



CONSUMED
NOT COSTING THE EARTH

CONSUMED سودا زیادہ مہنگا نہیں ہے

کرہ ارض کے آب و ہوا کے مطابق غذا کھانا

جس طرح سے ہم فی الحال اپنی خوراک تیار کرتے ہیں یہ کل عالمی گرین ہاؤس گیس کے اخراج کے ایک چوتھائی حصے کو وجود میں لاتا ہے اور زمین کے سطحی رقبے کا ایک تہائی حصہ استعمال کرتا ہے۔ اگرچہ ہمیں بڑھتی ہوئی آبادی کو کھانا کھلانے کی ضرورت ہے لیکن کاشتکاری کے زیادہ محنت طلب طریقے رہائش گاہوں کی تباہی اور زمین کو نقصان پہنچانے کا باعث بنی ہے۔ مزید برآں، عالمی سطح پر ہم جو خوراک تیار کرتے ہیں اس کا ایک تہائی حصہ بھی نہیں کھایا جاتا بلکہ کھیت سے کھانے کی میز تک جاتے ہوئے کسی کے ذریعے اسے خراب یا پھینک دیا جاتا ہے۔

اخراجات کو کم کرنے کا ایک فوری طریقہ یہ ہے کہ ہمارے کھانے کے میزوں پر گوشت کی مقدار کو کم کیا جائے کیونکہ عام طور پر گوشت (خاص طور پر گائے کا گوشت) اور ڈیری پروڈکٹ میں پھلوں، سبزیوں اور دالوں کی پیداوار کی نسبت کاربن زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

موسم اور مقام کے لحاظ سے کھانے کا انتخاب کرنا بھی ہمارے لئے سستا اور صحت بخش ہوتا ہے۔ Edinburgh اور Dundee میں بہت سے ایسے مقامی گروپ موجود ہیں جو کمیونٹیز کو مشترکہ ملکیت کے باغات میں اپنا کھانا خود اگانے کی ترغیب دیتے ہیں جو لوگوں کو اپنی خوراک کی ملکیت حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔

آپ کنٹینر کے ساتھ ذیل میں دیئے گئے طریقے سے تعامل کر سکتے ہیں:

- 🍴 مقامی تنظیموں جن کے ساتھ آپ خوراک کی پیداوار اور نئی مہارتیں سیکھنے کے لیے کام کر سکتے ہیں ان کی مثالیں تلاش کرنے کے لیے اپنے کچن کے درازوں پر نظر ڈالنا
- 🍴 ہماری Zero Waste ریسپپی بک میں ایک ترکیب لکھنا
- 🍴 مختلف فوڈ گروپس کی تیاری میں درکار کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار معلوم کرنے کے لیے پیمانوں کا استعمال کریں
- 🍴 Scotland میں موسم کے لحاظ سے دستیاب غذاؤں کی معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا موسمی بورڈ چیک کریں



دنیا کی ایک تہائی زمین خوراک کی
پیداوار کے لیے استعمال ہوتی ہے



CONSUMED

NOT COSTING THE EARTH

CONSUMED سودا زیادہ مہنگا نہیں ہے

ریسٹوریٹیو فوڈ سسٹم کم لاگت میں ہماری ضرورت کا کھانا تیار کرنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں۔

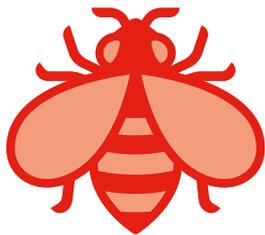
ایک نقطہ نظر یہ ہے کہ کاشتکاری اور ماحول پرستی کا امتزاج بہتر انداز میں نہیں چل سکتا مگر یہ نقطہ نظر درست نہیں ہے! اگرچہ کاشتکاری کے کچھ زیادہ محنت طلب نظاموں نے ہماری مٹی اور پانی کی فراہمی کو خراب کر دیا ہے لیکن خوراک تیار کرنے کے دیگر طریقے بھی موجود ہیں۔

ری جنریٹیو زراعت کے نتیجے میں خراب مٹی کو بہتر بنا کر کاربن اسٹوریج میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ مختلف قسم کی فصلیں لگانے سے غذائی تحفظ کو بہتر بنانے اور موسمی پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ غذا کو تبدیل کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور کسی ایک فصل کی کاشت سے دوری ہماری جنگلی حیات پر مثبت اثرات مرتب کرے گی۔

یہاں تک کہ ہم سیپیوں کو دوبارہ متعارف کروا کر بھی اپنے سمندری ماحول کو بہتر بنا سکتے ہیں جو فلٹریشن اور سمندری کائی کی کاشت کے ذریعے پانی کو صاف کرتے ہیں جو کہ کاربن کو سمندر کے تہ پر ذخیرہ کرتا ہے۔ یہ دونوں ایک ری جنریٹیو اور پائیدار خوراک کے ذریعے کا حصہ بن سکتے ہیں!

آپ کنٹینرز کے ساتھ ذیل میں دیئے گئے طریقے سے تعامل کر سکتے ہیں:

- مقامی تنظیموں جن کے ساتھ آپ خوراک کی پیداوار اور نئی مہارتیں سیکھنے کے لیے کام کر سکتے ہیں ان کی مثالیں تلاش کرنے کے لیے اپنے کچن کے درازوں پر نظر ڈالنا
- ہماری Zero Waste ریسپیری بک میں ایک ترکیب لکھنا
- مختلف فوڈ گروپس کی تیاری میں درکار کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار معلوم کرنے کے لیے پیمانوں کا استعمال کریں
- Scotland میں موسم کے لحاظ سے دستیاب غذاؤں کی معلومات حاصل کرنے کے لیے ہمارا موسمی بورڈ چیک کریں



مختلف فصلیں اگانے سے ہمارے
زَرگُل منتقل کرنے والے حشرات کو
پھلنے پھولنے میں مدد ملتی ہے