

## Freeganizmin Sürdürülebilirliğe Etkisine Dair Bir İnceleme

**Birengül ŞALKAMOĞLU**

Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,  
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı  
salkamoglubirengul@gmail.com  
ORCID: 0009-0007-8102-6446

**Serkan ÇALIŞKAN**

Kastamonu Üniversitesi Turizm Fakültesi  
caliskanserkan@hotmail.com  
ORCID: 0000-0002-4996-8640

**Geliş tarihi / Received: 12.01.2024**

**Kabul tarihi / Accepted: 29.04.2024**

### Öz

İnsanlar var oluşlarından bugüne devamlı tüketen varlıklar olmuşlardır. Günümüz şartlarında toplumların odağında da yine tüketim yer almaktadır. Zamanla bu tüketim anlayışı farklılaşmıştır. Temel ihtiyaçların dışında gösteriş, haz, statü, kimlik ve itibar gibi faktörlerin de dâhil olmasıyla yeni bir boyut kazanmıştır. Bu çalışma gastronomide yeni trendler arasında yer alan freeganizm akımını konu edinmektedir. Freeganizm, aşırı tüketim karşıtı bir eylem olarak ortaya çıkmıştır. Çalışmanın amacı, freeganizmin bir gıda akımı olmanın dışında taşıdığı anlamların kendin yap akımı ile ilişkilendirilerek ortaya konulmasıdır. Çalışmada freeganizm, kendin yap ve minimalizm kavramları ve bu kavramların anlamsal ilişkisi betimsel analiz aracılığıyla incelenmiştir. Bu amaca yönelik konunun gastronomi ile ilişkisinin yanı sıra sürdürülebilir bir yaşamı teşvik ederek, ikinci el eşya kullanımı ve sadeleşme hareketi ile ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmada freeganizmin yalnızca bir gıda akımı olup olmadığı sorusuna yanıt aranmaya çalışılmıştır. Çalışma sonucunda freeganizmin son yıllarda yaygınlaşma gösterdiği ve birbirinde farklı olarak tanımlanan “freeganizm” ve “kendin yap” akımlarının ortak bir noktada buluşabildiğine değinilmiştir. Freeganizm felsefesi ve kendin yap hareketi arasında ideolojik ve eylemsel benzerlikler saptanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** *Freeganizm, tüketim, sürdürülebilirlik, minimalizm, gıda*

## A Review on the Impact of Freeganism on Sustainability

### Abstract

Humans have constantly been consuming beings since their existence. In today's conditions, consumption is again at the centre of society. Over time, this understanding of consumption has differentiated. Apart from basic needs, it has gained a new dimension, including factors such as show, pleasure, status, identity and reputation. This study focuses on the freeganism movement, which is among the new trends in gastronomy. Freeganism has emerged as an action against excessive consumption. The study aims to reveal the meanings of freeganism beyond being a food trend by associating it with the do it yourself (DIY) movement. The study examined the concepts of freeganism, DIY and minimalism and their semantic relationship through descriptive analysis. For this purpose, in addition to the relationship of the subject with gastronomy, its relationship with the use of second-hand goods and the simplification movement by promoting a sustainable life was discussed. The study tried to answer whether freeganism is only a food trend. As a result of the study, it was mentioned that freeganism has become widespread in recent years and that "freeganism" and "do-it-yourself" movements, defined as different from each other, can meet at a common point. Ideological and operational similarities were found between the philosophy of freeganism and the DIY movement.

**Keywords:** *Freeganism, consumption, sustainability, minimalism, food.*

### Giriş

Tüketim olgusu sadece bir değere ulaşmak ve sahip olmakla ilgili olmayıp bu olgu beraberinde sürdürülebilirlik, sosyal sorumluluk, çevreye duyarlılık, dönüşüm gibi kavramlarla birlikte bir bütün olarak karşımıza çıkmaktadır (Narter, 2024). Yaşam tarzı ise yaşamın bir parçasıdır ve yaşam tarzının ve kişinin maddi geliri durumu tarafından belirlenen özgür seçimlerin sonucu tüketici faaliyetleri olarak ortaya çıkmaktadır (Vidra ve Bujdosó, 2020). Ancak tüketimin geldiği boyut ciddi israflara sebep olabilmektedir. Tüketimdeki bu kontrolsüz artış hem toplumsal hem de çevresel tahribata yol açmaktadır. Bu durum bazı toplumsal hareketlerin meydana gelmesine sebep olmuştur. Bunlardan birisi de freeganizm akımıdır. Freeganizm, kelime anlamı olarak "vegan" yani "Hayvan ve hayvan kökenli gıda ve ürünleri tüketmeyi reddeden kişi" ile "free" yani "özgür" kelimelerinin birleşiminden oluşan bir toplumsal farkındalık hareketidir (Taş, 2020). Bu farkındalık hareketine eylemsel

olarak destek veren kişiler "freegan" olarak adlandırılmaktadır. Freeganların savunduğu temel düşünce satın alma aşamasında bilinçli hareket ederek tüketimdeki israfı en aza indirmektir. Freeganlar için "çöp" kavramı yoktur, çöpe atılan ancak kullanılabilir durumda olan her şey yeniden dönüştürülerek kullanılabilir. Az ürün satın alarak daha az tüketimde bulunmayı tercih etmektedirler (Taş, 2020). Başlangıç ve yayılma noktası Amerika Birleşik Devletleri olan freeganizmin felsefi bir amacı bulunmaktadır. Freegan felsefesi olarak adlandırılan bu akım 2000'li yıllarda gönüllü sadelik hareketinden yola çıkarak başlangıçta atık gıdaları tüketerek çevresel etkiyi en aza indirmeyi amaçlamıştır. Günümüzde freeganlar daha fazla sosyal, politik ve ekonomik kaygılara sahiptir (Pentina ve Amos, 2011).

Çalışmada daha önce literatürde değinilmemiş bir konu olan kendin yap ve freeganizm ilişkisi ele alındığından bu kapsamdaki alanyazın çalışmaları sınırlıdır. Bu çalışmada bundan sonra

yapılacak olan çalışmalarda farklı boyutları ile ele alınabilecek olan freganizm ve kendin yap hareketi ilişkisine değinilmiştir. Literatürde freganizmin gıda israfı karşısındaki duruşu, veganizm ile ilişkisi ve “food not bombs” (bomba değil gıda) hareketi, gıda ve siyaset ile ilişkilendirilen çalışmalar yer almaktadır. Aksoy ve Solunoğlu (2015) yaptıkları bir çalışmada gıda israfının freeganizm ile önlenbilir olduğuna değinmişlerdir. Ancak gıda israfı ve gıda kaybının yayılma alanının geniş olması nedeniyle bu durumun önlenmesi veya minimize edilmesi için tek bir kuruluş ya da hareketin yeterli olmayacağı, kendine görev edinmiş bütün bireysel ve tüzel kişiliklerin iş birliği yapması gerektiği sonucuna varmışlardır. Barnard (2016) “*Freegans: Diving into the Wealth of Food Waste in America*” adlı kitabında freeganlar ile yaptığı görüşmeler sonrasında israfın gıda sistemi ile nasıl bir bütün halinde olduğunu ortaya koyarak bu hareketin bir siyasi karşıtlık eylemi olduğu sonucunu vermiştir. Edwards ve Mercer (2012) yaptıkları çalışmada freeganizmin iki alt kültürüne değinerek “çöplük dalgıçları” ve “bomba değil gıda” ilişkisini incelemişlerdir. Freeganlar kendi gıdalarını neoliberalizmin dışında üretmek yerine tükettikleri için sorunları tam olarak çözemeler de, freegan etiği ve eylemlerinin yine de kapitalizmin açmazlarını ortaya koyarak insanlar, yerler ve ürünler arasında yeni bir bağ kurulmasına hizmet ettiği sonucuna varmışlardır. Çöpe dalış kavramı, freegan üyelerinin gıdaları çöp kutusundan çıkarmalarını ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Freeganlar bazı kullanılabilir halde olan gıdaları çöp kutularından çıkararak yenilebilir hale dönüştürebilmektedirler (Yurt, 2023). Food Not Bombs (bomba değil gıda); ise savaş, yoksulluk ve çevrenin tahrip edilmesini protesto etmek amacıyla 65 ülkede 1.000'den fazla şehirde aç insanlarla ücretsiz vegan ve vejetaryen yemekler paylaşan ve aksi takdirde çöpe atılacak gıdaları geri toplayan, tamamı gönüllülerden oluşan bir harekettir ([https://foodnotbombs.net/new\\_site/](https://foodnotbombs.net/new_site/)).

Lamey (2023), çalışmasında vegan ve freeganizmin benzer felsefelere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Milburn ve Ficsher (2021), çalışmalarında freeganizm ve veganizm arasındaki yakın ilişkiyi inceleyerek verimli sonuçlar elde edilebileceğini ortaya koymuşlardır.

Taş ise (2020) yaptığı çalışmasında freeganizm, minimalizm ve gönüllü sadelik kavramlarının ilişkisine değinmiştir. Bilinçli tüketim ve sürdürülebilir tüketim davranışlarının, lüks ve gösterişli temel alan davranışlarla yer değiştirmesi veya aralarında denge kurulmaya çalışılması gerektiği görüşündedir. Doğanın doğru bir biçimde kullanılmaması halinde gelecek nesillerin yeterli kaynaklara ulaşmalarının zor olacağını ve bu sebeple de freeganizm gibi alternatif yaşam tarzlarına daha çok ihtiyaç duyulacağını sonucuna varmıştır. Ekincek ve Şenol (2023) Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümlerinde gıda israfı eğitimini değerlendirdikleri çalışmalarında freeganizm kavramına yer vermişlerdir. Çalışmanın sonucunda ise Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümlerinde gıda israfına ilişkin ders verilmediğini saptamışlardır. Gıda israfı konusunda bilgi edinmeyi sağlayacak sürdürülebilirlik ve gıda muhafaza yöntemleri gibi konular hakkında verilen derslerin ise sınırlı sayıda olduğunu belirlemişlerdir. Obrador (2020) yaptığı çalışmada freegan ilkeleri kullanılarak ihtiyaç fazlası gıdaların besleyici öğünlere dönüştürülerek bir pop-up kafe düzenlemesi yapıp yapılamayacağını araştırmıştır. Pop-up kafeler trendleri takip eden, sıra dışı ve yenilikçi konseptlere sahip işletmelerdir. Çalışmada bu kafelerin ziyaretçiler tarafından eleştirel bir bakış açısına maruz kalabileceğinin yanı sıra bu tarz girişimlerin felsefesini bilen ziyaretçiler tarafından makul bulunabileceği sonucuna varmıştır. Karmanov ve Davletsina (2023) çalışmalarında freeganların kendilerini tüketim toplumuna göre nasıl konumlandıklarını sunmuşlar ve freeganizmi geniş, tam teşekküllü bir ekolojik harekete dönüştürmenin mümkün olup olmadığı hakkındaki dünya görüşlerini

incelemişlerdir. Freegan dünya görüşünün tam teşekküllü bir ekolojik hareket olarak sistematikleştirilmesinin geri dönüştürülebilir gıdalara olumsuz ve eleştirel bakış açıları nedeniyle mümkün olmadığı sonucuna varmışlardır.

Freeganlar sadece gıdaların değil tüm eşyaların da daha uzun vadede kullanılabilmesi için uğraş vermektedirler. Alan yazındaki yerli ve yabancı çalışmalar freeganizm kavramını gıda başlığı çerçevesinde ele alırken, literatürde freeganizmin ikinci el eşya kullanımı felsefesine sahip olduğu ve bunu teşvik ettiğine dair yapılan araştırmaların sınırlı olduğu belirlendiği için derinleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Dünyada gıda israfı son yıllarda daha fazla dikkate değer bir hale gelmiştir. Bunun yanı sıra israfın gıda dışındaki boyutu da yadsınamaz bir gerçektir. Dünyada her gün 5 milyona yakın ekme ve her yıl 18 milyon tonu aşkın sebze ve meyve çöpe atılmaktadır. İsraf edilen gıda miktarının %25'inin dünyadaki ihtiyaç sahibi 870 milyon insana yeteceği düşünülmektedir (UN Environment Program, 2021). FAO verilerine göre yılda 1,3 milyon ton gıda çöpe atılmakta ve bu gıdanın %40'ı yenilebilecek durumdadır. Türkiye'de bir yılda toplanan 33 milyon çöpün 14,5 milyon tonu gıdadan oluşmaktadır (Türkiye İsrافی Önleme Vakfı, 2024). Gıda israfı gelişmemiş ülkelerde zirai tekniklerin, depolama ve soğutma sistemlerinin gelişmemesi, alt yapı sorunları ve iklimin elverişsizliğine bağlı iken, gelişmiş ülkelerde ise tüketici davranışlarına bağlı olabilmektedir (Çavuş, 2021). Bu durum freeganizm gibi felsefi akımları ve buna bağlı olarak gelişen eylemleri ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışmada freeganizmin bir gıda akımı olmanın yanı sıra sürdürülebilir bir yaşamı teşvik ederek, ikinci el eşya kullanımı ve sadeleşme hareketi olarak da literatürde yer edinebileceğine değinilmiştir. Araştırmanın amacı ise freeganizmin gastronomiyle olan ilişkisi ile ikinci el ürün kullanımı arasındaki ortak felsefeye değinerek literatüre katkı sağlamaktır. Bu amaç

doğrultusunda çalışmada freeganizmin yalnızca bir gıda akımı olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır.

### Gıda İsrافی

Gıda insanlığın varoluşundan bu yana temel bir ihtiyaçtır. Günümüzde yaklaşık sekiz milyardan fazla insan yaşamaktadır. Her bir bireyin günde kişi başına ortalama iki bin kcal'den fazla gıda tüketmesi gerekmektedir. Bu, insan vücudunun minimum enerji ihtiyacını karşılamak için yeterli bir miktardır. Ancak çok fazla gıda üretiliyor olsa da aynı anda birçok insan açlıkla mücadele etmektedir. Bu paradoksun sebebi ise gıdaların ihtiyaç için değil, kar amacı güdümlük olarak üretilmesidir. Gıdalar, üretildiği andan itibaren dağıtım, depolama, mağazada satış, restoranlarda hazırlık, servis, sunum ve tüketim gibi aşamalarda çeşitli nedenlere bağlı olarak atık haline gelebilir ve israf olabilir (Soler ve Michalek, 2020). Bununla birlikte gerek beslenme alışkanlıkları gerekse de gıda atıkları ile ilgili tutumlarımız sadece yaşamımızı etkilemekle kalmaz; bir bütünü, ekonomiyi ve aynı zamanda da toplumu etkiler. Sosyal açıdan bakıldığında dünya nüfusuna yetecek kadar besin olsa da dünyada yetersiz beslenmek durumunda kalan insan sayısı oldukça fazladır. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün (FAO) İsveç Gıda ve Biyoteknoloji Enstitüsü tarafından hazırlanan raporuna göre dünyada üretilen gıdaların yaklaşık 1,3 milyar tonu her yıl atık haline gelmektedir (Songür ve Çakıroğlu, 2016). Yapılan araştırmalarda Türkiye'de yıllık israf edilen gıdanın 26 milyar ton olduğu belirlenmekte olup en fazla israf edilen ve kayıp olan gıdaların sebze ve meyveler olduğu belirtilmiştir (Aday ve Aday, 2021). Gıda atık hiyerarşisinde, ilk safhada gıda atığını kaynağında oluşmadan önlemeye ya da düşük oranda tutmaya öncelik verilmektedir. Son safhada ise oluşan gıda atıklarının kullanılabilir formlara dönüştürülebilmesi gelmektedir (Tekiner vd., 2021).

## Freeganizm

İngilizcedeki “free” ve “vegan” kelimelerinin bir araya getirilmesiyle oluşturulan bu kelime “Geleneksel ekonomideki kıt kaynakların yaşamın devamlılığını sağlayabilmek için en az oranda tüketilmesi” olarak açıklanmaktadır. Bu düşünce ile israfa mücadele ederek tüketim kültürünün etkisi azaltılmaya çalışılmaktadır. Freeganizm düşüncesini benimseyen freeganlar kapitalist ekonomi düzenine karşı gelerek, yalnızca israf değil aynı zamanda açlık, emek sömürsü, hayvan hakları ve savaş gibi konularda da beraber hareket etmektedir. Freeganlar zaten sahip oldukları malları kullanarak, ihtiyaç duymadıkları ürünleri satın almayı reddederek ve ihtiyaç duydukları şeyleri olabildiğince para harcamadan elde etmeyi amaçlamaktadırlar. Ayrıca yoksul ve evsiz insanların hayatta kalma şekilleriyle benzerlik gösteren davranışlar sergiliyor olsalar da aslında yoksul değillerdir. Yalnızca fazla tüketimden ve bunun olumsuz etkilerinden özgürce ve bilinçli bir gayret ile kaçınmaya çalışan bireylerdir. Kendilerini “bilinçli tüketiciler” olarak kategorize eden freeganların yaşları 20-30 arasında değişiklik göstermektedir. Ekonomik olarak orta ya da üst düzey sınıflara mensup iyi eğitilmiş kişilerdir. Freeganlar aşırı tüketim kavramına yalnızca gıdaları değil aynı zamanda eşyaları da dâhil etmektedirler (Taş, 2020). Kullanmadıkları eşyaları tamamen ücretsiz şekilde birbirlerine ulaştırabilmek için kendi aralarında “freecycle” adı verilen uluslararası bir uygulamayı kullanmaktadırlar. Bu uygulamanın nihai amacı ihtiyaçların karşılanması için sürekli yeni ürün satın alınmasına engel olmaktır. Uygulanan bu proje ile atık miktarı ve çevreye verilen zarar azaltılmaya çalışılmaktadır (Özçelik ve Kaplan, 2021). Küreselleşen dünyada freeganlar kendilerini yaşam tarzı ve sosyal çekişmeyi değiştiren bir alt kültür değeri olarak görmektedirler. Freeganizm, paylaşım ekonomisinin bir parçasıdır. Paylaşım ekonomisi ise kullandığımız ve paylaştığımız şeylerden oluşur. Paylaşım eko-

nomisi çok eskiden beri sınırlı çevrelerce kullanılıyor olsa da günümüzde internet aracılığıyla bilinirliği ve yaygınlığı artmıştır (Gierszewska ve Seretny, 2019).

## Kendin Yap Hareketi (Do-it-yourself)

“Kendin yap” etkinliği literatürde geniş kapsama sahip bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Narter, 2024). Literatürde bu kavrama ilk kez 1912’de değinilmiştir (Steven, 1997). Oxford sözlüğüne göre ise evle ilgili onarım, değişim ve de bakım gibi işleri birine yaptırmak için para harcamadan kişilerin kendi başına tüm bu işleri yapması olarak tanımlanmıştır (Narter, 2024). “Kendin yap” etkinliği, kendini ifade etmeyi ve kendini gerçekleştirmeyi içerir ancak çoğu durumda birincil motivasyon basit ekonomiktir, maliyet düşürme niyetleriyle yönlendirilir ve böyle bir aktiviteye başlarken diğer motivasyonlar yalnızca ikincildir. (Vidra ve Bujdosó, 2020). Atkinson’a (2006) göre “kendin yap hareketi” dört başlıktan oluşmaktadır. Bunlar; Proaktif kendin yap, reaktif kendin yap, temel kendin yap ve yaşam biçimi olarak kendin yap başlıklarından oluşmaktadır. Proaktif kendin yap, bireysel bir hareket olarak mevcut olanı dönüştürme hareketidir. Reaktif kendin yap, kitle halinde yönlendirmeler yoluyla yapılan uygulamalardan oluşmaktadır. Temel kendin yap, ekonomik durum ve yaşam koşullarının zorluğu sebebiyle yapılan uygulamalardır. Yaşam biçimi olarak kendin yap ise tercihler doğrultusunda şekillenen tepkisel bir tüketim davranışı olarak tanımlanabilmektedir (Doğan Sözüer ve Dönmez Yavuz, 2023). “Kendin yap hareketi” aynı zamanda bireylerin hazır gıdaları tüketmek yerine evde kendi yemeklerini kendilerinin pişirmesini de kapsayan bir harekettir ve etkinliklerinde kendine yetebilme, ustalık, özgürce seçilmiş sadelik ve doğallık en önemli unsurlardır. Bateson (1985) ve Dabholkar’a (1996) göre, kendi kendine yeterlilik bir “kendin yap” davranışı olarak tanımlanabilir ancak “kendin yap” daha fazla kendi kendine yeterlilik ile karakterize edilir (Vidra ve Bujdosó,

2020). Birçok ürüne yönelik uygulamalar önen kendin yap hareketinin kökeni Bauhause akımına dayanmaktadır. Tüketiciler için üretimi deneyimleştirmek üzere ürünlerin satın alınması yerine, ürünlerin parçalarına ayrıştırılması ve sonrasında tasarlanması gibi olanaklar sunmaktadır. Sürdürülebilirlik, işlevsellik, eşsizlik ve minimalizm gibi ana motivasyonlarla eşleşen kendin yap hareketi, farklı alanlarda da yayılma gösteren faaliyetlerden biri olarak görülmektedir (Doğan Sözüer ve Dönmez Yavuz, 2023). Tüketim karşıtlığının doğurduğu bir diğer akım da minimalizmdir (Demir, 2020).

### Minimalizm

Minimalizm, kişisel bakımdan, insan ilişkilerine, sanatsal faaliyetlerden ev tasarımına kadar yaşamın hemen her köşesinde uygulamalara sahip temel akımlardan biridir. Minimalizme göre öncelikle ihtiyaç fazlası ürünler belirlenmekte daha sonrasında ise bu ürünler kademeli olarak elden çıkarılmaktadır. Minimalizm, işlevsel ve ergonomik eşyalarla hayatı değerli kılmaya çalışan insanların eylemleriyle varlığını inşa etmeyi hedeflemektedir. Bu girişimin ilk adımının tüketmeyi bırakmaktan geçtiği düşünülmektedir. Aynı zamanda bir küçülme girişimi olan minimalizm, globalde yaşanan kontrolsüz tüketimin sonuçlarını ortaya koyarak emeğin ve zamanın değerini vurgulamaktadır (Demir, 2020). Minimalist yaşam pratiklerinin kökeni “*çalışma, alışveriş, borçlanma döngüsünü kırarak özgürleşilebileceği*” anlayışına dayanmaktadır. Minimalistler, kapitalizmle kavgaları var gibi görünüyor olsalar da diğer taraftan asıl mutluluğun kişinin kendi sadeleşme hareketini bulmasında olduğunu düşünmektedirler. Burada vurgulanan esas konu toplumsal fayda değil bireyin kendi mutluluğudur. İhtiyaçların kişiselliğine vurgu yaparak her bireyin kendine has bir minimalizm anlayışı olacağını işaret etmektedir (Kükreer, 2021).

### Sonuç

Freeganizm ve kendin yap hareketi, tüketimi azaltmayı ve çevresel etkileri en aza indirmeyi hedefleyen yaşam biçimleridir. İkisi de atık kullanımını teşvik ederken, Freeganizm tüketim azaltımına odaklanırken, kendin yap hareketi üretim sürecinde çevreci yöntemleri teşvik eder. Freeganizm, tüketimi ve israfı eleştirirken, kendin yap hareketi bireylerin üretim yeteneklerini geliştirmeyi önemser. Bununla birlikte, bu iki hareket arasındaki ortak bir hedef dikkate alındığında, birbirlerini destekleyebilir ve birlikte daha büyük etki yaratabilirler. Bu çalışmada ele alınan freeganizm ve kendin yap hareketi kavramları ile politikacılara çeşitli öneriler sunulabilir. Örneğin okulöncesi ve ilkökul seviyelerinde öğrencilere el becerilerini geliştirerek ihtiyaç duyabilecekleri ürünleri üretmelerine imkan sağlayacak atölye çalışmaları ile destekleyecek eğitim ortamlarının geliştirilmesi önerilebilir. Bu anlamda belediyelerin semt pazarlarında oluşan sebze atıklarının toplanarak kendi sebzelerini üreten kişiler için kompost gübre üretiminde kullanılması teşvik edilebilir. Bununla birlikte kullanılabilir durumda olanların hayvan beslenmesi için kullanılarak hayvanlardan elde edilen ürünlerinde insan beslenmesinde kullanılması yoluyla bir döngü oluşturulması yönünde proje geliştirilebilir.

Araştırmacıların söz konusu iki akımının motivasyonlarını ortaya çıkarmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirmesi getirilebilecek bir başka öneridir. Bu akımların ekonomik motivasyonlarla mı çevresel kaygılarla mı gerçekleştirildiğinin anlaşılması konunun ortaya konması açısından önemli bir öge olabilir. Bu çalışmada da her çalışmada görülebileceği gibi bazı sınırlılıklar ve kısıtlamalar bulunmaktadır. İlk olarak bu kavramlar hakkında toplanan verilerin sınırlı olduğu göz önüne alınmıştır. Özellikle freeganizm, kültürel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda her ülkede uygulanabilir bir hareket olmanın dışına çıkmaktadır. Çalışmanın konusu olan freeganizm ve kendin yap kavramları hak-

kinda nicel çalışmaların artırılması gerekmektedir. Bu kapsamda insanların bu akımlar hakkında bilgi düzeyinin detaylı olarak incelenmesi önemlidir.

### Kaynakça

**Aday, M., Aday, S. (2021).** Gıda kayıp ve israfının azaltılmasında gıda bankacılığı. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 291–310.

**Aksoy, M., Solunoğlu, A. (2015).** Gıda İsrafi ve "Freegan Food Akımı". M. Akif Çukurçayır, A. Başoda, Ş. Ünüvar, M. Sağır, M. Çiçekdağı, S. Büyükipekçi (Ed.), *I.Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, Trends, and Indicators* içinde (s. 28–30). Aybil Yayınları.

**Atkinson, P. (2006).** Do it yourself: Democracy and design. *Journal of Design History*, 19(1), 1–10.

**Barnard, A. (2016).** *Freegans: Diving into the wealth of food waste in America*. University of Minnesota Press.

**Bateson, J. E. (1985).** Self-service consumer: An exploratory study. *Journal of Retailing*, 61(3), 49–76.

**Çavuş, O. (2021).** Gıda israfının önlenmesinde teknolojinin gücü: Dijital uygulamalar. *Journal of New Tourism Trends*, 2(1), 83–96.

**Dabholkar, P. (1996).** Consumer evaluations of new technology-based self-service options. *International Journal of Research in Marketing*, 13, 29–51.

**Demir, S. T. (2020).** Tüketimcilik karşıtı küresel inisiyatif ve manifestolar: gerekler, gerekçeler, gerçeklikler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 185–205.

**Doğan Sözüer, Z., Dönmez Yavuz, G. (2023).** Eşitlikçi bir tasarım hareketi olarak 'kendin yap' ve moda yönelik uygulamalar. *Yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi*, (29), 99–114.

**Edwards, F., Mercer, D. (2012).** Food waste in Australia: the freegan response. *The Sociological Review*, 60(2), 174–191.

**Ekincek, S., Şenol, G. (2023).** Gastronomi ve mutfak sanatları bölümlerindeki gıda israfi eğitiminin değerlendirilmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 501–520.

**Gierszewska, G., Seretny, M. (2019).** Sustainable behavior – the need of change in consumer and business attitudes and behavior. *Foundations of Management*, 11(1), 197–208.

**Karmanov, M. V., Davletshina, L. A. (2023).** Freegans: features and possibilities of research. *Bulletin of the University, Theoretical and Scientific and Methodological Journal*, 8(4) 201–207.

**Kükürer, M. (2021).** Minimalizm anlamlı bir yaşam mı: Dünyada ve Türkiye’de minimalist pratikler. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 321–340.

**Lamey, A. (2023).** Is there a freegan challenge to veganism? *New Omnivorism and Strict Veganism* (s. 35–51). Routledge.

**Milburn, J., Fischer, B. (2021).** The freegan challenge to veganism. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 34(3), 6–19.

**Narter, Ç. (2024).** Kullanıcıyı üretim sürecine dâhil eden bir ürün tasarım stratejisi olarak 'kendin yap'(DIY): Mobilya tasarımlarından bir bakış. *Online Journal of Art and Design*, 12(2), 158–163.

**Obrador, P. (2020).** A Freegan pop-up café: Embedding critical hospitalities into the curriculum. *Hospitality & Society*, 10(1), 87–106.

**Özçelik, A., Kaplan, A. (2021, 15-18 August).** Multiple lives of the products: An investigation of products' journey in freecycle community. E. Brandt, T. Markussen, E. Berglund,

G. Julier, P.Linde (Eds.), Nordes 2021: Matters of Scale içinde. <https://doi.org/10.21606/nordes.2021.16>

**Pentina, I., Amos, C. (2011).** The Freegan phenomenon: Anti-consumption or consumer resistance? *European Journal of Marketing*, 45(11/12), 1768–1778.

**Soler, U., Michalek, T. (2020).** Foodsaving towards social responsibility? *Roczniki Nauk Społecznych*, 47(2), 69–85.

**Songür, A., Çakıroğlu, F. (2016).** Gıda kayıpları ve atık yönetimi. *Türkiye Klinikleri Beslenme ve Diyetetik-Özel Konular*, 2(3), 21–26.

**Taş, S. (2020).** Tüketim karşıtı yaşam tarzları: Freeganizm, gönüllü sadelik ve minimalizm. *Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, (6), 38–64.

**Tekiner, İ. H., Mercan, N. N., Kahraman, A., Özel, M. (2021).** Dünya ve Türkiye’de gıda israfı ve kaybına genel bir bakış. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 123–128.

**Türkiye İsrافی Önleme Vakfı. (2024)** 2023 yılı israf raporu. [https://www.tgmp.net/eyayin/israf\\_raporu\\_2023.html](https://www.tgmp.net/eyayin/israf_raporu_2023.html)

**UN Environment Program. (2021).** Food waste index report 2021. <https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/35280/FoodWaste.pdf>

**Vidra, A., Bujdosó, Z. (2020).** Motivations and attitudes: An empirical study on DIY (Do-It-Yourself) consumers in Hungary. *Sustainability*, 12(2), 2–20.

**Yurt, İ. (2023).** İsraf ve tüketime bir tepki: Çöpteki hazine “freegan food”. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 729–742.