

## SOSYO-EKONOMİK YÖNDEN FARKLI SEMTLERDE YAŞAYAN EV KADINLARININ BESİN HAZIRLAMA, PİŞİRME VE SAKLAMA YÖNTEMLERİNİN SAPTANMASI

Dyt. Muhterem ATEŞ\* / Dyt. Emre BALLAR\* / Doç. Dr. Gülden PEKCAN\*\*

Sosyo-ekonomik koşulları farklı semtlerde yaşayan toplam 300 ev kadınının yemek hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri saptanmıştır. Ailelerin besin hazırlama olanaklarının yeterli olduğu bulunmuştur. Ancak ailelerin besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde, yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır. Ailelerin % 83.1'i kurubaklagillerin, % 76.9'u pirincin ıslatma suyunu, % 87.5'i makarnanın, % 75.5'i kurubaklagillerin, %59.7'si ise patatesin haşlama sularını atmaktadır. Yemekler pişirilirken % 49.2 oranında suda pişirme, %37.5 oranında yağda kavurma yöntemi kullanılmaktadır. Ev kadınlarının % 44.7'si kızartma yağını iki kez kullanmaktadır. Yemekler % 80.8 oranında buzdolabında saklanmaktadır. Ailelerin % 85.8'i kış için besin hazırlamaktadır.

### GİRİŞ

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 birçoğu çeşitli işlemlerden geçtikten sonra bize ulaşmaktadır. Bütün bu değişimler insanların besin türünü seçmede, yenecek miktarları saptamada, besinlerin hazırlanmasında, pişirilmesinde ve saklanmasında nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilinçli olmalarını zorunlu kılmaktadır.

---

(\*) Diyetisyen.

(\*\*) H. Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi.

Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki temel ilkeler bilinmediği durumlarda besin öğelerindeki kayıplar çok fazla olmaktadır. Bunun sonucunda vücudumuz için gerekli olan besin öğeleri az alınmakta veya hiç alınmamakta böylece yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları ile insanlar karşı karşıya kalabilmektedir (1). Her toplumun ister köy, ister teknolojik yönden gelişmiş kentsel yaşam düzeyinde olsun, sağlık ve beslenmeye yararlı uygulama ve alışkanlıkları olduğu gibi, zararlı uygulama ve alışkanlıkları da olmaktadır (2).

Beslenme işleri büyük ölçüde kadının sorumluluğundadır. Bu yalnızca kadının çocukla olan biyolojik ilişkisi ve geleneksel ev kadınlığı rolünden dolayı değil, besin üretiminde önemli rol oynamasındandır. Bu nedenle kadının aile içindeki durumu ailenin beslenme durumuna yansımaktadır (3).

Bu araştırma toplumumuzda yemek hazırlama, pişirme ve saklamadaki rolün büyük çoğunluğu ev kadınlarında olduğu için sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerinde yaşayan 300 ev kadının besin tüketim sıklıkları ile, yemek hazırlama, pişirme ve saklaması sırasında uyguladıkları yöntemleri saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

## ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma, Ankara ilinde sosyo-ekonomik koşulları yönünden yüksek, orta ve kötü olmak üzere gruplandırılan semtlerde yaşayan toplam 300 ev kadını üzerinde 15 Ocak - 15 Şubat 1986 tarihleri arasında yapılmıştır. Örneklem Devlet İstatistik Enstitüsü tarafından sosyo-ekonomik düzeye göre gruplandırılmış semtler arasından seçilmiştir. Yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki Emek ve Yukarı Ayrancı semtlerinden 120 aile (% 40.0), orta sosyo-ekonomik düzeydeki Demetevler'den 60 aile (% 20.0) ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki Yahyalar semtinden 120 aile (% 40) seçilerek çalışma yürütülmüştür.

Yemek hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerini ev kadınlarının yaptığı düşünülerek araştırma, ev kadınları ile görüşülerek soruşturma yöntemi ile yapılmıştır. Aile hakkında genel bilgiler, ailelerin besin tüketim sıklıkları, besin hazırlama, pişirme yöntemleri, besin artıkları kış için besin hazırlama olanakları soru kağıdında yer almıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi : Tüm verilerin dağılımları ve yüzdeleri bulunmuş ve khi-kare önemlilik testi ile istatistiksel değerlendirilmesi yapılmıştır (4).

## BULGULAR VE TARTIŞMA

### I. Aile Hakkında Genel Bilgiler

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ailelerde, birey sayısı 3 ve altında olanların oranı % 41.7 dir. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin birey sayısı 6 ve üzerinde olanların oranı ise % 27.5 dir. Sosyo-ekonomik düzeylere göre ailelerin birey sayıları arası fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (Tablo 1). Ailedeki birey sayısı arttıkça bireye düşen gelir daha da azalmaktadır. Böylece kalabalık ailelerde besin sağlanması güçleşmektedir (1). Türkiye 1974 - Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırmasında (5), şehir ve köy kentte kalabalık aile (7 ve üzeri kişi) oranı % 23 - 24, köylerde ise bu oran % 37.9 bulunmuştur.

Tablo 1 : Ailelerin Birey Sayısına Göre Dağılımı.

Kişi Sayısı	Yüksek		Orta		Düşük		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
3 ve altı	51	41.7	17	27.4	23	19.2	90	30.0
4 - 5	66	55.0	33	55.0	64	53.3	163	54.3
6 ve üzeri	4	3.3	10	16.6	33	27.5	47	15.7
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>300</b>	<b>100.0</b>

$$\chi^2 : 32.494 \quad p < 0.01$$

Tablo 2 : Ev Kadınlarının Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı.

Eğitim Durumu	Yüksek		Orta		Düşük	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Okur - yazar değil	1	0.8	2	3.3	25	20.8
Okur - yazar	2	1.6	2	3.3	16	13.3
İlkokul	31	25.8	35	55.0	64	53.4
Orta - lise	60	50.0	21	35.0	15	12.5
Yüksekokul	26	21.8	2	3.4	—	—
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>

Tablo 2'de görüldüğü gibi yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki ev kadınlarının % 50.0 si orta-lise, % 21.8 i ise yüksekokul bitirmiştir. Ev kadınlarının orta sosyo-ekonomik düzeyde % 3.3 ü, düşük sosyo-ekonomik düzeyde ise % 20.8 i okur-yazar değildir.

Araştırma kapsamına giren ev kadınlarının yaş ortalamaları ve standart sapmaları, sosyo-ekonomik düzeye göre, yüksekte  $31.6 \pm 3.0$ , ortada  $32.3 \pm 11.4$  ve düşükte  $33.3 \pm 10.1$  yaş olarak saptanmıştır.

## II. Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları :

Ailelerin besin tüketim sıklıkları Tablo 3'de görülmektedir. Sosyo ekonomik düzeye göre ailelerin beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde önemli farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Özellikle süt, yoğurt, et, yeşil yapraklı sebzelerin ve taze meyve tüketiminin düşük sosyo-ekonomik düzeyde günlük tüketilmesi gereken sıklık düzeyinde olmadığı saptanmıştır (1).

Tablo 3: Ailelerin Besin Tüketim Sıklığı (%)

Besin	Sosyo- Ekonomik Düzyey	Hiç Tüketmeyen	Haftada 15 Günde Ayda				
			Hergün	Günaşırı	Bir	Bir	Bir
Süt	Y	1.6	60.0	25.8	11.0	1.6	—
	O	1.7	50.0	26.7	21.6	—	—
	D	10.0	32.5	35.8	16.7	4.2	0.8
Yoğurt	Y	—	50.9	42.5	5.0	0.8	0.8
	O	—	43.3	28.3	28.3	—	—
	D	—	26.7	46.7	20.0	5.8	0.8
Peynir	Y	—	87.5	8.3	4.2	—	—
	O	—	96.7	—	1.7	1.7	—
	D	—	77.5	20.8	1.7	—	—
Yumurta	Y	—	56.8	31.6	10.8	0.8	—
	O	—	58.3	31.6	8.4	1.7	—
	D	—	45.8	33.3	19.2	1.7	—
K.Baklagil	Y	3.3	0.8	4.2	60.9	21.6	9.2
	O	—	3.3	5.0	38.3	38.3	15.0
	D	1.7	—	4.2	47.5	39.1	7.5

Tablo 3'ün devamı

Besin	Sosyo- Ekonomik Düzyey	Hiç Tüketmeyen	Hergün	Günaşırı	Haftada	15 Günde	Ayda
					Bir	Bir	Bir
Et, balık, tavuk	Y	—	44.2	29.2	24.2	1.6	0.8
	O	—	36.7	31.6	26.6	—	5.0
	D	—	11.7	18.3	51.7	10.0	8.3
Y. yap. sebze	Y	—	30.0	40.9	25.8	3.3	—
	O	1.7	21.7	15.0	58.3	3.3	—
	D	0.8	2.5	15.8	65.8	15.0	—
Patates	Y	—	6.6	40.9	46.7	5.8	—
	O	1.7	8.4	30.0	53.3	6.6	—
	D	—	—	31.7	54.2	14.2	—
Diğer sebzeler	Y	5.0	12.5	33.3	38.4	8.3	2.5
	O	13.5	3.3	15.0	51.7	15.0	1.7
	D	5.8	1.7	4.2	73.3	11.7	3.3
Turunçgil	Y	—	80.9	10.8	7.5	—	0.8
	O	—	76.6	21.7	1.7	—	—
	D	—	45.8	37.5	15.8	0.9	—
Diğer meyveler	Y	—	64.3	23.3	10.0	1.6	0.8
	O	—	58.4	30.0	11.6	—	—
	D	1.7	20.0	34.2	41.6	2.5	—
Ekmek	Y	—	96.7	2.5	0.8	—	—
	O	—	100.0	—	—	—	—
	D	—	100.0	—	—	—	—
Diğ. tahıl ürün.	Y	7.9	1.5	10.6	48.7	17.5	13.8
	O	3.8	1.3	17.1	45.4	17.8	14.6
	D	0.8	0.6	8.8	53.1	28.2	8.5
Şeker	Y	—	96.8	1.6	0.8	0.8	—
	O	—	96.6	3.3	—	—	—
	D	—	96.7	3.3	—	—	—
Reçel	Y	5.8	78.4	5.8	4.2	3.3	2.5
	O	3.3	86.7	10.0	—	—	—
	D	5.8	92.5	2.5	—	—	—
Pekmez	Y	59.1	16.1	1.6	10.8	6.6	5.8
	O	65.0	13.3	6.7	3.3	8.4	3.3
	D	51.7	26.7	3.2	11.7	5.0	1.7

Tablo 3'ün devamı

Besin	Sosyo- Ekonomik	Hiç Tüketmeyen	Hergün	Günaşırı	Haftada 15 Günde Ayda		
	Düzyey				Bir	Bir	Bir
Margarin	Y	2.5	76.7	10.0	10.0	0.8	—
	O	11.7	83.3	—	5.0	—	—
	D	0.8	99.2	—	—	—	—
Bitkisel yağ	Y	1.6	53.4	27.5	13.3	4.2	—
	O	5.0	58.3	10.0	21.7	5.0	—
	D	12.5	34.2	8.3	28.4	13.3	3.3
Tereyağ	Y	31.0	51.6	3.3	5.0	3.8	3.3
	O	51.7	30.0	5.0	5.0	3.3	5.0
	D	75.8	20.0	—	0.8	1.7	1.7
Zeytin	Y	6.6	76.8	10.8	4.2	1.6	—
	O	5.0	58.4	31.6	1.7	3.3	—
	D	0.8	79.2	13.3	4.2	1.7	0.8
Bisküvi	Y	25.8	8.3	15.1	25.8	15.1	10.0
	O	43.3	16.7	3.3	25.0	6.7	5.0
	D	59.2	2.5	5.8	21.7	8.3	2.5
Kolalı içecek	Y	38.5	1.6	3.3	28.3	12.5	15.8
	O	69.9	—	—	10.0	6.7	13.3
	D	81.7	—	—	2.5	2.5	13.3

Y = Yüksek O = Orta D = Düşük

### III. Besin Hazırlama, Pişirme, Saklama Yöntemleri

Tablo 4: Ev Kadınlarının Besin Hazırlama Olanaklarına Göre Dağılımı

Besin Hazırlama Olanakları	Bulunan Olanak (%)			Toplam
	Yüksek	Orta	Düşük	
Ayrı mutfak	100.0	100.0	99.2	99.7
Fırın	96.7	95.0	65.8	85.8
Düdüklü tencere	97.5	93.3	85.0	91.9
Buzdolabı	98.4	98.3	92.5	96.4
Teldolabı	20.8	21.7	44.1	28.9
Evde akarsu	100.0	100.0	100.0	100.0
Bütangaz	40.0	100.0	100.0	80.0
Havagazı	60.8	—	—	20.3

Tablo 4 de ev kadınlarının besin hazırlama olanakları görülmektedir. Ulusal düzeyde (5), ailelerin teldolap kullanma oranı % 39.5, buzdolabı kullanma oranı % 41.5, ayrı mutfağı olanların oranı % 70.3, evlerinde akarsuyu bulunmayanların oranı ise % 34.1 dir. Evinde fırın bulunan aile oranı % 31.3 dür. En çok kullanılan yakıt ise bütangaz olarak saptanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular ailelerin besin hazırlama olanaklarının Türkiye geneline göre iyi olduğunu göstermektedir.

Yurttagül ve Yücecan (6) işçiler üzerinde yaptıkları araştırmada çoğunlukla yemek pişirmede % 85.4 oranında bütangazın kullanıldığını bulmuşlardır.

**Tablo 5 : Ev Kadınlarının Yemek Yapımında Kullandıkları Tencere Türlerinin Dağılımı.**

Tencere Türü	Yüksek		Orta		Düşük	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Düdüklü	18	15.0	10	16.7	7	5.8
Alüminyum	40	33.9	33	55.0	76	63.4
Bakır	5	4.1	6	10.0	19	15.8
Teflon - çelik	55	46.0	6	10.0	6	5.0
Emaye	2	1.6	5	8.3	12	10.0
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan grupta yemek yapımında tencere olarak % 46.0 oranında teflon ve çelik kullanılmaktadır (Tablo 5). Karakapıcı ve Sağlam (7), Şanlı Urfa yöresinde yaptıkları araştırmada yemek pişirmede kullanılan kapların çoğunlukla bakır ve alüminyum olduğunu saptamışlardır. Son yıllarda çelik tencere üretiminin ülkemizde artması, daha sağlıklı oluşu ve reklamların etkisiyle sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ailelerde tercih edilme nedenidir. Düşük ve orta sosyo-ekonomik grupta ise sırasıyla % 63.4 ve % 55.0 oranında en fazla alüminyum tencere kullanılması ucuz olmasına bağlı olabilir.

**Tablo 6: Ev Kadınlarının Besin Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerine Göre Dağılımı.**

Pişirme, Hazırlama Yöntemi		Yanlış Uygulama (%)				Pirinç Pilavı
		Makarna	K. Baklagil	Patates	Y. Yap. Sebze	
Islatma suyunu döken	Y	—	80.0	—	—	76.6
	O	—	85.0	—	—	76.6
	D	—	84.2	—	—	77.5
Doğradıktan sonra yıkayan	Y	—	—	25.0	14.1	—
	O	—	—	28.3	28.3	—
	D	—	—	23.3	14.2	—
Haşlama suyunu döken	Y	85.0	75.0	50.8	25.8	41.6
	O	88.3	73.3	75.0	41.6	28.3
	D	89.2	78.3	53.3	28.3	32.5
Kavurarak pişiren	Y	8.3	31.6	53.3	70.8	55.0
	O	16.6	75.0	70.0	83.3	75.0
	D	6.7	66.7	61.7	84.2	65.0
Yağı yakarak ekleyen	Y	50.8	35.0	43.3	33.4	59.2
	O	70.0	60.0	56.6	63.3	68.3
	D	53.3	57.5	60.8	61.6	75.0

Ev kadınlarının besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde bazı önemli yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır (Tablo 6). Ev hanımlarının büyük çoğunluğu kurubaklagillerin, pirincin ıslatma ve haşlama suyunu dökmektedir. Islatma ve haşlama suyunun dökülmesi ile B grubu vitaminler ve madensel maddelerde kayıplar olmaktadır.

Kuru fasulyenin konserveye işlenmesi sırasında vitamin kaybı % 11 - 95, tiamin kaybı % 60 - 72, nohutun işlenmesi sırasında oluşan vitamin kayıpları ise sırasıyla % 12 - 73 ve % 17 - 83 olarak belirtilmektedir (8). Pirinç pişirilirken buharlaşma ile yaklaşık % 5 oranında tiamin kaybetmektedir. Suyla kaynatmada ise tiamin kaybı, pH = 9 - 10 da % 60 - 70, pH = 4,5 da % 5 - 8, iyi suda % 36.0, distile suda ise kayıp % 0 olarak bulunmuştur (9).

Makarna bol suda pişirilir ve pişme suyu atılır ise tiamin kaybı % 7.05 - 9.82 oranındadır (10). Soysal (11), araştırmasında deneklerin % 89.0'unun makarnanın haşlama suyunu attıklarını bulmuştur. Yücecian (12), yeşil yapraklı sebzelerin hazırlanırken önce yıkanması, sonra kesilip, sıcak karışıma atılarak susuz pişirilmesiyle vitamin C kaybını en az (% 25.7) düzeyde bulmuştur. En fazla kayıp (% 88.1) bol suda pişirildikten sonra suyunun sıklıp atılması ile oluşmakta-



dır. Sebze ve meyvelerin bol suda pişirilmesi ve suyunun atılmasıyla % 90 - 95 oranında riboflavin ve folik asit, % 5 - 28 oranında A vitamini kaybı olmaktadır (12).

Tablo 7'de görüldüğü gibi ev kadınlarının sıklıkla kullandıkları pişirme yöntemi % 49.2 oranında suda pişirme ve % 37.5 oranında yağda kavurmadır. Değişik pişirme yöntemleri besinlerde bazı kimyasal bileşikler oluşturmakta, bunlar da organizmada mutajenik etki yapmaktadır. 5 dakika kızartma, 35 dakika ızgara, 48 saat kaynatmakla dana etinde mutajenite oluşmaktadır (13).

**Tablo 7: Ev Kadınlarının Sıklıkla Kullandıkları Pişirme Yöntemlerinin Dağılımı.**

Pişirme Yöntemi	Yüksek		Orta		Düşük	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kızartma	8	6.6	10	16.7	8	6.7
Haşlama	12	10.0	2	3.3	2	1.6
Izgara	6	5.0	—	—	1	0.8
Suda pişirme	65	54.3	35	58.3	59	49.2
Yağda kavurma	20	16.6	13	21.7	45	37.5
Susuz pişirme	9	7.5	—	—	5	4.2
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>

**Tablo 8: Ev Kadınlarının Kızartma Yağını Kullanım Sayısı Dağılımı.**

Kullanım Sayısı	Yüksek		Orta		Düşük	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
1	44	36.8	18	30.0	13	10.8
2	56	46.6	25	41.7	53	44.2
3	20	16.6	13	21.7	49	40.9
4 ve üzeri	—	—	4	6.6	5	4.1
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>

Ev kadınlarından % 44.7'si kızartma yağını iki kez kullanmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeyde ise üç kez kullananların oranını % 40.9 dur (Tablo 8). Kızartma az ve derin yağda olmak üzere iki şekilde yapılmaktadır. Derin yağda kızartma, kırıntıların az olması besinin her tarafının düzgün şekilde kızarması ve az yağ çekmesi ne-

deniyle daha uygun bir yöntemdir (1). Az yağda yapılan kızartmalarda az yağ kullanılır ve besinin bütün yüzeyi yağ ile kaplanmadığı için uzun sürede pişer ve daha fazla yağ çeker. Yağ miktarının az olması nedeniyle yağ kolaylıkla yanabilir (14).

**Tablo 9: Ev Kadınlarının Yemeklerini Sakladıkları Yerlere Göre Dağılımı.**

Saklama Yeri	Yüksek		Orta		Düşük	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Buzdolabı	117	97.5	56	93.3	97	80.8
Teldolabı	—	—	—	—	5	4.2
Açıkta üstü kapalı	3	2.5	4	6.7	18	15.0
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>

Toplam 300 ailenin % 90.0 i yemeklerini buzdolabında saklamaktadır (Tablo 9). Besinlere uygulanan işlemlerin yanısıra, besinlerin saklanmasında hatalar da besin öğeleri kaybına yol açabilmektedir. Üstü kapalı olarak buzdolabında kısa süre saklama en uygundur.

Tablo 10'da görüldüğü gibi ailelerde ekmek ve yemek tüketiminde artık bırakıp bırakmadıkları sorulduğunda ekmek ve yemek artığının % 27.5 ve % 27.5 oranında yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde hiç olmadığı saptanmıştır. Artıkların büyük çoğunluğu ise tekrar kullanılmaktadır. Güneyli ve arkadaşları (15), evlerdeki ekmek artığının fırın ve bakkaldan daha az olduğunu saptamışlardır.

**Tablo 10: Ailelerin Ekmek ve Yemek Artığı Bırakma Durumları.**

	A r t ı k (%)					
	E k m e k			Y e m e k		
	Yüksek	Orta	Düşük	Yüksek	Orta	Düşük
Artık olmaz	27.5	13.3	5.0	27.5	15.0	20.0
Tekrar kullanırım	65.9	80.0	85.0	65.9	76.7	76.7
Atarım	6.6	5.0	0.8	6.6	6.6	—
Hayvana veririm	—	1.7	9.2	—	1.7	3.3

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ev kadınlarının % 87.5 i (105 kişi), orta olanların % 81.7 si (49 kişi) ve düşük olanların %

83.3 ü (106 kişi) kış için besin hazırlamaktadır. Kış için hazırlanan besinlerin dağılımı Tablo 11'de görülmektedir. Tüm aileler olanakları içerisinde kış için besin hazırlamaktadır. En sık yapılan ise sebze kurutma, turşu, reçel ve tarhanadır.

**Tablo 11 : Kış İçin Besin Hazırlama Olanaklarının Dağılımı.**

Besin	E v e t (%)		
	Yüksek	Orta	Düşük
Un	8.5	16.3	18.8
Bulgur	18.0	18.4	31.1
Tarhana	67.6	77.5	91.5
Erişte	36.2	57.1	51.8
Kuskus	1.9	2.0	—
Peynir	15.2	6.0	1.9
Çökelek	9.5	—	—
Et kavurma	9.5	10.2	1.9
Sucuk	22.0	14.2	2.8
Sebze kurutma	62.8	57.1	83.0
» konserve	47.6	69.4	51.8
» turşu	85.7	89.8	95.3
Meyve kurutma	10.5	12.2	18.0
» konserve	11.4	2.0	4.7
Reçel	96.2	94.0	95.3
Marmelat	56.2	30.6	27.4
Pekmez	11.4	6.0	24.5

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Ailenin beslenmesi büyük ölçüde ev kadınının sorumluluğundadır. Ev kadınının beslenme bilgisi aile bireylerinin beslenme durumlarını etkilemektedir. Beslenme bilgisi yetersiz olduğunda ev kadını birçok yanlış uygulamalar yapabilmektedir. Bu nedenle özellikle ev kadınının besin grupları, besinlerin seçimi, satın alınması, hazırlama, pişirilmesi ve saklanması konularında eğitilmeleri gerekmektedir. Bu eğitimde beslenme dalında eğitim görmüş kişilere ve kitle iletişim araçlarına önemli görevler düşmektedir.

## SUMMARY

### FOOD PREPARATION, COOKING AND STORAGE METHODS USED BY HOUSEWIVES LIVING IN DIFFERENT SOCIO-ECONOMIC STATUS

Ateş, M., Ballar, E., Pekcan, G.

Food preparation, cooking and storage methods used by 300 housewives living in different socio-economic status were investigated. The food preparation facilities of the families were found to be satisfactory, but in food preparation and cooking methods many errors were occurred by the families. Soaking water of grain legumes (83.1 %) and rice (76.9 %), cooking water of macaroni (87.5 %), grain legumes (75.5 %) and potatoes (59.7 %) were discarded. Boiling (% 49.2) and frying (% 37.5) were the mostly used methods in cooking. 44.7 % of the housewives were using the frying oil twice. 80.8 % of cooked meals were stored in refrigerators. 85.8 % of the families were processing food for winter.

## KAYNAKLAR

- 1 — Baysal, A. : Beslenme. H. Ü. Yayınları, A-13, Ankara, 1983.
- 2 — Baysal, A. : Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler. Beslenme ve Diyet Dergisi, 4 : 20, 1975.
- 3 — Baysal, A. : Beslenme Sorunlarının Sosyal, Kültürel, Eğitim ve Ekolojik Etmenlerle İlgili Nedenleri ve Çözüm Öncüleri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 10 : 50, 1981.
- 4 — Sümbüloğlu, K. : Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik. Matış Yayınları, Çağ Matbaası, Ankara, 1978.
- 5 — Köksal, O. : Türkiye 1974 Beslenme, Sağlık, Gıda Tüketimi Araştırması Raporu. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1977.
- 6 — Yurttagül, M., Yücecan, S. : Mobilya İşinde Çalışan İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14 : 43, 1985.
- 7 — Karakapıcı, N., Sağlam, F. : Şanlıurfa Yöresinin Beslenme ve Yöresel Yemek Alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14 : 127, 1985.
- 8 — Cabı, O. : İşlemede Meydana Gelen Gıda Kayıpları ve Gıdaların Katkılarıyla Zenginleştirilmesi, Mimograf. H. Ü. Gıda Mühendisliği Bölümü.

- 9 — Priestly, R.J.: Vitamins, Effect of Heating on Food Stuffs, London, 1979.
- 10 — Seçkin, R.: Bazı Durum Buğday Çeşitlerinin Öğütme ve Makarnalık Kalitesi Üzerine Araştırma. A.Ü. Ziraat Fakültesi Yayınları, Ankara, 1976.
- 11 — Soysal, G.: Ankara İli Çevresinde Oturan Kadınların Beslenme Bilgilerinin Saptanması. H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara 1979.
- 12 — Yücecan, S.: Besinlerin Hazırlanması, Pişirilmesi ve İşlenmesi Sırasında Meydana Gelen Kayıplar, Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan Gücü Verimliliğini Araştırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri, MPM Yayınları, 325 : 214, 1985.
- 13 — Baysal, A., Güneyli, U., Keçecioglu, S., Bozkurt, N., Aksoy, M. : Diyet El Kitabı. H. Ü. Yayınları, İleri Matbaası, Ankara, 1983.
- 14 — Sacır, H.: Kızartma Yaparken Yağlarda Oluşan Değişiklikler ve Bu Yağların Beslenme ve Sağlığa Olan Etkileri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 3 : 185, 1972.
- 15 — Güneyli, U., ve arkadaşları : Fırın, Bakkal Bayilerinde Meydana Gelen Ekmek İsrافی ve Apartmanlarda Çöpe Atılan Ekmek Kayıpları, İsrاف ve Kayıpların Nedenleri ve Önlemler. Beslenme ve Diyet Dergisi, 11 : 80, 1982.