereye 750 gram dana kuşbaşı ve bir adet doğranmış soğanı ilave ederek o suyunu salıp tencereye dökünüz. Farklı bir tencereye 100-150 gram tereyağını erittikten sonra 1 yemek kaşığı salça ile kavurunuz. 1 yemek kaşığı pul biber, 1 tatlı kaşığı tuz ve 1,5 litre su ekledikten sonra kaynamasına sağlayınız. Pişmiş olan et ve 1 adet piyazlık soğanı (isteğe bağlı patates eklenbilir) ilave ederek 30 dakika süreyle kışk ateşe pişiriniz. Tepsideki kızartmış olduğunuz ekmeği yayın bir kap içerisinde dizdikten sonra tenceredeki karışım ekmeğin üzerine dökünüz (Arzu ederseniz yoğurt ile...). 3-5 dakika dinlendikten sonra sıcak bir şekilde servis yapabilirsiniz. Afiyet olsun.



Bayat Ekmeğin Sufle

3 adet yumurtayı bir kap içerisinde kırduktan sonra bir miktar tuz (ekleme istediğiniz peynirin tuz oranına göre) ekleyerek çırpınız. Çırpılmış yumurtayı üzerine 3 yemek kaşığı sıvı yağınızı ve 2 su bardağı kadar sütü ekleyip karıştırınız. İçine karıştırdıktan sonra 1 su bardağı kadar beyaz peynir ve baharatlarınızı (karabiber, pul biber ve kekik) ve dilerseniz dereotu ve maydanoz ilave ediniz. Üzerine yağ ve sütü ekleyip tekrar karıştırınız. 10-12 dilim bayat ekmeğini küpler şeklinde keserek sufler için kullanılmak üzere kap içerisinde yarısuyla yıkayınız. Üzerini sütü karışımı dökerek ıslanmasını sağlayınız. Rendelenmiş kaşar peyniri üzerine dökünüz sonra tekrar ekmeğin üzerine seriniz. Kalan sütü karışımı ekmeğin üzerine tekrar dökünüz sonra rendelenmiş kaşar peyniri ile üzerini kaplayınız. Daha sonra 180 dereceye ısıtılmış fırına koyarak sufler kızartmaya kadar pişiriniz. Afiyet olsun.



Bayat Ekmeğin Borçğı

1 veya 1,5 bayat ekmeğini küçük parçalara ayırınız. Derince bir kap içerisinde iki adet yumurtayı, 14,5 bardak süt, 1,5-2 yemek kaşığı sıvı yağ, bir paket kabartma tozu ve 1 tatlı kaşığı toz şeker ekleyip karıştırınız. İsteğe bağlı olarak, kışk ateşe bir su bardağı kadar beyaz peynir ve yarım demet maydanoz ekleyebilirsiniz. Karışım iyice homojen hale geldikten sonra, bayat ekmeğinizi karışım için batırarak her tarafını ıslanmasını sağlayınız. Islanmış ekmeğin parçalarını içine yağ sürdüğünüz tepsinize yarısu dökünüz. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serptikten sonra kalan ıslanmış ekmeği kaşar üzerine dökünüz. Hazırda bulunan 180-200 derecelik fırına tepsinizi koyarak gözletmeniz. Hafif kızartma işlemi başlayınca, fırın açarak (difen dikkatli olunuz) üzerine bir miktar daha rendelenmiş kaşar peyniri serpiniz ve fırın kapatınız. Borçğı üzeri kızartmaya kadar pişmesini bekleyiniz. Kızarıldıktan sonra tepsinizi alabilirsiniz ve sıcak şekilde servis yapınız. Afiyet olsun.



Bayat Ekmeğin Sıması

Bir adet bayat ekmeği yaklaşık 10 dakika kadar suda ıslatıldıktan sonra suyu süklerek farklı derin bir kap içerisinde alınız. 1 çay kaşığı tuz ve un ekleyerek hamur kaynamaya getirerek dinlenmeye bırakınız. İç harc için 3 adet soğan halka şeklinde kesilerek hafif yağ içerisinde biber salçası salça ile kavurunuz. Ardından beyaz peynir ve pul biber ekleyiniz.



Hamurlarınızı 10-12 adet olacak şekilde bezeler haline getiriniz, Bezelerinizi açarak teflon tavada her iki tarafını pişirmesi sağlanınız. Pişmiş olan bezelerin üzerine margarin yağı sürüldükten sonra, hazırlanmış olduğunuz iç harcı (harcınızı eşit bölümlü yapacak şekilde) üzerine koyarak (yaprak sarması misali) sarınız. Tüm bezelerinizi benzer şekilde hazırladıktan sonra servise hazır. Afiyet olsun.

Bayat Ekmeğin Mantısı

1 adet bayat ekmeğin bir kap içerisinde doğrayınız, 1 çay bardağı süt, 1 adet yumurta, 1 adet rendelenmiş soğan, tuz ve karabiber eklenerek homojen bir yapı oluncaya kadar karıştırılır. Misket şeklinde yuvarlanarak (biraz yassı şekil verildikten sonra) tabağa diziniz. Tavanızda kızdınız yağda iki tarafı kızarttıktan sonra servis tabağına alınız.



Bayat Ekmeğin Çorbası

Dört su bardağı et suyunu bir tencereye dökerek kaynamasına sağlayınız. Yarım ekmeğinizi küp şeklinde doğrayarak kaynayan et suyu içerisinde ilave ediniz. Ekmeğin parçaları et suyu içinde dağılıncaya kadar kaynatınız. Ekmeğin dağıldıktan sonra 3-4 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, karabiber ve bir tatlı kaşığı kuru naneyle ilave ederek 10-15 dakika kaynatınız.



Farklı bir kap içerisinde iki adet yumurtayı sarısını 4 su bardağı süt içine ilave ederek çırpınız. Bu karışımı yavaş yavaş tencereye karıştırarak dökünüz. Bir iki dakika kaynıncaya ocaktan alabilirsiniz. Üzerine bir iki dal maydanoz kıyarak dökebilirsiniz. Sıcak şekilde servis yapınız. Afiyet olsun.

- Bu Broşür Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uyg. ve Araş. Merkezi tarafından desteklenen proje kapsamında hazırlanmış olup, hiçbir şekilde teklim veya ticari amaç içermez.
- Proje kapsamında araştırdığımız tarifler, öğrencilerimiz tarafından (başvurularla) çalışılmış olup profesyonelce olmadığımız bilincindeyiz. Ancak, bayat ekmeğimizin değerlendirilmesinde farklı fikirler oluşturarak, milli servetimize katkı sağlama ve israfa önlemeye yardımcı olmanız.
- Araştırmamız sırasında, bayat ekmeğinin değerlendirilmesinde konusundaki bilgi, deneyim, yazılı ve görsel becerileri arkadaşlarımızdan oluşan sivil toplumumuzun katkı ve destekleriyle sağlanmıştır.
- Lütfen bu broşürü ilginiz varomadığınız takdirde bir yakınınıza vererek sizde farkındalık oluşturma sürecimize yardımcı olunuz. İlgilinizi iletişim bilgilerimizden, sağlıklı günler dileriz.
- Proje Yürütücüsü : Öğr. Gör. Vedat SÖLAK (Atatürk Üniv. Hürsoran MYO 0442 711 51 70)
- Yazarlarımız Kaynaklar: 1. http://www.tmo.gov.tr/Upload/Documents/temas2/temas20190904.pdf 2. www.tmo.gov.tr/Upload/Documents/Kampanya/temas20190904.pdf 3. www.nefayemektarizati.com 4. www.izzeel.com.tr

Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi

Proje materyallerinin hazırlanması (üniversitemiz logolu maske ve broşür)

PROJE MATERYALLERİNİN TESLİM EDİLMESİ















● ○ REDMI NOTE 9 PRO
○ ○ AI QUAD CAMERA



● ○ REDMI NOTE 9 PRO
○ ○ AI QUAD CAMERA



● ○ REDMI NOTE 9 PRO
○ ○ AI QUAD CAMERA







HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA

HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA

Projenin uygulandığı ortamlar





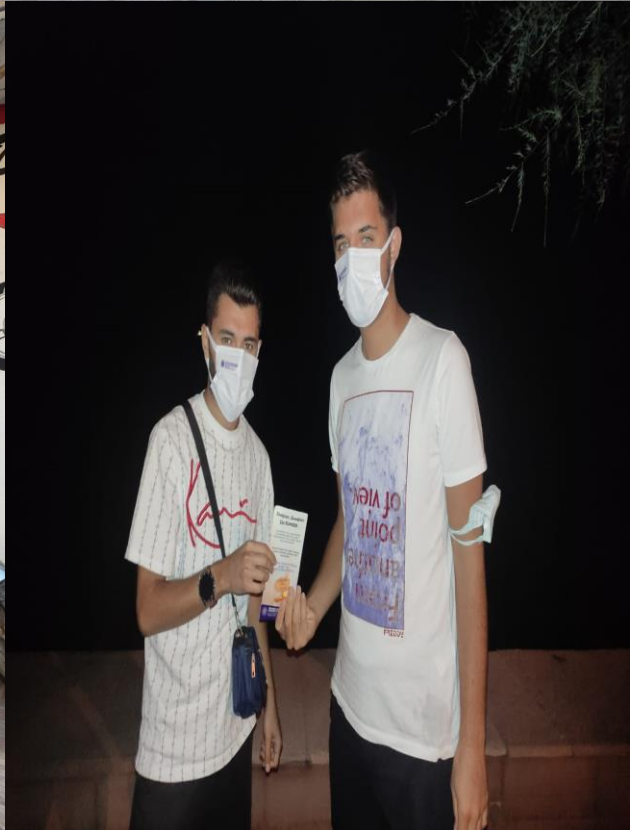
















SONUÇLAR

Gerek ülke ekonomisi gerek çevre kirliliği başta olmak üzere israf en büyük sorunlarımızdandır. Bu fikirle özellikle bayat ekmeklerin dönüşümüne katkı sağlamak üzere, öğrencilerimizle bayat ekmek ile yapılabilecek yöresel yemek, çorba ve tatlı gibi ürünler ile ülke ekonomisine maliyetini tanıtan broşürler hazırlanarak öncelikle pandemi dolayısı ile hijyen kuralları çerçevesinde öğrencilerimiz çevrelerindeki aile, arkadaş ve iş yeri ortamlarında broşürleri dağıtarak duyarlılık kazandırması hedeflenmiştir. Bu kapsamda geri kazanılan her ekmek sürekliliği ile başta aile ekonomisi olmak üzere yayılması ile ülke ekonomisine katkısının devamı hedeflenmiştir.

Projemiz hem yüksekokulumuz öğrencilerinin farklı kültürel mutfağına ait ürünleri tanıtmaları hem de çevrelerine tanıtılmalarını yaptıkları ilk çalışma niteliği taşımıştır. Projemiz daha sonra yapılacak benzer projelere ön ayak oluşturularak projenin daha büyük çaplı projeler için taslak niteliği taşımaktadır. Projenin etki değeri küçük fakat gerek öğrencilerimizde oluşturacağı israf hassasiyeti gerekse hedef kitlemizdeki farkındalık ve sorumluluk bilinci ile sonraki yıllarda milli servetimize ciddi kazanımlar sağlayacağı umut edilmektedir.

Kaynaklar :

1. Beslenme Nedir? https://www.ilkokul.nds.k12.tr/IMG/pdf/BESLENME_NEDIR.pdf
2. Geçmişten Günümüze Buğday. <http://apelasyon.com/Yazi/410-gecmistengunumuze-bugday>
3. Ekmeğin Tarihçesi. <https://mauri.com.tr/ekmegin-tarihcesi/>
4. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-56291957>
5. TMO - <https://www.tmo.gov.tr/Upload/Document/ekmek/tmobrosuryeni2.pdf>
6. Ekmek İsraf Etme Durumunun ve İsrrafta Etkili Olan Faktörlerin Belirlenmesi:
Kahramanmaraş Kent Merkezi Örneği -Emine İKİKAT TÜMER, Yeşim AYTOP, Kubilay Burak
YAVUZ -Türk Tarım ve Doğa Bilimleri Dergisi