

*fikir sahibi damaklar ...*

# diyor ki:

## Ne yediğini bilmek hakkındır!

**Kim ne derse desin, gerçek gıdayı ara. Üzerinde “GDO’suz” yazanı seç ya da organik ürünü tercih et.**

**Gıdanın raf ömrü uzarken seninki kısalsın!**

**Düşün ki raflardaki onca gıdaymış gibi yapan ürün sen satın almazsan karlılığını yitirecek.**

**Düşün ki, gıdaymış gibi yapan olanlarca kavanoz, kutu ve şişe sen satın almadığında üretenerlerine birer zarar olarak geri dönecek.**

**Cebindeki o binbir güçlkle kazandığın paranın alım gücüne güven.**

**Paranı gerçek gıdaya yatır.**

## Korkunç bir çark dönüyor!

GDO’lu ürünlerin Türkiye’ye girişleri tartışılır ve “GDO soya ve mısırdadır” cümlesi sohbetlerimizde girerken, çoğumuz “Aman canım, hayatımda soya yemedim, mısırdadır yazları canım çekince bir-iki defa yiyorum” diyor ve konuyu üzerine almıyor.

Gerçekten öyle mi?

Dünyada üretimi GDO’lu yapılan dört önemli tarım ürünü var: Mısır, Soya, Kanola ve Pamuk.

Malesef bu dördün üçü, yani, Soya, Mısır ve Kanola süpermarketlerden satın aldığımız paketlenmiş gıdanın hemen hepsinde bizzat ve ya dolaylı, ama var.

Örneğin dün akşam içtiğiniz gazlı meşrubatta, kızınızın çiğnediği ciklette ya da kocanızın en sevdiği birada mısır olduğunu biliyor musunuz?

Peki, geçen öğlen arkadaşınızla paylaştığınız mantıda, oğlunuza aldığınız çikolatada, hafta sonu yumurtanıza eşlik eden sucukta soya olduğundan haberiniz var mı?

Gerçek gıda dediğimiz içinde ne GDO ne de katkı maddesi olmadığını biliyorsunuz, ama.

**Biz diyoruz ki, market rafları arasında gerçek gıdayı seçmek kolay değil.**

Gıdanın içeriğini anlamak, kavramak kolay değil.

Dolayısıyla biz etiket hafiyeleri iş başı yapmak zorundayız.

Sadece GDO’yu değil, gıdamıza eklenen her türlü katkıyı bilmek ve gerçek gıdayı, olmayanın arasında seçebilmek için elimize büyüteçleri almalıyız.

Ürün etiketlerini okumak, anlamak ve çocuklarımıza seçtiğimiz gıdanın içeriğini bilmek zorundayız.

Zira ne ekmek ekmek, ne de yoğurt yoğurt! Hiçbir şey bozulmasın, şirket zarar etmesin, herşeyin raf ömrü uzasın diye katılmadık şey yok, o paketlerin içine.

Ne yediğimizi bilmek oysa en temel hakkımızdır!

Hadi. Bu çarkı tersine çevirelim.

Cebimizdeki paranın hakkını verelim.

Gerçek gıdadan başka bir şeye tek kurşun olsun koklatmayalım!

## Ben Bir Etiket Hafiyesiyim!

Çantamdan büyütecimi ayırmam!  
En gerçek havucu da yemiş olsam, okunmuyor bu etiketler.  
Okunmasın diye yapılmışlar sanki.

Seçebilmek için ne yiyeceğimi, büyütecimi tutar, önce okurum.

Anlamadığım, içime sinmeyeceğine dokunmam.  
Ne ben yerim, ne de yediririm.

Gıdamı satın alırken “nereden, kimin” diye bakarım.  
Memleketimin meyvasını, sebzesini tercih ederim.  
Ne kadar yakından geliyorsa o kadar tazedir, bunu beşikteki çocuk bile bilir!

Herşeyin mevsimi var.  
Patlıcanı yazın, karnabaharı kışın pişiririm.  
Hem doğal yerim, hem de ucuz!

Paketlenmiş gıdanın üzerinde organik, katkısız ya da GDO’suz yazanını seçerim.

Ama pakete kanmam, etiketini incelerim.  
Yoğurdun içinde nişasta, çikolatada soya, ciklette tatlandırıcı varsa hele, iyice bakarım, niye diye!  
Listem yanımda, büyütecim elimde..  
emin olmadan, paramı harcamam.

Bilirim.

Para, güç kazanılıyor.  
Paramın hakkını verene öderim, evime kalite götürür, çoluğuma çocuğuma sıhhat olsun diye pişiririm.

Ben bir etiket hafiyesiyim.  
Gerçek gıda peşindeyim.

- 5'-Guanylic Acid
- 5'-Inosinic Acid
- Acesulfame Potassium
- Allura Red AC
- Aluminium Powder
- Aluminium Silicate
- Amaranth
- Ammonia Caramel
- Ammonia Solution
- Ammonium Salts Of Phosphatidic Acid
- Annatto Extracts (Oil- And Alkali- Extracted)
- Annatto Extracts (Solvent- Extracted)
- Ascorbyl Stearate
- Aspartame
- Azorubine
- Benzoic Acid
- Boric Acid
- Brilliant Black PN
- Brilliant Blue FCF
- Brown FK
- Brown HT
- Butylated Hydroxyanisole
- Butylated Hydroxytoluene
- Calcium 5'-Guanylate
- Calcium 5'-Inosinate
- Calcium 5'-Ribonucleotides
- Calcium Benzoate
- Calcium Cyclamate
- Calcium Dihydrogen Diphosphate
- Calcium Di-L-Glutamate
- Calcium Disodium Ethylenediaminetetraacetate
- Calcium Di-Malate
- Calcium Hydrogen Sulphite
- Calcium Polyphosphate
- Calcium Propionate
- Calcium Saccharin
- Calcium Sulphite
- Calcium Tartrate
- Canthaxanthin
- Caramel Colours
- Carmines
- Caustic Sulphite Caramel
- Chlorophylls, Copper Complexes
- Citric And Fatty Acid Esters Of Glycerol
- Cochineal Extract
- Crosslinked Sodium Carboxymethyl Cellulose
- Curcumin
- Cyclohexylsulfamic Acid
- Diacetyltartaric And Fatty Acid Esters Of Glycerol
- Diphenyl
- Dipotassium 5'-Guanylate
- Dipotassium 5'-Inosinate
- Dipotassium Diphosphate
- Dipotassium Tartrate
- Disodium 5'-Ribonucleotides
- Disodium Citrate
- Di-Malic Acid
- Dodecyl Gallate
- Erythrosine
- Ethyl Hydroxyethyl Cellulose
- Calcium Benzoate
- Calcium Cyclamate
- Calcium Dihydrogen Diphosphate
- Calcium Di-L-Glutamate
- Calcium Disodium Ethylenediaminetetraacetate
- Calcium Di-Malate
- Calcium Hydrogen Sulphite
- Calcium Polyphosphate
- Calcium Propionate
- Calcium Saccharin
- Calcium Sulphite
- Calcium Tartrate
- Canthaxanthin
- Caramel Colours
- Carmines
- Caustic Sulphite Caramel
- Chlorophylls, Copper Complexes
- Citric And Fatty Acid Esters Of Glycerol
- Cochineal Extract
- Crosslinked Sodium Carboxymethyl Cellulose
- Curcumin
- Cyclohexylsulfamic Acid
- Diacetyltartaric And Fatty Acid Esters Of Glycerol
- Diphenyl
- Dipotassium 5'-Guanylate
- Dipotassium 5'-Inosinate
- Dipotassium Diphosphate
- Dipotassium Tartrate
- Disodium 5'-Ribonucleotides
- Disodium Citrate
- Di-Malic Acid
- Dodecyl Gallate
- Erythrosine
- Ethyl Hydroxyethyl Cellulose
- Calcium Benzoate
- Calcium Cyclamate
- Calcium Dihydrogen Diphosphate
- Calcium Di-L-Glutamate
- Calcium Disodium Ethylenediaminetetraacetate
- Calcium Di-Malate
- Calcium Hydrogen Sulphite
- Calcium Polyphosphate

- Glucomannane (li)
- Lactic And Fatty Acid Esters Of Glycerol
- Lactitol
- Lithol Rubine BK
- Lutein
- Lycopen
- Magnesium Di-L-Glutamate
- Magnesium Hydroxide
- Magnesium Oxide
- Magnesium Silicate (Synthetic)
- Magnesium Trisilicate
- Maltitol
- Maltitol Syrup
- Metatartaric Acid
- Methyl p-Hydroxybenzoate
- Monopotassium L-Glutamate
- Montanic Acid Esters
- Natamycin
- Neohesperidine Dc
- Nisin
- Octyl Gallate
- o-Phenylphenol
- Paprika Oleoresin
- Patent Blue V
- Plain Caramel
- Polydimethylsiloxane
- Polyglycerol Esters Of Interesterified Ricinoleic Acid
- Polyoxyethylene (20) Sorbitan Monolaurate
- Polyoxyethylene (20) Sorbitan Monopalmitate
- Ponceau 4R
- Potassium Acetate
- Potassium Adipate
- Potassium Aluminium Silicate

- Potassium Benzoate
- Potassium Ferrocyanide
- Potassium Nitrite
- Potassium Hydrogen Sulphite
- Potassium Hydrogen Sulphate
- Potassium Hydroxide
- Potassium Malate
- Potassium Metabisulfite
- Potassium Nitrate
- Potassium Nitrite
- Potassium Polyphosphates
- Potassium Propionate
- Potassium Saccharin
- Propyl Gallate
- Propyl P-Hydroxybenzoate
- Quinoline Yellow
- Red 2G
- Saccharin
- Salts Of Fatty Acids
- Salts Of Fatty Acids
- Shellac, Bleached
- Silver
- Sodium Adipate
- Sodium Aluminium Phosphate, Acidic
- Sodium Aluminium Phosphate, Basic
- Sodium Benzoate
- Sodium Calcium Polyphosphate
- Sodium Cyclamate
- Sodium Dihydrogen Citrate
- Sodium DL-Malate
- Sodium Ethyl p-Hydroxybenzoate
- Sodium Gluconate
- Sodium Hydrogen Di-Malate
- Sodium Hydrogen Sulphite
- Sodium Hydroxide
- Sodium Metabisulfite
- Sodium Nitrate

- Sodium Methyl p-Hydroxybenzoate
- Sodium Nitrite
- Sodium o-Phenylphenol
- Sodium Propyl P-Hydroxybenzoate
- Sodium Saccharin
- Sodium Sulphite
- Sodium Tetraborate (Borax)
- Sorbitan Monolaurate
- Sorbitan Monoleate
- Sorbitan Monopalmitate
- Sorbitan Tristearate
- β-Apo-8'-Carotenoic Acid Ethyl Ester
- Stearyl Tartrate
- Succinic Acid
- Sucroglycerides
- Sulfur Dioxide
- Sulfuric Acid
- Sulphite Ammonia Caramel
- Sunset Yellow Fcf
- Talc
- Tara Gum
- Tartaric Acid Esters Of Mono- And Diglycerides Of Fatty Acids
- Tartrazine
- Tetrapotassium Pyrophosphate
- Thaumatin
- Thermally Oxidized Soy Bean Oil Interacted With Mono- And Diglycerides Of Fatty Acids
- Tragacanth Gum
- Triammonium Citrate
- Trisodium Diphosphate
- Vegetable Carbon
- Xylitol
- Zinc Acetate

Bu kampanyayı hazırlarken, 2010 yılının Şubat ayı itibarıyla www.saglikvakfi.org.tr sitesinde yayımlanan bilgilerden yararlandık. Uzmanların zararlarına karşı uyardığı katkı maddelerini isimleri ya da E kodlarıyla listeledik.

Konu üzerinde çok daha derin araştırma yapmanızı şiddetle tavsiye ediyoruz.

Size sunduğumuz bu liste tümüyle gıdanın endüstriyelileştirmesinin, yediğimiz gıdanın gerçek gıda olmadığını ürkütücü bir portresinden öte değildir.

**Kim ne derse desin, gerçek gıdayı arayın.**

**Üzerinde “GDO’suz” yazanı seçin ya da organik ürünü tercih edin.**

**Paketlerin raf ömrü uzarken sizinki kısalsın.**



Fikir Sahibi Damaklar

E100	E214	E351	E528
E102	E215	E352	E530
E104	E216	E353	E536
E110	E217	E354	E541
E120	E218	E356	E553(a)
E122	E219	E357	E553(b)
E123	E220	E363	E555
E124	E221	E380	E559
E127	E222	E385	E574
E128	E223	E413	E576
E129	E224	E417	E621
E131	E226	E425	E622
E132	E227	E432	E623
E133	E228	E434	E625
E141	E230	E442	E626
E142	E231	E450	E628
E150	E232	E452	E629
E150(a)	E234	E463	E630
E150(b)	E235	E467	E632
E150(c)	E239	E468	E633
E150(d)	E249	E470(a)	E634
E151	E250	E470(b)	E635
E153	E251	E472(c)	E650
E154	E252	E472(f)	E900
E155	E261	E472(b)	E904
E160(b)	E282	E472(d)	E912
E160(c)	E283	E474	E950
E160(d)	E284	E476	E951
E160(f)	E285	E479(b)	E952
E161(b)	E296	E483	E953
E161(g)	E304	E492	E954
E173	E310	E493	E957
E174	E311	E494	E959
E175	E312	E495	E965
E180	E320	E513	E966
E210	E321	E515	E967
E211	E331	E524	
E212	E336	E525	
E213	E350	E527	