

DOĞAL BESLENME NEDİR?

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, MBA, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı

Doğal beslenme, gıdaların doğadaki hâline en yakın şekilde, mümkün olduğunca az işlenmiş ve katkı maddesi içermeyen biçimde tüketilmesini esas alan bir beslenme anlayışıdır. Bu yaklaşım, insanın biyolojik yapısına en uygun beslenme biçimi olarak görülür ve tarladan sofraya kadar geçen süreçte gıdanın doğallığını, saflığını ve besin değerini korumayı hedefler.

Doğal beslenmenin temel ilkeleri:

- **Mevsiminde ve yerel ürünlerin tercih edilmesi**
- **Kimyasal ilaçlar, hormonlar ve yapay gübrelerle yetiştirilmemiş ürünlerin seçilmesi**
- **İşlenmiş ve paketli gıdalardan uzak durulması**
- **Gıda etiketlerinde katkı maddesi, aroma verici, renklendirici gibi ifadeler olan ürünlerin sınırlandırılması**
- **Ev yapımı, geleneksel yöntemlerle hazırlanan yiyeceklerin öncelenmesi**



Doğa acele etmez. Mevsimini beklemeyen her sebze, doğallığından da uzaklaşır.

MARKETTEN ALDIĞIMIZ ÜRÜNLERLE GERÇEKTEN DOĞAL BESLENEBİLİR MİYİZ?

Bu sorunun yanıtı hem evet hem hayır olabilir. **Evet**, çünkü bazı market zincirlerinde organik sertifikalı ürünler, katkısız gıdalar, yerel kooperatiflerden temin edilen ürünler bulunabiliyor. Etiket okuma alışkanlığı gelişmiş, bilinçli bir tüketici olarak, daha az işlenmiş ve katkı içermeyen seçenekleri markette de bulmak mümkün.

Hayır, çünkü market raflarındaki birçok ürün uzun raf ömrü, cazip görünüm ve tüketici alışkanlıklarına hitap etmesi için ciddi oranda işlenmiş, katkı maddesi içeren ve doğal yapısından uzaklaştırılmış olabiliyor. “Doğal”, “köy ürünü” gibi ifadeler her zaman güvenilir olmayabilir; çünkü bu ifadelerin kullanımında yasal boşluklar ya da pazarlama stratejileri etkili olabilir.



Sonuç olarak:

Marketlerden alışveriş yaparken doğal beslenmek mümkündür ama bu, büyük ölçüde **seçici olmak, etiket okumak, gıda tedarik zincirini sorgulamak** ve **gıda okuryazarlığına sahip olmakla** mümkündür. Gerçekten doğal beslenmenin yolu, doğaya yakın üreticilerden temin edilen ürünlere yönelmekten, mümkünse kendi yiyeceğini yetiştirmekten ve geleneksel yöntemlere dönmekten geçer.

Sera ürünlerle doğal beslenmek mümkün mü?

"Her domates kırmızı görünür ama hepsi güneşte kızarmaz. Etiket değil, mevsim belirler doğallığı."

Kısa yanıt: **Koşullara bağlı olarak sınırlı ölçüde mümkündür**, ancak çoğu zaman **doğal beslenme tanımıyla tam olarak örtüşmez**.

Neden?

1. Doğal beslenme neyi esas alır?

Toprağın, suyun, havanın ve mevsimin sunduğu döngüsel düzene uygun olarak yetiştirilen ürünleri temel alır. Bu anlayışta “doğa ne verirse o kadar” ilkesi geçerlidir.

2. Sera üretimi nedir?

Sera tarımı, dış ortam koşullarının uygun olmadığı zamanlarda veya bölgelerde üretimi mümkün kılmak için tasarlanmış kontrollü tarım biçimidir. Işık, sıcaklık, nem gibi

parametreler yapay biçimde ayarlanır. Bu da ürünlerin doğal mevsim döngüsünden çıkarılması anlamına gelir.

"Sera bir ihtiyaç olabilir; ama doğanın ritmine müdahale, tabağımıza da yansır."

Peki neden “doğal” sayılmayabilir?

- **Mevsim dışı üretilir.** Örneğin kışın domates yemek doğanın düzenine değil, insan müdahalesine dayanır.
- **Hızlı ve verimli üretim için kullanılan hormonlar, kimyasal ilaçlar ve gübreler,** doğal yapıyı bozar.
- **Tat, besin değeri ve aromatik yoğunluk,** açık tarım ürünlerine göre düşer.

Ancak istisnalar da vardır:

- **Ekolojik seralar:** Kimyasal girdi kullanmayan, doğal havalandırma ve kompostlu toprak beslemesiyle çalışan bazı ileri düzey seralarda yetiştirilen ürünler görece daha doğaldır.
- **Mevsime uygun sera kullanımı:** Bazı çiftçiler, yalnızca don riskini önlemek veya yağıştan korumak için sera kullanır ama kimyasal girdi kullanmaz. Bu tür üretimler, doğal beslenmeye daha yakındır.

"Doğa acele etmez. Mevsimini beklemeyen her sebze, doğallığından da uzaklaşır."



Sonuç:

Sera ürünleri tamamen “doğal” kategorisine girmez; çünkü doğanın ritmine müdahale vardır. Ancak üretim şekline bağlı olarak “daha az yapay” olanları tercih edilebilir. Bu yüzden tüketici olarak her zaman şunu sormak gerekir:

“Bu ürün ne zaman, nerede, nasıl yetiştirildi?”

İstersen bu konuyu özetleyen bir kamu spotu cümlesi de oluşturabilirim.