

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları-Amasya Örneği*

Hüsniye KOÇAK**

Özet

Bu araştırma, Amasya ili merkez ilçesi ve köylerinde yiyecek hazırlama ve pişirme 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 pişirme işlevinden sorumlu olan bireyi ile “Karşılıklı Görüşme Tekniği” kullanılarak, anket formları uygulanarak toplanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; köylerdeki kadınların % 38.6’sı, şehirdekilerin % 50.7’si sebzeleri pişirmeden önce yıkayıp-ayıklayıp-doğramaktadır. Köylerde yaşayan kadınların % 18.7’sinin, şehirdekilerin ise %80.0’inin sebzeleri kendi suyunda veya az suda pişirdikleri saptanmıştır. Köydeki kadınların % 90.0’ı, şehirdeki kadınların % 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. Araştırmanın sonucuna göre önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, Yiyecek pişirme, Amasya.

The Practices on Food Preparation and Cooking- Example Amasya

Abstract

This research has been carried out to determine food preparation and cooking 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 cooking and keeping functions in the family.

According results of the research; it has been determined that 38.6 % of village women and 50.7 % of town women wash – sort – cut respectively the vegetables prior to cooking these. 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. 90.0 % of village women and 74.7 % town women 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. We have made suggestions according to the research results.

Key Words: Nutrition, Food cooking, Amasya

* Bu makale araştırmacı tarafından Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalında Ekim 2005 tarihinde kabul edilen “Amasya İli Merkez İlçesi ve Köylerinde Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları” adlı Yüksek Lisans Tezinden uyarlanmıştır.

** Öğr. Gör. Giresun Üniversitesi, Dereli Meslek Yüksekokulu. husniye.kocak@giresun.edu.tr

Giriş

Besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi için uygulanan işlemler yemeğin kalitesini ve besin değerini etkiler. Yiyecek hazırlama ve pişirmede amaç, yiyeceklerin besin değerlerini, doğal renk, şekil ve kıvamalarını olabildiğince korumak, sindirimini kolaylaştırmak ve lezzetlerini arttırmak, bozulmasına neden olan mikroorganizmalar ve enzimleri yok ederek sağlık için yararlı hale getirmektir. (Altay, 1992).

Yiyecek hazırlama ve pişirme bir yöntem işidir. Eğer her yönden kaliteli yiyecekler üretilmek isteniyorsa, besinler pişirilirken besin öğelerinin kimyasal özellikleri ve yiyecek hazırlama, pişirme ve saklanması uygulanan ilkeler iyi bilinmeli ve tüm uygulamalarda dikkat ve özen gösterilmelidir (Sevenay, 1996).

Uygun pişirme yöntemleri sonucu et, balık, süt, yumurta gibi protein yönünden zengin yiyeceklerde sindirimi engelleyen bazı öğeler arınır ve daha kolay sindirilir. Aynı şekilde vitamin ve mineral yönünden zengin olan sebzelerden en yüksek fayda sağlanır.

Hazırlama ve pişirmede yanlış uygulanan yöntemler vitaminleri kayıplarına proteinlerin yapısının olumsuz etkilenmesine ve yiyeceğin tadının, renginin, dokusunun istenmeyen şekilde değişmesine neden olabilir. (Koçak, 2009). Bunun sonucunda da sağlık için gerekli besin öğeleri az alınır veya hiç alınmaz, böylece insanlar yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarıyla karşı karşıya kalır. Bireylerin dolayısıyla toplumun sağlıklı olmasında besinlerin doğru seçimi, besin ögesi kaybı en az olacak şekilde hazırlanması ve pişirilmesi ile yakından ilgilidir.

Toplumumuzda yiyeceklerin hazırlanması ve pişirilmesi işleri kadınlar tarafından gerçekleştirilmektedir. Kadının genişlemiş rolleri ne olursa olsun geleneksel rollerinin değeri, bütün önem ve genişliğiyle sürmektedir (Uyar, 1997). Kadının zamanını en iyi ve bilinçli bir şekilde kullanması için beslenme konusunda bilgili olması ve bu konudaki gelişmelerin kadına aktarılması gereklidir (Sevenay, 1996).

Hazırlama ve pişirme alışkanlıklarının farklı olması yaşanan çevre ve yaşam şekli ile yakından ilgilidir. Kırdan ya da kente yaşıyor olmak hem eğitim düzeyinde hem de yaşam standardını yükseltecek koşullara ulaşmada farklılıklar yaratmaktadır. Yapılan çalışmalarda kadınların eğitim düzeyleri ve yaşam koşulları arttıkça yiyecekleri pişirme uygulamalarının daha doğru olduğu bulunmuştur (Kutlu, 2004; Çalış, 2005) Bu anlamda şehir merkezinde yaşayan kadınlar, köylerde yaşayan kadınlardan daha fazla doğru pişirme yöntemlerini kullanmaktadırlar.

Bu çalışmada da, Amasya ili merkez ilçesi ve merkez ilçenin köylerinde yiyecek hazırlama-pişirme uygulamaları arasındaki farklılıkların saptanması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma, Amasya ili merkez ilçesi ve merkez ilçenin köylerinde yiyecek hazırlama-pişirme uygulamalarını belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

Örneklem

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 10 köy (Aksalur, Avşar, Beke, Fındıklı, Kapıkaya, Karaali, Mahmatlar, Sevincer, Tuzsuz, Yolyanı) seçilmiş ve bu köylerden 15'er aile araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma kapsamına alınan aileler 'Tesadüfi Örneklem Yöntemi' ile seçilmiştir.

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 araştırmacı tarafından toplanmıştır.

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

Araştırmaya katılan şehir merkezindeki kadınların % 55.3'ü 28-38 yaş grubunda, köylerde yaşayan kadınların ise % 36.7'si 17-27 yaş grubunda yer almaktadır. Şehir merkezindeki kadınların % 47.3'ü, köylerdekilere % 56.0'sı ilköğretim mezunu, şehirdeki kadınların % 37.3'ü, köylerdekilere % 1.4'ü lise ve yüksekokul mezunu ve şehir merkezindeki kadınların % 93.3'ü, köylerdeki kadınların % 100.0'ü ev hanımı oldukları görülmüştür.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler değerlendirilirken, SPSS (10.0) paket programı kullanılmıştır. Sonuçların değerlendirilmesinde mutlak ve yüzde (%) değerleri gösteren iki yönlü tablolar oluşturulmuştur, istatistiksel analiz olarak iki yönlü tablolarda bağımsızlığın ölçüsü olan khi-kare (χ^2) ve gerektiğinde de G testi kullanılmıştır. Değişken yaşanılan yerdir (İlçe ve köyler).

Araştırma Bulguları ve Tartışma

Hazırlama ve pişirme sırasında sebzelerin, kuru baklagillerin, pirinç ve makarnanın, etlerin pişirilmesindeki yapılan yanlışlıklar besin öğelerinde ciddi kayıplara (suda ve yağda eriyen vitaminlerin kayıpları) ve protein gibi bazı besin öğelerinin yapısının değişmesine neden olabilmektedir (etlerin proteinlerinin denatüre olması ve kanserojen madde oluşumu). Doğru yöntemlerin kullanılması sağlık açısından önemlidir.

Tablo 1: 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 etmez	1	0.7	20	13.3	21	7.0
TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0
$\chi^2 = 30.251$ SD = 3 P < 0.01						

Tablo 1 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların % 44.7'sinin doğru uygulama olan sebzeleri yıkayıp-ayıklayıp-doğradıkları görülmektedir.

Tablo 1'den şehirde yaşayan kadınların köylerde yaşayan kadınlara göre doğru uygulama olan sebzeleri yıkayıp-ayıklayıp-doğrayarak hazırlama işlemini daha doğru yaptıkları görülmektedir (K % 38.6'sı, Ş % 50.7'si). Sebzelerin pişirmeden önce hazırlanış şekli köy veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir (P< 0.01).

Yapılan birçok araştırmada, özellikle yeşil yapraklı sebzelerin hazırlanmasında daha çok yanlış uygulamaların yapıldığı belirlenmiştir (Hasipek ve Örmeci 1988, Malatyahoğlu 1991, Sevenay 1996, Ersoy ve Ersoy 1999, Güler ve Özçelik 2002, Çalış 2005).

Tablo 2: 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
TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0
$\chi^2 = 154.254$ SD = 3 P < 0.01						

Tablo 2 genel örnekleme 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.

Doğru uygulamayı yapan kadınların % 80.0'i şehirde yaşayanlardır. Köylerde yaşayan kadınların % 35.3'ünün sebzeleri haşlayıp suyunu dökerek vitamin kayıplarına neden olan bir yöntemi tercih ettikleri görülmektedir. Kadınların sebze pişirme uygulamalarının yaşanılan yerden bağımsız olmadığı saptanmıştır (P< 0.01).

Çalışma bulgularına benzer şekilde; Çalış (2005), Milas ilçesi ve köylerinde yaşayan ailelerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptığı araştırmada, ilçede yaşayan kadınların % 81.4'ünün, köylerde de kadınların % 55.1'inin sebzeleri kendi suyunda veya az suda pişirdiğini tespit etmiştir.

Tablo 3: 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 döker 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
TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0
G = 33.453		SD = 3		P < 0.01		
Nedenleri						
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
TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0
G = 7.232		SD = 2		P < 0.05		

Makarna pişirmede doğru uygulama “Az suda suyunu çektirerek pişirme” yöntemidir.

Tablo 3 genel toplam üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların yalnızca % 10.3’ünün doğru uygulama olarak az suda, suyunu çektirerek, pişirdikleri görülmektedir. Makarna pişirme yöntemlerinde; kadınların % 87.3’ünün alışkanlıklarından dolayı bu şekilde davrandıkları gözlenmektedir.

Genel toplama benzer şekilde, köylerde ve ilçede yaşayan kadınların çoğunluğunun yanlış uygulama yaptıkları saptanmıştır (K % 90.0, Ş %74.7 makarnayı haşlayıp suyunu döker) Yine aynı tablodan şehirde yaşayan ve makarna pişirmede doğruyu yapan kadınların oranı (% 12.0) köydekilerden (% 8.7) yüksek bulunmuştur. Makarnanın suda haşlayıp suyunu dökerek, az suda pişirip suyunu çektirerek, önce kavurup, suyunu çektirerek pişirilmesi, köyde veya şehirde yaşamaktan bağımsız değildir (P< 0.05).

Özdoğan (1991), Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde yaşayan kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada; kadınların % 81.7’sinin makarnayı suyunu süzerek pişirdiklerini saptamıştır. Bizim araştırmamızla 14 yılda yapılan bu yanlış uygulamanın azaldığı görülmüştür (Şehir merkezinde yaşayan kadınların % 74.7’si).

Benzer şekilde Sürücüoğlu 1986, Hasipek ve Örmeci 1988, Malatyaloğlu 1991, Altay 1992, Aytekin 1993, Sevenay 1996, Demirel 1997, Ersoy ve Ersoy 1999, Güler ve Özçelik 2002, Kutlu 2004, Çalış 2005 yaptıkları çalışmalarda makarnanın haşlama suyunun dökülerek pişirildiğini saptamışlardır.

Pilav yaparken pirinç veya bulgur yağ ile kavrulduktan sonra pişirilirse, kavrulma sırasında bazı besin öğeleri kaybolur ve ihtiyacından daha fazla yağ içereceğinden kalorisi yükselir. Ayrıca ıslatıp suyunun dökülmesi de pilavda besin öğesi kayıplarına neden olmaktadır.

Tablo 4: 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
	TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0
G = 16.110		SD = 2		P < 0.05			
BULGUR PİLAVI	Pişirmem	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
	TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0
$\chi^2 = 82.908$		SD = 2		P < 0.01			

Tablo 4 genel toplam üzerinden incelendiğinde; pirinç pilavını araştırma kapsamına alınan kadınların yalnızca % 2.0'sinin, bulgur pilavını % 31.0'inin doğru uygulama olarak kaynamış suya atarak pişirdikleri görülmektedir.

Genel toplama benzer şekilde, köylerde ve ilçede yaşayan kadınların çoğunluğunun pirinç pilavı pişirirken yanlış uygulama yaptıkları saptanmıştır (K % 64.7, Ş % 76.7). Yine aynı tablodan şehirde yaşayan ve bulgur pilavı pişirmede doğruyu yapan kadınların oranı (% 45.3) köydekilerden (% 16.6) yüksek bulunmuştur. 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).

Sevenay 1996, Kutlu 2004, Yardımcı 2005, Çalış 2005 yaptıkları araştırmalarda; kadınların büyük çoğunluğunun pilav yaparken yanlış uygulama olarak pirinci yağda kavurdıklarını saptamışlardır (Sırası ile % 44.0, % 69.7, % 94.5, % 41.1). Aynı şekilde Sevenay 1996, Çalış 2005 yaptıkları çalışmalarda pilav yaparken bulguru da yağda kavurdıklarını saptamışlardır (S % 60.58, Ç % 67.9).

Tablo 5: Kadınların kuru baklagil pişirme uygulamaları

Kuru baklagil pişirme uygulamaları	KÖY		ŞEHİR		GENEL TOPLAM	
	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
TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0
$\chi^2 = 27.972$		SD = 5		P < 0.01		

Tablo 5 genel toplam üzerinden incelendiğinde; kuru baklagil yemeğini araştırma kapsamına alınan kadınların yalnızca % 9.7'sinin, doğru uygulama olarak suda ıslatıp, ıslatma suyunu döküp, haşlamadan pişirdikleri görülmektedir.

Genel toplama benzer şekilde, köylerde ve ilçede yaşayan kadınların çoğunluğunun yanlış uygulama yaptıkları saptanmıştır (K % 84.0, Ş % 58.0 kuru baklagilleri suda ıslatıp, haşlar suyunu döker). Aynı tablodan şehirde yaşayan ve doğruyu yapan kadınların oranı (% 16.0) köydekilerden (% 3.3) yüksek bulunmuştur. Kuru baklagillerin pişirilme yöntemleri yaşanan yerden bağımsız değildir (P< 0.01).

Benzer şekilde 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, Çalış (2005) % 66.8'inin yanlış uygulama olarak kuru baklagilleri suda ıslatıp haşlayıp suyunu dökerek pişirdiklerini saptamışlardır.

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.

Tablo 6: Kadınların donmuş et, tavuk ve balığı pişirmeden önce uyguladıkları çözdürme işlemleri

Uygulanan çözdürme işlemi	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
TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0
G = 50.512		SD = 5		P < 0.01		

Tablo 6 genel örneklem üzerinden incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan kadınların, % 44.7'sinin yanlış uygulama olarak donmuş et, tavuk ve balığı, dışarıda bekleterek çözdürdükleri görülmektedir. Doğru uygulama olan "Dolapta bir alt göze indirerek" çözdürme işlemimi kadınların % 29.0'unun uyguladığı belirlenmiştir.

Tablo 6 yerleşim yerlerine göre incelendiğinde doğru uygulamayı şehir merkezinde yaşayan kadınların (% 33.3) köylerde yaşayan kadınlardan (% 24.7) daha fazla oranda kullandıkları 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), Antalya ili merkez ilçede 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.

Çalış (2005), Milas ilçesi ve köylerinde yaptığı araştırmada doğru uygulama olan donmuş et, tavuk ve balığı buzdolabında çözdüren kadınların oranını ilçede % 45.6, köylerde ise % 25.0 olarak bulmuştur.

Tablo 7: Kadınların et pişirme uygulamaları

Et pişirme uygulamaları	KÖY		ŞEHİR		GENEL TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Izgara	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.

Tablo 7 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 örnekleme 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 tükettiklerini saptamıştır.

Tablo 8: Kadınların kızartma yağlarını 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
TOPLAM	150	100.0	150	100.0	300	100.0
$\chi^2 = 97.415$ $SD = 3$ $P < 0.01$						

Tablo 8: Kadınların kızartma yağlarını kullanma sıklıkları ve nedenleri- Devam

Nedeni	KÖY		ŞEHİR		GENEL TOPLAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
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
TOPLAM	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.

Kızartma yağlarını 3'den fazla kullanmak yağın yanmasına sebep olur. Yanmış yağ kanserojenler içermektedir.

Tablo 8 genel örnekleme göre incelendiğinde, kızartma yağlarını; kadınların % 56.0'sı 1 kez, % 12.7'si 2 kez, % 15.0'i 3 kez, % 16.3'ü yanlış uygulama olarak 4 kez ve daha fazla 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.

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

Kızartma yağını; Altay (1992) Samsun ilinde yaptığı araştırmada % 51.6 ile 3 kez, Aytekin (1993) Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki aileler üzerinde yaptığı araştırmada % 36.67 ile 2 kez, Sevenay (1996) Kayseri il merkezi kamu sektöründe çalışan kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada % 33.08 ile 3 kez, Demirel (1997) Antalya ili merkez ilçede farklı sosyo-ekonomik düzeydeki kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada % 45.1 ile 2 kez, Vashfam (2002) Ankara'da evli kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada % 48.0 ile 2 kez, Kutlu (2004) Ankara iline bağlı Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaptığı araştırmada % 44.3 ile 2 kez ve Çalış (2005) Milas ilçesi ve köylerinde yaptığı araştırmada % 51.8'inin ile 1 kez kullandıklarını saptanmışlardır.

Sonuç ve Öneriler

Yemeğin pişirilmesi için uygulanan işlemler yemeğin kalitesini ve besin değerini etkiler. Bundan dolayı yemek pişirmede, besin değerinin korunması zaman harcamasının en azda tutulması, lezzet, koku ve görünümünün iyileştirilmesi ilkelerine dikkat etmek gerekir.

Suda çözünen vitaminler pişme suyuna geçmektedir ve pişirme sularının dökülmesi ile besin öğelerinin kaybolmasına neden olmaktadır. Sebze yemekleri pişirilirken sebzeler kendi

suyunda veya az suda pişirilmelidir. Sebzeler pişirileceği zaman kaynayan suya atılmalıdır. Hiçbir zaman soğuk su ile pişirilmeye başlanmamalıdır. Pişirme suları asla dökülmemelidir. Araştırma sonucunda köyde yaşayan kadınları bu yanlışı yaptığı bulunmuştur. Şehirde yeni ve daha sağlıklı pişirme araçlarına daha kolay sahip olunabilmesi (basınçlı pişirme tencereleri), eğitim düzeyinin daha yüksek oluşu ve bilgiye daha kolay ulaşabilme olanakları bu farkı yaratmış olabilir. Köyde yaşayanlarda bu olanakların sunulması bunun için tedbirin alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Makarna yapımında kullanılan durum buğdayı ekmeklik buğdaydan farklıdır. Protein ve B vitamini oranı daha fazladır. Yaygın olarak yapılan haşlayıp suyunu dökerek pişirme yöntemi yanlış bir uygulamadır. Bu besin öğelerinin kaybına engel olmak için, makarna az suda suyu çektirerek pişirilmelidir. Bu şekilde pişirildiğinde besin ögesi kayıpları engellenmiş olunur. Fakat bu en çok göz ardı edilen uygulamadır. Sadece bu bölgede değil Türkiye'nin her bölgesinde bu yanlış pişirme yöntemi yaygındır. (Hasipek ve Örmeci, 1988; Altay, 1992; AYTEKİN, 1993; Sevenay, 1996; Demirel, 1997; Ersoy ve Ersoy, 1999; Güler ve Özçelik, 2002; Kutlu, 2004; Çalış, 2005).

Pirinç ve bulgur gibi tahıllar, vitaminler, mineraller, karbonhidratlar ve protein içermeleri nedeniyle önemli besinlerdir. Tahıllar B1 vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Besin ögesi kaybının minimum düzeyde olması gibi pirinç ve bulgurun makarna gibi kaynayan suya atarak, az suda ve suyu çektirilerek pişirilmesi gerekmektedir. Yağda kavurma sırasında protein kayıpları gerçekleşir.

Kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden zengin kuru baklagillerin uygun şekilde pişirilmesinin ilk adımı ıslatmadır. Ayıklanıp iyice yıkanan kuru baklagiller 8-10 saat süre ile ıslatılmalıdır. Sindirimi kolay olması için yumuşayınca kadar pişirilmelidir. Pişirme suyu atılırsa B vitaminleri ve minerallerde kayıp oluşur. Bileşimindeki minerallerin yararlılığı açısından C vitamininden zengin besinlerle birlikte tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Etler iyi kaliteli protein kaynağıdır. Aynı zamanda B grubu vitaminleri, demir ve çinko bakımından da zengindirler. Bu kadar besleyici değeri yüksek olan etleri doğru şekilde pişirmek gerekmektedir. Et pişirmede haşlama, ızgara gibi yöntemler tercih edilmeli, mümkün olduğunca kızartmadan kaçınılmalıdır. Etin kurummasını önlemek ve iyi pişmesini sağlamak için etler orta ısıda pişirilmelidir. Pişirme sırasında ısı kaybına yol açmamak için kapağı kapalı tutulmalıdır. Etler ızgara şeklinde pişirildiğinde etle ateş arasındaki uzaklık eti yakmayacak şekilde ayarlanmalıdır. Ayrıca etler çok yüksek sıcaklıkta, uzun süre pişirilmemelidir.

Kızartma yapılacak besin maddesinin miktarına göre az veya derin yağda kızartma yapılmalıdır. Kızartma yapılan yağın sıcaklığı iyi ayarlanmalı, kritik sıcaklık (dumanlanma noktası) aşılmalıdır. Kızartma yağlarının tekrar kullanılması sağlık açısından tehlikelidir.

Kadınların geleneksel olarak edindikleri bazı yanlış alışkanlıkları sonucu hatalı uygulamalar yaptıkları bilinmektedir. Bu yanlış alışkanlıkları değiştirmek zordur ve bu konuda daha fazla bilgilendirilme yapılması ve pişirme yönteminin uygulamalı gösterilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Toplumumuzda genel olarak yemek hazırlama ve pişirme görevi kadına ait olduğundan özellikle kadınlara yönelik örgün ve yaygın eğitim şeklinde beslenme eğitimi verilmelidir.

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.

Kaynakça

- Altay, B. (1992). *Kadınların Yiyecekleri Hazırlama, Pişirme, Saklama ve Sunma Konularındaki Bilgi ve Davranışları*. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aytekin, F. (1993). *Ankara'da Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çalış, C. (2005). *Milas İlçesi ve Köylerinde Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirel, Y.N. (1997). *Antalya İli Merkez İlçede Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklamaları Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersoy, Y. ve Ersoy, A. F. (1999). Gecekondu Ailelerinde Kadınların Yiyecek Hazırlama ve Pişirmeye İlişkin Bazı Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 67-81.
- 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: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Hasipek, S. ve Örmeci, A.Ö. (1988). Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi İdari Kadrosunda Çalışan Evli Kadınların Besleme Bilgi Düzeyleri İle Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları. Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları.
- Koçak, N. (2009). *Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kutlu, Z. (2004). *Ankara İline Bağlı Şereflikoçhisar İlçesi ve Köylerinde Yaşayan Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri, Besin Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamalarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Malatyaloğlu, N. (1991). *Erzincan İli Merkez İlçesi Köylerindeki Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları Üzerinde Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ötleş S. (1985). *Kuru Fasulyenin Çeşitli Şekillerde Pişirilmesi Sırasında Vitamin İçeriklerinde Meydana Gelen Değişmeler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özdoğan, B. (1991). *Amasya İli, Merkez Sağlık Ocağı Bölgesinde Beslenme Alışkanlıkları*. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sevenay, N. (1996). *Kayseri İl Merkezi Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Yiyecek Hazırlama, Pişirme Yöntemleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sürücüoğlu, M. S. (1986). *Aile Beslenmesinde Kadının Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uyar, A. (1997). *Konya İl Merkezi Kamu Kuruluşlarında Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vashfam, R.S. (2002). *Ankara ve Tebriz (İran) de Yaşayan Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri, Besin Hazırlama ve Pişirme Uygulamalarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yardımcı, H. (2005). *Ankara İli Gölbaşı İlçesinde Yetişkin Kadınların Antropometrik Ölçümleri ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma*. Yayınlanmış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

