

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AMASYA İLİ MERKEZ İLÇESİ VE KÖYLERİNDE  
YİYECEK HAZIRLAMA, PIŞIRME VE  
SAKLAMA UYGULAMALARI

Hüsniye KOÇAK

EV EKONOMİSİ (BESLENME BİLİMLERİ) ANABİLİM DALI

ANKARA  
2005

Her hakkı saklıdır

## ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

### AMASYA İLİ MERKEZ İLÇESİ VE KÖYLERİNDE YİYECEK HAZIRLAMA, PIŞIRME VE SAKLAMA UYGULAMALARI

Hüsniye KOÇAK

Ankara Üniversitesi  
Fen Bilimleri Enstitüsü  
Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Seniha HASİPEK

Bu araştırma , Amasya ili merkez ilçesi ve köylerinde yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarını saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırma materyalini Amasya ili, merkez ilçesi ve köylerinde yaşayan basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 300 birey oluşturmuştur. Araştırma verileri; araştırma kapsamındaki ailelerin yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevinden sorumlu olan bireyi ile “Karşılıklı Görüşme (Mülakat) Tekniği” kullanılarak, anket formları uygulanarak toplanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; araştırma kapsamına alınan tüm bireylerin cinsiyetleri kadın olarak saptanmıştır. Köylerde yaşayan kadınların % 36.7’si 17-27 yaş grubunda, şehir merkezinde yaşayan kadınların % 55.3’ü 28-38 yaş grubunda bulunmaktadır. Köylerdeki kadınların % 56.0’sının, şehir merkezindekilerin % 47.3’ünün ilkökul mezunu oldukları saptanmıştır.

Köylerde yaşayan kadınların % 72.0’sinin, şehir merkezinde yaşayan kadınların %47.3’ünün sebze yemeklerinde bitkisel sıvı yağ kullandıkları belirlenmiştir. Köylerdeki kadınların % 38.6’sı, şehirdekilerin % 50.7’si sebzeleri pişirmeden önce yıkayıp-ayıklayıp-doğramaktadır. Köydekilerin % 18.7’sinin, şehirdekilerin ise %80.0’inin sebzeleri kendi suyunda veya az suda pişirdikleri saptanmıştır. Köydeki kadınların % 24.7’si, şehirdeki kadınların % 33.3’ü donmuş et, tavuk ve balığı dolapta bir alt göze indirerek çözdürdüklerini belirtmişlerdir. Köydekilerin % 90.0’ı, şehirdekilerin % 74.7’si makarnayı haşlayıp suyunu dökerek pişirmektedir. Kuru baklagilleri; köydekilerin % 84.0’ü, şehirdekilerin % 58.0’i suda ıslatıp, haşlayıp suyunu dökerek pişirmektedir. Köydeki kadınların % 98.7’si etleri kuru baklagiller ile birlikte, şehirdekilerin % 89.3’ü ızgara şeklinde tüketmektedir. Köydekilerin % 65.4’ü, şehirdekilerin % 83.3’ü etleri buzlukta 3-4 hafta süreyle saklamaktadır. Köydeki kadınların % 62.0’sinin, şehirdeki kadınların % 34.0’ünün konservele büyük kazanlarda üstü kapalı olarak yaptıkları saptanmıştır.

**2005, 134 sayfa**

**Anahtar Kelimeler :** Yiyecek hazırlama, yiyecek pişirme, yiyecek saklama

## ABSTRACT

Masters Thesis

### THE PRACTICES on PREPARATION, COOKING and PRESERVATION of MEALS in AMASYA and ITS CENTRAL VILLAGES

Hüsniye KOÇAK

Ankara University  
Graduate School of Natural and Applied Sciences  
Department of Home Economics (Nutrition Sciences)

Supervisor: Prof. Dr. Seniha HASİPEK

This research has been carried out to determine food preparing, cooking and keeping applications in Amasya province merkez town and villages. 300 individuals living in Amasya province, merkez town and villages and selected by simple random sampling method have constituted the research study material. Research data; questionnaires have been applied by using “Mutual Interview Technique” and thereafter collected, to the individual of the families within scope of study, who is responsible from food preparing, cooking and keeping functions in the family.

According to results of the research; sex of all individuals included within scope of research, has been determined as to be female. 36.7 % of women living in villages and 55.3 % of women living in town central are in the age group of 17 – 27 and 28 – 38 respectively. It has been determined that 56.0 % of women in villages and 47.3 % of women in town central are graduates of primary school respectively.

It has been determined that 72.0 % of women living in villages and 47.3 % of women living in town central, use respectively vegetable liquid oil while cooking vegetable meals. 38.6 % of village women and 50.7 % of town women wash – sort – cut respectively the vegetables prior to cooking these. It has been determined that 18.7 % of those in the village and 80.0 % of those in town, cook respectively the vegetables in their own self water or in little water. 24.7 % of women in villages and 33.3 % of women in town have stated respectively that they take frozen meat, chicken and fish to the lower shelf in the refrigerator and therefore thaw these so. 90.0 % of those in the village and 74.7 % of those in town cook respectively the macaroni by boiling it and pouring out the water thereafter. Dry leguminous seeds; is cooked through soaking these in water, boiling and removing the water thereafter by 84.0 % of those in the village and 58.0 % of those in the town. 98.7 % of women in the village and 89.3 % of women in town consume meat respectively nearby dry leguminous seeds and as grilled. 65.4 % of those in villages and 83.3 % of those in town keep meat in deep freeze during 3 – 4 weeks respectively. It has been determined that 62.0 % of village women and 34.0 % of town women produce conserves respectively in large cauldrons as with closed tops.

**2005, 134 pages**

**Key Words :** Food preparing, food cooking, food keeping

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın başlangıcından bitimine kadar her aşamada değerli bilgi ve önerileri ile bana yol gösteren Sayın Danışman Hocam Prof. Dr. Seniha HASİPEK'e en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Ayrıca Beslenme Bilimlerindeki Sayın Prof. Dr. Metin Saip SÜRÜCÜOĞLU'na, Sayın Doç. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK'e , Sayın Doç. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU'na, Sayın Araş.Gör. Aslı AYAR'a teşekkür ederim.

Araştırmanın istatistiksel analizlerinin yapılmasında yardımlarından dolayı Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Zootekni Bölümü Biyometri ve Genetik Anabilim Dalından Sayın Prof. Dr. Fikret GÜRBÜZ'e, Araştırma Görevlisi Özgür KOŞKAN'a teşekkür ederim.

Anket çalışmam sırasında, Amasya'da güçlük çekmeden araştırmamı tamamlamamda yardımcı olan İTÜ Yüksek Mühendisleri Birliği Vakfı Eski Müdürü Sayın Osman YELDAN'a, anketlerimin veri girişleri sırasında yardımlarını esirgemeyen İTÜ Yüksek Mühendisleri Birliği Vakfından eski mesai arkadaşım Sedat ÇIPLAK'a, Maliye Bakanlığı Gelirler Genel Müdürlüğünde görevli mesai arkadaşım İsa KARA'ya, tezimi hazırlama aşamasında emeği geçen arkadaşım Aslı YÖNEL'e teşekkür ederim.

Çalışmamın her safhasında bana manevi desteklerini esirgemeyen aileme özellikle ablam Hülya Koçak ERGİN'e yürekten teşekkür ederim.

Hüsniye KOÇAK  
Ankara, Ekim 2005

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ÖZET.....                                                                                           | i   |
| ABSTRACT.....                                                                                       | ii  |
| TEŞEKKÜR.....                                                                                       | iii |
| ÇİZELGELER DİZİNİ.....                                                                              | vi  |
| 1. GİRİŞ.....                                                                                       | 1   |
| 2. KURAMSAL BİLGİLER.....                                                                           | 6   |
| 2.1 Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Yöntemleri.....                                           | 6   |
| 2.1.1 Süt ve türevleri.....                                                                         | 7   |
| 2.1.2 Et ve türevleri.....                                                                          | 10  |
| 2.1.3 Kuru baklagiller ve tahıllar.....                                                             | 13  |
| 2.1.4 Sebze ve meyveler.....                                                                        | 17  |
| 2.1.5 Yağlar.....                                                                                   | 21  |
| 2.1.6 Şeker ve şekerli yiyecekler.....                                                              | 23  |
| 2.2 Yemeklerin Pişirilmesi ve Saklanması Kullanılan Kaplar.....                                     | 24  |
| 3. KAYNAK ARAŞTIRMASI.....                                                                          | 26  |
| 4. MATERYAL VE YÖNTEM.....                                                                          | 33  |
| 4.1 Araştırma Bölgesinin Seçimi.....                                                                | 33  |
| 4.2 Örneklem Seçimi.....                                                                            | 33  |
| 4.3 Araştırma Yöntemi ve Verilerinin Toplanması.....                                                | 33  |
| 4.4 Verilerin Değerlendirilmesi.....                                                                | 34  |
| 5. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA.....                                                             | 35  |
| 5.1 Kadınlara Ait Genel Bilgiler.....                                                               | 35  |
| 5.1.1 Kadınlar hakkında genel bilgiler.....                                                         | 35  |
| 5.1.2 Kadınların ev işlerinde yardım alma durumları.....                                            | 38  |
| 5.1.3 Kadınların geçim kaynakları.....                                                              | 39  |
| 5.1.4 Kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama ile ilgili bilgi edinme kaynakları.....      | 40  |
| 5.1.5 Kadınların yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları.....      | 42  |
| 5.1.6 Kadınların yazılı ve sözlü basın dışında beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları..... | 45  |
| 5.2 Kadınların Konutları ile İlgili Bilgiler.....                                                   | 47  |
| 5.2.1 Kadınların hanelerinde mutfak durumu.....                                                     | 47  |
| 5.2.2 Kadınların mutfaklarında şebeke suyu bulunup bulunmama durumu.....                            | 48  |
| 5.2.3 Kadınların mutfaklarında çöpün biriktirilme yeri ve şekli.....                                | 49  |
| 5.3 Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları.....                                         | 51  |
| 5.3.1 Yiyecek hazırlama uygulamaları.....                                                           | 51  |
| 5.3.1.1 Kadınların yemek pişirmede tercih ettikleri tencere çeşitleri.....                          | 51  |
| 5.3.1.2 Kadınların yemeklerde tercih ettikleri yağ çeşitleri.....                                   | 55  |
| 5.3.1.3 Kadınların sebze hazırlama uygulamaları.....                                                | 60  |
| 5.3.1.4 Kadınların süt satın alma uygulamaları.....                                                 | 61  |
| 5.3.1.5 Kadınların açık sütü kullanmadan önce uyguladıkları işlemler.....                           | 63  |
| 5.3.1.6 Kadınların donmuş et, tavuk ve balığı pişirmeden önce uyguladıkları çözdürme işlemleri..... | 64  |
| 5.3.2 Yiyecek pişirme uygulamaları.....                                                             | 66  |

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.3.2.1 Kadınların kızartmalarda kullandıkları yağ çeşitleri, kullanma sıklıkları ve nedenleri..... | 66  |
| 5.3.2.2 Kadınların sebze pişirme uygulamaları.....                                                  | 68  |
| 5.3.2.3 Kadınların makarna pişirme uygulamaları ve nedenleri.....                                   | 70  |
| 5.3.2.4 Kadınların pirinç ve bulgur pilavı pişirme uygulamaları.....                                | 72  |
| 5.3.2.5 Kadınların kuru baklagil pişirme uygulamaları.....                                          | 74  |
| 5.3.2.6 Kadınların sütlaç ve muhallebi pişirirken şeker ekleme zamanı ve nedeni.....                | 76  |
| 5.3.2.7 Kadınların et pişirme uygulamaları.....                                                     | 78  |
| 5.3.3 Yiyecek saklama uygulamaları.....                                                             | 80  |
| 5.3.3.1 Kadınların süt saklama uygulamaları.....                                                    | 80  |
| 5.3.3.2 Kadınların pişen yemekleri soğuduktan sonra saklama yöntemleri.....                         | 81  |
| 5.3.3.3 Kadınların yumurta saklama yöntemleri.....                                                  | 83  |
| 5.3.3.4 Kadınların satın aldıkları sebzeleri saklama yöntemleri.....                                | 84  |
| 5.3.3.5 Kadınların sebzeleri yemeklerini tükettikleri öğün sayısı ve tüketme şekilleri.....         | 86  |
| 5.3.3.6 Kadınların meyve saklama yöntemleri.....                                                    | 87  |
| 5.3.3.7 Kadınların patates saklama yöntemleri.....                                                  | 88  |
| 5.3.3.8 Kadınların çimlenmiş patatesi kullanma durumları.....                                       | 90  |
| 5.3.3.9 Kadınların et (kıyma, parça et, balık, ve tavuk) saklama uygulamaları..                     | 91  |
| 5.3.3.10 Kadınların kışlık yiyecek hazırlama uygulamaları.....                                      | 94  |
| 5.3.3.11 Kadınların tarhana, erişte, sebze-meyve kurutma yöntemleri.....                            | 96  |
| 5.3.3.12 Kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları.....                                    | 98  |
| 5.3.3.13 Kadınların konserve yapma yöntemleri.....                                                  | 106 |
| 6. SONUÇLAR.....                                                                                    | 108 |
| 7. ÖNERİLER.....                                                                                    | 114 |
| KAYNAKLAR.....                                                                                      | 116 |
| EK 1.....                                                                                           | 122 |
| ÖZGEÇMİŞ.....                                                                                       | 134 |

## ÇİZELGELER DİZİNİ

|                                                                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Çizelge 5.1 Kadınların yaşları, eğitim durumları, meslekleri ve medeni durumları.....                                    | 36  |
| Çizelge 5.2 Kadınların ev işlerinde yardım alma durumları.....                                                           | 38  |
| Çizelge 5.3 Kadınların geçim kaynakları.....                                                                             | 40  |
| Çizelge 5.4 Kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama ile ilgili bilgi edinme kaynakları.....                     | 41  |
| Çizelge 5.5 Kadınların yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları.....                     | 42  |
| Çizelge 5.6 Kadınların yazılı ve sözlü basın dışında başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları..... | 45  |
| Çizelge 5.7 Kadınların hanelerinde mutfak durumu.....                                                                    | 47  |
| Çizelge 5.8 Kadınların mutfaklarında şebeke suyu durumu.....                                                             | 49  |
| Çizelge 5.9 Kadınların mutfaklarında çöpün biriktirilme yeri ve şekli.....                                               | 50  |
| Çizelge 5.10 Kadınların yemek pişirmede tercih ettikleri tencere çeşitleri.....                                          | 52  |
| Çizelge 5.11 Kadınların yemeklerde tercih ettikleri yağ çeşitleri.....                                                   | 56  |
| Çizelge 5.12 Kadınların sebze hazırlama uygulamaları.....                                                                | 60  |
| Çizelge 5.13 Kadınların süt satın alma durumları.....                                                                    | 62  |
| Çizelge 5.14 Kadınların açık sütü kullanmadan önce uyguladıkları işlemler.....                                           | 63  |
| Çizelge 5.15 Kadınların donmuş et, tavuk ve balığı pişirmeden önce uyguladıkları çözdürme işlemleri.....                 | 65  |
| Çizelge 5.16 Kadınların kızartmalarda yağ kullanma sıklıkları ve nedenleri.....                                          | 66  |
| Çizelge 5.17 Kadınların sebze pişirme uygulamaları.....                                                                  | 68  |
| Çizelge 5.18 Kadınların makarna pişirme uygulamaları ve nedenleri.....                                                   | 70  |
| Çizelge 5.19 Kadınların pirinç ve bulgur pilavı pişirme uygulamaları.....                                                | 72  |
| Çizelge 5.20 Kadınların kuru baklagil pişirme uygulamaları.....                                                          | 75  |
| Çizelge 5.21 Kadınların sütlaç ve muhallebi pişirirken süte şeker ekleme zamanı ve nedenleri.....                        | 76  |
| Çizelge 5.22 Kadınların et pişirme uygulamaları.....                                                                     | 78  |
| Çizelge 5.23 Kadınların süt saklama uygulamaları.....                                                                    | 80  |
| Çizelge 5.24 Kadınların pişen yemekleri soğuduktan sonra saklama yöntemleri.....                                         | 82  |
| Çizelge 5.25 Kadınların yumurta saklama yöntemleri.....                                                                  | 83  |
| Çizelge 5.26 Kadınların satın aldıkları sebzeleri saklama yöntemleri.....                                                | 84  |
| Çizelge 5.27 Kadınların sebze yemeklerini tükettikleri öğün sayısı ve tüketme şekilleri.....                             | 86  |
| Çizelge 5.28 Kadınların meyve saklama yöntemleri.....                                                                    | 88  |
| Çizelge 5.29 Kadınların patates saklama yöntemleri.....                                                                  | 89  |
| Çizelge 5.30 Kadınların çimlenmiş patatesi kullanma durumları.....                                                       | 90  |
| Çizelge 5.31 Kadınların et (kıyma, parça et, balık, ve tavuk) saklama uygulamaları...                                    | 92  |
| Çizelge 5.32 Kadınların kışlık yiyecek hazırlama uygulamaları.....                                                       | 95  |
| Çizelge 5.33 Kadınların tarhana, erişte, sebze-meyve kurutma yöntemleri.....                                             | 97  |
| Çizelge 5.34 Kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları.....                                                     | 99  |
| Çizelge 5.35 Kadınların konserve yapma yöntemleri.....                                                                   | 106 |

## 1. GİRİŞ

Sağlık; insanın fiziksel, sosyal ve zihinsel yönden tam bir iyilik halinde olma durumudur. Sağlığı etkileyen başlıca faktörler, kalıtım ve çevre koşullarıdır. Çevresel etkenlerden en önemlisi ise beslenmedir (Ergülen vd. 2001).

Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı olmayı; “Bireylerin sadece hasta ve sakat olmaması değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir” diye tanımlamaktadır.

Toplumun en küçük birimi olan ailedeki bireylerin fiziksel, mental ve sosyal gelişmeleri ve üretken bir yapıya sahip olmaları beslenmeleri ile yakından ilgilidir. Aile bireylerinin fiziksel ve mental yönden üst düzeyde tutulması ve bunun yaşam boyunca sürdürülmesi kuşkusuz toplumun tümünü etkilemektedir (Malatyalıoğlu 1991).

Yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturan beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerjiyi ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlayacak olan besinleri, besleyici değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden, en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır (Yücecan 1989).

Dünya nüfusunun hızla artışı, insanların yeterli dengeli beslenmemesi sorununu, giderek daha büyük boyutlara ulaştırmaktadır (Bayrı ve Egemen 1984). Bugün dünyada milyonlarca insan sürekli açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı ölüm ve hastalıklarla savaşıırken, diğer bir bölümü aşırı ve hatalı beslenmeden kaynaklanan bozukluklar yüzünden yaşamlarını erken yaşlarda yitirmekte ve çalışamaz duruma gelmektedir (Sevenay 1996).

Türkiye’de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir (Pekcan 2001).

Kişilerin yeterli ve dengeli beslenebilmeleri yalnız biyolojik dürtülerle ve açlık duygusuna direkt tepkilerle açıklanamaz. İnsanların besin seçimi ve tüketim kalıpları



fizyolojik olmak yanında, sosyal ve psikolojik isteklerin doyumuna, gelenek-görenek ve beslenme alışkanlıklarına, beslenme bilgisine ve olanaklarına bağlıdır (Uyar 1997).

İnsanların en tabii ve en temel ihtiyaçlarından biri olan yemek ve beslenme, birbirinden ayrılmayan iki önemli kavramdır. Günümüzde 40 kadar elzem besin ögesi bilinmektedir. Yiyeceklerin yapısında bulunan vücudun büyüyüp gelişmesini, sağlıklı olmasını sağlayan, “besin öğeleri” adı verilen birtakım kimyasal moleküller beslenme yoluyla vücuda alınır (Kutlu 2004).

Beslenme bilimi son yıllarda hızla gelişmesine rağmen beslenme durumunun ve sorunlarının daha iyi anlaşılabilmesi için beslenme alışkanlıkları konusunda detaylı bilgi edinilmesi gerekir (Vashfam 2002). Yapılan çeşitli çalışmalar, farklı ülkelerin, hatta aynı ülkenin değişik yörelerinde yaşayan insanların beslenme alışkanlıklarında ayrıcalıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, yenilen yiyeceğin çeşit ve miktarını, hazırlama ve pişirme yöntemini etkilemektedir (Hasipek vd. 1992).

Yeterli ve dengeli bir beslenme planlamasının yapılabilmesi için besinlerin besleyici değerleri ve değişik yaş, cinsiyet, fizyolojik durumdaki bireylerin gereksinimleri konusunda bilgili olmak gerekmektedir. Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki olumsuz etkenler bilinmediği takdirde, besinlerin içerdiği besin öğelerinde kayıplar artmaktadır. Bu durum da vücudumuz için gerekli olan besin öğelerinin eksik alınmasına, dolayısıyla toplumun yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının artmasına neden olmaktadır (Malatyaloğlu 1991).

Yanlış beslenme alışkanlıkları nedeniyle yapılan yanlış ve zararlı uygulamalar aile beslenmesinde önemli rol oynamakta ve bireylerin sağlığı üzerinde etkisini göstermektedir (Hasipek vd. 1992).

Besin kalitesi; tüketicinin tercihinde rol oynayan, ölçülüp değerlendirilebilen ve bir besini diğerinden ayırt etmeye yarayan özelliklerinin bileşimidir. Besinin hijyenik olması ise, o besinin tümüyle hastalık etmenlerinden arınmış ve sağlığa yararlı

olmasıdır. Hijyenik olmayan bir besin, besin değeriinden kaybedebileceği gibi besin kaynaklı pek çok enfeksiyona da neden olabilir (Anonim 2004a).

Amerika Birleşik Devletlerindeki kanser vakalarının % 35 kadarının diyetdeki faktörlere bağlı bulunabileceği ileri sürülmüştür. Bu bulgu; diyetle kanser üzerinde, sigaradan sonra en etkili faktör kimliğini kazandırmaktadır (Willet ve Macmahon 1984).

Beslenme yetersizliğine bağlı oluşan sorunlar her zaman ekonomik yetersizliğin bir sonucu değildir. Besinlerin seçiminde, hazırlanmasında, pişirilmesinde, saklanmasıındaki hatalardan da kaynaklanabilmektedir.

Teknolojik gelişmeler ve sanayileşme, besinlerin daha çok süreçlerden geçerek insanlara ulaşmasına yol açmaktadır. Günümüzde besin, bahçeden toplandığı gibi mutfaklara gelmemekte, hasat edildikten ve birçoğu çeşitli işlemlerden geçtikten sonra bize ulaşmaktadır. Bütün bu değişimler insanların besin türünü seçmede, yenecek miktarları saptamada, besinlerin hazırlanmasında, pişirilmesinde ve saklanmasıında nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilinçli olmalarını zorunlu kılmaktadır (Ateş vd. 1986).

Sofraya gelinceye kadar; uygun olmayan depolama koşulları, hazırlama sırasında hava, su, ısı, ışık etkileşimi, asidik ve bazik ortamlar gibi çeşitli etmenler besin öğelerinin bir çoğunun etkisini yitirmesine yol açar (Walji 2001).

Yiyeceklere uygulanan yıkama, ağartma, kesme ve soyma gibi işlemler, vitamin değerleri üzerinde istenmeyen değişikliklere neden olmaktadır. Ayrıca bu işlemlerden önce ve hazırladıktan sonra bekletme süresine bağlı olarak da kayıplar artmaktadır (Kutlu 2004).

Yapılan araştırmalarda gıda maddelerinin satın alınması, hazırlanması ve pişirilmesinde çoğunlukla kadının görevli olduğu saptanmıştır (Şanlıer ve Şeren 2004).

Besinlerin değerlendirildiği ve tüketime sunulduğu son yer aile mutfadıdır. Yaşam için çok önemli olan yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevlerini tertipsiz bir mutfakta bilgi noksanlığıyla ve yanlış alışkanlıklarla birlikte gereği gibi gerçekleştirmek olanaksızdır. Sağlıkla yakın ilişkili olan bu işlevleri tesadüflere bırakmadan zevkli bir iş durumuna getirebilmenin olanaklarını aramak evde bu işten sorumlu olan kadının en önemli amacı olmalıdır (Malatyalıoğlu 1991).

Aile mutfağında beslenme konusunda yapılan en hatalı uygulama; besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi aşamalarında meydana gelmektedir. Hayvansal ürünlerdeki en fazla kayıp “buzunu çözdürme” süresinde meydana gelmekte, çözünmüş besini oda sıcaklığında uzun süre bekletmek mikroorganizmaların üremesine ortam hazırlamaktadır. Etler buzdolabında veya hızlı bir şekilde mikrodalga fırında çözdürülmelidir. Bitkisel ürünlerdeki en fazla kayıp ise “yıkama” ve “bekletme” süreçlerinde meydana gelir. Sebze ve meyveler, kesildikten sonra bekletilir ve yıkanırsa, özellikle C ve B grubu vitaminleri kayba uğrar (Aktaş 1987, Vashfam 2002).

Piştirme sırasında da sebzelerin az suda pişirilmemesi, kaynayan suya atılmaması, yemeklerin pişirilmesi sırasında tencere kapağının sık açılması, yemeğin sık sık karıştırılması, piştirme süresinin uzun tutulması gibi bazı hatalı uygulamalar besin öğesi kayıplarına neden olur (Vashfam 2002).

Kadının eğitilmişlik düzeyi yükseldikçe bireylerin beslenme durumunda da iyileşme görölmektedir. Eğitim düzeyi yükselen kadın, geleneksel yöntemleri bırakıp yeni yöntemlere geçiş yapabilmekte ve aile bireyleri için daha yararlı besinler hazırlayabilmektedir (Demirel 1997).

Kadınların sağlıklı ve bilinçli bireyler yetiştirebilmesi için beslenme konusunda eğitilmeleri gereklidir. Böylece bireyin, dolayısıyla toplumun, yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesinin önlenmesi, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı, beslenme durumunun ve sağlığın düzeltilmesi sağlanır (Vashfam 2002).

Beslenme bilgisi okul yıllarında alınmamış ise, sonraki yıllarda televizyon, radyo vb. iletişim araçlarına ihtiyaç vardır. Bu araçların beslenme konusundaki olumsuz uygulamaları değiştirmede etkinliği kanıtlanmıştır (Sürücüoğlu ve Hasipek 1988). Okuma-yazma oranının az, dolayısıyla temel eğitim düzeyinin düşük olduğu yörelerde radyo ve televizyonun halkı aydınlatma ve eğitimindeki rolü daha fazladır. Özellikle televizyonun görüntüsel niteliği, bu önemi daha da artırmaktadır (Kutlu 2004).

Daha sağlıklı bir toplum olabilmemiz için sadece bilgi aktarımı yapmak yeterli olmayıp, sonuçta davranış değişikliğinin kazandırılması gerekir. Bireylerde davranış değişikliği yaratması amacıyla verilen beslenme bilgileri tek başına arzu edilen davranış değişikliğini oluşturmada yeterli olmayabilir. Beslenme bilgisi yanında, davranış değişikliğinin yaratılması hem daha kolay hem de daha etkili sonuç verebilmektedir (Kavas ve Kavas 1985).

Yapılan çalışmalar; beslenme eğitim programlarının beslenme bilgisi üzerine etkisinin olduğunu belirlediği gibi, eğitim seviyesi yükseldikçe beslenme bilgisinin de buna paralel olarak arttığını göstermiştir (Sürücüoğlu ve Balgamiş 1987).

Beslenme eğitimi de zaman ve sabır isteyen, hiç bitmeyen bir süreçtir. Kısa sürede sonuç alınamayan eğitim çabaları kişileri yıldırmamalıdır.

Bireylerin dolayısıyla toplumun sağlıklı olmasında; besinlerin doğru seçimi, besin ögesi kaybı en az olacak şekilde hazırlanması, pişirilmesi, yiyeceklerin sanitasyon kurallarına göre saklanması ile yakından ilgilidir. Yiyecekler en faydalı nasıl kullanılmalıdır. Bu konuda kadınlara ve aileye yardımcı olmak için konuyla ilgili araştırmaların yapılması ve sonuçların duyurulması gereklidir (Vashfam 2002). Beslenme ve sağlık durumunun saptanmasına yönelik besin tüketim araştırmalarının her 5-10 yıl aralıklarla yapılması önerilmektedir (Pekcan 2001).

Bu araştırma Amasya ili Merkez ilçe ve köylerinde yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarının belirlenmesi amacı ile planlanmıştır.

## **2. KURAMSAL BİLGİLER**

Beslenme için gerekli protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve madensel maddeler besinlerle sağlanır. Besinler fizyolojik gereksinimleri gidermek yanında, psikolojik ve sosyal değer de taşırlar (Malatyaloğlu 1991).

Değişik coğrafya ve kültürlerde beslenme alışkanlıkları değişse de ana besin öğeleri dediğimiz karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, su ve minerallerin her yerde yeterli miktarda ve dengeli olarak alınması kuralı değişmemektedir (Şaşmaz vd. 2000).

Yetişkin diyetinin % 45-65'i karbonhidratlardan, % 25-35'i yağlardan, % 10-15'i proteinlerden oluşmalıdır (Anonim 2004a).

### **2.1 Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Yöntemleri**

Toplum kültürüyle birlikte gelişen beslenme alışkanlıkları, beslenme ve sağlık yönünden yararlı olanlar kadar zararlı uygulamaları da içerebilmektedir. Besinlerin seçimi, hazırlanması ve tüketimi ile ilgili davranışlar “öğrenilmiş davranış”lardır. Fakat davranış değiştirilmesi güç ve yavaş işleyen bir süreçtir. Davranış değişikliği yaratmak kadar kazandırılan yeni davranış biçiminin kişilerce devam ettirilmesini sağlamak da önemlidir (Yücecan vd. 1999, Kutlu 2004).

Yiyecek hazırlama ve pişirmede amaç; yiyeceklerin besin değerlerini, doğal renk, şekil ve kıvamlarını olabildiğince korumak, sindirimi kolaylaştırmak ve lezzetini artırmak, bozulmasına neden olan mikroorganizma ve enzimleri yok ederek sağlık için yararlı hale getirmektir (Malatyaloğlu 1991).

Gıdaların hazırlanması sırasındaki vitamin kaybı beslenme uzmanlarının birincil kaygılarından. Besinler pişirilirken yapılarında bazı değişiklikler olmaktadır. Yağda çözünen A, D, E, K vitaminleri pişirmeyle kolay kaybolmaz. Diğer yandan suda çözünen vitaminler (B kompleks ve C) kolayca çözünerek pişirme suyuna geçer. Pişmiş yiyeceklerde, A vitamini ve protein kayıpları olmaktadır. Bu kayıplar, yüksek ısıdan,

oksijenden, diyetteki bakır ve demirden kaynaklanmaktadır. Mümkün olduğu kadar az suda ve kısa sürede pişirme en iyi yöntemdir (Adams 1993).

Yiyeceklerin üretiminden tüketimine kadar geçen sürede temizlenmesi, pişirilme süresi, pişirilen yemeklerin saklanma yeri ve süresi, tüketilme süresinin bilinmesi, beslenmeye dayalı hastalıkların görülme sıklığının önemli ölçüde azalmasına neden olacaktır (Altay 1992).

### **2.1.1 Süt ve türevleri**

Süt, insan neslinin çoğalması için başta gelen bir besindir. Yeni doğan bir bebeğin besin gereksinimleri, anne sütü tarafından karşılanır (Baysal 1999). Doğanın beyaz mucizesi olan süt, insanoğlunun hayatının ilk günlerinden itibaren tüketilmesi gereken en zengin besin kaynaklarından biri olma özelliği taşır (Kutlu 2004).

Süt; su, yağ, protein, karbonhidrat, mineraller ve vitaminlerden oluşmuştur. Sütün ortalama % 87.3 su, % 3.5i yağ, % 3.4 protein, % 0.7i kl (mineral) ve % 5i de karbonhidrattır. Sütün proteinleri; kazein, laktalbumin ve laktoglobulindir. Laktalbumin ve laktoglobulin ısı ile katılaştığı halde, kazein etkilenmez. Sütün yağının yaklaşık üçte ikisi doymuş, kalanı doymamış yağ asitlerinden oluşmuştur. En çok bulunanı palmitik ve oleik asitlerdir. Süt yağının özel tat ve kokusu az miktarda bulunan miristik ve butirik asitlerden ileri gelir. Yağ içinde erimiş olarak, A vitamini aktivitesi taşıyan retinol ve beta-karoten ile fosfolipidler bulunur. Sütte en çok bulunan mineraller, kalsiyum ve fosfordur. Kalsiyum fosforla birleşmiş haldedir. Sütte en az bulunan mineral demirdir. Sütün karbonhidratı, bir disakkarit olan laktozdur. Sütte B vitaminlerinin hepsi az veya çok bulunur. Süt riboflavin için çok iyi kaynaktır (Baysal 1999).

Süt, oda sıcaklığında bir günden fazla bekletildiğinde bozulan bir besin maddesidir. Uygun saklama koşulları bulunmadığında, hemen tüketilmesi ya da yoğurt, peynir şeklinde saklanması gerekmektedir. Pastörize sütler buzdolabında 2-3 gün, pastörize

olmayan sütler ise en az 5 dakika kaynatılıp cam kaplarda olmak koşuluyla 1-2 gün saklanabilir. Oda sıcaklığında süt saklanmaz (Baysal 2002).

Hastalık yapıcı mikroorganizmalardan korunmak için iyi kaynatılmış, pastörize/sterilize edilmiş süt ve ürünleri kullanılmalıdır. Kaynatılmış ve pastörize sütler cam kavanozda buzdolabında 1-2 gün, kutusu açılmış sterilize sütler en fazla 3 gün saklanabilir (Baysal 2005).

Süt kaynatılmadan ya da pastörize edilmeden içilmemeli ve kullanılmamalıdır. Pastörize ya da sterilize edilmemiş süt bir çok hastalık etkeni taşır. Bunların başlıcaları; Brucella, tüberküloz, tifo ve koleradır. Ayrıca, hayvanın ya da sağıcı yapan kişinin sütle teması olan yerlerdeki yara ve berelerden *Stafilococcus aureus* süte karışarak besin zehirlenmesi yapan toksin üretebilir. Kaynamış sütte bazı B vitaminlerinde kayıplar olursa da sütün asıl zengin kaynak olduğu protein, kalsiyum, fosfor ve A vitamini değerlerinde kayıp olmaz. Fakat kaynatma süresi fazla uzatılırsa sütlerde istenmeyen bazı değişiklikler oluşur. Bu değişikliklerin en önemlisi besin değerleri ile tat ve kokusundadır. 100 °C'nin üstünde, süt şekerı (laktoz) parçalanması sonucu renk de değişerek esmerleşme (maillard reaksiyonu) oluşur. Süt uzun süre kaynatılırsa ısıya dayanıklı olan vitaminlerde de kayıplar görülür (Baysal 2002).

Evlerde buzdolabında saklanan sütlerin C vitamini miktarı 0.1 ile 18.4 mg/L arasındadır. Gün ışığında bekleyen sütlerde C vitamini kaybı fazla olmaktadır. Daha önceden gün ışığına maruz kalmış sütlerde belirgin bir şekilde görülen C vitamini değerindeki azalma soğutularak saklandığında zamanla artmaktadır (Scott *et al.* 1984).

**Yoğurt:** Dünyaya atalarımız tarafından tanıtılan ve milli bir süt ürünümüz olan yoğurt, besin değerinin yüksek oluşu, kolay hazmedilmesi, çeşitli hastalıklara karşı koruyucu olması ve tedavi edici olma özellikleri ile dikkat çeken fermente bir süt ürünüdür (Kutlu 2004).

Yoğurt, patojen mikroorganizmalardan arındırıldıktan sonra sütün 40-45°C'de laktik asit bakterileri ile mayalandırılması sonucu elde edilir. Yoğurt yapımında kullanılan

bakteriler; *Laktobasillus bulgarikus*, *Laktobasillus asidefilus*, *Laktobasillus kazei* ve *Streptokokus laktisdir*. Bu organizmalar yoğurtta olduğundan mayalandırma, bir parça yoğurtla yapılır (Baysal 1999).

Yoğurt; zengin bir karbonhidrat (laktoz), protein, yağ, vitamin, kalsiyum ve fosfor kaynağıdır. Geleneksel yöntemle yoğurt yapabilmek için süt önce kaynatılmakta, daha sonra mayalanma derecesine kadar soğutulmaktadır. Termometre varsa 42-43°C'ye ayarlanan süt, bir gün önceki yoğurt kullanılarak mayalanır. Sıcaklığın değişmemesine özen gösterilirse yaklaşık 3-3.5 saat sonra yoğurt oluşabilmektedir. Daha sonra soğutulması ve tüketime kadar soğuk bekletilmesi gerekmektedir (Çakmakçı vd. 1994).

Türkiye'de yoğurt tüketiminin fazla olmasının bir nedeni yüzyıllardan beri yoğurdun her evde yapılan, sevilen bir yiyecek oluşu ve bir çok yiyeceklerin de hammaddesini teşkil etmesidir (Malatyaloğlu 1991).

Yoğurtta bulunan laktik asit bakterilerinin *E.coli* ve *Salmonella* gibi patojen bakterilere karşı öldürücü etkileri olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle yoğurt, sütün aksine, oda ısında birkaç gün bekleyebilir. Ancak, bekleme süresince asit konsantrasyonu artacağından yoğurt ekşir.

Yoğurt torbaya konup süzülür ve süzülen suyu atılırsa vitamin kaybı olur. Yoğurt suyu çorba ve hamur işlerinde kullanılarak değerlendirilmelidir (Baysal 2005).

**Peynir:** Rennin (peynir mayası) enzimi ile sütün pıhtılaştırılması sonucu elde edilir. Peynir sütün besin unsurlarını, daha yoğun bir şekilde bünyesinde bulunduran konsantre bir besin maddesidir. Özellikle protein, kalsiyum ve fosfor yönünden çok zengin bir kaynaktır. Yağlı süttten yapıldığında yağca da zengindir, yağda çözünen vitaminler de sütte çokça bulunur (Kutlu 2004).

Ülkemizde üretilen toplam sütün yaklaşık 1/5'i peynir olarak işlenmektedir. Kişi başına peynir tüketimi 3-4 kg/yıl kadardır. Peynir, temel esansiyel yağ asitleri (linoleik,



linolenik ve araşidonik asitler) ile amino asitlerin tümünün önemli kaynağıdır (Demirci 2003).

Ülkemizde peynir, genellikle kaynatılmamış veya pastörize edilmemiş süttten yapılmaktadır. Bu tür peynirler taze olarak tüketildiğinde hastalık etkeni (BRUSELLA) olabilir (Baysal 2005).

### **2.1.2 Et ve türevleri**

Et; geniş anlamda, sığır, koyun, domuz, kümes, av ve deniz hayvanlarının yenebilen kaslarıdır. Etleri yenebilen hayvanların en önemlileri; koyun, kuzu, keçi, oğlak, domuz, kümes hayvanları (tavuk, horoz, ördek, kaz, hindi, tavşan) deniz, göl ve nehirden elde edilen balık, midye ve istiridye gibi su ürünleridir. Büyükbaş hayvan etleri kırmızı et, kanatlılar ve su ürünlerinin etleri ise beyaz et olarak bilinir (Baysal 1999).

Et; protein, yağ, su ve minerallerden oluşmuştur. Az miktarda glikojen, B vitaminleri ve lezzet veren diğer organik öğeleri de içerir. Protein ve yağın etteki oranı etin yağlı ve yağsız oluşuna göre değişebilir. Etin yarısından fazlası sudur (Baysal 1999).

Etlerin saklanması sırasında meydana gelen bütün değişikliklere etlerin kokuşması denir. Bozulma sırasında; tat, koku, renk ve yapı gibi kalite faktörlerinde düşüşler meydana gelir. Nemli olan et yüzeyine çevrede bol miktarda bulunan bakteriler, küf mantarları kısa bir zaman içinde yerleşirler. Dolayısıyla etleri bakteriyel bir bulaşma olmadan elde etmek ve saklamak olanaksızdır (Kutlu 2004).

Kıyma ve organ etleri uzun süre saklanamadığından, buzdolabında saklamak koşuluyla 1-2 gün içerisinde tüketilmelidir. Etler hemen tüketilmeyecekse birer yemeklik miktarlarda, yassı şekilde paketlenmiş olarak normal buzdolabı buzluklarında 1 hafta, derin dondurucularda 3-4 ay süre ile dondurularak saklanabilir (Baysal 2005).

Dondurulmuş bir etin buzu rastgele çözülmemelidir. Eğer et oda sıcaklığında çözölmeye bırakılırsa, bol miktarda su kaybeder. Bu suyun kimyasal yapısı incelenirse, % 13.5

protein, % 1.3 kül içerdiği görülür ki, bu bulgu ette çözülme sonrası önemli ölçüde protein kaybı olduğunu gösterir. Bu kaybı olanaklar ölçüsünde azaltmak için, buzu çözülecek et, buzdolabının alt gözlerine alınmalıdır veya donmuş gıda çözdürülmesi mikrodalga fırında yapılmalıdır (Bulduk 2002).

Dondurulmuş besinler, özellikle etler buzu çözdürüldükten sonra yeniden dondurulmamalıdır (Baysal 2005).

Etlerden en uygun biçimde yararlanmada, saklamanın yanı sıra pişirme de büyük önem taşır. Etin çeşidine ve bağ dokusu içeriğine göre uygulanan pişirme yöntemi, etin lezzetini artırır. Etin proteinleri çığken kolloid sol durumundadır. Isıtıldığı zaman protein denatüre olur ve katılaşır. Bu arada su dışarı çıkar. Suyun kaybı ile et kurur. Bu kuruluk etin lezzetini olumsuz yönden etkiler. Bağ dokusu fazla olan etler kuru ısıda pişirilirse sert olur. Bu etler kıyma halinde veya sulu ısıda pişirilirse kollojenin hidrolize olması ile etin yumuşaması sağlanır (Baysal 1999).

Etin pişirilmesinde kullanılan yöntemler; kuru sıcaklıkta, nemli sıcaklıkta ve yağda kızartma olarak üç çeşittir. Kuruluğu önlemek ve pişirmeyi tam olarak sağlamak için etler ortaya yakın ısıda uzunca süre pişirilmelidir. Et pişerken su kaybı önlenmelidir (Baysal 1999). Etlerin kuru ısıda pişirilmesinde etin iç kısmındaki ısı en az 75°C ye ulaşmalıdır. Yüksek ısı etin dış yüzeyinin yanmasına ve su kaybının fazla olmasına yol açarak besin kaybını artırır. Nemli ısıda pişirmede, çok veya az su konabilir. Isı yüksek olmadığı zaman buhar kaybı olmaz ve et kendi suyu içerisinde pişer. Bu tür pişirmede, buhar kaybını önlemek için yemeklerin üzeri kapatılarak pişirilir. Yağda kızartmada, yağ çok kızgın olursa dış yüzey aniden katılaşarak içeriye ısının geçmesi güçleşir. Etin bağ dokusu fazla olursa kollojen hidrolize olamayacağından dolayı et sert olur. Bu da lezzetini olumsuz yönde etkiler (Malatyahoğlu 1991).

Yüksek sıcaklık derecesinde pişen etlerin protein ve bazı vitamin değerlerinde bir miktar azalma olabilir. En çok zarar gören B<sub>1</sub> vitamini (tiamin) dir. Normal sıcaklıkta pişen ette tiaminin % 25 kadarı kaybolmaktadır. Izgara yapılan etlerde etten damlayan sularla vitamin B<sub>12</sub> (kobalamin) ve folik asit kayıpları da olur. Yağda kızarmış etlerin

sindirimi, ızgara ve suda pişmişlere nazaran daha zordur. Ayrıca yağda kızarmış veya ateşe çok yakın ızgara edilmiş etlerde kanser yapıcı nitrozamin gibi zararlı kimyasallar oluşabilir (Baysal 2002).

Bazı işlemlerle etten sucuk, sosis, salam, pastırma, kavurma, soğuk etler gibi çeşitli ürünler elde edilir. Sucuk ve sosis etin kıyma haline getirildikten sonra tuz ve baharat eklenip bağırsaklar içerisinde doldurulup suyunun bir kısmının uçurulması ile elde edilir (Bulduk 2002). Ayrıca et tuzlanarak veya konserve edilerek de saklanabilir.

**Yumurta:** Yumurta insan organizmasının ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin hemen hepsini içermesi bakımından biyolojik olarak yüksek değerli bir besin maddesidir.

Ortalama olarak, yumurtanın % 11'i kabuk, % 58'i beyaz, % 31'i sarıdır. Beyaz ve sarının bileşimleri farklıdır. Yumurta akı proteinlerinin % 63'ü albümin, kalanı müsin, mukoid ve avidindir. Sarı da ise vitelin ve fosvitin vardır (Baysal 1999).

Yumurta örnek protein kaynağıdır. Bir yumurtada ortalama 6 g kadar protein, 37 g kadar su, 6 g kadar yağ ve çok az karbonhidrat vardır. Ayrıca yumurta, demir, A vitamini ve B vitaminleri bakımından zengin bir yiyecektir. Yumurtanın sarısı, akına nazaran daha fazla yağ, protein, demir içerir. Yumurta akında yalnız B<sub>2</sub> (riboflavin) vitamini vardır. Yumurtada C vitamini yoktur (Bulduk 2002).

Yumurtanın besin değeri yüksek kısmı sarısıdır. Yumurtanın yağının üçte biri doymuş, % 10 kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine karşın yağı doymamış olduğundan kolesterol yükseltici etkisi kırmızı etten düşüktür (Baysal 1999).

Ülkemizde yıllık yumurta tüketimi kişi başına ortalama 4 kg civarındadır (Baysal 1999).

Yumurtanın oluşumundan tüketimine kadar geçen süre içinde tazelik durumlarının korunması besin hijyeni açısından önem taşır.

Kırık, çatlak ve kirli yumurtalar satın alınmamalıdır. Yumurta buzdolabında saklanmalı, kullanmadan önce mutlaka yıkanmalıdır.

Yumurtalar temiz, kuru şartlar altında ve yabancı kokulardan uzak bir şekilde muhafaza edilmelidir (Anar 1999). Yumurta mümkün olduğu kadar serin yerde bekletilmelidir. Yumurta buzdolabında birkaç hafta tazeliğini yitirmeden saklanabilir. Yumurta yıkandığında kabuktaki gözle görülmeyen delikleri kapayan zamlı kısım ayrıldığından, çabuk bozulur (Baysal 2002).

Yumurta en fazla 8-10 dakika süreyle haşlanmalıdır. Uzun süre haşlanmış yumurtanın sarısı etrafında oluşan yeşil renk, besin değerinin azaldığını gösterir (Baysal 2005).

### **2.1.3 Kuru baklagiller ve tahıllar**

Kuru baklagiller, *leguminous* bitkilerinin olgunlaşmış tohumlarıdır ve ilk ehlileştirilen bitkilerdendir. İnsan besini olarak kullanılan kuru baklagillerin başlıcaları; nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye, börülce ve soya fasulyesidir. Bunlar içerisinde en verimli olarak üretilenleri soya fasulyesi, nohut ve mercimektir. Ülkemizde, kuru baklagillerin tüketim düzeyi kişi başına günlük 31 g civarındadır. Kuru baklagiller, olgunlaşmamış tohumlar olduklarından esas bileşimleri karbonhidrat ve proteindir. Tanelerin dış kısımlarında posa, iç kısımlarında ise nişasta bulunur. Kuru baklagillerin yağı çoğunlukla doymamış yağ asitlerinden oluşmuştur. En yağlısı soya fasulyesidir. Nohudun yağ içeriği fasulye ve mercimekten yüksektir. Kuru baklagiller en çok protein içeren besinlerdir. Özellikle et ve yumurta bulunamadığı zaman, kuru baklagiller diyetle arttırılarak protein gereksinmesi karşılanabilir. Yalnız, kuru baklagillerin protein kalitesi düşüktür (Baysal 1999).

Kuru baklagiller, kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden de zengindir. Kuru baklagil yemekleri C vitamini kaynakları ile birlikte yendiğinde demirin biyoyararlılığı yükselir. B<sub>12</sub> dışındaki B vitaminleri ile E vitaminleri yönünden de zengindir (Kutlu 2004).

Kuru baklagiller gerek hasattan önce henüz bitki yaşarken, gerekse hasattan sonra kurutulma sırasında yapılarındaki suyun büyük bir kısmını kaybettiklerinden kuru ve serttir. Bu bakımdan pişirilme süreleri taze sebzelere göre daha uzundur.

Kuru baklagillerin pişirilmesinde dikkat edilecek hususlar şunlardır;

» Yıkandıktan sonra 8-10 saat suda ıslatarak yumuşaması sağlanır. Çekecek kadar su konursa ıslatma suyu dökülmemiş olur.

» Basınçlı tencere varsa, soğan, salça, istenirse et, tuz, su eklenerek pişirilir.

» Basınçlı tencere yoksa, tencerenin kapağı kapalı olarak kaynama derecesinde yumuşayınca kadar pişirildikten sonra soğan, salça, tuz gibi lezzet vericiler eklenerek biraz daha pişirilir (Malatyahoğlu 1991).

» Kuru baklagillerde bulunan gaz yapıcı oligosakkaritlerin bir kısmı ıslatma suyuna geçtiğinden bu suyun dökülmesiyle gaz yapıcı özelliği azalır (Baysal 1999).

Kuru baklagiller, pişirilmeden önce pestisit (böcek ilacı) kalıntılarından arındırmak için iyice yıkanmalıdır. Basınçlı tencerelerde kısa sürede piştiği için besin ögesi kaybı azdır. Alüminyum tencerelerde uzun sürede pişirme ile vitamin (özellikle tiamin) kaybının fazla olduğu saptanmıştır. Pişirirken çok yüksek ısı kullanılmamalıdır. 100°C'yi aşan ısı derecelerinde proteinlerin yapısı değişeceği için besin ögesi değeri ve lezzet kaybı fazla olmaktadır. Kuru baklagillerin protein içeriği yüksek olduğu için pişirme sırasında et eklemek gereksizdir (Arlı vd. 2002).

Sert sular pişmeyi güçleştirir. Pişirmeyi kolaylaştırmak için eklenen sodanın B vitaminlerinin bazılarının kaybına yol açtığı söylenirse de, yapılan bazı deneyler, ıslatma suyuna eklenen % 0.5'lik (5 su bardağı suya 1.5 silme tatlı kaşığı)  $\text{NaHCO}_3$ 'ın (Sodyum bikarbonat) pişme süresini kısalttığını, fakat besin değerini etkilemediğini göstermiştir. Daha yüksek konsantrasyonda soda eklemek sakıncalıdır (Baysal 1999).

Kuru baklagillerin saklanması nem denetimi ve haşerelerden korunma önemlidir. Nem miktarının artması mikroorganizmaların üremelerine neden olur. Mikroorganizmaların çoğalması da ısı derecesini arttırarak tanelerin küflenip çürümesine yol açar. Sıcak yerlerde saklanan tanelerin dış zarları kalınlaşır. Bu da ıslatma ve pişirme süresini uzatır.

Kuru besinler satın alındıktan sonra taş, toprak gibi yabancı maddeler ayıklanıp temiz ve kuru bez torba içinde ve kuru yerde saklanmalıdır. Bu torbaların içine bir iki parça kaya tuzu koymak koruyucudur. İri kaya tuzu, bezin içinde oluşabilecek nemden besini korur; böceklenmeyi ve küflenmeyi engeller (Kümeli 2001).

**Tahıllar:** Tahıllar, çayır bitki ailesine ait bir grubun tohumlarıdır. En önemli bitkisel besinlerimizden olan tahıllar; çavdar, yulaf, arpa, mısır, pirinç ve darıdır. Tahıllar un, ekmek, hamurlu maddeler gibi, insanların başta gelen yiyeceklerinin hazırlanmasında kullanılır.

İnsanlar, çok eski zamanlarda bu tohumların kendileri için yararlı olduğunu öğrenmişler ve zamanla yetiştirmeye başlamışlardır. Tahıllar, insan ve hayvan besini olarak yetiştirilmektedir.

Tahıllar insan beslenmesinde önemli yer tutar. Ancak, önem derecesi toplumlar arasında değişiklik gösterir. Ülkemizde halk çoğunluğunun diyetindeki enerji ve proteinin % 70-80'i tahıllardan karşılanır (Baysal 1999).

Dünyada en çok tahıl tüketen ülkelerden biri de Türkiye'dir. En çok kullanılan tahıl türü buğdaydır ve buğday da en çok ekmek şeklinde tüketilmektedir (Yılmaz ve Yücecan 1983, Tayfur vd. 1994).

Ekmek, çörek, kurabiye yapmak için hamurun mayalandırılması besin değerini arttırır. Dış kepeği biraz ayrılmış fakat özü ve iç kepeği ayrılmamış undan mayalandırılarak yapılan ekmeğin besleyici değeri beyaz undan yapılan ekmekten daha fazladır. Ekmek ince dilimlenip kızartılırsa besleyici değeri azalır.

Kepekli ekmek B grubu vitaminler yönünden çok daha zengindir. Ayrıca kepek, peklige, kalın barsak hastalıklarına, diş çürümelerine ve diğer hastalıklara olumlu etki yapar (Malatyaloğlu 1991). Kepekli ekmeğin en avantajlı yanları B grubu vitaminlerce zengin olması ve ham posa oranı yüksek olduğundan bağırsak hareketini sağlamasıdır (Akbaba 1992).

Bazı tariflerde unun yağla pembeleşinceye kadar kavrulması söylenir. Bu doğru değildir. Kuru sıcaklıkta un kavrulurken protein değerinden kaybeder. Böylece düşük kaliteli olan tahıl proteinin kalitesi biraz daha düşer (Baysal 1999). Tahıl ürünlerini (pirinç, un, şehriye vb.) yağda kavurmak besin değerlerini azaltır (Anonim 2005b). Ayrıca kavrulmuş pirincin tanelerinde kalan yağdan dolayı enerji içeriği haşlanmış pirincinkinden daha fazladır (Mottram 1982).

Tahıllar, ısı ve nem derecesi uygun olursa uzun süre saklanabilirler. Saklanan yer nemli olursa solunum hızlanır. Solunum sonucu oluşan ısı; nemin de etkisi ile, tanelerde küflerin ve böceklerin oluşmasına yol açar. Saklanan yerin nem derecesi de mümkün olduğu kadar düşük olmalıdır. Ekmek ve benzeri yiyecekler ısı ve nem derecesi yüksek yerde saklanırsa küflenme olabilir.

Kuru besinler mümkünse raflarda, yerden yukarıda, ağzı kapalı kaplarda birbirlerine benzeyenler bir arada konmak suretiyle saklanmalıdır (Anonim 2004a).

Buğday unlarından yapılan önemli bir tahıl ürünü olan makarnanın en fazla vitamin kaybı pişirme sırasında meydana gelmekte olup en fazla kayıp niasinde, daha sonra riboflavin ve tiaminde görülmüştür (Watanabe ve Ciacco 1990). Besin ögesi kayıplarını önlemek için makarnayı miktarının bir veya bir buçuk katı su ile pişirmek en uygunudur. Genellikle yapılan işlem ise haşlama suyunu dökme ve yapışkanlığın gitmesi için de soğuk su ile yıkamadır (Hasipek ve Sürücüoğlu 1988). Tahıllar özellikle tiaminden zengindir. Yiyecek pişirildiği zaman tiamin pişme suyuna geçtiği için pişirilme suları dökülünce tiamin kaybı olmaktadır (Malatyaloğlu 1991). Makarna ve erişte, pilav gibi az suda pişirilmeli, suyu atılmamalıdır (Anonim 2005b).

Buğday unundan yapılan diğer bir besin de tarhanadır. Bileşiminde bulunan maddelerin beslenme bakımından önemli olması, kuru durumda oldukça uzun süre bozulmadan korunabilmesi, kolayca pişmesi, tarhananın geleneksel bir besin olmasının yanı sıra taşıdığı diğer önemli özellikleridir (Malatyaloğlu 1991). Tarhana; buğday unu kırması, ırmık veya bunların karışımı ile yoğurt, biber, tuz, soğan, domates, tat ve koku verici sağlığa zararsız bitkisel maddelerin karıştırılıp yoğrulduktan ve fermente edildikten sonra kurutulması, öğütülmesi ve elenmesiyle elde edilen besleyici değeri yüksek bir besindir. Ülkemizde tarhananın güneşte kurutulması genel bir uygulamadır. Bu işlemin ışığa çok hassas bir vitamin olan riboflavin kayıplarına neden olduğu ileri sürülmektedir. Kurutulmuş tarhana bez torbalarda nemi az yerlerde saklanarak küflenmesi önlenmelidir (Yazman vd. 1990).

#### **2.1.4 Sebze ve meyveler**

Sebzeler, bitkilerin insan yiyeceği olarak kullanılan bölümleridir. Meyveler ise bitkilerin olgunlaşmış meyvesi ve civarındaki kısımlarıdır. Taze sebze ve meyve, metabolik tepkimelerin sürdüğü canlı hücrelerden oluşmuştur. Bu hücreler, besin ve su gereksinimlerini karşılayan bitkilerden kesilmelerine karşın canlı durumdadırlar. Pişirildiği zaman bitki hücreleri canlılığını yitirir (Baysal 1999).

Sebze ve meyveler, mineraller ve vitaminler bakımından zengindir. Sebze ve meyveler hücreyi okside ederek hasara uğratan, dolayısıyla kronik hastalıkların riskini arttıran okside edicilere karşı gelen antioksidant öğelerden (flavonoidler, karotenoidler, C vitamini, E vitamini gibi) zengindir. Yeşil yapraklı sebzeler ve meyveler folik asit ve potasyum yönünden de zengindirler (Baysal 2002, Kutlu 2004). Meyve ve sebzelerin başka bir fonksiyonu da, barsak işlemlerine yardımcı olmalarıdır.

Sebze ve meyveler günlük enerji ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Sebzelerin bileşiminde ortalama % 1-3.5 protein, % 0-0.5 yağ, % 3-6.5 oranında karbonhidrat bulunmaktadır. Yaprak sebzelerde demir, tiamin, riboflavin, askorbik asit bulunmaktadır. Yaprak sebzelerde yeşil renk ne denli koyu ise provitamin A (A vitaminin ön maddesi) oranı o kadar yüksektir (Arlı vd. 2002).



Sağlık için önemli besin maddelerini ihtiva eden sebzelerden azami istifade edebilmek için pişirilmelerine son derece dikkat etmek gerekir. Çeşitli işlemler sebzelerin besin değerlerini yitirmelerine yol açar. Besin değerindeki kayıp, genellikle, vitamin ve minerallerle ilgilidir (Baysal 1999). Sebze ve meyvelerdeki C vitamini hasattan itibaren azalmaya başlar. Bu azalma, saklanan yerin sıcaklığı yükseldikçe artar. Sebze ve meyveler tüketim için hazırlanırken, doğal renklerinin kaybolmamasına dikkat edilmelidir. Sebzelere yeşil rengi veren klorofildir. Klorofil asit ortamda değişikliğe uğrar, dolayısı ile yeşil renk kahverengiye, kırmızı renkler alkali ortamda mavi yeşile, beyaz renkler hava teması ile siyaha döner. Bu renk değişiklikleri sebze ve meyvenin hoş gitmez durum almasına neden olur (Baysal 2002).

Dikkatli pişirme yöntemleri uygulandığı takdirde, ıspanak, lahana, yeşil biber ve patates gibi bazı sebzelerin pişmiş hallerinin de beslenme için iyi bir C vitamini kaynağı oldukları belirtilmektedir (Şimşek 1990). Yıkama uygulamasının da bu sebzelerdeki C vitaminin kaybına yol açtığı saptanmıştır (Köksal 2001). Pişirme sırasındaki vitamin kayıpları sebzenin türüne ve pişirme yöntemine göre değişir. Yumru sebzelerdeki kayıp B vitaminleri için % 25-90 arasında değişir. C vitaminindeki kayıp % 40 'dır. Yaprak sebzelerdeki kayıp B vitaminleri için % 30-90 arasında, C vitaminindeki ise % 70 civarındadır. B vitaminlerinde en çok kayıp sırasıyla folat, vitamin B6 (pidoksin), tiamin ve riboflavinedir. E vitamini ve karotenoidlerde kayıp çok azdır (Baysal 1999).

Sebzeler; bol suda, akarsu altında, lahana, marul gibi bir göbeğe bağlı olanlar köklerinden ayrılarak yaprak yaprak dikkatlice, diğerleri de ayıklanmadan önce yıkanmalıdır. Yıkama esnasında suya koyup bekletmek doğru değildir.

Patates, ışıkla sürekli temas ederse yeşillenir. Sıcak ve çok nemli ortamda filizlenir. Yeşermiş ve filizlenmiş patateste solanin toksini artar. Kiler ve diğer gıda depo alanları en soğuk dış alana, ya da gölgeliğe yakın, batıya ve kuzeye bakan pencereleri olan bir yere yerleştirilmelidir. Satın alınan sebze ve meyve bir kağıda sarılarak naylon torba içerisinde soğutucuda saklanmalıdır. Özellikle yeşil yapraklılar açıkta bırakılırsa çabuk buruşur, ıslak olarak naylon torbaya konduğunda ise çürür (Anonim 1997a).

Sebzeler genellikle insan diyetinde bitki proteini kaynağı olarak kullanılmaktadır. Lif de sebzelerin ana bileşenlerinden biridir. Pişirme, çeşitli sebzelerin diyet lifi bileşenlerinde de bazı yapısal değişikliklere neden olmaktadır. Sebzelerdeki çözünmez diyet lifi bileşenleri olan selüloz ve hemiselüloz pişirme yönteminin tipine göre değişik derecelerde kaybolmaktadır (Rehman *et al.* 2002).

Ülkemizde beslenme alışkanlıkları arasında yağda kızartma yöntemi oldukça yaygındır. Özellikle yaz aylarında sebzelerin büyük bir kısmı kızartılarak tüketilmektedir. Pişirme yöntemlerinden biri olan kızartma sırasında gerek besinde, gerekse yağda fiziksel ve kimyasal değişiklikler oluşur. Besinin, yağ içeriği dolayısıyla enerji değeri artarken, protein, vitamin ve mineral içeriğinde kayıplar olur. Kızartılmış besinlerin mutajenik etkileri de vardır. Yağın kullanılma sayısı arttıkça karsinogenik etkilerinin arttığı öne sürülmektedir. Kızartılmış besinlerde kalite ve besin değeri yönünden istenilmeyen değişiklikler oluşması ile beraber, uzun süre yüksek ısıda kalmış yağlarda yağ asidi moleküllerindeki parçalanma sonucu sağlığa zararlı öğeler oluşur (Baysal ve Rakıcıoğlu 1988). Kızartma yönteminde özellikle patatesten demir, fosfor ve potasyum minerallerinde % 10-45 arasında kayıp olabilmektedir (Arlı vd. 2002).

Basınçlı tencerede pişirme besin değerini korumada daha etkindir. Ancak sebze türüne göre değişiklik göstermektedir. Örneğin ıspanak, lahanası, karnabahar, bezelye, kuşkonmaz ve çeşitli fasulye türlerinde C vitamini kaybı normal tencerede pişirmede % 8-51, basınçlı tencerede % 6-70'dir. Bu nedenle basınçlı tencerede pişirme taze fasulye ve bezelye için daha uygundur. Sebzelerin türüne göre yöntem uygulanarak her zaman sürenin kısa olmasına özen göstermek ve ısıyı düşük tutmak gerekmektedir (Arlı vd. 2002).

Kurutma, meyve ve sebzeleri uzun süre muhafaza etme ve her an tüketime hazır olarak saklama olanağı sağlama açısından eskiden beri uygulanan bir yöntemdir. Kurutma işlemi ile vitaminlerdeki değişimler farklıdır. A vitamini aktivitesindeki kayıp % 30 kadardır. Bu nedenle, özellikle kuru kayısı A vitamini için iyi kaynak sayılır. Tiamin (B<sub>1</sub> vitamini) ısıya duyarlı bir öğe olduğundan kurutmada önemli düzeyde azalmaktadır. Kurutulmuş sebze ve meyveler de temiz bez torba içinde saklanmalıdır. Uygun koşullar

sağlandığı takdirde kuru ürünün raf ömrü oldukça uzundur. Ancak kurutulan ürünlerin uzun süre depolama şansının olması, depolamada da kayıpların meydana gelmesine yol açmaktadır (Ötleş ve Atlı 1999).

Kurutma işlemi güneşte veya yapay kurutucularda kurutma tekniği uygulanarak gerçekleştirilmektedir. Ülkemizin iklim koşulları güneşte kurutmaya elverişlidir. Ancak yapay kurutma işlemi kontaminasyon açısından güneşte kurutma işlemine göre daha avantajlıdır (Ötleş ve Atlı 1999). Türkiye’de; birçok aile, evlerinde çeşitli sebze ve meyveleri yaz aylarında açık havada ve güneşte kurutmaktadır. Bu ilkel kurutmada gıdanın maruz kaldığı ısı derecesi ve kurutma süresi belirsizdir. Bu nedenle enzimatik reaksiyonlar etkisiyle, özellikle oksidasyon ile gıdalardaki C vitamini hemen hemen tamamen tahrip olmaktadır. Sebze ve meyvelerin önce haşlanması (blanching) sonra dehidrate edilmesi şeklinde yapılan kurutma yöntemi ile karotenin % 75-100 oranında C vitamininin % 55-60 oranında bozulmadan, kurutulmuş gıdada kalabildiği saptanmıştır. Haşlama işlemi; tiamin, riboflavin ve niasin vitaminlerinin % 75-85 oranında bozulmadan kalabilmelerini sağlamaktadır. Su kaybederek konsantre oldukları için kurutulmuş gıdalarda kalsiyum, demir ve diğer mineral miktarları oranı yükselmektedir (Köksal 2001).

Taze sebze ve meyveler önce yıkanmalı, ayıklanmalı, sonra doğranmalıdır. Sebze ve meyveleri soyup doğradıktan sonra yıkamak, suda eriyen C ve B grubu vitaminlerinin kaybına neden olur.

Sebze ve meyveler pişirilirken kaynar suya atılmalı ve mümkün olduğunca az su kullanılmalıdır. Pişirme suyu dökülmemelidir. Ispanak, semizotu gibi sebzelerin önce kök kısmı pişirilmeli daha sonra yaprakları eklenmelidir. Sebze ne kadar çabuk pişerse vitamin kaybı o kadar az olur. Pişirme esnasında yemek karıştırılmamalı ve tencere kapağı fazla açılmamalıdır (Baysal 2002).

Taze sebzelerle yemek hazırlarken domates ve salça pişmeye yakın eklenmelidir. Asit içeren salça ve domates yemeğin pişme süresini uzatır.

Patates, pancar gibi sebzeler yıkandıktan sonra yetecek kadar kaynar suya atılarak kabuğu içinde pişirilir. Pişen patatesin kabuğu kolay soyulduğundan kabuktan başka kısım atılmamış olur. Çiğ olarak patatesin kabuğu soyulur ve bekletilirse, vitamin kaybı artar (Kutlu 2004).

Sebzeler yeneceği zaman hazırlanmalıdır. Salata yapılırken, sebzelerin besin değerinin kaybolmaması için çok küçük doğranmamalıdır.

Ayıklama sırasında metalle temastan kaçınmak, mümkünse elle ayıklama yapmak gerekmektedir (Arlı vd. 2002).

Pişmiş yiyecekler iki saatten fazla buzdolabının dışında tutulmamalıdır (Anonim 1997b). Özellikle sebze yemekleri tek öğünde tüketilmelidir.

Daha sonra kullanılmak üzere hazırlanan yiyecekler, buharlaşma kesildikten sonra buzdolabında soğutulmalıdır. Bu sıcaklığın mümkün olan en kısa sürede 5°C 'in altına inmesini sağlamak gerekmektedir. Büyük miktarlardaki yiyecekler derin olmayan tepsilere konduğunda ya da daha küçük parçalara bölündüğünde daha hızla soğur. Her koşul altında, pişmiş yiyecekler buzdolabında 5 güne kadar saklanabilir. Eğer yiyecekler bu süreden daha fazla süre saklanacaksa, buzdolabında soğuduktan sonra hemen dondurulmalıdır (Anonim 2005a).

### **2.1.5 Yağlar**

Yağlar, bir molekül gliserolle yağ asitlerinin yapmış olduğu esterlerdir. Yediğimiz yağın % 95 kadarı bir molekül gliserolle üç molekül yağ asidinin birleşmesi ile oluşmuş trigliserittir (Baysal 1999).

Yağlar, vücuda enerji sağlama bakımından en önemli bileşiklerdir. 1 gram yağ 9 kalori verir (Malatyaloğlu 1991). Günlük enerjinin % 25-30'unun yağlardan sağlanması gerekmektedir. Yağ, hayvan ve bitki dokularında bulunan ve en çok enerji veren besin ögesidir (Ergen 2001). Oda ısısında sıvı olan yağların bileşiminde daha çok doymamış,

katı olanlarda ise doymuş yağ asitleri bulunur (Baysal 1999). Doymuş yağların içerdiği yağ asitlerinin kimyasal yapılarında hiç çift bağ yoktur, çift bağların yeri hidrojenle doludur (yani doymuştur). Sıvı yağlardan, zeytin yağının yağ asitleri, tek çift bağ içerdiğinden tekli doymamış, (örnek: oleik asit); ayçiçeği, mısır özü, soya ve balık yağları gibi diğer sıvı yağlar çok çift bağ içerdiklerinden çoklu doymamış yağlar (örnek:linoleik asit, linolenik asit) diye bilinirler (Kavas 2003).

Doymuş yağlar; (en fazla hayvansal ürünlerde bulunur) koroner kalp hastalıklarında risk faktörü oluşturan kanda kolesterol düzeyini arttırırken, doymamış yağlar ise kanda kolesterol düzeyini düşürücü etki yapar (Anonim 2004b).

Yağlar, vücutta sentezlenemeyen fakat vücut için gerekli olan yağ asitlerini sağlamaları yanında yağda eriyen vitaminlerin de (A, D, E, K) emilimini sağlar. Mideyi geç terk ettiklerinden dolayı da uzun süre tokluk hissi verirler.

Yağların yemek hazırlamada da önemli yeri vardır. Yemeklerde ve salatalarda yeterli oranda kullanıldıklarında yemeğin lezzetini arttırırlar. Pasta ve kurabiyelere yumuşaklık ve gevreklik verirler. Yağ ve yağlı besinlerde bulunan mono ve digliseritlerle fosfolipitler, emülsiyonu kolaylaştırıcı görev yaparlar (Baysal 1999).

Kızartma; genellikle az veya derin yağda olmak üzere iki yöntemle yapılır. Derin yağda kızartma, kırıntıların az olması, besinin her tarafının düzgün şekilde kızarması ve az yağ çekmesi nedeniyle daha uygundur. Ancak bu yöntem, bir seferde fazla miktarda besin kızartılmak istendiği zaman uygulanabilir. Bir sefer kızartma yapılmış yağın tekrar tekrar kullanılması doğru değildir. Derin yağda kızartmada, tava çok doldurulmamalı ve kızartma derecesinin uygun olmasına dikkat edilmelidir (Baysal 1999). Bitkisel yağların iyi rafine edilmiş olmaları şarttır ve derin kızartmada kullanılan yağların sıcaklığı pişirme esnasında kontrol edilmeli, kritik sıcaklık (dumanlanma noktası) aşılmamalıdır (Malatyalıoğlu 1991).

Yağlar, serin ve karanlık yerde saklanmalı, pişirilmeleri sırasında uzun süre yüksek ısıda tutulmamalıdır. Kızartmada kullanılan yağlar 2-3 defadan fazla kullanılmamalıdır

(Anonim 2005b). İki kızartma arasında; yağ, ışık ve sıcaklıktan korunmalıdır. Her seferinde süzerek kullandıktan sonra artık kararmış parçalar atılmalıdır (Montignac 2002).

Yağlar açıldıktan sonra aydınlık ve sıcak yerde saklanırsa acırlar. Kapalı olarak serince ve ışıksız yerde saklanmalıdırlar. En iyi saklama yeri buzdolabıdır.

### 2.1.6 Şeker ve şekerli yiyecekler

**Şeker:** Şeker yapmak için kullanılan şeker kamışı çok eski çağlardan beri bilinmektedir. Şekerin, % 99.9'u sakkarozdur. Vücuda enerji sağlar. Bunun dışında besin değeri yoktur. Tatlı oluşundan dolayı günlük diyetimizde yeri vardır. Şeker; içeceklerde, tatlılarda, reçel ve marmelatlarla ve şekerlemelerde kullanılır.

Şeker, su içinde kolayca erir ve gerçek çözelti yapar. Nem çekicidir. Kuru olarak veya çok yoğun çözelti şeklinde ısıtılırsa renk kahverengiye döner (Baysal 2002). Bu durumda şekerin kimyasal yapısı bozulmuş, furfural olmuştur. Bu olaya “Karamelizasyon” denir (Malatyalıoğlu 1991).

**Bal:** Fruktoz, glikoz ve suyun bileşimidir. Balın temel bileşimi karbonhidrattır. Ortalama olarak balın, % 41'i früktoz (meyve şekeri), % 34'ü glikoz (üzüm şekeri), %1.2'si sakkaroz (çay şekeri) dur. Balda; riboflavin, tiamin, niasin, C ve K vitaminleri, pantotenik asit nektar kaynaklarına, balın tazeliliğine, polen miktarına ve balın saklanma koşullarına göre değişen oranlarda bulunur. Bal enzimler bakımından oldukça zengindir (Birer ve Yücecan 1984). İyi bir bal şekerlenmez ve sulanmaz. Bal, sindirimi gerektirmediği için kolayca kana geçer. Bal kahvaltılık olarak yenildiği gibi tatlı yapımında da kullanılır (Baysal 1999).

**Pekmez:** Üzüm suyunun yedi kat katılaştırılmasıyla elde edilir. Pekmez, hem enerji hem de sağlık açısından konsantre bir gıdadır (Anonim 2005c). Ülkemizde pekmez, meyvelerin, genellikle üzüm sularının kaynatılarak yoğunlaştırılması ile elde edilir (Baysal 1999). Pekmez yapımı için meyveler el tokmakları ya da çağdaş araçlarla ezilir

ve kaynatılır. Ekşiliğini alsın diye içine "marın" denen ak toprak bire on beş oranında katılır. Tadını buruklaştıracağı ya da rengini karartacağı düşüncesiyle pekmez metal kaplara konmaz, galvenizli, tahta ya da toprak kaplarda saklanır (Anonim 2005d).

Sıvı pekmezin ortalama olarak % 36.5'i su, % 3.5'i kül, kalanı karbonhidrattır. Pekmez; demir ve kalsiyumdan da zengindir. Az miktarlarda karoten ve B vitaminleri de içerir. İyi bir pekmez şekerlenmez, içerisinde yabancı ögeler bulunmaz, berrak ve normal kıvamdadır (Baysal 1999). Uzun süre kaynatıldığı ve kaynatıldıktan sonra bekletildiği için üzümdeki C vitaminin büyük çoğunluğu kaybolur (Baysal 2002). Pekmez tahinin uyumlu tadı ile birlikte iyi bir enerji ve besin kaynağıdır. Tek başına veya tahinle karıştırılarak tüketilebilir (Anonim 2005c).

## **2.2 Yemeklerin Pişirilmesi ve Saklanması Kullanılan Kaplar**

Mutfakta kullanılan her boyuttaki kaplar çeşitli maddelerden yapılabilir. Her birinin kullanışlı olan ve olmayan yönleri vardır. Yemek yapılan tencereler yapım maddesine göre; çelik, paslanmaz çelik, alüminyum, bakır, cam, emaye, teflon vb olmak üzere ayrılır (Gürman 2003).

Bakır kaplar, çabuk ısınıp geç soğuması, ateşe dayanıklı olması gibi nedenlerden dolayı özellikle kırsal alanda daha fazla tercih edilmektedir. Yemek yapımında kullanılacak bakır kaplar kalaylı olmalıdır. Eskiden, bakır kaplarda bulunan yemeklerden meydana gelen zehirlenmeler "Bakır Zehirlenmesi" olarak bilinirdi. Ancak bu zehirlenmelerin nedeninin bakteriyel olup, yemek kaplarından toksik miktarda bakır geçebileceği kabul edilmektedir.

Alüminyum kolayca yıpranmaz ancak yiyeceklerin asit ve alkali olmalarından etkilenmektedir. Yapılan çalışmalarda, % 99.5 ve % 99.99 saf alüminyumdan yapılmış tencerelerde pişen yemeklerin çözünen alüminyum ile kirlendikleri görülmüştür. Bu nedenle yemek pişirmede kullanılan alüminyum malzemenin korozyona uğradığı ve çözündüğü gerçeği ortaya çıkmaktadır (Akçiçek vd. 1989). Çözünme yavaş ve az olduğundan sağlığa doğrudan zararlı bir etkisi olmaz. Ancak besinlerde alüminyum

miktarının artması, kalsiyum, demir, magnezyum gibi minerallerin vücuda yararlılığını azaltır.

Emaye kaplarda kolayca çözünme olmaz ancak yemek kaba yapıştır. Yanmış yiyecek artıkları emaye kapların rengini karartır. Ani ısı değişiklikleri emayenin çatlamasına neden olur. Emaye yıpranmadığı sürece sağlık yönünden bir sakıncası yoktur (Nazik 2003).

Teflon tencereler ateşe dayanıklıdır, yanmaz, rutubetten etkilenmez ve yemeği bozmaz. Çizilince teflonun kimyasal maddesi politetrafluoroetilen veya teflon ve altındaki maddeler yemeğe karışabilir (İzer 1997).

Yemeklerin pişirilmesi ve saklanması sağlığa en uygun olanı cam kaplardır. Cam kaplar içlerine konulan yiyeceklere tat vermez, yiyeceklerden koku almaz ve korozyona uğramazlar (Gökdemir 2003). Cam kapların, içine konulan gıda ile hiçbir reaksiyona girmemesi en önemli özelliklerindendir. Camın en olumsuz yönü kırılmasıdır. Özellikle konserve üretimi sırasındaki kırılmalar, bazen işlenmekte olan gıdanın içine cam kırıkları karışmasına neden olur (Akçiçek vd. 1989).

En sağlıklı pişirme araçları çelik tencerelerdir. Çelik çok dayanıklı yüzeyi ile zor bozulan bir metaldir. Çift tabanlı çelik tencereler, kapakları çok iyi kapanabildiğinden su buharı geçirgenliği ve gaz geçirgenliği bakımından başarılı bulunmaktadır (Yücecan vd. 1999).



### 3. KAYNAK ARAŞTIRMASI

Bu bölümde konu ile ilgili yapılmış çalışmalar tarih sırasına göre özetlenerek verilmiştir.

Blauw ve arkadaşları (1976), basınçlı tencerede ve az suda kaynatma, bol suda kaynatma, susuz pişirme yöntemleri ile hazırlanan sebzelerin organoleptik değerlendirmelerini yapmış ve C vitamini korunumlarını saptamışlardır. Basınçlı tencerede az suda pişirilen sebzelerde kayıp en az bulunurken, bol suda pişirilen sebzelerde yüksek oranda kayıp belirlenmiştir.

Ötleş (1985), kuru fasulyenin pişirilmesi sırasında suda çözünen vitaminlerin hangi düzeyde etkilendiklerini incelemiştir. Elde ettiği verilere göre kuru fasulyenin ıslatılmasından sonra ıslatma suyuna geçen vitaminlerin önemli bir oranda olmadığını saptamıştır. Pişirme suyuna en fazla % 26.5 oranına ulaşan vitamin geçişi olduğunu ve bunun kuru baklagildeki vitamin içeriğinin 1/5'ini oluşturduğu belirlenmiştir. Pişirme suyunda suda çözünen vitaminlerden en çok tiamin olduğu saptanmıştır.

Ateş vd. (1986), Ankara'da sosyo-ekonomik koşulları farklı semtlerde yaşayan 300 ev kadınının yemek hazırlama, pişirme, saklama uygulamalarını incelemişler ve kadınların besin hazırlama-pişirme yöntemlerinde bazı yanlışlıklar yaptıklarını belirlemişlerdir. Bu araştırma ile, kadınların % 59.7'sinin patatesin, % 75.5'inin kuru baklagillerin, %87.5'inin ise makarnanın, haşlama suyunu dökerek vitamin kayıplarına neden olduklarını saptamışlardır. Yine kadınların büyük çoğunluğunun, makarnaya, kuru baklagillere, patatese, yeşil yapraklı sebzeye ve pirinç pilavına koydukları yağı yakarak yanlış bir uygulama yaptıkları da bulunmuştur.

Sürücüoğlu ve Balgamış (1987), beslenme eğitiminin yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemlerine etkisini saptamak için yaptıkları çalışmada; beslenme eğitimi alan (34) ve almayan (31), 65 yüksek okul mezunu evli kadını araştırma kapsamına almışlar ve beslenme eğitiminin, sebzelerin doğru hazırlanmasına, pirinç pilavı, makarna ve kuru baklagillerin doğru pişirilmesine ve sütlü tatlıların pişirilmesi sırasında şekerin doğru

zamanda ilave edilmesine etki ettiğini saptamışlardır. Sonuçlar istatistiksel olarak da önemli bulunmuştur.

Şensoy (1987), Ankara iline bağlı köy, ilçe, gecekondü ve kentsel yerleşim yerlerinde yaşayan toplam 384 ev kadınının besin sanitasyonu konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını saptamıştır. Kadınların % 56.5'inin sütü pişirmede, % 61.2'sinin sebzeleri hazırlamada, % 86.8'inin kısa süre dayanan yiyecekleri ve pişmiş yemekleri, % 92.2'sinin uzun süre dayanan yiyecekleri saklamada doğru yöntemler kullandıkları belirlenmiştir.

Hasipek ve Örmeci (1988), Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları konulu araştırmalarında; yazılı ve sözlü basında, beslenme konusundaki yayınları izleyen kadınların oranını % 46.7 oranında belirlemişlerdir. Kadınların %33.3'ünün kalori, % 78.3'ünün protein, % 55.0'ının karbonhidrat, % 11.7'sinin ise vitamin ve vitamin eksikliğinde oluşacak hastalıklar hakkında bilgisinin olduğunu ve en çok bilinen vitaminin C vitamini olduğunu da saptamışlardır. Araştırmanın sonucuna göre, beslenme bilgi düzeyi ile sebzelerin doğru şekilde pişirmeye hazırlanması ve sebzelerin, pirinç pilavının, makarnanın, kuru baklagillerin doğru şekilde pişirilmesi arasında bağımlılık olduğu belirlenmiştir.

Akgün vd. (1988), çeşitli kuru baklagillerde ıslatma ve haşlama suyuna geçen çinko, demir ve kalsiyum miktarlarını saptamak amacı ile yaptıkları çalışmalarında, ıslatma suyuna geçen minerallerin kayıplarının önemsenecek düzeyde olmadığını ancak haşlama suyuna geçen ve döküldüğünde oluşan mineral kayıplarının çinkoda % 5.8-16.3, demirde % 4.0 - 11.6, kalsiyumda ise % 5.2 - 10.9 değerleri arasında değiştiğini bulmuşlardır. Araştırma sonucunda, tripsin inhibitörlerini yok etmek, mineral ve B kompleks vitaminlerindeki kayıpları en aza indirmek için kuru baklagillerin haşlama sularını dökmeden basınçlı tencerede pişirilmesi önerilmiştir.

Açkurt (1989), sağlıklı pişirme yöntemleri üzerine yaptığı çalışmada makarna, kıymalı ıspanak, etli kuru fasulye, et, tavuk ve balığın pişirme öncesi ve sonrası besin öğelerini

analiz etmiş, pişirme koşullarını saptamıştır. Pişirilmiş örneklerde duyuşal değerdendirme yapmışır. Araştırma bulguları ile pişirme yöntemi ve pişirme araçlarına bağılı olarak gıdaların vitamin ve mineral içeriklerinde önemli düzeyde kayıpların meydana geldiğini bildirmiştir. Makarnada, en fazla vitamin ve mineral içeriğine suyu çektirilerek ve çift tabanlı elik tencerede pişirilen örneklerde rastlanmıştır. Sonuç olarak az suda ya da susuz, kısa sürede pişirme ve pişirme suyunun atılmaması önerilmiştir.

Açkurt (1990), geleneksel pişirme yöntemleri ile makarnanın hazırlama ve pişirme süreçlerinde oluşan besin kayıplarını incelemiş olup, alüminyum ve çift tabanlı elik tencerelerde suyu çektirilerek pişirilen makarnalarda B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> vitaminleri, demir, kalsiyum ve çinko korunum düzeylerinin suyu atılarak pişirilenlere göre önemli düzeylerde olduğunu belirlemiştir.

Ersoy (1990), Ankara'nın farklı sosyo-ekonomik semtlerinde yaşıyan ailelerinde ev teknolojisi ile besin işleme durumunu incelemiştir. Araştırma materyalini oluşturan her sosyo-ekonomik düzeyden 100'er aile rasgele seçilmiştir. Araştırma bulgularına göre sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ev kadınlarının % 98.0'inin, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ailelerin % 86.0'sının yaz aylarında kış için yiyecek hazırlıkları yaptıklarını saptamıştır.

Açkurt (1991), geleneksel yöntemlerle hazırlanan ve pişirilen et ve balığın vitamin ve mineral içeriklerini ve kayıp düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada; değışik yöntemlerle (kuru sıcaklıkta, nemli sıcaklıkta ve yağda kızartma) pişirilen ette B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> ve B<sub>6</sub> vitaminlerini sırasıyla % 50, % 80 ve % 44 oranında, balıkta ise % 54, % 95 ve % 64 oranında korunduğunu belirlemiştir. Genel olarak pişirme süresinin mineral kaybına neden olmadığı da belirlenmiştir.

Malatyalıoğlu (1991), Erzincan ili merkez ilçesi köylerinde 150 evli kadın üzerinde yaptığı çalışmasında, kadınların % 86.7'sinin yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğunu saptamıştır. Araştırmaya alınan kadınların evlilik süreleri ile beslenme bilgi düzeyleri, yazılı-sözlü basında beslenme ile ilgili konuları izleme durumları ile

beslenme bilgi düzeyleri ve sebze yemeklerini pişirirken tencere kapağını sık sık açıp kapama, kurubaklagilleri doğru yöntemle pişirme, sebzelerin doğru yöntemle kurutulması gibi bazı hazırlama ve pişirme yöntemleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak önemli bulmuştur. Ailenin beslenmesi ile ilgili uygulamalardaki yanlışların kadının eğitim düzeyi arttıkça azaldığı görüşüne varılmıştır.

Özdoğan (1991), Amasya ili, merkez sağlık ocağı bölgesinde sosyo-ekonomik açıdan yüksek ve düşük olarak kabul edilen iki yerleşim yerinden toplam 300 ailenin beslenme alışkanlıklarını araştırmıştır. Araştırma sonucunda ailelerin % 52.3'ünün etleri sebze yemeklerinin içinde tükettiklerini, % 81.7'sinin makarnanın suyunu süzerek pişirdiklerini, % 41.7'sinin sebzeleri haşlamadan kavurduklarını saptamıştır.

Altay (1992), Samsun ili merkezinde bulunan sosyal durumu iyi ve düşük olan, iki mahalleden toplam 250 kadının yiyecekleri hazırlama, pişirme, saklama ve sunma konularındaki bilgi ve davranışlarını araştırmıştır. Araştırma sonucunda kadınların %64.8'inin sıklıkla çelik tencere kullandığı, % 17.7'sinin kıymayı, % 7.1'sinin parça eti, % 53.7'sinin sütü, % 11.7'sinin yumurtayı, % 48.8'sinin sebzeleri saklama biçiminin sağlığa uygun olmadığını belirlemiştir. Ayrıca kadınların sıklıkla suda pişirme (% 65.2) ve kızartma yöntemini (% 51.2) kullandığı, kızartma yağını kullanmada % 51.6'sının sağlığa uygun davranmadığı, kuru baklagil, makarna, süt, pirinç pilavı, sebze pişirirken hatalı davranışlarda bulundukları da saptanmıştır.

Aytekin (1993), Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 360 ailenin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda kadınların % 47.22'sinin sebzeleri önce ayıklayıp, doğrayıp, yıkadıklarını, % 41.11'inin sebze yemeklerini bir öğün için hazırladıklarını, % 57.50'sinin pirinç pilavı pişirirken pirinci yağda kavurduklarını, % 50.83'ünün kuru baklagilleri suda ıslatıp, haşlayıp, suyunu dökerek pişirdiklerini saptamıştır.

Yazman (1994), süt ve süttten yapılan yoğurt ve tatlılarda hazırlama, pişirme ve saklama sırasında oluşan vitamin kayıplarını incelemiş ve sütlü tatlılarda, süte uygulanan ısısal

işlemler sonucunda en fazla B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ve folik asitin kayba uğradığını, tatlı çeşidine göre de vitamin kayıp oranlarının farklılık gösterdiğini saptamıştır

Sevenay (1996), Kayseri il merkezinde kamu sektöründe çalışan kadınların; beslenme alışkanlıkları, yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla 260 kadın üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kadınların % 53.8'inin sebzeleri ayıklayıp-yıkayıp-doğradığı, % 65.0'inin sebze yemeklerini günlük hazırladığı, % 52.5'inin makarnanın, % 45.0'inin kuru baklagillerin haşlama suyunu döktükleri, % 44.0'ünün pirinci, % 60.6'sının bulguru kavurarak pişirdiği, % 72.1'inin sütlü tatlılarda şekeri indirmeye yakın eklediği, % 33.1'inin ise kızartma yağını 3 kez kullandıkları saptanmıştır.

Demirel (1997), Antalya ili merkez ilçede farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 310 kadının yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarını incelemiştir. Sonuçta; her üç grupta da büyük çoğunluğun (% 51.9'u) yiyecek hazırlama ile ilgili bilgileri anne ve ailedeki diğer büyüklerden öğrendikleri, yeşil yapraklı sebzeleri pişirmeden önce uygulanan işlemlerin sosyo-ekonomik düzeye paralel olarak istenilen düzeye yükseldiği, her üç sosyo-ekonomik düzeyde de kuru baklagil ve makarnanın haşlama suyunu dökenlerin oranının yüksek oranda olduğu, yine her üç sosyo-ekonomik düzeyde en çok sıvı yağın kullanıldığı, kızartma yağının en yüksek oranda iki kez kullanıldığı, sebzelerin doğru yöntemle saklandığı bulunmuştur.

Ersoy ve Ersoy (1999), Ankara'nın gecekondu bölgesinde yaşayan 480 kadının yiyecek hazırlama pişirme uygulamalarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; kadınların büyük çoğunluğunun (% 75.6) kuru baklagillerin ve (% 81.9) makarnanın haşlama suyunu döktüğünü, % 48.1'inin sebzeleri uzun sürede az suda karıştırmadan kapak kapalı olarak ve % 43.1'inin kısa sürede az suda karıştırmadan kapak kapalı olarak pişirdiklerini, % 31.9'unun etleri en çok kuru baklagil ve sebzelerle birlikte pişirdiklerini saptamışlardır.

Yücecan vd. (1999), yerleşim yeri, beslenme durumu ve beslenmeyi etkileyen etmenler çerçevesinde sosyo-ekonomik farklılaşmayı göz önüne alarak 6734 aile üzerinde bir

araştırma yapmışlardır. Araştırmanın sonucunda ailelerin besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde bazı önemli yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır. Ailelerin % 6.7'si çorba yaparken unu, % 76.3'ü pilav ve dolma yaparken pirinci kavurmakta, % 63.8'i kuru baklagillerin ve % 83.7'si makarnanın haşlama suyunu dökmekte olduğu bulunmuştur. Kadınların sütlü tatlı yaparken % 24.0'ünün şeker ve sütü bir arada kaynattığı, %68.7'sinin ise sebzeleri kendi suyunda pişirdiği saptanmıştır.

Güler ve Özçelik (2002), çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma, hazırlama davranışlarını belirlemek amacıyla 150 çalışan, 150 çalışmayan 300 kadın üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, çalışan kadınların % 76.0'sının, çalışmayanların % 87.3'ünün yemeklerini günlük hazırladıklarını, sebzeleri doğrudan pişirenlerin %75.0 oranında olduğunu, % 59.3'ünün makarnanın haşlama suyunu döktüklerini, %36.3'ünün pirinç pilavı yaparken pirinci yağda kavurarak pişirdikleri ve kadınların yarıdan fazlasının kuru baklagilleri pişirirken haşlama sularını döktüklerini bulmuşlardır. Kadınların kitle iletişim araçlarından beslenme ile ilgili yayınlara ne derece ilgi duydukları da incelenmiş olup, % 53.3'ünün bu yayınları arada sırada, % 21.7'sinin her zaman izlediği de belirlenmiştir.

Vashfam (2002), Ankara ve Tebriz'de yaşayan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri, besin hazırlama ve pişirme uygulamalarının karşılaştırılması için toplam 300 evli, çalışmayan, en az lise mezunu ve orta sosyo- ekonomik düzeye sahip kadın üzerinde yaptığı araştırmasında; Ankara'lı kadınların % 81.3'ünün, Tebriz'li kadınların ise %85.4'ünün sebzeleri önce ayıklamakta, sonra yıkayıp doğramakta olduklarını, sebzeleri kendi suyunda veya az suda pişiren Ankaralı kadınların oranını % 62.7, Tebriz'li kadınların oranını ise % 34.7 olarak belirlemiştir. Araştırmaya alınan Ankara'lı kadınların % 37.3'ünün yazılı ve sözlü basından beslenme ile ilgili programları her zaman izlediğini, Tebrizli kadınlarda ise bu oranın % 6.7 olduğunu saptamıştır.

Rehman *et al.* (2002), sebzelerin çözünmeyen diyet lifi bileşenlerine mikrodalga ve geleneksel pişirme yöntemlerinin etkisini incelemiş; sebzelerdeki çözünmüş diyet lifi bileşenlerini, özellikle de selüloz ve hemiselülozun, pişirme yönteminin tipine göre

değişik derecelerde kaybolduğunu belirlemiştir. Basınçlı pişirmede selülozda % 24.4-43.8, hemiselülozda % 31.3 – 47.4 kayıp meydana geldiği bulunmuştur.

Kutlu (2004), Ankara iline bağlı Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaşayan evli ve çalışmayan 300 kadının beslenme bilgi düzeyleri, besin hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarını saptamak amacıyla yaptığı araştırmasında; köylerdeki kadınların %71.3'ünün, ilçedeki kadınların % 57.3'ünün ilkokul mezunu oldukları, köylerdeki kadınların % 49.3'ünün, ilçedekilerin % 44.0'ünün sebzeleri yıkamadan naylon torbada ve soğutucuda sakladıklarını saptamıştır. Köylerdeki kadınların % 76.0'sinin, ilçedekilerin % 72.0'sinin sebzeleri önce ayıklayıp sonra yıkayıp doğradıklarını ve kadınların çoğunluğunun ise sebze yemeklerini bir öğün için hazırlayıp, haşlamadan pişirdiklerini belirtmiştir. Köylerdeki kadınların % 53.3'ünün, ilçedeki kadınların ise %35.3'ünün kızartma yağını iki kez kullandıklarını saptamıştır.

## **4. MATERYAL VE YÖNTEM**

Araştırma, Amasya ili merkez ilçesi ve merkez ilçenin köylerinde yürütülmüştür.

### **4.1 Araştırma Bölgesinin Seçimi**

Araştırmacının yörede rahat, güvenilir bir şekilde çalışma olanağına sahip olması, köylü yaşantısının gelişmesinde büyük etkisi olan ev ekonomisi çalışmalarının bu bölgede çok az olması gibi nedenler bölgenin seçiminde etkili olmuştur.

Amasya Karadeniz Bölgesi'nin orta bölümünde yer alır. Kuzeyden Samsun, batıdan Çorum, güneyden Yozgat ve doğudan Tokat illeri ile çevrilidir. Yüzölçümü 5690 km<sup>2</sup>, 2000 Genel Nüfus Sayımına göre yaklaşık genel nüfusu 365.231'dir. Amasya merkez ilçesinin yüzölçümü 1730 km<sup>2</sup>, nüfusu 133.207 kişi olup, 74.393'ü il merkezinde, 58.814'ü ise belde ve köylerde yaşamaktadır. Amasya merkez ilçesinin 7 belde ve 100 köyü vardır (Anonim 2005e).

### **4.2 Örneklem Seçimi**

Eşit dağılım yöntemiyle merkez ilçeden ve merkez ilçenin köylerinden 150'şer olmak üzere toplam 300 aile araştırma kapsamına alınmıştır. Merkez ilçenin toplam 100 köyünden % 10 örneklem ile seçilmiş 10 köy (Aksalur, Avşar, Beke, Fındıklı, Kapıkaya, Karaali, Mahmatlar, Sevincer, Tuzsuz, Yolyanı) seçilmiş ve bu köylerden 15'er aile araştırmanın örneklemine oluşturmuştur. Araştırma kapsamına alınan aileler 'Tesadüfi Örneklem Yöntemi' ile seçilmiştir.

### **4.3 Araştırma Yöntemi ve Verilerinin Toplanması**

Araştırma verileri, konu ile ilgili kaynaklardan ve daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak hazırlanan anket formları ile 'Karşılıklı Görüşme Tekniği' kullanılarak araştırmacının kendisi tarafından toplanmıştır. Anket formu "Birey hakkında genel



bilgiler, konut ile ilgili bilgiler ve yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları” ana başlıkları adı altında 3 genel bölümden oluşmaktadır.

Anket formları, araştırma kapsamındaki ailelerin yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevinden sorumlu olan bireyine uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevinden sorumlu olan bireyin, tüm ailelerde kadın olduğu saptanmıştır.

Araştırma verileri, gerekli izinler alındıktan sonra 6-30 Ekim 2003 tarihleri arasında toplanmıştır.

#### **4.4 Verilerin Değerlendirilmesi**

Anket formları ile toplanan veriler, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Zootečni Bölümü Biyometri ve Genetik Anabilim Dalı’nda değerlendirilmiştir.

Veriler değerlendirilirken, SPSS (10.0) paket programı kullanılmıştır. Sonuçların değerlendirilmesinde mutlak ve yüzde (%) değerleri gösteren iki yönlü çizelgeler oluşturulmuştur, istatistiksel analiz olarak iki yönlü çizelgelerde bağımsızlığın ölçüsü olan khi-kare ( $\chi^2$ ) ve gerektiğinde de G testi kullanılmıştır.

## **5. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular “Kadınlar Hakkında Genel Bilgiler”, “Konut ile İlgili Bilgiler” ve “Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları” başlıkları adı altında verilmiş ve tartışmaları yapılmıştır.

### **5.1 Kadınlara Ait Genel Bilgiler**

Bu bölüm; araştırmaya alınan ailelerin, yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevinden sorumlu bireyinin “yaşları, eğitim durumları, meslekleri, medeni durumları”ndan oluşan genel bilgiler, ev işlerinde yardım alma durumları, gelir kaynakları, yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerini nereden öğrendikleri, yazılı basından beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları ve beslenme hakkında basından başka yerden bilgi alma durumları konularını içermektedir.

#### **5.1.1 Kadınlar hakkında genel bilgiler**

Araştırma kapsamına alınan ailelerde evde yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevinden sorumlu bireylerin tamamının kadınlar olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 5.1’den kadınların yaşları genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların en yüksek oranda (% 37.3) 28-38 yaş grubunda bulunduğu görülmekte olup, % 24.0’ü 39-49 yaş grubunda, % 21.7’si 17-27 yaş grubunda ve % 17.0’si de 50 yaş ve üzerindeki gruptadır.

Köylerde yaşayan kadınların ise % 36.7’sinin 17-27 yaşlar arasında, % 26.0’sının 50 yaş ve üzeri, % 19.3’ünün 28-38, % 18.0’inin 39-49 yaşlar arasında olduğu saptanmıştır.

Çizelge 5.1 Kadınların yaşları, eğitim durumları, meslekleri ve medeni durumları

| Yaş                              | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|----------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                  | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| 17-27 yaş                        | 55   | 36.7  | 10    | 6.7   | 65           | 21.7  |
| 28-38 yaş                        | 29   | 19.3  | 83    | 55.3  | 112          | 37.3  |
| 39-49 yaş                        | 27   | 18.0  | 45    | 30.0  | 72           | 24.0  |
| 50 yaş ve üzeri                  | 39   | 26.0  | 12    | 8.0   | 51           | 17.0  |
| <b>TOPLAM</b>                    | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 75.984$ SD = 3 P< 0.01 |      |       |       |       |              |       |
| Eğitim                           |      |       |       |       |              |       |
| Okur-yazar                       | 38   | 25.3  | 6     | 4.0   | 44           | 14.7  |
| İlkokul                          | 84   | 56.0  | 71    | 47.3  | 155          | 51.7  |
| Ortaokul                         | 26   | 17.3  | 17    | 11.4  | 43           | 14.3  |
| Lise ve Yüksekokul               | 2    | 1.4   | 56    | 37.3  | 58           | 19.3  |
| <b>TOPLAM</b>                    | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 76.524$ SD = 3 P< 0.01 |      |       |       |       |              |       |
| Meslek                           |      |       |       |       |              |       |
| Ev hanımı                        | 150  | 100.0 | 140   | 93.3  | 290          | 96.7  |
| Memur                            | -    | -     | 7     | 4.7   | 7            | 2.3   |
| Öğretmen                         | -    | -     | 2     | 1.3   | 2            | 0.7   |
| Öğrenci                          | -    | -     | 1     | 0.7   | 1            | 0.3   |
| <b>TOPLAM</b>                    | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| G = 76.524 SD = 2 P> 0.05        |      |       |       |       |              |       |
| Medeni Durum                     |      |       |       |       |              |       |
| Bekar                            | 30   | 20.0  | 3     | 2.0   | 33           | 11.0  |
| Evli                             | 120  | 80.0  | 147   | 98.0  | 267          | 89.0  |
| <b>TOPLAM</b>                    | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 24.821$ SD = 1 P< 0.01 |      |       |       |       |              |       |

Bu dağılım şehir merkezinde yaşayanlarda farklılıklar göstermektedir. 28-38 yaşlar arasında % 55.3, 39-49 yaşlar arasında % 30.0, 50 yaş ve üzerinde olanlar ise % 8.0 ve 17-27 yaşlar arasında % 6.7 olarak bulunmuştur .

Kadınların yaşları, köyde veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir (P< 0.01).

Kadınların eğitim durumları genel toplam üzerinden incelendiğinde; yarısından fazlasının, (% 51.7) ilkokul mezunu, % 19.3'ünün Lise ve Yüksekokul mezunu oldukları görülmektedir. Okur-yazar olanların oranı ile ortaokul mezunlarının oranı birbirine yakın olup sırasıyla % 14.7 ve % 14.3 olarak saptanmıştır.

Köylerde yaşayan kadınların % 56.0'nın ilkokul mezunu, % 25.3'ünün okur-yazar, %17.3'ünün ortaokul mezunu oldukları ve en düşük oranda (% 1.4) lise ve yüksekokul mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Şehir merkezinde yaşayan ve araştırma kapsamına alınan kadınların ise, benzer bir şekilde % 47.3'ünün ilkokul mezunu oldukları saptanmıştır. Şehir merkezinde ikinci sırada % 37.3 oranı ile lise ve yüksekokul mezunlarının olduğu, bunu % 11.4 oranında ortaokul mezunu olanların ve köylerdekilere farklı olarak % 4.0 oranında okur-yazar olanların izlediği belirlenmiştir.

Kadınların eğitim düzeyleri yaşanılan yerden bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Çizelge 5.1'den kadınların meslekleri genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 96.7'sinin ev hanımı, % 2.3'ünün memur, % 0.7'sinin öğretmen, % 0.3'ünün öğrenci oldukları görülmektedir.

Köylerde yaşayanların tamamı ev hanımı, şehir merkezinde yaşayanların ise %93.3'ünün ev hanımı, % 4.7'sinin memur, % 1.3'ünün öğretmen ve % 0.7'sinin öğrenci oldukları saptanmıştır.

Kadınların mesleklerinin yaşanılan yerden bağımsız olduğu saptanmıştır ( $P > 0.05$ ).

Çizelge 5.1 kadınların medeni durumları üzerinden incelendiğinde; genel toplamda kadınların % 89.0'unun evli, % 11.0'inin ise bekar olduğu görülmektedir.

Köylerde yaşayanların % 80.0'i evli, % 20.0'si ise bekardır.

Şehir merkezinde yaşayanlarda evli olanların oranı daha yüksek olup (% 98.0), bekar oranı köyde yaşayanlardan daha düşüktür (% 2.0).

Kadınların medeni durumlarının evli veya bekar oluşu yaşanılan yerin köy veya şehir olmasından bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

### 5.1.2 Kadınların ev işlerinde yardım alma durumları

Araştırma kapsamına alınan kadınların ev işlerinde yardım alma durumları yerleşim yerleri dikkate alınarak mutlak ve yüzde değerlerle çizelge 5.2’de gösterilmiştir.

Çizelge 5.2 Kadınların ev işlerinde yardım alma durumları

| Yardım alma sıklığı               | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|-----------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                   | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Her gün                           | 58   | 38.7  | 17    | 11.3  | 75           | 25.0  |
| Ara sıra                          | 31   | 20.6  | 70    | 46.7  | 101          | 33.7  |
| Almıyor                           | 61   | 40.7  | 63    | 42.0  | 124          | 41.3  |
| <b>TOPLAM</b>                     | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 39.180$ SD = 2 P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |
| <b>Yardımcılar</b>                |      |       |       |       |              |       |
| Eşi                               | 3    | 3.4   | 27    | 31.0  | 30           | 17.0  |
| Kızı                              | 20   | 22.5  | 55    | 63.2  | 75           | 42.6  |
| Gelini                            | 19   | 21.3  | 2     | 2.3   | 21           | 11.9  |
| Annesi                            | 20   | 22.5  | 2     | 2.3   | 22           | 12.5  |
| Kayınvalidesi                     | 19   | 21.3  | 1     | 1.1   | 20           | 11.4  |
| Eltisi                            | 9    | 10.1  | -     | -     | 9            | 5.1   |
| Yengesi                           | 3    | 3.4   | -     | -     | 3            | 1.7   |
| Kız kardeşi                       | 2    | 2.2   | 1     | 1.1   | 3            | 1.7   |
| Görümcesi                         | 3    | 3.4   | 1     | 1.1   | 4            | 2.3   |

Köy, şehir merkezi ve genel toplamda kadınların ev işlerinde yardım aldıkları kişilerin yüzdeleri, her gün ve ara sıra yardım alanlar üzerinden belirlenmiştir. Birden fazla şıkka cevap verildiğinden toplamaları alınmamıştır.

Çizelge 5.2’ye genel toplam üzerinden bakıldığında; evde yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevinden sorumlu kadına ev işlerinde (% 41.3) çoğunlukla yardımcı olan birinin olmadığı ve ev işlerini tek başlarına yaptıkları görülmektedir. Bu bulguyu %33.7 oranıyla ara sıra yardım alanlar izlemekte olup, ev işlerinde her gün yardım alanların oranı ise % 25.0 olarak bulunmuştur.

Köylerde yaşayanların % 40.7’si yardım almadan ev işlerini yapmaktadırlar. Her gün yardım alanların oranı % 38.7, ara sıra yardım alanların oranı ise % 20.6’dır.

Şehir merkezinde yaşayan kadınların % 46.7'sinin ev işlerinde ara sıra yardım aldıkları, % 42.0'sinin yardım almadıkları, % 11.3'ünün her gün yardım aldıkları saptanmıştır.

Kadınların ev işlerinde yardım almamaları ya da ara sıra veya her gün yardım almaları yaşanan yerden bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Çizelge 5.2 ev işlerinde kimlerden yardım alındığı sorusuna verilen cevaplara göre incelendiğinde; genel toplamda ev işlerine çoğunlukla kızlarının yardımcı olduğu (%42.6), eşinden yardım alanların oranının % 17.0, annesinden yardım alanların oranının % 12.5, gelininden yardım alanların oranının % 11.9, kayınvalidesinden yardım alanların oranının % 11.4, eltisinden yardım alanların oranının % 5.1, görümcesinden yardım alanların oranının % 2.3 olduğu, yengesi ve kız kardeşinden yardım alanların oranının birbirine eşit (%1.7) olduğu görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 22.5'inin ev işlerinde kızından, % 22.5'inin annesinden, % 21.3'ünün gelininden, % 21.3'ünün kayınvalidesinden, % 10.1'inin eltisinden, %2.2'sinin kız kardeşinden yardım aldıkları saptanmıştır. Eşinden, yengesinden ve görümcesinden yardım alma durumları % 3.4 olarak bulunmuştur.

Çizelge 5.2 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların ev işlerinde en çok yardım aldıkları kişinin, % 63.2 oranıyla kızları olduğu görülmektedir. Eşinden yardım alanların oranı % 31.0 olup, gelini ve annesinden yardım alanların oranları eşit bulunmuştur (% 2.3). Kayınvalidesi, kız kardeşi ve görümcesinden yardım alanların oranları da birbirine eşittir (% 1.1).

### **5.1.3 Kadınların geçim kaynakları**

Çizelge 5.3'de araştırmaya alınan kadınların geçim kaynakları yerleşim yerleri dikkate alınarak mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.3 Kadınların geçim kaynakları

| Geçim Kaynakları                       | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                        | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Tarım                                  | 98   | 65.3  | -     | -     | 98           | 32.7  |
| Tarım dışı                             | 18   | 12.0  | 148   | 98.7  | 166          | 55.3  |
| Her ikisi                              | 34   | 22.7  | 2     | 1.3   | 36           | 12.0  |
| <b>TOPLAM</b>                          | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 228.252$ $SD = 2$ $P < 0.01$ |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.3 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların geçim kaynaklarının en fazla tarım dışı kaynaklardan olduğu görülmektedir (% 55.3). Geçim kaynağı tarım olanların oranı % 32.7 olarak bulunmuş olup, hem tarım hem de tarım dışı kaynaklardan geçimlerini sağlayanların oranı ise % 12.0'dir.

Köylerde yaşayan kadınların % 65.3'ünün geçimlerini tarımdan, % 22.7'sinin hem tarım hem de tarım dışı kaynaklardan, % 12.0'sinin tarım dışı kaynaklardan sağladıkları saptanmıştır.

Çizelge 5.3 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların %98.7'sinin geçimlerini tarım dışı kaynaklardan, % 1.3'ünün hem tarım hem de tarım dışı kaynaklardan sağladıkları görülmektedir. Gelir kaynağı sadece tarımdan olanlara rastlanmamıştır.

Kadınların geçim kaynaklarının tarım, tarım dışı ve her ikisi birden olması köyde ya da şehirden oturmaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

#### 5.1.4 Kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama ile ilgili bilgi edinme kaynakları

Araştırma kapsamına alınan kadınların yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerini edinme kaynakları çizelge 5.4'de mutlak ve yüzde değerler ile gösterilmiştir.

Çizelge 5.4 Kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama ile ilgili bilgi edinme kaynakları

| Bilgi Edinme Kaynakları     | KÖY  |       | ŞEHİR |      | GENEL TOPLAM |      |
|-----------------------------|------|-------|-------|------|--------------|------|
|                             | Sayı | %     | Sayı  | %    | Sayı         | %    |
| Okuldan                     | -    | -     | 2     | 1.3  | 2            | 0.7  |
| Annesi ve diğer büyüklerden | 150  | 100.0 | 140   | 93.3 | 290          | 96.7 |
| Komşulardan                 | 2    | 1.3   | 86    | 57.3 | 88           | 29.3 |
| Radyo ve televizyondan      | 7    | 4.7   | 41    | 27.3 | 48           | 16.0 |
| Kurstan                     | -    | -     | 2     | 1.3  | 2            | 0.7  |
| Yazılı basından             | -    | -     | 4     | 2.7  | 4            | 1.3  |
| Arkadaşlarından             | -    | -     | 2     | 1.3  | 2            | 0.7  |

Birden fazla şıkka cevap verildiğinden toplamaları alınmamıştır.

Çizelge 5.4 genel toplam üzerinden incelendiğinde; yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama ile ilgili bilgilerini anneleri ve diğer büyüklerinden öğrenen kadınların oranı en yüksek olup % 96.7 olduğu görülmektedir. Komşularından öğrendiklerini belirtenlerin oranı % 29.3, radyo ve televizyondan öğrendiklerini belirtenlerin oranı % 16.0, yazılı basından öğrendiklerini belirtenlerin oranı da % 1.3 olarak saptanmıştır. Okuldan, kurstan ve arkadaşlarından öğrendiklerini belirtenlerin oranı ise eşit bulunmuş olup, oranları % 0.7’dir.

Köylerde yaşayan kadınların tamamı konu ile ilgili bilgilerini annelerinden ve diğer büyüklerinden öğrendiklerini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra radyo ve televizyondan da bilgi edindiklerini belirtenlerin oranı % 4.7, komşularından öğrendiklerini belirtenlerin oranı ise % 1.3 olarak bulunmuştur. Okuldan, kurstan, yazılı basından ve arkadaşlarından öğrendiklerini belirten olmamıştır.

Çizelge 5.4 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların %93.3’ünün yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerini annelerinden ve diğer büyüklerinden, % 57.3’ünün komşularından, % 27.3’ünün radyo ve televizyondan, % 2.7’sinin ise yazılı basından öğrendikleri görülmektedir. Okuldan, kurstan ve arkadaşlarından öğrendiklerini belirtenlerin oranları birbirine eşit bulunmuş olup, bu oran % 1.3’tür.



Demirel (1997), Antalya ili merkez ilçede farklı sosyo-ekonomik düzeydeki kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada; kadınların yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerini % 51.9 oranında anne ve ailedeki diğer büyüklerden, % 22.1 oranında okuldan, % 14.6 oranında yazılı basından, % 3.9 oranında radyo ve televizyondan ve halk eğitim merkezlerinden, % 3.2 oranında komşulardan ve % 1.0 oranında yazılı basından öğrendiklerini saptamıştır.

#### 5.1.5 Kadınların yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları

Araştırma kapsamına alınan kadınların yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi alıp almadıkları ve aldıkları konular ile ilgili veriler çizelge 5.5’de mutlak ve yüzde değerler ile verilmiştir.

Çizelge 5.5 Kadınların yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları

| Yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi alma durumu | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|-----------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                                                       | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Evet                                                                  | 41   | 27.3  | 102   | 68.0  | 143          | 47.7  |
| Hayır                                                                 | 109  | 72.7  | 48    | 32.0  | 157          | 52.3  |
| <b>TOPLAM</b>                                                         | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 49.722$ SD = 1 P < 0.01                                     |      |       |       |       |              |       |
| <b>Cevap "evet" ise</b>                                               |      |       |       |       |              |       |
| Dengeli beslenme                                                      | -    | -     | 9     | 8.8   | 9            | 6.3   |
| Sağlık-beslenme ilişkisi                                              | 3    | 7.3   | 17    | 16.7  | 20           | 13.9  |
| Vitaminler hakkında                                                   | 16   | 39.0  | 5     | 4.9   | 21           | 14.7  |
| Çocuk beslenmesi                                                      | 16   | 39.0  | 40    | 3.9   | 56           | 39.2  |
| Yemek hazırlama, pişirme                                              | 34   | 82.9  | 94    | 92.2  | 128          | 89.5  |
| Hatırlamıyorum                                                        | 1    | 2.4   | 1     | 0.9   | 2            | 1.4   |

Köy, şehir merkezi ve genel toplamda kadınların yazılı ve sözlü basından hakkında bilgi aldıkları beslenme konularının yüzdeleri bilgi alanlar toplamından belirlenmiştir. Birden fazla şıkka cevap verildiğinden toplamaları alınmamıştır.

Çizelge 5.5 genel toplam dikkate alınarak incelendiğinde; kadınların % 52.3'ünün yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi almadıkları % 47.7'sinin bilgi aldıkları görülmektedir.

Genel toplamda yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi alan kadınların % 89.5'i yemek hazırlama, pişirme konuları hakkında bilgi almaktadırlar. Çocuk beslenmesi hakkında bilgi alanların oranı % 39.2, vitaminler hakkında bilgi alanların oranı % 14.7, sağlık-beslenme ilişkisi hakkında bilgi alanların oranı % 13.9, dengeli beslenme hakkında bilgi alanların oranı % 6.3 ve yemek hazırlama, pişirme konuları hakkında aldıkları bilgileri nereden aldıklarını hatırlamayanların belirtenlerin oranı ise % 1.4 olarak bulunmuştur.

Köylerde yaşayan kadınların % 72.7'sinin yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi almadıkları, bilgi alanların oranının ise % 27.3 olduğu saptanmıştır.

Köylerde yaşayan kadınların % 82.9'unun yemek hazırlama, pişirme konuları hakkında bilgi aldıkları saptanmıştır. Vitaminler ve çocuk beslenmesi konuları hakkında bilgi alanların oranı eşit olup, bu oran % 39.0 olarak bulunmuştur. Sağlık-beslenme ilişkisi hakkında bilgi alanların oranı % 7.3, yemek hazırlama, pişirme konuları hakkında aldıkları bilgileri hatırlamadıklarını belirtenlerin oranı ise % 2.4 olarak saptanmıştır.

Çizelge 5.5 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların genel toplamdan farklı olarak yüksek oranda (% 68.0), yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi aldıkları, % 32.0'sinin ise bilgi almadıkları görülmektedir.

Şehir merkezinde yaşayanların % 92.2'sinin yemek hazırlama, pişirme, % 3.9'unun çocuk beslenmesi, % 16.7'sinin sağlık-beslenme ilişkisi, % 8.8'inin dengeli beslenme, % 4.9'unun vitaminler hakkında bilgi aldıkları bulunmuştur ve pişirme konuları hakkında aldıkları bilgileri hatırlamadıklarını belirtenlerin oranı ise % 0.9'dur.

Kadınların yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi almaları köy veya şehirde yaşamalarından bağımsız olmadığı saptanmıştır ( $P < 0.01$ ).

Soysal (1979), Ankara ili içinde oturan 400 ev kadını üzerinde yaptığı çalışmada; yazılı ve sözlü basından beslenme ile ilgili programları kadınların % 38.9'unun her zaman, %35.0'inin bazen izlediklerini ve % 29.6'sının ise hiç izlemediklerini saptamıştır.

Malatyahoğlu (1991), Erzincan ili merkez ilçesi ve köylerinde 150 evli kadın üzerinde yaptığı çalışmada; kadınların % 56.0'sının radyo ve televizyondan beslenme konusunda aldıkları bilgileri hatırlamadıklarını, % 12.0'sinin vitaminler hakkında, % 12.0'sinin yemek hazırlama ve pişirme ile ilgili, % 10.7'sinin dengeli beslenme ile ilgili, %6.3'ünün sağlık-beslenme ilişkisi ile ilgili bilgi aldıklarını belirtmiştir.

Aytekin (1993), Ankara'da sosyo-ekonomik düzeyi farklı 360 aile üzerinde yaptığı araştırmasında; kadınların % 46.11'inin gazete ve dergilerden beslenme hakkında çıkan yazıları okuduklarını, % 39.17'sinin radyo ve televizyondan beslenme konusundaki yayınları izlediklerini belirlemiştir.

Sevenay (1996), Kayseri il merkezinde kamu sektöründe çalışan kadınlar üzerinde yaptığı bir çalışmada; kadınların radyo ve televizyondan beslenme konusundaki yayınları izleyenlerin oranını % 59.6, izlemeyenlerin oranını % 7.7, bazen izleyenlerin oranını ise % 32.7 olarak bulmuştur. Kadınların en çok izledikleri programın (% 37.0) sağlık-beslenme ilişkisi olduğunu saptamıştır.

Uyar (1997), Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınlar üzerinde yaptığı çalışmasında; kadınların % 13.78'inin radyodan, % 46.67'sinin televizyondan, %40.0'ının gazete ve dergilerden beslenme ile ilgili yayınları takip ettiklerini saptamıştır.

Vashfam (2002), Ankara ve Tebriz'de yaşayan 300 evli kadın üzerinde yaptığı araştırmada; Ankara'daki kadınların % 37.3'ünün, Tebriz'deki kadınların % 6.7'sinin beslenme programlarını her zaman izlediklerini belirtmiştir. Ankara'daki kadınların %58.4'ü, Tebriz'deki kadınların % 65.8'i yemek pişirme konularını daha fazla takip etmektedir.

Kutlu (2004), Ankara iline bağlı Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaşayan evli ve çalışmayan 300 kadın üzerinde yaptığı bir çalışmada; kadınların % 46.3'ünün beslenme programlarını bazen, % 17.4'ünün her zaman izlediklerini, % 36.3'ünün ise hiçbir zaman izlemediklerini saptamıştır. Kadınların beslenme programlarından en fazla yemek hazırlama-piştirme ( % 57.1) konusunda bilgi aldıklarını belirtmiştir.

#### 5.1.6 Kadınların yazılı ve sözlü basın dışında, beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları

Araştırma kapsamına alınan kadınların yazılı ve sözlü basın dışında, başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi alıp almadıkları ve aldıkları kişiler çizelge 5.6'da mutlak ve yüzde değerler ile verilmiştir.

Çizelge 5.6 Kadınların yazılı ve sözlü basın dışında, başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları

| Yazılı ve sözlü basın dışında bilgi alma durumları | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|----------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                                    | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Evet                                               | 25   | 16.7  | 14    | 9.3   | 39           | 13.0  |
| Hayır                                              | 125  | 83.3  | 136   | 90.7  | 261          | 87.0  |
| <b>TOPLAM</b>                                      | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 3.566$ SD = 1 P> 0.05                    |      |       |       |       |              |       |
| <b>Cevap "evet" ise</b>                            |      |       |       |       |              |       |
| Beslenme Uzmanı                                    | -    | -     | 7     | 50.0  | 7            | 17.9  |
| Hemşire                                            | 24   | 96.0  | 2     | 14.3  | 26           | 66.7  |
| Ev Ekonomisti                                      | 1    | 24.0  | 5     | 35.7  | 6            | 15.4  |
| <b>TOPLAM</b>                                      | 25   | 100.0 | 14    | 100.0 | 39           | 100.0 |
| G = 35.021 SD = 3 P< 0.01                          |      |       |       |       |              |       |

Köy, şehir merkezi ve genel toplamda kadınların yazılı ve sözlü basın dışında beslenme konularında bilgi aldıkları kişilerin yüzdeleri bilgi alanlar toplamından belirlenmiştir.

Çizelge 5.6 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların yazılı ve sözlü basın dışında başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi almayanların oranı % 87.0, alanların oranının ise % 13.0 olduğu görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların benzer bir şekilde yazılı ve sözlü basın dışında başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi almayanların oranı daha yüksek bulunmuş olup bu oran % 83.3 olarak bulunmuştur. Yazılı ve sözlü basın dışında başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi alanların oranı da % 16.7'dir.

Çizelge 5.6 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların %90.7'sinin yazılı ve sözlü basın dışında başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi almadıkları, % 9.3'ünün ise bilgi aldıkları görülmektedir.

Kadınların yazılı ve sözlü basın dışında başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi alma durumları köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Çizelge 5.6'dan bilgi alınan kaynaklar genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların yazılı ve sözlü basın dışında beslenme konuları hakkında bilgi aldıkları kişinin en yüksek oranda (% 66.7) hemşireler olduğu görülmektedir. Beslenme uzmanından bilgi alanların oranı % 17.9 ve ev ekonomistlerinden bilgi alanların oranı ise % 15.4'dür.

Köylerde yaşayan kadınların % 96.0'ının yazılı ve sözlü basın dışında beslenme konuları hakkında hemşirelerden, % 4.0'ünün ev ekonomistlerinden bilgi aldıkları saptanmıştır.

Şehir merkezinde yaşayan kadınların yazılı ve sözlü basın dışında beslenme konuları hakkında bilgi aldıkları kişilerin başında beslenme uzmanları gelmektedir (% 50.0). Ev ekonomistlerinden bilgi alanların oranı % 35.7, hemşirelerden bilgi alanların oranı ise %14.3 olarak bulunmuştur.

Yazılı ve sözlü basın dışında beslenme uzmanı, hemşire veya ev ekonomistlerinden beslenme konuları ile ilgili bilgi alınması köyde ya da şehirden oturmaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Malatyalıoğlu (1991), yaptığı çalışmada; araştırmaya alınan kadınların % 62.1'inin doktordan, % 24.1'inin hemşire/ebeden, % 10.3'ünün ev ekonomistlerinden, % 3.5'inin beslenme uzmanlarından bilgi aldıklarını bildirmiştir.

Sevenay (1996), Kayseri il merkezinde yaptığı araştırmada; kadınların % 58.23'ünün doktordan, % 29.11'inin beslenme uzmanından, % 7.60'ının ev ekonomistlerinden ve %5.06'sının hemşirelerden bilgi aldıklarını belirlemiştir.

## 5.2 Kadınların Konutları ile İlgili Bilgiler

Bu bölümde yerleşim yerlerine göre hanedeki mutfak durumu, mutfakta şebeke suyunun olup olmaması, ve çöpün nerede ve nasıl biriktirildiği konularına ait bulgulara yer verilmiştir.

### 5.2.1 Kadınların hanelerinde mutfak durumu

Yerleşim yerlerine göre araştırma kapsamına alınan kadınların evlerindeki mutfak durumları ile ilgili bulgular çizelge 5.7'de olduğu gibidir.

Çizelge 5.7 Kadınların hanelerinde mutfak durumu

| Mutfak durumu                     | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|-----------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                   | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Ayrı                              | 93   | 62.0  | 131   | 87.3  | 224          | 74.7  |
| Yemek Odası ile Beraber           | 49   | 32.7  | 18    | 12.0  | 67           | 22.3  |
| Oturma Odası ile Beraber          | 8    | 5.3   | 1     | 0.7   | 9            | 3.0   |
| <b>TOPLAM</b>                     | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 26.234$ SD = 2 P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.7 genel toplam üzerinden incelendiğinde; evlerin % 74.7'sinin mutfağın ayrıdır. Mutfağın yemek odası ile beraber olma oranının % 22.3, oturma odası ile beraber olma oranının ise % 3.0 olduğu görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 62.0'sinin evlerinde mutfak, oranında ayrı bir oda şeklinde olup, mutfağın yemek odası ile beraber kullanılma oranı % 32.7, oturma odası ile beraber kullanılma oranı % 5.3 olarak bulunmuştur.

Çizelge 5.7 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların genel toplam ve köylerdeki gibi evlerinde mutfağın ayrı bir oda şeklinde bulunma oranının en yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (% 87.3). Mutfakları yemek odası ile beraber olanlar % 12.0, oturma odası ile beraber olma oranı ise % 0.7 olarak belirlenmiştir.

Mutfağın ayrı bir oda halinde veya diğer odalarla birlikte kullanılması, yaşanılan yerin köy ya da şehir olmasından bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Özdoğan (1991), Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde yaşayan kadınlar üzerinde yaptığı araştırmasında kadınların % 86.3'ünün hanelerinde mutfaklarının ayrı olduğunu saptamıştır. Bu sonuç bizim araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

Altay (1992), yaptığı çalışmada; kadınların % 94.0'ünün mutfaklarının ayrı olduğunu, % 6.0'sının ayrı olmadığını saptamıştır.

Aytekin (1993), yaptığı araştırmada; kadınların % 95.83'ünün mutfağının evin diğer odalarından bağımsız olduğunu, % 3.61'inin yemek odasıyla beraber, % 0.56'sının ise çeşitli kullanım yerleri ile birlikte kullanıldığını belirlemiştir.

Kutlu (2004), Ankara'da yaptığı araştırmasında; araştırma kapsamına alınan kadınların % 92.7'sinin mutfaklarının ev içinde ayrı bir yer olduğunu, % 4.0'ünün mutfaklarının evin dışında, % 3.3'ünün mutfaklarının çeşitli kullanım yeri olarak evin içinde olduğunu bulmuştur.

### **5.2.2 Kadınların mutfaklarında şebeke suyu bulunup bulunmama durumu**

Mutfakta şebeke suyunun bulunup bulunmadığını gösteren değerler çizelge 5.8'de verilmiştir.

Çizelge 5.8 Kadınların mutfaklarında şebeke suyu durumu

| Şebeke suyu durumu                  | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|-------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                     | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Var                                 | 148  | 98.7  | 150   | 100.0 | 298          | 99.3  |
| Yok                                 | 2    | 1.3   | -     | -     | 2            | 0.7   |
| <b>TOPLAM</b>                       | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| G = 2.786      SD = 1      P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.8 genel toplam üzerinden incelendiğinde; mutfaklarda şebeke suyu kullananların oranının % 99.3, kullanmayanların oranının ise % 0.7 olduğu görülmektedir.

Köylerde yaşayanların mutfaklarında % 98.7 oranında şebeke suyu bulunurken iki evin mutfağında şebeke suyu olmadığı saptanmıştır.

Çizelge 5.8 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların tamamının mutfağında şebeke suyu bulunduğu görülmektedir.

Mutfakta şebeke suyunun bulunup bulunmaması köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir (P < 0.01).

Özdoğan (1991), Amasya’da yaptığı araştırmada; kadınların % 96.3’ünün evlerinde akar su bulunduğunu belirtmiştir. 14 yıl sonra bizim yaptığımız araştırmada şehir merkezinde yaşayan tüm kadınların evlerinde şebeke suyu olduğu bulunmuştur.

Altay (1992)’in, yaptığı çalışmada; kadınların % 98.4’ünün şebeke suyuna sahip olduklarını, % 1.6’nın ise sahip olmadıklarını belirlenmiştir.

### 5.2.3 Kadınların mutfaklarında çöpün biriktirilme yeri ve şekli

Çizelge 5.9’da yerleşim yerlerine göre mutfakta çöpün biriktirildiği yer ve nasıl biriktirildiği mutlak ve yüzde değerleriyle gösterilmiştir.



Çizelge 5.9 Kadınların mutfaklarında çöpün biriktirilme yeri ve şekli

| Çöpün biriktirildiği yer           | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                    | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Bahçede                            | 98   | 65.3  | 18    | 12.0  | 116          | 38.7  |
| Mutfakta                           | 52   | 34.7  | 48    | 32.0  | 100          | 33.3  |
| Balkonda                           | -    | -     | 84    | 56.0  | 84           | 28.0  |
| <b>TOPLAM</b>                      | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 139.332$ SD = 2 P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |
| Çöpün biriktirilme şekli           |      |       |       |       |              |       |
| Açık                               | 10   | 6.7   | 82    | 54.7  | 92           | 30.7  |
| Kapalı                             | 140  | 93.3  | 68    | 45.3  | 208          | 69.3  |
| <b>TOPLAM</b>                      | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 81.271$ SD = 1 P < 0.01  |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.9'a göre genel toplamda; kadınların % 38.7'si çöplerini bahçede, % 33.3'ü mutfakta, % 28.0'i balkonda biriktirmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 65.3'ünün çöplerini bahçede, % 34.7'sinin mutfakta biriktirdikleri saptanmıştır.

Çizelge 5.9 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların köylerdekinin aksine en yüksek oranda (% 56.0) çöplerini balkonda biriktirdikleri görülmektedir. Çöplerini mutfakta biriktirenlerin oranı % 32.0, bahçede biriktirenlerin oranı ise % 12.0 olarak bulunmuştur.

Çöpün bahçede, mutfakta veya balkonda biriktirilmesi, köyde veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir (P < 0.01).

Altay (1992), yaptığı çalışmada; kadınların % 44.0'ünün çöplerini bahçede, %32.4'ünün mutfakta, % 21.6'sının balkonda, % 2.0'sinin kilerde biriktirdiklerini saptamıştır.

Çizelge 5.9 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 69.3'ünün çöplerini üstü kapalı olarak, % 30.7'sinin ise açık olarak biriktirdikleri görülmektedir.

Köylerde yaşayanların % 93.3'ünün çöpleri üstü kapalı olarak, % 6.7'sinin üstü açık olarak biriktirdikleri saptanmış olup, şehir merkezinde ise çöplerin % 54.7 oranında üstü açık olarak, % 45.3 oranında üstü kapalı olarak biriktirildiği belirlenmiştir.

Köylerde, çöpler, büyük bidonlarda çoğunlukla bahçede biriktirildiğinden üzeri kapatılmaktadır. Şehir merkezinde ise çöpler, çoğunlukla balkonda ve mutfakta küçük kutularda, poşet içinde biriktirilmektedir. Şehir merkezinde yaşayan kadınların çöplerini biriktirdikleri kutuların kapalı olup olmamasına dikkat etmedikleri gözlenmiştir.

Çöpün üstü açık veya kapalı olarak biriktirilmesi, köyde veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

### **5.3 Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları**

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan kadınların yiyecek hazırlama, pişirme, saklama uygulamaları ayrı ayrı olarak ele alınmıştır.

#### **5.3.1 Yiyecek hazırlama uygulamaları**

Bu bölümde kadınların yemek pişirirken tercih ettikleri tencere çeşitleri, yağ çeşitleri, sebzeleri pişirmeden önce uyguladıkları hazırlama işlemleri, süt satın alma durumları, açık sütü kullanmadan önce uyguladıkları işlemler, donmuş et, tavuk ve balığı pişirmeden önce çözdürme işlemlerine ilişkin veriler yer almaktadır.

##### **5.3.1.1 Kadınların yemek pişirmede tercih ettikleri tencere çeşitleri**

Yerleşim yerlerine göre; kadınların sebze, kuru baklagil, pilav, makarna ve et yemeklerini pişirirken kullandıkları tencere çeşitleri çizelge 5.10'da mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.10 Kadınların yemek pişirmede tercih ettikleri tencere çeşitleri

| SEBZE YEMEKLERİ                       | Tencere Çeşitleri                     |      | Alüminyum | Çelik | Teflon | Emaye | Basınçlı Tencere | Çömlek | TOPLAM |
|---------------------------------------|---------------------------------------|------|-----------|-------|--------|-------|------------------|--------|--------|
|                                       | KÖY                                   | SAYI | 20        | 128   | 2      | -     | -                | -      | 150    |
|                                       |                                       | %    | 13.3      | 85.4  | 1.3    | -     | -                | -      | 100.0  |
|                                       | ŞEHİR                                 | SAYI | 9         | 137   | 1      | 3     | -                | -      | 150    |
|                                       |                                       | %    | 6.0       | 91.3  | 0.7    | 2.0   | -                | -      | 100.0  |
|                                       | GENEL TOPLAM                          | SAYI | 29        | 265   | 3      | 3     | -                | -      | 300    |
| %                                     |                                       | 9.7  | 88.3      | 1.0   | 1.0    | -     | -                | 100.0  |        |
| KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ                | $\chi^2 = 7.811$ SD = 3      P< 0.05  |      |           |       |        |       |                  |        |        |
|                                       | KÖY                                   | SAYI | 20        | 65    | 2      | -     | 62               | 1      | 150    |
|                                       |                                       | %    | 13.3      | 43.4  | 1.3    | -     | 41.3             | 0.7    | 100.0  |
|                                       | ŞEHİR                                 | SAYI | 11        | 31    | 1      | 1     | 105              | 1      | 150    |
|                                       |                                       | %    | 7.2       | 20.7  | 0.7    | 0.7   | 70.0             | 0.7    | 100.0  |
|                                       | GENEL TOPLAM                          | SAYI | 31        | 96    | 3      | 1     | 167              | 2      | 300    |
| %                                     |                                       | 10.3 | 32.0      | 1.0   | 0.3    | 55.7  | 0.7              | 100.0  |        |
| PİLAVLAR                              | $\chi^2 = 27.060$ SD = 5      P< 0.01 |      |           |       |        |       |                  |        |        |
|                                       | KÖY                                   | SAYI | 9         | 57    | 84     | -     | -                | -      | 150    |
|                                       |                                       | %    | 6.0       | 38.0  | 56.0   | -     | -                | -      | 100.0  |
|                                       | ŞEHİR                                 | SAYI | 4         | 35    | 111    | -     | -                | -      | 150    |
|                                       |                                       | %    | 2.7       | 23.3  | 74.0   | -     | -                | -      | 100.0  |
|                                       | GENEL TOPLAM                          | SAYI | 13        | 92    | 195    | -     | -                | -      | 300    |
| %                                     |                                       | 4.3  | 30.7      | 65.0  | -      | -     | -                | 100.0  |        |
| MAKARNALAR                            | $\chi^2 = 10.922$ SD = 2      P< 0.05 |      |           |       |        |       |                  |        |        |
|                                       | KÖY                                   | SAYI | 9         | 61    | 80     | -     | -                | -      | 150    |
|                                       |                                       | %    | 6.0       | 40.7  | 53.3   | -     | -                | -      | 100.0  |
|                                       | ŞEHİR                                 | SAYI | 3         | 133   | 7      | 7     | -                | -      | 150    |
|                                       |                                       | %    | 2.0       | 88.6  | 4.7    | 4.7   | -                | -      | 100.0  |
|                                       | GENEL TOPLAM                          | SAYI | 12        | 194   | 87     | 7     | -                | -      | 300    |
| %                                     |                                       | 4.0  | 64.7      | 29.0  | 2.3    | -     | -                | 100.0  |        |
| $\chi^2 = 97.975$ SD = 3      P< 0.01 |                                       |      |           |       |        |       |                  |        |        |

Çizelge 5.10 Kadınların yemek pişirmede tercih ettikleri tencere çeşitleri (devam)

|              |                                  |      |     |      |     |     |      |     |       |
|--------------|----------------------------------|------|-----|------|-----|-----|------|-----|-------|
| ET YEMEKLERİ | KÖY                              | SAYI | 10  | 134  | 4   | -   | 2    | -   | 150   |
|              |                                  | %    | 6.7 | 89.3 | 2.7 | -   | 1.3  | -   | 100.0 |
|              | ŞEHİR                            | SAYI | 4   | 89   | 12  | 5   | 26   | 14  | 150   |
|              |                                  | %    | 2.7 | 59.4 | 8   | 3.3 | 17.3 | 9.3 | 100.0 |
|              | GENEL TOPLAM                     | SAYI | 14  | 223  | 16  | 5   | 28   | 14  | 300   |
|              |                                  | %    | 4.7 | 74.3 | 5.3 | 1.7 | 9.3  | 4.7 | 100.0 |
|              | $\chi^2 = 55.224$ SD = 5 P< 0.01 |      |     |      |     |     |      |     |       |
|              |                                  |      |     |      |     |     |      |     |       |

Çizelge 5.10'un genel incelenmesinden de görülebileceği gibi; kadınların sebze yemeklerini pişirirken en çok tercih ettikleri tencere çeşidi çelik tencere olup, genel toplamda tercih edilme oranı % 88.3, köylerde yaşayan kadınlar tarafından tercih edilme oranı % 85.4, şehir merkezinde yaşayanlar tarafından tercih edilme oranı ise % 91.3 olarak saptanmıştır. Alüminyum tencere kullananlar ikinci sırada yer almakta olup, genel toplamda % 9.7, köylerde % 13.3, şehir merkezinde % 6.0 oranındadır.

Sebze yemeklerinin pişirilmesinde alüminyum, çelik, teflon ve emaye tencerenin kullanılması yaşanan yerden bağımsız değildir (P< 0.05).

Aynı çizelgeden kuru baklagil yemeklerinin pişirilmesinde en fazla oranda basınçlı tencerenin; (genel toplamda % 55.7, köylerde % 41.3, şehir merkezinde % 70.0), ikinci olarak genel toplamda % 32.0, köylerde % 43.4, şehir merkezinde % 20.7 oranında çelik tencerenin kullanıldığı görülmektedir.

Kuru baklagil yemeklerinin pişirilmesinde alüminyum, çelik, teflon, emaye, basınçlı tencere ve çömleğin kullanılması yaşanan yerden bağımsız değildir (P< 0.01).

Genel toplamda; pilavların pişirilmesinde en çok tercih edilen tencere % 65.0 oranında teflon tencere, makarnaların pişirilmesinde % 64.7 oranında, et yemeklerinin pişirilmesinde % 74.3 oranında çelik tencere kullanıldığı saptanmıştır.

Pilavların (P< 0.05), makarnanın (P< 0.01) ve et yemeklerinin (P< 0.01) pişirilmesinde alüminyum, çelik ve teflon tencerenin kullanılması yaşanan yerden bağımsız değildir.

Hasipek (1983), Çankırı ili köylerinde yaptığı araştırmada; kadınların alüminyum tencere kullanma oranlarını % 33.3, bakır tencere kullanımını ise % 24.7 olarak saptamıştır.

Özdoğan (1991), Amasya'da yaptığı çalışmada; kadınların % 74.6'sının yemek pişirmede alüminyum tencere, % 53.0'ünün bakır tencere, % 85.0'inin emaye tencere, % 86.0'sının basınçlı tencere, % 28.0'inin güveç (çömlek), % 51.3'ünün çelik tencere, % 6.3'ünün cam tencere kullandıklarını belirlemiştir. Bizim sonuçlarımız aradan geçen 14 senede kadınların alüminyum tencere kullanımını azalttıkları, bakır tencere kullanımını tamamen bıraktıklarını göstermektedir.

Altay (1992)'in yaptığı çalışmada; kadınların % 64.8'inin yemeklerini çelik, %23.6'sının alüminyum, % 5.6'sının teflon ve emaye, % 4.4'ünün bakır, % 1.6'sının basınçlı tencerde pişirdiklerini saptanmıştır.

Aytekin (1993), Ankara'da yaptığı araştırmada; kadınların % 68.61'inin basınçlı, %25.56'sının çelik, % 2.78'inin emaye, % 0.55'inin bakır tencere kullandıklarını belirtmiştir.

Güler ve Özçelik (2002), Ankara'da yapılan araştırmalarında; % 92.7 oranında çelik, %46.0 oranında teflon, % 32.0 oranında ise basınçlı tencere kullanıldığını belirlemişlerdir.

Vashfam (2002), Ankara ve Tebriz'de yaptığı çalışmada; Ankara'daki kadınların %49.3'ünün sebze yemeklerinde çelik, % 53.3'ünün kuru baklagil yemeklerinde basınçlı tencere, % 54.7'sinin pilavda teflon, % 60.7'sinin makarnada çelik tencere, %36.7'sinin et yemeklerinde çelik tencere; Tebriz'de yaşayan kadınların; % 90.0'ının sebze yemeklerinde teflon, % 62.0'sinin kuru baklagil yemeklerinde basınçlı tencere, %80.7'sinin pilavda teflon, % 86.0'sının makarnada teflon, % 79.3'ünün et yemeklerinde ise basınçlı tencere kullandıklarını saptamıştır.

Kutlu (2004), Ankara ilinde yaptığı araştırmasında; % 85.7'sinin kadınların sebze yemeklerinde çelik tencere, % 79.3'ünün kuru baklagil yemeklerinde basınçlı tencere, % 44.1'inin pilavda çelik, % 84.0'ünün makarnada çelik, % 69.3'nün et yemeklerinde çelik tencere kullandıklarını belirlemiştir.

#### **5.3.1.2 Kadınların yemeklerde tercih ettikleri yağ çeşitleri**

Çizelge 5.11'de yerleşim yerlerine göre kadınların sebze yemekleri, kuru baklagil, pilav, makarna, salata ve et yemeklerinde kullandıkları yağ çeşitleri mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.11'den kadınların sebze yemeklerinde kullandıkları genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 59.7'sinin bitkisel sıvı yağ, % 26.3'ünün zeytinyağı, %8.0'inin bitkisel sıvı yağ ve hayvansal yağ karışımını, % 6.0'sının ise hayvansal yağ kullandıkları görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 72.0'sinin bitkisel sıvı yağ, % 16.0'sının bitkisel sıvı yağ ve hayvansal yağı birlikte, % 12.0'sinin ise hayvansal yağ kullandıkları; şehir merkezinde yaşayan kadınların ise % 52.7'sinin zeytin yağı, % 47.3'ünün bitkisel sıvı yağ kullandıkları, hayvansal yağ ve margarin kullanmadıkları saptanmıştır.

Sebze yemeklerinin pişirilmesinde kullanılan yağ çeşitleri köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Çizelge 5.11 Kadınların yemeklerde tercih ettikleri yağ çeşitleri

| SEBZE YEMEKLERİ        | Tercih edilen yağ çeşitleri |        | Bitkisel Sıvı Yağ | Zeytinyağı | Hayvansal Yağ | Margarin | Bitkisel Sıvı Yağ ve Hayvansal Yağ | Bitkisel Sıvı Yağ ve Margarin | Kullanmıyor | TOPLAM |
|------------------------|-----------------------------|--------|-------------------|------------|---------------|----------|------------------------------------|-------------------------------|-------------|--------|
|                        | KÖY                         | SAYI   | 108               | -          | 18            | -        | 24                                 | -                             | -           | 150    |
|                        |                             | %      | 72.0              | -          | 12.0          | -        | 16.0                               | -                             | -           | 100.0  |
|                        | ŞEHİR                       | SAYI   | 71                | 79         | -             | -        | -                                  | -                             | -           | 150    |
|                        |                             | %      | 47.3              | 52.7       | -             | -        | -                                  | -                             | -           | 100.0  |
|                        | GENEL TOPLAM                | SAYI   | 179               | 79         | 18            | -        | 24                                 | -                             | -           | 300    |
|                        |                             | %      | 59.7              | 26.3       | 6.0           | -        | 8.0                                | -                             | -           | 100.0  |
| KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ | $\chi^2 = 97.975$           |        | SD = 3            | P< 0.01    |               |          |                                    |                               |             |        |
|                        | KÖY                         | SAYI   | 108               | -          | 18            | 2        | 22                                 | -                             | -           | 150    |
|                        |                             | %      | 72.0              | -          | 12.0          | 1.3      | 14.7                               | -                             | -           | 100.0  |
|                        | ŞEHİR                       | SAYI   | 137               | 10         | 1             | 2        | -                                  | -                             | -           | 150    |
|                        |                             | %      | 91.3              | 6.7        | 0.7           | 1.3      | -                                  | -                             | -           | 100.0  |
|                        | GENEL TOPLAM                | SAYI   | 245               | 10         | 19            | 4        | 22                                 | -                             | -           | 300    |
|                        |                             | %      | 81.7              | 3.3        | 6.4           | 1.3      | 7.3                                | -                             | -           | 100.0  |
| PİLAVLAR               | $\chi^2 = 50.643$           |        | SD = 4            | P< 0.01    |               |          |                                    |                               |             |        |
|                        | KÖY                         | SAYI   | 59                | -          | 30            | 2        | 54                                 | 5                             | -           | 150    |
|                        |                             | %      | 39.4              | -          | 20.0          | 1.3      | 36.0                               | 3.3                           | -           | 100.0  |
|                        | ŞEHİR                       | SAYI   | 35                | 5          | 3             | 27       | 1                                  | 79                            | -           | 150    |
|                        |                             | %      | 23.3              | 3.3        | 2.0           | 18.0     | 0.7                                | 52.7                          | -           | 100.0  |
|                        | GENEL TOPLAM                | SAYI   | 94                | 5          | 33            | 29       | 55                                 | 84                            | -           | 300    |
|                        |                             | %      | 31.3              | 1.7        | 11.0          | 9.7      | 18.3                               | 28.0                          | -           | 100.0  |
| $\chi^2 = 171.033$     |                             | SD = 5 | P< 0.01           |            |               |          |                                    |                               |             |        |

Çizelge 5.11 Kadınların yemeklerde tercih ettikleri yağ çeşitleri (devam)

| Tercih edilen yağ çeşitleri       |              |      | Bitkisel Sıvı Yağ | Zeytinyağı | Hayvansal Yağ | Margarin | Bitkisel Sıvı Yağ ve Hayvansal Yağ | Bitkisel Sıvı Yağ ve Margarin | Kullanmıyor | TOPLAM |
|-----------------------------------|--------------|------|-------------------|------------|---------------|----------|------------------------------------|-------------------------------|-------------|--------|
| MAKARNALAR                        | KÖY          | SAYI | 62                | -          | 31            | 2        | 49                                 | 6                             | -           | 150    |
|                                   |              | %    | 41.3              | -          | 20.7          | 1.3      | 32.7                               | 4.0                           | -           | 100.0  |
|                                   | ŞEHİR        | SAYI | 104               | 24         | -             | 15       | -                                  | 7                             | -           | 150    |
|                                   |              | %    | 69.3              | 16.0       | -             | 10.0     | -                                  | 4.7                           | -           | 100.0  |
|                                   | GENEL TOPLAM | SAYI | 166               | 24         | 31            | 17       | 49                                 | 13                            | -           | 300    |
|                                   |              | %    | 55.4              | 8.0        | 10.3          | 5.7      | 16.3                               | 4.3                           | -           | 100.0  |
| $\chi^2 = 124.645$ SD = 5 P< 0.01 |              |      |                   |            |               |          |                                    |                               |             |        |
| SALATALAR                         | KÖY          | SAYI | 101               | 22         | -             | -        | -                                  | -                             | 27          | 150    |
|                                   |              | %    | 67.3              | 14.7       | -             | -        | -                                  | -                             | 18.0        | 100.0  |
|                                   | ŞEHİR        | SAYI | 64                | 86         | -             | -        | -                                  | -                             | -           | 150    |
|                                   |              | %    | 42.7              | 57.3       | -             | -        | -                                  | -                             | -           | 100.0  |
|                                   | GENEL TOPLAM | SAYI | 165               | 108        | -             | -        | -                                  | -                             | 27          | 300    |
|                                   |              | %    | 55.0              | 36.0       | -             | -        | -                                  | -                             | 9.0         | 100.0  |
| $\chi^2 = 73.223$ SD = 2 P< 0.01  |              |      |                   |            |               |          |                                    |                               |             |        |
| ET YEMEKLERİ                      | KÖY          | SAYI | 128               | -          | 15            | -        | -                                  | 7                             | -           | 150    |
|                                   |              | %    | 85.3              | -          | 10.0          | -        | -                                  | 4.7                           | -           | 100.0  |
|                                   | ŞEHİR        | SAYI | 104               | 45         | -             | -        | -                                  | 1                             | -           | 150    |
|                                   |              | %    | 69.3              | 30.0       | -             | -        | -                                  | 0.7                           | -           | 100.0  |
|                                   | GENEL TOPLAM | SAYI | 232               | 45         | 15            | -        | -                                  | 8                             | -           | 300    |
|                                   |              | %    | 77.3              | 15.0       | 5.0           | -        | -                                  | 2.7                           | -           | 100.0  |
| $\chi^2 = 66.983$ SD = 3 P< 0.01  |              |      |                   |            |               |          |                                    |                               |             |        |



Aynı çizelgeden genel toplamda; araştırma kapsamına alınan kadınların kuru baklagil yemeklerinde % 81.7 oranında bitkisel sıvı yağ, % 7.3 oranında bitkisel sıvı yağ ve hayvansal yağ, % 6.4 oranında hayvansal yağ, % 3.3 oranında zeytinyağı ve % 1.3 oranında margarin kullandıkları görülmektedir. Köylerdekilere % 72.0'sinin bitkisel sıvı yağ, % 14.7'sinin bitkisel sıvı yağ ve hayvansal yağ, % 12.0'sinin hayvansal yağ, %1.3'ünün margarin, şehirdekilerin % 91.3'ünün bitkisel sıvı yağ, % 6.7'sinin zeytin yağı, % 1.3'ünün margarin, % 0.7'sinin hayvansal yağ kullandıkları tespit edilmiştir.

Kuru baklagil yemeklerinin pişirilmesinde kullanılan yağ çeşitleri köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Çizelge 5.11'den genel toplamda; pilav ve makarnalarda en yüksek oranda bitkisel sıvı yağ (sırasıyla % 31.3, % 55.4), pilavlarda % 28.0 oranında bitkisel sıvı yağ ve margarin, makarnalarda % 16.3 oranında bitkisel sıvı yağ ve hayvansal yağ kullanıldığı görülmektedir. Köylerde yaşayan kadınların % 39.4'ünün pilavlarda bitkisel sıvı yağ, %36.0'sının bitkisel sıvı yağ ve hayvansal yağ, % 20.0'sinin hayvansal yağ, % 3.3'ünün bitkisel sıvı yağ ve margarin, % 1.3'ünün ise margarin kullandıkları, şehirde yaşayan kadınların % 52.7'sinin bitkisel sıvı yağ ve margarin, %23.3'ünün bitkisel sıvı yağ, %18.0'inin margarin, % 3.3'ünün zeytinyağı, % 2.0'sinin hayvansal yağ, % 0.7'sinin bitkisel sıvı yağ ve hayvansal yağ kullandıkları bulunmuştur. Köylerde yaşayan kadınların % 41.3'ünün makarnalarda bitkisel sıvı yağ, % 32.7'sinin bitkisel sıvı yağ ve hayvansal yağ, % 20.7'sinin hayvansal yağ, %4.0'ünün bitkisel sıvı yağ ve margarin, %1.3'ünün margarin kullandıkları, şehir merkezinde yaşayan kadınların ise %69.3'ünün bitkisel sıvı yağ, % 16.0'sının zeytinyağı, %10.0'unun margarin, %4.7'sinin bitkisel sıvı yağ ve margarin karışımını kullandıkları görülmektedir.

Pilav ve makarnaların pişirilmesinde kullanılan yağ çeşitleri köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Çizelge 5.11'den; genel toplamda salatalara bakıldığında kadınların % 55.0 oranında bitkisel sıvı yağ, % 36.0 oranında zeytinyağı kullandığı, % 9.0'unun ise yağ kullanmadığı, köyde yaşayanların % 67.3'ünün salatalarda bitkisel sıvı yağ, %14.7'sinin

zeytin yağı kullandıkları, % 18.0'inin yağ kullanmadıkları, şehirdekilerin % 57.3'ünün köylerde yaşayanlara göre daha yüksek oranda (% 57.3) zeytinyağı, % 42.7'sinin ise bitkisel sıvı yağ kullandıkları görülmektedir.

Salataların yapımında kullanılan yağ çeşitleri köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Çizelge 5.11'den et yemeklerinde kullanılan yağlar incelendiği zaman; genel toplamda, % 77.3 oranında bitkisel sıvı yağ, % 15.0 oranında zeytinyağı, % 5.0 oranında hayvansal yağ, % 2.7 oranında bitkisel sıvı yağ ve margarin, köylerde % 85.3 oranında bitkisel sıvı yağ, % 10.0 oranında hayvansal yağ % 4.7 oranında bitkisel sıvı yağ ve margarin; şehirde % 69.3 oranında bitkisel sıvı yağ, % 30.0 oranında zeytinyağı, % 0.7 oranında bitkisel sıvı yağ ve margarin kullanıldığı görülmektedir.

Et yemeklerinin pişirilmesinde kullanılan yağ çeşitleri köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Aytekin (1993), Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada; kadınların % 60.83'ünün yemeklerde margarin, % 52.50'sinin zeytinyağı, % 43.61'inin tereyağı, % 48.89'unun ayçiçek yağı, % 8.89'unun mısır özü yağı kullandıklarını saptamıştır.

Demirel (1997)'in Antalya ili merkez ilçede farklı sosyo ekonomik düzeydeki kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada; kadınların % 47.1'inin yemek yaparken sıvı yağ, %21.4'ünün tereyağı ve sıvı yağ, % 14.0'ünün margarin, % 13.0'ünün tereyağı, %4.5'inin iç yağı kullandıkları belirlenmiştir.

Yardımcı (2005), Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yetişkin 650 kadın üzerinde yaptığı çalışmada; kadınların % 83.7'sinin yemeklerde sert margarin, % 80.3'ünün ayçiçek yağı, % 58.0'inin tereyağı, % 52.8'inin mısır özü yağı, % 21.5'inin zeytin yağı, % 18.9'unun yumuşak margarin, % 3.4'ünün fındık yağı, % 1.2'sinin kuyruk yağı kullandıklarını saptamıştır.

### 5.3.1.3 Kadınların sebze hazırlama uygulamaları

Çizelge 5.12 de yerleşim yerlerine göre kadınların sebzeleri pişirmeden önce uyguladıkları hazırlama işlemleri mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.12 Kadınların sebze hazırlama uygulamaları

| Sebze hazırlama uygulamaları      | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|-----------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                   | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Ayıklar, Doğrar, Yıkar            | 30   | 20.0  | 13    | 8.7   | 43           | 14.3  |
| Yıkar, Ayıklar, Doğrar            | 58   | 38.6  | 76    | 50.7  | 134          | 44.7  |
| Ayıklar, Yıkar, Doğrar            | 61   | 40.7  | 41    | 27.3  | 102          | 34.0  |
| Dikkat etmem                      | 1    | 0.7   | 20    | 13.3  | 21           | 7.0   |
| <b>TOPLAM</b>                     | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 30.251$ SD = 3 P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.12 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların % 44.7'sinin doğru uygulama olan sebzeleri yıkayıp-ayıklayıp-doğradıkları, % 34.0'ünün ayıklayıp-yıkayıp-doğradıkları, % 14.3'ünün ayıklayıp-doğrayıp-yıkadıkları, % 7.0'sinin ise dikkat etmedikleri görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 40.7'sinin sebzeleri ayıklayıp-yıkayıp-doğradıkları, % 38.6'sının yıkayıp-ayıklayıp-doğradıkları, % 20.0'sinin ayıklayıp-doğrayıp-yıkadıkları, % 0.7'sinin ise dikkat etmedikleri saptanmıştır.

Çizelge 5.12 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların %50.7'sinin sebzeleri yıkayıp-ayıklayıp-doğradıkları, % 27.3'ünün ayıklayıp-yıkayıp-doğradıkları, % 13.3'ünün dikkat etmedikleri, % 8.7'sinin ise ayıklayıp-doğrayıp-yıkadıkları görülmektedir.

Sebzelerin pişirmeden önce hazırlanış şekli köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir (P < 0.01).

Altay (1992), yaptığı çalışmada; kadınların % 68.0'inin sebzeleri yıkayıp-ayıklayıp-doğradıklarını saptamıştır.

Aytekin (1993), yaptığı araştırmada; kadınların % 47.22'sinin sebzeleri önce ayıklayıp-doğrayıp- yıkadıklarını, % 46.39'unun yıkayıp- ayıklayıp- doğradıklarını, % 6.39'unun ise dikkat etmeden, rasgele hazırladıklarını belirlemiştir.

Sevenay (1996)'ın yaptığı çalışmada; kadınların % 53.08'inin sebzeleri ayıklayıp-yıkayıp-doğradıklarını, % 30.00'unun yıkayıp-ayıklayıp-doğradıklarını, % 16.92'sinin ayıklayıp-doğrayıp-yıkadıkları saptanmıştır.

Demirel (1997), yaptığı araştırmada; kadınların pazı gibi yeşil yapraklı sebzeleri pişirmeden önce % 49.0 oranında yıkayıp-ayıklayıp-doğradıklarını, % 33.9 oranında ayıklayıp-yıkayıp-doğradıklarını, % 17.1 oranında ayıklayıp-doğrayıp-yıkadıklarını belirlemiştir.

Kutlu (2004) yaptığı araştırmada kadınların % 74.0'ünün sebzeleri önce ayıklayıp-yıkayıp-doğradıkları, % 22.7'sinin önce yıkayıp-ayıklayıp-doğradıklarını, % 3.3'ünün önce ayıklayıp-doğrayıp-yıkadıklarını saptamıştır.

#### **5.3.1.4 Kadınların süt satın alma uygulamaları**

Çizelge 5.13'de yerleşim yerlerine göre kadınların sütü nasıl satın aldıklarına ilişkin bilgiler mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.13 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların % 60.3'ünün açık süt, % 26.7'sinin uzun süre dayanıklı süt (kutu süt), % 13.0'ünün ise pastörize süt satın aldıkları görülmektedir.

Araştırma kapsamına alınan köylerdeki kadınların büyük çoğunluğunun (% 96.6) açık süt, % 2.7'sinin uzun süre dayanıklı süt (kutu süt), % 0.7'sinin pastörize süt kullandıkları saptanmıştır.

Çizelge 5.13 Kadınların süt satın alma uygulamaları

| Süt satın alma uygulamaları       | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|-----------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                   | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Açık süt                          | 145  | 96.6  | 36    | 24.0  | 181          | 60.3  |
| Pastörize süt (şişe)              | 1    | 0.7   | 38    | 25.3  | 39           | 13.0  |
| Kutu sütü (uzun süre dayanıklı)   | 4    | 2.7   | 76    | 50.7  | 80           | 26.7  |
| <b>TOPLAM</b>                     | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 167.543$ SD = 2 P< 0.01 |      |       |       |       |              |       |
| <b>NEDENİ</b>                     |      |       |       |       |              |       |
| Ekonomik olduğu için              | 145  | 96.6  | 35    | 23.3  | 180          | 60.0  |
| Sağlıklı olduğu için              | 1    | 0.7   | 47    | 31.3  | 48           | 16.0  |
| Uzun süreli saklanabildiği için   | 4    | 2.7   | 68    | 45.4  | 72           | 24.0  |
| <b>TOPLAM</b>                     | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 168.194$ SD = 2 P< 0.01 |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.13 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların %50.7'sinin uzun süre dayanıklı süt (kutu süt), % 25.3'ünün pastörize süt, % 24.0'ünün ise açık süt kullandıkları görülmektedir.

Satın alınan sütün açık süt, pastörize süt veya kutu süt olması, köy ya da şehirde yaşamaktan bağımsız değildir (P< 0.01).

Çizelge 5.13'e satın alınan süt çeşidinin nedeni için bakıldığında; genel toplamda, kadınların % 60.0'nin ekonomik nedenlerden, % 24.0'ünün uzun süre saklanabilmesinden, % 16.0'sının sağlıklı olmasından dolayı bu çeşit süt kullandıkları görülmektedir.

Köylerdeki kadınların % 96.6'sının ekonomik olduğu, % 2.7'sinin uzun süre saklanabilmesinden, % 0.7'sinin sağlıklı olduğu, şehir merkezinde yaşayan kadınların ise; % 45.4 oranında uzun süreli saklanabilmesinden, % 31.3 oranında sağlıklı olmasından, % 23.3 oranında ekonomik olmasından dolayı bu çeşit sütü kullandıkları belirlenmiştir.

Sütün ekonomik nedenlerden, sağlıklı olması veya uzun süreli saklanabilmesi gibi nedenlerden dolayı satın alınması köy ya da şehirde yaşamaktan bağımsız değildir (P<0.01).

Sevenay (1996), Kayseri’de yaptığı araştırmada; kadınların % 82.31’inin açık süt, %10.00’unun pastörize süt, % 7.69’unun kutu sütü satın aldıklarını saptamıştır.

Demirel (1997)’in yaptığı çalışmada; kadınların % 68.4’ünün açık süt, % 19.4’ünün UHT süt (sterilize), % 11.6’sının pastörize süt satın aldıkları belirlenmiştir.

### 5.3.1.5 Kadınların açık sütü kullanmadan önce uyguladıkları işlemler

Çizelge 5.14.’de yerleşim yerlerine göre kadınların açık sütü kullanmadan önce uyguladıkları işlemler ve nedenleri mutlak ve yüzde değerler ile birlikte gösterilmiştir.

Çizelge 5.14 Kadınların açık sütü kullanmadan önce uyguladıkları işlemler

| Uygulanılan işlemler                 | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|--------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                      | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Kullanmıyor                          | 5    | 3.3   | 114   | 76.0  | 119          | 39.7  |
| Süzer, kaynatır öyle kullanırım      | 145  | 96.7  | 36    | 24.0  | 181          | 60.3  |
| <b>TOPLAM</b>                        | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 165.481$ SD = 1 P < 0.01   |      |       |       |       |              |       |
| <b>Nedeni</b>                        |      |       |       |       |              |       |
| Kullanmıyor                          | 5    | 3.3   | 114   | 76.0  | 119          | 39.7  |
| Sütteki yabancı maddeyi ayırmak için | 6    | 4.0   | -     | -     | 6            | 2.0   |
| Sağlıklı olması için                 | 7    | 4.7   | 36    | 24.0  | 43           | 14.3  |
| Alışkanlık                           | 132  | 88.0  | -     | -     | 132          | 44.0  |
| <b>TOPLAM</b>                        | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 253.758$ SD = 2 P < 0.01   |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.14 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların % 60.3’ünün açık sütü kullanmadan önce süzüp, kaynatıp kullandıkları, % 39.7’sinin ise açık süt kullanmadıkları görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 96.7'sinin açık sütü kullanmadan önce süzüp, kaynatıp kullandıkları, % 3.3'ünün açık süt kullanmadıkları, şehir merkezindekilerin ise %76.0'sının açık süt kullanmadıkları, % 24.0'ünün aldıkları açık sütü kullanmadan önce süzüp, kaynatıp kullandıkları saptanmıştır.

Açık sütün, süzülüp, kaynatılıp kullanılması, yaşanan yerin köy veya şehir olmasından bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Çizelge 5.14'den satın alınan açık süte kullanılmadan önce uygulanan işlemler üzerinden bakıldığında; genel toplamda % 44.0 oranında alışkanlık olduğu için, % 14.3 oranında sağlıklı olması için, % 2.0 oranında sütteki yabancı maddeyi ayırmak için önce süzüp, kaynatıp kullanıldığı görülmektedir.

Aynı çizelgeye göre; köylerdeki kadınların, % 88.0'i alışkanlık olduğu için, % 4.7'si sağlıklı olması için, % 4.0'ü sütteki yabancı maddeyi ayırmak için açık sütü kullanmadan önce süzüp, kaynatıp kullanmaktadırlar.

Şehir merkezinde açık süt kullanan kadınların ise; tamamı (% 24.0) açık sütü sağlıklı olması için süzüp, kaynatıp kullanmaktadırlar.

Açık sütün; alışkanlık olması, sağlıklı olması veya sütteki yabancı maddelerin ayrılması gibi nedenlerle süzülüp, kaynatılması yaşanan yerden bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

#### **5.3.1.6 Kadınların donmuş et, tavuk ve balığı pişirmeden önce uyguladıkları çözdürme işlemleri**

Yerleşim yerlerine göre kadınların donmuş et, tavuk ve balığı pişirmeden önce uyguladıkları çözdürme işlemleri mutlak ve yüzde değerler ile çizelge 5.15'de verilmiştir.

Çizelge 5.15 Kadınların donmuş et, tavuk ve balığı pişirmeden önce uyguladıkları çözdürme işlemleri

| Uygulanılan çözdürme işlemleri       | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|--------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                      | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Soğuk suya atarak                    | 14   | 9.3   | 36    | 24.0  | 50           | 16.6  |
| Sıcak suya atarak                    | 2    | 1.3   | 21    | 14.0  | 23           | 7.7   |
| Dolapta bir alt göze indirerek       | 37   | 24.7  | 50    | 33.3  | 87           | 29.0  |
| Dışarıda bekleterek                  | 91   | 60.7  | 43    | 28.7  | 134          | 44.7  |
| Günlük Tüketir                       | 3    | 2.0   | -     | -     | 3            | 1.0   |
| Çözdürmeden pişirir                  | 3    | 2.0   | -     | -     | 3            | 1.0   |
| <b>TOPLAM</b>                        | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| G = 50.512      SD = 5      P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.15 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların, % 44.7'sinin donmuş et, tavuk ve balığı, dışarıda bekleterek, % 29.0'unun doğru uygulama olarak dolapta bir alt göze indirerek, % 16.6'sının soğuk suya atarak, % 7.7'sinin sıcak suya atarak çözdürdükleri, % 1.0'inin çözdürmeden kullandıkları, % 1.0'inin ise et, tavuk ve balığı günlük tükettikleri görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların; % 60.7'sinin dışarıda bekleterek, % 24.7'sinin dolapta bir alt göze indirerek, % 9.3'ünün soğuk suya atarak çözdürdükleri, % 2.0'sinin çözdürmeden kullandıkları, % 2.0'sinin günlük tükettikleri, % 1.3'ünün ise sıcak suya atarak çözdürdükleri saptanmıştır.

Çizelge 5.15 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 33.3'ünün donmuş et, tavuk ve balığı dolapta bir alt göze indirerek % 28.7'sinin dışarıda bekleterek, % 24.0'ünün soğuk suya atarak, % 14.0'ünün sıcak suya atarak çözdürdükleri görülmektedir.

Donmuş et, tavuk ve balığı soğuk suya atarak, sıcak suya atarak, dolapta bir alt göze indirerek, dışarıda bekleterek çözdürülmesi, çözdürmeden pişirilmesi veya günlük tüketilmesi köy ya da şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Demirel (1997), yaptığı araştırmada; kadınların % 48.7'sinin donmuş et, balık ve tavuğu dolapta bir alt göze indirerek, % 32.8'inin dışarıda bekleterek, % 11.4'ünün soğuk suya



atarak, % 5.8'inin sıcak suya atarak, % 1.3'ünün hiçbir işlem yapmadan pişirdiklerini saptamıştır.

### 5.3.2 Yiyecek pişirme uygulamaları

Bu bölümde kadınların kızartmalarda kullandıkları yağ çeşitleri, kullanma sıklıkları ve nedenleri, sebze pişirme uygulamaları, makarna pişirme uygulamaları ve nedenleri, pirinç ve bulgur pilavı pişirme uygulamaları, kuru baklagil pişirme uygulamaları, sütlaç ve muhallebi pişirirken süte şeker ekleme zamanları ve nedenleri, et pişirme uygulamalarına ilişkin veriler yer almaktadır.

#### 5.3.2.1 Kadınların kızartmalarda kullandıkları yağ çeşitleri, kullanma sıklıkları ve nedenleri

Çizelge 5.16'da yerleşim yerlerine göre kadınların kızartma yağlarını kullanma sıklıkları ve nedenleri mutlak ve yüzde değerler ile verilmiştir.

Çizelge 5.16 Kadınların kızartma yağını kullanma sıklıkları ve nedenleri

| Yağ kullanma sıklığı                                                    | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|-------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                                                         | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| 1 kez                                                                   | 125  | 83.4  | 43    | 28.7  | 168          | 56.0  |
| 2 kez                                                                   | 12   | 8.0   | 26    | 17.3  | 38           | 12.7  |
| 3 kez                                                                   | 2    | 1.3   | 43    | 28.7  | 45           | 15.0  |
| 4 ve daha üzeri                                                         | 11   | 7.3   | 38    | 25.3  | 49           | 16.3  |
| <b>TOPLAM</b>                                                           | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 97.415$ SD = 3 P< 0.01                                        |      |       |       |       |              |       |
| <b>Nedeni</b>                                                           |      |       |       |       |              |       |
| Ekonomik nedenlerden dolayı                                             | 14   | 9.3   | 90    | 60.0  | 104          | 34.7  |
| Yağda oluşan zararlı maddelerin sağlık için sakıncalı olmasından dolayı | 4    | 2.7   | 60    | 40.0  | 64           | 21.3  |
| Az yağ koyduğundan dolayı                                               | 120  | 80.0  | -     | -     | 120          | 40.0  |
| Artmaz, Artığında Diğer Yemeklerde Kullandığından                       | 12   | 8.0   | -     | -     | 12           | 4.0   |
| <b>TOPLAM</b>                                                           | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 236.538$ SD = 3 P< 0.01                                       |      |       |       |       |              |       |

Köylerde ve şehir merkezinde araştırma kapsamına alınan kadınların tamamı kızartmalarda bitkisel sıvı yağ kullanmaktadırlar.

Genel toplamda kızartma yağlarını; kadınların % 56.0'sı 1 kez, % 16.3'ü 4 kez ve daha fazla, % 15.0'i 3 kez, % 12.7'si 2 kez kullanmaktadırlar. Kızartma yağlarının kullanılma sıklığının nedenleri genel toplam üzerinden incelendiğinde; % 40.0 oranında yağın az koyulması, % 34.7 oranında ekonomik nedenlerden, % 21.3 oranında yağda oluşan zararlı maddelerin sağlık için sakıncalı olmasından, % 4.0 oranında artan yağın diğer yemeklerde kullanılması olarak belirlenmiştir.

Köylerde yaşayan kadınların, % 83.4'ünün kızartma yağlarını 1 kez, % 8.0'inin 2 kez, % 7.3'ünün 4 ve daha fazla sayıda, % 1.3'ünün 3 kez kullandıkları saptanmıştır. Köylerde kızartma yağlarını kullanma sıklıklarının nedenleri, % 80.0 oranında yağın az koyulması, % 9.3 oranında ekonomik nedenlerden, % 8.0 oranında artan yağın diğer yemeklerde kullanılması, % 2.7 oranında yağda oluşan zararlı maddelerin sağlık için sakıncalı olması olarak belirlenmiştir.

Çizelge 5.16 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kızartma yağlarını 1 kez ve 3 kez kullanan kadınların oranının birbirine eşit olduğu (% 28.7) görülmektedir. Kızartma yağlarını 4 ve daha fazla sayıda kullananların oranı % 25.3, 2 kez kullananların oranı da % 17.3 olarak belirlenmiştir. Şehir merkezinde kızartma yağlarının kullanılma sıklığının nedenlerini, % 60.0 oranında ekonomik nedenler, %40.0 oranında yağda oluşan zararlı maddelerin sağlık için sakıncalı olması oluşturmaktadır.

Kızartma yağlarının kullanma sıklığının ve nedenlerinin köy ya da şehirde yaşamaktan bağımsız olmadığı bulunmuştur ( $P < 0.01$ ).

Kızartmalar bir defada fazla miktarda yapıldığında derin kapta, bol miktarda yağ kullanılarak yapılmalıdır. Kızartma yağlarının 3 defadan fazla kullanılması sakıncalıdır.

Altay (1992)'in yaptığı araştırmada; kadınların % 51.6'sının kızartma yağını az yağda ve 3 defadan fazla, % 48.4'ünün bol yağda ve 3 defadan az kullandıkları belirlenmiştir.

Aytekin (1993) yaptığı çalışmada; kadınların % 32.78'inin kızartma yağını 1 kez, %36.67'sinin 2 kez, % 18.61'inin 3 kez, % 11.94'ünün 4 kez kullandıklarını saptamıştır.

Sevenay (1996), yaptığı araştırmada; kadınların % 33.08'inin kızartma yağını 3 kez, %30.38'inin 2 kez, % 18.46'sının 1 kez, % 18.08'inin ise 4'den fazla kullandıklarını belirlemiştir.

Demirel (1997), yaptığı çalışmada; kadınların % 45.1'inin kızartma yağını 2 kez, %26.5'inin 1 kez, % 25.5'inin 3 kez, % 2.9'unun 4 kez kullandıklarını saptamıştır.

### 5.3.2.2 Kadınların sebze pişirme uygulamaları

Yerleşim yerlerine göre kadınların sebze pişirme uygulamaları çizelge 5.17'de mutlak ve yüzde değerler belirtilerek gösterilmiştir.

Çizelge 5.17 Kadınların sebze pişirme uygulamaları

| Sebze pişirme uygulamaları              | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|-----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                         | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Haşlar suyunu döker sonra pişirir       | 53   | 35.3  | 24    | 16.0  | 77           | 25.7  |
| Kendi suyunda veya az suda pişirir      | 28   | 18.7  | 120   | 80.0  | 148          | 49.3  |
| Yağda kavurur az suda pişirir           | 22   | 14.7  | 6     | 4.0   | 28           | 9.3   |
| Bol suda pişirir                        | 47   | 31.3  | -     | -     | 47           | 15.7  |
| <b>TOPLAM</b>                           | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 154.254$ SD = 3      P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.17 genel örneklerle göre incelendiği zaman, kadınların % 49.3'ünün doğru uygulama olarak sebzeleri kendi suyunda veya az suda, % 25.7'sinin haşlayıp suyunu dökerek, % 15.7'sinin bol suda, % 9.3'ünün yağda kavurup, az suda pişirdikleri görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 35.3'ünün sebzeleri haşlayıp suyunu dökerek, % 31.3'ünün bol suda, % 18.7'sinin kendi suyunda veya az suda, % 14.7'sinin yağda kavurarak, az suda pişirdikleri; şehir merkezinde yaşayan kadınların ise % 80.0'inin sebzeleri kendi suyunda veya az suda, % 16.0'sının haşlayıp suyunu dökerek, %4.0'ünün ise yağda kavurup, az suda pişirdikleri saptanmıştır.

Kadınların sebzeleri haşlayıp suyunu dökerek, kendi suyunda veya az suda, yağda kavurup, az suda ya da bol suda pişirmelerinin yaşanılan yerden bağımsız olmadığı saptanmıştır ( $P < 0.01$ ).

Özdoğan (1991), Amasya'da yaptığı araştırmada; kadınların % 41.7'sinin sebzeleri haşlamadan kavurarak, % 21.0'inin haşlayıp suyunu dökerek, % 20.0'sinin haşlayarak, % 13.3'ünün bol suda bekletip, kavurarak, % 4.0'ünün her şekilde pişirdiklerini saptamıştır. Bizim araştırmamızda kadınların sebze yemeklerini pişirirken doğru uygulamayı daha fazla oranda kullandıkları görülmektedir.

Altay (1992), yaptığı çalışmada; kadınların % 65.6'sının sebzelerin haşlama suyunu dökmeden, % 33.4'ünün dökerek pişirdiklerini saptamıştır.

Sevenay (1996), Kayseri il merkezinde yaptığı çalışmada; kadınların % 18.08'inin sebzelerin haşlama suyunu dökmediklerini, % 6.15'inin döktüklerini, % 75.77'sinin sebzeleri haşlamadan pişirdiklerini belirlemiştir.

Vashfam (2002), Ankara ve Tebriz'de yaptığı araştırmada; Ankara'daki kadınların %62.7'sinin sebzeleri kendi suyunda veya az suda pişirdiğini, Tebriz'deki kadınların ise % 62.7'sinin yağda kavurup az suda pişirdiklerini saptamıştır.

Kutlu (2004), Ankara'da yaptığı araştırmada; kadınların % 62.3'ünün sebzeleri haşlamadan pişirdiklerini belirtmiştir.

Yardımcı (2005), Ankara’da yaptığı çalışmada kadınların % 78.6’sının sebzeleri kavurarak, % 26.1’inin çiğ, % 12.8’inin haşlayarak, % 0.6’sının yağda kızartarak, % 0.2’sinin ızgarada-fırında pişirdiklerini belirlemiştir.

### 5.3.2.3 Kadınların makarna pişirme uygulamaları ve nedenleri

Çizelge 5.18’de yerleşim yerlerine göre kadınların makarna pişirme uygulamaları ve nedenleri mutlak ve yüzde değerler ile verilmiştir.

Çizelge 5.18 Kadınların makarna pişirme uygulamaları ve nedenleri

| Makarna pişirme uygulamaları                                   | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|----------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                                                | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Pişirmez                                                       | 2    | 1.3   | -     | -     | 2            | 0.7   |
| Suda haşlar suyunu dökerek pişirir                             | 135  | 90.0  | 112   | 74.7  | 247          | 82.3  |
| Az suda suyunu çektirerek pişirir                              | 13   | 8.7   | 18    | 12.0  | 31           | 10.3  |
| Önce kavurur, suyunu çektirerek pişirir                        | -    | -     | 20    | 13.3  | 20           | 6.7   |
| <b>TOPLAM</b>                                                  | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| G = 33.453 SD = 3 P< 0.01                                      |      |       |       |       |              |       |
| <b>Nedenleri</b>                                               |      |       |       |       |              |       |
| Pişirmez                                                       | 2    | 1.3   | -     | -     | 2            | 0.7   |
| Alışkanlık olduğu için                                         | 136  | 90.7  | 126   | 84.0  | 262          | 87.3  |
| Vitamin kaybını önlemek, daha besleyici olmasını sağlamak için | 12   | 8.0   | 24    | 16.0  | 36           | 12.0  |
| <b>TOPLAM</b>                                                  | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| G = 7.232 SD = 2 P< 0.05                                       |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.18 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların % 82.3’ünün makarnayı haşlayıp suyunu dökerek, % 10.3’ünün doğru uygulama olarak az suda, suyunu çektirerek, % 6.7’sinin önce kavurup suyunu çektirerek pişirdikleri, % 0.7’sinin ise makarna pişirmedikleri görülmektedir. Makarna pişirme yöntemlerinde; kadınların % 87.3’ünün alışkanlıklarından dolayı, % 12.0’sinin vitamin kaybını önlemek, daha besleyici olmasını sağlamak amaçlı davrandıkları gözlenmektedir.

Köylerdeki durum incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların % 90.0'ının makarnayı haşlayıp suyunu dökerek pişirdikleri, % 8.7'sinin az suda pişirip suyunu çektirdikleri, % 1.3'ünün ise makarna pişirmedikleri görülmektedir. Kadınların %90.7'si alışkanlıklarından dolayı, % 8.0'i vitamin kaybını önlemek ve daha besleyici olmasını sağlamak için bu pişirme uygulamalarını kullanmakta olduklarını belirtmişlerdir.

Çizelge 5.18 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların %74.7'sinin makarnayı haşlayıp suyunu dökerek, % 13.3'ünün önce kavurup, suyunu çektirerek pişirdikleri, % 12.0'sinin az suda pişirip suyunu çektirdikleri görülmektedir. Kadınların % 84.0'ünün alışkanlıklarından dolayı, % 16.0'sının vitamin kaybını önlemek ve daha besleyici olmasını sağlamak için bu pişirme uygulamalarını kullanmakta oldukları belirlenmiştir.

Makarnanın suda haşlayıp suyunu dökerek, az suda pişirip suyunu çektirerek, önce kavurup, suyunu çektirerek pişirilmesi, köyde veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Özdoğan (1991), Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde yaşayan kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada; kadınların % 81.7'sinin makarnayı suyunu süzerek pişirdiklerini saptamıştır. Bizim çalışmamızla 14 yılda yapılan bu yanlış uygulamanın azaldığı görülmüştür.

Soysal 1979, Sürücüoğlu 1986, Hasipek ve Örmeci 1988, Malatyalıoğlu 1991, Altay 1992, Aytekin 1993, Sevenay 1996, Demirel 1997, Ersoy ve Ersoy 1999, Yücecan vd. 1999, Güler ve Özçelik 2002, Kutlu 2004 yaptıkları çalışmalarda benzer şekilde makarnanın haşlama suyunun dökülerek pişirildiğini saptamışlardır.

Vashfam (2002), yaptığı çalışmada; Ankara'daki kadınların % 50.7'sinin, Tebriz'deki kadınların % 98.7'sinin makarnayı haşlayıp suyunu çektirerek pişirdiklerini belirlemiştir.

### 5.3.2.4 Kadınların pirinç ve bulgur pilavı pişirme uygulamaları

Çizelge 5.19’da yerleşim yerlerine göre kadınların pirinç ve bulgur pilavı pişirme uygulamaları mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.19 Kadınların pirinç ve bulgur pilavı pişirme uygulamaları

| PİRİNÇ PİLAVI                    | Pişirme yöntemleri                        | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|----------------------------------|-------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                  |                                           | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
|                                  | Kaynamış suya atarak                      | 5    | 3.3   | 1     | 0.7   | 6            | 2.0   |
|                                  | Yağda kavurarak                           | 48   | 32.0  | 29    | 19.3  | 77           | 25.6  |
|                                  | Islatır, suyunu döker kavurarak pişiririm | 97   | 64.7  | 115   | 76.7  | 212          | 70.7  |
|                                  | Islatır, suyunu dökerek pişiririm         | -    | -     | 5     | 3.3   | 5            | 1.7   |
|                                  | <b>TOPLAM</b>                             | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| G = 16.110 SD = 2 P< 0.05        |                                           |      |       |       |       |              |       |
| BULGUR PİLAVI                    | Pişırmem                                  | 1    | 0.7   | 6     | 4.0   | 7            | 2.3   |
|                                  | Kaynamış suya atarak                      | 25   | 16.6  | 68    | 45.3  | 93           | 31.0  |
|                                  | Yağda kavurarak                           | 117  | 78.0  | 39    | 26.0  | 156          | 52.0  |
|                                  | Islatır, suyunu döker kavurarak pişiririm | 7    | 4.7   | 37    | 24.7  | 44           | 14.7  |
|                                  | <b>TOPLAM</b>                             | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 82.908$ SD = 2 P< 0.01 |                                           |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.19 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 70.7’sinin pirinç pilavını pişirirken pirinci ıslatıp suyunu döküp kavurarak pişirdikleri, % 25.6’sının pirinci yağda kavurarak, % 2.0’sinin doğru uygulama olarak kaynamış suya atarak, % 1.7’sinin pirinci ıslatıp suyunu dökerek pişirdikleri görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların; pirinç pilavını, % 64.7 oranında pirinci ıslatıp suyunu döküp kavurarak, % 32.0 oranında pirinci yağda kavurarak, % 3.3 oranında kaynamış suya atarak pişirdikleri saptanmıştır.

Çizelge 5.19 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların pirinç pilavını, % 76.7 oranında pirinci ıslatıp suyunu döküp kavurarak, % 19.3 oranında pirinci yağda kavurarak, % 3.3 oranında ıslatıp suyunu dökerek, % 0.7 oranında kaynamış suya atarak pişirdikleri görülmektedir.

Pirinç pilavını pişirirken pirincin, kaynamış suya atılmasının, yağda kavrulmasının, ıslatılıp, suyunun dökülerek kavrulmasının veya ıslatılıp, suyunun dökülerek pişirilmesinin yaşanılan yerden bağımsız olmadığı saptanmıştır ( $P < 0.05$ ).

Hasipek ve Örmeci (1988), Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınlar üzerinde yaptıkları araştırmada; kadınların % 55.0'inin pirinç pilavını pirinci kavurarak, % 40.0'ının ise kaynar suya atarak pişirdiklerini belirlemişlerdir.

Malatyahoğlu (1991), Erzincan'da yaptığı çalışmada; kadınların % 49.3'ünün pirinç pilavı yaparken pirinci yağda kavurduklarını, % 32.7'sinin pirinci suda bekletip suya salarak pişirdiklerini ve % 18.9'unun pirinci suda ıslatıp suya salarak pişirdiklerini tespit etmiştir.

Altay (1992) yaptığı araştırmada; kadınların % 58.4'ünün pirinci kaynamış suya atıp, suyunu çektirdiklerini, % 41.6'sının pirinci haşladıktan sonra suyunu süzdürerek veya kavurduktan sonra suyunu çektirdiklerini belirtmiştir.

Aytekin (1993), Ankara'da yaptığı çalışmada; kadınların % 57.50'sinin pirinci yağda kavurarak, % 31.11'inin kaynar suda bekleterek, % 11.39'unun kaynar suya atarak pişirdiklerini saptamıştır.

Sevenay (1996), Kayseri'de yaptığı araştırmada; kadınların % 44.40'ının pirinç pilavı yaparken pirinci yağda kavurduklarını, % 32.82'sinin ıslatma suyunu döküp sonra yağda kavurduklarını, % 10.81'inin suya saldiğını, % 11.97'sinin ise bazen yağda kavurduklarını bazen suya salarak pişirdiklerini saptamıştır.

Vashfam (2002), yaptığı araştırmada; Ankara'daki kadınların % 42.0'sinin, Tebriz'deki kadınların % 45.3'ünün pirinci ıslatıp suyunu döküp suya salarak pişirdiklerini belirtmiştir.



Kutlu (2004)'nın Ankara'da yaptığı çalışmada kadınların % 69.7'sinin pirinci yağda kavurarak, % 19.3'ünün ıslatıp suyunu döküp yağda kavurup suya salarak, % 11.0'inin kaynayan suya salarak pişirdiklerini saptanmıştır.

Yardımcı (2005), Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yaptığı araştırmada; kadınların %94.5'inin pilavı kavurarak, % 7.5'inin suya salarak pirinç pilavı pişirdiklerini belirtmiştir.

Araştırma kapsamına alınan kadınların bulgur pilavı pişirme yöntemleri çizelge 5.19'dan incelendiği zaman; kadınların genel örnekleme % 52.0'si, köylerde % 78.0'i, şehir merkezinde % 26.0'sı yağda kavurarak pişirmektedir. Şehir merkezinde yaşayanlarda bulguru ıslatıp, suyunu döküp yağda kavuranlarla göz önüne alındığında (% 24.7) yanlış uygulamayı yapanların daha fazla olduğu görülmektedir.

Bulgur pilavını pişirirken bulgurun, kaynamış suya atılması, yağda kavrulması, ıslatılıp, suyunun dökülerek kavrulması veya ıslatılıp, suyunun dökülerek pişirilmesi yaşanan yerden bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Sevenay (1996)'ın Kayseri il merkezinde yaptığı araştırmada; kadınların % 60.58'inin bulgur pilavı pişirirken bulguru yağda kavurarak, % 23.65'inin suya salarak, % 10.79'unun her iki şekilde, % 4.98'inin biraz bekletip sonra yağda kavurarak pişirdikleri saptanmıştır.

### **5.3.2.5 Kadınların kuru baklagil pişirme uygulamaları**

Çizelge 5.20'de yerleşim yerlerine göre kadınların kuru baklagilleri pişirme uygulamaları mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.20 Kadınların kuru baklagil pişirme uygulamaları

| <b>Kuru baklagil pişirme uygulamaları</b>        | <b>KÖY</b> |       | <b>ŞEHİR</b> |       | <b>GENEL TOPLAM</b> |       |
|--------------------------------------------------|------------|-------|--------------|-------|---------------------|-------|
|                                                  | Sayı       | %     | Sayı         | %     | Sayı                | %     |
| Suda ıslatır, haşlar suyunu döker                | 126        | 84.0  | 87           | 58.0  | 213                 | 71.0  |
| Suda ıslatır, haşlar suyunu dökmeden pişirir     | 5          | 3.3   | 11           | 7.3   | 16                  | 5.3   |
| Suda ıslatır, suyunu döker, haşlamadan pişirir   | 5          | 3.3   | 24           | 16.0  | 29                  | 9.7   |
| Islatmadan, haşlamadan direk pişirir             | -          | -     | 3            | 2.0   | 3                   | 1.0   |
| Islatmadan haşlar, suyunu dökmeden direk pişirir | 3          | 2.0   | 6            | 4.0   | 9                   | 3.0   |
| Islatmadan haşlar, suyunu döker pişirir          | 11         | 7.4   | 19           | 12.7  | 30                  | 10.0  |
| <b>TOPLAM</b>                                    | 150        | 100.0 | 150          | 100.0 | 300                 | 100.0 |
| $\chi^2 = 27.972$ SD = 5      P < 0.01           |            |       |              |       |                     |       |

Çizelge 5.20 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 71.0'inin kuru baklagilleri suda ıslatıp, haşlayıp, suyunu dökerek, % 10.0'unun ıslatmadan haşlayıp, suyunu dökerek, % 9.7'inin doğru uygulama olarak suda ıslatıp, suyunu dökerek, haşlamadan, % 5.3'ünün suda ıslatıp, haşlayıp suyunu dökmeden, % 3.0'ünün ıslatmadan haşlayıp, suyunu dökmeden, % 1.0'inin ıslatmadan, haşlamadan direk pişirdikleri görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların büyük çoğunluğu (% 84.0), şehir merkezinde yaşayanların yarıdan fazlasının (% 58.0) kuru baklagilleri suda ıslatıp, haşlayıp, suyunu dökerek pişirdikleri saptanmıştır.

Kuru baklagillerin pişirilme yöntemleri yaşanılan yerden bağımsız değildir (P < 0.01).

Hasipek ve Örmeci (1988) kadınların % 70.0'inin, Altay (1992) % 61.6'sının, Aytekin (1993) % 50.83'ünün, Demirel (1997) % 55.5'inin, Ersoy ve Ersoy (1999) % 75.6'sının, Güler ve Özçelik (2002) % 63.7'sinin, Kutlu (2004) % 75.0'inin, kuru baklagilleri suda ıslatıp haşlayıp suyunu dökerek pişirdiklerini saptamışlardır.

Vashfam (2002), yaptığı çalışmada; Ankara'daki kadınların % 60.7'sinin Tebriz'dekilerin % 91.3'ünün kuru baklagilleri suda ıslatıp suyunu dökerek pişirdiklerini bildirmiştir.

### 5.3.2.6 Kadınların sütlaç ve muhallebi pişirirken şeker ekleme zamanı ve nedeni

Çizelge 5.21'de yerleşim yerlerine göre kadınların sütlaç ve muhallebi pişirirken şeker ekleme zamanı ve nedenleri mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.21 Kadınların sütlaç ve muhallebi pişirirken şeker ekleme zamanı ve nedenleri

| Şeker ekleme zamanı                | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                    | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Süt kaynamadan önce                | 31   | 20.7  | 1     | 0.7   | 32           | 10.6  |
| Süt kaynayınca                     | 38   | 25.3  | 1     | 0.7   | 39           | 13.0  |
| İndirmeye yakın                    | 42   | 28.0  | 146   | 97.3  | 188          | 62.7  |
| Pişırmem                           | 39   | 26.0  | 2     | 1.3   | 41           | 13.7  |
| <b>TOPLAM</b>                      | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 154.150$ SD = 3 P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |
| Nedeni                             |      |       |       |       |              |       |
| Besin ögesi kaybını önlemek için   | 42   | 28.0  | 126   | 84.0  | 168          | 56.0  |
| Alışkanlık olduğu için             | 63   | 42.0  | 20    | 13.4  | 83           | 27.6  |
| Lezzetli olması için               | 6    | 4.0   | 2     | 1.3   | 8            | 2.7   |
| Pişırmem                           | 39   | 26.0  | 2     | 1.3   | 41           | 13.7  |
| <b>TOPLAM</b>                      | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 117.756$ SD = 3 P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.21 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 62.7'sinin sütlaç ve muhallebi pişirirken şekeri, doğru uygulama olarak indirmeye yakın, % 13.0'ünün süt kaynayınca, % 10.6'sının süt kaynamadan önce ilave ettikleri, % 13.7'sinin ise sütlaç ve muhallebi pişirmedikleri görülmektedir. Sütlaç ve muhallebi pişirirken süte şekeri ekleme zamanlarının nedenlerine; kadınların % 56.0'sı besin ögesi kaybını önlemek için, % 27.6'sı alışkanlık olduğu için % 2.7'si lezzetli olması için yanıtını vermişlerdir.

Köylerde araştırma kapsamına alınan kadınların; sütlaç ve muhallebi pişirirken şekeri % 28.0'inin indirmeye yakın, % 25.3'ünün süt kaynayınca, % 20.7'sinin süt

kaynamadan önce ilave ettikleri, % 26.0'sının ise sütlaç ve muhallebi pişirmedikleri saptanmıştır. Sütlaç ve muhallebi pişirirken süte şeker ekleme zamanlarının nedenlerine; kadınların % 42.0'si alışkanlık olduğu için, % 28.0'i ise besin ögesi kaybını önlemek için, % 4.0'ü lezzetli olması için yanıtını vermişlerdir.

Çizelge 5.21 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 97.3'ünün sütlaç ve muhallebi pişirirken şekeri indirmeye yakın ilave ettikleri görülmektedir. Şehirde % 1.3 oranında sütlaç ve muhallebi pişirilmediği saptanmıştır. Şekeri süt kaynamadan önce ve süt kaynayınca ilave edenlerin oranı birbirine eşit bulunmuştur (% 0.7). Sütlaç ve muhallebi pişirirken süte şeker ekleme zamanlarının nedenlerine; kadınların % 84.0'ü besin ögesi kaybını önlemek için, % 13.4'ü alışkanlık olduğu için, % 1.3'ü lezzetli olması için yanıtını vermişlerdir.

Kadınların sütlaç ve muhallebi pişirirken süte şeker ekleme zamanları ve nedenleri köyde veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Sürücüoğlu ve Balgamiş (1987), yaptıkları çalışmada; kadınların % 67.7'sinin sütlü tatlılara şekeri süt kaynayınca, % 18.5'inin ocaktan indirdikten sonra, % 13.8'inin ise süt kaynamadan önce eklediğini belirlemişlerdir.

Malatyahoğlu (1991), Erzincan'da, kadınların % 70.0'inin muhallebi veya sütlaç pişirirken şekeri indirmeye yakın, % 15.3'ünün süt kaynayınca, % 6.5'inin süt kaynamadan önce kattıklarını saptamıştır.

Aytekin (1993), yaptığı çalışmada; kadınların % 55.00'inin şekeri sütlü tatlılara indirmeye yakın, % 24.44'ünün süt kaynayınca, % 16.95'inin süt kaynamadan önce eklediğini, % 3.61'inin ise bu uygulamayı rasgele yaptıklarını tespit etmiştir.

Sevenay (1996), yaptığı araştırmada; kadınların % 72.09'unun sütlaç veya muhallebi pişirirken şekeri indirmeye yakın, % 19.58'inin süt kaynayınca, % 8.33'ünün süt kaynamadan önce kattıklarını belirlemiştir.

Yücecan vd. (1999), yaptıkları araştırmaya göre kadınların % 59.1'inin sütlü tatlılara şekeri indirirken, % 24.0'ünün ise pişerken eklemektedir.

Ersoy ve Ersoy (1999), kadınların % 47.5'inin sütlü tatlılara şekeri ocaktan indirmeden, % 30.0'unun kaynayınca, % 19.4'ünün süt kaynamadan önce eklediklerini saptamıştır.

Güler ve Özçelik (2002), araştırma kapsamına aldıkları kadınların % 49.0'unun indirmeye yakın, % 33.3'ünün süt kaynayınca, % 13.0'ünün süt kaynamadan önce şekeri ilave ettiklerini bulmuşlardır.

Vashfam (2002), yaptığı çalışmada; Ankara'daki kadınların % 65.3'ünün, Tebriz'dekilerin % 82.0'sinin şekeri sütlü tatlılara indirmeye yakın eklediklerini bildirmiştir.

Kutlu (2004) yaptığı araştırmada, kadınların % 67.7'sinin indirmeye yakın,% 27.3'ünün süt kaynayınca, % 5.0'inin süt kaynamadan önce şekeri süte eklediklerini belirtmiştir.

### 5.3.2.7 Kadınların et pişirme uygulamaları

Araştırma kapsamına alınan kadınlara etleri en çok ne şekilde tükettikleri sorulmuş ve alınan yanıtlardan elde edilen bulgular çizelge 5.22'de yerleşim yerlerine göre mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.22 Kadınların et pişirme uygulamaları

| Et pişirme uygulamaları | KÖY  |      | ŞEHİR |      | GENEL TOPLAM |      |
|-------------------------|------|------|-------|------|--------------|------|
|                         | Sayı | %    | Sayı  | %    | Sayı         | %    |
| İzgara                  | 95   | 63.3 | 134   | 89.3 | 229          | 76.3 |
| Haşlama                 | 3    | 2.0  | 29    | 19.3 | 32           | 10.7 |
| Kızartma                | 101  | 67.3 | 37    | 24.7 | 138          | 46.0 |
| Buğulama                | -    | -    | 24    | 16.0 | 24           | 8.0  |
| Kuru baklagiller ile    | 148  | 98.7 | 116   | 77.3 | 264          | 88.0 |
| Sebze ile birlikte      | 103  | 68.7 | 110   | 73.3 | 213          | 71.0 |

Birden fazla şıkka cevap verildiğinden toplam alınmamıştır.

Çizelge 5.22 genel örneklem üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların etleri çoğunlukla kuru baklagillerle birlikte pişirdikleri görülmekte olup (%88.0), onu ızgara (% 76.3), sebzelerle birlikte (% 71.0), kızartma (% 46.0), haşlama (% 10.7), buğulama (% 8.0) yaparak pişirenlerin izlediği görülmektedir.

Köylerde de genel örneklemde olduğu gibi etleri kuru baklagillerle pişirenler ilk sırada yer almıştır (% 98.7). Şehirde ise etler en çok ızgara şeklinde pişirilmektedir (% 89.3).

Özdoğan (1991), Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde yaşayan kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada; kadınların % 52.3'ünün bizim araştırmamıza benzer olarak etleri en fazla sebze yemeklerinin içinde, % 24.0'ünün her şekilde, % 11.3'ünün haşlama yaparak, % 6.7'sinin yağda kızartma şeklinde, % 5.7'sinin ızgara yaparak tükettiklerini saptamıştır.

Aytekin (1993), Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde yaptığı araştırmada; kadınların % 19.72'sinin etleri her zaman sebze ve baklagille birlikte, %11.67'sinin haşlama şeklinde, % 12.22'sinin ızgara şeklinde pişirdiklerini belirlemiştir.

Sevenay (1996), Kayseri il merkezinde yaptığı çalışmada; kadınların, et pişirme yöntemlerinden en çok ızgarayı (% 74.62) tercih ettiklerini saptamıştır.

Demirel (1997), Antalya ili merkez ilçede farklı sosyo-ekonomik düzeydeki kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada; kadınların % 47.0'sinin etleri haşlayarak, % 21.3'ünün ızgara yaparak, % 16.5'inin yağda kızartarak, % 13.0'ünün fırında, % 2.2'sinin mikrodalga fırında pişirdiklerini belirlemiştir.

Vashfam (2002), yaptığı çalışmada; Ankara'daki kadınların % 17.3'ünün etleri ızgara yaptığını, Tebriz'dekilerin ise % 56.0'sının haşlama yaptığını belirlemiştir.

Kutlu (2004), yaptığı araştırmada; kadınların % 40.7'sinin etleri yemeklerin içinde kullandıklarını belirlemiştir.

Yardımcı (2005), Ankara ili Gölbaşı ilçesinde kadınların % 80.8'inin etleri haşlama, % 74.9'unun kavurma, % 57.2'sinin yağda kızartma, % 50.3'ünün ızgara-fırın, % 7.1'inin çig, % 0.9'unun suya salma yöntemleriyle pişirdiklerini belirlemiştir.

### 5.3.3 Yiyecek saklama uygulamaları

Bu bölümde; araştırma kapsamına alınan kadınların süt saklama uygulamaları, pişen yemekleri soğuduktan sonra saklama yöntemleri, yumurta saklama yöntemleri, sebze saklama yöntemleri, sebzeleri tükettikleri öğün sayısı ve tüketme şekilleri, meyve saklama yöntemleri, patates saklama yöntemleri, çimlenmiş patatesi kullanma durumları, et (kıyma, parça et, balık ve tavuk) saklama uygulamaları, kışlık yiyecek hazırlama durumları, tarhana, erişte ve sebze-meyve kurutma yöntemleri, kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları, konserve yapma yöntemleri yer almıştır.

#### 5.3.3.1 Kadınların süt saklama uygulamaları

Çizelge 5.23'de yerleşim yerlerine göre kadınların süt saklama uygulamaları mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.23 Kadınların süt saklama uygulamaları

| Süt saklama uygulamaları                | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |      |
|-----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|------|
|                                         | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %    |
| Kaynatıp, ağzı açık buzdolabında        | 2    | 1.3   | -     | -     | 2            | 0.7  |
| Kaynatıp, ağzı kapalı buzdolabında      | 131  | 87.4  | 36    | 24.0  | 167          | 55.7 |
| Kaynatmadan buz dolabında               | 5    | 3.3   | 43    | 28.7  | 48           | 16.0 |
| Hemen kullanırım                        | 12   | 8.0   | 71    | 47.3  | 83           | 27.6 |
| <b>TOPLAM</b>                           | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100  |
| $\chi^2 = 128.065$ SD = 3      P < 0.01 |      |       |       |       |              |      |

Çizelge 5.23 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 55.7'sinin sütü kaynatıp ağzı kapalı buzdolabında sakladıkları, % 27.6'sının hemen tükettikleri, % 16.0'sının kaynatmadan buzdolabında beklettikleri, % 0.7'sinin kaynatıp ağzı açık buzdolabında sakladıkları görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınlarda sütü kaynatıp ağzı kapalı buzdolabında saklayanların oranı % 87.4, hemen kullananların oranı % 8.0, kaynatmadan buzdolabında saklayanların oranı % 3.3, kaynatıp ağzı açık buzdolabında saklayanların oranı ise % 1.3 olarak saptanmıştır.

Çizelge 5.23 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 47.3'ünün sütü hemen kullandıkları, % 28.7'sinin kaynatmadan buzdolabında, %24.0'ünün kaynatıp ağzı kapalı buzdolabında sakladıkları görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların açık süt kullandıkları ve dolayısıyla sütü kaynatarak buzdolabında sakladıkları, şehir merkezinde yaşayan kadınların ise büyük çoğunluğunun, uzun süre dayanıklı süt ve pastörize süt kullandıkları ve bundan dolayı sütü hemen tükettikleri veya kaynatmadan buzdolabında, kutusunda sakladıkları belirlenmiştir.

Kadınların sütü; kaynatıp, ağzı açık buzdolabında, kaynatıp, ağzı kapalı buzdolabında, kaynatmadan buzdolabında saklamaları veya hemen tüketmeleri yaşadıkları yerden bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Malatyaloğlu (1991), yaptığı çalışmada; kadınların % 44.0'ünün sütü kaynatmadan, % 41.3'ünün kaynatıp ağzı açık buzdolabında sakladıkları, % 12.0'sinin hemen kullandıklarını belirtmiştir.

Kutlu (2004), yaptığı araştırmada, kadınların % 41.7'sinin sütü hemen kullandıklarını, % 39.0'unun kaynatıp ağzı kapalı buzdolabında % 9.7'sinin kaynatmadan buzdolabında, % 7.3'ünün kaynatıp ağzı açık buzdolabında sakladıklarını, % 2.3'ünün pastörize süt kullandıklarını belirlemiştir.

### **5.3.3.2 Kadınların pişen yemekleri soğuduktan sonra saklama yöntemleri**

Yerleşim yerlerine göre kadınların pişen yemekleri soğuduktan sonra saklama yöntemleri çizelge 5.24'de mutlak ve yüzde değerlerle gösterilmiştir.



Çizelge 5.24 Kadınların pişen yemekleri soğuduktan sonra saklama yöntemleri

| Pişen yemekleri saklama yeri          | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|---------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                       | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Mutfakta açıkta                       | 1    | 0.7   | -     | -     | 1            | 0.3   |
| Buzdolabında                          | 149  | 99.3  | 142   | 94.7  | 291          | 97.0  |
| Dondurucuda                           | -    | -     | 8     | 5.3   | 8            | 2.7   |
| <b>TOPLAM</b>                         | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 9.168$ SD = 2      P < 0.05 |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.24 genel örnekleme göre incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan kadınların % 97.0'sinin pişen yemekleri soğuduktan sonra doğru uygulama olarak buzdolabında, % 0.3'ünün mutfakta açıkta, % 2.7'sinin dondurucuda sakladıkları görülmektedir.

Köylerde araştırma kapsamına alınan kadınların hemen hemen tamamı (% 99.3), şehir merkezindekilerin %94.7'sinin pişen yemeklerini soğuduktan sonra buzdolabında sakladıkları belirlenmiş, köylerde pişmiş yiyeceklerini dondurucuda saklayana; şehir merkezinde ise mutfakta açıkta saklayana rastlanmamıştır.

Kadınların pişen yemeklerini soğuduktan sonra; mutfakta açıkta, buzdolabında veya dondurucuda saklamalarının köy veya şehirde yaşamalarından bağımsız olmadığı tespit edilmiştir (P < 0.05).

Malatyalıoğlu (1991), yaptığı çalışmada; kadınların % 94.7'sinin pişmiş yiyecekleri soğuduktan sonra buzdolabında sakladıklarını saptamıştır.

Vashfam (2002), yaptığı araştırmada; Ankara'daki kadınların % 86.7'sinin, Tebriz'dekilerin ise % 89.3'ünün yemekleri soğutup buzdolabına koyarak sakladıklarını belirlemiştir.

Kutlu (2004), yaptığı çalışmasında; kadınların % 94.7'sinin pişen yemeklerin soğumasını bekleyip buzdolabında sakladıklarını, % 5.3'ünün yiyene kadar oda sıcaklığında beklettiklerini belirtmiştir.

### 5.3.3.3 Kadınların yumurta saklama yöntemleri

Yerleşim yerlerine göre kadınların yumurta saklama yöntemleri çizelge 5.25’de mutlak ve yüzde değerler ile görülmektedir.

Çizelge 5.25 Kadınların yumurta saklama yöntemleri

| Yumurta saklama yöntemleri             | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|----------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                        | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Yıkar buzdolabında saklar              | 14   | 9.3   | 1     | 0.7   | 15           | 5.0   |
| Yıkamadan buzdolabında saklar          | 120  | 80.0  | 131   | 87.3  | 251          | 83.7  |
| Dışarıda saklar                        | 7    | 4.7   | 18    | 12.0  | 25           | 8.3   |
| Günlük tüketir                         | 9    | 6.0   | -     | -     | 9            | 3.0   |
| <b>TOPLAM</b>                          | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 25.589$ SD = 3      P < 0.01 |      |       |       |       |              |       |

Yumurtanın yıkanmadan dolapta saklanması ve kullanılmadan önce yıkanması gerekmektedir.

Çizelge 5.25 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların % 83.7’sinin yumurtayı yıkamadan dolapta, % 8.3’ünün dışarıda, % 5.0’inin yıkayıp dolapta sakladıkları, % 3.0’ünün ise günlük tükettikleri görülmektedir.

Köylerde araştırma kapsamına alınan kadınların % 80.0’inin yumurtayı yıkamadan dolapta, % 9.3’ünün yıkayıp dolapta, % 4.7’sinin dışarıda sakladıkları, % 6.0’sının ise günlük tükettikleri saptanmıştır.

Çizelge 5.25 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 87.3’ünün yumurtayı yıkamadan dolapta, % 12.0’sinin dışarıda, % 0.7’sinin yıkayıp dolapta sakladıkları görülmektedir.

Kadınların yumurtayı; yıkayıp dolapta, yıkamadan dolapta, dışarıda saklamaları veya günlük tüketmeleri köyde veya şehirde yaşamalarından bağımsız değildir (P < 0.01).

Hasipek ve Örmeci (1988), yaptıkları araştırmalarında; kadınların % 90.0'nin yumurtayı yıkamadan, % 6.7'sinin yıkadıktan sonra buzdolabında sakladıklarını, %3.3'ünün ise kirli olduğu takdirde yıkadıklarını belirtmişlerdir.

Malatyaloğlu (1991), yaptığı çalışmada; kadınların % 62.7'sinin yumurtayı yıkamadan, % 15.3'ünün yıkadıktan sonra buzdolabında sakladıklarını saptamıştır.

Demirel (1997), yaptığı araştırmada; kadınların % 50.6'sının yumurtayı yıkayıp dolapta, % 45.2'sinin yıkamadan dolapta, % 4.2'sinin dışarıda sakladıklarını belirtmiştir.

Kutlu (2004), yaptığı çalışmada; kadınların % 64.7'sinin yumurtayı yıkamadan dolapta, % 24.7'sinin dışarıda, % 8.6'sının yıkanmış olarak dolapta, % 2.0'sinin yazın yıkamadan dolapta, kışın yıkamadan dışarıda sakladıklarını belirtmiştir.

#### 5.3.3.4 Kadınların satın aldıkları sebzeleri saklama yöntemleri

Yerleşim yerlerine göre kadınların satın aldıkları sebzeleri saklama yöntemleri çizelge 5.26'da mutlak ve yüzde değerlerle gösterilmiştir.

Çizelge 5.26 Kadınların satın aldıkları sebzeleri saklama yöntemleri

| Sebze saklama yöntemleri                    | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|---------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                             | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Yıkamadan naylon torbada-buzdolabında       | 113  | 75.3  | 35    | 23.3  | 148          | 49.3  |
| Yıkamadan naylon torbada-mutfakta           | 14   | 9.3   | -     | -     | 14           | 4.7   |
| Yıkanmış olarak naylon torbada-buzdolabında | 4    | 2.7   | 87    | 58.0  | 91           | 30.3  |
| Yıkayıp alüminyum folyada-buzdolabında      | -    | -     | 22    | 14.7  | 22           | 7.3   |
| Gazeteye sarıp torbada-buzdolabında         | -    | -     | 6     | 4.0   | 6            | 2.0   |
| Yıkamadan sepette-mutfakta                  | 6    | 4.0   | -     | -     | 6            | 2.0   |
| Günlük tüketir                              | 13   | 8.7   | -     | -     | 13           | 4.4   |
| <b>TOPLAM</b>                               | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |

Çizelge 5.26 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların % 49.3'ünün satın alınan sebzeleri yıkamadan naylon torbada buzdolabında, % 30.3'ünün yıkanmış olarak naylon torbada buzdolabında, % 7.3'ünün yıkayıp alüminyum folyoda buzdolabında, % 4.7'sinin yıkamadan naylon torbada mutfakta, % 2.0'sinin doğru uygulama olarak gazeteye sarıp naylon torbada buzdolabında, %2.0'sinin yıkamadan sepette mutfakta sakladıkları, % 4.4'ünün ise sebzeleri günlük tükettikleri görülmektedir.

Köylerde araştırma kapsamına alınan kadınların % 75.3'ünün satın aldıkları sebzeleri yıkamadan naylon torbada buzdolabında, % 9.3'ünün yıkamadan naylon torbada mutfakta, % 4.0'ünün yıkamadan sepette mutfakta, % 2.7'sinin yıkanmış olarak naylon torbada buzdolabında sakladıkları, % 8.7'sinin ise günlük tükettikleri saptanmıştır.

Çizelge 5.26 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 58.0'inin satın aldıkları sebzeleri yıkanmış olarak naylon torbada buzdolabında, % 23.3'ünün yıkamadan naylon torbada buzdolabında, % 14.7'sinin yıkayıp alüminyum folyoda buzdolabında, % 4.0'ünün ise gazeteye sarıp torbada buzdolabında sakladıkları görülmektedir.

Malatyalıoğlu (1991), yaptığı çalışmada; kadınların % 53.3'ünün sebzeleri yıkanmış olarak soğutucuda, % 23.3'ünün yıkamadan soğutucuda, % 9.3'ünün yıkanmadan naylon torbada, % 1.4'ünün yıkanmış olarak tel dolapta, % 12.4'ünün rasgele sakladıklarını saptamıştır.

Aytekin (1993), yaptığı çalışmada; kadınların % 65.00'inin sebzeleri yıkamadan naylon torba içinde buzdolabında, % 28.61'inin yıkanmış olarak sebzeliğe, % 6.39'unun yıkanmadan gazete kağıdında sakladıklarını belirtmiştir.

Demirel (1997), yaptığı çalışmada; kadınların % 52.6'sının sebzeleri yıkamadan naylon torbalarda buzdolabında, % 34.5'inin yıkanmış olarak naylon torbada buzdolabında, % 10.3'ünün yıkamadan açıkta buzdolabında, % 2.6'sının yıkayıp alüminyum folyoda buzdolabında sakladıklarını belirtmiştir.

Vashfam (2002), Ankara'daki kadınların % 43.3'ünün sebzeleri yıkayıp naylon torbada sakladıklarını, Tebriz'dekilerin % 29.3'ünün yapraklıları yıkayıp bez torbada, meyvelileri ise yıkamadan naylon torbada sakladıklarını belirlemiştir.

Kutlu (2004), yaptığı çalışmada; kadınların % 46.7'sinin sebzeleri yıkamadan naylon torbada soğutucuda, % 30.0'unun yıkanmış olarak naylon torbada soğutucuda, % 11.3'ünün yıkamadan gazete kağıdına sarıp soğutucuda, % 7.3'ünün yıkamadan gazete kağıdına sarıp naylon torbada soğutucuda sakladıklarını saptamıştır.

### 5.3.3.5 Kadınların sebze yemeklerini tükettikleri öğün sayısı ve tüketme şekilleri

Araştırma kapsamına alınan kadınların sebze yemeklerini tükettikleri öğün sayısı ve tüketme şekilleri çizelge 5.27'de mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.27 Kadınların sebze yemeklerini tükettikleri öğün sayısı ve tüketme şekilleri

| Sebze yemeklerinin kaç öğünde tüketildiği        | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|--------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                                  | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| 1 Öğün                                           | 109  | 72.7  | 111   | 74.0  | 220          | 73.3  |
| 2 Öğün                                           | 38   | 25.3  | 34    | 22.7  | 72           | 24.0  |
| 3 Öğün                                           | 3    | 2.0   | 5     | 3.3   | 8            | 2.7   |
| <b>TOPLAM</b>                                    | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| G = 10.065 SD = 2 P < 0.01                       |      |       |       |       |              |       |
| <b>Tüketim şekli</b>                             |      |       |       |       |              |       |
| Tüketebileceğimiz kadar pişiririm                | 109  | 72.7  | 111   | 74.0  | 220          | 73.4  |
| Hepsini ısıtır kullanır, kalanı dolapta saklarım | 7    | 4.7   | -     | -     | 7            | 2.3   |
| Yiyeceğim kadar ısıtır kullanırım                | 34   | 22.6  | 39    | 26.0  | 73           | 24.3  |
| <b>TOPLAM</b>                                    | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 7.361$ SD = 2 P < 0.05                 |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.27 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 73.3'ünün sebze yemeklerini 1 öğünde tükettikleri, % 24.0'ünün 2 öğünde tükettikleri, % 2.7'sinin 3 öğünde tükettikleri görülmektedir. Ayrıca aynı çizelgeden, kadınların % 73.4'ünün doğru uygulama olarak sebze yemeklerini tüketebilecekleri kadar pişirdikleri,

%24.3'ünün yiyecekleri kadarını ısıtıp kullandıkları, % 2.3'ünün hepsini ısıtıp, kullandıkları, kalanını dolapta sakladıkları görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 72.7'sinin sebze yemeklerini 1 öğünde tükettikleri, % 25.3'ünün 2 öğünde tükettikleri, % 2.0'sinin 3 öğünde tükettikleri ve kadınların % 72.7'sinin sebze yemeklerini tüketebilecekleri kadar pişirdikleri, % 22.6'sının yiyecekleri kadarını ısıtıp kullandıkları, % 4.7'sinin ise hepsini ısıtıp, kullandıkları, kalanını dolapta sakladıkları saptanmıştır.

Çizelge 5.27 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 74.0'ünün sebze yemeklerini 1, % 22.7'sinin 2, % 3.3'ünün 3 öğünde tükettikleri ve kadınların % 74.0'ünün sebze yemeklerini tüketebilecekleri kadar pişirdikleri, % 26.0'ının yiyecekleri kadarını ısıtıp kullandıkları görülmektedir.

Günlük olarak sebze yemeklerinin tüketilme sayısı ( $P < 0.01$ ) ile tüketilme şekli ( $P < 0.05$ ) yaşanan yerden bağımsız değildir.

Malatyalıoğlu (1991), Aytekin (1993), Sevenay (1996), Demirel (1997), Güler ve Özçelik (2002) yaptıkları çalışmalarında kadınların yemeklerini günlük hazırladıklarını saptamışlardır ( sırasıyla % 41.3, % 41.11, % 65.0, % 76.45, % 81.7).

Vashfam (2002), yaptığı araştırmada; Ankara'daki kadınların % 58.0'inin, Tebriz'deki kadınların % 61.3'ünün sebze yemeklerini 1 günlük olarak hazırladıkları belirlemiştir.

Kutlu (2004), yaptığı çalışmada kadınların % 54.0'ünün sebzeleri yemeklerini iki öğün için, % 42.0'sinin bir öğün için, % 4.0'ünün iki günlük ve daha fazla zaman için hazırladıklarını belirtmiştir.

### **5.3.3.6 Kadınların meyve saklama yöntemleri**

Yerleşim yerlerine göre kadınların meyve saklama yöntemleri çizelge 5.28'de mutlak ve yüzde değerlerle gösterilmiştir.

Çizelge 5.28 Kadınların meyve saklama yöntemleri

| Meyve saklama yöntemleri                   | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|--------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                            | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Yıkamadan naylon torbada, soğutucuda       | 121  | 80.7  | 31    | 20.7  | 152          | 50.7  |
| Yıkanmış olarak naylon torbada, soğutucuda | 1    | 0.7   | 95    | 63.3  | 96           | 32.0  |
| Yıkayıp açıkta                             | -    | -     | 24    | 16.0  | 24           | 8.0   |
| Yıkamadan açıkta                           | 21   | 14.0  | -     | -     | 21           | 7.0   |
| Günlük tüketir                             | 7    | 4.6   | -     | -     | 7            | 2.3   |
| <b>TOPLAM</b>                              | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 197.331$ SD = 4      P < 0.01    |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.28 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların yaklaşık olarak yarısının meyveleri (%50.7) yıkamadan naylon torbada, soğutucuda, % 32.0'sinin yıkanmış olarak naylon torbada, soğutucuda, % 8.0'inin yıkayıp açıkta, % 7.0'sinin yıkamadan açıkta sakladıkları, % 2.3'ünün ise günlük tükettikleri görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 80.7'sinin meyveleri yıkamadan naylon torbada, soğutucuda, % 14.0'ünün yıkamadan açıkta, % 0.7'sinin yıkanmış olarak naylon torbada, soğutucuda sakladıkları, % 4.6'sının ise günlük tükettikleri saptanmıştır.

Çizelge 5.28 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 63.3'ünün meyveleri yıkanmış olarak naylon torbada, soğutucuda, % 20.7'sinin yıkamadan naylon torbada, soğutucuda % 16.0'sının yıkayıp açıkta sakladıkları görülmektedir.

Meyvelerin yıkamadan naylon torbada, soğutucuda, yıkanmış olarak naylon torbada, soğutucuda, yıkayıp açıkta, yıkamadan açıkta saklanması veya günlük tüketilmesi köyde ya da şehirde yaşamaktan bağımsız değildir (P < 0.01).

### 5.3.3.7 Kadınların patates saklama yöntemleri

Yerleşim yerlerine göre kadınların patates saklama yöntemlerine ilişkin bulgular çizelge 5.29'da verilmiştir.

Çizelge 5.29 Kadınların patates saklama yöntemleri

| Patates saklama yöntemleri |      | Bez torbada-<br>karanlık ve rutubetsiz bir yerde | Naylon torbada-<br>karanlık ve rutubetsiz bir yerde | Naylon torbada-<br>nerede olursa | Plastik kapta-<br>karanlık ve rutubetsiz bir yerde | Sandıkta-<br>karanlık ve rutubetsiz bir yerde | TOPLAM |
|----------------------------|------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|
| <b>KÖY</b>                 | SAYI | 2                                                | 140                                                 | 2                                | 5                                                  | 1                                             | 150    |
|                            | %    | 1.3                                              | 93.4                                                | 1.3                              | 3.3                                                | 0.7                                           | 100.0  |
| <b>ŞEHİR</b>               | SAYI | 28                                               | 23                                                  | 32                               | 39                                                 | 28                                            | 150    |
|                            | %    | 18.7                                             | 15.3                                                | 21.3                             | 26                                                 | 18.7                                          | 100.0  |
| <b>GENEL TOPLAM</b>        | SAYI | 30                                               | 163                                                 | 34                               | 44                                                 | 29                                            | 300    |
|                            | %    | 10.0                                             | 54.3                                                | 11.3                             | 14.7                                               | 9.7                                           | 100.0  |

Çizelge 5.29 genel toplam üzerinden incelendiğinde; patatesi karanlık ve rutubetsiz bir yerde saklayan kadınların % 54.3'ünün naylon torbada, % 14.7'sinin plastik kapta, %10.0'unun bez torbada, % 9.7'sinin sandıkta; nerede olursa (rasgele) saklayan kadınların % 11.3'ünün naylon torbada sakladıkları görülmektedir.

Köylerde yaşayan ve araştırma kapsamına alınan kadınların % 26.0'sının patatesi plastik kapta karanlık ve rutubetsiz bir yerde, % 21.3'ünün naylon torbada nerede olursa (rasgele), % 15.3'ünün naylon torbada karanlık ve rutubetsiz bir yerde, %18.7'sinin bez torbada ve sandıkta aynı zamanda karanlık ve rutubetsiz bir yerde sakladıkları saptanmıştır.

Çizelge 5.29 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 93.4'ünün patatesi naylon torbada karanlık ve rutubetsiz bir yerde, % 3.3'ünün plastik kapta karanlık ve rutubetsiz bir yerde, % 0.7'sinin sandıkta karanlık ve rutubetsiz bir yerde, % 1.3'ünün bez torbada karanlık ve rutubetsiz bir yerde, %1.3'ünün de naylon torbada rasgele bir yerde sakladıkları görülmektedir.



Demirel (1997), yaptığı araştırmada; kadınların % 27.4'ünün patatesi sandıkta, %25.1'inin sebzelikte, % 16.8'inin bez torbada, % 16.5'inin plastik kaptan, % 14.2'sinin naylon torbada sakladıklarını belirlemiştir.

Kutlu (2004), Ankara'da yaptığı çalışmada; kadınların % 60.7'sinin patatesi naylon torbada, % 23.6'sının bez torbada, % 15.7'sinin karton kutuda sakladıklarını bildirmiştir.

### 5.3.3.8 Kadınların çimlenmiş patatesi kullanma durumları

Araştırma kapsamına alınan kadınların, çimlenmiş patatesi kullanma durumları çizelge 5.30'da görülmektedir.

Çizelge 5.30 Kadınların çimlenmiş patatesi kullanma durumları

| Çimlenmiş patatesi kullanma durumları | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|---------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                       | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Atarım                                | 27   | 18.0  | 126   | 84.0  | 153          | 51.0  |
| Çimlerini koparıp tüketiriz           | 80   | 53.4  | 24    | 16.0  | 104          | 34.7  |
| Hayvanlara yediririz                  | 11   | 7.3   | -     | -     | 11           | 3.7   |
| Bahçeye ekeriz                        | 32   | 21.3  | -     | -     | 32           | 10.6  |
| <b>TOPLAM</b>                         | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 137.213$ SD = 3 P < 0.01    |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.30 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların % 51.0'inin doğru uygulama olarak çimlenmiş patatesi kullanmadıkları, %34.7'sinin çimlerini koparıp tükettikleri, % 10.6'sının bahçeye ektikleri, % 3.7'sinin ise hayvanlara yedirdikleri görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların yarısından fazlasının (% 53.4) çimlenmiş patatesi, çimlerini kopararak tükettikleri, % 21.3'ünün bahçeye ektikleri, % 18.0'inin attıkları, % 7.3'ünün ise hayvanlara yedirdikleri saptanmıştır.

Çizelge 5.30 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların büyük çoğunluğunun (% 84.0) çimlenmiş patatesi kullanmadıkları, % 16.0'sının ise çimlerini koparıp tükettikleri görülmektedir.

Kadınların çimlenmiş patatesi atmaları, çimlerini koparıp tüketmeleri, hayvanlara yedirmeleri veya bahçeye ekmeleri köyde ya da şehirde yaşamalarından bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Demirel (1997), Antalya ili merkez ilçesinde yaptığı araştırmada; üst sosyo-ekonomik düzeydeki kadınların % 62.9'unun çimlenmiş patatesi kullanmadıklarını, orta sosyo-ekonomik düzeydeki kadınların % 50.9'unun ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki kadınların ise % 64.3'ünün çimlerini koparıp kullandıklarını belirlemiştir.

Kutlu (2004), yaptığı çalışmada; kadınların % 68.3'ünün çimlenmiş patatesi kullanmadıklarını, % 29.7'sinin çimlerini koparıp derin soyarak kullandıklarını ve % 2.0'sinin çimlerini koparıp kullandıklarını bildirmiştir.

#### **5.3.3.9 Kadınların et (kıyma, parça et, balık, ve tavuk) saklama uygulamaları**

Çizelge 5.31'de yerleşim yerlerine göre kadınların et (kıyma, parça et, balık, ve tavuk) saklama uygulamalarını gösteren bulgular mutlak ve yüzde değerlerle verilmiştir.

Çizelge 5.31 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların, % 87.3'ünün kıymayı buzlukta 3-4 hafta, % 9.3'ünün buzlukta 2-3 gün, % 1.7'sinin buzlukta 2-3 ay, % 1.7'sinin buzdolabında 2-3 gün sakladıkları; parça eti % 74.3'ünün buzlukta 3-4 hafta, % 18.7'sinin buzlukta 2-3 ay, % 5.3'ünün buzlukta 2-3 gün, % 1.7'sinin buzdolabında 2-3 gün sakladıkları; balık etini % 74.0'ünün günlük tükettikleri, % 12.0'sinin buzlukta 2-3 gün, % 3.3'ünün buzlukta 1 gün sakladıkları, %10.7'sinin ise balık tüketmedikleri; tavuk etini % 55.3'ünün buzlukta 2-3 gün sakladıkları, % 25.7'sinin günlük tükettikleri, % 19.0'unun buzlukta 3-4 hafta sakladıkları görülmektedir.

Çizelge 5.31 Kadınların et (kıyma, parça et, balık, ve tavuk) saklama uygulamaları

|                  | Et saklama uygulamaları          |      | Kullanmıyor | Buzlukta 1 gün | Buzlukta 2-3 gün | Buzlukta 3-4 hafta | Buzlukta 2-3 ay | Buzdolabında 2-3 gün | Günlük Tüketir | TOPLAM |
|------------------|----------------------------------|------|-------------|----------------|------------------|--------------------|-----------------|----------------------|----------------|--------|
|                  |                                  |      |             |                |                  |                    |                 |                      |                |        |
| <b>KIYMA</b>     | <b>KÖY</b>                       | SAYI | -           | -              | 7                | 135                | 4               | 4                    | -              | 150    |
|                  |                                  | %    | -           | -              | 4.6              | 90.0               | 2.7             | 2.7                  | -              | 100.0  |
|                  | <b>ŞEHİR</b>                     | SAYI | -           | -              | 21               | 127                | 1               | 1                    | -              | 150    |
|                  |                                  | %    | -           | -              | 14.0             | 84.6               | 0.7             | 0.7                  | -              | 100.0  |
|                  | <b>GENEL TOPLAM</b>              | SAYI | -           | -              | 28               | 262                | 5               | 5                    | -              | 300    |
|                  |                                  | %    | -           | -              | 9.3              | 87.3               | 1.7             | 1.7                  | -              | 100.0  |
| <b>PARÇA ET</b>  | G = 11.42 SD = 3 P< 0.05         |      |             |                |                  |                    |                 |                      |                |        |
|                  | <b>KÖY</b>                       | SAYI | -           | -              | 6                | 98                 | 44              | 2                    | -              | 150    |
|                  |                                  | %    | -           | -              | 4.0              | 65.4               | 29.3            | 1.3                  | -              | 100.0  |
|                  | <b>ŞEHİR</b>                     | SAYI | -           | -              | 10               | 125                | 12              | 3                    | -              | 150    |
|                  |                                  | %    | -           | -              | 6.7              | 83.3               | 8.0             | 2.0                  | -              | 100.0  |
|                  | <b>GENEL TOPLAM</b>              | SAYI | -           | -              | 16               | 223                | 56              | 5                    | -              | 300    |
|                  |                                  | %    | -           | -              | 5.3              | 74.3               | 18.7            | 1.7                  | -              | 100.0  |
| <b>BALIK ETİ</b> | $\chi^2 = 22.755$ SD = 3 P< 0.01 |      |             |                |                  |                    |                 |                      |                |        |
|                  | <b>KÖY</b>                       | SAYI | 13          | -              | 1                | -                  | -               | -                    | 136            | 150    |
|                  |                                  | %    | 8.6         | -              | 0.7              | -                  | -               | -                    | 90.7           | 100.0  |
|                  | <b>ŞEHİR</b>                     | SAYI | 19          | 10             | 35               | -                  | -               | -                    | 86             | 150    |
|                  |                                  | %    | 12.7        | 6.7            | 23.3             | -                  | -               | -                    | 57.3           | 100.0  |
|                  | <b>GENEL TOPLAM</b>              | SAYI | 32          | 10             | 36               | -                  | -               | -                    | 222            | 300    |
|                  |                                  | %    | 10.7        | 3.3            | 12.0             | -                  | -               | -                    | 74.0           | 100.0  |
|                  | $\chi^2 = 54.497$ SD = 3 P< 0.01 |      |             |                |                  |                    |                 |                      |                |        |

Çizelge 5.31 Kadınların et (kıyma, parça et, balık, ve tavuk) saklama uygulamaları (devam)

| Et saklama uygulamaları         |              |      | Kullanmıyor | Buzlukta 1 gün | Buzlukta 2-3 gün | Buzlukta 3-4 hafta | Buzlukta 2-3 ay | Buzdolabında 2-3 gün | Günlük Tüketir | TOPLAM |
|---------------------------------|--------------|------|-------------|----------------|------------------|--------------------|-----------------|----------------------|----------------|--------|
| TAVUK ETİ                       | KÖY          | SAYI | -           | -              | 54               | 36                 | -               | -                    | 60             | 150    |
|                                 |              | %    | -           | -              | 36.0             | 24.0               | -               | -                    | 40.0           | 100.0  |
|                                 | ŞEHİR        | SAYI | -           | -              | 112              | 21                 | -               | -                    | 17             | 150    |
|                                 |              | %    | -           | -              | 74.7             | 14.0               | -               | -                    | 11.3           | 100.0  |
|                                 | GENEL TOPLAM | SAYI | -           | -              | 166              | 57                 | -               | -                    | 77             | 300    |
|                                 |              | %    | -           | -              | 55.3             | 19.0               | -               | -                    | 25.7           | 100.0  |
| $\chi^2 = 48.225$ SD = 2P< 0.01 |              |      |             |                |                  |                    |                 |                      |                |        |

Köylerde yaşayan kadınların % 90.0'ının kıymayı buzlukta 3-4 hafta, % 4.6'sının buzlukta 2-3 gün sakladıkları saptanmıştır. Buzlukta 2-3 ay ve buzdolabında 2-3 gün saklayanların oranları birbirine eşit bulunmuştur (% 2.7). Parça eti kadınların %65.4'ünün buzlukta 3-4 hafta, % 29.3'ünün buzlukta 2-3 ay, % 4.0'ünün buzlukta 2-3 gün, % 1.3'ünün buzdolabında 2-3 gün; balık etini % 90.7'sinin günlük tükettikleri, % 8.6'sının balık tüketmedikleri, % 3.3'ünün ise buzlukta 1 gün sakladıkları; tavuk etini % 40.0'ının günlük tükettikleri, % 36.0'sının buzlukta 2-3 gün, % 24.0'ünün ise buzlukta 3-4 hafta sakladıkları saptanmıştır.

Çizelge 5.31 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde, kadınların %84.6'sının kıymayı buzlukta 3-4 hafta, % 14.0'ünün buzlukta 2-3 gün, % 0.7'sinin buzlukta 2-3 ay, % 0.7'sinin buzdolabında 2-3 gün sakladıkları; parça eti % 83.3'ünün buzlukta 3-4 hafta, % 8.0'inin buzlukta 2-3 ay, % 6.7'sinin buzlukta 2-3 gün, %2.0'sinin buzdolabında 2-3 gün; balık etini % 57.3'ünün günlük tükettikleri, %23.3'ünün buzlukta 2-3 gün, % 6.7'sinin buzlukta 1 gün sakladıkları, % 12.7'sinin ise balık tüketmedikleri; tavuk etini % 74.7'sinin buzlukta 2-3 gün, % 14.0'ünün buzlukta 3-4 hafta sakladıkları, % 11.3'ünün ise günlük tükettikleri görülmektedir.

Parça et ( $P < 0.01$ ), kıyma ( $P < 0.05$ ), balık ( $P < 0.01$ ) ve tavuk etini ( $P < 0.01$ ) saklama şekilleri köyde veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir.

#### **5.3.3.10 Kadınların kışlık yiyecek hazırlama uygulamaları**

Araştırma kapsamına alınan kadınların, kışlık yiyecek hazırlama uygulamaları çizelge 5.32'de görülmektedir.

Çizelge 5.32 Kadınların kışlık yiyecek hazırlama uygulamaları

| Kışlık yiyecek hazırlama uygulamaları | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|---------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                       | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Hazırlar                              | 150  | 100.0 | 142   | 94.7  | 292          | 97.3  |
| Hazırlamaz                            | -    | -     | 8     | 5.3   | 8            | 2.7   |
| <b>TOPLAM</b>                         | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| <b>Hazırlar ise</b>                   |      |       |       |       |              |       |
| Tarhana                               | 140  | 93.3  | 123   | 86.6  | 263          | 90.0  |
| Pekmez                                | 105  | 70.0  | 89    | 62.7  | 194          | 66.4  |
| Erişte                                | 149  | 99.3  | 120   | 84.5  | 269          | 92.1  |
| Sebze, Meyve Kurutması                | 114  | 76.0  | 56    | 39.4  | 170          | 58.2  |
| Reçel, Marmelat                       | 141  | 94.0  | 127   | 89.4  | 268          | 91.8  |
| Konserve                              | 112  | 74.7  | 79    | 55.6  | 191          | 65.4  |
| Turşu                                 | 146  | 97.3  | 134   | 94.4  | 280          | 95.9  |
| Dondurulmuş Sebze                     | 44   | 29.3  | 113   | 79.6  | 157          | 53.8  |
| Salça                                 | 74   | 49.3  | 20    | 14.1  | 94           | 32.2  |
| Makarna                               | 11   | 7.3   | 4     | 2.8   | 15           | 5.1   |
| Yufka                                 | 16   | 10.7  | 7     | 4.9   | 23           | 7.9   |
| Peynir                                | 15   | 10.0  | -     | -     | 15           | 5.1   |
| Salamura Yaprak                       | 10   | 6.7   | 48    | 33.8  | 58           | 19.9  |

Köy, şehir merkezi ve genel toplamda kadınların kış için hazırlanan yiyeceklerin yüzdesi kışlık yiyecek hazırlayanlar üzerinden bulunmuştur. Birden fazla şıkka cevap verildiğinden toplamı alınmamıştır.

Çizelge 5.32 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 97.3'ünün kış için yiyecek hazırladıkları, % 2.7'sinin ise hazırlamadıkları görülmektedir. Kış için hazırlanan yiyeceklerin başında turşu gelmekte olup (% 95.9), % 92.1 oranında erişte, % 91.8 oranında reçel, marmelat, % 90.0 oranında tarhana, % 66.4 oranında pekmez, % 65.4 oranında konserve, % 58.2 oranında sebze, meyve kurutması, % 53.8 oranında dondurulmuş sebze, % 32.2 oranında salça, % 19.9 oranında salamura yaprak, % 7.9 oranında yufka, % 5.1 oranında makarna, % 5.1 oranında peynir kış için hazırlanmaktadır.

Köylerde yaşayan kadınların tamamı, şehir merkezindekilerin % 94.7'si kış için yiyecek hazırlamaktadır. Köylerde en çok hazırlanan kışlık yiyecek erişte (% 99.3), şehir merkezinde ise turşu (% 94.4) olup, köylerde ikinci sırada turşu (% 97.3), üçüncü

sırada reçel-marmelat (% 94.0), şehir merkezinde ise ikinci sırada reçel-marmelat (%89.4), üçüncü sırada ise tarhana (% 86.6) gelmektedir.

Malatyalıoğlu (1991), yaptığı araştırmada; % 99.3 oranıyla sebze kurutma, % 97.9 oranıyla reçel yapımının ilk sıralarda yer aldığını belirlemiştir.

Sevenay (1996), Kayseri’de kadınların % 89.36’sının turşu, % 82.98’inin reçel ve marmelat yaptıklarını saptamıştır.

Kutlu (2004), yaptığı çalışmada; kadınların % 98.0’inin yarma ve bulgur, % 96.7’sinin turşu, % 89.7’sinin sebze kurutma, % 87.0’sinin ekmek, % 82.3’ünün un, % 82.0’sinin salamura yaptıklarını belirlemiştir.

#### **5.3.3.11 Kadınların tarhana, erişte, sebze-meyve kurutma yöntemleri**

Yerleşim yerlerine göre kadınların tarhana, erişte, sebze-meyve kurutma yöntemlerine ilişkin bulgular çizelge 5.33.’de olduğu gibidir.

Çizelge 5.33 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların, % 83.7’sinin tarhanayı güneşte, % 4.0’ünün gölgede kuruttukları, % 12.3’ünün tarhana yapmadıkları; % 62.7’sinin erişteyi güneşte, % 17.0’sinin gölgede kuruttukları, % 10.0’unun fırında kavurarak kuruttukları, % 10.3’ünün erişte yapmadıkları; % 39.4’ünün sebze-meyveyi güneşte, % 17.3’ünün gölgede kuruttukları, % 43.3’ünün ise sebze-meyve kurutmadıkları görülmektedir.

Çizelge 5.33 Kadınların tarhana, erişte, sebze-meyve kurutma yöntemleri

| TARHANA               | Kurutma yöntemi                   |      | Yapmıyor | Güneşte | Gölgede | Fırında | TOPLAM |
|-----------------------|-----------------------------------|------|----------|---------|---------|---------|--------|
|                       | KÖY                               | SAYI | 10       | 128     | 12      | -       | 150    |
|                       |                                   | %    | 6.7      | 85.3    | 8.0     | -       | 100.0  |
|                       | ŞEHİR                             | SAYI | 27       | 123     | -       | -       | 150    |
|                       |                                   | %    | 18.0     | 82.0    | -       | -       | 100.0  |
|                       | GENEL TOPLAM                      | SAYI | 37       | 251     | 12      | -       | 300    |
|                       |                                   | %    | 12.3     | 83.7    | 4.0     | -       | 100.0  |
| ERİŞTE                | $\chi^2 = 19.910$ SD = 2 P< 0.01  |      |          |         |         |         |        |
|                       | KÖY                               | SAYI | 1        | 69      | 51      | 29      | 150    |
|                       |                                   | %    | 0.7      | 46.0    | 34.0    | 19.3    | 100.0  |
|                       | ŞEHİR                             | SAYI | 30       | 119     | -       | 1       | 150    |
|                       |                                   | %    | 20.0     | 79.3    | -       | 0.7     | 100.0  |
|                       | GENEL TOPLAM                      | SAYI | 31       | 188     | 51      | 30      | 300    |
|                       |                                   | %    | 10.3     | 62.7    | 17.0    | 10.0    | 100.0  |
|                       | $\chi^2 = 117.560$ SD = 3 P< 0.01 |      |          |         |         |         |        |
| SEBZE-MEYVE KURUTMASI | KÖY                               | SAYI | 36       | 62      | 52      | -       | 150    |
|                       |                                   | %    | 24.0     | 41.3    | 34.7    | -       | 100.0  |
|                       | ŞEHİR                             | SAYI | 94       | 56      | -       | -       | 150    |
|                       |                                   | %    | 62.7     | 37.3    | -       | -       | 100.0  |
|                       | GENEL TOPLAM                      | SAYI | 130      | 118     | 52      | -       | 300    |
|                       |                                   | %    | 43.3     | 39.4    | 17.3    | -       | 100.0  |
|                       | $\chi^2 = 78.182$ SD = 2 P< 0.01  |      |          |         |         |         |        |

Köylerde yaşayan kadınların % 85.3'ünün tarhanayı güneşte, % 8.0'inin gölgede kuruttukları, % 6.7'sinin tarhana yapmadıkları; erişteyi % 46.0'sının güneşte, %34.0'ünün gölgede, % 19.3'ünün fırında kuruttukları, % 0.7'sinin erişte yapmadıkları; sebze-meyveyi % 41.3'ünün güneşte, % 34.7'sinin gölgede kuruttukları, % 24.0'ünün sebze-meyve kurutmadıkları saptanmıştır.

Çizelge 5.33 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 82.0'sinin tarhanayı güneşte kuruttukları, % 18.0'inin tarhana yapmadıkları; erişteyi % 79.3'ünün güneşte, % 0.7'sinin fırında kuruttukları, % 20.0'sinin tarhana yapmadıkları; % 62.6'sının sebze-meyve kurutmadıkları, % 37.4'ünün güneşte kuruttukları görülmektedir.



Kadınların tarhana, erişte, sebze-meyveleri güneşte, gölgede veya fırında kurutmaları köyde veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Yazman vd. (1990), tarhana örnekleri üzerine yaptığı bir araştırmada güneşte kurutma ile % 84.49 oranında riboflavin kaybının meydana geldiğini bulmuştur.

Sevenay (1996), yaptığı araştırmada; lise mezunu kadınların % 56.92'sinin, yüksek okul mezunu kadınların % 46.0'sinin sebzeleri güneşte kuruttuklarını belirlemiştir.

Kutlu (2004), yaptığı çalışmada; kadınların % 51.0'inin tarhanayı gölgede, % 68.3'ünün erişteyi güneşte, % 58.0'inin sebzeleri güneşte, % 71.9'unun meyveleri güneşte kuruttuklarını belirlemiştir.

#### **5.3.3.12 Kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları**

Çizelge 5.34'de yerleşim yerlerine göre kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları mutlak ve yüzde değerlerle gösterilmiştir.

Çizelge 5.34 Kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları

| BULGUR                               | Kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları |      | Saklamıyor | Bez Torba | Naylon Torba | Cam Kavanoz | Plastik Kap | Teneke Kap | Çelik Kap | Naylon Torbada Dondurucuda | TOPLAM |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------------------------|--------|
|                                      | KÖY                                     | SAYI |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                      | ŞEHİR                                   | %    | -          | 66.7      | 14.6         | 0.7         | 18.0        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                      |                                         | SAYI | -          | 100       | 18           | 7           | 25          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                      | GENEL TOPLAM                            | %    | -          | 66.7      | 12.0         | 4.7         | 16.6        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                      |                                         | SAYI | -          | 200       | 40           | 8           | 52          | -          | -         | -                          | 300    |
|                                      |                                         | %    | -          | 66.7      | 13.3         | 2.7         | 17.3        | -          | -         | -                          | 100.0  |
| YARMA                                | $\chi^2 = 4.977$ SD = 3      P>0.05     |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                      | KÖY                                     | SAYI | -          | 100       | 22           | 1           | 27          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                      |                                         | %    | -          | 66.7      | 14.6         | 0.7         | 18.0        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                      | ŞEHİR                                   | SAYI | -          | 95        | 24           | 6           | 25          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                      |                                         | %    | -          | 63.3      | 16.0         | 4.0         | 16.7        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                      | GENEL TOPLAM                            | SAYI | -          | 195       | 46           | 7           | 52          | -          | -         | -                          | 300    |
| %                                    |                                         | -    | 65.0       | 15.4      | 2.3          | 17.3        | -           | -          | -         | 100.0                      |        |
| PİRİNÇ                               | $\chi^2 = 3.864$ SD = 2      P>0.05     |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                      | KÖY                                     | SAYI | -          | 100       | 22           | 1           | 27          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                      |                                         | %    | -          | 66.7      | 14.6         | 0.7         | 18.0        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                      | ŞEHİR                                   | SAYI | -          | 76        | 23           | 26          | 25          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                      |                                         | %    | -          | 50.7      | 15.3         | 17.3        | 16.7        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                      | GENEL TOPLAM                            | SAYI | -          | 176       | 45           | 27          | 52          | -          | -         | -                          | 300    |
| %                                    |                                         | -    | 58.7       | 15.0      | 9.0          | 17.3        | -           | -          | -         | 100.0                      |        |
| $\chi^2 = 81.111$ SD = 3      P<0.05 |                                         |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |

Çizelge 5.34 Kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları (devam)

| Kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları |                                       |      | Saklamıyor | Bez Torba | Naylon Torba | Cam Kavanoz | Plastik Kap | Teneke Kap | Çelik Kap | Naylon Torbada Dondurucuda | TOPLAM |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------------------------|--------|
| UN                                      | KÖY                                   | SAYI | -          | -         | 119          | -           | 31          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                       | %    | -          | -         | 79.3         | -           | 20.7        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | ŞEHİR                                 | SAYI | -          | 32        | 50           | 37          | 31          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                       | %    | -          | 21.3      | 33.3         | 24.7        | 20.7        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | GENEL TOPLAM                          | SAYI | -          | 32        | 169          | 37          | 62          | -          | -         | -                          | 300    |
|                                         |                                       | %    | -          | 10.7      | 56.3         | 12.3        | 20.7        | -          | -         | -                          | 100.0  |
| $\chi^2 = 97.172$ SD = 3      P<0.01    |                                       |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
| ERİŞTE                                  | KÖY                                   | SAYI | 1          | 24        | 88           | -           | 37          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                       | %    | 0.7        | 16.0      | 58.7         | -           | 24.6        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | ŞEHİR                                 | SAYI | 30         | 69        | 16           | 13          | 22          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                       | %    | 20.0       | 46.0      | 10.6         | 8.7         | 14.7        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | GENEL TOPLAM                          | SAYI | 31         | 93        | 104          | 13          | 59          | -          | -         | -                          | 300    |
|                                         |                                       | %    | 10.3       | 31.0      | 34.7         | 4.3         | 19.7        | -          | -         | -                          | 100.0  |
| TURŞU                                   | $\chi^2 = 115.563$ SD = 4      P<0.01 |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                         | KÖY                                   | SAYI | 2          | -         | -            | 4           | 144         | -          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                       | %    | 1.3        | -         | -            | 2.7         | 96.0        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | ŞEHİR                                 | SAYI | 12         | -         | -            | 109         | 29          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                       | %    | 8.0        | -         | -            | 72.7        | 19.3        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | GENEL TOPLAM                          | SAYI | 14         | -         | -            | 113         | 173         | -          | -         | -                          | 300    |
| %                                       |                                       | 4.6  | -          | -         | 37.7         | 57.7        | -           | -          | -         | 100.0                      |        |
| $\chi^2 = 181.154$ SD = 2      P<0.01   |                                       |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |

Çizelge 5.34 Kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları (devam)

| Kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları |                                  |      | Saklamıyor | Bez Torba | Naylon Torba | Cam Kavanoz | Plastik Kap | Teneke Kap | Çelik Kap | Naylon Torbada Dondurucuda | TOPLAM |
|-----------------------------------------|----------------------------------|------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------------------------|--------|
| YAĞ                                     | KÖY                              | SAYI | 75         | -         | 6            | 10          | 50          | 9          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                  | %    | 50.0       | -         | 4.0          | 6.7         | 33.3        | 6.0        | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | ŞEHİR                            | SAYI | 50         | -         | -            | 92          | 5           | 3          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                  | %    | 33.4       | -         | -            | 61.3        | 3.3         | 2.0        | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | GENEL TOPLAM                     | SAYI | 125        | -         | 6            | 102         | 55          | 12         | -         | -                          | 300    |
|                                         |                                  | %    | 41.7       | -         | 2.0          | 34.0        | 18.3        | 4.0        | -         | -                          | 100.0  |
| SALÇA                                   | $\chi^2 = 116.740$ SD = 4 P<0.01 |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                         | KÖY                              | SAYI | -          | -         | -            | 4           | 145         | 1          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                  | %    | -          | -         | -            | 2.6         | 96.7        | 0.7        | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | ŞEHİR                            | SAYI | -          | -         | -            | 103         | 30          | 17         | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                  | %    | -          | -         | -            | 68.7        | 20.0        | 11.3       | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | GENEL TOPLAM                     | SAYI | -          | -         | -            | 107         | 175         | 18         | -         | -                          | 300    |
|                                         |                                  | %    | -          | -         | -            | 35.7        | 58.3        | 6.0        | -         | -                          | 100.0  |
| SEBZE-MEYVE KURUTMASI                   | $\chi^2 = 181.392$ SD = 2 P<0.01 |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                         | KÖY                              | SAYI | 35         | 89        | -            | -           | 26          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                  | %    | 23.3       | 59.3      | -            | -           | 17.4        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | ŞEHİR                            | SAYI | 95         | 40        | -            | -           | 15          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                         |                                  | %    | 63.3       | 26.7      | -            | -           | 10.0        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                         | GENEL TOPLAM                     | SAYI | 130        | 129       | -            | -           | 41          | -          | -         | -                          | 300    |
|                                         |                                  | %    | 43.3       | 43.0      | -            | -           | 13.7        | -          | -         | -                          | 100.0  |
| $\chi^2 = 51.027$ SD = 2 P<0.01         |                                  |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |

Çizelge 5.34 Kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları (devam)

| KURU BAKLAGİLLER                | Kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları |      | Saklamıyor | Bez Torba | Naylon Torba | Cam Kavanoz | Plastik Kap | Teneke Kap | Çelik Kap | Naylon Torbada Dondurucuda | TOPLAM |
|---------------------------------|-----------------------------------------|------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------------------------|--------|
|                                 | KÖY                                     | SAYI | -          | 113       | 12           | 1           | 24          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                 |                                         | %    | -          | 75.3      | 8.0          | 0.7         | 16.0        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                 | ŞEHİR                                   | SAYI | -          | 105       | 23           | 8           | 14          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                 |                                         | %    | -          | 70.0      | 15.3         | 5.3         | 9.4         | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                 | GENEL TOPLAM                            | SAYI | -          | 218       | 35           | 9           | 38          | -          | -         | -                          | 300    |
|                                 |                                         | %    | -          | 72.7      | 11.6         | 3.0         | 12.7        | -          | -         | -                          | 100.0  |
| PEYNİR                          | $\chi^2 = 11.827$ SD = 3 P<0.05         |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                 | KÖY                                     | SAYI | -          | -         | -            | 4           | 146         | -          | -         | -                          | 150    |
|                                 |                                         | %    | -          | -         | -            | 2.7         | 97.3        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                 | ŞEHİR                                   | SAYI | -          | -         | -            | 128         | 12          | 10         | -         | -                          | 150    |
|                                 |                                         | %    | -          | -         | -            | 85.3        | 8.0         | 6.7        | -         | -                          | 100.0  |
|                                 | GENEL TOPLAM                            | SAYI | -          | -         | -            | 132         | 158         | 10         | -         | -                          | 300    |
|                                 |                                         | %    | -          | -         | -            | 44.0        | 52.7        | 3.3        | -         | -                          | 100.0  |
| ET KAVURMA                      | $\chi^2 = 240.130$ SD = 2 P<0.01        |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                 | KÖY                                     | SAYI | 136        | -         | -            | -           | -           | -          | 8         | 6                          | 150    |
|                                 |                                         | %    | 90.7       | -         | -            | -           | -           | -          | 5.3       | 4.0                        | 100.0  |
|                                 | ŞEHİR                                   | SAYI | 112        | -         | -            | 13          | -           | -          | -         | 25                         | 150    |
|                                 |                                         | %    | 74.7       | -         | -            | 8.7         | -           | -          | -         | 16.6                       | 100.0  |
|                                 | GENEL TOPLAM                            | SAYI | 248        | -         | -            | 13          | -           | -          | 8         | 31                         | 300    |
|                                 |                                         | %    | 82.7       | -         | -            | 4.3         | -           | -          | 2.7       | 10.3                       | 100.0  |
| $\chi^2 = 34.968$ SD = 3 P<0.01 |                                         |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |

Çizelge 5.34 Kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları (devam)

| REÇEL, MARMELAT                       | Kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları |      | Saklamıyor | Bez Torba | Naylon Torba | Cam Kavanoz | Plastik Kap | Teneke Kap | Çelik Kap | Naylon Torbada Dondurucuda | TOPLAM |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------------------------|--------|
|                                       | KÖY                                     | SAYI | 3          | -         | -            | 144         | 3           | -          | -         | -                          | 150    |
|                                       |                                         | %    | 2.0        | -         | -            | 96.0        | 2.0         | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                       | ŞEHİR                                   | SAYI | -          | -         | -            | 149         | 1           | -          | -         | -                          | 150    |
|                                       |                                         | %    | -          | -         | -            | 99.3        | 0.7         | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                       | GENEL TOPLAM                            | SAYI | 3          | -         | -            | 293         | 4           | -          | -         | -                          | 300    |
|                                       |                                         | %    | 1.0        | -         | -            | 97.7        | 1.3         | -          | -         | -                          | 100.0  |
| KONSERVE                              | $\chi^2 = 5.291$ SD = 2      P>0.05     |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                       | KÖY                                     | SAYI | 38         | -         | -            | 112         | -           | -          | -         | -                          | 150    |
|                                       |                                         | %    | 25.3       | -         | -            | 74.7        | -           | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                       | ŞEHİR                                   | SAYI | 71         | -         | -            | 79          | -           | -          | -         | -                          | 150    |
|                                       |                                         | %    | 47.3       | -         | -            | 52.7        | -           | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                       | GENEL TOPLAM                            | SAYI | 109        | -         | -            | 191         | -           | -          | -         | -                          | 300    |
|                                       |                                         | %    | 36.3       | -         | -            | 63.7        | -           | -          | -         | -                          | 100.0  |
| PEKMEZ                                | $\chi^2 = 15.962$ SD = 1      P<0.01    |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |
|                                       | KÖY                                     | SAYI | 43         | -         | -            | 14          | 93          | -          | -         | -                          | 150    |
|                                       |                                         | %    | 28.7       | -         | -            | 9.3         | 62.0        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                       | ŞEHİR                                   | SAYI | 33         | -         | -            | 113         | 4           | -          | -         | -                          | 150    |
|                                       |                                         | %    | 22.0       | -         | -            | 75.3        | 2.7         | -          | -         | -                          | 100.0  |
|                                       | GENEL TOPLAM                            | SAYI | 76         | -         | -            | 127         | 97          | -          | -         | -                          | 300    |
|                                       |                                         | %    | 25.3       | -         | -            | 42.3        | 32.4        | -          | -         | -                          | 100.0  |
| $\chi^2 = 160.149$ SD = 2      P<0.01 |                                         |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |

Çizelge 5.34 Kadınların kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları (devam)

| TARHANA | Kışlık yiyecekleri saklama uygulamaları |      | Saklamıyor | Bez Torba | Naylon Torba | Cam Kavanoz | Plastik Kap | Teneke Kap | Çelik Kap | Naylon Torbada Dondurucuda | TOPLAM |
|---------|-----------------------------------------|------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------------------------|--------|
|         | KÖY                                     | SAYI | 9          | 139       | -            | 1           | 1           | -          | -         | -                          | 150    |
|         |                                         | %    | 6.0        | 92.6      | -            | 0.7         | 0.7         | -          | -         | -                          | 100.0  |
|         | ŞEHİR                                   | SAYI | 27         | 94        | -            | 6           | 23          | -          | -         | -                          | 150    |
|         |                                         | %    | 18.0       | 62.7      | -            | 4.0         | 15.3        | -          | -         | -                          | 100.0  |
|         | GENEL TOPLAM                            | SAYI | 36         | 233       | -            | 7           | 24          | -          | -         | -                          | 300    |
|         |                                         | %    | 12.0       | 77.7      | -            | 2.3         | 8.0         | -          | -         | -                          | 100.0  |
|         | $\chi^2 = 41.031$ SD = 3      P<0.01    |      |            |           |              |             |             |            |           |                            |        |

Çizelge 5.34 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 66.7'sinin bulguru, % 65.0'inin yarmayı, % 58.7'sinin pirinci bez torbada; % 56.3'ünün unu, %34.7'sinin erişteyi naylon torbada; % 57.7'sinin turşuyu plastik kapt; % 34.0'ünün yağları cam kavanozda; % 58.3'ünün salçayı plastik kapt; % 43.0'ünün kurutulmuş sebze-meyveleri, % 72.7'sinin kuru baklagilleri bez torbada; % 52.7'sinin peyniri plastik kapt; % 10.3'ünün kavrulmuş etleri naylon torbada dondurucuda; % 97.7'sinin reçel ve marmelatları, % 63.7'sinin konserveyi, % 42.3'ünün pekmezi cam kavanozda; %77.7'sinin tarhanayı bez torbada sakladıkları görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 66.7'sinin bulgur, yarma ve pirinci bez torbada; %79.3'ünün unu, % 58.7'sinin erişteyi naylon torbada; % 96.0'sının turşuyu, %33.3'ünün yağları, % 96.7'sinin salçayı plastik kapt; % 59.3'ünün kurutulmuş sebze-meyveyi, % 75.3'ünün kuru baklagilleri bez torbada; % 97.3'ünün peyniri plastik kapt; % 5.3'ünün kavrulmuş eti çelik kapt; % 96.0'sının reçel ve marmelatları, % 74.7'sinin konserveyi cam kavanozda; % 62.0'sinin pekmezi plastik kapt; % 92.6'sının tarhanayı bez torbada sakladıkları saptanmıştır.

Çizelge 5.34 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların %66.7'sinin bulguru, % 63.3'ünün yarmayı, % 50.7'sinin pirinci bez torbada; %33.0'ünün unu naylon torbada; % 46.0'sının erişteyi bez torbada; % 72.7'sinin turşuyu, %61.3'ünün yağları, % 68.7'sinin salçayı cam kavanozda; %26.7'sinin kurutulmuş sebze ve meyveyi, % 70.0'inin kuru baklagilleri bez torbada; % 85.3'ünün peyniri cam kavanozda; % 16.6'sının kavrulmuş eti naylon torbada dondurucuda; %99.3'ünün reçel ve marmeladı, % 52.7'sinin konserveyi, % 75.3'ünün pekmezi cam kavanozda; % 62.7'sinin tarhanayı bez torbada sakladıkları görülmektedir.

Demirel (1997), yaptığı çalışmada kadınların % 44.5'inin kuru baklagilleri cam kavanozda, % 29.7'sinin bez torbada, % 18.4'ünün plastik kavanozda, % 7.4'ünün naylon torbada; % 42.6'sının bulgur ve pirinci bez torbada, % 40.0'ının cam kavanozda, % 13.2'sinin plastik kavanozda, % 4.2'sinin naylon torbada sakladıklarını belirlemiştir.



### 5.3.3.13 Kadınların konserve yapma yöntemleri

Çizelge 5.35’de yerleşim yerlerine göre kadınların konserve yapma yöntemleri mutlak ve yüzde değerlerle gösterilmiştir.

Çizelge 5.35 Kadınların konserve yapma yöntemleri

| Konserve yapma yöntemleri                             | KÖY  |       | ŞEHİR |       | GENEL TOPLAM |       |
|-------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|                                                       | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı         | %     |
| Yapmıyor                                              | 38   | 25.3  | 71    | 47.3  | 109          | 36.3  |
| Basınçlı tencerede                                    | -    | -     | 23    | 15.3  | 23           | 7.7   |
| Büyük kazanlarda, üstü açık                           | 3    | 2.0   | 4     | 2.7   | 7            | 2.3   |
| Büyük kazanlarda, üstü kapalı                         | 93   | 62.0  | 51    | 34.0  | 144          | 48.0  |
| Küçük tencerelerde, üstü kapalı                       | 3    | 2.0   | -     | -     | 3            | 1.0   |
| Kaynatıp, şişelere doldurup ters çevirerek            | 13   | 8.7   | 1     | 0.7   | 14           | 4.7   |
| <b>TOPLAM</b>                                         | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 58.669$ SD = 5 P< 0.01                      |      |       |       |       |              |       |
| <b>Satın alan ve kendi yapana göre bozulma durumu</b> |      |       |       |       |              |       |
| Evet                                                  | 107  | 71.3  | 79    | 52.7  | 186          | 62.0  |
| Hayır                                                 | 43   | 28.7  | 71    | 47.3  | 114          | 38.0  |
| <b>TOPLAM</b>                                         | 150  | 100.0 | 150   | 100.0 | 300          | 100.0 |
| $\chi^2 = 28.626$ SD = 1 P< 0.01                      |      |       |       |       |              |       |
| <b>Cevap "evet" ise</b>                               |      |       |       |       |              |       |
| Kapak bombeleşir                                      | 1    | 0.7   | 36    | 24.0  | 37           | 12.3  |
| Piştirirken köpüklenip, kötü kokar                    | 1    | 0.7   | 9     | 6.0   | 10           | 3.4   |
| Kapaktan su sızdırır                                  | 89   | 59.3  | 34    | 22.7  | 123          | 41.0  |
| Üstü küflenir                                         | 16   | 10.6  | -     | -     | 16           | 5.3   |
| <b>TOPLAM</b>                                         | 107  | 71.3  | 79    | 52.7  | 186          | 62.0  |
| $\chi^2 = 122.291$ SD = 4 P< 0.01                     |      |       |       |       |              |       |

Çizelge 5.35 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kadınların % 48.0’inin konserveyi büyük kazanlarda, üstü kapalı, % 7.7’sinin doğru uygulama olarak basınçlı tencerede, %4.7’sinin kaynatıp, şişelere doldurup ters çevirerek, % 2.3’ünün büyük kazanlarda üstü açık, % 1.0’inin küçük tencerelerde, üstü kapalı olarak yaptıkları, % 36.3’ünün ise konserve yapmadıkları görülmektedir. Genel toplamda; yapılan konservelerin %62.0’sinin bozulduğu, bozulmanın % 41.0 oranında kapaktan su sızdırma, % 12.3

oranında kapağın bombeleşmesi, % 5.3 oranında üzerinin küflenmesi, % 3.4 oranında pişirirken köpüklenip kötü kokması olduğu görülmektedir.

Köylerde yaşayan kadınların % 62.0'sinin konserveyi büyük kazanlarda, üstü kapalı, % 8.7'sinin kaynatıp, şişelere doldurup ters çevirerek, % 2.0'inin büyük kazanlarda üstü açık, % 2.0'sinin küçük tencerelerde, üstü kapalı olarak yaptıkları, % 25.3'ünün ise konserve yapmadıkları, yapılan konserve % 71.3'ünün bozulduğu, bozulmanın % 59.3'ünün kapaktan su sızdırma, % 10.6'sının üzerinin küflenmesi, % 0.7'sinin kapağın bombeleşmesi, % 0.7'sinin pişirirken köpüklenip kötü kokması olduğu saptanmıştır.

Çizelge 5.35 şehir merkezinde yaşayanlar üzerinden incelendiğinde; kadınların % 47.3'ünün konserve yapmadıkları, % 34.0'ünün büyük kazanlarda, üstü kapalı, % 15.3'ünün basınçlı tencerede, % 2.7'sinin büyük kazanlarda, üstü açık, % 0.7'sinin kaynatıp, şişelere doldurup ters çevirerek yaptıkları, yapılan konserve % 52.7'sinin bozulduğu, % 24.0'ünün kapağının bombeleştiği, % 22.7'sinin kapaktan su sızdırdığı, % 6.0'sının pişirirken köpüklenip kötü koktuğu görülmektedir.

Araştırma kapsamına alınan 300 kadının tamamının bozulan konserve % 52.7'sinin bozulduğu, % 24.0'ünün kapağının bombeleştiği, % 22.7'sinin kapaktan su sızdırdığı, % 6.0'sının pişirirken köpüklenip kötü koktuğu görülmektedir.

Kadınların konserve yapma yöntemleri, köyde veya şehirde yaşamalarından bağımsız değildir ( $P < 0.01$ ).

Malatyaloğlu (1991), yaptığı çalışmada; kadınların % 69.4'ünün konserve kavanozlarını kazanda, % 29.1'inin bakır leğende, % 1.5'inin tencerede kaynattıkları tespit etmiştir.

Kutlu (2004), yaptığı çalışmada; kadınların % 34.2'sinin konserve kavanozlarının ağzı açık, tencerede, % 23.4'ünün ağzı açık kazanda, % 15.3'ünün basınçlı tencerede ve ağzı kapalı tencerede, % 11.7'sinin ağzı kapalı kazanlarda kaynattıklarını bildirmiştir.

## 6. SONUÇLAR

» Araştırma kapsamına alınan köylerde ve şehir merkezinde yaşayan, evde yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevinden sorumlu bireylerinin tamamı kadınlardan oluşmaktadır.

» Araştırma sonuçlarına göre köyde yaşayan kadınlar en fazla oranda (% 36.7) 17-27 yaş grubunda, şehir merkezinde yaşayan kadınlar ise en fazla oranda (% 55.3) 28-38 yaş grubunda bulunmaktadır.

» Köylerde ve şehir merkezinde yaşayan kadınların çoğunluğu (sırasıyla % 56.0, %47.3) ilkokul mezunudur.

» Köylerde yaşayan kadınların tamamı, şehir merkezindekilerin ise % 93.3'ü ev hanımıdır.

» Köylerdeki kadınların % 80.0'i, şehir merkezindekilerin % 98.0'i evlidir.

» Kadınların ev işlerinde yardım almamasının ya da ara sıra veya her gün yardım almasının köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız olmadığı saptanmıştır ( $P < 0.01$ ).

» Köylerde yaşayan kadınların % 65.3'ü geçim kaynaklarını tarımdan, şehirdekilerin % 98.7'si geçimlerini tarım dışı kaynaklardan sağlamaktadır.

» Köylerde yaşayan kadınların tamamının, şehir merkezindekilerin % 93.3'ünün yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerini anneleri ve diğer büyüklerinden öğrendikleri saptanmıştır.

» Köylerde yaşayan kadınların % 72.7'sinin yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi almadıkları, şehir merkezinde yaşayanların ise % 68.0'inin yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi aldıkları tespit edilmiştir.

» Köylerde yaşayan kadınların % 83.3'ünün, şehir merkezindekilerin % 90.7'sinin yazılı ve sözlü basın dışında başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi almadıkları bulunmuştur.

» Köylerde yaşayan kadınların % 62.0'sinin, şehir merkezindekilerin % 87.3'ünün hanesinde, mutfakın ev içinde ayrı bir oda şeklinde olduğu saptanmıştır.

» Köylerde yaşayan kadınların % 98.7'sinin, şehir merkezinde yaşayanların ise tamamının mutfaklarında şebeke suyu bulunmaktadır.

» Köylerde yaşayan kadınların % 65.3'ü çöplerini bahçede, şehir merkezinde yaşayan kadınların % 56.0'sı çöplerini balkonda biriktirmektedir. Köylerde yaşayan kadınların %93.3'ünün, şehir merkezinde yaşayan kadınların % 45.3'ünün çöplerini kapalı olarak biriktirdikleri saptanmıştır.

» Sebze yemeklerini pişirirken, köylerde yaşayan kadınların % 85.4'ünün, şehir merkezinde yaşayan kadınların % 91.3'ünün çelik tencereyi, kuru baklagil yemeklerini pişirirken köylerdekilerin % 41.3'ünün, şehir merkezindekilerin % 70.0'inin basınçlı tencereyi, pilav pişirirken köylerdekilerin % 56.0'sının, şehir merkezindekilerin %74.0'ünün teflon tencereyi, makarna pişirirken köylerdekilerin % 53.3'ünün teflon tencereyi, şehir merkezindekilerin % 88.6'sının çelik tencereyi, et yemeklerini pişirirken köylerdekilerin % 89.3'ünün, şehir merkezindekilerin % 59.4'ünün çelik tencereyi tercih ettikleri bulunmuştur.

» Sebze yemeklerini pişirirken, köylerde yaşayan kadınların % 72.0'sinin bitkisel sıvı yağ, şehir merkezinde yaşayan kadınların % 52.7'sinin zeytinyağı, kuru baklagil yemeklerinin pişirilmesinde, köylerdekilerin % 72.0'sinin, şehir merkezindekilerin % 91.3'ünün bitkisel sıvı yağ, pilavların pişirilmesinde köylerdekilerin % 39.4'ünün bitkisel sıvı yağ, şehir merkezindekilerin % 52.7'sinin bitkisel sıvı yağ ve margarin, makarnaların pişirilmesinde köylerdekilerin % 41.3'ünün, şehir merkezindekilerin %69.3'ünün bitkisel sıvı yağ, salatalarda, köylerdekilerin % 67.3'ünün bitkisel sıvı yağ, şehir merkezindekilerin % 57.3'ünün zeytinyağı, et yemeklerinin pişirilmesinde,

köylerdekinin % 85.3'ünün, şehir merkezindekinin % 69.3'ünün bitkisel sıvı yağ tercih ettikleri saptanmıştır.

» Köylerde yaşayan kadınların % 40.7'sinin, şehir merkezindekinin % 50.7'sinin sebzeleri önce yıkayıp-ayıklayıp-doğradıkları bulunmuştur.

» Köylerdeki kadınların % 96.6'sı açık süt, şehir merkezindekinin % 50.7'si uzun süre dayanıklı süt (kutu süt) satın almaktadır.

» Donmuş et, tavuk ve balığı köylerdeki kadınların % 24.7'sinin, şehir merkezindekinin % 33.3'ünün dolapta bir alt göze indirerek çözdürdükleri saptanmıştır.

» Araştırmaya alınan kadınların tamamı kızartmalarda bitkisel sıvı yağ kullanmakta, kızartma yağlarını, köylerde yaşayan kadınların % 83.4'ü, şehir merkezinde yaşayan kadınların % 28.7'si 1 kez kullanmaktadır.

» Köylerde yaşayan kadınların % 18.7'sinin, şehir merkezindekinin ise % 80.0'inin sebzeleri kendi suyunda veya az suda pişirdikleri saptanmıştır.

» Köylerdeki kadınların % 90.0'ı, şehir merkezindekinin % 74.7'si makarnayı haşlayıp suyunu dökerek pişirmektedir.

» Pirinç pilavını, köylerde yaşayan kadınların % 64.7'sinin şehir merkezindekinin %76.7'sinin ıslatıp suyunu döküp kavurarak, bulgur pilavını, köylerdekinin %78.0'inin yağda kavurarak, şehir merkezindekinin % 45.3'ünün kaynamış suya atarak pişirdikleri saptanmıştır.

» Köylerde yaşayan kadınların % 84.0 oranında, şehir merkezindekinin % 58.0 oranında kuru baklagilleri suda ıslatıp, haşlayıp, suyunu dökerek pişirdikleri bulunmuştur.

» Sütlaç ve muhallebi pişirirken köylerde yaşayan kadınların % 28.0'i, şehir merkezindekilerin % 97.3'ü şekeri indirmeye yakın ilave etmektedir. Köylerde yaşayanların % 28.0'i, şehir merkezinde yaşayanların % 84.0'ü besin ögesi kaybını önlemek amacıyla süte şekeri indirmeye yakın eklemektedir.

» Köylerde yaşayan kadınların % 98.7'sinin etleri kuru baklagillerle, şehir merkezindekilerin % 89.3'ünün ızgara olarak tükettikleri bulunmuştur.

» Köylerde yaşayan kadınların % 87.4'ünün açık süt kullanmalarından dolayı sütü kaynatıp ağzı kapalı buzdolabında sakladıkları, şehir merkezinde yaşayanların %47.3'ünün sütü hemen kullandıkları saptanmıştır.

» Köylerdeki kadınların % 99.3'ünün, şehir merkezindekilerin ise, % 94.7'sinin pişen yemeklerini soğuduktan sonra buzdolabında sakladıkları saptanmıştır.

» Yumurtayı, köylerde yaşayan kadınların % 80.0'i, şehir merkezindekilerin % 87.3'ü yıkamadan dolapta saklamaktadır.

» Satın alınan sebzeleri, köylerdeki kadınların % 75.3'ü yıkamadan naylon torbada buzdolabında, şehir merkezinde yaşayan kadınların % 58.0'i yıkanmış olarak naylon torbada buzdolabında saklamaktadır.

» Köylerde yaşayan kadınların % 72.7'si, şehir merkezindekilerin % 56.7'si sebze yemeklerini 1 öğünde tüketmektedir. Köylerdeki kadınların % 72.7'si, şehirdekilerin %74.0'ü sebze yemeklerini tüketebilecekleri kadar pişirmektedir.

» Meyveleri köylerde yaşayan kadınların % 80.7'si yıkamadan naylon torbada, soğutucuda, şehir merkezindekilerin % 65.3'ü yıkanmış olarak naylon torbada, soğutucuda muhafaza etmektedir.

» Köylerde yaşayan ve araştırma kapsamına alınan kadınların % 26.0'sı patatesi plastik kapta karanlık ve rutubetsiz bir yerde saklarken şehir merkezinde yaşayan ve araştırma

kapsamına alınan kadınların % 93.4'ü naylon torbada karanlık ve rutubetsiz bir yerde saklamaktadır. Çimlenmiş patatesi, köydekilerin % 53.4'ünün çimlerini kopararak tükettikleri, şehirdekilerin % 84.0'ünün attıkları belirlenmiştir.

» Kıymayı, köylerdeki kadınların % 90.0'nın, şehir merkezindekilerin % 84.6'sının buzlukta 3-4 hafta, parça eti, köylerdekilerin % 65.4'ünün, şehir merkezindekilerin % 83.3'ünün buzlukta 3-4 hafta sakladıkları, balık etini, köylerdekilerin % 90.7'sinin, şehir merkezindekilerin % 57.3'ünün günlük tükettikleri, tavuk etini, köylerdekilerin % 40.0'nın günlük tükettikleri, şehir merkezindekilerin ise % 74.7'sinin buzlukta 2-3 gün sakladıkları saptanmıştır.

» Köylerdeki kadınların tamamı, şehir merkezindekilerin ise % 94.7'si kış için yiyecek hazırlamaktadır. Köylerdeki kadınların % 99.3'ünün kış için erişte, şehir merkezindekilerin % 94.4'ünün turşu hazırladıkları saptanmıştır.

» Tarhanayı köylerde yaşayan kadınların % 85.3'ü, şehir merkezindekilerin % 82.0'si, erişteyi köylerdekilerin % 46.0'sı, şehir merkezindekilerin % 79.3'ü, sebze-meyveleri ise köylerdekilerin % 41.3'ü, şehir merkezindekilerin % 37.4'ü güneşte kurutmaktadır.

» Bulguru köylerde yaşayan kadınların ve şehir merkezindekilerin % 66.7'si bez torbada; yarmayı köylerdekilerin % 66.7'si, şehir merkezindekilerin % 63.3'ü bez torbada; pirinci köylerdekilerin % 66.7'si, şehir merkezindekilerin % 50.7'si bez torbada; unu köylerdekilerin % 79.3'ü, şehir merkezindekilerin % 33.0'ü naylon torbada; erişteyi köylerdekilerin % 58.7'si naylon torbada, şehir merkezindekilerin %46.0'sı bez torbada; turşuyu köylerdekilerin % 96.0'sı plastik kapta, şehir merkezindekilerin % 72.7'si cam kavanozda; yağları köylerdekilerin % 33.3'ü plastik kapta, şehir merkezindekilerin % 61.3'ü cam kavanozda; salçayı köylerdekilerin %96.7'si plastik kapta, şehir merkezindekilerin % 68.7'si cam kavanozda; kurutulmuş sebze-meyveleri köylerdekilerin % 59.3'ü, şehir merkezindekilerin % 26.7'si bez torbada; kuru baklagilleri köylerdekilerin % 75.3'ü, şehir merkezindekilerin % 70.0'i bez torbada; peyniri köylerdekilerin % 97.3'ü plastik kapta, şehir merkezindekilerin %85.3'ü cam kavanozda; kavurdukları eti köylerdekilerin % 5.3'ü çelik kapta, şehir

merkezindekilerin % 16.6'sı naylon torbada dondurucuda; reçel ve marmelatları köylerdekinin % 96.0'sı, şehir merkezindekilerin % 99.3'ü cam kavanozda; konservele köylerdekinin % 74.7'si, şehir merkezindekilerin % 52.7'si cam kavanozda; pekmezi köylerdekinin % 62.0'si plastik kapta, şehir merkezindekilerin %75.3'ü cam kavanozda; tarhanayı köylerdekinin % 92.6'sı, şehir merkezindekilerin % 62.7'si bez torbada saklamaktadır.

» Köylerde yaşayan kadınların, % 62.0'sinin, şehir merkezinde yaşayan kadınların %34.0'ünün konserveyi büyük kazanlarda, üstü kapalı olarak yaptıkları, köylerdekinin % 71.3'ünün, şehirdekilerin % 52.7'sinin konservelelerinin bozulduğu, bozulan konservelelerin köy ve şehir merkezinde yaşayan araştırma kapsamına alınan tüm kadınlar tarafından atıldığı saptanmıştır.



## 7. ÖNERİLER

» İnsan sağlığının sürdürülmesi için yeterli ve dengeli beslenme esastır. Yeterli ve dengeli beslenme için doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılmalı ve sürekliliği sağlanmalıdır.

» Köyde ve şehirde yaşayan ailelerin beslenmesinde asıl sorumluluk kadınlara aittir. Kadınların beslenme alışkanlıkları, aileleri dolayısıyla toplumu etkilemektedir. Bu nedenle öncelikle kadınların beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyecek “beslenme eğitimi”nin üzerinde durulması gerekmektedir.

» Beslenme eğitiminde temel amaç, yanlış inanç ve alışkanlıkları değiştirmek, halkın yaşam biçimine ters düşmeyecek, sağlık kurallarına uygun, yeterli, dengeli ve ekonomik beslenme biçimlerini benimsetmek olmalıdır.

» Beslenme eğitimi örgün ve yaygın eğitim şeklinde verilmelidir. Örgün eğitim, ilköğretimin birinci kademesinde genellikle ilkokul öğretmenleri, ikinci kademe ise iş eğitim ev ekonomisi derslerinin içinde yer alan beslenme ile ilgili ünitelerde verilmektedir. Yaygın eğitim şeklinde verilecek olan eğitimde önceliğin kadınlara verilmesi büyük önem taşımaktadır. Kadının eğitilmesi ile ailelerin kısa bir sürede eğitilebileceği düşünülmelidir.

» Halk eğitim merkezlerine giden kadınların çoğunluğu el sanatlarına yönelik kursları tercih etmektedir. Tüm alanlarda eğitim alan kadınlara haftada bir ya da iki ders saati beslenme eğitimi dersi verilmelidir.

» Özellikle ev kadınlarına besin grupları, besinlerin seçimi, satın alınması, hazırlama, pişirme ve saklanması konularında belirli yaş grupları ve enerji tüketim düzeyleri için alınması gereken günlük enerji miktarları hakkında bilgi verilmelidir.

» Sadece kadınların değil, toplumdaki tüm bireylerin beslenme konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

- » Beslenme eğitimi verirken, ailelerin sosyo-ekonomik ve kültürel özellikleri göz önüne alınmalıdır. Ailelerin koşulları bilinmeden yapılacak öneriler fayda sağlamayacaktır.
- » Beslenme eğitim programlarının sürekli ve etkin olması gerekmektedir. Eğitim uygulamalı yapıldığı takdirde davranışlara yansiyabilir ve hedef kitle tarafından kullanılabilir.
- » Kırsal alandaki ev ekonomisi çalışmalarının daha yaygın olarak sürdürülmesi gerekmektedir.
- » Ülkemizin değişik yörelerinde, daha ayrıntılı araştırmalarla beslenme alışkanlıkları ve besin hazırlama yöntemleri saptanmalıdır. Beslenme alışkanlıkları; beslenme sorunlarının oluşması ya da çözümlenmesinde en etkili faktörlerden biridir.
- » Eğitim çalışmalarından elde edilen bilgilerin uygulamaya dönüştürülmesi sağlanmalıdır. Bilgi; bireye doğru tutum, davranış ve beceri kazandırılmalıdır.
- » Beslenme eğitimi için yazılı ve görsel basının bütün olanaklarının kullanılması sağlanmalıdır.
- » Beslenme ile ilgili son dönemlerde yapılan yemek programları ve haber bültenlerinin konunun uzmanları danışmanlığında yapılması ile halkın yanlış bilgilendirilmesinin engellenmesi sağlanır.
- » Ülke genelinde 1984 yılından beri yapılmayan ulusal beslenme araştırmasının bir an önce gerçekleştirilmesi, halkın beslenme yetersizliği sorunlarının tespit edilmesi ve çözüm yollarının bulunması gerekmektedir.

## KAYNAKLAR

- Açkurt, F. 1989. Sağlıklı pişirme yöntemleri. Gebze:11BEAE
- Açkurt, F. 1990. Değişik pişirme yöntem ve araçlarının makarnanın vitamin ve mineral içeriklerine etkisi. TÜBİTAK Marmara Araştırma Merkezi Beslenme ve Gıda Teknolojisi Bölümü, Gebze
- Açkurt, F. 1991. Geleneksel yöntemlerle hazırlanan ve pişirilen et ve balıkta besin ögeleri korunum düzeylerinin saptanması. TÜBİTAK Marmara Araştırma Merkezi Beslenme ve Gıda Teknolojisi Bölümü Gıda –Sanayi 1991/20:58-66
- Adams, J. B. 1993. Greencolour development in patato cooking water. Food Chemistry, 49: 195-198.
- Akbaba, G. 1992. Temel gıdamız ekmek. Bilim ve Teknik Dergisi, 25(291):43-45.
- Akçiçek, E., Akçiçek, F. ve Başar, R. 1989. Besinlerin pişirilmesi ve saklanmasıda kullanılan malzemelerin insan sağlığına yapabileceği olumsuz etkiler. Beslenme ve Diyet Dergisi, 18: 87-99
- Akgün, B., Yücecan, S. ve Kayakırılmaz, K. 1988. Çeşitli ıslatma ve haşlama işlemlerinin kuru baklagillerin çinko, demir ve kalsiyum değerlerine etkisi. II: haşlama işlemleri sırasında mineral kayıpları, Gıda, 13(1):43-49.
- Aktaş, N. 1987. Besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi sırasında oluşan besin ögesi kayıpları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1018, Ankara
- Altay, B. 1992. Kadınların yiyecekleri hazırlama, pişirme, saklama ve sunma konularındaki bilgi ve davranışları. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Anar, Ş. 1999. Yumurta muhafaza yöntemleri. Gıda: 51-54
- Anonim. 1997a. The kitchen of your dreams. Vegetarian Times, Issue: 235,84
- Anonim. 1997b. On the home front. “Here’s what you can do when it’s your turn to take charge of food safety. FDA Consumer, 31(7): 2-15.
- Anonim. 2004a. Besinleri satın alma, hazırlama, pişirme, depolama ilkeleri ve dikkat edilecek hususlar.[http://www.saglik.gov.tr/default.asp?sayfa=detay\\$Id=1070](http://www.saglik.gov.tr/default.asp?sayfa=detay$Id=1070). Erişim Tarihi: 6 Kasım 2004
- Anonim. 2004b. Sağlıklı Beslenme,[http://www.betterhealth.vic.gov.au/BHCLang.nsf/\(Level Tree\)/903375671D9D31B94A256B6400083B864](http://www.betterhealth.vic.gov.au/BHCLang.nsf/(Level Tree)/903375671D9D31B94A256B6400083B864). Erişim Tarihi: 6 Kasım 2004

Anonim 2005a. Food safety when cooking. <http://www.foodsafetywhencooking.htm>.

Erişim Tarihi: 19 Mart 2005

Anonim. 2005b. Besinlerin saklanması. <http://www.kadinveaile.com/aile3/saglik/yazilar.asp?x=309&pr=1&p1=1>. Erişim Tarihi: 12 Şubat 2005

Anonim .2005c. Pekmez. [http://www.acikel.com.tr/tr\\_urunler2.htm#tahinpekmez](http://www.acikel.com.tr/tr_urunler2.htm#tahinpekmez).

Erişim Tarihi: 5 Nisan 2005

Anonim. 2005d. Pekmez. <http://www.bahce.biz/gida/nasilyapilir/pekmez.htm>.

Erişim Tarihi: 5 Nisan 2005

Anonim. 2005e. Amasya coğrafyası. <http://www.amasya.gov.tr/http/cografya.asp>.

Erişim Tarihi: 19 Ocak 2005

Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., Ersoy, Y., Yaman, M., Özgen, L., Şeren, S. ve Gümüş, H. 2002. Yiyecek üretimi I, Turan Ofset, 223 s., İstanbul.

Ateş, M., Ballar, E. ve Pekcan, G. 1986. Sosyo ekonomik yönden farklı semtlerde yaşayan ev kadınlarının besin hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 15: 71-83

Aytekin, F. 1993. Ankara’da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış), Ankara Üniversitesi, Ankara.

Bayrı, S. ve Egemen, A. 1984. Kırsal alanda malnütrisyon prevalansı ve etkileyen faktörler. Beslenme ve Diyet Dergisi, 13: 21-33.

Baysal, A. 1999. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları: 93, 8. Baskı, 494 s., Ankara

Baysal, A. 2002. Genel Beslenme. 11. Baskı, Hatipoğlu Yayınları: 14, 278 s., Ankara.

Baysal, A. 2005. Besin satın alma, hazırlama, saklama ve pişirme ilkeleri. [www.diyetisyenim.com](http://www.diyetisyenim.com) Erişim Tarihi: ( 3 Nisan 2005)

Baysal, A. ve Rakıcıoğlu, N. 1988. Yağda kızartma yöntemi ile pişirmede oluşan fiziksel ve kimyasal değişiklikler ve bunların insan sağlığı üzerine etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 17: 121-130

Birer, S. ve Yücecan, S. 1984. Balın beslenmemizdeki yeri ve kullanılması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 13: 113-123

Blauw, Y.H., Keller, G.H.M., Kovvenhoven, T. 1976. A comparative study on effects of methods of cooking of vegetables and potatoes on retention of nutrient and organoleptic properties voeding. 37 (6):198-314

Bulduk, S. 2002. Gıda teknolojisi. Detay Yayıncılık, 1.baskı, 271s, Ankara.

- Çakmakçı, S., Çağlar, A. ve Türkoğlu, H. 1994. İnsan beslenmesinde yoğurdun yeri ve önemi. *Standard*, 33 (386): 35-38.
- Demirci, M. 2003. Süt ve süt ürünlerinin beslenmedeki önemi *Gıda 2000 Tarım ve Teknoloji Dergisi*, 45: 28-31.
- Demirel, Y.N. 1997. Antalya ili merkez ilçede farklı sosyo ekonomik düzeydeki kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklamaları üzerine bir araştırma. *Bilim uzmanlığı tezi*, (basılmamış), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ergen, N. 2001. Sağlıklı beslenme önerileri ve bazı gelişmiş ülkelerden örnekler. *Yüksek lisans tezi* (basılmamış), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ergülen, S., Saygın, M., Çöl, M. ve Sayan, M. 2001. Ankara Üniversitesi öğrencilerinde anemi sıklığı, etkili faktörler ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2: 24-31.
- Ersoy, G. 1990. Ankara'nın farklı sosyo-ekonomik semtlerindeki ailelerin ev teknolojisi ile besin işleme durumu. *Gıda*, 15(3): 177-181.
- Ersoy, Y. ve Ersoy, A. F. 1999. Gecekondu ailelerinde kadınların yiyecek hazırlama ve pişirmeye ilişkin bazı uygulamaları üzerine bir araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3: 67-81.
- Gökdemir, A. 2003. Mutfak hizmetleri yönetimi. *Detay Yayıncılık*, 1. Baskı. 155 s, Ankara.
- Güler, B. ve Özçelik, A. Ö. 2002. Çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma-hazırlama davranışları üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Mezunları Derneği Yayınları Bilim Serisi: 3* Ankara Üniversitesi Basımevi, 91 s, Ankara.
- Gürman, Ü. 2003. Yemek pişirme teknikleri ve uygulaması 2, *Milli Eğitim Basımevi*, 2. Baskı, 334 s, İstanbul.
- Hasipek, S. 1983. Çankırı ili köylerinde beslenme durumunu etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 994*, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler 521, Ankara.
- Hasipek, S., Aktaş, N., Özçelik, A.Ö. ve Çakıroğlu, F.P., 1992. Özellikle kırsal alan ailesinin beslenmesini etkileyen yararlı ve zararlı alışkanlıklar. *Gıda*, 17 (4): 275-280.
- Hasipek, S. ve Örmeci, A.Ö. 1988. Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların besleme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları. *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1079*, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 582, 42 s, Ankara.
- Hasipek, S. ve Sürücüoğlu, M.S. 1988. Çalışan kadınların besin hazırlama ve pişirilmesi ile ilgili uygulamaları. *Dişabet Yıllığı* 5, s 315-320, İstanbul.
- İzer, M. 1997. Bitkisel protein ile dengeli beslenme, 3. Baskı, *SEV Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş.*, 318 s, İstanbul.

- Kavas, A. 2003. Sağlıklı yaşam için doğru beslenme. 3. Basım. Literatür Yayıncılık. 242 s, İstanbul.
- Kavas, A. ve Kavas, A. 1985. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi, beslenmeye karşı tutumları ve beslenme durumları üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14: 63-73
- Köksal, O. 2001. Gıda ve beslenme. Erciyes Üniversitesi Yayınları No: 130, 528 s, Kayseri.
- Kutlu, Z. 2004. Ankara iline bağlı Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaşayan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri, besin hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi (basılmamış), Ankara Üniversitesi, Ankara
- Kümeli, T. 2001. Besinlerimizi nasıl koruyalım?. <http://www.minidev.com/diyet>.  
Erişim Tarihi: 25 Aralık 2003
- Malatyahoğlu, N. 1991. Erzincan ili merkez ilçesi köylerindeki evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Montignac, M. 2002. Doğru beslenme ile kalp sağlığı. (Çeviri: Dr. Cengizhan Yiğitler), 1. Baskı, Alfa Yayınları: 1131, 263 s, İstanbul.
- Mottram, R.F. 1982. Human nutrition. 3. Edition., Pitman Press, 179 p, UK
- Nazik, M.H. 2003. Evde kullanılan araçlar. 2. Baskı, Gazi Üniversitesi Yayınları 257 s, Ankara.
- Ötleş, S. 1985. Kuru fasulyenin çeşitli şekillerde pişirilmesi sırasında vitamin içeriklerinde meydana gelen değişimler. Yüksek lisans tezi (basılmamış), Ege Üniversitesi, Ankara.
- Ötleş, S. ve Atlı, Y. 1999. Elma kurutma işleminin besin öğeleri üzerine etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 28(2): 59-62.
- Özdoğan, B., 1991. Amasya ili, merkez sağlık ocağı bölgesinde beslenme alışkanlıkları. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Pekcan, G. 2001. Türkiye’de beslenme sorunları ve boyutları: besin ve beslenme politikaları ve önemi. <http://www.org.tr/who/bulten/turk/bul5beslenme-sorun.htm>. Erişim Tarihi: 25 Aralık 2003.
- Rehman, Z., Islam, M.S. and Shah, W.H. 2002. Effect of microwave and conventional cooking on insoluble dietary fibre components of vegetables. Food Chemistry, 80; 237-240.

- Scott, K., Bishop, D.R., Zechakko, A., and Edwards, W.J.B., 1984. Nutrient content of liquid milk II. content of vitamin C, riboflavin, follic acid, thiamin, vitamin B<sub>12</sub> and B<sub>6</sub> in pasteurized milk as delivered to the refrigerator. *Journal of Dairy Research*, 51: 31-57.
- Sevenay, N. 1996. Kayseri il merkezi kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları, yiyecek hazırlama, pişirme yöntemleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi, (basılmamış), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Soysal, G. 1979. Ankara ili içinde oturan ev kadınlarının beslenme bilgilerinin saptanması. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sürücüoğlu, M.S. 1986. Aile beslenmesinde kadının rolü. Yüksek lisans tezi (basılmamış), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Sürücüoğlu, M.S. ve Balgamiş, F. 1987. Beslenme eğitiminin yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemlerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 16 (1): 39-50.
- Sürücüoğlu, M.S. ve Hasipek, S. 1988. Çalışan kadınların beslenme konusundaki bilgi düzeyleri ve bu konuda yararlandıkları kaynaklar. *Diyabet Yıllığı* 5: 308-314.
- Şanlıer, N. ve Şeren, S., 2004. Halk eğitim merkezlerine devam eden kadınlara verilen beslenme eğitiminin kadınların beslenme bilgi düzeylerine etkisi. [http://www.yayim.meb.gov.tr/yayimlar/162/sanlier\\_seran.htm](http://www.yayim.meb.gov.tr/yayimlar/162/sanlier_seran.htm). Erişim Tarihi: 16 Nisan 2005.
- Şaşmaz, T., Tanır, F., Demirhindi, H., Karaömeroğlu, Ö. ve Akbaba, M. 2000. Adana ilköğretim okullarındaki öğretmenlerin çocuk beslenmesi ve beslenme eğitimi hakkındaki bilgileri. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 10, (2): 40-44.
- Şensoy, F. 1987. Ankara iline bağlı seçilmiş köy, ilçe, gecekondü, kentsel yerleşim yerlerinde yaşayan ev kadınlarının besin sanitasyonu konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını saptama araştırması. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şimşek, I. 1990. Patateslerin C vitamini içeriklerine pişirme yöntemlerinin etkisi. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 47 (1): 87-91.
- Tayfur, M., Erel, E. ve Karabük, G. 1994. Tahıl ve kuru baklagillerin pişirilme yöntemlerinin aflatoksin B<sub>1</sub> ve okratoksin A'nın dayanıklılığı üzerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 23 (1): 77-83.
- Uyar, A. 1997. Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vashfam, R.S. 2002. Ankara ve Tebriz (İran) de yaşayan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri, besin hazırlama ve pişirme uygulamalarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi (basılmamış), Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Walji, H. 2001. Vitaminler; sağlıklı yaşam için gerekli besinler, 3. Baskı, Dost Kitabevi Yayınları, 182 s. Ankara.
- Watanabe, E. and Ciacco, C.F. 1990. Influence of processing and cooking on the retention of thiamine, riboflavin and niacin in spaghetti. Food Chemistry, 36: 223-231.
- Willet, W.C. and Macmahon, B.N. 1984 Diet and cancer. An overview (first of two parts). N. Engl. J. Med, 31(10): 633-633.
- Yazman, A. 1994. Süt ve süttten yapılan yoğurt ve tatlılarda hazırlama, pişirme saklama sırasında oluşan vitamin kayıpları. Doktora tezi (basılmamış), Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Yazman, A., Yücecan, S. ve Bozkurt, M. 1990. Değişik kurutma işlemlerinin tarhanadaki riboflavin değerine etkisi üzerine bir araştırma. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 47 (1): 1-13.
- Yılmaz, İ. ve Yücecan, S. 1983. İzmir ili Bornova ilçesinin sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyleri farklı olan ailelerinde ekmek tüketimi, atımı ve artan ekmeklerin değerlendirilme durumları üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 12: 83-98.
- Yücecan, S. 1989. “Türkiye’de beslenme sorunları”, Beslenme sorunları ve boyutları. Devlet Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu, 88.s. Ankara.
- Yücecan, S., Pekcan, G., Mercanlıgil, S., Şişman-Akgün, B., Tayfur, N., Ersoy, G., Başoğlu, S. ve Karacaoğlu, N. 1999. Ankara ili, ilçe ve köylerinde yaşayan ailelerin beslenme kültürleri ve beslenme kültürlerini etkileyen etmenler. Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü Sempozyum Bildirileri ve Katalog, Vehbi Koç Vakfı VEKAM Yayın No: 1, 335 s, Ankara.



**EK 1 AMASYA İLİ MERKEZ İLÇESİ VE KÖYLERİNDE YİYECEK  
HAZIRLAMA, PİŞİRME VE SAKLAMA UYGULAMALARI**

TARİH:

ANKET NO:

ADI SOYADI:

**1 ) GENEL BİLGİLER**

**1. Bireyler hakkında genel bilgiler**

| Aile Bireyleri | Cinsiyet | Yaş | Eğitim Durumu | Meslek | Medeni Durum |
|----------------|----------|-----|---------------|--------|--------------|
|                |          |     |               |        |              |

2. Ev işlerinde yardımcınız var mı?

a) Her gün    b) Ara sıra    c) Yok

Varsa yardımcı olan kişi kimdir?

a) Eşi

b) Kızı

c) Gelini

d) Annesi

e) Diğer.....

3. En uzun süre oturduğunuz yerleşim yeri neresidir?

- a) İl                      b) İlçe                      c) Köy                      d) Diğer.....

4. Ailenin gelir kaynakları nelerdir?

- a) Tarım  
b) Tarım Dışı  
c) Her ikisi

5. Yiyecek hazırlama ile ilgili bilgileri nasıl edindiniz?

- a) Okuldan  
b) Annem ve diğer büyüklerden  
c) Komşulardan  
d) Radyo ve televizyondan  
e) Kurstan (Halk eğitim vb.)  
f) Yazılı basından  
g) Diğer.....

6. Yazılı ve sözlü basından beslenme konuları hakkında bilgi alır mısınız?

- a) Evet                      b) Hayır

Cevap “Evet” ise;

- a) Dengeli beslenme  
b) Sağlık-beslenme ilişkisi  
c) Vitaminler hakkında  
d) Çocuk beslenmesi  
e) Yemek hazırlama, pişirme  
f) Hatırlamıyorum

7. Beslenme hakkında basından başka yerden bilgi aldınız mı? Veya alıyor musunuz?

- a) Evet                      b) Hayır

Cevap “Evet” ise;

a) Beslenme uzmanı

b) Doktor

c) Hemşire

d) Ev Ekonomisti

e) Diğer.....

## 2) KONUT İLE İLGİLİ BİLGİLER

8. Mutfak durumu

Ev İçinde

Ev Dışında

a) Ayrı

b) Yemek odası ile beraber

c) Diğer.....

9. Mutfakta şebeke suyu var mı?

a) Var

b) Yok

10. Çöpünüzü nerede biriktirirsiniz?

a) Bahçede

b) Mutfakta

c) Balkonda

d) Diğer.....

11. Çöp biriktirilen yer açık mı, kapalı mı?

a) Açık

b) Kapalı

### 3) YİYECEK HAZIRLAMA, PİŞİRME VE SAKLAMA UYGULAMALARI

#### YİYECEK HAZIRLAMA UYGULAMALARI

12. Yemek pişirirken en çok hangi tencereyi kullanırsınız?

|                  | Bakır | Alüminyum | Çelik | Teflon | Emaye | Basınçlı tencere | Diğer |
|------------------|-------|-----------|-------|--------|-------|------------------|-------|
| Sebzeler         |       |           |       |        |       |                  |       |
| Kuru baklagiller |       |           |       |        |       |                  |       |
| Pilav            |       |           |       |        |       |                  |       |
| Makarna          |       |           |       |        |       |                  |       |
| Et               |       |           |       |        |       |                  |       |

13. Yemek pişirirken hangi yağı kullanırsınız?

|                         | Bitkisel sıvı yağ | Zeytinyağı | Hayvansal yağ | Margarin | Diğer |
|-------------------------|-------------------|------------|---------------|----------|-------|
| Sebze yemekleri         |                   |            |               |          |       |
| Kuru baklagil yemekleri |                   |            |               |          |       |
| Pilavlar                |                   |            |               |          |       |
| Makarnalar              |                   |            |               |          |       |
| Salatalar               |                   |            |               |          |       |
| Et yemekleri            |                   |            |               |          |       |

14. Sebzeleri pişirmeden önce aşağıdaki hangi hazırlama işlemini uygularsınız?

- a) Ayıklar, doğrar, yıkarım
- b) Yıkar, ayıklar, doğrarım
- c) Ayıklar, yıkar, doğrarım
- d) Dikkat etmem

15. Sütü ne şekilde satın alırsınız?

- a) Açık süt →soru 16'ye geç
- b) Pastörize süt ( şişe ) →soru 17'ye geç
- c) Kutu sütü (uzun süre dayanıklı) →soru 17'ye geç

Nedeni:

- a) Ekonomik olduğu için
- b) Sağlık nedeni ile
- c) Daha uzun süre saklanabildiği için
- d) Diğer.....

16. Açık sütü kullanmadan önce;

- a) Süzer, kaynatır öyle kullanırım, Nedeni:.....
- b) Süzmeden sadece kaynatırım, Nedeni:.....
- c) Kaynatmam direk kullanırım, Nedeni:.....

17. Donmuş et, balık ve tavuğu pişirmeden önce hangi yolu izlersiniz?

- a) Soğuk suya atarak çözdürürüm
- b) Sıcak suya atarak çözdürürüm
- c) Dolapta bir alt göze indirerek çözdürürüm
- d) Dışarıda bekleterek çözdürürüm
- e) Diğer.....

### YİYECEK PİŞİRME UYGULAMALARI

18. Kızartmalarda hangi yağı kullanırsınız?

- a) Margarin
- b) Bitkisel sıvı yağ
- c) Zeytinyağı
- d) Diğer.....

19. Kızartma yağlarını kaç kez kullanırsınız?

- a) 1 kez      b) 2 kez      c) 3 kez      d) 3 ve daha fazla

Nedeni:

- a) Ekonomik nedenlerden dolayı  
b) Yağda oluşan zararlı maddelerin sağlık için sakıncalı olmasından dolayı  
c) Diğer.....

20. Sebzeleri nasıl pişirirsiniz?

- a) Haşlar suyunu döker sonra pişiririm  
b) Kendi suyunda veya az suda pişiririm  
c) Yağda kavurur az suda pişiririm  
d) Bol suda pişiririm  
e) Diğer.....

21. Makarnayı nasıl pişirirsiniz?

- a) Suda haşlar suyunu döker pişiririm  
b) Az suda pişirip suyunu çektirerek pişiririm  
c) Önce kavurur, suyunu çektirerek pişiririm  
d) Diğer.....

Nedeni:

- a) Alışkanlık olduğu için  
b) Vitamin kaybını önlemek, daha besleyici olmasını sağlamak için  
c) Diğer.....

22. Pilavı nasıl pişirirsiniz?

|                                           | Pirinç pilavı | Bulgur pilavı |
|-------------------------------------------|---------------|---------------|
| Kaynamış suya atarak                      |               |               |
| Yağda kavurarak                           |               |               |
| Islatır, suyunu döker kavurarak pişiririm |               |               |
| Islatır, suyunu dökerek pişiririm         |               |               |
| Diğer                                     |               |               |

23. Kuru baklagilleri nasıl pişirirsiniz?

- a) Suda ıslatır, haşlar suyunu dökerim
- b) Suda ıslatır, haşlar suyunu dökmem
- c) Suda ıslatır, suyunu döker, haşlamadan pişiririm
- d) ıslatmadan, haşlamadan direk pişiririm
- e) ıslatmadan haşlar, suyunu dökmeden direk pişiririm
- f) Diğer.....

24. Sütlaç ve muhallebi pişirirken ne zaman şeker ilave edersiniz?

- a) Süt kaynamadan önce
- b) Süt kaynayınca
- c) İndirmeye yakın
- d) Pişirmem
- e) Diğer.....

Nedeni:

- a) Besin ögesi kaybını önlemek için
- b) Alışkanlık olduğu için
- c) Diğer.....

25. Etleri çoğunlukla ne şekilde pişirirsiniz? Sıralayınız.

- a) Izgara
- b) Haşlama
- c) Kızartma
- d) Buğulama
- e) Kurubaklagiller ile
- f) Sebze ile birlikte

YİYECEK SAKLAMA UYGULAMALARI

26. Sütü nasıl saklarsınız?

- a) Kaynatıp, ağzı açık buzdolabında
- b) Kaynatıp, ağzı kapalı buzdolabında
- c) Kaynatmadan buzdolabında
- d) Hemen kullanırım
- e) Diğer.....

27. Pişmiş yiyeceklerinizi soğuduktan sonra nerede saklarsınız?

- a) Mutfakta açıkta
- b) Mutfakta kapalı dolapta( tel dolap, tahta dolap, vb.)
- c) Buzdolabında
- d) Diğer.....

28. Yumurtayı nasıl saklarsınız?

- a) Yıkar buzdolabında saklarım
- b) Yıkamadan buzdolabında saklarım
- c) Dışarıda saklarım
- d) Buzlukta saklarım
- e) Diğer.....



29. Sebzeleri nasıl ve nerede saklarsınız?

|                                | Buzlukta | Buzdolabında | Mutfakta | Diğer |
|--------------------------------|----------|--------------|----------|-------|
| Yıkamadan naylon torbada       |          |              |          |       |
| Yıkanmış olarak naylon torbada |          |              |          |       |
| Yıkayıp alüminyum folyada      |          |              |          |       |
| Diğer                          |          |              |          |       |

30. Pişirdiğiniz sebze yemeklerini kaç öğünde tüketirsiniz?

- a) 1 öğün      b) 2 öğün      c) Diğer

31. Pişirdiğiniz sebze yemeğini nasıl tüketirsiniz?

- a) Tüketebileceğimiz kadar pişiririm  
b) Hepsini ısıtır kullanır, kalanı dolapta saklarım  
c) Yiyeceğim kadar ısıtır kullanırım  
d) Diğer.....

32. Meyveleri nasıl saklarsınız?

- a) Yıkamadan naylon torbada, soğutucuda  
b) Yıkanmış olarak naylon torbada, soğutucuda  
c) Yıkayıp açıkta  
d) Yıkamadan açıkta  
e) Diğer.....

33. Patatesi nasıl saklarsınız?

|                | Karanlık ve Rutubetsiz Yerde | Nerede Olursa |
|----------------|------------------------------|---------------|
| Bez torbada    |                              |               |
| Naylon torbada |                              |               |
| Plastik kapta  |                              |               |
| Sandıkta       |                              |               |
| Diğer          |                              |               |

34. Çimlenmiş patatesi ne yaparsınız?

a) Atarım      b) Çimlerini koparıp tüketiriz

35. Etleri nerede ve ne kadar süre ile saklarsınız?

|           | Buzlukta | Buzdola-<br>bında | Açıkta | Günlük<br>alırım | Kullan-<br>mıyorum | 1<br>gün | 2-3<br>gün | 3-4<br>hafta | 2-3<br>ay |
|-----------|----------|-------------------|--------|------------------|--------------------|----------|------------|--------------|-----------|
| Kıyma     |          |                   |        |                  |                    |          |            |              |           |
| Parça et  |          |                   |        |                  |                    |          |            |              |           |
| Balık eti |          |                   |        |                  |                    |          |            |              |           |
| Tavuk eti |          |                   |        |                  |                    |          |            |              |           |

36. Kış için yiyecek hazırlar mısınız?

a) Hazırlar      b) Hazırlamaz

Hazırlar ise hangi yiyecekler?

- ( ) a. Tarhana  
( ) b. Pekmez  
( ) c. Erişte  
( ) d. Sebze, meyve kurutması  
( ) e. Reçel, marmelat  
( ) f. Konserve  
( ) g. Turşu  
( ) h. Diğer.....

37. Tarhana, erişte, sebze ve meyve kurutmasında sorulacak kurutma işlemine nasıl yaparsınız?

|                        | Güneşte | Gölgede | Diğeri |
|------------------------|---------|---------|--------|
| Tarhana                |         |         |        |
| Erişte                 |         |         |        |
| Sebze, Meyve kurutması |         |         |        |

38. Yiyeceklerinizi nasıl saklarsınız?

|                          | Bez torba | Naylon torba | Cam kavanoz | Plastik kap | Teneke kap | Diğeri |
|--------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|--------|
| Bulgur                   |           |              |             |             |            |        |
| Yarma                    |           |              |             |             |            |        |
| Pirinç                   |           |              |             |             |            |        |
| Un                       |           |              |             |             |            |        |
| Erişte                   |           |              |             |             |            |        |
| Turşu                    |           |              |             |             |            |        |
| Yağ                      |           |              |             |             |            |        |
| Salça                    |           |              |             |             |            |        |
| Sebze ve meyve kurutması |           |              |             |             |            |        |
| Kuru baklagiller         |           |              |             |             |            |        |
| Peynir vb.               |           |              |             |             |            |        |
| Et kavurma               |           |              |             |             |            |        |
| Reçel, marmelat          |           |              |             |             |            |        |
| Konserve                 |           |              |             |             |            |        |
| Pekmez                   |           |              |             |             |            |        |
| Tarhana                  |           |              |             |             |            |        |

39. Konserve yaparken kaynatma işlemini nasıl yaparsınız?

- a) Otoklavda
- b) Basınçlı tencerede
- c) Büyük kazanlarda, üstü açık
- d) Büyük kazanlarda, üstü kapalı
- e) Diğer.....

40. Satın aldığınız veya kendiniz yaptığı konservelemlerden bozulan oluyor mu?

- a) Evet
- b) Hayır

41. Cevabınız “evet” ise ne tip bozulmalar oluyor?

- a) Kapak bombeleşiyor
- b) Pişirirken köpüklenip, kötü kokuyor
- c) Kapaktan su sızdırıyor
- d) Diğer.....

42. Bozulduğunu düşündüğünüz konservelemleri ne yaparsınız?

- a) İyice kaynatır, yeriz
- b) Hayvanlara veririz
- c) Atarız
- d) Diğer.....

## ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Hüsniye KOÇAK

Doğum Yeri: Ankara

Doğum Tarihi: 1977

Medeni Hali: Bekar

Yabancı Dili: İngilizce

### Eğitim Durumu

Lise : Yıldırım Beyazıt EML 1991-1995

Lisans : Ankara Üniversitesi 1997-2002

Yüksek Lisans : Ankara Üniversitesi 2002-2005

### Çalıştığı Kurumlar

- İTÜ Yüksek Mühendisleri Birliği Vakfı İşletmesi-İşletme Müdürü 2003-2004
- Yurt Gıda&Tadımsan Maliye Bak. Ortak Girişimi-Proje Müdürü 2004-2005
- Bilintur Catering A.Ş.-Proje Müdürü 2005-Devam