

# Konya İl Merkezinde Yaşayan Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma

Didem ÖNAY DERİN\*  
Nermin İŞİK\*\*  
Nuran ERDEM\*\*\*

## ÖZ

Toplumumuzda besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasından büyük ölçüde kadınlar sorumludur. Yaşam için çok önemli olan yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevlerini hijyenik olmayan bir mutfakta, bilgi noksanlığı 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. Yiyeceklerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasındaki temel ilkeler bilinmediği durumlarda besin öğelerindeki kayıplar çok fazla olmaktadır. Kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri konusundaki uygulamaların saptanması amacıyla planlanıp yürütülen bu araştırmanın örneklemini Konya il merkezinde yaşayan çalışan ve çalışmayan toplam 252 kadın oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, anket formu kullanılmıştır. Anket formları Haziran 2012-Mayıs 2013 tarihleri arasında toplanmıştır. Anket formu, kadınlara ilişkin genel bilgiler (yaş, öğrenim durumu, çalışma durumu, meslek, ailedeki birey sayısı, aylık gelir) ile yiyecekleri hazırlama, pişirme ve saklamaya yönelik uygulamaları tespit etmek amacıyla çeşitli soruları içermektedir. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır. Bulgular tablolarda sayı ve yüzde (%) olarak ifade edilmiştir. İstatistiksel analizde ki-kare ( $\chi^2$ ) önemlilik testi kullanılmış ve 0.05'ten küçük p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Değişken olarak kadınların çalışma durumları alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, çalışmaya katılan kadınların en fazla oranda (%37.3) 20-29 yaşları arasında oldukları görülmüştür. Kadınların %42.0'ı ilköğretim mezunu iken, bunu %33.7 ile lisans ve lisansüstü, %20.2 ile de lise mezunu olanlar izlemektedir. Araştırmaya katılan kadınların %38.1'i çalışmakta, yarısından fazlası ise (%61.9) ev hanımı olup, çalışmamaktadır. Genel toplamda kadınların %50.8'inin sebzeleri önce ayıkladıkları sonra yıkadıkları ve doğradıkları belirlenmiştir. Kadınların yarısından fazlası (%65.5) patatesi dolap ya da kutu içinde karanlık serin bir yerde saklamaktadır. Çalışmayan kadınların yarısından fazlasının (%51.9), çalışan kadınların ise %42.9'unun eti açıkta, çalışmayan kadınların %28.8'inin, çalışanların da %36.5'inin eti dolap içinde çözdürdükleri saptanmıştır. Kadınların yarıya yakınının (%49.6) bol suda pişirip haşlama suyunu döktükleri görülmüştür. Çalışmada, çalışmayan kadınların yarıya yakınının (%47.4), çalışan kadınların sadece %29.2'sinin sütlü tatlı pişirirken şekeri ocaktan inmesine yakın attıkları görülmüş olup, aradaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Tarhanayı güneşte kurutan kadınların oranı daha yüksek bulunmuş olup (%45.2), çalışmayan kadınlarda bu oran %49.1, çalışanlarda ise %40.4'dür. Çalışma sonuçlarına göre, kadınların besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde bazı önemli yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır. Kadınlara besin grupları, besinlerin seçimi, satın alınması, hazırlama, pişirme ve saklanması konularında bilgi verilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Besin, saklama, pişirme, hazırlama, yiyecek.

## A Research On The Practices The Foods Preparation, Cooking and Safekeeping of Women Living In The City Centre Of Konya

### ABSTRACT

Widely women are responsible for preparation, cooking and storage of food in our society. Proper realization of food preparation, cooking and storage works which are very essential for life in a unhygienic kitchen and with lack of knowledge and with wrong habits is impossible. Most important objective of woman who is responsible for these works at home should be searching the opportunities for making this works which are in close relationship with health; pleasant and not causing any incidents. In cases where basic principles in food preparation, cooking and storage are not known, losses in food elements are very much. Total 252 working and non-working women living in Konya city center had formed the research sample which had been planned and executed for determination of applications about women's food preparation, cooking and storage methods. In research survey form had been used as data collection tool. Survey forms had been collected between June 2012-May 2013 Survey form includes several questions about general information (age, education status, working status, occupational information, family member number, monthly income) about women and determination of applications that are used food, preparation, cooking and storage. SPSS 16.0 package software had been used for evaluation of information. Findings had been indicated as number and (%) in tables. Chi square ( $\chi^2$ ) significance test had been used in statistical analysis and p values less than 0.005 had been considered as significant. Women's working status had been considered as variable. According to research results; it had been observed that most of the women (37.3%) are in ages between 20-29. While 42.0% of women had been graduated from primary school, 33.7% of them which are graduated from university or post graduate and 20.2% of them which are graduated from high school follows

\* Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, donay@selcuk.edu.tr

\*\* Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, nermin@selcuk.edu.tr

\*\*\* Öğr. Gör., Aksaray Üniversitesi, nuran.erdem42@gmail.com

Makalenin Gönderim Tarihi: 26.03.2015; Makalenin Kabul Tarihi: 05.10.2015

this ratio. While 38.1% of women who had participated to research are working, more than half of them (61.9%) are housewives and do not work. In general total, it had been observed that 50.8% of women first pick the vegetables, then wash them and after they chop them. More than half of women (66.5%) stores potato in freezer or in a box which is in dark and cool place. It had been specified that more than half of non-working women (51.9%), and 42.9% of working women stores meat in open position, and 36.5% of workingwomen defrosts meat at freezer. It had been observed that almost half of women (49.6%) boils it abundant water and throws its water. In study it had been observed that almost half of non-working women (47.4%) and only 29.2% of workingwomen had put sugar in milk puddings when they almost take the dessert from the oven and relationship between this had been considered as significant. ( $p<0.05$ ). Women who dries tarhana under sun had been observed as high (45.2%) and this ratio is 49.1% in non-working women and 40.4% in workingwomen. According to study results it had been determined that women make serious mistakes in food preparation and cooking methods. Providing information to women about food groups, cooling methods, purchasing, food selection, cooking and storages is recommended.

**Keywords:** Food, storage, cooking, preparation, nutrient

## 1. Giriş

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 (Malatyaloğlu, 1991). Toplumlara özgü kültürel özellikler uzun bir zaman sürecinin getirdiği birikimler sonucu ortaya çıkmaktadır. Toplumdaki bireyler bu kültürel etmenlerle yoğrulduğu için değişim de oluşum gibi uzun süreli olmaktadır. Toplumun kültürüyle birlikte gelişen beslenme alışkanlıkları, beslenme ve sağlık yönünden yararlı olanlar kadar zararlı uygulamalar da içerebilmektedir. Bu zararlı uygulamalar yemeğin örüntüsü, hazırlama, pişirme ve saklama aşamalarında çıkmaktadır (Yücecan vd., 1999). Sosyal, ekonomik, kültürel ve teknolojik değişiklikler beslenme alışkanlıklarına da yansımakta ve zaman içinde bireylerin beslenme alışkanlıkları değişebilmektedir. Türkiye'deki bireylerin çoğunun beslenme bilgisinden yoksun olduğu bilinmektedir. Ailelerdeki beslenme hataları, evde beslenmeden sorumlu olan kadının eğitim düzeyi ile paralellik göstermektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe yanlış ve hatalı uygulamalar azalmakta, sağlık ve beslenmeye ilişkin bazı yararlı uygulama ve alışkanlıkların arttığı görülmektedir (Sürücüoğlu, 1986). Bunun yanı sıra kadınların çalışma hayatında daha fazla yer almaları, ev ve aile yaşamını kolaylaştıran ürünlere duyulan ihtiyacı artırmıştır. Ailelerin beslenme ve yemek pişirme alışkanlıkları, yemek hazırlamaya ayırdıkları zaman, hazır yiyecekleri tüketme miktarları ile pişirme yöntemleri zaman içerisinde önemli derecede değişmiştir (Gönen vd., 1992). Teknolojik gelişmeler ve sanayileşme, besinlerin daha çok süreçlerden geçerek insanlara ulaşmasına yol açmaktadır. Günümüzde besin bahçeden toplandığı gibi mutfaklarımıza gelmemekte, başka yerde hasat edildikten ve bir çoğu çeşitli işlemlerden geçtikten sonra bize ulaşmaktadır (Ayaz Topçu vd., 2003). Sofraya gelinceye kadar; uygun olmayan depolama koşulları, hazırlama sırasında hava, su, ısı, ışık etkileşimi, asidik ve bazik ortamlar gibi çeşitli etmenler besin öğelerinin birçoğunun etkisini yitirmesine yol açar (Walji, 2001). Bütün bu değişimler insanların besin türünü seçmede, yenecek miktarları saptamada, besinlerin hazırlanmasında, pişirilmesinde ve saklanmasında nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilinçli olmalarını zorunlu kılmaktadır. Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasındaki temel ilkeler bilinmediği durumlarda besin öğelerindeki kayıplar çok fazla olmaktadır. Bunun sonucunda vücudumuz için gerekli olan besin öğeleri az alınmakta veya hiç alınmamakta böylece insanlar yetersiz ve dengesiz beslenme sorunu ile karşı karşıya kalabilmektedir (Ayaz Topçu vd., 2003). 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). Besinlerin değerlendirildiği ve tüketime sunulduğu son yer aile mutfağıdır. Yaşam için çok önemli olan yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlevlerini hijyenik olmayan bir mutfakta, bilgi noksanlığı 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 (Malatyaloğlu, 1991). Bu çalışma Konya il merkezinde yaşayan çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri konusundaki uygulamalarının belirlenmesi amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

## 2. Gereç ve Yöntem

Kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri konusundaki uygulamaların saptanması amacıyla planlanıp yürütülen bu araştırmanın örneklemini Konya il merkezinde yaşayan çalışan ve çalışmayan toplam 252 kadın oluşturmuştur. Araştırma verileri, konu ile ilgili kaynaklardan yararlanılarak hazırlanan anket formları ile Haziran 2012-Mayıs 2013 tarihleri arasında yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak araştırmacı tarafından toplanmıştır. Anket formu daha önce yapılmış benzer araştırmalar gözden geçirilerek önce taslak olarak hazırlanmış, uzmanların görüşleri alınarak katılımcılar tarafından kolayca anlaşılabilir hale getirilip son şekli verilmiş ve uygulanmıştır. Anket formu, kadınlara ilişkin genel bilgiler (yaş, öğrenim durumu, çalışma durumu, meslek, ailedeki birey sayısı, aylık gelir) ile yiyecekleri (süt ve ürünleri, et, yumurta, kurubaklagil, sebze ve tahıl grubu) hazırlama, pişirme ve saklamaya yönelik uygulamaları tespit etmek amacıyla çeşitli soruları içermektedir. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır. Bulgular tablolarda sayı ve yüzde (%) olarak ifade edilmiştir. İstatistiksel analizde ki-kare ( $\chi^2$ ) önemlilik testi kullanılmış ve 0.05'ten küçük p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Değişken olarak kadınların çalışma durumları alınmıştır.

## 3. Bulgular ve Tartışma

Araştırma kapsamındaki kadınların %37.3'ü 20-29, %24.2'si 30-39 ve %19.4'ü de 40-49 yaş grubu arasındadır. Kadınların %42.0'ı ilköğretim mezunu iken, bunu %33.7 ile lisans ve lisansüstü, %20.3 ile de lise mezunu olanlar izlemektedir. Kadınların sadece %38.1'i çalışmakta, yarıdan fazlası ise (%61.9) ev hanımı olup, çalışmamaktadır. Çalışan kadınların yarıdan fazlası serbest meslek (%56.2) olarak çalışmaktadır. Ailedeki birey sayısı değerlendirildiğinde, kadınların yarıya yakınının (%46.8) ailedeki birey sayısının 2-4, %39.7'sinin 5-7, %9.9'unun 2'den az ve %3.6'sının da 8 ve üzeri olduğu görülmektedir. Kadınların %32.9'unun 501-1000 TL, %21.0'ının 1501-2000 TL, %20.3'ünün de 1001-1500 TL arasında geliri olduğu bulunmuştur.

Taze sebzeler (pazı, ıspanak ve benzeri yeşil yapraklı) önce yıkanmalı, ayıklanmalı, sonra doğranmalıdır. Sebzeleri soyup ya da ayıklayıp doğradıktan sonra yıkamak, suda eriyen C ve B grubu vitaminlerin kaybına neden olur (Baysal, 2002). Bu çalışmada ise, çalışan ve çalışmayan kadınların en fazla oranla (sırasıyla %54.2, %48.7) sebzeleri önce ayıkladıkları sonra da yıkadıkları ve doğradıkları görülmüştür (Tablo 1). Yapılan bir çalışmada, kadınların %68.0'ının sebzeleri önce yıkayıp sonra ayıklayıp doğradıkları görülmektedir (Altay, 1992). Aytekin (1993), yaptığı araştırmasında kadınların yarıya yakınının (%47.22) sebzeleri önce ayıklayıp, doğrayıp sonra da yıkadıklarını, %46.39'unun da önce yıkayıp sonra ayıklayıp doğradıklarını, %6.9'unun ise dikkat etmediklerini belirtmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise, kadınların yarıdan fazlasının (%53.1) sebzeleri ayıklayıp-yıkayıp-doğradığı, %30.0'ının yıkayıp-ayıklayıp-doğradıklarını ve %16.9'unun ayıklayıp-doğrayıp-yıkadıkları görülmektedir (Sevenay, 1996). Demirel (1997), yaptığı araştırmasında, 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), Ankara'da yaptığı çalışmada, kadınların %74.0'ının sebzeleri önce ayıklayıp sonra yıkayıp doğradıkları, %22.7'sinin önce yıkayıp sonra ayıklayıp doğradıkları ve %3.3'ünün de ayıklayıp sonra doğrayıp yıkadıkları saptanmıştır. Yapılan benzer bir çalışmada da, köylerdeki kadınların %38.6'sının, şehirdekilerin %50.7'sinin sebzeleri pişirmeden önce yıkayıp sonra ayıklayıp doğradıkları görülmüştür (Koçak, 2005). Görüldüğü gibi, doğru bir uygulama olan önce yıkama, sonra ayıklama ve doğrama işlemini yapan kadınların oranı bu çalışmada %44.0 olup, anılan çalışma sonuçlarıyla paraleldir (Aytekin, 1993; Demirel, 1997; Koçak, 2005). Besin grupları içerisinde sebzeler, hazırlama ve pişirilme sırasında besin ve ekonomik değeri yönünden en çok kayba uğrayan olup, yapılan en önemli hatalardan birisi sebzelerin kesildikten sonra yıkanmaları işlemidir (Ayaz Topçu vd., 2003). Sebzeler pişirilirken kaynar suya atılmalı ve mümkün olduğunca az su kullanılmalıdır. Pişirme suyu dökülmemelidir (Baysal, 2002). Bu çalışmada da, kadınların yarıdan fazlasının (%51.6) sebzelerin haşlama suyunu dökmedikleri, %48.4'ünün ise döktüğü ve haşlama suyunu dökmeyenlerin yarıdan fazlasının (%54.6) haşlama suyunu çorba yapımında değerlendirdikleri görülmektedir (Tablo 1). Sevenay (1996), Kayseri 'de yaptığı araştırmasında, kadınların %18.1'inin sebzelerin haşlama suyunu dökmediklerini, %6.1'inin döktüklerini ve %75.8'inin sebzeleri haşlamadan pişirdiklerini belirtmiştir. Altay'ın (1992), yaptığı

çalışmada, kadınların %65.6'sının sebzelerin haşlama suyunu dökmeden, % 33.4'ünün dökerek pişirdiklerini saptamıştır. Pişirme sırasında da sebzelerin az suda pişirilmemesi, kaynayan suya atılmaması, yemeklerin pişirilmesi sırasında tencere kapağının sık açılması, yemeğin sık sık karıştırılması, pişirme süresinin uzun tutulması gibi bazı hatalı uygulamalar besin ögesi kayıplarına neden olur (Vashfam, 2002). Özdoğan (1991), Amasya'da yaptığı çalışmada; kadınların % 41.7'sinin sebzeleri haşlamadan kavurarak, % 21.0'ının haşlayıp suyunu dökerek, % 20.0'ının haşlayarak, % 13.3'ünün bol suda bekletip, kavurarak, % 4.0'ının her şekilde pişirdiklerini saptamıştır. Yapılan benzer çalışmalarda kadınların çoğunluğunun (sırasıyla %75.8, %62.3) sebzeleri haşlamadan pişirdikleri belirlenmiştir (Sevenay, 1996; Kutlu, 2004). Yardımcı (2005), Ankara'da yaptığı çalışmasında, kadınların %78.6'sının sebzeleri kavurarak, %26.1'inin çığ, %12.8'inin haşlayarak, %0.6'sının yağda kızartarak, %0.2'sinin ızgarada-fırında pişirdikleri görülmektedir. Yapılan başka bir çalışmada da, şehirdeki kadınların %80.0 gibi büyük bir çoğunluğunun sebzeleri kendi suyunda veya az suda pişirdikleri görülürken, bu oranın köydeki kadınlarda sadece %18.7 olduğu belirlenmiştir. Yine aynı çalışmada, genel olarak kadınların %49.3'ünün 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 (Koçak 2005). Görüldüğü üzere, doğru bir uygulama olarak sebzelerin kendi suyunda veya az suda pişirilmesi bu çalışmada %52.0 olup, anılan diğer çalışmalarla da benzerlik içindedir (Sevenay, 1996; Kutlu, 2004; Koçak 2005). “Kadınlara sebze yemeklerini hemen tüketir misiniz?” diye sorulduğunda, yarıdan fazlasının (%52.8) “evet, hemen tüketirim” cevabını verdikleri görülmektedir (Tablo 1). Dilimlenmiş meyve ve sebzeler için önemli kalite kriterleri olan tazelik ve renk, ürünlerin hazırlanması esnasında çok hızlı bir şekilde değişime uğramaktadır. Meyve ve sebzeler kesilirken fiziksel hasarlar meydana geldiğinden oksijen direkt etkileşime girmektedir. Zarar gören hücrelerden serbest kalan şeker gibi intraselüler maddeler renk ve tekstürde önemli farklılıklar oluşturup, artan solunuma bağlı olarak daha fazla etilen üretildiğinden yumuşamalara ve renk değişikliklerine neden olmaktadır (Erbay ve Demir, 2006). Gıdanın hava ile temasının kesilmesi veya oksijenin azaltılması izlenen alternatiflerdendir (Cemeroğlu ve Acar, 1986). Bu çalışmada, “patates, patlıcan, elma, ayva gibi kararın sebze ve meyveleri soyma, doğrama esnasında kararmaması için ne yaparsınız?” diye sorulduğunda; kadınların yarısı (%50.0) limonlu tuzlu su içine koyduklarını belirtmişlerdir (Tablo 1). Çalışan kadınların %47.9'u normal su içinde beklettiklerini söylerken, çalışmayan kadınların %29.5'i bu cevabı vermiştir ve aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p=0.030). 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). Bu çalışmada ise, kadınların sadece %10.3'ünün yeşil yapraklı sebzeleri elle doğradıkları görülmektedir. Araştırma kapsamındaki kadınların yarıdan fazlasının (%67.5) salatayı yemekten hemen önce hazırladıkları ve %59.1'inin yemekten hemen önce salata sosunu ilave ettikleri görülmektedir (Tablo 1). 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 (Köksal, 2001). Bu çalışmada, kadınların %79.8'inin sebzeleri kuruttuğu ve yarıdan fazlasının (%57.7) güneşte üstü açık kuruttukları görülmüştür (Tablo 1). Kadınların büyük çoğunluğunun; sebze ve meyveleri kış için kurutarak sakladıkları ve sebze kurutmanın en fazla kırsal kesimde yapıldığı da bildirilmektedir (Sevenay, 1996; Yücecan vd., 1999). Kutlu (2004), yaptığı çalışmada, kadınların %58.0'ının sebzeleri ve %71.9'unun da meyveleri güneşte kuruttukları belirlenmiştir. Amasya ili merkez ilçesi ve köylerinde yapılan bir çalışmada, hem köy hem de şehir kadınlarının %39.4'ünün sebze ve meyveyi güneşte kuruttukları görülürken, bu oran köy kadınlarında %41.3, şehirdekilerde %37.3'dür (Koçak, 2005). Patates, pancar gibi sebzeler yıkandıktan sonra yetecek kadar kaynar suya atılarak kabuğu içinde pişirilir. Pişen patatesin kabuğu kolay soyulduğundan kabuktan başka kısım atılmamış olur. Çığ olarak patatesin kabuğu soyulur ve bekletilirse, vitamin kaybı artar (Kutlu, 2004). Bu çalışmada da, çalışmayan ve çalışan kadınların büyük çoğunluğunun (sırasıyla %84.6, %81.2) patatesi kabuğunu soymadan pişirdikleri görülmekte olup, aradaki ilişki istatistiksel olarak önemsizdir (p=0.486) (Tablo 1). Besinlerin sağlıklı olarak üretilmesi kadar tüketilene kadar geçen sürede sağlıklı olarak saklanması da önemlidir (Çiçek vd., 2005). Patates, soğan gibi sebzeler karanlık yerde, serin ve orta nemli ortamda uzun süre saklanabilir (Baysal, 2002). Araştırma kapsamındaki kadınların yarıdan fazlası (%65.5) patatesi dolap ya da kutu içinde karanlık

serin bir yerde saklamakta olup, doğru bir uygulama yaptıkları görülmektedir (Tablo 1). Yapılan bir çalışmada, kadınların %40.5'inin patatesi kilerde, %30.3'ünün buzdolabında, %28.3'ünün mutfakta sakladığı görülmüştür. Yine aynı çalışmada, kadınların patatesi %38.2 ile bez torba, %19.7 ile satın aldığı paket, naylon torba, %19.0'nun karton torba ve %11.7 ile sebzelikte sakladıkları belirlenmiştir (Çiçek vd., 2005). Demirel (1997), yaptığı araştırmasında, kadınların %27.4'ünün patatesi sandıkta, %25.1'inin sebzelikte, %16.8'inin bez torbada, %16.5'inin plastik kaptan ve %14.2'sinin naylon torbada sakladıklarını belirtmiştir. Yapılan benzer bir çalışmada da, kadınların %60.7'sinin patatesi naylon torbada, %23.6'sının bez torbada, %15.7'sinin karton kutuda sakladıkları belirlenmiştir (Kutlu, 2004). Koçak (2005), yaptığı çalışmada, patatesi karanlık ve rutubetsiz bir yerde saklayan kadınların %54.3'ünün naylon torbada, %14.7'sinin plastik kaptan, %10.0'nun bez torbada, %9.7'sinin sandıkta; nerede olursa (rastgele) saklayan kadınların %11.3'ünün naylon torbada sakladıkları görülmektedir.

Etin çeşidine ve bağ dokusu içeriğine göre uygulanan pişirme yöntemi, etin lezzetini artırır. Bağ dokusu fazla olan etler kuru ısıda pişirilirse sert olur. Halbuki kaynatılarak veya nemli ısıda pişirilerek etin yumuşaması sağlanır (Ünver, 1987). Tablo 2'de, kadınların et pişirme yöntemi olarak en fazla haşlama ve kavurmayı kullandıkları görülmektedir (sırasıyla %38.5 ve %38.1). Nemli ısıda pişirmede çok veya az su kullanılabilir. Isı yüksek olmadığı zaman buhar kaybı olmaz ve et kendi suyu içerisinde pişer. Bu tür pişirmede buhar kaybını önlemek için yemeklerin üzeri kapatılarak pişirilir (Ünver, 1987). Mikrodalga fırınlarda pişirilen ette geleneksel yöntemle orana etsi lezzet daha zayıf olmaktadır. Bu durum nemin buharlaşması ve düşük sıcaklığın kombine etkisinden kaynaklanmaktadır. Haşlanmamış etlerde pişirme iç sıcaklığı 100°C olduğundan 170°C civarında pişirme sıcaklığına ulaşılan fırında, yağda ve ızgarada pişirilen etlere oranla etsi lezzet daha hafif olmaktadır (Serdaroğlu ve Değirmencioglu, 2002). Aytekin (1993), Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde yaptığı çalışmada; kadınların %19.72'sinin her zaman sebze ve kurubaklagille birlikte, %11.67'sinin haşlama şeklinde, %12.22'sinin ızgara şeklinde pişirdiklerini belirlemiştir. Yapılan benzer bir çalışmada, kadınların et pişirme yöntemlerinden en çok ızgarayı (%74.62) tercih ettikleri görülmüştür (Sevenay, 1996). Bu çalışmada ise, ızgarayı tercih eden kadınların oranı sadece %6.3'tür. Demirel (1997), yaptığı çalışmada, kadınların %47.0'nun etleri haşlayarak, %21.3'ünün ızgara yaparak, %16.5'inin kızartarak, %13.0'nun fırında, %2.2'sinin mikrodalga fırında pişirdikleri belirlenmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise, kadınların %31.9'unun etleri en çok kurubaklagil ve sebzelerle birlikte pişirdikleri saptanmıştır (Ersoy ve Ersoy, 1999). Koçak'ın (2005), yaptığı çalışmada, 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. Aynı çalışmada, 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).

**Tablo 1.** Kadınların sebzeleri hazırlama, pişirme ve saklamalarına yönelik uygulamalarının dağılımı

		Çalışmayan (n=156)		Çalışan (n=96)		Toplam (n=252)	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sebzeleri pişirmeye hazırlarken hangi sırayı izlersiniz?	Önce yıkar, sonra ayıklar ve doğrar	73	46.8	38	39.6	111	44.0
	Önce ayıklar sonra yıkar ve doğrar	76	48.7	52	54.2	128	50.8
	Önce doğrar sonra yıkar	7	4.5	6	6.2	13	5.2
	İstatistik	$\chi^2=1.407$ sd=2 P=0.495					
Sebzeleri pişirmeden önce haşlama suyunu döker misiniz?	Evet döker	75	48.1	47	49.0	122	48.4
	Hayır dökmeyiz, değerlendirir	81	51.9	49	51.0	130	51.6
	İstatistik	$\chi^2=0.018$ sd=1 P=0.892					
Sebze sularını nasıl değerlendirirsiniz? (Dökmeyenler için)	Çorbaların yapımında kullanır	49	60.5	22	44.9	71	54.6
	Pilav, makarna pişirirken kullanır	6	7.4	3	6.1	9	6.9
	Yemek pişirirken kullanır	23	28.4	19	38.8	42	32.3
	Sos yapımında kullanır	3	3.7	5	10.2	8	6.2
	İstatistik	$\chi^2=4.547$ sd=3 P=0.208					
Sebzeleri pişirirken genelde hangi yöntemi kullanırsınız?	Çiğden kendi suyunda pişirir	81	51.9	50	52.1	131	52.0
	Haşladıktan sonra pişirir	23	14.7	18	18.8	41	16.2

	Kavurarak pişirir	52	33.4	26	27.1	78	31.0
	Kızarttıktan sonra pişirir	0	0	2	2.0	2	0.8
	İstatistik	$\chi^2= 4.587$ sd=3 P = 0.205					
Sebze yemeklerini pişirdikten sonra hemen tüketir misiniz?	Evet tüketir	77	49.4	56	58.3	133	52.8
	Hayır, ertesi güne kalabilir	79	50.6	40	41.7	119	47.2
	İstatistik	$\chi^2= 1.920$ sd=1 P = 0.166					
Patates, patlıcan, elma, ayva gibi kararın sebze ve meyveleri soyma, doğrama esnasında ne gibi işlemler yaparsınız?	Limonlu, tuzlu suya koyar	86	55.1	40	41.7	126	50.0
	Normal suya koyar	46	29.5	46	47.9	92	36.5
	Herhangi bir şey yapmaz	14	9.0	5	5.2	19	7.5
	Sirkeli suya koyar	10	6.4	5	5.2	15	6.0
	İstatistik	$\chi^2= 8.945$ sd=3 P = 0.030					
Yeşil yapraklı sebzeleri nasıl doğrarsınız?	Bıçakla normal büyüklükte doğrar	103	66.0	62	64.6	165	65.5
	Elle koparır	15	9.6	11	11.5	26	10.3
	Keskin bıçakla ince doğrar	19	12.2	10	10.4	29	11.5
	Keskin bıçakla iri parçalar halinde doğrar	19	12.2	13	13.5	32	12.7
	İstatistik	$\chi^2= 0.462$ sd=3 P = 0.927					
Salata hazırlamaya ne zaman başlarsınız?	Yemekten 2 saat önce	3	1.9	1	1.0	4	1.6
	Yemekten 1 saat önce	7	4.5	7	7.4	14	5.5
	Yemekten yarım saat önce	39	25.0	25	26.0	64	25.4
	Yemekten hemen önce	107	68.6	83	65.6	170	67.5
	İstatistik	$\chi^2= 1.235$ sd=3 P = 0.745					
Salata sosunu ne zaman ilave edersiniz?	Salata hazırlanınca	21	13.5	14	14.6	35	13.9
	Yemekten hemen önce	96	61.5	53	55.2	149	59.1
	Yemek esnasında	39	25.0	29	30.2	68	27.0
	İstatistik	$\chi^2= 1.054$ sd=2 P = 0.590					
Sebze ve meyveleri kışın kullanmak üzere kurutur musunuz?	Hayır kurutmam	33	21.2	18	18.8	51	20.2
	Evet kuruturum	123	78.8	78	81.2	201	79.8
	İstatistik	$\chi^2= 0.213$ sd=1 P = 0.645					
Sebze ve meyveleri kışın kullanmak üzere nasıl kurutursunuz? (Kurutanlar için)	Güneşte üstü kapalı	21	17.1	15	19.2	36	17.9
	Güneşte üstü açık	72	58.5	44	56.4	116	57.7
	Gölgede, üstü kapalı, havadar yerde	30	24.4	19	24.4	49	24.4
	İstatistik	$\chi^2= 0.161$ sd=2 P = 0.922					
Patatesi nasıl haşlarsınız?	Kabuğunu soymadan	132	84.6	78	81.2	210	83.3
	Kabuğunu soyup doğradıktan sonra	24	15.4	18	18.8	42	16.7
	İstatistik	$\chi^2= 0.485$ sd=1 P = 0.486					
Patatesi nerede ve nasıl saklarsınız?	Mutfakta, sebzelikte açık	33	21.2	27	28.1	60	23.8
	Buzdolabında	2	1.3	2	2.1	4	1.6
	Dolap ya da kutu içinde karanlık serin bir yerde	110	70.4	55	57.3	165	65.5
	Balkonda açıkta	11	7.1	12	12.5	23	9.1
	İstatistik	$\chi^2= 4.973$ sd=3 P = 0.174					

İnsanlar tarih boyunca gıdalarını uzun süreli muhafaza etmek için çeşitli yöntemler geliştirmiştir. Teknoloji ile birlikte bu yöntemler de gelişmiş ve çeşitlilik kazanmıştır. Gıdalara yaygın olarak uygulanan saklama yöntemleri arasında dondurarak muhafazanın ayrı bir önemi vardır (Karabağlı ve Alpkent, 1998). Dondurma yönteminde uygulanan hız ve sıcaklık derecesi çok önemlidir. Gerek bitkisel, gerekse hayvansal kaynaklı hücreleri, hücre zarı, sitoplazma ve çekirdek oluşturduğu için, hücre zarının çatlatılmadan ve sitoplazma içeriğinin yani hücre özsuyunun dışarı çıkmasına izin vermeden, hücre yapısını bozmadan, hızlı bir şekilde dondurmak gerekmektedir (Çetin vd., 2003). Hayvansal ürünlerdeki en fazla kayıp “buzunu çözme” süresinde meydana gelmektedir ve çözünmüş besini oda sıcaklığında uzun süre bekletmek mikroorganizmaların üremesine ortam hazırlamaktadır (Vashfam, 2002). Buzu çözülecek et, buzdolabının alt gözünde veya mikrodalga fırında çözdürülmelidir (Bulduk, 2002). Çalışmada, kadınların sadece %31.7’sinin buzdolabı içinde çözdürdüğü görülmekte olup, doğru uygulama yapmaktadır. Demirel’in

(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 pişirdikleri saptanmıştır. Yapılan benzer bir çalışmada, araştırma kapsamına alınan kadınların, %44.7'sinin donmuş et, tavuk ve balığı, dışarıda bekleterek, %29.0'ının doğru uygulama olarak dolapta bir alt göze indirerek, %16.6'sının soğuk suya atarak, %7.7'sinin sıcak suya atarak çözdürdükleri, %1.0'ının çözdürmeden kullandıkları, %1.0'ının ise et, tavuk ve balığı günlük tükettikleri görülmektedir (Koçak, 2005). 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). Çalışmada da, hem çalışan hem de çalışmayan kadınların büyük çoğunluğunun (%88.9) etleri yemeklik parçalar halinde saklamaları, bu anlamda sevindiricidir (Tablo 2). 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 (Koçak, 2005). Kuru baklagillerin pişirilmesinde ise temel ilke protein sindirimini sağlayan tripsin enziminin görevini engelleyen antitripsinin yok edilmesi, dolayısıyla beslenme değerinin yükseltilmesi, sindirimini kolaylaştırılmasıdır. Bu tür besinler yapıları sert olduğundan pişirilmeden önce ıslatılır. Islatma uzun süreli olursa, gaz yapıcı oligosakkaritlerin bir kısmı ıslatma suyuna geçer ve gaz yapıcı özelliği azalır (Ayaz Topçu vd., 2003). Sert sular kuru baklagillerin pişmesini güçleştirdiğinden 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)  $\text{NaHCO}_3$ 'ün (Sodyum bikarbonat) pişme süresini kısalttığını, fakat besin değerini etkilemediğini göstermiştir. Ancak daha yüksek konsantrasyonda soda eklemek sakıncalıdır (Baysal, 1999). Bu çalışmada da, kadınların sadece %10.7'sinin sebze ve kuru baklagilleri pişirirken soda ilave ettiği görülmekte olup, bu oranın az çıkması sevindiricidir (Tablo 2). Ayaz Topçu ve diğerlerinin (2003), yaptıkları çalışmalarında, ev hanımlarının %43.6'sının kuru baklagilleri ılık suda ıslatıp pişirmekte olduğu ve %22.9'unun ise hiçbir ıslatma işlemi uygulamadan pişirdiği belirlenmiştir. Kuru baklagillerin pişirilmesinde temel amaç, ıslatma suyunun dökülmesi, haşlama suyunun dökülmemesidir. Çünkü haşlama suyunun dökülmesi ile suda eriyen vitaminlerde önemli kayıplar olmaktadır (Baysal, 2002). Bu çalışmada ise, çalışan ve çalışmayan kadınların büyük çoğunluğunun (sırasıyla %79.2, %78.2) nohut, fasulye gibi kuru baklagilleri haşlayıp suyunu da döktükleri görülmektedir (Tablo 2). Yapılan benzer çalışmalarda da, kadınların %61.6'sı (Altay, 1992), %50.83'ü (Aytekin, 1993), %55.5'i (Demirel, 1997), %75.6'sı (Ersoy ve Ersoy, 1999), %63.8'i (Yücecan vd., 1999), %63.7'si (Güler ve Özçelik 2002), %75.0'ı (Kutlu 2004), kuru baklagillerin haşlama suyunu dökerek pişirdiklerini belirtmişlerdir. Ayaz Topçu ve arkadaşlarının (2003), yaptıkları çalışmada, ev hanımlarının %43.6'sının kuru baklagilleri ılık suda ıslatıp, %22.9'unun da hiçbir ıslatma işlemi uygulamadan pişirdiği görülmüştür. Yumurthanın üretimden, yemeklerin hazırlanmasına kadar mikrobiyal güvenliğinin sağlanması gereklidir. Yumurta kullanılmadan önce iyice yıkanmaz veya çığ tüketilirse salmonella adı verilen bakterilerin neden olduğu besin zehirlenmeleri ile karşılaşılabilir. Bu nedenle yumurta daima buzdolabında soğuk ortamda saklanmalı ve iyi pişirilmelidir. Salmonella ısı ile yok edilebilir (Rakıcioğlu, 2013). Bu çalışmada da, hem çalışan hem de çalışmayan kadınların çoğunluğunun (sırasıyla %67.7, %76.3) doğru bir uygulama olarak yumurtayı buzdolabında yıkamadan sakladıkları görülmüştür (Tablo 3). Yapılan benzer çalışmalarda da, kadınların çoğunluğunun yumurtayı yıkamadan dolapta muhafaza ettikleri görülmüştür (Malatyahoğlu, 1991; Kutlu, 2004; Koçak, 2005). Çalışma sonucu anılan çalışma sonuçlarıyla benzerdir. Demirel (1997), yaptığı araştırmada, kadınların %50.6'sının yumurtayı yıkayıp, %45.2'sinin de yıkamadan dolapta sakladıklarını belirtmiştir. Yumurta içeren bütün tariflere pişirilme işlemi uygulanmalıdır. Ancak yumurthanın çığ olarak kullanıldığı bazı dondurma mayonez vb. tarifler hazırlanırken dikkatli olunması gereklidir. Çığ yumurthanın hem sindirimi güçtür hem de mikroorganizmaların bulaşma olasılığı vardır. Salmonella enfeksiyonları en çok rastlanılanıdır. Pişirme işlemi sadece mikrobiyal açıdan değil besin ögesi içeriği açısından da önemlidir. Çığ yumurtada beyazdaki avidin, sarıda bulunan B grubu vitaminlerinden biyotini bağlayarak kullanılmasını engeller. Pişirme ile hem yumurthanın sindirimi kolaylaşır hem de avidin denatüre olduğundan biyotini bağlama özelliği göstermez. Pişmiş yumurtada proteinlerin ince barsaklardan emilimi ve vücut proteinlerine dönüşümü daha fazladır. Çırpılıp veya çırpılmadan kullanılan yumurtalar, hiç sıvı görünümde yüzey kalmayınca kadar iyice pişirilmelidir. Yumurthanın pişirilme süresinin iyi ayarlanması gereklidir. Örneğin, yumurtayı haşlama süresi

uzarsa ve yumurta bayatsa sarıdaki demir, beyazdaki sülfür ile birleşerek yumurta sarısının etrafında yeşil bir halka oluşur (FeS halkası). Bu durum demirin ve sülfürün kullanılabilirliğini etkilemez. Ancak, uzun süre pişirilen yumurtaların sindirimi güçleşir ve uygulanan pişirme yöntemine göre B grubu vitaminlerinde kayıplar oluşur. En fazla kayıp folik asitte oluşmaktadır. Kayıpları önlemek için yumurtayı yağa kırmak yerine, diğer yöntemler ile pişirme tercih edilmelidir (Rakıcıoğlu, 2013). Bu çalışmada, kadınların %38.5'inin yumurtayı kayısı, %30.2'sinin çok katı ve %31.3'ünün de rafadan pişirdikleri görülmektedir. Yumurta en fazla 8-10 dakika süreyle haşlanmalıdır. Uzun süre haşlanmış yumurtanın sarısı etrafında oluşan yeşil renk, besin değerinin azaldığını gösterir (Baysal, 2005).

**Tablo 2.** Kadınların et, kurubaklagil, tahıl ve yumurtayı hazırlama, pişirme ve saklamalarına yönelik uygulamalarının dağılımı

		Çalışmayan (n=156)		Çalışan (n=96)		Toplam (n=252)	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Etileri pişirmede en çok hangi yöntemi kullanırsınız?	Kızartma	9	5.8	2	2.1	11	4.4
	Kavurma	60	38.5	36	37.5	96	38.1
	Haşlama	58	37.2	39	40.6	97	38.5
	Fırında	19	12.1	13	13.5	32	12.7
	Izgara	10	6.4	6	6.3	16	6.3
	İstatistik	$\chi^2=2.137$ sd=4 P=0.711					
Eti nasıl çözdürürsünüz?	Dolap içinde çözdürür	45	28.8	35	36.5	80	31.7
	Açıkta çözdürür	81	51.9	41	42.7	122	48.4
	Sıcak suyla ıslatarak çözdürür	22	14.1	17	17.7	39	15.5
	Çözdürmeden kullanır	8	5.2	3	3.1	11	4.4
	İstatistik	$\chi^2=3.173$ sd=3 P=0.366					
Eti nasıl saklıyorsunuz?	Bütün halde saklar	10	6.4	9	9.4	19	7.5
	Yemeklik parçalar halinde saklar	141	90.4	83	86.5	224	88.9
	Kavurup saklar	5	3.2	4	4.1	9	3.6
	İstatistik	$\chi^2=0.950$ sd=2 P=0.622					
Kuru baklagilleri hazırlama ve pişirme esnasında soda kullanır mısınız?	Kullanır	19	12.2	8	8.3	27	10.7
	Kullanmaz	137	87.8	88	91.7	225	89.3
	İstatistik	$\chi^2=0.919$ sd=1 P=0.338					
Nohut, fasulye gibi kuru baklagilleri pişirirken suyunu ne yaparsınız?	Döker	122	78.2	76	79.2	198	78.6
	Değerlendirir	34	21.8	20	20.8	54	21.4
	İstatistik	$\chi^2=0.033$ sd=1 P=0.857					
Yumurtayı nerede muhafaza edersiniz?	Açıkta yıkamadan	4	2.6	3	3.1	7	2.8
	Açıkta yıkayarak	9	5.8	4	4.2	13	5.2
	Buzdolabında yıkamadan	119	76.3	65	67.7	184	73.0
	Buzdolabında yıkayarak	24	15.3	24	25.0	48	19.0
	İstatistik	$\chi^2=3.846$ sd=3 P=0.279					
Yumurtayı en çok nasıl pişirirsiniz?	Rafadan	42	26.9	37	38.5	79	31.3
	Kayısı	64	41.0	33	34.4	97	38.5
	Çok katı	50	32.1	26	27.1	76	30.2
	İstatistik	$\chi^2=3.728$ sd=2 P=0.155					
Yumurtayı kaynattıktan sonra nasıl soğutursunuz?	Kendi sıcak suyunda	33	21.2	24	25.0	57	22.6
	Soğuk suya tutarak	123	78.8	76	75.0	199	77.4
	İstatistik	$\chi^2=0.502$ sd=1 P=0.479					
Pilav ve helva yaparken en çok nasıl pişirirsiniz?	Kavurarak pişirir	148	94.9	94	97.9	242	96.0
	Kavurmadan pişirir	8	5.1	2	2.1	10	4.0
	İstatistik	$\chi^2=1.446$ sd=1 P=0.229					
Makarnayı nasıl pişirirsiniz?	Bol suda pişirir, haşlama suyunu döker	75	48.1	50	52.1	125	49.6
	Bol suda pişirir, haşlama suyunu değerlendirir	18	11.5	11	11.4	29	11.5
	Az suda pişirir, suyunu çektirir	63	40.4	35	36.5	98	38.9
	İstatistik	$\chi^2=0.428$ sd=2 P=0.807					



Tarhana yapar mısınız?	Yapmaz	99	63.5	49	51.0	148	58.7
	Yapar	57	36.5	47	49.0	104	41.3
	İstatistik	$\chi^2= 3.782$ sd=1 P = 0.052					
		Çalışmayan (n=57)		Çalışan (n=47)		Toplam (n=104)	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tarhanayı nasıl kurutursunuz?	Güneşte üstü açık	28	49.1	19	40.4	47	45.2
	Güneşte üstü kapalı	4	7.0	14	29.8	18	17.3
	Gölgede üstü açık	18	31.6	9	19.2	27	26.0
	Gölgede üstü kapalı	7	12.3	5	10.6	12	11.5
	İstatistik	$\chi^2= 9.741$ sd=3 P = 0.021					

Kuru sıcaklıkta un kavrulurken protein değerinden kaybeder. Böylece düşük kaliteli olan tahıl proteininin kalitesi biraz daha düşer (Baysal, 1999). Tahıl ürünlerini (pirinç, un, şehriye vb.) yağda kavurmak besin değerlerini azaltır. Ayrıca kavurulmuş pirincin tanelerinde kalan yağdan dolayı enerji içeriği haşlanmış pirincinkinden daha fazladır (Koçak, 2005). Tablo 2'den de görüleceği üzere, kadınlara "pılav ve helva yaparken en çok nasıl pişirirsiniz?" diye sorulduğunda kadınların büyük çoğunluğunun (%96.0) (çalışan kadınların %97.9'u, çalışmayan kadınların %94.9'u) kavurarak pişirdiklerini söylemiştir. Kamu sektöründe çalışan kadınlar üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, kadınların %44.0'nın pirinci, %60.6'sının bulguru kavurarak pişirdikleri görülmüştür. Aytekin (1993), yaptığı çalışmasında, ailelerin %57.5'inin pirinç pılavı pişirirken pirinci yağda kavurduklarını belirtmiştir. Yücecan ve diğerlerinin (1999) yaptıkları çalışmada, ailelerin %6.7'si çorba yaparken unu, %76.3'ü pılav ve dolma yaparken pirinci kavurduklarını belirtmişlerdir. Çalışan ve çalışmayan kadınlar üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, kadınların %36.3'ünün pirinç pılavı yaparken pirinci yağda kavurarak pişirdikleri belirlenmiştir (Güler ve Özçelik, 2002). Koçak (2005), yaptığı çalışmada, kadınların % 70.7'sinin pirinç pılavını pişirirken pirinci ıslatıp suyunu döküp kavurarak pişirdikleri, % 25.6'sının pirinci yağda kavurarak, % 2.0'nın doğru uygulama olarak kaynamış suya atarak, % 1.7'sinin pirinci ıslatıp suyunu dökerek pişirdikleri görülmektedir. İyi kaliteli makarna, pişerken kuru ölçüsünün iki katı su çeker. Makarnaların çoğunluğu kuru ölçüsünün 1.5 katı su çeker. Makarna yapılırken buğday tanesinin kepek ve öz kısmı ayrıldığından zaten vitamin ve mineral değerlerinde azalma olur. Vitamin ve minerallerle birlikte pişerken çözünen maddelerin kaybıyla lezzeti de azalır. Bu nedenle makarnanın çekeceği kadar suda pişirilerek besin değeri ve doğal lezzeti korunmuş olur (Baysal, 2013). Tabloda, kadınların yarıya yakınının (%49.6) yanlış bir uygulama olarak bol suda pişirip haşlama suyunu döktükleri görülmüştür (Tablo 2). Özdoğan (1991), yaptığı araştırmasında, kadınların %81.7'sinin makarnayı suyunu süzerek pişirdiklerini saptamıştır. Çalışmada, bu yanlış uygulama oranının daha düşük olması sevindiricidir (%49.6). Vashfam (2002), yaptığı araştırmasında, Ankara'daki kadınların %50.7'sinin, Tebriz'deki kadınların %98.7'sinin makarnayı haşlayıp suyunu çektirerek pişirdikleri belirlenmiştir. Bu çalışmada da, doğru uygulama olarak az suda pişirip suyunu çektirenlerin oranı %38.9 olup, daha düşük değerdedir. Yapılan benzer çalışmalarda, kadınların çoğunluğunun en fazla olarak makarnanın haşlama suyunu döktükleri ve hatalı davranışlarda buldukları belirlenmiştir (Sevenay, 1996; Ersoy ve Ersoy, 1999; Yücecan vd., 1999; Güler ve Özçelik, 2002; Koçak 2005). Tablo 2'de çalışan kadınların %51.0'nın, çalışmayan kadınların da %63.5'inin tarhana yapmadıkları görülmüş olup, aradaki ilişki istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur (p=0.052). Yine aynı tabloda, tarhanayı güneşte kurutan kadınların oranı daha yüksek bulunmuş olup (%45.2), çalışmayan kadınlarda bu oran %49.1, çalışanlarda ise %40.4'dür. Doğru bir uygulama olarak, gölgede üstü kapalı olarak kurutan kadınların oranı çalışmayan kadınlarda (%12.3) çalışan kadınlara (%10.6) göre daha yüksek olup, aradaki ilişki istatistiksel olarak önemlidir (P=0.021). Koçak'ın (2005), yaptığı çalışmada, kadınların, %83.7'sinin tarhanayı güneşte, %4.0'nın gölgede kuruttukları, %12.3'ünün ise tarhana yapmadıkları görülmüştür. Kutlu (2004), yaptığı çalışmada; kadınların % 51.0'nın tarhanayı gölgede kuruttuklarını belirtmiştir. 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 (Köksal, 2001). Geleneksel (gölgede hava ceyanı altında veya üzerine ince bir örtü örtterek güneşte) ile direkt güneşte kurutma metotları tarhanaların vitamin içeriği üzerinde farklı etki yapmaktadır (Dağlıoğlu, 2000).

Tarhananın yapımı sırasında dikkat edilecek en önemli husus üzeri açık olarak kurutulmamasıdır. Tarhana buğday ununa yüksek kaliteli protein içeren yoğurt ilave edilerek yapıldığından B vitaminleri ve kalsiyum açısından zengindir. Bilindiği gibi bazı B grubu vitaminlerindeki kayıp kurutulurken güneşte temas derecesine bağlıdır. Bu nedenle tarhana kurutulurken hava ceryanı altında gölgede veya üzerine ince bir örtü örtülerek güneşte yani geleneksel olarak kurutulmalıdır. Kurutulmuş tarhana bez torbalarda nemi az yerlerde saklanarak küflenmesi önlenmelidir (Yücecan ve ark., 1988).

Günümüzde besinler cam, emaye ve plastik menşeli kaplarda saklanmaktadır. Besinlerin cam kaplarda saklanması en ideal uygulamadır (Çiçek vd., 2005). Süt ve süt ürünleri özellikle kalsiyum ve fosfor başta olmak üzere bazı önemli mineraller, protein ve riboflavin gibi bazı B grubu vitaminlerin kaynağı olması nedeniyle halk sağlığı açısından önemli bir besin grubudur (Ünal ve Besler, 2008). İnsan beslenmesinde özellikle de çocuklarda önemli bir role sahip olan süt, ayrıca büyüme için gerekli olan yüksek kaliteli protein, karbonhidrat, yağ ve mineral maddelerin de kaynağıdır (Fagundes ve ark., 2011). Türk Gıda Kodeksi'ne Çiğ Süt ve Isıl İşlem Görmüş İçme Sütleri Tebliği'nde bildirilen kriterlere göre, süt protein içeriği en az %2.8, yağsız kuru madde içeriği ise en az %8.5 olarak belirlenmiştir (Şahin ve Kaşıkçı, 2014). Sütün uzun süre kaynatılması süt proteinleri ve süt şekerinin birleşmesi sonucunda süt proteinlerinin beslenme yönünden değerinin azalmasına yol açabilir. Bu durum özellikle muhallebi türü sütlü tatlılar için önemlidir (Ünver, 1981). Pastörize ve sterilize edilmemiş süt kabardıktan sonra 4-5 dakika karıştırılarak kaynatılmalıdır. Ardından hemen soğutulup cam kavanoz içerisinde buzdolabına konularak 1-2 gün içerisinde kullanılmalıdır (Baysal, 2002). Bu çalışmada, kadınların yarısından fazlasının (%54.4) süt ve yoğurdu saklarken doğru bir uygulama olarak saklama kabı olarak camı tercih ettikleri görülmüştür (Tablo 3). Altay (1992), Samsun ili merkezinde yaptığı araştırma sonucunda kadınların %64.8'inin sıklıkla çelik tencere kullandığını saptamıştır. Bu çalışmada ise, çelik tencerede saklamayı tercih edenlerin oranı %17.9 olup, anılan çalışma sonucuyla farklılık göstermektedir. İnsan beslenmesinde çok önemli bir yere sahip olan süt, hijyenik koşullarda üretilmediği, saklanmadığı, işlenmediği, gerekli kontrollerinin yapılmadığı durumlarda insan sağlığı açısından zararlı olabilmektedir. Çiğ süt az sayıda bakteri içerse bile sağımdan sonra çevreden çeşitli yollarla bulaşan mikroorganizmaların etkisiyle oldukça kısa sürede bozulur ve insanlarda hastalıklara yol açan birçok patojenin potansiyel kaynağını oluşturur (Diler ve Baran, 2014). Süt, oda sıcaklığında bir günden fazla bekletildiğinde bozulan bir besin maddesidir. 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). Bu çalışmada da, çalışan ve çalışmayan kadınların çoğunluğunun (%93.2) sütü ağzı kapalı bir şekilde buzdolabında saklayarak, doğru davranışta buldukları görülmüştür (Tablo 3). Malatyaloğlu (1991), Erzincan'da yaptığı çalışmada; kadınların %44.0'ünün sütü kaynatmadan, %41.3'ünün kaynatıp ağzı açık buzdolabında sakladıklarını belirtmiştir. Kutlu (2004), Ankara'da yaptığı çalışmada, kadınların %41.7'sinin sütü hemen kullandıklarını, %39.0'ünün kaynatıp ağzı kapalı buzdolabında, %9.7'sinin kaynatmadan buzdolabında, %7.3'ünün kaynatıp ağzı açık buzdolabında sakladıklarını belirlemiştir. Yapılan başka bir çalışmada, kadınların %55.7'sinin sütü kaynatıp ağzı kapalı buzdolabında sakladıkları, %27.6'sının hemen tükettikleri, %16.0'ünün kaynatmadan buzdolabında beklettikleri, %0.7'sinin kaynatıp ağzı açık buzdolabında sakladıkları görülmektedir (Koçak, 2005). Bu çalışma sonucu anılan çalışmaların bulgularıyla karşılaştırıldığında, bizim çalışmamızda ev kadınlarının sütün muhafazasında daha bilinçli olduğu sonucu görülmektedir. Tablo 3'den de görüleceği üzere, kadınların çoğunluğunun (85.7) pastörize sütü kaynatmadıklarını ve %66.7'si de 1-2 gün içinde tükettiklerini belirtmişlerdir. Yine aynı tabloda, kadınların yarısından biraz fazlası (%51.2) sütü pişirdikten sonra süt soğuyana kadar kapağı açık beklettiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 3.** Kadınların süt ve ürünlerini pişirme ve saklamalarına yönelik uygulamaları

	Çalışmayan (n=156)		Çalışan (n=96)		Toplam (n=252)		
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Sütü nasıl saklarsınız?	Buzdolabında ağzı açık	4	2.6	5	5.2	9	3.6
	Oda sıcaklığında ağzı kapalı	6	3.8	2	2.1	8	3.2
	Buzdolabında ağzı kapalı	146	93.6	89	92.7	235	93.2
	İstatistik	$\chi^2= 1.750$		sd=2		P = 0.417	
Süt ve yoğurdu hangi kaplarda muhafaza edersiniz?	Cam	79	50.6	58	60.4	137	54.4
	Emaye	9	5.8	3	3.1	12	4.7
	Alüminyum	6	3.8	5	5.2	11	4.3
	Plastik	35	22.4	12	12.5	47	18.7
	Çelik	27	17.4	18	18.8	45	17.9
İstatistik	$\chi^2= 5.385$		sd=4		P = 0.250		
Sütü nasıl pişirirsiniz?	Kabarana kadar	8	5.1	6	6.2	14	5.6
	Kaynayınca kadar	7	4.5	11	11.5	18	7.1
	Kaynamaya başlayınca 5 d daha karıştırır	99	63.5	62	64.6	161	63.9
	Kaynamaya başlayınca 20-25 d daha karıştırır	42	26.9	17	17.7	59	23.4
	İstatistik	$\chi^2= 6.345$		sd=3		P = 0.096	
Sütü pişirdikten sonra nasıl soğutursunuz?	Soğuyana kadar kapağı açık bekletir	84	53.8	45	46.9	129	51.2
	Sıcakken kapağını kapatıp buzdolabına kaldırır	6	3.8	8	8.3	14	5.6
	Soğuyana kadar kapağı kapalı bekletip sonra buzdolabına kaldırır	61	39.2	39	40.6	100	39.6
	Kapağını kapatıp soğuk su dolu kabın içerisinde hızlıca soğutup buzdolabına kaldırır	5	3.2	4	4.2	9	3.6
	İstatistik	$\chi^2= 2.907$		sd=3		P = 0.406	
Pastörize sütü kaynatır mısınız?	Evet	23	14.7	13	13.5	36	14.3
	Hayır	133	85.3	83	86.5	216	85.7
	İstatistik	$\chi^2= 0.070$		sd=1		P = 0.791	
Kutu sütü açtıktan sonra kaç gün içerisinde tüketirsiniz?	1-2 gün	106	67.9	62	64.6	168	66.7
	3-4 gün	37	23.7	24	25.0	61	24.2
	5-6 gün	12	7.8	7	7.3	19	7.5
	1 hafta ve üstü	1	0.6	3	3.1	4	1.6
	İstatistik	$\chi^2= 2.464$		sd=3		P = 0.482	
Sütlü tatlı pişirirken şekeri ne zaman ilave edersiniz?	Süt kaynamadan önce	22	14.1	23	24.0	45	17.9
	Süt kaynayınca	46	29.5	32	33.3	78	31.0
	Tatlının ocaktan inmesine yakın	74	47.4	28	29.2	102	40.4
	Fark etmez	14	9.0	13	13.5	27	10.7
	İstatistik	$\chi^2= 9.574$		sd=3		P = 0.023	
Yoğurt yaparken süt tozu kullanır mısınız?	Evet	4	2.6	5	5.2	9	3.6
	Hayır	142	91.0	83	86.5	225	89.3
	Bazen	10	6.4	8	8.3	18	7.1
	İstatistik	$\chi^2= 1.610$		sd=2		P = 0.447	
Yoğurdu süzdükten sonra veya bekletme esnasında oluşan suyunu değerlendirir misiniz?	Değerlendirmez döker	40	25.6	27	28.1	67	26.6
	Değerlendirir	116	74.4	69	71.9	185	73.4
	İstatistik	$\chi^2= 0.188$		sd=1		P = 0.665	
Hangi yoğurdu tercih edersiniz?	Kase yoğurt	79	50.6	45	46.9	124	49.2
	Süzme yoğurt	64	41.0	45	46.9	109	43.3
	Her ikisini de	13	8.4	6	6.2	19	7.5
	İstatistik	$\chi^2= 0.983$		sd=2		P = 0.612	
Probiyotikli süt ürünü kullanır mısınız?	Evet	21	13.5	21	21.9	42	16.7
	Hayır	135	86.5	75	78.1	210	83.3
	İstatistik	$\chi^2= 3.029$		sd=1		P = 0.082	
Çiğ süttten veya pastörize edilmemiş süttten yapılan peynirleri tercih eder misiniz?	Tercih eder	26	16.7	19	19.8	45	17.9
	Tercih etmez	130	83.3	77	80.2	207	82.1
	İstatistik	$\chi^2= 0.396$		sd=1		P = 0.529	

Peyniri nasıl muhafaza edersiniz?	Mutfakta serin bir yerde	2	1.3	2	2.1	4	1.6
	Buzdolabında	152	97.4	89	92.7	241	95.6
	Dondurucuda	2	1.3	2	2.1	4	1.6
	Kilerde	0	0	3	3.1	3	1.2
	İstatistik	$\chi^2=4.595$ $sd=3$ $P=0.139$					

Tablo 3'den de görüleceği üzere, kadınların %63.9'u sütü kaynamaya başlayınca 5 dakika daha karıştırarak pişirmektedir. Çaltık'ın (2009), İstanbul'da yaptığı çalışmasında "süt nasıl pişirilmelidir?" sorusuna kadınların yarısından fazlasının (%57.3) "kaynamaya başlayınca 5 dakika karıştırılır ve alınır" doğru cevabını verdikleri görülmüştür. Pastörize süt, TS 1018'e uygun çiğ sütlerin, doğal ve biyolojik özelliklerine zarar vermeden patojen organizmanın tamamen, diğer organizmaların da büyük bir çoğunlukla yok edilmesini sağlayacak şekilde, özel tesis ve cihazlarda ısıtılıp soğutulmasıyla elde edilir (Ünal ve Besler, 2008). Süte uygulanan bir diğer ısıl işlem ise genellikle evlerde, açıkta satılan çiğ sütlere uygulanan kaynatmadır (Altun vd., 2002). Pastörize edilmiş sütlerin en önemli özelliği teknolojik işlemin hemen arkasından, taşınma da dahil olmak üzere soğuk zincir ihtiyacının varlığıdır. Satın alındığı yer de dahil olmak üzere evlerde de yine soğuk ortamlarda, buzdolabında bulunma zorunluluğudur. Bu soğuk zincirin kırılması ile, gerek mikrobiyolojik kaliteye gerekse de besin değerine zarar verebileceği bilinmeli ona göre tedbir alınmalıdır (Ünal ve Besler, 2008). Yapılan çalışmalarda, tüketicilerin sokak sütü seçeneğini tercih etmelerindeki en önemli nedenlerin alışkanlıklar, yanlış ve eksik bilgiler olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalardan ortaya çıkan diğer bir sonuca göre, tüketicilerin büyük bir çoğunluğu tarafından sokak sütü "en saf", "en doğal" ve "en taze süt" olarak görülmektedir (Akbay ve Yıldız Tiryaki, 2007). Güneş ve ark. (2002)'nin yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, tüketicilerin %40'ı sokak sütü, %15'i pastörize süt, %7'si uzun ömürlü süt ve %33'ünün ise kendi hayvanlarından elde ettikleri sütü tükettikleri saptanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada, katılımcıların %59.8'i pastörize veya UHT sterilize sütü, %10.3'ü sokak sütünü ve %29.9'u direkt tanıdıkları üreticiden aldıkları günlük sütü tercih ettikleri ifade edilmiştir. Aynı çalışmada, katılımcıların %78.0'ının süt alırken markayı önemsedikleri ve %58.0'ının karton kutuyu ambalaj tipi olarak tercih ettikleri belirlenmiştir (Şeker vd., 2012). Tablo 3'te, kadınlara "yoğurt yaparken süt tozu kullanır mısınız?" diye sorulduğunda kadınların çoğunluğunun (%89.3) kullanmadıklarını belirttiği görülmüştür. Oysa ki, süt tozu, süt suyunun buharlaştırılıp yoğunlaştırılmasıyla oluşan kuru maddenin toz haline getirilmesiyle elde edilen dayanıklı ve besin değeri yüksek bir süt ürünü olup birçok amaç için kullanılmaktadır (Megep, 2012). Günlük beslenmede süt genel olarak, sıcak veya soğuk olarak içilirken, yoğurt, ayran, peynir, tereyağı, sütlaç ve benzeri yiyeceklerle de tüketilmektedir (Uzundumlu ve Birinci, 2013). Sütlü tatlı yaparken süt, un ve şeker birlikte pişirildiğinde sütün besin değeri azalır. Topaklanma görülebilir. Diyet tatlı yapımında da tatlandırıcının besine en son ilave edilmesi gerekir (Yazman, 1994). Çalışmada, çalışmayan kadınların yarıya yakınının (%47.4), çalışan kadınların %29.2'sinin sütlü tatlı pişirirken şekeri, doğru uygulama olarak tatlının ocaktan inmesine yakın attıkları görülmüş olup, aradaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ( $p<0.05$ ) (Tablo 4). Sütlü tatlılar içerisinde muhallebi, sütlaç, tavukgöğsü, kazandibi, keşkül, güllaç gibi tatlılar yer alır. Sütlü tatlılar pişirilirken şekerin tatlının ocaktan indirilmeye yakın eklenmesi protein değerinin azalmasını önlemektedir (Baysal, 1984). Çalışma sonucuna göre kadınların sadece %40.4'ünün sütlü tatlı pişirirken şekeri tatlının ocaktan inmesine yakın attıkları, yarısından fazlasının (%59.6) ise doğru uygulama yapmadıkları görülmüştür. Sürücüoğlu ve Balgemiş (1987), yaptıkları çalışmada; kadınların %67.7'sinin sütlü tatlılara şekeri süt kaynamaya, %18.5'inin ocaktan indirdikten sonra, %13.8'inin ise süt kaynamadan önce eklediğini belirlemişlerdir. Yapılan benzer çalışmalarda da, kadınların muhallebi veya sütlaç pişirirken en fazla oranda şekeri indirmeye yakın kattıkları görülmüştür (Malatyaloğlu, 1991; Sevenay, 1996; Aytakin, 1993; Güler ve Özçelik, 2002; Koçak, 2005). Çalışma sonuçlarına göre, kadınların %49.2'si kase, %43.3'ü süzme ve %7.5'i de hem süzme hem de kase yoğurdu tercih etmektedir (Tablo 3). Geleneksel Türk ve Anadolu beslenme kültürünün vazgeçilmez lezzetlerinden biri olan torba (süzme) yoğurt, yemek kültürümüzün en eski ve en önemli öğelerinden biridir (Şimşek vd., 2010). Probiyotik tüketimi, immün sistemin uyarılması ve regülasyonu, enfeksiyonları önleme ve tedavi etme, inflamatuvar barsak hastalıklarının tedavisi ve atakların önlenmesi, laktoz intoleransının önlenmesi, kan kolesterolünün düşürülmesi, kanser oluşumunun azaltılması, çocuklarda alerjik reaksiyonların ortaya çıkışını geciktirmesi, kadınlarda vajinal ve üriner sistem enfeksiyonlarının

tedavi ve önlenmesinde yararlıdır (Önay, 2007). Çalışmada, kadınların çoğunluğunun (%83.3) probiyotikli süt ürünü kullanmadığı görülmüştür (Tablo 3). Kadınların %73.4'ü yoğurdu süzdükten sonra veya bekletme esnasında oluşan suyu değerlendirdiklerini belirtmişlerdir (Tablo 3). Değerlendiren kadınlar da bunu çoğunlukla hamur işlerinde kullandıklarını söylemişlerdir. Yoğurt torbaya konup süzülür ve süzülen suyu atılırsa vitamin kaybı olur. Yoğurt suyu çorba ve hamur işlerinde kullanılarak değerlendirilmelidir (Baysal, 2005). Peynir altı suyu, peynir ya da kazein üretiminde kazeinin çöktürülmesi sonucu elde edilen yarı saydam, yeşilimsi-sarı renkte bir sıvı protein kaynağı olarak tanımlanmaktadır. Yüksek besin değerine ve fonksiyonel özelliklere sahip olan peynir altı suyu proteinlerinin kıvam artırma, jel oluşumunu güçlendirme, emülsiyon oluşturma, su tutma ve serum ayrılmasını engelleme gibi fonksiyonel özelliklere sahip olduğu bilinmektedir. Bu yönüyle peynir altı suyu proteinleri birçok gıda ürünüde duyuşal ve tekstürel özellikleri iyileştirmek ve dayanıklılığı arttırmak amacıyla kullanılmaktadır (Özcan ve Delikanlı, 2011). Tablo 3'te, çığ süttten veya pastörize edilmemiş süttten yapılan peynirleri tercih eder misiniz?" diye sorulduğunda kadınların %82.1'inin "tercih etmem" şeklinde cevap verdikleri görülmüştür. Ülkemizde peynir, genellikle kaynatılmamış veya pastörize edilmemiş süttten yapılmaktadır. Bu tür peynirler taze olarak tüketildiğinde hastalık etkeni (*Brusella*) olabilir (Baysal 2005). Araştırma kapsamındaki kadınların büyük çoğunluğunun (%95.6) peyniri buzdolabında muhafaza etiketleri görülmektedir (Tablo 3).

#### 4. Sonuç ve Öneriler

Beslenme yaşam süresince her zaman üzerinde durulması gereken önemli konulardan biridir. Bir toplumun temeli, güvencesi ve geleceği onu oluşturan bireylerin sağlığı ile yakından ilgilidir. Sağlıklı büyüme ve sağlıklı yaşam için temel koşullardan biri olan yeterli ve dengeli beslenme görevinden, aile içinde genellikle kadınlar sorumlu tutulmaktadır. Ev kadınlarının beslenme bilgisi aile bireylerinin beslenme durumlarını etkilemektedir. 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. Kadınların sadece geleneksel olarak edindikleri bazı yanlış alışkanlıkları sonucu hatalı uygulamalar yaptıkları belirlenmiştir. Bu yanlış alışkanlıkların giderilmesinde alınması gereken temel önlemlerin başında "Beslenme Eğitimi" gelmektedir. Beslenme eğitimi toplumu; yeterli ve dengeli besin tüketimi alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesinin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı konularında eğiterek, her yönden sağlıklı bireylere sahip toplumlar oluşturulması amaçlanmaktadır. Bu nedenle ev kadınlarının besin hazırlama, pişirme, satın alma ve saklanması konularında eğitilmeleri ve bilinçlendirilmeleri gereklidir. Bu çalışmada ev kadınlarının besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde bazı önemli yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır. Dışarıda çalışsa bile, ailelerin beslenmesinde asıl sorumluluk sahibi olan kadınlardır. Dolayısıyla öncelikle kadınların beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyecek "beslenme eğitimi"nin üzerinde durulması gerekmektedir. Özellikle de ev kadınlarına besin grupları, besinlerin seçimi, satın alınması, hazırlama, pişirme ve saklanması konularında bilgi verilmelidir.

#### Kaynakça

- Altay, B. (1992). "Kadınların yiyecekleri hazırlama, pişirme, saklama ve sunma konularındaki bilgi ve davranışları". Yayımlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Altun, B. Besler, T. ve Ünal, S. (2002). "Ankara'da Satılan Sütlerin Değerlendirilmesi", Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 11(2): 45-55.
- Akbay, C. ve Yıldız Tiryaki, G. (2007). "Tüketicilerin Ambalajlı ve Açık Süt Tüketim Alışkanlıklarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Kahramanmaraş Örneği". KSU Fen ve Mühendislik Dergisi, 10(1); 89-96.
- Arlı, M. Şanlıer, N. Küçükkömürler, S. Ersoy, Y., Yaman, M., Özgen, L., Seren, S. ve Gümüş, H. Yiyecek Üretimi I, İstanbul, Turan Ofset, 2002.
- Ayaz Topçu, A. Köksal, E. ve Bilgili, N. (2003). "15-49 Yaş Grubu Ev Hanımlarının Besin Hazırlama, Pişirme ve Saklama Yöntemleri Konusunda Bilgi, Tutum ve Davranışlarına Yönelik Bir Araştırma", Türk Hij Den Biyol Derg, 60(3): 77-86.

- Aytekin, F. (1993). “Ankara’da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma”. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.
- Baysal, A. Geleneksel Türk Tatlıları ve Beslenme Değerleri. Ankara, Geleneksel Türk Tatlıları Sempozyumu. Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayını-51, s.45-55, 1984.
- Baysal, A. Beslenme. Ankara, Hatipoğlu Yayınları:93, 8. Baskı, 494 s, 1999.
- Baysal, A. Beslenme. Ankara, Hatipoğlu Yayınları: 93, Ders Kitabı Dizisi: 26, Şahin Matbaası, 520 s, 2002.
- Baysal, A. (2005). Besin Satın Alma, Hazırlama, Saklama ve Pişirme İlkeleri. www.diyetisyenim.com. [Erişim Tarihi:3 Nisan 2005].
- Baysal, A. Yüz Soruya Yüz Yanıtlı Sağlıklı Beslenme. Ankara, Hatiboğlu Yayınevi, 219 s, 2013. Bulduk, S. Gıda Teknolojisi. Ankara, Detay Yayıncılık, 1. Baskı, 271 s, 2002.
- Cemeroglu, B. ve Acar, J. (1986). “Meyve ve Sebze İşleme Teknolojisi”, Gıda Teknolojisi Dergisi: 48-56.
- Çetin, B., Tipi, B., Turhan, Ş., ve Akbudak, N. Türkiye’de Dondurulmuş Sebze-Meyve Sanayinin Ekonomik Yapısı ve Pazarlama Sorunları, Ankara, TZOB Yayın No: 248, ISBN: 975-8629-33-6, 2003.
- Çıtlık, N. (2009). “İstanbul Kâğıthane ilçesinde çalışan ve çalışmayan kadınların beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının saptanması”. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiçek, B. Budak, N. ve Şahin, H. (2005). “Kayseri İlinde Ev Kadınlarının Besinleri Saklama Uygulamaları”, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences), 14(1): 43-51.
- Dağhoğlu, O. (2000). “Tarhana As A Traditional Turkish Fermented Cereal Food Its Recipe, Production and Composition”. Nahrung, 44. Nr. 2: 85-88.
- 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.
- Diler, A. ve Baran, A. (2014). “Erzurum’un Hınıs İlçesi Çevresindeki Küçük Ölçekli İşletme Tank Sütlerinden Alınan Çiğ Süt Örneklerinin Bazı Kalite Özelliklerinin Belirlenmesi”, Alınteri, 26-(B): 18-24.
- Erbay, B. & Demir, N. (2006). “Taze Kesilmiş Meyve ve Sebzelede Esmerleşmenin Engellenmesi”, Türkiye 9. Gıda Kongresi, 24-26 Mayıs 2006, Bolu, 595-598.
- 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.
- Güler, B. ve Özçelik, A.Ö. 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, 2002.
- Güneş, E. Albayrak, M. ve Gülbuçuk, B. Türkiye’de Gıda Sanayii, İzmir, Tekirdağ İş Sendikası Eğitim Yayını, 85-86, 2002.
- Gönen, E. Bayraktar, M. ve Hablemitoğlu, Ş. (1992). Mikrodalga ve klasik elektrikli fırınların kullanımı hakkında bir araştırma (Proje No: 88-55-00-01), Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Ev İdaresi ve Aile Ekonomisi Anabilim Dalı.
- Fagundes, H. Pompeu, L.D. Corassin, C.H. and Oliveira, C.A.F. (2011). “Microbiological Analysis And Somatic Cell Counts in Raw Milk From Farms Of São Paulo State”, Brazil. Afr. J. Microbiol. Res, 5:3542-3545.
- Karabağlı, A. ve Alpkent, N. Türkiye ve AB’de Dondurulmuş Gıda Sanayinin Durumu ve Dış Ticaretinde Gelişmeler, Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları, No:628, 1998.
- Koçak, H. (2005). “Amasya İli Merkez İlçesi ve köylerinde yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Köksal, O. Gıda ve Beslenme. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları No: 130, 2001.
- Kutlu, Z. (2004). Ankara İline bağlı Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaşayan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri, besin hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.

Malatyaloğlu, N. (1991). Erzincan İli Merkez ilçesi köylerindeki evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı.

MEGEP. Süt Tozu. Gıda Teknolojisi. Ankara, Milli Eğitim Yayınları, 2012. Önay, D. (2007). “Probiyotikler”, Akademik Gıda, 5(25): 15-16.

Özcan, T. ve Delikanlı, B. (2011). “Gıdaların Tekstürel Özelliklerinin Geliştirilmesinde Peynir Altı Suyu Protein Katkılarının Fonksiyonel Etkileri”. Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 25(2), 77-88.

Özdoğan, B. (1991). Amasya İli, Merkez Sağlık Ocağı Bölgesinde beslenme alışkanlıkları. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Rakıcıoğlu, N. (2013). Yumurta ve Sağlıklı Beslenme. <http://www.yum-bir.org/UserFiles/File/yumurta.pdf> [Erişim Tarihi: 26.09.2013].

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.

Serdaroğlu, M. ve Değirmencioğlu, Ö. G. (2002). “Etin Önemli Bir Kalite Özelliği: Lezzet”. Gıda, 27(4), 297-303.

Sürücüoğlu, M.S. (1986). “Aile beslenmesinde kadının rolü”. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı.

Sürücüoğlu, M.S. & Balgamiş, F. (1987). “Beslenme Eğitiminin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerine Etkisi”. Beslenme ve Diyet Dergisi, 16(1), 39-50.

Şahin, A. ve Kaşıkçı, M. (2014). “Esmer İneklerde Somatik Hücre Sayısı ve Bazı Çiğ Süt Parametreleri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi”, Türk Tarım–Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi, 2(5), 220-223.

Şeker, İ. Şeker, P. Şahin, M. Özen, V.S. Akdeniz, A. Erkmen, O. Kışlalıoğlu, İ. Sargın, G. ve Doğu, G.B. (2012). “Elazığ İli Merkez İlçede Tüketicilerin Süt Tüketim Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıkları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi”, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Veteriner Dergisi, 26(3), 131-143.

Şimşek, B. Gün, İ. ve Çelebi, M. (2010). “Isparta Yöresinde Üretilen Süzme Yoğurtların Protein Profilleri ve Bunların Kimyasal Özelliklerle İlişkisi”. YYÜ Tar Bil Derg (YYU J Agr Sci), 20(3), 208-213.

Uzundumlu, S.A. ve Birinci, A. (2013). “Tüketicilerin Açık Süt Tüketimini Etkileyen Faktörlerin Analizi: Erzurum İli Örneği”. Alınları, 25-(B), 1-12.

Ünal, R., ve Besler, T. Beslenmede Sütün Önemi. Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2008.

Ünver, B. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Teknikleri. Ankara, 1. Milli Eğitim Bakanlığı Meslek ve Teknik Öğretim Kitapları Etüt ve Programlama Dairesi Yayınları No: 8, 1981.

Ünver, B. Deneysel Yiyecek Hazırlama. Ankara. Mars Matbaası, 1987.

Vashfam, R.S. (2002). “Ankara ve Tebriz (Iran)’de yaşayan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri, besin hazırlama ve pişirme uygulamalarının karşılaştırılması”. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Walji, H. Vitaminler; Sağlıklı Yaşam İçin Gerekli Besinler, Ankara, Dost Kitabevi Yayınları, 3. Baskı, 2001.

Yardımcı, H (2005). “Ankara İli Gölbaşı ilçesinde yetişkin kadınların antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma”. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Yazman, A. (1994). “Süt ve süttten yapılan yoğurt ve tatlılarda hazırlama, pişirme saklama sırasında oluşan vitamin kayıpları”. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Yücecan, S. Kayakırılmaz, K. Başoğlu, S. Tayfur, M. (1988). “Tarhanaların Besin Değeri Üzerine Bir Araştırma”. Türk Hij. Den. Biyol. Derg, 45,47 -51.

Yücecan, S. Pekcan, G. Mercanlıgil, S. Sisman-Akgun, B. Tayfur, N. Ersoy, G. Basoğlu, S. & Karacaoglu, 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, 231-248, Ankara.