



المناخ

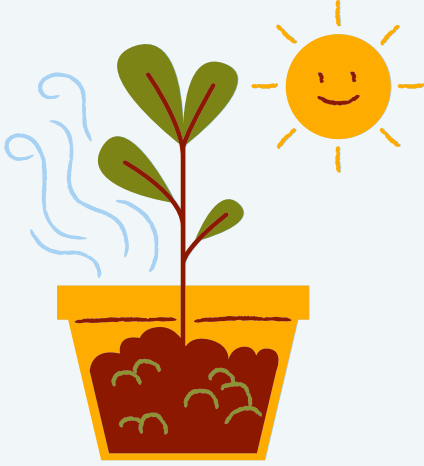
دردشة



الغذاء: آثار التغيّر المناخي  
على الغذاء والأمور التي  
يمكن للمجتمعات القيام  
بها للمساعدة



## الغذاء والمجتمعات



لا يمكن للأفراد والمجتمعات إصلاح حالة الطوارئ المناخية بمفردهم لأن ذلك يحتاج أيضاً إلى أن تبدي الشركات والصناعات والحكومات الوطنية والمحلية أفعالاً. وبالرغم من ذلك، فإنه لا يزال بإمكاننا أن نساعد من خلال القيام بأعمالنا الصغيرة اليومية، ومن خلال الضغط على السياسيين والجهات الخدمية لدينا ليفعلوا المزيد. هذا الدليل مليء بالتعريفات حول كل ما يتعلق بالعمل المناخي والمحادثات المناخية. نأمل أن يكون مفيداً وأن يساعدك على إجراء محادثات مفيدة حول المناخ. هذا المصدر مليء بأهم النصائح من المجتمعات التي تعمل معها في جميع أنحاء اسكتلندا حول ما يمكن للمجتمعات القيام به للمساعدة. نتمنى أن تجدوه مفيداً.

“

لم أفكر أبداً في إعداد الحساء بواسطة الطباخ البطيء الخاص بي، لقد استخدمت الخضار من حجرة المؤن المجتمعية واتضح أنه لذيذ!

”

## ما هي القضية؟

يترك التغير المناخي تأثيراً على قدرتنا على إنتاج الغذاء. بعض المناطق أصبحت عالية الحرارة والجفاف بالنسبة للمحاصيل التي كانت تُزرع هناك. وبعض المحاصيل قد تدمرت بسبب حوادث الفيضانات الشديدة. كما يمكن للخيارات الغذائية التي نتخذها أن يكون لها أيضاً تأثير على الكوكب. فبعض الأطعمة تنتج المزيد من انبعاثات الكربون من خلال الإنتاج، والمعالجة، والتغليف، والنقل.

**السياسة:** إن قانون أمة الطعام الجيد Good Food Nation (اسكتلندا) لعام 2022 يدعم الزراعة المستدامة وزراعة الأغذية محلياً، فضلاً عن الحق في الحصول على طعام جيد. وستكون السلطات المحلية ملزمة بدمج جوانب هذا الأمر في السياسة المناطقية في عام 2025.

يتمثل هدف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة رقم 12.3 في خفض هدر الطعام إلى النصف بحلول عام 2030.

إن التزام كورتولد 2030 هو اتفاقية طوعية تقوم بتمكين العمل التعاوني عبر سلسلة الطعام بأكملها في المملكة المتحدة من أجل إنجاز تقليصاتٍ على مدى العملية الإنتاجية (من المزرعة وحتى الشوكة) في هدر الطعام وانبعاثات غازات البيت الزجاجي (الدفينة) (GHG) والإجهاد المائي لمساعدة قطاع الأغذية والمشروبات في المملكة المتحدة على تحقيق الأهداف البيئية العالمية.

إن العديد من السلطات المحلية لديها بالفعل استراتيجية لزراعة الأغذية محلياً، على سبيل المثال: استراتيجية زراعة الأغذية مجتمعياً في المجلس المحلي لمنطقة الحدود الأسكتلندية SBC (انظر صفحة Growing Strategy Community Food Growing | Scottish Borders Council) على الموقع الإلكتروني (scotborders.gov.uk) وجمع مخلفات الطعام.

## دعونا نتصرف! ماذا نستطيع ان نفعل؟

هناك أشياء يمكننا القيام بها في مجتمعاتنا لتقليل انبعاثات الكربون من الغذاء.

- تطوع في حديقة المجتمع المحلي واحصد جوائز الخضار والفواكه الطازجة المزروعة محلياً.
- قم بزراعة نباتاتك الخاصة - حتى في أصيص نافذة أو في حاوية معادّ تدويرها.
- حاول أن تأكل الخضار المزروعة محلياً أو خضار الموسم. قد يعني هذا الذهاب إلى بائع خضار محلي أو قضاء وقتٍ أطول قليلاً في قراءة الملصقات في السوبر ماركت.
- تبرع بأي طعام غير مرغوب فيه إلى حجرة المؤن المجتمعية Community Larder المحلية. واستفد أنت أيضاً من حجرة المؤن - وإلا فإن بعض الطعام الطازج الموجود فيها سيذهب هدراً.
- إذا كان ذلك ممكناً، قم بشراء الفواكه والخضروات الطليقة (فرطاً) ولا تضعها في أكياس - أو خذ أكياسك القابلة لإعادة الاستخدام عندما تذهب للتسوق.
- ابدأ بتكوين كومة مزيج السماد الخاصة بك إذا كان لديك مساحة في حديقتك.
- أشياء مثل قشور الخضار وحتى قشر البيض يمكن أن تُرمى فيه.
- استخدم نقطة جمع نفايات الطعام المحلية إذا كان لديك واحدة في منطقتك.
- خطط لوجباتك لتجنب هدر الطعام. حاول ألا يتم إغراؤك بـ "العروض" التجارية الإضافية التي لا تحتاج إليها فعلاً. ولا تتسوق وأنت جائع!

## نصائح ودراسات حالات

- تستخدم مجموعة LINKS في آيماوث Eyemouth الأظعمة الفائضة أو في نفس تاريخ صلاحيتها من حجرة المون المجتمعية. كما أنها تستخدم بعض الأغذية المزروعة محلياً. تشارك العائلات أفكار الوصفات على فيسبوك.
- تقدم مجموعة بيبلز أكثر خضرة □ Greener Peebles جلسات تطوعية مرتين أسبوعياً، والحديقة متاحة ومناسبة لجميع الأعمار والقدرات.
- أجرت مجموعة تويدجرين TweedGreen تحدي 50:50 - لمدة أسبوع تعهد الناس بتناول الطعام المنتج فقط من داخل دائرة نصف قطرها 50 ميلاً! سُمح لكلٍ منهم بتناول بعض "اللذات" مثل قهوة أو شوكولاتة!
- نشرت مجموعة أصدقاء الحدود Borders Buddies منشوراً عن الحدائق المجتمعية Community Gardens في تويدايل Tweeddale، يتضمن تفاصيل عن الحدائق المحلية وفرص العمل التطوعي. يمكن أن يكون هذا أمراً عظيماً للأشخاص الذين ليس لديهم مساحة زراعية في المنزل.
- إن الاجتماع معاً لطهي وجبة ومشاركتها كما تفعل العديد من مجموعتنا يؤدي إلى تجنب الهدر وتوفير الطاقة وتشجيع الأطفال الأصغر سناً على تناول الطعام.

"أزرع عددا قليلا من الخضار الخاصة بي ، لكن بخلاف ذلك أحب محاولة شراء الخضار المحلية عندما أكون في الموسم وأشتري خضروات السوبر ماركت السائبة لتوفير التغليف".

## حجرات مؤن الطعام المجتمعية

إن حجرات المؤن larders وخزائن الطعام pantries والثلاجات fridges المجتمعية يمكن أن تساعد الناس على مشاركة الطعام وتقليل النفايات والتأكد من أن لدى الجميع ما يكفي.

البعض منها لديه موظفون أو متطوعون، ويعملون كمتجر محلي مجاني أو منخفض التكلفة. البعض الآخر أكثر شبيهاً بالصناديق الموجودة في الأماكن العامة، حيث يمكن للجميع استخدامها لتسليم الطعام أو التقاطه وقتما يريدون.

**التمويل:** بعض حجرات المؤن المجتمعية يتقدم بطلب للحصول على تمويل، والبعض الآخر يتم تنظيمه من قبل أفراد المجتمع دون أي تمويل.

**ما الذي يجب وضعه في حجرة المؤن:** يمكن لذلك أن يشمل الأطعمة التي بوضع في الخزن (المعلبات والنواشف)، أو المربى محلية الصنع، أو المنتجات الطازجة، أو منتجات الصحة والنظافة الشخصية. اكتشف ما الذي يحتاجه الناس في مجتمعك.

**التنظيف:** قرر من سيقوم بتنظيفه ومعدل (تكرار) ذلك. قد تكون الجمعيات الخيرية المحلية قادرة على مساعدة المتطوعين في الحصول على تدريب على سلامة الأغذية.

**أين:** يمكن أن تكون حجرة المؤن في داخل بناء أو في الخارج. ستحتاج إلى إذن لوضعها في بعض المواقع - اطلب من المجلس المحلي والجمعيات الخيرية أفكاراً، وفكر في كيفية وصول الناس إلى هناك باستخدام وسائل المواصلات العامة.

## طرقٌ مختلفةٌ للطبخ

### المقلاة الهوائية

المقالي الهوائية هي أفران حرارية صغيرة ويمكن استخدامها كبديل للفرن العادي أو مقلاة الدهون العميقة. تقوم حجرة الطهي الداخلية بإشعاع الحرارة بالقرب من الطعام ثم تقوم المروحة بتحريك الهواء الساخن حول الطعام.

أن المقلاة الهوائية مثاليةٌ لطهي وجبات صحية ومقرمشة باستخدام طاقة أقل. يمكنك طهي تشكيلة متنوعة من الأشياء في المقلاة الهوائية مثل اللحوم والخضروات وحتى كعكات Scones! إن المقالي الهوائية أكثر كفاءة في استخدام الطاقة بنسبة 50% تقريباً من الأفران وتستهلك وقتاً أقل في الطهي.

### الطباخ البطيء

تتم تصميم أجهزة الطباخات البطيئة لطهي الطعام ببطء، عند درجة حرارة منخفضة وإبقائه ساخناً.

على الرغم من أن أجهزة الطباخات البطيئة تستغرق وقتاً أطول لطهي الطعام، إلا أنها غالباً ما يتم تصنيف استطاعتها بأقل من 200 واط، مما يجعلها واحدة من أكثر الأجهزة كفاءة في استخدام الطاقة في مطبخك - عُشر بعض الأفران الكهربائية.

يستخدم الطباخ البطيء متوسط الحجم 1.3 كيلوواط ساعي فقط لكل وجبة، وهو ما يصل إلى حوالي 45 بنساً على متوسط تعرفه الطاقة الحالية.



## الطبخ منخفض التكلفة

أضف حفنة من عصيدة الشوفان لإضافة مزيد من الألياف والقوام.

إستخدم خبز الصودا لصنع كعكات Scones (مالحة) - أضف جبناً مبشوراً أو أعشاباً مجففة.

عبوات من السمك الأبيض المجمد - رائعة لفطيرة السمك أو الحساء، أو أضف فتات الخبز وقم بقلبيها.

اصنع معجونة "البيستو" باستخدام أي حزمة أعشاب، أو خضار مثل السبانخ، رشّة من الزيت أو عصير الليمون.

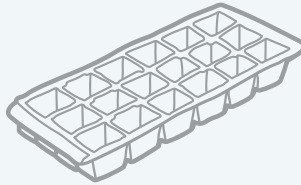
إذا كنت تستخدم الفرن، فكر في طهي شيئين في وقت واحد، أو إعداد كمية مزدوجة وتجميد إحداها.

اطبخ على دفعات - وجمد بعضها لوقت لاحق.

قم بتجميد الخضار أو الأعشاب المقطعة الزائدة في صواني مكعبات الثلج (قوالب الثلج) لإضافتها إلى الحساء والمعكرونة وما إلى ذلك.

قم بتجميد التفاح المطهي في صواني مكعبات الثلج - وقم بإذابة إحداها على طبق العصيدة الخاص بك.

إذا كان لديك سوف يفسد قبل أن تتمكن من استخدامه بالكامل، فاسكب بعضاً منه في صينية مكعبات الثلج ثم استخدمه عند الحاجة.



## بواقي الطعام

أعد تسخينها في الميكروويف أو قم بقلها للحصول على وجبة غداء سريعة ولذيذة.

اصنع من بواقي اللحوم أو الخضار "صحن سلطة" لوجبة الغداء - وهو مثالي لأخذه خارجاً (سفري) أيضاً.

أضف بعض المعكرونة أو الأرز أو الكينوا ورشة من الصلصة (التتبيلة).

الخبز القديم (البانت) - قم بطحنه إلى فتات الخبز إذا كان لديك آلة، ثم قم بتجميده. استخدمه كطبقة مقرمشة على المعكرونة أو الخضار المشوية أو أي شيء آخر.

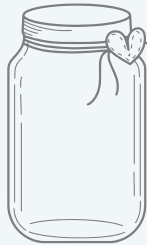
أضف أعشاباً وجبناً مبشوراً.

ليلة المجمدة (الفریزر) أو ليلة التلاجة - باستخدام البواقي القطع والأجزاء المتفرقة - أضف وعاء كبيراً من المعكرونة أو البطاطا.

ليست بحاجة إلى حاويات باهظة الثمن - اغسل وأعد استخدام علب وأحواض المرغرين وأحواض الأيس كريم وأواني اللبن (الزبادي) وما إلى ذلك.

ضع وسمماً (علم)، بطاقة وكتب عليها بشكلٍ واضحٍ بالتاريخ والمحتويات.

في حالة تخزين حاويةٍ مفتوحةٍ في التلاجة - اكتب عليها تاريخ التي فتحت فيه.



تلاحظ



# المناخ

# دردشة



هو مشروع لمؤسسة خارج الصندوق Outside the Box، يتم تمويله من قبل صندوق المشاركة المناخية التابع للحكومة الأسكتلندية. مجتمعات ملتزمة بالعمل المناخي.

outside the box



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba