



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



MARDİN MUTFAK KÜLTÜRÜ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Jiyan ASLAN CEYLAN

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK**

**ANKARA
2017**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MARDİN MUTFAK KÜLTÜRÜ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Jiyan ASLAN CEYLAN

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK**

**ANKARA
2017**

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum "Mardin Mutfak Kültürü Üzerinde Bir Araştırma" başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Jiyan ASLAN CEYLAN

Tarih: 31.05.2017

İmza:

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalında
Jiyan ASLAN CEYLAN tarafından hazırlanan
"Mardin Mutfak Kültürü Üzerinde Bir Araştırma"
adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak OY
BİRLİĞİ/OY ÇOKLUĞU ile kabul/ret edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 22.06.2017



Prof. Dr. Metin Saip SÜRÜCÜOĞLU
Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK
Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Üye

Prof. Dr. Nurcan YABANCI
Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mehmet Akan
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü V.

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Çizelgeler	ix
1.GİRİŞ	1
1.1. Mutfak Kültürü	3
1.2. Türk Mutfağı	4
1.3. Anadolu Mutfak Kültürü	7
1.4. Mezopotamya Mutfak Kültürü	8
1.5. Güneydoğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü	10
1.6. Mardin Mutfak Kültürü	11
1.7. Konu İle İlgili Araştırmalar	15
2. GEREÇ VE YÖNTEM	19
2.1. Araştırma Bölgesinin Seçimi	19
2.1.1. Araştırma bölgesini tanıttıcı bilgiler	19
2.2. Araştırma Yöntemi ve Örneklemenin Belirlemesi	20
2.3. Veri Toplama Yöntemi	21
2.4. Antropometrik Ölçümler	22
2.5. Verilerin Değerlendirilmesi	23
3. BULGULAR	25
3.1. Aileler ve Aile Beslenmesinden Sorumlu Kadınlar Hakkında Genel Bilgiler	25
3.2. Ailelerin Mutfakları İle İlgili Bilgiler	29
3.3. Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları	31
3.4. Ailelerin Sofra Servisleri, Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları	67

4. TARTIŞMA	118
4.1. Aileler ve Aile Beslenmesinden Sorumlu Kadınlar Hakkında Genel Bilgiler	118
4.2. Ailelerin Mutfakları	119
4.3. Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları	120
4.4. Ailelerin Sofra Servisleri, Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları	131
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	145
ÖZET	159
SUMMARY	160
KAYNAKLAR	161
EKLER	176
EK-1:T.C. Mardin Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü İzin Kararı	177
EK-2: Etik Kurul Raporu	177
EK-3: Anket Formu	178
EK-4: Gönüllü Onam Formu	193
ÖZGEÇMİŞ	194

ÖNSÖZ

İnsanların, doğumdan ölüme yol aldıkları süreç içinde beslenmek durumunda olması, ilk çağlardan bu yana yemek içmekle ilgili bir takım kuralların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu kurallar, zamanla toplumların kendi yapılarına ve değer yargılarına uygun gelenek, görenek, dinsel inançları, töre ve törenleriyle birleşerek toplumun kendine has beslenme ve mutfak kültürünü ortaya çıkarmıştır. Türkiye’de her bölgenin kendine özgü mutfak kültürü vardır. Mardin, tarihsel süreç içerisinde birçok uygarlığın yerleşim merkezi niteliğinde olduğu için oldukça renkli bir kültürel yapıya sahiptir; fakat literatürde Mardin’de mutfak kültürünün araştırılmasına yönelik çalışmalara rastlanmamıştır. Bu araştırma, Mardin’in merkez ilçesi olan Artuklu’da yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin mutfak kültürlerinin araştırılması amacıyla planlanmıştır.

Tez dönemim boyunca beni yönlendiren ve her fırsatta yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım sayın Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK’e göstermiş olduğu hoşgörü ve sabrından dolayı teşekkürlerimi sunar, bu mesleğin bana kazandırdığı değerli akademisyen arkadaşım Arş. Gör. Büşra BAŞPINAR’a desteğinden dolayı teşekkür ederim.

Meslek yönlendirmeleri ile Dr. Kezban ÇETİN’e ve Dr. Yüksel ÇETİN’e, tez verilerimin toplanması aşamasında bana destek olan biricik halam Halime ASLAN’a, amcam Ekrem ÖZTÜRK’e, abim Vefa CEYLAN’a, kuzenlerim Yüksel ASLAN ve Serpil ELMAS’a teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamın her anında her zaman desteklerini hissettiğim ve başarımın en büyük nedenleri olan sevgili annem Bedia ASLAN, babam Mervan ASLAN, kardeşlerim Gülan ASLAN, Pelda ASLAN, Nurda ASLAN’a ve biricik eşim Zoro CEYLAN’a teşekkür ederim.

SİMGELER VE KISALTMALAR

APB	Ankara Patent Bürosu
ATO	Ankara Ticaret Odası
BKİ	Beden Kütle İndeksi
cm	Santimetre
DİKA	Dicle Kalkınma Ajansı
GAP	Güneydoğu Anadolu Projesi
kg	Kilogram
m²	Metrenin Karesi
MÖ	Milattan Önce
n	Sayı
sd	Serbestlik Derecesi
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
SS	Standart Sapma
TAYA	Türkiye Aile Yapısı Araştırması
TNSA	Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması
TÖBR	Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TÜRSAB	Türkiye Seyahat Acentaları Birliği
UBK	Ulusal Baklagil Konseyi

UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization- Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu
WHO	World Health Organization- Dünya Sağlık Örgütü
\bar{X}	Aritmetik Ortalama



ÇİZELGELER

Çizelge 2.1.	Yetişkinlerde BKİ sınıflandırılması	22
Çizelge 3.1.	Kadınların antropometrik ölçümlerine ilişkin ortalama değerler	25
Çizelge 3.2.	Kadınlara ve ailelere ilişkin bazı ortalama değerler	26
Çizelge 3.3.	Kadınların öğrenim durumları, çalışma ve medeni durumları	27
Çizelge 3.4.	Aileler ile ilgili bazı bilgiler	28
Çizelge 3.5.	Ailelerin bağ evine gitme durumları	28
Çizelge 3.6.	Kadınların beslenme ile ilgili bilgileri takip etme durumlarına ilişkin bilgiler	29
Çizelge 3.7.	Ailelerin mutfaklarının evdeki konumu	30
Çizelge 3.8.	Ailelerin yemek pişirmede ocak tercihleri	30
Çizelge 3.9.	Bağ evine giden ailelerin yemek pişirmede ocak tercihleri	30
Çizelge 3.10.	Ailelerin sahip oldukları mutfak araç-gereçleri	31
Çizelge 3.11.	Ailelerde tüketilen günlük öğün sayısı	33
Çizelge 3.12.	Ailelerde ana öğün atlanma durumu	34
Çizelge 3.13.	Ailelerde atlanan ana öğünler ve nedenleri	35
Çizelge 3.14.	Ailelerde kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içecekler	36
Çizelge 3.15.	Ailelerde öğle ve akşam öğünlerinde pişirilen yemek çeşitlerinin sayısı	38
Çizelge 3.16.	Ailelerde öğle öğünlerinde tüketilen yemekler	39
Çizelge 3.17.	Ailelerde akşam öğünlerinde tüketilen yemekler	41

Çizelge 3.18.	Ailelerin ana öğünlerinde yoğurt bulunma durumu	42
Çizelge 3.19.	Ailelerin peynir tercihleri	43
Çizelge 3.20.	Ailelerin çorba tercihleri	44
Çizelge 3.21.	Ailelerin et tercihleri	45
Çizelge 3.22.	Ailelerin kurubaklagil tercihleri	47
Çizelge 3.23.	Ailelerin pilav-makarna tercihleri	48
Çizelge 3.24.	Ailelerde ekmek yapılma durumu ve genellikle tüketilen ekmek çeşitleri	50
Çizelge 3.25.	Ailelerin yaz ve kış aylarında sebze yemeği tercihleri	51
Çizelge 3.26.	Ailelerin yaz ve kış aylarında meyve tercihleri	52
Çizelge 3.27.	Ailelerde yemeklerde kullanılan tuz çeşitleri	54
Çizelge 3.28.	Ailelerde yemek yenilirken tüketilen içeceklerin sıklığı	55
Çizelge 3.29.	Ailelerin tatlı tercihleri	57
Çizelge 3.30.	Ailelerde tatlılarda kullanılan tatlandırıcı çeşitleri	58
Çizelge 3.31.	Ailelerin kuruyemiş tercihleri	60
Çizelge 3.32.	Ailelerde akşamları televizyon karşısında tüketilen yiyecek- içecek çeşitleri	61
Çizelge 3.33.	Ailelerde yemekten sonra çay ve kahve içilme durumu	62
Çizelge 3.34.	Kadınların gün toplantılarına gitme durumları	64
Çizelge 3.35.	Gün toplantılarına giden kadınlara ikram edilen yiyecek çeşitleri	65
Çizelge 3.36.	Ailelerde yemekleri kimin yaptığı, yemek pişirilirken fikri alınan kişiler	67

Çizelge 3.37.	Ailelerin evde yemeklerini yedikleri yerler ve yemek servis şekilleri	68
Çizelge 3.38.	Ailelerin evde yemek yeme şekilleri	69
Çizelge 3.39.	Ailelerin misafir gelince yemeklerini yedikleri yerler ve yemek servis şekilleri	70
Çizelge 3.40.	Ailelerde yemek yeme düzeni, sofrada önce yemek verilen kişi ve yemeğe önce başlayan kişi	71
Çizelge 3.41.	Ailelerde yemek yerken dua okunma durumu	72
Çizelge 3.42.	Ailelerde yiyecek alışverişini yapan bireyler	72
Çizelge 3.43.	Ailelerde yiyeceklerin satın alındığı yerler	74
Çizelge 3.44.	Ailelerde yiyecek alışverişinde dikkat edilen özellikler	75
Çizelge 3.45.	Ailelerde günlük pişirilecek yemeklerin önceden planlanma durumu	76
Çizelge 3.46.	Ailelerin yemek pişirmede tencere tercihleri	77
Çizelge 3.47.	Ailelerde yemeklerin pişirilme sıklıkları	79
Çizelge 3.48.	Ailelerin yumurta pişirme tercihleri	84
Çizelge 3.49.	Ailelerin et pişirme tercihleri	86
Çizelge 3.50.	Kadınların kurubaklagil pişirme yöntemleri	90
Çizelge 3.51.	Kadınların pilav-makarna pişirme yöntemleri	91
Çizelge 3.52.	Kadınların sebze yemeği hazırlama yöntemleri	94
Çizelge 3.53.	Ailelerde yemek pişirilirken kullanılan yağ çeşitleri	95
Çizelge 3.54.	Ailelerin yemeklerinin yanında salata bulunma durumu ve salatada kullanılan soslar	97

Çizelge 3.55.	Ailelerde yemek pişirilirken kullanılan baharat çeşitleri	98
Çizelge 3.56.	Ailelerin hazır yiyecek tercihleri	98
Çizelge 3.57.	Ailelerde geleneksel mutfaklarında bulunan yemek ve tatlıların pişirilme sıklıkları	102
Çizelge 3.58.	Ailelerde kış için yiyecek hazırlanma durumu	109
Çizelge 3.59.	Ailelerde bayram ve özel günlerde yemek yapılma durumu	112
Çizelge 3.60.	Ailelerde dini bayram ve özel günlerde yapılan yemek ve tatlılar	114
Çizelge 3.61.	Ailelerde aşama törenlerinde yapılan yemek ve tatlılar	115
Çizelge 3.62.	Ailelerde mevsimlik ve yöreye ait özel günlerde yapılan yemek ve tatlılar	116
Çizelge 3.63.	Ailelerde kutlama, uğurlama, karşılama günlerinde yapılan yemek ve tatlılar	117

1.GİRİŞ

Kültürel faktörler "bir ülkeye özgü ve bir etnik grup içinde nesilden nesile aktarılan toplumsal normlar, değerler ve inançlar" şeklinde tanımlanmakta olup, toplumların sosyal yapı, dil ve din gibi değişkenlerinden etkilenmektedir (Sofyalıoğlu ve Aktaş, 2001; Çençen ve Berk, 2014). Maddi ve manevi değerlerin bütünü olan kültür, aynı zamanda toplumlara ait bilgiler, alışkanlıklar, genel tutumlar, düşünceler ve davranış şekillerini kapsamaktadır (Uygur ve Baykan, 2007; Aklanoğlu, 2010). Mutfak kültürü de toplumların kimliği, yaşam şekilleri, beslenme alışkanlıkları ve özgünlüğü ile ilgili bilgiler veren önemli bir kültürel mirastır (Karaca ve Karacaoğlu, 2016). Ülkelerin ya da bölgelerin kendilerine özgü beslenme biçimlerini, yemek çeşitlerini, yemeklerin pişirilme ve hazırlanma yöntemlerini içeren mutfak kültürü, toplumların coğrafi konumu, tarihsel gelişimi gibi faktörlerinden etkilenir (Yarış ve Özkaya, 2015; Göde ve Tatlıcan, 2016).

Her ülkenin kendi kültürünü yansıttığı ve bulunduğu coğrafyanın zenginlikleriyle sentezlediği bir mutfak kültürü olduğu gibi; Türklerin de Orta Asya'nın sade mutfağının ve Osmanlı İmparatorluğu'nun görkemli mutfağının birleşmesi sonucu oluşan bir mutfak kültürü vardır (Arman, 2011). Dünyadaki sayılı mutfaklar arasında yer alan Türk mutfağının yüzlerce yıllık tarihi geçmişi bulunmaktadır (Un, 2009). Tarihsel süreç içerisinde meydana gelen değişimler, Türklerin zengin bir coğrafyada yaşamaları ve kültürler arası etkileşimlerinden kaynaklanmaktadır (Arlı ve Gümüş, 2007; Önçel, 2015). Türkler; Selçukluları kurmalarıyla Perslerin, İslamiyet'i kabul etmeleriyle Orta Doğu'nun; tarımın beşiği olan Anadolu'yu fethetmeleriyle de Hititlerden Romalılara ve Bizanslılara kadar Anadolu'da yaşayan uygarlıkların mutfak kültürlerini benimsemişlerdir (Doğdubay, 2000). Türk mutfağı, yaşanan coğrafyalarda yetiştirilen hayvansal ve tarımsal besin çeşitliliği, kullanılan araç ve gereçler, yemeklerin pişirilme yöntemleri açısından önemli bir mutfaktır (Canbolat ve ark., 2016; Çakıcı ve Eser, 2016).

Türkiye’de her bölge kendine özgü yemek pişirme yöntemi, beslenme kültürü ve yöresel mutfağa sahiptir (Güler, 2010). Uzun yıllar insanların birlikte yaşamalarının sonucunda bölgede yaşayan farklı kültürlerin farklı yorumları ile ortaya çıkan, bölgeler arasındaki iklim ve coğrafi şartlardan etkilenen, gelenek haline gelen ve daha çok özel günlerde tüketilen yiyecekler olan yöresel yemekler mutfak kültürünü oluşturan, zenginleşmesini sağlayan önemli unsurlardır (Hatipoğlu ve ark., 2013; Şengül ve Türkay, 2015; Şengül ve Türkay, 2016).

Güneydoğu Anadolu bölgesinde yer alan Mardin tarihsel süreç içerisinde birçok medeniyetin yerleşim merkezi niteliğinde olduğu için zengin kültürel dokusu mutfağına da yansımıştır (Yılmaz, 2009). Mardin mutfağının temelini, dünyanın en eski besin üretiminin ve tekniklerinin geliştiği Mezopotamya'nın kültürel çeşitliliği, bölgedeki tarım ürünleri ve diğer yiyecek-içecekler oluşturmaktadır (Engin, 2015). Bölgenin iklim ve coğrafi yapısına bağlı olarak Mardin'e özgü çeşitli tarım ürünleri yetiştirilmektedir (DİKA, 2011). Mardin'in coğrafi işaret olarak tescil edilmiş Mardin kibe, Mardin kaburga dolması, Mardin ikbebet, Mardin sembusek, İmlebes (badem şekeri) olmak üzere beş yerel ürünü bulunmaktadır (TÜRSAB, 2014). Dahudiyet, etli bulgur, meftune, ırok, kitelriha, şeredin, keme kavurması gibi yemekler; kahhiye, zıngıl, isfire, ıpsise gibi tatlılar ve mırra (acı kahve) Mardin'in yöresel mutfağından birkaç örnektir (Engin, 2015). Dini törenler, düğün, doğum ve ölüm gibi özel günlere has pişirilen yemekler, yöre mutfağının önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Anonim, 2013). Örneğin; Mardin Leyli Geceleri, yöreye has yemek kültürünü içinde barındırmaktadır (Uygur, 2014).

Mutfak kültürü üzerine yapılan araştırmaların yüzeysellikten kurtulup daha derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Mardin mutfak kültürü üzerinde yapılan yayın sayısı azdır. Bu araştırma, Mardin'in merkez ilçesi olan Artuklu'da yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin mutfak kültürlerinin araştırılması amacıyla planlanmıştır. Ayrıca ailelerin beslenme alışkanlıkları, ailelerdeki yemek hazırlama, pişirme ve sofrası servisi ile ilgili uygulamaları, özel günlerde yemek yapma ve kışık yiyecek hazırlama durumları, Mardin yöresel yemeklerin pişirilme ve tüketilme sıklıkları incelenmiştir.

1.1. Mutfak Kültürü

Toplumların maddî ve manevî değerlerinin, yaşam tarzlarının, gelenek ve göreneklerinin oluşturdukları bütüne "kültür" adı verilir (Cömert, 2014; Batu ve Batu, 2016). Sahip olunan kültürel özellikler, uzun süreçlerin getirdiği birikimler sonucunda ortaya çıkarak toplumların geçmişini, bulunduğu günü ve geleceğini yansıtan bilgiler sunmaktadır (Haydaroğlu, 2003; Şanlıer ve ark., 2012). Cenaze törenlerinden eğlencelere, beslenme alışkanlıklarından edebî yapıtlara kadar insanların meydana getirdiği değerler kültürü oluşturmaktadır (Talas, 2005).

Bütün canlılar için karşılanması gereken ortak bir biyolojik ihtiyaç olan beslenme, zamanla bir dizi kültürel davranışı da içinde barındırmıştır (Türk ve Şahin, 2004; Koca ve Yazıcı, 2014). Böylece ilk çağlardan beri toplumlarda yeme-içme ile ilgili bazı kurallar oluşturulmuştur (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007; Büyükşalvarcı ve ark., 2016). Yeryüzünde ekonomik, sosyal, kültürel, coğrafi konum ve iklim açısından farklı birçok toplumun bulunması, mutfak ile ilgili bu kuralların toplumlar arasında değişmesine ve birbirinden farklı beslenme kültürlerinin ortaya çıkmasına yol açmıştır (Kaplan, 2006; Sağır, 2012; Kızıldemir ve ark., 2014). Örneğin, su ve göllerden uzak kara parçalarında yaşamını sürdüren toplumlarda bitkisel ve hayvansal besinler; deniz kenarında yaşayanlarda deniz ürünleri; göçebe olanlar ve hayvan besleyenlerde ise et ve süt ürünleri daha fazla tüketilmektedir (Beşirli, 2010; Arvas, 2013).

Bütün bunlar göz önüne alındığında "mutfak", hem fiziki bir alan, hem de kültür ile iç içe olan bir kavram olarak düşünülmektedir (Kılıç, 2010). Mutfak kültürü, toplumlarda yiyeceklerin üretilmesinden tüketilmesine kadar olan süreci ve bu süreç sonucunda ortaya çıkan maddî ve manevî bütünlerin oluşturduğu önemli bir kültürel sistemdir (Şahin, 2012; Seyitoğlu ve Çalışkan, 2014). Fransız gastronom Brillat-Savarin, 1825'te "ne yediğini söyle ve ben sana kim olduğunu söyleyeyim" diyerek yemek ve kimlik söylemlerini birbirine bağlamıştır (Kesici, 2012). Toplumlara özgü yapılar, değer yargıları, gelenek ve görenekler, dini inançlar birleşerek mutfak kültürünün oluşmasına neden olmuştur (Şanlıer ve ark., 2008).

Mutfak kültürünün ilk oluşumlarının tarih öncesi beslenme alışkanlıkları ile başladığı, sonraki dönemlerde Çin ve Mezopotamya'da geliştiği kabul edilmektedir (Fendal, 2012). Toplumların ihtiyaç ve isteklerine bağlı olan ve kültürlerini yansıtan mutfaklar, zaman içerisinde farklı anlam ve boyutlar kazanmıştır (Özyılmaz ve ark., 2014). Yaşam alanlarının belirlenebilmesi için girişilen mücadeleler, sınır komşuluğu, ticaret yolları, düğünler ve göçler sonucundaki yer değiştirmeler, farklı toplumların birbirinden etkilenmesi mutfak kültürlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Arı, 2010; Aksoy ve Sezgi, 2015; Düzgün ve Özkaya, 2015). Dünyada neredeyse her mutfağı diğer mutfaklardan ayıran temel özellikler vardır (Yarış, 2014; Karakaş ve Güngör, 2015). Mutfaklar genellikle Türk Mutfağı, Meksika Mutfağı, Fransız Mutfağı, Çin Mutfağı gibi ait oldukları ülke isimleri ile anılarak, ülkelerin sahip oldukları kültürel yapı ve yaşam biçimlerini ifade etmektedir (Arslan, 2010; Güler ve Olgaç, 2015). Böylece hazırlanan yemekler, yiyecek-içecekler özgün bir hal alır ve dünya mutfakları arasında yaşamını sürdürür (Bucak ve Taşpınar, 2014).

1.2. Türk Mutfağı

Mutfak kültürü açısından birbirinden zengin örneklerle sahip olan Türk mutfağı; pişirme yöntemleri, sofraya düzeni, servis şekilleri ve 2500'ü aşkın yemek çeşidiyle, Fransız ve Çin mutfakları ile birlikte dünyanın sayılı üç mutfağından biri olarak kabul edilmektedir (Şanlıer ve ark., 2012; Kızıldemir ve ark., 2014; Batu ve Batu, 2016; Çimen, 2016). Türk mutfağındaki bu üstünlüğün iki önemli nedeni vardır. Birincisi, Türklerin dünyada stratejik coğrafyalar üzerine yerleşmiş olmaları, ikincisi birçok kültürle etkileşim halinde olmalarını sağlayan göçebe kültürüdür (Talas, 2005; Arvas, 2013; Koca ve Yazıcı, 2014; Serçeoğlu, 2014). Tarihsel süreç içerisinde yaşanan bu coğrafyalara bakıldığında zaman; Türklerin Cilalı Taş devrinde Orta Asya'da, daha sonra Ural ve Altay dağları arasındaki Asya'nın geniş bozkırlarında yaşadıkları bilinmektedir. Böylece Türk tarihi İslamiyet'ten önce sadece Orta Asya ile sınırlı olmayıp, Kafkaslar, Karadeniz'in kuzeyi ve Macaristan ovalarına kadar uzanan geniş bölgeleri de kapsamaktadır. İslamiyet'in kabul edilmesi ile birlikte de İslam ülkeleri ile olan etkileşimler artmış, Türklerin Batı'ya, İran'a ve Anadolu'ya gelmeleri sağlanmıştır (Kızıldemir ve ark., 2014). Türklerin farklı

kültürlerle etkileşimleri, MÖ 200'lü yıllardan başlayarak birçok devlet kurumlarından kaynaklanmaktadır. Bu etkileşimler; Orhun Yazıtları, Kutadgu Bilig, Evliya Çelebi Seyahatnamesi, İbn-i Batuta Seyahatnamesi, Babürname ve Kanunnameler gibi Türk tarihinde önemli olan yazılı kaynaklarda yer almaktadır (Düzgün ve Özkaya, 2015). Dolayısıyla bu zengin kültürel birikim mutfak kültürüne de yansımıştır (Artun, 1994; Şanlıer ve ark., 2008; Kızıldemir ve ark., 2014).

Türk mutfağı, geçmişten günümüze doğu ve batı mutfak kültürlerinin birleşimiyle oluşan bir mutfaktır (Bucak ve Taşpınar, 2014). Bu nedenle Türk mutfağının gelişiminden bahsedilirken; Avrupa, Bizans, İran, Çin, Akdeniz ve Arap mutfaklarının etkileri göz önüne alınmalıdır (Düzgün ve Özkaya, 2015). Orta Asya Türklerinin, Anadolu'ya göç etmeleri ile birlikte kurulan Selçuklu ve Osmanlı İmparatorluğu'nun da Türk mutfağının şekillenmesi üzerindeki etkileri büyüktür (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007; Arslan, 2010; Cömert ve Özkaya, 2014; Güler ve Olgaç, 2015). Orta Asya Türklerinin hayvancılık ve tarımla uğraşmaları sonucunda, tükettikleri yiyecekler daha çok buğday unuyla yoğrulmuş yağlı hamur işleri, süt ve ürünleri, at ve koyun eti; içecekleri ise kısrak sütünden yapılan kımızdır. Yaşanan bölgede meyve ve sebze çeşitlerinin sınırlı olması nedeniyle yemeklerinin basit olduğu sanılmaktadır (Şanlıer ve ark., 2012). Selçuklu döneminde yemeklerde en çok kullanılan malzemeler et, yağ ve un olup, besinleri diğer besinler ile karıştırmaları ve çeşitli pişirme tekniklerini kullanmaları önemlidir. Etlı pide, paça yemeği, höşmerim, tutmaç, pastırma, boza gibi yaptıkları yiyecek ve içecek çeşitleri günümüzde varlığını sürdürmektedir (Kılıç, 2010). Osmanlı döneminde de, Türk mutfağı coğrafyadaki birçok farklı mutfak kültüründen etkilenmiş ve zengin bir mutfak kültürü oluşturmuştur (Düzgün ve Özkaya, 2015). Orta Asya'daki et ve mayalanmış süt ürünleri, Mezopotamya'daki tahıllar, Akdeniz çevresindeki sebze ve meyveler, Güney Asya'daki baharatlar ile sentezlenen Türk mutfağı zengin bir mutfak kültürüne sahiptir (Kılıç, 2010; Sağır, 2012; Şanlıer ve ark., 2012; Ertaş ve Karadağ, 2013; Güler ve Olgaç, 2015). Dolayısı ile, içerisinde hem Akdeniz coğrafyasının elverişli çeşitliliğini, hem de bozkır kültürünün esintilerini barındırmanın ayrıcalığına sahip olmuştur. Böylece faydalı olan unsurları alıp, bazı eski alışkanlıklarını kaybetmeden bunları birleştirerek yeni ürünler ortaya çıkarması, Türk mutfağının

diğer mutfaklar arasında ayrı bir yere ve öneme sahip olmasının en temel nedenidir (Kızıldemir ve ark., 2014). Diğer bir belirgin özelliği ise fetihler ve göçler sonucunda zamanla diğer mutfakları etkilemiş olmasıdır (Artun, 1994; Sağır, 2012).

Türklerin gelenek ve görenek, örf ve adetlerinde mutfak kültürünün önemli olması toplumun sosyal yaşantısında da görülmektedir (Kesici, 2012). Kışla, lonca, medrese, tekke ve dergahlarda toplu olarak yenen yemekler, Türk mutfak kültürünün oluşmasına katkı sağlamıştır (Şanlıer, 2005).

Geçmişten günümüze kadar, Türk mutfağında yaşanan bu değişimlerin birçok nedeninin olduğu görülmektedir (Akman ve Mete, 1998). Bu nedenler tarımsal yapının, göçebe kültürün ve başka toplumların etkisi, sosyoekonomik düzeye göre farklılaşma, Türklerdeki davranış kalıpları, toplu yeme geleneği, gelenek ve görenekler, dini inançlar, yemeklerin coğrafi bölgelere, özel günler ve törenlere göre farklılık göstermesi olarak özetlenebilir (Kesici, 2012; Kızıldemir ve ark., 2014; Güler ve Olgaç, 2015).

Günümüzde Türk mutfağı, Türkiye'de yaşayan insanların beslenmesini sağlayan yiyecek ve içecekleri hazırlama, pişirme, saklama işlemleri, bu işlemler için gerekli olan araç ve gereçler ile teknikleri kapsayan yemek yeme alışkanlıkları ve mutfak çevresinde gelişen tüm uygulamalar ve inanışlar olarak tanımlanır (Kaplan, 2006; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007; Arslan, 2010; Kesici, 2012). Yemekler içerik ve yapılış teknikleri açısından; çorbalar, kebablar, yahniler, köfteler, sarma ve dolmalar, börekler, pilavlar, etli sebze yemekleri, zeytinyağlı sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, tavuk, balık, yumurta yemekleri, salatalar, turşular, ekme ve tatlılar şeklinde sınıflandırılabilir (Arslan, 2010).

Türkiye'de mutfak kültürü bölgeler, hatta köy ve kentler arasında bile farklılık göstermektedir (Güneş ve ark., 2008). Özellikle iklim ve yetiştirilen sebze ve meyvelerin farklılığı, o bölgenin mutfak kültürünü etkilemektedir (Cömert, 2014). Yörelere gelenek ve görenekleri, alışkanlıkları, ekonomik kaynakları, kendilerine ait yemekleri ve bunların hazırlanma şekilleri yöresel mutfakların varlığını kendi olanak

ve ölçüleri içinde sürdürülmesini sağlamaktadır (Güneş ve ark., 2008). Ankara Ticaret Odası (ATO) ile Ankara Patent Bürosu (APB) tarafından 2007 yılında bölgeler ve iller arasındaki yiyecek ve içecek çeşitliliğinin araştırılması amacıyla yapılan bir çalışmada; 455 yiyecek-içecek çeşidiyle ilk sırada olan İç Anadolu Bölgesi'ni, 398 çeşit ile Güneydoğu Anadolu Bölgesi, 397 çeşit ile Karadeniz Bölgesi, 184 çeşit ile Akdeniz ve Marmara Bölgesi, 162 çeşit ile Ege Bölgesi'nin takip ettiği belirlenmiştir. İller arasında ise ilk sırada Gaziantep (291 çeşit yiyecek, içecek ve tatlı çeşidi), ikinci sırada Elazığ (154 çeşit yiyecek, içecek ve tatlı çeşidi) yer almıştır (Un, 2009; Cömert ve Özkaya, 2014; Şahin ve Ünver, 2015).

1.3. Anadolu Mutfak Kültürü

Anadolu, tarih boyunca Avrupa, Asya, Mısır, Afrika ve Mezopotamya'nın kesişim yollarında bulunan ve kültürel zenginlikleri içinde barındıran önemli bir merkezdir (Özkaya ve Gün, 2007; Akın, 2016; Özdemir ve Güngör, 2016). İnsanların yerleşik hayata geçmelerini sağlayan besin üretimi, işlenmesi ve saklanması ile ilgili teknolojiler büyük ölçüde Anadolu'da geliştiği ve buradan dünyaya yayıldığı için mutfak kültürü de zengindir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007; Akın, 2016). Anadolu'da Hattiler, Persler, Hititler, Urartular, Firigyalılar, Romalılar, Lidyalılar, Bizanslılar gibi çok sayıda topluluk ve devlet yaşamıştır (Akın ve ark., 2015; Akın, 2016). Yerleşimler birbirine yakın olmasına rağmen kültürel zenginlikler arasında farklılıklar vardır (Un, 2009; Özgen, 2012).

Geleneksel Anadolu mutfak kültürü, Anadolu'da yaşayan toplumların çevresel koşullarına ve gelişmişlik düzeylerine bağlı olarak, her dönemde kendine özgün bir mutfak kültürünü doğurmuştur (Artun, 1994; Akman ve Mete, 1998; Akın ve ark., 2015). Anadolu mutfağında sofranın düzeni, yemeklerin pişirilme yöntemleri, kış için hazırlanan yiyecekler zengin olduğu için homojen bir mutfak kültüründen bahsetmek mümkün değildir. Kırsal kesimlerde sofranın düzeni yerde sini üzerindeyken, şehirlerde yemekler masada tüketilmektedir (Kızıldemir ve ark., 2014). Pide, döner, gözleme, köfte, pastırma gibi yemekler, çorbalar, kurubaklagiller, tatlılar, sebze ve meyveler Anadolu mutfağının simgesi olmuştur (Kızıldemir ve ark., 2014; Alçay ve ark.,

2015). Tüketilen bitkisel besin kaynakları; yabancı baklagiller, menengiç, badem, bezelye, fıstık, burçak, mercimek ve daha sınırlı ölçüde buğday başta olmak üzere tahıllardır. Hayvansal kaynaklar ise evcil ve yabancı domuz, keçi, koyun, sığır ve ala geyiktir (Şahingöz ve ark., 2015). Anadolu'da birçok peynir çeşidi de bulunmaktadır. Yapılan bu peynirlerin çoğu yalnızca kendi yöresinde üretilmekte ve tüketilmektedir (Özkaya ve Gün, 2007). Eski Batı Anadolu medeniyetlerinde zeytine çok önem verilmiş, zeytin ve zeytinyağı dini törenlerde, nazardan korunmada, hastalıkların tedavisinde ve yapay aydınlatmada kullanılmıştır (Küçükkömürler ve Ekmen, 2007). Anadolu halkının büyük çoğunluğunun deniz ürünlerine ilgi göstermedikleri bilinmektedir (Atar ve Ateş, 2009). Üzümden üretilen şarap, eski Anadolu'nun köklü ve temel ürünlerinden biri olmakla beraber bira üretimi de söz konusudur (Ünal, 2007; Şahingöz ve ark., 2015). Anadolu mutfak kültürünün şekillenmesinde etkili olan Türkler; Orta Asya'da buldukları süre içerisinde tarhana, süt tozu, yoğurt, pastırma ve sucuk üretmiş; et, süt ürünleri, meyve ve sebzeleri kurutarak saklamış ve bunları göç sırasında Anadolu'ya taşımışlardır (Alçay ve ark., 2015; Uzunağaç, 2015). Bir İngiliz subayı olan F. Burnaby, 1876 yılında Anadolu'nun büyük kısmını kapsayan gezisi sonunda; pilavın Anadolu ve çevresinde çok yaygın olduğundan, çayın birçok yerde içildiğinden, çatal ve kaşık kullanımının az olduğundan bahsetmiş ve dönemin Anadolu mutfağının diğer özelliklerini ortaya koymuştur (Varlık, 2012).

1.4. Mezopotamya Mutfak Kültürü

Mezopotamya; kuzeyde Toros Dağları, güneyde Basra Körfezi, doğuda Zagros Dağları ve batıda Suriye Çölü ile çevrilen alandır (Koroğlu, 2006). Dünyanın en eski mutfak kültürü kaynakları Mezopotamya'da başlamış, daha sonra Anadolu ve Çin mutfakları olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Kaplan, 2006; Görkem ve Sevim, 2011; Kınalı, 2014; Üner ve Şahin, 2016). Anadolu'da bereketli topraklar üzerinde yer alan Mezopotamya, yerleşik hayatın ve tarımın ilk bölgesi olması özelliğiyle mutfak kültürü de dahil, bilginin her alanında medeniyetlere ev sahipliği yapmıştır. Irak, İran, Suriye ve Türkiye'nin mutfak kültürlerinin bugünkü duruma gelmesinde etkili olmuştur. Mezopotamya'da ticaret ile uğraşan halkın sıklıkla seyahat etmeleri, gittikleri yerlerden yeni şeyler getirmeleri ve bazı uygarlıkların bu topraklarda izler

bırakması sonucunda da birçok kültüründen etkilenecek sentez bir mutfak kültürü doğmuştur (Düzgün ve Özkaya, 2015).

Besin maddeleri ve içecekler ile ilgili çeşitli yazılı belgeler, arkeolojik kalıntılar, M.Ö. 1700'e ait yemek tarifi niteliğinde çivi yazısıyla yazılmış kil tabletler Mezopotamya mutfağının zenginliğini göstermektedir (Waines, 2010; Aydın, 2015). Bu kaynaklara göre insanların arpa ve buğday olmak üzere tahıl ağırlıklı besinleri, ayrıca keçi, koyun, domuz, sığır, tavşan, balık ve kuş türlerini tükettikleri belirlenmiştir (Öz, 2016). Baharat çeşitlerinin başında kişniş, tere, rezene, çemen, safran, kimyon ve kekik yer almaktadır (Toprak, 2015). Baharatların yiyecek, koku ya da ilaç olarak kullanıldığı, sütün sağılması ve işlenmesiyle ilgili en eski bilginin bu bölgeye kadar uzandığı, peynirin o zamanlarda üretildiği, Mezopotamya'nın bütününde ve komşu bölgelerde yiyecek depolama sisteminin yaygın olduğu bilinmektedir (Özkaya ve Gün, 2007; Giritlioğlu, 2008; Çıvgın, 2014; Kılıçhan ve Çalhan, 2015). Mezopotamya'da kullanılan temel tatlandırıcılar; meyve, hurma ve baldan yapılan şuruplar olup, bilinen ilk içecekler bira ve şaraptır (Toprak, 2015).

Mezopotamya kültüründe mutfaklar yeraltına yapılmış, tavandan açılan pencere yardımıyla havalandırılması ve ışık alması sağlanmıştır (Yıldırım ve Hacıbaloglu, 2000; Sak, 2014). Yerleşimlerde bulunan pek çok çömlek kalıntısı, toplumların yemeklerini seramik kaplarda hazırladıklarını, pişirdiklerini ve servis ettiklerini, sıvıları da fırınlanmış kil bardakta tükettiklerini ortaya koymaktadır (Çıvgın, 2014). Ayrıca özel günler sonrasında düzenlenen ziyafetler ve ölü yemekleri de Mezopotamya'da mutfak kültürüne verilen önemi göstermektedir (Öz, 2016).

1.5. Güneydoğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü

'Bereketli Hilal' üzerinde yer alan ve çeşitli uygarlıklara ev sahipliği yapan Güneydoğu Anadolu bölgesi, Türkiye'nin mutfak kültürünün zenginlik kazandığı en önemli bölgelerden biridir (Erinç, 1980; Aksoy ve Sezgi, 2015). Bölgede eski uygarlıklardan günümüze kadar kısmen değişen ya da aynı kalan birçok yemek çeşidi bulunmaktadır. Güneydoğu Anadolu bölgesinin mutfak kültürü üzerinde etkisi olduğu düşünülen Hitit mutfağında kullanılan ızgaralar, şişler, haşlamalar ve pideler bölgenin yabancı olmadığı lezzetlerdendir (Sandıkçioğlu, 2009). Ayrıca Anadolu'nun güney bölgeleri, Suriye'nin özellikle Halep şehriyle ortak mutfak kültürünü paylaşmaktadır (Türk ve Şahin, 2004). İslamiyet'in kabul edilmesiyle birlikte Arap mutfak kültürü de Güneydoğu Anadolu mutfağını etkilemiştir. Baharat ve acının fazla kullanılması bu etkiye örnektir (Akman ve Mete, 1998; Ertaş ve Karadağ, 2013). Bölgenin coğrafi konumu itibarıyla dışa kapalı yaşadığı ve Batı'dan çok fazla etkilenmediği gözlenmiştir (Aksoy ve Sezgi, 2015).

Güneydoğu illerinde baharatlı kebablar, kısır, içli köfte, çiğ köfte ve hamur tatlıları karakteristik yiyeceklerdendir (Arslan, 2010). Bölgede yoğurt tüketimi, süt tüketiminden daha fazladır. Küçükbaş hayvancılığın yaygın olmasından dolayı kırmızı et olarak daha çok koyun eti tercih edilmektedir. Etlerden sonra en çok tercih edilenler buğday, bulgur, mercimek, nohut ve pirinçtir. Hayvansal yağ kullanımı yaygın olup, sarı yağ denilen sade yağ ve kuyruk yağı daha fazla, üretimi yapılmasına ve zeytinin ilk anayurdunun Mardin, Kahramanmaraş ve Hatay üçgeni olmasına rağmen zeytinyağı daha az tüketilmektedir. Sümerler ve Hititler zamanlarına ait olduğu düşünülen ve bölgenin önemli içeceklerinden biri olan meyan kökü şerbeti; meyan kökünden elde edilen, özellikle yaz aylarında ve Ramazan'da serinletici olacak tüketilen bir içecektir (Akman ve Mete, 1998; Küçükkömürler ve Ekmen, 2007; Dilsiz, 2010; Ertaş ve Karadağ, 2013; Aksoy ve Sezgi, 2015).

Güneydoğu Anadolu bölgesinin tescilli ürünleri, Gaziantep ve Şanlıurfa illerindeki Mutfak Müzeleri, bazı illerde yapılan gastronomi etkinlikleri mutfak kültürünün zenginliğini göstermektedir. Gaziantep baklavası, Gaziantep-Nizip

zeytinyağı, Mardin kaburga dolması, Şanlıurfa çiğ köftesi, Şanlıurfa biberi, Adıyaman-Besni üzümü, Diyarbakır örgü peyniri, Diyarbakır karpuzu, Siirt-Pervari balı, Siirt fıstığı tescilli ürünlerden sadece birkaçıdır (Aksoy ve Sezgi, 2015).

1.6. Mardin Mutfak Kültürü

Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu bölgesinde Ortadoğu'nun en eski yaşam alanlarından biri olan Mardin, Fırat ve Dicle nehirleri ile sınırlandırılan Mezopotamya'nın kuzeyinde yer almaktadır (Anonim, 2007; Bekleyen ve ark., 2014). Suriye, Şırnak, Siirt, Diyarbakır, Batman, Şanlıurfa ile komşu olup, yüzölçümü bakımından Türkiye'nin %1,1'ine denk gelmektedir. Merkez ilçesi Artuklu olmak üzere Derik, Dargeçit, Mazıdağı, Kızıltepe, Midyat, Ömerli, Nusaybin, Savur ve Yeşilli ilçeleri vardır (Günel, 2006; Anonim, 2011). Nüfus yoğunluğu açısından sırasıyla Kızıltepe, Artuklu ve Nusaybin en büyük ilçeleri; Ömerli en küçük ilçesidir (Anonim, 2013; TÜİK, 2013).

Son zamanlarda, Türkiye'nin çok kültürlü yapısının tanıtılması sonucunda Mardin'in önemi artmıştır (Işık, 2014). Farklı din ve dillerin bulunduğu, kültürlerin yoğrulduğu Mardin, dünyada ender şehirler arasında yer almaktadır (Anonim, 2013; Akbıyık, 2014). Tarihsel süreç içerisinde birçok medeniyetin yerleşim merkezi olması sonucunda kültürel özellikleri sağlanmıştır (Günel, 2006; Aydoğan, 2009; DİKA, 2011). Günümüzde de Süryanilerin, Müslümanların, Arapların, Türklerin ve Kürtlerin şehirde birbirlerine komşu olarak yaşamaları bu çeşitliliği ve zenginliği devam ettiren unsurlardan biridir (Soydan ve Şarman, 2013).

Mardin mutfağının kültürel miraslar arasında yer alması, dünyanın en eski pişirme yöntemlerinin başladığı Mezopotamya toprakları üzerinde olmasından ve bölgedeki yiyecek-içecek çeşitliliğinden kaynaklanmaktadır (Engin, 2015). Tüccar olan Mardin halkının sürekli seyahat etmeleri ve gidilen yerlerden yeni şeyler getirmeleri Mardin mutfağının "tüccarların mutfağı" olarak da adlandırılmasına neden olmuştur. Eski uygarlıkların bıraktığı izler ve farklı etnik grupların varlığı,

şehrin mutfak kültürünü etkilemiştir (DİKA, 2011; Yarış, 2014). Eski uygarlıkların dışında, günümüzde Mardin'de yaşayan birçok toplumdaki sadece birkaç tanesi olan Botan, Göçer, Mihalemi ve Kırmançlar da mutfak kültürüne katkı sağlamışlardır (Engin, 2015). Güneydoğu Anadolu Bölgesinin mutfak kültürü ile benzerlik gösterdiği gibi Halep, Musul ve diğer Ortadoğu mutfaklarıyla da ortak özelliklere sahiptir (Anonim, 2007; Yılmaz, 2009; DİKA, 2011).

Mardin mutfağı, halkın yaşam tarzı ile geleneksel bir boyut kazanmıştır. Dini günler, düğün, doğum ve ölüm sonrasında yapılan yemekler yöre mutfağını oluşturan çeşitlerinden bazılarıdır (Gündüz, 2011; Anonim, 2013; TÜİK, 2013). Mardin mutfak kültürünün çeşitliliği; din, etnik grup ve köy ile şehir arasındaki yaşam tarzı farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Örneğin Mardin'deki Arap ve Süryaniler şehir merkezinde, Kürtler ise köylerde yaşamaktadırlar. Evde fazla zaman geçiren Arap ve Süryani kadınların yemek becerileri daha iyidir. Köy kadınlarının ev dışında tarla, bahçe, hayvancılık gibi işler ile uğraşmaları sonucunda, şehirli kadınlara göre yaptıkları yemeklerin çeşitliliği daha azdır. Mardin'in kendine özgü mutfağının ve geleneksel yemeklerinin coğrafi konumundan dolayı en çok Arap kültürünün izlerini taşıdığı düşünülmektedir (Sarı, 2007; Yarış, 2014; Toprak 2015). Bununla birlikte Mardin mutfak kültürünün temelini Süryani mutfak kültürünün oluşturduğu ileri sürülmektedir. Hala bölgede yaygın olan yüksek tuz kullanımı, Babil, Sümer ve Asur tabletlerinde yapılan ilk arkeolojik çalışmalarda da desteklenmiştir (Sabbağ, 2015).

Türkiye'deki bölgeler coğrafi işaret olarak tescil edilmiş ürün sayılarına göre değerlendirildiğinde Güneydoğu Anadolu bölgesinde Mardin öne çıkmaktadır (Aksoy ve Sezgi, 2015). Coğrafi işaret "belirgin bir niteliği, ünü veya diğer özellikleri itibarıyla kökenin bulunduğu bir yöre, alan, bölge veya ülke ile özdeşleşmiş bir ürünü gösteren ad veya işaretler" olarak tanımlanmaktadır (Çalışkan ve Koç, 2012). Yöresel yemeklerden olan ikbebet (kutuk, içli köfte), kaburga dolması, kibe (ışkembe dolması), sembusek (şambörek, kapalı lahmacun) ve yerel ürün olan imlebes (badem şekeri) Mardin'in coğrafi işaret olarak tescil edilmiş beş ürünüdür (Aydoğan, 2009; Çalışkan ve Koç, 2012; TÜRSAB, 2014; Yarış, 2014). Bunların dışında Mardin mutfağında yer alan yöresel yemek ve tatlılardan bazıları

maklube, irok, meftune, güveç, iç pilav (haşu), kitelrıha (Süryani içli köftesi), dahudiyet, etli bulgur (goşt u gırar), keme kavurması, kenger sote, Mardin kebabı, Mardin usulu dizme, alluciye, babagannuç, mercimek köfte (bello’i), çiğ köfte (acin), merge, karışık sarma-dolma, şeredin, kahhiye, zıngıl, harire, ibsise, isfire, zerde, şekerli pide, naneşil, pekmezli helaviye, çörek (ıklıçe) ve peynir helvasıdır (DİKA, 2010; Engin, 2015). İşkembe dolması olarak da adlandırılan kibe, terbiye edilmiş pirinç pilavının kuzu işkembesine doldurulmasıyla; kaburga dolması, kırılmamış kuzu göğüs kemiklerinin, terbiye edilmiş pirinç pilavının doldurulmasıyla; irok, içli köftenin kızartılmasıyla, ikbebet (kutılk) haşlanmasıyla; babagannuç, fırında pişirildikten sonra patlıcanın ezilip yumurta ile karıştırılmasıyla yapılan yemek çeşitleridir (Anonim, 2007; Türker, 2008). Keme, Mart-Nisan aylarında olgunlaşarak Mardin’de yetişen bir yer altı mantarı, kenger ise dikenli bir bitkidir (Engin, 2015). Önce saray mutfağında sonra da halk sofralarında yerini alan ve tatlı ile tuzlunun bir arada olduğu iç pilav (haşu) İran’dan kalma bir yemektir (Arslan, 2010). Dahudiyet; dana eti, kuzu eti, nohut, pilavlık bulgur ve baharatlar, meftune; kuzu eti, kurutulmuş patlıcan, biber ve domates kullanılarak pişirilmektedir (Özdoğan ve ark., 2014; Engin, 2015). Mercimek köftesi (bello’i) daha çok öğle öğününde, ikbebet (kutılk, içli köfte) akşam öğününde tüketilmektedir. Etli bulgur (goşt u gırar) ise misafire sunulan ana yemeklerdendir (Yılmaz, 2009; Anonim, 2013; TÜİK, 2013; Uygur, 2014). Alluciye, özellikle Mayıs-Haziran aylarında kırmızı et, erik ya da çağlanın haşlanmasıyla pişirilen bir yemek çeşididir (Aras, 2003). Şeredin, yöresel bir sucuk türüdür (Engin, 2015). Zıngıl tatlısı; çırpılan yumurtaya süt, su, kabartma tozu ve un eklenerek hazırlanan karışımın kızgın yağa kaşıkla bırakılıp soğuk şerbete konulmasıyla yapılır. Zerde; pirinç, safran, şekerden oluşan, düğün ve bayramlarda sıklıkla yapılan, harire; pekmez, un, tarçınla hazırlanan tatlı çeşitleridir. İsfire, pekmezli omlet olup; ipsise ekmeğın elde parçalanıp üzerine 4-5 kaşık tereyağı, şeker, bal veya pekmez dökülmesiyle hazırlanan bir tatlıdır (Sabbağ, 2015). Mirra, meyan kökü şerbeti (ava suse), zafran (safran) çayı, kahve çeşitleri, sumak suyu, nar suyu diğer yöresel ürünlerdendir. Bir acı kahve çeşidi olan mirra, Hıristiyanlarda sadece başsağlığı günlerinde, Müslümanlarda her durumda ikram edilebilmektedir (Anonim, 2007; Türker, 2008; DİKA, 2011; Aksoy ve Sezgi, 2015).

Mardin mutfağında genel olarak et, bulgur, baharatlar ve kurutulmuş sebzeler öne çıkmakta (Yılmaz, 2009; Uygur, 2014; Yarış, 2014), et ve süt ürünlerine neredeyse tüm yemeklerde rastlanmaktadır (Aksoy ve Sezgi, 2015). Kuzu eti en değerli et olup, yemeklerde daha çok tercih edilir. Çiğ köfte, içli köfte ve kavurmada dana eti kullanılır. Marketlerden alınan tavuk eti çok tercih edilmez ve köylerden temin edilen hindi ve tavuk etleri kullanılır (Toprak, 2015). En çok yapılan yemeklerin çiğ köfte (acin) ve pilav olması bulgurun ön plana çıkmasına yol açmıştır. Sebzeler bu mutfak kültüründe sınırlı tüketilmekle beraber, sebze yemekleri pişirilince de içine mutlaka et ve baharat katılmaktadır (Anonim, 2007; Yılmaz, 2009). Tüketilen sebzelerin çoğu kış hazırlığı için kullanılmakta olup, özellikle patlıcan ve biber gibi sebzeler kurutularak, domates salça yapılarak kış için hazırlanır. Ayrıca kavurma, sucuk, üzüm sucuğu, bulgur ve şehriye evde hazırlanan kışlık yiyeceklerin başında gelir (Sabbağ, 2015).

Kuruyemiş, baharat çeşitleri ve aktar kültürü de Mardin'de zengindir. Cevizli sucuk, leblebinin farklı kavrulmuş türleri, badem şekeri (imlebes), pestil, kavun ve karpuz çekirdekleri başlıca kuruyemiş çeşitlerinden; pul biber, isot, sumak, kişniş, karabiber, beş türlü, yenibahar en çok tüketilen baharat çeşitlerindedir (Yarış, 2014; Sabbağ, 2015; Toprak, 2015). Aynı bir önemi olan leblebicilikte, tuzsuz ve tatlı nohutlar bazı baharatlarla tatlandırılıp beş defa kavrulmuş Mardin'e özgü leblebi haline getirilir (Anonim, 2007). Yörenin iklimine bağlı olarak Ömerli sarımsağı, Midyat kavunu ve acuru (turşusu), Derik zeytini, Yeşilli kirazı ve Mazruna üzümü gibi yerel isimleriyle şöhret kazanan çeşitli tarım ürünleri yetiştirilmektedir (DİKA, 2011). Derik ve Mazıdağı'nda olan bazaltik topraklar özellikle üzüm bağlarının verimini arttırmaktadır (Günel, 2006). Mardin ve çevresinde şifalı olduğu düşünülen ıkşut, mahlep, mazi, ıbzor (rezene), meyan kökü, gıbzara ve gıbbeze (ebegümece) gibi bitkiler de yetiştirilerek yemek ve tatlılarda kullanılmaktadır (Anonim, 2007; Sabbağ, 2015). ıkşut, genelde mercimek tarlasında ve yol kenarlarında deve dikenini gibi bitkilerin üzerine yaygın bir şekilde dağılan, her yerde yetişmesine rağmen Mardin ve yöresinde kültürün bir parçası haline gelen bir bitkidir. Mazi, servigiller familyasından yeşil olan bir bitki; ıbzor ve gıbzara, yörede yetişen yabancı ot çeşitlerindedir (Sabbağ, 2015).

Mardin mutfak kültüründe "tennur" şeklinde ifade edilen, killi toprağa saman ve tuz karıştırılarak yapılan tandır, kırsal kesimde daha fazla kullanılmakla beraber, şehir merkezinde de görülmektedir. Tandır, genellikle mahallenin ortak malı olarak kurulduğu için tandır ekmeği sırayla pişirilmektedir (Değer ve Albayrak, 2004; Günal, 2006). Ayrıca ekmeğin hamurundan yapılan, uzun süre saklanabilen, tadı değişmeyen kuru ekmeğin peksimet (bakıma) ve kuru tandır ekmeği kolaylıkla hazırlanıp tüketilmektedir (Sabbağ, 2015).

Mardin yemeklerinde tüm pişirme yöntemleri kullanılmakla beraber, en çok tencere yemekleri piştiği için haşlama yöntemi kullanılır. Ateş üstüne oturtulmuş sac, tava kızartma yöntemi de yaygındır. Fırınlarda tepsi ya da kilden yapılmış güveçlerde yemekler pişirilir (Toprak, 2015).

Zengin bir mutfak kültürü olmasına rağmen Mardin'de gastronomi turizmini canlandırmak için yapılan tanıtım faaliyeti sadece yıl boyunca Mayıs ayında düzenlenen "Bulgur Festivali" ve Haziran ayında düzenlenen "Yeşilli Kiraz Festivali"dir (Bucak ve Aracı, 2013; Yarış, 2014; Gürbüz ve ark., 2017).

Tüm bu zenginlikler değerlendirildiğinde hem mutfak kültüründeki yiyecek ve içecek çeşitleri, hem de uzun yıllar sonucunda birçok medeniyetin mutfak kültürlerinin senteziyle oluşan Mardin mutfak kültürünün tanıtılması ve yöresel yemeklerin detaylandırılması Türk mutfak kültürü açısından önemlilik arz etmektedir.

1.7. Konu İle İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde Türk mutfak kültürü ve yöresel mutfaklar ile ilgili literatürde yer alan çalışmalar kronolojik ve alfabetik sıraya göre verilmiştir.

Adana'da yaşayan 363 aile üzerinde yapılan bir çalışmada; ailelerin %74,6'sında yemeklerin kaşık, çatal kullanılarak yenildiği, %42,1'inde baba evde

olmadığı zaman yemek düzeninde değişiklik olduğu, %52,9'unda aile reisi başlamadan diğerlerinin yemeğe başlamadığı, %54,9'unda yemeğin masa yerine yerde yendiği, %20,2'sinde yemeğin tek kaptan yendiği belirlenmiştir (Bozdemir ve ark., 1995).

Yapılan başka bir çalışmada Ankara'da farklı sosyoekonomik düzeydeki 360 ailenin beslenme alışkanlıklarının saptanması amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda; ailelerin %74,79'unda kahvaltı, %67,71'inde öğle, %91,94'ünde akşam yemeklerinin her zaman yendiği tespit edilmiştir. Ailelerin %91,39'unun sabah kahvaltısında her zaman beyaz peynir yediği, %23,88'inin en çok sevdiği yemek çeşidinin sebze yemeği olduğu, %77,78'inin ise kışlık yiyecek hazırladıkları bulunmuştur (Hasipek ve Aytekin, 1995).

Niğde'nin Çamardı ve Bolu'nun Mudurnu ilçelerinde mutfak kültürünün saptanması amacıyla 200 aile üzerinde yapılan diğer bir çalışmada; Çamardı'daki ailelerin %70,0'inin yer sofrasında, %66,0'sinin tek kaptan; Mudurnu'daki ailelerin ise %36,0'sinin yer sofrasında, %67,0'sinin ayrı kaptan yemek yedikleri belirlenmiştir. Her iki ilçede de geleneksel mutfaktan en çok pişirilen tatlının baklava olduğu, ailelerin büyük çoğunluğunun özel günler ve kış için yiyecek hazırladıkları tespit edilmiştir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 1999).

Ankara ili, ilçe ve köylerinde yaşayan ailelerin beslenme kültürlerini ve etkileyen etmenleri saptamak amacıyla 6734 aile üzerinde yapılan bir çalışmanın sonucunda; ailelerin %93,2'sinin ayrı mutfaka sahip olduğu ve yemek pişirmede en fazla kullanılan pişirme kabının çelik tencere (%91,5) olduğu belirlenmiştir. Ailelerin %99,5'inin birlikte yemeği tercih ettikleri, sosyoekonomik düzey yükseldikçe yemek masasında ve ayrı kaplarda yemek yiyenlerin oranının arttığı tespit edilmiştir. En çok tüketilen ekmek türünün mayalı ekmek (%85,2) olduğu bulunmuştur (Yücecan ve ark., 1999).

Silifke mutfak kültürünü ve yemeklerini belirlemek amacıyla Silifke'de yaşayan 20 yaş ve üzeri 700 kişi üzerinde yapılan başka bir çalışmada; en çok beğenilen yöresel yemeklerin; sıkma (%87,1), saç böreği (%85,1), kulak çorbası (%70,6), yahni+keşkek (%65,0), ayran çorbası (%55,7) olduğu tespit edilmiştir (Akman ve ark., 2001).

Karabük ili Safranbolu ilçesinde yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin mutfak kültürlerini incelemek amacıyla rastgele seçilmiş 230 aile üzerinde yapılan bir çalışmada; ailelerin %96,5'inde mutfağının evin içinde ayrı bir bölüm olduğu; %85,7'sinde yemek saatlerinin düzenli olduğu ve yemek pişirmek için en çok çelik ve teflon tencerelerin tercih edildiği saptanmıştır (Akan, 2005).

Muğla'nın Milas ilçesi ve köylerinde yaşayan ailelerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla köyden 140 ve ilçe merkezinden 140 olmak üzere toplam 280 aile üzerinde yapılan diğer bir çalışmada; hem ilçe (%94,3), hem de köylerde (%92,1) ailelerin büyük çoğunluğunun düzenli olarak birlikte yemek yedikleri saptanmıştır. Ayrıca ailelerin %60,7'sinin yemeklerini yer sofrasında, %37,5'inin tek kaptan yedikleri bulunmuştur (Çalış ve Özçelik, 2008).

Artvin ili Arhavi ilçesinde mutfak kültürünü belirlemek amacıyla ilçede yaşayan 190 aile üzerinde yapılan çalışmada; sabah kahvaltısında en çok tüketilen içeceğin çay; yiyeceklerin zeytin, peynir ve reçel olduğu saptanmıştır. Ailelerin %61,6'sında öğle yemeklerinde iki çeşit, %83,7'sinde akşam yemeklerinde üç çeşit yemek yapıldığı tespit edilmiştir (Özkosif ve Özçelik, 2009).

Türk Mutfağı'nda deniz ürünleri kültürünün yeri ve öneminin belirlenmesi amacıyla Çanakkale'de beş balık lokantasında yapılan diğer bir çalışmada; lokanta sahiplerinin Türk mutfağında deniz kültürüne yeteri kadar önem verilmediğini ifade ettikleri belirlenmiştir. Balık lokantalarının sayısının artırılmasıyla, deniz ürünleri kültürünün Türk mutfağına katkısının Çanakkale'de daha da artacağı vurgulanmıştır (Bucak ve Taşpınar, 2014).

Erzurum yöre halkının kendilerine ait mutfak kültürlerini tanıyıp tanımadıklarını belirlemek amacıyla Erzurum'da yaşayan 390 kişi üzerinde yürütülen bir çalışmanın sonucunda; araştırmaya katılanların %68,0'inin evinde yöresel yemeklerin pişirildiği belirlenmiş; %56,0'sının yöresel yemeklerin çeşitliliğini yetersiz, %76,0'sının yöresel yemekleri lezzetli bulduğu saptanmıştır. Bireylerin %59,4'ü Erzurum mutfak kültürünü unutmadığını, %58,7'si Erzurum mutfak kültürünün Türkiye'nin her yerinde tanındığını, %67,6'sı ise Erzurum'da çoğunlukla yöresel yemek yapılmadığını ifade etmişlerdir (Serçeoğlu, 2014).

Mardin'i ziyaret eden 411 yerli ve yabancı turistin Mardin gastronomisine ilişkin görüşlerinin belirlenmesinin amaçlandığı bir çalışmada; yabancı turistlerin Mardin gastronomi imajına ilişkin görüşlerinin yerli turistlere göre daha olumlu olduğu saptanmıştır. "Mardin'deki yiyecek-içecek ürünleri lezzetli ve kalitelidir", "Mardin'de satılan yiyecek-içecek ürünleri Mardin mutfağını temsil eder", "Mardin, yemekleri dışında gastronomi ürünlerine (şarap, baharat, şekerleme vb.) sahiptir" ifadeleri olumlu yorumlarda ilk üç sırayı almıştır (Yarış, 2014).

Tüm bunlar göz önüne alındığında yedi coğrafi bölgede birbirinden farklılık gösteren Türk mutfak kültürünün korunması ve sürekliliğinin sağlanmasının temel değerlerden olduğu görülmektedir. Farklı uygarlık ve toplumların kültürlerinin senteziyle oluşan bu yöresel kültürler, sadece o bölgeye ait tatlar olarak kalmamalı, tüm dünyaya tanıtımı yapılarak kültürel değerlerin kaybolması ve unutulması engellenmelidir (Düzgün ve Özkaya, 2015).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, Mardin ilinin Artuklu merkez ilçesinde yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin mutfak kültürlerini incelemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

2.1. Araştırma Bölgesinin Seçimi

Araştırma bölgesi Mardin ili Artuklu merkez ilçesidir. Araştırma evrenini Artuklu merkez ilçesinde yaşayan aileler oluşturmaktadır. Mutfak kültürü üzerine dünyada ve ülkemizde yapılan çalışmaların çoğunda, bölge ya da il mutfağı yerine genel olarak ülke mutfaklarının incelenmesi ve bu konu ile yapılan çalışmaların sınırlı olması, mutfak kültürü ile bir bölgede yapılan araştırmanın, o bölgeye ülke genelinde yapılan mutfak kültürü araştırmalarından daha fazla katkı sağlaması, Mardin'in zengin bir mutfak kültürü olmasına rağmen literatür taramasında Mardin mutfağı ile ilgili araştırmaya rastlanmaması, araştırmacının Mardinli olması gibi nedenler araştırma bölgesinin seçiminde etkili olmuştur.

2.1.1. Araştırma bölgesini tanıtıcı bilgiler

Mardin, Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu bölgesinde, Yukarı Mezopotamya havzasında 36 55° - 38 51 kuzey enlemleri ve 39 56°- 42 54 doğu boylamları arasında bulunmaktadır. Doğuda Batman, Siirt ve Şırnak, batıda Şanlıurfa, kuzeyde Diyarbakır, güneyde ise Suriye ile komşudur (Anonim, 2011). Dillerin ve dinlerin bulunduğu, kültürlerin kaynaştığı Mardin, 30 medeniyete ev sahipliği yapmış dokusu, kültürü, gizem dolu sokak ve mimari yapısı ile dünyada nadir şehirler arasında yerini almıştır (Anonim, 2013). Tarihsel süreç içerisinde Babil, Asurlu, Hitit, Urartu, Pers, Selçuklu, Emevi, Abbasi, Anadolu Selçukluları, Artukoğulları ve Osmanlı İmparatorluğu dönemlerinden beri yerleşim merkezi olduğu için zengin bir kültürel yapı ve tarihi kalıntılara sahiptir (Yılmaz, 2009). Yahudilik, Hıristiyanlık, İslam, Şemsilik, Ezidilik gibi çeşitli dinsel inanışların yanı sıra; Kürtler, Süryaniler, Araplar, Türkler ve Ermeniler gibi çeşitli etnik unsurlar, bugün bile bu coğrafyada birlikte yaşamaktadır (Işık ve Güneş, 2014). Sadece Türkiye ile sınırlı olmayan bir

ilgiye layık görülen Mardin bu zengin kültür ve tarihi yapısı ile UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization-Birleşmiş milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu) Dünya Mirası Kenti Listesine girmeye aday olmuştur (Aydoğan, 2009).

Denizden 1083 metre yükseklikteki bir tepenin üzerine kartal yuvası gibi kurulmuş olan bu şehrin adı kaynakların çoğunda anlamı kaleler olan “Merdin” şeklinde geçer. Şehrin çevresindeki kalelerin fazla olmasından dolayı bu isimle anılır. Mardin, çoğu 12.-15. yüzyıllarda arasında inşa edilmiş eski eserleri ve dantel gibi işlenmiş taş evleriyle etkileyici bir açık hava müzesi niteliği taşır (Anonim, 2007). İklim yazın sıcak ve kurak, kışın ise soğuk ve yağışlıdır. Yaz aylarında yüksek dağların kuzeyden gelen serin havayı engellemesi ve güneyden gelen çöl sıcağının etkisi ile iklim sıcak ve kurudur. Dağın güney yamacında bulunan yerleşim alanı, hem güneşe hem de sıcak çöl rüzgârına açıktır (Bekleyen ve ark., 2014).

Mardin'in ekonomisi tarım, ticaret ve son dönemlerde artmış olan imalat sanayi, küçük çaplı sanayi ve el sanatlarına dayalıdır. Tarihte önemli bir ticaret yolu olan İpek Yolu güzergahı üzerinde bulunmasından dolayı, bu yolları kullanan kervanlar şehrin ticaret hayatında önemli rol oynamıştır (TÜİK, 2013).

2.2. Araştırma Yöntemi ve Örneklemin Belirlemesi

Araştırma tanımlayıcı tipte bir durum saptama çalışmasıdır. Araştırmanın evreni Artuklu merkez ilçesinde yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerdir. Artuklu'nun 2014 Yılı Genel Nüfus Sayımı'na göre merkez nüfusu 151,356'dır. Toplam hane halkı sayısı ise 28,497'dir (TÜİK, 2014). Bu hane halkı sayısından yaklaşık %1 örneklem ile 300 aile araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmada aile beslenmesinden sorumlu evli kadın ile görüşülüp, kadınların 20-65 yaşlarında olmasına dikkat edilmiştir. Öncelikle T.C. Mardin Valiliği'nden gerekli izin (EK-1) alındıktan sonra Mardin Artuklu Üniversitesi Etik Kurul Komitesine başvurulmuş ve 24.03.2016 tarihli 2016/01-2 sayılı Etik Kurul onayı ile gerçekleştirilmiştir (EK-2).

2.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırma verileri anket formu ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Anket formunda yer alan soruların anlaşılabilirliği 10 kadın ile test edilmiş, gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra ankete son hali verilmiştir (EK-3). Araştırma verilerinin toplanması ev ziyaretleri ile gerçekleştirilmiştir. Anket formu katılımcılara uygulanmadan önce her bir bireye gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair gönüllü onam formu imzalatılmıştır (EK-4). Anket formu; "aileler hakkında genel bilgiler, ailelerin mutfakları, sofrası servisi, yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları, beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgiler" olmak üzere beş bölümden oluşmuştur:

Birinci bölüm; aile bireylerinin demografik özellikleri, ailedeki kişi, aile ile birlikte yaşayan kişi ve çocuk sayıları, kadınların Mardin'de yaşama süresi, aile yapısı ve maddi durum, kadınların beslenme ile ilgili bilgileri takip etme durumuna ilişkin soruları kapsamaktadır.

İkinci bölüm; ailelerin mutfaklarının evlerindeki konumu, yemek pişirilirken kullanılan ocak türleri, mutfakta sahip olunan araç-gereçlere ilişkin soruları içermektedir.

Üçüncü bölümde; ailelerde yemek yapan ve yemek yapılırken fikri alınan kişiler, yemek yeme düzeni ve şekli, yemeğe önce kimin başladığı, servis kuralı olma durumu, yemekten sonra çay-kahve içilme durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.

Dördüncü bölümde; ailelerde yiyecek alışverişini yapan kişiler, alışverişin yapıldığı yerler ve dikkat edilen hususlar, kahvaltı, öğle ve akşam yemeklerinde tüketilen yiyecek ve içecekler, en çok tercih edilen peynir, yumurta, çorba, et, kurubaklagil, ekmek, sebze, meyve, tatlı, baharat çeşitleri, yöresel mutfakta bulunan yemek ve tatlıların pişirilme sıklıkları, kış için hazırlanan yiyecekler ve özel günlerde yapılan yemeklere ilişkin sorular bulunmaktadır.

Beşinci bölüm ise; ailelerde tüketilen ana ve ara öğün yemek sayıları, öğün atlanma durumu ve nedenlerine ilişkin soruları içermektedir.

Araştırma verileri 25 Nisan-17 Haziran 2016 tarihleri arasında toplanmıştır. Anket formunun uygulanması yaklaşık olarak 45-50 dakika sürmüştür.

2.4. Antropometrik Ölçümler

Ailelerde beslenmeden sorumlu olan kadınların antropometrik ölçümleri alınmıştır. Alınan antropometrik ölçümlerden vücut ağırlığı (kg) 0,5 kg'a duyarlı, kalibre edilebilen hassas tartı ile ölçülmüş, bireylerin ince kıyafetli ve ayakkabısız olmasına özen gösterilmiştir. Boy uzunluğu (cm) ise esnemeyen mezura ile ölçülmüş, ölçüm yapılırken ayakların yan yana ve başın Frankfort düzleminde olmasına dikkat edilmiştir (Gibson, 2005).

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri kullanılarak Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Zayıflık ve şişmanlık durumunun saptanması amacıyla kullanılan pratik bir yöntem olan BKİ (kg/m^2) hesaplanırken; vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğunun karesine (m^2) bölünmüştür (WHO, 2000). Yetişkinlerde BKİ sınıflandırması Çizelge 2.1'de gösterilmiştir (WHO, 2000).

Çizelge 2.1. Yetişkinlerde BKİ sınıflandırılması

Sınıflandırma	BKİ (kg/m^2)
Zayıf	<18,5
Normal	18,5-24,99
Hafif şişman	25,0-29,99
1. derece şişman	30,0-34,99
2. derece şişman	35,0-39,99
3. derece şişman	$\geq 40,0$

2.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) paket programından yararlanılmıştır. Değişken olarak aile yapısı, ailelerin maddi durum beyanları, aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı, kadınların çalışma ve öğrenim durumları, kadınların yaş grupları alınmıştır. Analizler yapılırken maddi durumları "çok iyi" ile "iyi" olan aileler; öğrenim durumları "okur yazar değil" ile "okur yazar" ve "ortaokul" ile "lise" olan kadınlar birleştirilmiştir. Kadınların yaşları 20-34, 35-40, 41-48 ve 49-65 yaş; aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı ≤ 4 ve >4 olarak gruplandırılmıştır.

Araştırma verileri mutlak ve yüzde (%) değerler ile çizelgeler halinde gösterilmiştir. Nitel değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için Ki-Kare anlamlılık testi uygulanmıştır. Kategorik verilerde örneklem sayısının yetersiz olması sonucu Ki-Kare anlamlılık testinin uygulanmadığı durumlarda Fisher's Exact Ki-Kare testi uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren iki grup arasındaki ortalamaların değerlendirilmesinde t-testi, normal dağılım göstermeyen iki grup arasındaki ortalamaların değerlendirilmesinde Mann Whitney U testi kullanılmış, ortalama (\bar{X}), medyan, standart sapma (SS), alt-üst değerleri verilmiştir. Normal dağılım göstermeyen üç ve üzeri grup arasındaki ortalamaların değerlendirilmesinde ise Kruskal Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkların hangi gruptan kaynaklandığının saptanması için Kruskal Wallis Hipotez Testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Tüm istatistiksel testlerde güven aralığı %95,0 kabul edilmiştir (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2009; Güriş ve Astar, 2014).

Tercih belirtilmesi istenen soruların değerlendirilmesinde karşılaştırmanın daha belirgin olması için $T = 3T_1 + 2T_2 + T_3$ formülünden yararlanılmıştır. Formülde T: toplam puanı, T1: birinci tercihi, T2: ikinci tercihi, T3: üçüncü tercihi ifade etmektedir. Araştırmaya katılan kadınlardan istenen tercihleri en çok tercih edilenden en aza doğru 1, 2, 3 veya 1, 2, 3, 4 ve 5 olarak numaralandırmaları istenmiştir. Puanlama sisteminde üçlü numaralandırılan tercihlerde birinci tercih üç puan, ikinci

tercih iki puan, üçüncü tercih bir puan ile; beşli numaralandırılan tercihlerde birinci tercih beş puan, ikinci tercih dört puan, üçüncü tercih üç puan, dördüncü tercih iki puan, beşinci tercih bir puan çarpılmıştır. Bu şekilde belirtilen puanlar toplanarak her bir ailenin tercih puanları belirlenmiş, aldıkları ortalama puanlar hesaplanarak değerlendirilmiştir (Özgen ve Gönen, 1989).



3. BULGULAR

Araştırmaya Mardin'in merkez ilçesi olan Artuklu'da yaşayan ve yerli tabir edilen, 20-65 yaş arası aile beslenmesinden sorumlu olan 300 evli kadın dahil edilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde, aileler ve aile beslenmesinden sorumlu kadınlar hakkında genel bilgiler, ailelerin mutfakları, beslenme alışkanlıkları, sofrası servisi, yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları ile ilgili veriler yer almaktadır.

3.1. Aileler ve Aile Beslenmesinden Sorumlu Kadınlar Hakkında Genel Bilgiler

Kadınların antropometrik ölçümlerine (boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ) ait ortalama değerler Çizelge 3.1'de verilmiştir. Görüldüğü gibi kadınların ortalama boy uzunluğu $163,62 \pm 5,75$ cm, vücut ağırlığı $69,98 \pm 12,16$ kg, BKİ $26,20 \pm 4,74$ kg/m^2 'dir. BKİ'ye göre vücut ağırlığı değerlendirildiğinde; kadınların %1,3'ü zayıf, %42,0'si normal, %36,7'si hafif şişman, %19,0'u 1. derece şişman ve %1,0'i 3. derece şişmandır.

Çizelge 3.1. Kadınların antropometrik ölçümlerine ilişkin ortalama değerler

Antropometrik ölçüm değerleri	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Boy uzunluğu (cm)	$163,62 \pm 5,75$	165,00	148,00-180,00
Vücut ağırlığı (kg)	$69,98 \pm 12,16$	68,50	45,00-110,00
BKİ (kg/m^2)	$26,20 \pm 4,74$	25,77	17,36-42,97

Çizelge 3.2'de kadınların ve ailelerin genel özelliklerine ilişkin ortalama değerler yer almaktadır. Çalışmaya katılan kadınların ortalama yaşı 41,12±10,30 yıl, evlilik yaşı 19,85±4,11 yıl, evlilik süresi 20,72±11,83 yıl, eşlerinin yaşı 45,77±11,02 yıl'dır. Ailedeki ortalama birey sayısının 5,46±2,21, aile ile birlikte yaşayan kişi sayısının 4,52±1,69, çocuk sayısının 3,44±2,14 kişi olduğu tespit edilmiştir. Kadınların Mardin'de ortalama yaşama süresi 38,37±10,68 yıl olarak belirlenmiştir. Kadınlar yaş gruplarına göre değerlendirildiği zaman; %29,0'u 20-34 yaş, %23,3'ü 35-40 yaş, %24,0'ü 41-48 yaş ve %23,7'si 49-65 yaş aralığındadır.

Çizelge 3.2. Kadınlara ve ailelere ilişkin bazı ortalama değerler

Genel bilgiler	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Kadının yaşı (yıl)	41,12±10,30	40,00	20,00-65,00
Eşinin yaşı (yıl)	45,77±11,02	45,00	24,00-80,00
Kadının evlilik yaşı (yıl)	19,85±4,11	19,00	12,00-35,00
Kadının evlilik süresi (yıl)	20,72±11,83	20,00	1,00-53,00
Ailedeki toplam birey sayısı	5,46±2,21	5,00	2,00-15,00
Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı	4,52±1,69	4,00	2,00-9,00
Çocuk sayısı	3,44±2,14	3,00	0,00-13,00
Mardin'de yaşama süresi (yıl)	38,37±10,68	37,50	16,00-65,00

Aile beslenmesinden sorumlu olan kadınların öğrenim durumları, çalışma ve medeni durumları Çizelge 3.3'te gösterilmiştir. Kadınların %13,0'ü okuma yazması olmadığını, %6,7'si okur-yazar olduğunu, %34,0'ü ilkokul, %11,2'si ortaokul, %17,7'si lise, %16,7'si üniversite, %0,7'si lisansüstü mezunu olduğunu beyan etmişlerdir. Kadınların %19,7'sinin çalıştığı, %80,3'ünün çalışmadığı belirlenmiştir. Kadınların %94,0'ünün evli, %6,0'sinin dul\boşanmış olduğu saptanmıştır.

Çizelge 3.3. Kadınların öğrenim durumları, çalışma ve medeni durumları

Genel özellikler	n	%
Öğrenim durumu		
Okur-yazar değil	39	13,0
Okur-yazar	20	6,7
İlkokul	102	34,0
Ortaokul	34	11,2
Lise	53	17,7
Üniversite	50	16,7
Lisansüstü	2	0,7
Çalışma durumu		
Çalışan	59	19,7
Çalışmayan	241	80,3
Medeni durum		
Evli	282	94,0
Dul\Boşanmış	18	6,0
Toplam	300	100,0

Çizelge 3.4'te çalışmaya dahil edilen ailelerin aile yapıları, gelir kaynakları, maddi durumları ve sahip oldukları hayvanlar belirtilmiştir. Ailelerin %87,3'ünün çekirdek aile, %6,7'sinin geniş aile, %6,0'sının eksik aile olduğu tespit edilmiştir. Ailelerin gelir kaynakları incelendiği zaman; %70,7'sinin esnafılık-serbest meslek, %34,3'ünün memurluk, %24,0'ünün ücretli iş/işçilik, %3,7'sinin tarla ürünleri ve %1,0'inin hayvancılık ile geçimlerini sağladıkları saptanmış olup, %10,7'si emeklidir. Kadınların beyanlarına göre ailelerin %2,0'sinin maddi durumu oldukça iyi, %33,0'ünün iyi, %58,7'sinin orta, %6,7'sinin kötüdür. Ailelerin hayvanlarının olup olmadığı, varsa hangi hayvanlarının bulunduğu sorgulanmıştır. Ailelerin %93,3'ü hayvanlarının olmadığını ifade etmiştir. Hayvanı olduğunu belirten ailelerin %60,0'ünün kümes hayvanları, %30,0'unun küçükbaş hayvanı (koyun-kuzu-keçi), %15,0'inin ise büyükbaş hayvanı (inek-dana-sığır) bulunmaktadır.

Çizelge 3.4. Aileler ile ilgili bazı bilgiler

Aileler ile ilgili bazı bilgiler	n	%
Aile yapısı		
Çekirdek aile	262	87,3
Geniş aile	20	6,7
Eksik aile	18	6,0
Toplam	300	100,0
Gelir Kaynakları*		
Tarla ürünleri	11	3,7
Hayvancılık	3	1,0
Memur	103	34,3
Esnaf-serbest meslek	121	70,7
Ücretli iş/işçi	72	24,0
Emekli	32	10,7
Maddi durum		
Oldukça iyi	6	2,0
İyi	99	33,0
Orta	175	58,3
Kötü	20	6,7
Toplam	300	100,0
Sahip olunan hayvan		
Var	20	6,7
Yok	280	93,3
Toplam	300	100,0
Hayvan sayısı (n=20)*		
İnek-dana-sığır	3	15,0
Koyun-kuzu-keçi	6	30,0
Kümes hayvanları	12	60,0

*Birden fazla cevap verilmiştir.

Araştırmaya katılan kadınlara "yazın bağ evine gider misiniz?" diye sorulmuştur. Ailelerin %82,3'ünün yazın bağ evine gitmediği, %9,0'unun gittiği, %8,7'sinin ise bazen gittiği saptanmıştır (Çizelge 3.5).

Çizelge 3.5. Ailelerin bağ evine gitme durumları

Bağ evine	n	%
Gider	27	9,0
Bazen gider	26	8,7
Gitmez	247	82,3
Toplam	300	100,0

Kadınların beslenme ile ilgili bilgileri takip etme durumlarına ilişkin bilgiler Çizelge 3.6'da olduğu gibidir. Çalışmaya katılan kadınların %72,0'si beslenme ile bilgileri takip ettiklerini belirtmiş olup; %53,7'si yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmek için, %13,0'ü çocuk beslenmesi hakkında bilgi almak için, %18,5'i hastalık durumunda bilgi almak için, %14,8'i ise zayıflamak için beslenme ile ilgili bilgileri takip ettiklerini ifade etmişlerdir. Beslenme ile ilgili bilgilerin edinildiği kaynaklar incelendiğinde; ilk sırada olan televizyonu (%56,5) internet (%42,1), sağlık personeli (%18,1), komşu-arkadaş (%16,7) ve gazete (%2,8) takip etmektedir.

Çizelge 3.6. Kadınların beslenme ile ilgili bilgileri takip etme durumlarına ilişkin bilgiler

Kadınların beslenme ile ilgili bilgileri takip etme durumları	n	%
Beslenme ile ilgili bilgileri		
Takip eder	216	72,0
Takip etmez	84	28,0
Toplam	300	100,0
Takip etme nedeni		
Yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmek için	116	53,7
Çocuk beslenmesi hakkında bilgi almak için	28	13,0
Hastalık durumunda bilgi almak için	40	18,5
Zayıflamak için	32	14,8
Toplam	216	100,0
Bu bilgilerin edinildiği kaynak (n=216)*		
Televizyon	122	56,5
İnternet	91	42,1
Gazete	6	2,8
Komşu-arkadaş	36	16,7
Sağlık personeli	39	18,1

*Birden fazla cevap verilmiştir.

3.2. Ailelerin Mutfakları İle İlgili Bilgiler

Ailelerin mutfaklarının evdeki konumu Çizelge 3.7'de verilmiştir. Mutfakların %90,0'ünün evin içinde ayrı bir bölümde, %5,3'ünün evin dışında ayrı bir yerde, %4,7'sinin ise diğer kullanım yerleri ile birlikte olduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan ailelerin tamamının (%100,0) mutfağında şebeke suyu olduğu saptanmıştır.

Çizelge 3.7. Ailelerin mutfaklarının evdeki konumu

Mutfak konumu	n	%
Evin içinde ayrı bir bölüm	270	90,0
Evin dışında ayrı bir yerde	16	5,3
Diğer kullanım yerleriyle birlikte	14	4,7
Toplam	300	100,0

Ailelerde yemek pişirilirken tercih edilen ocak türleri Çizelge 3.8'de olduğu gibidir. Görüldüğü gibi yemek pişirmede en çok kullanılan gazlı ocaktır ($2,73\pm 0,51$ puan). Elektrikli fırınlı ocak ikinci ($2,19\pm 0,49$ puan), yer ocağı (dışarıda) ise üçüncü sırada ($1,68\pm 0,81$ puan) en çok kullanılandır.

Çizelge 3.8. Ailelerin yemek pişirmede ocak tercihleri

Ocak türleri	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Gazlı ocak	$2,73\pm 0,51$	3,00	1,00-3,00
Elektrikli fırınlı ocak	$2,19\pm 0,49$	2,00	1,00-3,00
Yer ocağı (dışarıda)	$1,68\pm 0,81$	1,00	1,00-3,00
Soba türü (kuzine)	$1,10\pm 0,30$	1,00	1,00-2,00
Tandır	$1,19\pm 0,45$	1,00	1,00-3,00

Yazın bağ evine giden ailelerin yemek pişirirken kullandıkları ocak türleri gösterilmiştir (Çizelge 3.9). Bağ evine giden ailelerin en çok kullandıkları üç ocak türünün yer ocağı (dışarıda) (%30,2), tandır (%28,3) ve gazlı ocak (%24,4) olduğu saptanmıştır.

Çizelge 3.9. Bağ evine giden ailelerin yemek pişirmede ocak tercihleri

Ocak türleri	n	%
Tandır	15	28,3
Yer ocağı (dışarıda)	16	30,2
Gazlı ocak	13	24,4
Elektrikli fırınlı ocak	6	11,4
Soba türü (kuzine)	3	5,7
Toplam	53	100,0

Ailelerin sahip oldukları mutfak araç-gereçleri Çizelge 3.10'da görülmektedir. Araştırmaya katılan ailelerin tamamının evinde (%100,0) buzdolabı vardır. Diğer mutfak araç-gereçlerinden en çok sahip olunan elektrikli fırın (%96,0), su ısıtıcısı (%90,3), mutfak robotu (%81,3) ve bulaşık makinesidir (%76,3). Ailelerin %17,3'ünün mutfağında elektrikli tandır vardır.

Çizelge 3.10. Ailelerin sahip oldukları mutfak araç-gereçleri

Mutfak araç-gereçleri	Var		Yok	
	n	%	n	%
Buzdolabı	300	100,0	-	-
Elektrikli fırın	288	96,0	12	4,0
Mikrodalga fırın	158	52,7	142	47,3
Mikser	200	66,7	100	33,3
Mutfak robotu	244	81,3	56	18,7
Bulaşık makinesi	229	76,3	71	23,7
Tost makinesi	208	69,3	92	30,7
Derin dondurucu	121	40,3	179	59,7
Fritöz	166	55,3	134	44,7
Ekmek kızartma makinesi	51	17,0	249	83,0
Meyve sıkacağı	135	45,0	165	55,0
Elektrikli tandır	52	17,3	248	82,7
Çay makinesi	158	52,7	142	47,3
Kahve makinesi	113	37,7	187	62,3
Su ısıtıcısı	271	90,3	29	9,7

3.3. Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları

Aile bireylerinin günlük tükettikleri ana ve ara öğün yemek sayıları Çizelge 3.11'de verilmiştir. Çalışmaya dahil edilen ailelerde araştırmanın yapıldığı dönemde 300 kadın, 282 erkek ve 274 çocuk bulunmaktadır. Kadınların %62,3'ünün, erkeklerin %68,8'inin, çocukların %86,1'inin günde üç ana öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Ailelerin maddi durum düzeyi arttıkça günde üç ana öğün yemek yiyen kadınların oranının arttığı (kötü %50,0, orta %61,7, iyi %65,7) bulunmuştur. Ailelerin maddi durum düzeyine göre kadınların tükettikleri ana öğün yemek sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Genel örnekleme kadınların ve erkeklerin yaklaşık yarısının (sırasıyla %53,3, %49,6) günde bir ara öğün yedikleri tespit edilmiştir. Çocukların %55,1'i günde iki, %24,8'i

üç ara öğün yemektedir. Ailelerin maddi durumu azaldıkça günde sadece bir ara öğün tüketen çocukların sayısının arttığı (iyi %12,8, orta %21,2, kötü %45,0) belirlenmiş olup, ailelerin maddi durumuna göre çocuklarda tüketilen ara öğün sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Aile bireylerinin ana öğün atlayıp atlamadıkları ile ilgili bilgiler ise Çizelge 3.12'de olduğu gibidir. Kadınların %60,7'sinin, erkeklerin %52,1'inin, çocukların %33,2'sinin her zaman veya bazen ana öğünleri atladıkları saptanmıştır. Maddi duruma göre değerlendirildiği zaman; maddi durumu iyi olan ailelerde kadınların %42,9'unun, orta olanların %39,4'ünün, kötü olanların %30,0'unun ana öğünleri atlamadıkları belirlenmiştir. Benzer şekilde maddi durumu iyi olan ailelerde erkeklerin yaklaşık yarısı (%51,5), çocukların çoğunluğu (%71,2) ana öğünleri atlamamaktadır. Araştırmaya katılan tüm aile bireylerinde maddi durum düzeyi yükseldikçe ana öğün atlamayanların sayısı artmasına rağmen, maddi duruma göre ana öğün atlanıp atlanmaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.11. Ailelerde tüketilen günlük öğün sayısı

Ana öğün		Ailelerin maddi durumu								Ki kare	p
		İyi		Orta		Kötü		Toplam			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Aile bireyi	Öğün sayısı										
Kadın	1	-	-	1	0,6	2	10,0	3	1,0	9,044*	0,043***
	2	36	34,3	66	37,7	8	40,0	110	36,7		
	3	69	65,7	108	61,7	10	50,0	187	62,3		
	Toplam	105	100,0	175	100,0	20	100,0	300	100,0		
Erkek	1	1	1,0	1	0,6	-	0,0	2	0,7	1,391*	0,927
	2	31	31,3	48	29,5	6	35,0	86	30,5		
	3	67	67,7	114	69,9	14	65,0	194	68,8		
	Toplam	99	100,0	163	100,0	20	100,0	282	100,0		
Çocuk	1	-	-	1	0,6	-	-	1	0,4	6,150*	0,182
	2	12	12,8	19	11,9	6	30,0	37	13,5		
	3	82	87,2	140	87,5	14	70,0	236	86,1		
	Toplam	94	100,0	160	100,0	20	100,0	274	100,0		
Ara öğün											
Kadın	1	53	50,5	93	53,1	14	70,0	160	53,3	4,636** sd=4	0,327
	2	46	43,8	74	42,3	4	20,0	124	41,3		
	3	6	5,7	8	4,6	2	10,0	16	5,4		
	Toplam	105	100,0	175	100,0	20	100,0	300	100,0		
Erkek	1	43	43,4	84	51,5	13	65,0	140	49,6	3,791** sd=4	0,435
	2	45	45,5	65	39,9	6	30,0	116	41,1		
	3	11	11,1	14	8,6	1	5,0	26	9,3		
	Toplam	99	100,0	163	100,0	20	100,0	282	100,0		
Çocuk	1	12	12,8	34	21,2	9	45,0	55	20,1	11,176** sd=4	0,025***
	2	56	59,6	88	55,0	7	35,0	151	55,1		
	3	26	27,6	38	23,8	4	20,0	68	24,8		
	Toplam	94	100,0	160	100,0	20	100,0	274	100,0		

*Fisher's Exact Test

**Ki Kare Test

***p<0,05

Çizelge 3.12. Ailelerde ana öğün atlanma durumu

Aile bireyleri	Ailelerin maddi durumu																								Ki kare	p
	İyi						Orta						Kötü						Toplam							
	Atlar		Bazen atlar		Atlamaz		Atlar		Bazen atlar		Atlamaz		Atlar		Bazen atlar		Atlamaz		Atlar		Bazen atlar		Atlamaz			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kadın	35	33,3	25	23,8	45	42,9	66	37,7	40	22,9	69	39,4	10	50,0	6	30,0	4	20,0	111	37,0	71	23,7	118	39,3	3,940 sd=4	0,414
Erkek	31	31,3	17	17,2	51	51,5	48	29,4	37	22,7	78	47,9	7	35,0	7	35,0	6	30,0	86	30,5	61	21,6	135	47,9	4,471 sd=4	0,346
Çocuk	12	12,8	15	16,0	67	71,2	19	11,9	34	21,2	107	66,9	6	30,0	5	25,0	9	45,0	37	13,5	54	19,7	183	66,8	7,236 sd=4	0,124

Çizelge 3.13'te aile bireylerinin hangi ana öğünleri atladıkları ve atlama nedenleri yer almaktadır. Araştırmaya katılan ailelerdeki bireylerde ana öğünlerin atlanma durumu "her zaman" ya da "bazen" öğün atlayanlar birleştirilerek değerlendirilmiştir. Görüldüğü gibi kadınların (%64,8), erkeklerin (%64,6) ve çocukların (%61,5) en çok atladıkları öğün öğle öğünüdür. Ayrıca kadınların %28,6'sının, erkeklerin %32,0'sinin, çocukların %38,5'inin sabah öğününü atladıkları saptanmıştır. Kadınların ve erkeklerin en çok vakit bulamadıkları için (kadın %40,7, erkek %57,2), çocukların ise canı istemediği için öğün atladıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 3.13. Ailelerde atlanan ana öğünler ve nedenleri

Atlama ana öğünler*	Aile bireyleri					
	Kadın (n=182)		Erkek (n=147)		Çocuklar (n=91)	
	n	%	N	%	n	%
Sabah	52	28,6	47	32,0	35	38,5
Öğle	118	64,8	95	64,6	56	61,5
Akşam	15	8,2	7	4,8	1	1,1
Ana öğün atlama nedeni						
Canı istemediği için	57	31,3	40	27,2	56	61,5
Vakit bulamadığı için	74	40,7	84	57,2	18	19,8
Zayıflamak için	23	12,6	5	3,4	1	1,1
Alışkın olmadığı için	28	15,4	18	12,2	16	17,6
Toplam	182	100,0	147	100,0	91	100,0

*Birden fazla cevap verilmiştir.

Çizelge 3.14'te ailelerde kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içecekler gösterilmiştir. Ailelerin neredeyse tamamının kahvaltıda ekmek (%97,0), çay (%95,7) ve peyniri (%94,7); yaklaşık yarısının ise yumurta (%54,0), Derik zeytini (%51,7), biber (%46,7) ve tereyağını (%42,3) her zaman tükettikleri saptanmıştır. Ailelerin %83,3'ünün kahvaltıda domates, %79,7'sinin salatalık, %79,0'unun siyah zeytin ve yoğurt, %65,3'ünün reçeli her zaman tükettikleri tespit edilmiştir. Ailelerin %63,0'ünde kahvaltıda ayran, %60,0'ında bitki çayları, %59,0'unda sosis, %55,0'inde salam, %57,3'ünde meyve, %51,0'inde çorba, %49,6'sında meyve suyu, %34,3'ünde maydanoz, tere, roka vb. ve %29,3'ünde margarin tüketilmemektedir. Çalışmaya katılan ailelerin yarısından fazlası tarafından kahvaltıda ara sıra tüketildiği belirtilenler hamur işi (%68,0), patates kızartması (%62,4), kaymak (%58,3), pekmez (%56,3), sucuk (%55,3), diğer sebze kızartmaları (%54,0), tahin (%53,6), süt

(%51,6) ve kavurmadır (%51,0). Yöresel lezzetlerden olan zahter, kahvaltıda ailelerin %31,0'inde ara sıra tüketilmekte olup, %61,0'inde tüketilmemektedir.

Çizelge 3.14. Ailelerde kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içecekler

Yiyecek-içecekler	Her zaman		Ara sıra		Tatil günleri		Tüketilmez	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ekmek	291	97,0	5	1,7	4	1,3	-	-
Yumurta	162	54,0	127	42,3	11	3,7	-	-
Siyah zeytin	237	79,0	56	18,7	4	1,3	3	1,0
Derik zeytini	155	51,7	100	33,3	3	1,0	42	14,0
Peynir	284	94,7	11	3,7	4	1,3	1	0,3
Yoğurt	237	79,0	55	18,3	3	1,0	5	1,7
Tereyağı	127	42,3	128	42,7	5	1,7	40	13,3
Margarin	92	30,7	115	38,3	5	1,7	88	29,3
Reçel	196	65,3	84	28,0	9	3,0	11	3,7
Pekmez	83	27,7	169	56,3	8	2,7	40	13,3
Tahin	50	16,7	161	53,6	9	3,0	80	26,7
Kaymak	38	12,7	175	58,3	17	5,7	70	23,3
Zahter	13	4,3	93	31,0	11	3,7	183	61,0
Sucuk	23	7,7	166	55,3	23	7,7	88	29,3
Salam	13	4,3	110	36,7	12	4,0	165	55,0
Sosis	8	2,7	102	34,0	13	4,3	177	59,0
Kavurma	7	2,3	153	51,0	29	9,7	111	37,0
Hamur işi	7	2,3	204	68,0	49	16,4	40	13,3
Patates kızartması	27	9,0	187	62,4	64	21,3	22	7,3
Diğer sebze kızartmaları	13	4,3	162	54,0	59	19,7	66	22,0
Domates	250	83,3	39	13,0	8	2,7	3	1,0
Biber	140	46,7	92	30,6	6	2,0	62	20,7
Salatalık	239	79,7	51	17,0	6	2,0	4	1,3
Maydanoz, tere, roka vb.	83	27,7	105	35,0	9	3,0	103	34,3
Meyve	25	8,3	95	31,7	8	2,7	172	57,3
Çorba	3	1,0	136	45,3	8	2,7	153	51,0
Çay	287	95,7	10	3,3	3	1,0	-	-
Bitki çayları	4	1,3	113	37,7	3	1,0	180	60,0
Süt	59	19,7	155	51,6	3	1,0	83	27,7
Ayran	9	3,0	99	33,0	3	1,0	189	63,0
Meyve suyu	21	7,0	122	40,7	8	2,7	149	49,6

Çizelge 3.15'de ailelerin evlerinde öğle ve akşam öğünlerinde ortalama kaç çeşit yemek pişirildiği verilmiştir. Çalışmaya katılan ailelerin %56,0'sında aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı ≤ 4 , %44,0'ünde dörtten fazladır. Genel örneklemede ailelerde öğle öğününde ortalama $1,54 \pm 0,96$, akşam öğününde $2,67 \pm 0,58$ çeşit yemek yapıldığı belirlenmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde öğle öğününde pişirilen yemek sayısının ($0,81 \pm 1,00$) çalışmayan kadınlara göre daha az ($1,72 \pm 0,86$) olduğu bulunmuştur. Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı dörtten fazla olan ailelerde ($1,76 \pm 0,86$), kişi sayısı ≤ 4 olanlara göre ($1,37 \pm 1,00$) öğle öğününde pişirilen yemek çeşidi sayısının arttığı tespit edilmiştir. Akşam öğününde pişirilen ortalama yemek sayısı kadınların çalışma durumuna (çalışan $2,74 \pm 0,47$, çalışmayan $2,65 \pm 0,60$) ve aile ile yaşayan birey sayısına (≤ 4 kişi $2,65 \pm 0,56$, >4 kişi $2,68 \pm 0,60$) göre değerlendirildiğinde genel örneklem ($2,67 \pm 0,58$) ile benzer olduğu görülmüştür. Kadınların çalışma durumu ve aile ile birlikte yaşayan kişi sayısına göre ailelerde öğle öğününde pişirilen yemek çeşitleri sayısı arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Ailelerin öğle öğünlerinde tükettikleri yemek çeşitleri Çizelge 3.16'da gösterilmiştir. Araştırmaya katılan ailelerin öğle öğününde en çok tükettikleri ilk üç yemeğin pilav-makarna-börek (%57,3), etsiz sebze yemeği (%36,3) ve et yemeği (%30,7) olduğu bulunmuştur. Çalışmayan kadınların ailelerinin %34,0'ünde, çalışan kadınların ailelerinin %16,9'unda öğle öğününde et yemeğinin tüketildiği belirlenmiştir. Çalışmayan kadınların ailelerinde etsiz sebze yemeği (%40,2), etli sebze yemeği (%24,1), etsiz sarma-dolma (%16,6) ve pilav-makarna-börek (%62,2) çalışan kadınların ailelerine göre (sırasıyla %20,3, %8,5, %5,1, %37,3) daha fazla tüketilmektedir. Kadınların çalışma durumları ile ailelerin öğle öğünlerinde et yemeği, etsiz sebze yemeği, etli sebze yemeği, etsiz sarma, dolma ve pilav-makarna-börek tüketmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Çizelge 3.15. Ailelerde öğle ve akşam öğünlerinde pişirilen ortalama yemek sayısı

Öğünler	Kadınların çalışma durumları									Mann-Whitney U	p
	Çalışan			Çalışmayan			Toplam				
	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst		
Öğle	0,81±1,00	0,00	0,00-3,00	1,72±0,86	2,00	0,00-4,00	1,54±0,96	2,00	0,00-4,00	3806,500	0,000*
Akşam	2,74±0,47	3,00	2,00-4,00	2,65±0,60	3,00	1,00-5,00	2,67±0,58	3,00	1,00-5,00	6511,000	0,240
Öğünler	Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı									Mann-Whitney U	p
	≤4			>4			Toplam				
	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst		
Öğle	1,37±1,00	2,00	0,00-4,00	1,76±0,86	2,00	0,00-3,00	1,54±0,96	2,00	0,00-4,00	8776,000	0,001*
Akşam	2,65±0,56	3,00	1,00-5,00	2,68±0,60	3,00	1,00-4,00	2,67±0,58	3,00	1,00-5,00	10613,000	0,455

*p<0,05

Çizelge 3.16. Ailelerde öğle öğünlerinde tüketilen yemekler

Yemekler		Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Çorba	Tüketilir	4	6,8	36	14,9	40	13,3	2,730 sd=1	0,098
	Tüketilmez	55	93,2	205	85,1	260	86,7		
Et yemeği	Tüketilir	10	16,9	82	34,0	92	30,7	6,500 sd=1	0,011*
	Tüketilmez	49	83,1	159	66,0	208	69,3		
Balık	Tüketilir	-	-	-	-	-	-	-	-
	Tüketilmez	59	100,0	241	100,0	300	100,0		
Etsiz sebze yemeği	Tüketilir	12	20,3	97	40,2	109	36,3	8,122 sd=1	0,004*
	Tüketilmez	47	79,7	144	59,8	191	63,7		
Etlı sebze yemeği	Tüketilir	5	8,5	58	24,1	63	21,0	6,945 sd=1	0,008*
	Tüketilmez	54	91,5	183	75,9	237	79,0		
Etlı sarma-dolma	Tüketilir	2	3,4	24	10,0	26	8,7	2,584 sd=1	0,108
	Tüketilmez	57	96,6	217	90,0	274	91,3		
Etsiz sarma-dolma	Tüketilir	3	5,1	40	16,6	43	14,3	5,116 sd=1	0,024*
	Tüketilmez	56	94,9	201	83,4	257	85,7		
Salata	Tüketilir	11	18,6	69	28,6	80	26,7	2,417 sd=1	0,120
	Tüketilmez	48	81,4	172	71,4	220	73,3		
Kurubaklagil	Tüketilir	6	10,2	37	15,4	43	14,3	1,037 sd=1	0,309
	Tüketilmez	53	89,8	204	84,6	257	85,7		
Pilav-makarna-börek	Tüketilir	22	37,3	150	62,2	172	57,3	12,064 sd=1	0,001*
	Tüketilmez	37	62,7	91	37,8	128	42,7		
Tatlı	Tüketilir	-	-	-	-	-	-	-	-
	Tüketilmez	59	100,0	241	100,0	300	100,0		
Toplam		59	100,0	241	100,0	300	100,0		

*p<0,05

Araştırma kapsamındaki ailelerde akşam öğününde tüketilen yemekler Çizelge 3.17'dedir. Genel örnekleme ailelerde akşam öğününde en çok tüketilen ilk üç yemek sırasıyla et yemeği (%91,0), pilav-makarna-börek (%87,0) ve salatadır (%77,7). Ailelerin yaklaşık yarısında (%53,3) akşam yemeklerinde çorbanın bulunduğu; tamamına yakınında ise etsiz sarma-dolma (%98,0), tatlı (%98,0) ve balığın (%97,7) tüketilmediği belirlenmiştir. Kadınların çalışma durumlarına göre ailelerde akşam öğünlerinde tüketilen yemekler değerlendirildiğinde genel örneklem ile benzer olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).



Çizelge 3.17. Ailelerde akşam öğünlerinde tüketilen yemekler

Yemekler		Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	N	%	n	%		
Çorba	Tüketilir	33	55,9	127	52,7	160	53,3	0,199* sd=1	0,655
	Tüketilmez	26	44,1	114	47,3	140	46,7		
Et yemeği	Tüketilir	54	91,5	219	90,9	273	91,0	0,025* sd=1	0,875
	Tüketilmez	5	8,5	22	9,1	27	9,0		
Balık	Tüketilir	-	-	7	2,9	7	2,3	1,755* sd=1	0,185
	Tüketilmez	59	100,0	234	97,1	293	97,7		
Etsiz sebze yemeği	Tüketilir	16	27,1	48	19,9	64	21,3	1,465* sd=1	0,226
	Tüketilmez	43	72,9	193	80,1	236	78,7		
Etli sebze yemeği	Tüketilir	16	27,1	49	20,3	65	21,7	1,286* sd=1	0,257
	Tüketilmez	43	72,9	192	79,7	235	78,3		
Etli sarma-dolma	Tüketilir	5	8,5	29	12,0	34	11,3	0,597* sd=1	0,440
	Tüketilmez	54	91,5	212	88,0	266	88,7		
Etsiz sarma-dolma	Tüketilir	1	1,7	5	2,1	6	2,0	0,035**	1,000
	Tüketilmez	58	98,3	236	97,9	294	98,0		
Salata	Tüketilir	50	84,7	183	75,9	233	77,7	2,122* sd=1	0,145
	Tüketilmez	9	15,3	58	24,1	67	22,3		
Kurubaklagil	Tüketilir	7	11,9	31	12,9	38	12,7	0,043* sd=1	0,836
	Tüketilmez	52	88,1	210	87,1	262	87,3		
Pilav-makarna-börek	Tüketilir	53	89,8	208	86,3	261	87,0	0,520* sd=1	0,471
	Tüketilmez	6	10,2	33	13,7	39	13,0		
Tatlı	Tüketilir	1	1,7	5	2,1	6	2,0	0,035**	1,000
	Tüketilmez	58	98,3	236	97,9	294	98,0		
Toplam		59	100,0	241	100,0	300	100,0	-	-

*Ki Kare Testi

**Fisher's Exact Test

Görüşme yapılan kadınlara "ana öğünlerde yoğurt bulunur mu?" diye sorulmuştur. Yoğurdun en fazla kahvaltı öğününde (%79,0) tüketildiği belirlenmiş olup, ailelerin %27,3'ünün öğle, %37,7'sinin ise akşam öğünlerinde yoğurt bulduklarını saptanmıştır (Çizelge 3.18).

Çizelge 3.18. Ailelerin ana öğünlerinde yoğurt bulunma durumu

Ana öğünler	Bulunur		Bulunmaz		Yemek çeşidine göre değişir	
	n	%	n	%	n	%
Kahvaltı	237	79,0	22	7,3	41	13,7
Öğle	82	27,3	78	26,0	140	46,7
Akşam	113	37,7	5	1,7	182	60,6

Çizelge 3.19'da ailelerin maddi durumlarına göre tercih edilen peynir çeşitleri gösterilmiştir. Genel örneklemede peynir tükettiğini belirten ailelerde (n=299) en çok tüketilen üç peynir sırası ile köy peyniri (2,52±0,76 puan), tulum peyniri (2,11±0,33 puan) ve beyaz peynirdir (2,09±0,78 puan). Çökelek (1,20±0,44 puan), krem peynir (1,36±0,59 puan) ve lor peynirinin (1,47±0,57 puan) ise en az tercih edilen peynirler olduğu saptanmıştır. Ailelerin maddi durum değerlendirmesine göre peynir tercihleri incelendiğinde maddi durumu iyi olanlarda ilk tercih tulum peyniri iken (2,50±0,70 puan), maddi durumu orta (2,51±0,75 puan) ve kötü olanlarda (2,84±0,37 puan) köy peyniridir. Ailelerin maddi durumu ile tüketmeyi tercih ettikleri peynir çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Çizelge 3.19. Ailelerin peynir tercihleri

Peynir Çeşitleri (n=299)	Ailelerin maddi durumu											
	İyi			Orta			Kötü			Toplam		
	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Beyaz peynir	2,15±0,80	2,00	1,00-3,00	2,10±0,77	2,00	1,00-3,00	1,82±0,72	2,00	1,00-3,00	2,09±0,78	2,00	1,00-3,00
Kaşar peynir	1,57±0,52	2,00	1,00-3,00	1,46±0,55	1,00	1,00-3,00	1,33±0,51	1,00	1,00-2,00	1,50±0,54	1,00	1,00-3,00
Tulum peyniri	2,50±0,70	2,50	2,00-3,00	2,00±0,00	2,00	2,00-2,00	2,00±0,00	2,00	2,00-2,00	2,11±0,33	2,00	2,00-3,00
Lor peyniri	1,60±0,58	2,00	1,00-3,00	1,36±0,58	1,00	1,00-3,00	1,37±0,51	1,00	1,00-2,00	1,47±0,57	1,00	1,00-3,00
Çökelek	1,25±0,50	1,00	1,00-2,00	1,00±0,00	1,00	1,00-1,00	-	-	-	1,20±0,44	1,00	1,00-2,00
Krem peynir	1,30±0,67	1,00	1,00-3,00	1,38±0,58	1,00	1,00-3,00	-	-	-	1,36±0,59	1,00	1,00-3,00
Eritme peyniri	1,68±0,64	2,00	1,00-3,00	1,77±0,70	2,00	1,00-3,00	1,33±0,51	1,00	1,00-2,00	1,72±0,67	2,00	1,00-3,00
Köy peyniri	2,46±0,82	3,00	1,00-3,00	2,51±0,75	3,00	1,00-3,00	2,84±0,37	3,00	2,00-3,00	2,52±0,76	3,00	1,00-3,00

Kruskal Wallis Test, p>0,05

Ailelerde tercih edilen çorba çeşitleri Çizelge 3.20'de verilmiştir. Görüldüğü gibi ailelerin tüketmeyi tercih ettikleri ilk üç çorba çeşidinin mercimek çorba ($2,90\pm 0,38$ puan), yayla çorba ($1,85\pm 0,39$ puan) ve tarhana çorbası ($1,71\pm 0,62$ puan) olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 3.20. Ailelerin çorba tercihleri

Çorba çeşitleri	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Mercimek çorba	$2,90\pm 0,38$	3,00	1,00-3,00
Yayla çorba	$1,85\pm 0,39$	2,00	1,00-3,00
Domates çorba	$1,60\pm 0,64$	2,00	1,00-3,00
Şehriye çorba	$1,56\pm 0,52$	2,00	1,00-3,00
Sebze çorba	$1,48\pm 0,61$	1,00	1,00-3,00
Düğün çorba	$1,33\pm 0,57$	1,00	1,00-2,00
İşkembe çorbası	$1,64\pm 0,57$	2,00	1,00-3,00
Tarhana çorbası	$1,71\pm 0,62$	2,00	1,00-3,00
Ezogelin çorbası	$1,30\pm 0,51$	1,00	1,00-3,00
Yoğurt çorbası	$1,48\pm 0,56$	1,00	1,00-3,00
Kelle paça çorbası	$1,45\pm 0,61$	1,00	1,00-3,00

Çizelge 3.21'de ailelerin tüketmeyi tercih ettikleri et çeşitleri gösterilmiştir. Araştırma kapsamına alınan ailelerden çok tercih edilen ilk üç et çeşidinin sırasıyla dana eti ($2,21\pm 0,81$ puan), kuzu eti ($2,19\pm 0,73$ puan) ve tavuk eti ($2,05\pm 0,82$ puan) olduğu bulunmuştur. Ailelerin maddi durum düzeyi arttıkça tavuk etini tercih etme puanlarının azaldığı belirlenmiştir (sırasıyla kötü $2,68\pm 0,67$ puan; orta $2,05\pm 0,80$ puan; iyi $1,94\pm 0,82$ puan). Maddi durumu kötü olan ailelerde, maddi durumu iyi ve orta olanlara göre tavuk etinin tüketilmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$).

Çizelge 3.21. Ailelerin et tercihleri

Et çeşitleri	Ailelerin maddi durumu								Kruskal Wallis	p	Gruplar arası farklılık **
	İyi ^a		Orta ^b		Kötü ^c		Toplam				
	$\bar{X}\pm SS$	Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$	Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$	Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$	Medyan (Alt-Üst)			
Dana eti	2,16±0,82	2,00 (1,00-3,00)	2,26±0,82	3,00 (1,00-3,00)	2,00±0,70	2,00 (1,00-3,00)	2,21±0,81	2,00 (1,00-3,00)	1,644	0,439	-
Sığır eti	2,00±0,00	2,00 (2,00-2,00)	1,50±0,70	1,50 (1,00-2,00)	-	-	1,66±0,57	2,00 (1,00-2,00)	0,500	0,480	-
Kuzu eti	2,23±0,75	2,00 (1,00-3,00)	2,20±0,73	2,00 (1,00-3,00)	1,81±0,60	2,00 (1,00-3,00)	2,19±0,73	2,00 (1,00-3,00)	3,478	0,176	-
Koyun eti	2,15±0,66	2,00 (1,00-3,00)	1,93±0,74	2,00 (1,00-3,00)	2,00±1,00	2,00 (1,00-3,00)	2,01±0,73	2,00 (1,00-3,00)	1,893	0,388	-
Balık eti	1,09±0,30	1,00 (1,00-2,00)	1,15±0,40	1,00 (1,00-3,00)	1,22±0,44	1,00 (1,00-2,00)	1,14±0,38	1,00 (1,00-3,00)	0,998	0,607	-
Tavuk eti	1,94±0,82	2,00 (1,00-3,00)	2,05±0,80	2,00 (1,00-3,00)	2,68±0,67	3,00 (1,00-3,00)	2,05±0,82	2,00 (1,00-3,00)	13,432	0,001*	a-c b-c
Kaz, ördek eti	-	-	-	-	2,00±0,00	2,00 (2,00-2,00)	2,00±0,00	2,00 (2,00-2,00)	-	-	-
Hindi eti	1,00±0,00	1,00 (1,00-1,00)	2,00±0,00	2,00 (2,00-2,00)	-	-	1,50±0,70	1,50 (1,00-2,00)	1,000	0,317	-

* $p < 0,05$

** Aynı satırda farklı harflerle gösterilen ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak önemlidir.

Ailelerin kurubaklagil tercihleri Çizelge 3.22'de verilmiştir. Araştırmaya dahil edilen ailelerde en çok tercih edilen üç kurubaklagil çeşidinin sırasıyla mercimek ($2,27 \pm 0,83$ puan), kuru fasulye ($2,18 \pm 0,63$ puan) ve nohut ($1,56 \pm 0,77$ puan) olduğu belirlenmiştir. Barbunyanın en çok 20-34 ile 49-65 yaş arası kadınların ($2,00 \pm 0,00$ puan); börülcenin en çok 49-65 yaş arası kadınların ailelerinde ($2,00 \pm 0,00$ puan) tercih edildiği bulunmuştur. Kadınların yaş grupları ile ailelerde tercih edilen kurubaklagil çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Çizelge 3.23'te araştırma kapsamındaki ailelerde tercih edilen pilav-makarna çeşitleri yer almaktadır. Genel örnekleme, ailelerin maddi durumları ve kadınların çalışma durumlarına benzer olarak en çok tercih edilen ilk üç pilav-makarna çeşidinin pirinç pilavı ($2,35 \pm 0,60$ puan), bulgur pilavı ($2,21 \pm 0,77$ puan) ve makarna ($1,44 \pm 0,74$ puan) olduğu tespit edilmiştir. Öğrenim durumu okur yazar değil+okur yazar ve ortaokul+lise olan kadınların ailelerinde pirinç ve bulgur pilavından sonra en çok tercih edilen pilav-makarna çeşidinin erişte (sırası ile $1,50 \pm 0,70$ puan, $1,50 \pm 0,70$ puan) olduğu; fakat kadınların öğrenim durumuna ve ailelerin maddi durumlarına göre tercih edilen pilav-makarna çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Çizelge 3.22. Ailelerin kurubaklagil tercihleri

Kurubaklagil çeşitleri	Kadınların yaş grupları					Kruskal Wallis	p
	20-34 yaş	35-40 yaş	41-48 yaş	49-65 yaş	Toplam		
	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)		
Nohut	1,66±0,83 1,00 (1,00-3,00)	1,52±0,81 1,00 (1,00-3,00)	1,66±0,76 1,00 (1,00-3,00)	1,36±0,64 1,00 (1,00-3,00)	1,56±0,77 1,00 (1,00-3,00)	7,664	0,053
Kuru fasulye	2,15±0,60 2,00 (1,00-3,00)	2,17±0,56 2,00 (1,00-3,00)	2,23±0,70 2,00 (1,00-3,00)	2,18±0,66 2,00 (1,00-3,00)	2,18±0,63 2,00 (1,00-3,00)	1,077	0,783
Mercimek	2,18±0,89 3,00 (1,00-3,00)	2,34±0,801 3,00 (1,00-3,00)	2,15±0,86 2,00 (1,00-3,00)	2,43±0,73 3,00 (1,00-3,00)	2,27±0,83 3,00 (1,00-3,00)	4,673	0,197
Barbunya	2,00±1,00 2,00 (1,00-3,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	2,00±1,00 2,00 (1,00-3,00)	1,50±0,81 1,00 (1,00-3,00)	6,602	0,086
Börülce	1,50±0,70 1,50 (1,00-2,00)	-	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	2,00±0,00 2,00 (2,00-2,00)	1,50±0,57 1,50 (1,00-2,00)	1,500	0,472

Çizelge 3.23. Ailelerin pilav-makarna tercihleri

Pilav-makarna çeşitleri	Kadınların öğrenim durumları					Ailelerin maddi durumu				Toplam
	Okur yazar değil+okur yazar	İlkokul	Ortaokul+lise	Üniversite+lisansüstü	Kruskal Wallis p	İyi	Orta	Kötü	Kruskal Wallis p	
	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)		$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)		$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)
Bulgur pilavı	2,18±0,78 2,00 (1,00-3,00)	2,20±0,84 2,00 (1,00-3,00)	2,24±0,71 2,00 (1,00-3,00)	2,21±0,74 2,00 (1,00-3,00)	0,126 0,989	2,30±0,76 2,00 (1,00-3,00)	2,15±0,77 2,00 (1,00-3,00)	2,25±0,85 2,50 (1,00-3,00)	2,729 0,256	2,21±0,77 2,00 (1,00-3,00)
Pirinç pilavı	2,33±0,57 2,00 (1,00-3,00)	2,32±0,58 2,00 (1,00-3,00)	2,36±0,64 2,00 (1,00-3,00)	2,42±0,60 2,00 (1,00-3,00)	1,266 0,737	2,35±0,60 2,00 (1,00-3,00)	2,36±0,61 2,00 (1,00-3,00)	2,36±0,49 2,00 (2,00-3,00)	0,039 0,981	2,35±0,60 2,00 (1,00-3,00)
Erişte	1,50±0,70 1,50 (1,00-2,00)	1,20±0,44 1,00 (1,00-2,00)	1,50±0,70 1,50 (1,00-2,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	2,640 0,451	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,33±0,51 1,00 (1,00-2,00)	1,50±0,70 1,50 (1,00-2,00)	2,467 0,291	1,23±0,43 1,00 (1,00-2,00)
Makarna	1,48±0,82 1,00 (1,00-3,00)	1,49±0,74 1,00 (1,00-3,00)	1,39±0,72 1,00 (1,00-3,00)	1,39±0,70 1,00 (1,00-3,00)	1,491 0,684	1,36±0,65 1,00 (1,00-3,00)	1,49±0,79 1,00 (1,00-3,00)	1,42±0,76 1,00 (1,00-3,00)	1,186 0,553	1,44±0,74 1,00 (1,00-3,00)

Çizelge 3.24'te araştırmaya katılan ailelerde ekmek yapılıp yapılmadığı ve genellikle tüketilen ekmek çeşitleri gösterilmiştir. Genel örneklemede ailelerin %30,7'sinin ekmeğini her zaman veya bazen kendilerinin yaptıkları belirlenmiştir. Çalışan kadınların ailelerinin %10,2'sinde, çalışmayanların %35,7'sinde ekmek yapıldığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ekmeğini kendi yapan ailelerin en çok tandır ekmeği (%93,5) yaptıkları bulunmuştur. Ekmeğini kendi yapan aileler değerlendirildiğinde; çalışan kadınların ailelerinde sac ekmeği, çalışmayan kadınlara göre daha fazla (sırasıyla %16,7, %4,6), tandır ekmeği daha az (sırasıyla %83,3, %94,2) yapılmaktadır ($p<0,05$). Araştırmaya dahil edilen ailelerin genellikle tükettiği ekmek çeşidinin sırasıyla çarşı ekmeği (%69,7), tandır ekmeği (%22,7) ve peksimet (%3,7) olduğu saptanmıştır. Ailelerin %1,3'ü kuru tandır ekmeğini de tükettiklerini belirtmişlerdir. Çalışan kadınların ailelerinde, çalışmayanlara göre çarşı ekmeği (sırasıyla %84,7, %66,0) daha fazla, tandır ekmeği (sırasıyla %5,1, %27,0) daha az tüketilmektedir ($p<0,05$). Çarşı ekmeği tüketen ailelerde çarşı ekmeğinin çeşidi değerlendirildiğinde %78,9'unun beyaz, %4,8'inin kepekli, %16,3'ünün ise tam buğday ekmeği tercih ettiği tespit edilmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde (%34,0) tam buğday ekmeği, çalışmayanlara (%10,7) göre daha fazla tüketilmektedir ($p<0,05$). Kadınların çalışma durumları ile ailelerde ekmek yapılma durumu, yapılan ekmeğin çeşidi, genellikle tüketilen ekmek çeşidi ve çarşı ekmeğinin çeşidi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Maddi durumu iyi olan ailelerin %69,5'inin, orta olanların %73,7'sinin ekmeklerini kendilerinin yapmadıkları, maddi durumu kötü olanların ise %70,0'inin ekmeklerini kendilerinin yaptıkları ve ailelerin maddi durum düzeyleri azaldıkça tandır ekmeğinin daha fazla yapıldığı (iyi %90,6; orta %93,5; kötü %100,0) tespit edilmiştir ($p<0,05$). Maddi durumu iyi ve orta olan ailelerin genellikle tükettiği ekmek çeşidinin çarşı ekmeği (sırasıyla %68,6, %74,3); maddi durumu kötü olanların tandır ekmeği (%60,0) olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Ailelerin maddi durumları ile ailelerde ekmek yapılma durumu, yapılan ekmeğin çeşidi, genellikle tüketilen ekmek çeşidi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmış ($p<0,05$) olup, çarşı ekmeğinin çeşidi arasında farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.24. Ailelerde ekmeek yapıma durumu ve genellikle tüketilen ekmeek çeşitleri

Ekmeek	Ailelerin maddi durumu						Ki kare p	Kadınların çalışma durumları						Ki kare p	
	İyi		Orta		Kötü			Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
	n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%		
Yapılmaz	73	69,5	129	73,7	6	30,0	19,494* sd=4 0,001***	53	89,8	155	64,3	208	69,3	15,970* sd=2 0,000***	
Yapılır	25	23,8	36	20,6	13	65,0		3	5,1	71	29,5	74	24,7		
Bazen yapılır	7	6,7	10	5,7	1	5,0		3	5,1	15	6,2	18	6,0		
Toplam	105	100,0	175	100,0	20	100,0		59	100,0	241	100,0	300	100,0		
Cevap yapılır veya bazen yapılır ise ekmeek çeşidi (n=92)															
Sac ekmeği	2	6,2	3	6,5	-	-	23,060**	1	16,7	4	4,6	5	5,4	17,537**	
Tandır ekmeği	29	90,6	43	93,5	14	100,0		5	83,3	81	94,2	86	93,5		
Yufka	1	3,2	-	-	-	-	0,010***	-	-	1	1,2	1	1,1	0,000***	
Genellikle tüketilen ekmeek çeşidi															
Bazlama	1	1,0	2	1,1	-	-	18,655**	1	1,7	2	0,8	3	1,0	22,535**	
Sac ekmeği	1	1,0	3	1,7	-	-		3	5,1	1	0,4	4	1,3		
Peksimet	6	5,6	5	2,9	-	-		2	3,4	9	3,7	11	3,7		
Yufka	1	1,0	-	-	-	-		-	0,0	1	0,4	1	0,3		
Tandır ekmeği	22	21,0	34	19,4	12	60,0	0,002***	3	5,1	65	27,0	68	22,7	0,000***	
Kuru tandır ekmeği	2	1,8	1	0,6	1	5,0		-	-	4	1,7	4	1,3		
Çarşı ekmeği	72	68,6	130	74,3	7	35,0		50	84,7	159	66,0	209	69,7		
Çarşı ekmeğinin çeşidi (n=209)	<i>Beyaz</i>	53	73,6	106	81,5	6	85,7	3,024**	32	64,0	133	83,6	165	78,9	15,628* sd=2 0,000***
	<i>Kepekli</i>	3	4,2	7	5,4	-	-		1	2,0	9	5,7	10	4,8	
	<i>Tam buğday</i>	16	22,2	17	13,1	1	14,3		17	34,0	17	10,7	34	16,3	
Toplam	105	100,0	175	100,0	20	100,0		59	100,0	241	100,0	300	100,0		

* Ki Kare Testi

** Fisher's Exact Test

***p<0,05

Çizelge 3.25. Ailelerin yaz ve kış aylarında sebze yemeği tercihleri

Sebze yemeği çeşitleri	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Yaz ayları			
Patlıcan yemeği	3,24±1,49	3,00	1,00-5,00
Kabak yemeği	2,36±1,10	2,00	1,00-5,00
Patates yemeği	3,26±1,05	3,00	1,00-5,00
Taze barbunya yemeği	2,14±1,16	2,00	1,00-5,00
Taze fasulye yemeği	2,95±1,28	3,00	1,00-5,00
Türlü yemeği	3,74±1,34	4,00	1,00-5,00
Semizotu yemeği	2,43±1,45	2,00	1,00-5,00
Kenger yemeği	2,05±1,31	2,00	1,00-5,00
Keme yemeği	3,40±1,51	4,00	1,00-5,00
Kineber	2,71±1,58	2,00	1,00-5,00
Pırasa yemeği	2,28±1,60	2,00	1,00-5,00
Pazı yemeği	1,71±1,05	1,00	1,00-4,00
Pancar yemeği	1,82±1,42	1,00	1,00-5,00
Bakla yemeği	1,68±1,12	1,00	1,00-5,00
Ebegümece yemeği	1,97±1,26	2,00	1,00-5,00
Kereviz yemeği	1,00±0,00	1,00	1,00-1,00
Kış ayları			
Ispanak yemeği	3,20±1,73	4,00	1,00-5,00
Patlıcan yemeği	2,43±1,13	2,00	1,00-5,00
Kabak yemeği	2,37±1,02	2,00	1,00-5,00
Patates yemeği	3,50±1,14	4,00	1,00-5,00
Lahana yemeği	2,33±1,07	2,00	1,00-5,00
Karnabahar yemeği	2,77±1,10	3,00	1,00-5,00
Türlü yemeği	3,69±1,36	4,00	1,00-5,00
Semizotu yemeği	1,60±0,54	2,00	1,00-2,00
Kenger yemeği	3,40±1,48	4,00	1,00-5,00
Keme yemeği	2,50±0,92	2,50	1,00-4,00
Kineber	3,68±1,52	4,00	1,00-5,00
Pırasa yemeği	2,43±1,31	2,00	1,00-5,00
Pazı yemeği	2,41±1,31	2,50	1,00-5,00
Pancar yemeği	2,00±1,41	1,00	1,00-5,00
Bakla yemeği	2,38±1,24	2,00	1,00-5,00
Ebegümece yemeği	3,00±1,11	3,00	2,00-5,00
Brokoli yemeği	2,50±1,55	2,00	1,00-5,00
Kereviz yemeği	2,88±1,76	3,00	1,00-5,00

Çizelge 3.25'te ailelerde yaz ve kış aylarında en çok pişirilen sebze yemeği çeşitleri verilmiştir. Ailelerde yaz aylarında en çok tercih edilen beş sebze yemeği çeşidinin; türlü (3,74±1,34 puan), keme (3,40±1,51 puan), patates (3,26±1,05 puan), patlıcan (3,24±1,49 puan) ve taze fasulye (2,95±1,28 puan) yemekleri olduğu belirlenmiştir. Kış aylarında en çok tercih edilen beş sebze yemeği ise türlü (3,69±1,36 puan), kineber (3,68±1,52 puan), patates (3,50±1,14 puan), kenger (3,40±1,48 puan) ve ıspanak (3,20±1,73 puan) yemekleridir. Yaz aylarında en az tercih edilen beş sebze yemeği; kereviz (1,00±0,00 puan), bakla (1,68±1,12 puan), pazı (1,71±1,05 puan), pancar (1,82±1,42 puan) ve ebegümeçi (1,97±1,26 puan) yemekleri iken; kış aylarında semizotu (1,60±0,54 puan), pancar (2,00±1,41 puan), lahana (2,33±1,07 puan), kabak (2,37±1,02 puan) ve bakla (2,38±1,24 puan) yemekleridir.

Çizelge 3.26. Ailelerin yaz ve kış aylarında meyve tercihleri

Meyve çeşitleri	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Yaz ayları			
Armut	1,66±1,15	1,00	1,00-3,00
Şeftali	1,80±0,87	2,00	1,00-3,00
Üzüm	1,87±0,92	2,00	1,00-3,00
Erik	1,69±0,82	1,00	1,00-3,00
Kavun	1,80±0,60	2,00	1,00-3,00
Karpuz	2,40±0,70	3,00	1,00-3,00
Kiraz	1,87±0,84	2,00	1,00-3,00
Kayısı	1,25±0,44	1,00	1,00-2,00
Çilek	1,89±0,87	2,00	1,00-3,00
Muz	1,50±0,70	1,50	1,00-2,00
Kış ayları			
Mandalina	2,38±0,86	3,00	1,00-3,00
Elma	1,86±0,62	2,00	1,00-3,00
Armut	1,50±0,70	1,50	1,00-2,00
Portakal	1,72±0,79	2,00	1,00-3,00
Kivi	1,50±0,70	1,50	1,00-2,00
Muz	1,64±0,60	2,00	1,00-3,00
Nar	2,03±0,84	2,00	1,00-3,00
Greyfurt	2,04±0,78	2,00	1,00-3,00
Ananas	1,00±0,00	1,00	1,00-1,00

Ailelerin yaz ve kış aylarında en çok tüketmeyi tercih ettikleri meyve çeşitleri Çizelge 3.26'dadır. Çalışmaya katılan ailelerde yaz aylarında en çok tercih edilen ilk

üç meyvenin sırasıyla karpuz (2,40±0,70 puan), çilek (1,89±0,87 puan) ve üzüm (1,87±0,92 puan); kış aylarında ise mandalina (2,38±0,86 puan), greyfurt (2,04±0,78 puan) ve nar (2,03±0,84 puan) olduğu bulunmuştur.

Çizelge 3.27'de ailelerde kullanılan tuza ilişkin bilgiler yer almaktadır. Ailelerin %59,7'sinin iyotlu tuz, %10,7'sinin iyotsuz (rafine) tuz ve %29,6'sının kaya tuzu kullandığı belirlenmiştir. Öğrenim durumu üniversite+lisansüstü olan kadınların ailelerinde (%75,0) iyotlu tuz kullanımı, öğrenim durumu daha düşük olan kadınlara göre (okur yazar değil+okur yazar %57,6; ilkokul %55,9; ortaokul+lise %56,3) en yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu okur yazar değil+okur yazar olan kadınların ailelerinin %20,4'ü; üniversite+lisansüstü olanlarınkinin ise %1,9'u iyotsuz (rafine) tuz kullandıklarını belirtmişlerdir. Kadınların öğrenim durumları ile yemeklerde kullanılan tuz çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p<0,05). Kadınlar çalışma durumuna göre değerlendirildiği zaman; çalışan kadınların ailelerinin %74,6'sında, çalışmayanların %56,0'sında iyotlu tuz kullanıldığı tespit edilmiştir. Çalışmayan kadınların ailelerinde, çalışanlara göre iyotsuz (rafine) tuzun (sırasıyla %12,9, %1,7) ve kaya tuzunun (sırasıyla %31,1, %23,7) daha fazla kullanıldığı belirlenmiş, kadınların çalışma durumları ile ailelerde yemeklerde kullanılan tuz çeşidi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p<0,05).

Çizelge 3.28'de ailelerde yemeklerde tüketilen içeceklerin sıklığı yer almaktadır. Görüldüğü gibi araştırmaya katılan ailelerde her gün ve haftada 5-6 kez en fazla tüketilen içeceğin ayran (sırasıyla %27,0, %24,0) olduğu belirlenmiştir. Ailelerin %77,3'ünün şerbeti, %65,3'ünün hoşafı, %96,0'sının alkollü içecekleri hiç tüketmediği saptanmıştır. Şerbet ve hoşafın tüketilme sıklığının en fazla ayda bir (sırasıyla %7,7, %20,0), alkollü içeceklerin haftada 1-2 kez (%2,0) olduğu tespit edilmiştir. Ailelerin %13,3'ünün gazlı içecekleri haftada 3-4 kez, %32,7'sinin haftada 1-2 kez tükettikleri, %29,3'ünün ise hiç tüketmedikleri bulunmuştur. Genel örneklemin %12,7'si meyan şerbetini ayda bir, %3,3'ü 15 günde bir tükettiklerini, %80,0'i hiç tüketmediklerini belirtmiştir.

Çizelge 3.27. Ailelerde yemeklerde kullanılan tuz çeşitleri

Tuz çeşitleri	Kadınların çalışma durumları				Ki kare p	Kadınların öğrenim durumları								Toplam		
	Çalışan		Çalışmayan			Okur yazar değil+okur yazar		İlkokul		Ortaokul+lise		Üniversite+lisansüstü				Ki kare p
	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	n	%			
İyotlu tuz	44	74,6	135	56,0	9,151 sd=2	34	57,6	57	55,9	49	56,3	39	75,0	14,536 sd=6	179	59,7
İyotsuz (rafine) tuz	1	1,7	31	12,9		12	20,4	10	9,8	9	10,3	1	1,9		32	10,7
Kaya tuzu	14	23,7	75	31,1		13	22,0	35	34,3	29	33,4	12	23,1		89	29,6
Toplam	59	100,0	241	100,0	0,010*	59	100,0	102	100,0	87	100,0	52	100,0	0,024*	300	100,0

*p<0,05

Çizelge 3.28. Ailelerde yemek yenilirken tüketilen içeceklerin sıklığı

İçecekler (n=300)	Her gün		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		15 günde bir		Ayda bir		Tüketilmez	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ayran	81	27,0	72	24,0	86	28,7	51	16,9	3	1,0	5	1,7	2	0,7
Şerbet	-	-	-	-	6	2,0	19	6,6	20	6,7	23	7,7	232	77,3
Hoşaf	-	-	-	-	5	1,7	20	6,7	19	6,3	60	20,0	196	65,3
Alkollü içecekler	-	-	-	-	-	-	6	2,0	1	0,3	5	1,7	288	96,0
Gazlı içecekler	2	0,7	9	3,0	40	13,3	98	32,7	35	11,7	28	9,3	88	29,3
Meyan şerbeti	-	-	-	-	2	0,7	10	3,3	10	3,3	38	12,7	240	80,0

Ailelerin tatlı tercihleri Çizelge 3.29'da olduğu gibidir. Araştırmaya katılan 15 ailede evde tatlı yapılmamaktadır. Tatlı yapılan ailelerde (n=285) en çok tercih edilen üç tatlı çeşidinin sırasıyla kahhiye (2,61±0,72 puan), sütlaç (2,26±0,80 puan) ve peynir helvası (2,20±0,82 puan); en az tercih edilenlerin ise kadayıf (1,37±0,74 puan), keşkül (1,50±0,70 puan) ve zerde (1,59±0,67 puan) olduğu belirlenmiştir. Çalışmayan kadınların ailelerinde tatlı tercihleri genel örneklem ile benzer iken; çalışan kadınların ailelerinde en çok tercih edilen ilk üç tatlı çeşidinin sırasıyla kahhiye (2,60±0,89 puan), baklava (2,50±0,70 puan) ve sütlaç (2,31±0,82 puan) olduğu belirlenmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde kek, kremalı pastanın tercih edilme puanı (1,97±0,90 puan), çalışmayan kadınlara göre (1,64±0,79 puan) daha yüksek olup, kadınların çalışma durumu ile ailelerin kek, kremalı pasta tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p<0,05).

Çizelge 3.30'da ailelerde tatlı yapılırken kullanılan tatlandırıcı çeşitleri gösterilmiştir. Ailelerin %88,7'sinde tatlandırıcı olarak şeker, %6,3'ünde pekmez kullanıldığı, %5,0'inde ise evlerinde tatlı yapılmadığı belirlenmiştir. Okur yazar olmayan+okur yazar olan kadınların ailelerinde, diğer kadınlara göre tatlandırıcı olarak şeker daha az (%81,4), pekmez daha fazla (%10,2) kullanılmakla birlikte, kadınların öğrenim durumları ile ailelerde tatlılarda kullanılan tatlandırıcı çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05). Aileler maddi durumuna göre değerlendirildiği zaman; maddi durumu iyi ve orta olan ailelerin, kötü olanlara göre şekeri daha fazla kullandıkları (iyi %89,5, orta %89,7, kötü %75,0), maddi durum azaldıkça tatlı yapmayanların oranının arttığı (iyi %2,9, orta %4,0, kötü %25,0) tespit edilmiştir. Ailelerin maddi durumuna göre kullandıkları tatlandırıcı çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Çizelge 3.29. Ailelerin tatlı tercihleri

Tatlı çeşitleri (n=285)	Kadınların çalışma durumları									u/t	p
	Çalışan			Çalışmayan			Toplam				
	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst		
Kahhiye	2,60±0,89	3,00	1,00-3,00	2,61±0,71	3,00	1,00-3,00	2,61±0,72	3,00	1,00-3,00	94,500*	0,884
Peynir helvası	2,00±0,92	2,00	1,00-3,00	2,23±0,81	2,00	1,00-3,00	2,20±0,82	2,00	1,00-3,00	160,500*	0,480
İsfire	1,55±0,52	2,00	1,00-2,00	2,06±0,86	2,00	1,00-3,00	1,94±0,82	2,00	1,00-3,00	90,000*	0,111
Tatlı çörek	1,66±1,15	1,00	1,00-3,00	2,18±0,70	2,00	1,00-3,00	2,15±0,72	2,00	1,00-3,00	53,500*	0,288
Künefe	-	-	-	2,16±0,57	2,00	1,00-3,00	2,16±0,57	2,00	1,00-3,00	--	--
Kabak tatlısı	2,00±0,00	2,00	2,00-2,00	1,85±0,69	2,00	1,00-3,00	1,87±0,64	2,00	1,00-3,00	3,000*	0,801
Sütlaç	2,31±0,82	3,00	1,00-3,00	2,25±0,80	2,00	1,00-3,00	2,26±0,80	2,00	1,00-3,00	3631,000*	0,567
Kazandibi	1,83±0,98	1,50	1,00-3,00	2,00±1,00	2,00	1,00-3,00	1,90±0,94	2,00	1,00-3,00	-0,278**	0,787
Keşkül	-	-	-	1,50±0,70	1,50	1,00-2,00	1,50±0,70	1,50	1,00-2,00	--	--
Puding	1,71±0,64	2,00	1,00-3,00	1,88±0,68	2,00	1,00-3,00	1,84±0,67	2,00	1,00-3,00	647,500*	0,315
Baklava	2,50±0,70	2,50	2,00-3,00	1,64±0,74	1,50	1,00-3,00	1,75±0,77	2,00	1,00-3,00	5,500*	0,146
Kadayıf	1,00±0,00	1,00	1,00-3,00	1,50±0,83	1,00	1,00-3,00	1,37±0,74	1,00	1,00-3,00	4,000*	0,383
Zerde	1,60±0,51	2,00	1,00-2,00	1,58±0,71	1,00	1,00-3,00	1,59±0,67	1,00	1,00-3,00	183,000*	0,741
Revani	2,07±0,75	2,00	1,00-3,00	1,84±0,80	2,00	1,00-3,00	1,89±0,79	2,00	1,00-3,00	238,000*	0,331
Şekerpare	2,00±0,00	2,00	2,00-2,00	1,63±0,65	2,00	1,00-3,00	1,70±0,60	2,00	1,00-3,00	35,000*	0,157
Kek, kremalı pasta	1,97±0,90	2,00	1,00-3,00	1,64±0,79	1,00	1,00-3,00	1,72±0,83	1,00	1,00-3,00	1864,000*	0,044***

*Mann-Whitney U Test

**t-Test

***p<0,05

Çizelge 3.30. Ailelerde tatlılarda kullanılan tatlandırıcı çeşitleri

Tatlandırıcı çeşitleri	Ailelerin maddi durumu						Kadınların öğrenim durumları								Toplam			
	İyi		Orta		Kötü		Okur yazar değil+okur yazar		İlkokul		Ortaokul+lise		Üniversite+lisansüstü				Ki kare p	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Şeker	94	89,5	157	89,7	15	75,0	19,307*	48	81,4	90	88,2	80	92,0	48	92,3	5,057**	266	88,7
Pekmez	8	7,6	11	6,3	-	-	sd=4	6	10,2	6	5,9	4	4,6	3	5,8		19	6,3
Tatlı yapılmaz	3	2,9	7	4,0	5	25,0	0,001***	5	8,4	6	5,9	3	3,4	1	1,9	0,532	15	5,0
Toplam	105	100,0	175	100,0	20	100,0		59	100,0	102	100,0	87	100,0	52	100,0		300	100,0

*Ki Kare Testi

**Fisher's Exact Test

***p<0,05

Çizelge 3.31'de ailelerin kuruyemiş tercihleri gösterilmiştir. En çok tercih edilen üç kuruyemiş çeşidi sırasıyla karpuz çekirdeği (2,31±0,83 puan), kavun çekirdeği (2,20±0,78 puan) ve ay çekirdeğidir (2,15±0,73 puan). En az tercih edilen kuruyemişlerin ise kavrulmuş mısır (1,50±0,70 puan), kuru meyveler (1,57±0,67 puan) ve fındık (1,71±0,60 puan) olduğu tespit edilmiştir. Aileler maddi durumlarına göre değerlendirildiğinde; maddi durumu iyi olan ailelerin ilk sırada karpuz çekirdeğini (2,39±0,83 puan), orta olanların kavun çekirdeğini (2,40±0,89 puan), kötü olanların ise leblebiyi (2,42±0,78 puan) tercih ettikleri belirlenmiştir. Ailelerin maddi durumuna göre kuruyemiş tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).



Çizelge 3.31. Ailelerin kuruyemiş tercihleri

Kuruyemiş çeşitleri	Ailelerin maddi durumu								Kruskal Wallis	p
	İyi		Orta		Kötü		Toplam			
	$\bar{X}\pm SS$	Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$	Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$	Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$	Medyan (Alt-Üst)		
Ceviz	2,15±0,94	3,00 1,00-3,00	2,12±0,94	3,00 1,00-3,00	2,25±0,95	2,50 1,00-3,00	2,14±0,93	3,00 1,00-3,00	0,074	0,964
Fındık	1,66±0,68	2,00 1,00-3,00	1,72±0,57	2,00 1,00-3,00	2,00±0,00	2,00 2,00-2,00	1,71±0,60	2,00 1,00-3,00	0,540	0,763
Yer fıstığı	1,72±0,76	2,00 1,00-3,00	1,77±0,80	2,00 1,00-3,00	-	-	1,75±0,77	2,00 1,00-3,00	0,031	0,860
Leblebi	1,78±0,65	2,00 1,00-3,00	1,75±0,68	2,00 1,00-3,00	2,42±0,78	3,00 1,00-3,00	1,79±0,69	2,00 1,00-3,00	5,391	0,067
Badem	1,89±0,73	2,00 1,00-3,00	1,69±0,61	2,00 1,00-3,00	1,66±0,57	2,00 1,00-2,00	1,77±0,66	2,00 1,00-3,00	0,897	0,638
Kabak çekirdeği	2,00±0,90	2,00 1,00-3,00	1,80±0,86	2,00 1,00-3,00	2,00±0,57	2,00 1,00-3,00	1,88±0,84	2,00 1,00-3,00	0,965	0,617
Ay çekirdeği	2,11±0,75	2,00 1,00-3,00	2,16±0,72	2,00 1,00-3,00	2,25±0,86	2,50 1,00-3,00	2,15±0,73	2,00 1,00-3,00	0,379	0,827
Karpuz çekirdeği	2,39±0,83	3,00 1,00-3,00	2,33±0,82	3,00 1,00-3,00	1,94±0,84	2,00 1,00-3,00	2,31±0,83	3,00 1,00-3,00	4,693	0,096
Antep fıstığı	1,92±0,82	2,00 1,00-3,00	1,81±0,79	2,00 1,00-3,00	1,00±0,00	1,00 1,00-1,00	1,81±0,80	2,00 1,00-3,00	2,525	0,283
Kavrulmuş mısır	2,00±0,00	2,00 2,00-2,00	-	-	1,00±00	1,00 1,00-1,00	1,50±0,70	1,50 1,00-2,00	1,000	0,317
Kuru meyveler	1,44±0,52	1,00 1,00-2,00	1,72±0,78	2,00 1,00-3,00	1,00±00	1,00 1,00-1,00	1,57±0,67	1,00 1,00-3,00	1,410	0,494
Badem şekeri	1,86±0,71	2,00 1,00-3,00	1,85±0,72	2,00 1,00-3,00	1,00±00	1,00 1,00-1,00	1,84±0,71	2,00 1,00-3,00	1,543	0,462
Kavun çekirdeği	2,00±0,0	2,00 2,00-2,00	2,40±0,89	3,00 1,00-3,00	2,00±1,41	2,00 1,00-3,00	2,20±0,78	2,00 1,00-3,00	0,838	0,658

Çizelge 3.32'de ailelerde akşamları televizyon karşısında tüketilen yiyecek-ışecekler verilmiştir. Görüldüğü gibi ailelerin akşamları televizyon karşısında en fazla tükettikleri ıecekler ay\kahvedir (%98,3). Meyve (%75,7) ve kuruyemişler (%73,7) onu izlemektedir.

Çizelge 3.32. Ailelerde akşamları televizyon karşısında tüketilen yiyecek-ıecek çeşitleri

Yiyecek-ıecek çeşitleri*	Tüketilmez		Tüketilir	
	n	%	n	%
Cips, kraker, okolata vb. atıştırmalıklar	253	84,3	47	15,7
Kuruyemiş	79	26,3	221	73,7
Meyve	73	24,3	227	75,7
Alkollü ıecekler	299	99,7	1	0,3
Gazlı ıecekler	262	87,3	38	12,7
ay, kahve	5	1,7	295	98,3
Kek, pasta, bisküvi	183	61,0	117	39,0

*Birden fazla cevap verilmiştir.

Ailelerde yemekten sonra çay ve kahve içilme durumu Çizelge 3.33'te olduğu gibidir. Genel örneklemede ailelerin %96,7'sinde yemekten sonra çay, %33,0'ünde kahve içilmektedir. Maddi durumu iyi olan ailelerin %97,1'inde, orta olanların %96,0'sında, kötü olanların tamamında yemekten sonra çay içildiği tespit edilmiştir. Ailelerin maddi durumları azaldıkça yemekten sonra kahve içme durumunun da azaldığı (iyi %42,9, orta %28,6, kötü %20,0) bulunmuştur. Ailelerin maddi durumuna yemekten sonra kahve içilme durumu arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemlidir ($p < 0,05$).

Çizelge 3.33. Ailelerde yemekten sonra çay ve kahve içilme durumu

Yemekten sonra		Ailelerin maddi durumu								Ki kare	p
		İyi		Orta		Kötü		Toplam			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Çay	İçilir	102	97,1	168	96,0	20	100,0	290	96,7	0,351*	0,875
	İçilmez	3	2,9	7	4,0	-	-	10	3,3		
Kahve	İçilir	45	42,9	50	28,6	4	20,0	99	33,0	7,695** sd=2	0,021***
	İçilmez	60	57,1	125	71,4	16	80,0	201	67,0		
Toplam		105	100,0	175	100,0	20	100,0	300	100,0		

*Fisher's Exact Test

** Ki Kare Testi

***p<0,05

Çizelge 3.34'te aile beslenmesinden sorumlu olan kadınların yaş gruplarına göre gün toplantılarına gidip gitmediklerinin bilgisi verilmiştir. Araştırmaya katılan kadınların %48,7'sinin gün toplantılarına gittiği, %51,3'ünün gitmediği bulunmuştur. Yaşları 20-34 yıl arası olan kadınların %47,1'inin, 48-65 yıl arası olanların %52,1'inin gün toplantılarına gittikleri belirlenmiş olup, kadın yaş grupları ile gün toplantılarına gitme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Gün toplantılarına giden kadınlara ($n=146$) ikram edilen yiyecek çeşitleri ise Çizelge 3.35'tedir. Görüldüğü gibi gün toplantılarında en çok tercih edilen ilk üç yiyeceğin sırasıyla salatalar ($2,25\pm0,90$ puan), kek ($2,19\pm0,90$ puan) ve yöresel yemekler ($2,17\pm0,86$ puan) olduğu saptanmıştır. Kadınlar yaş gruplarına göre değerlendirildiği zaman; gün toplantılarında 20-34 yaş arası kadınlarda, 49-65 yaş arası kadınlara göre böreğin daha çok (sırasıyla $2,00\pm0,36$ puan, $1,37\pm0,51$ puan), mercimek köftenin daha az (sırasıyla $1,33\pm0,51$ puan, $2,50\pm0,57$ puan) tercih edildiği belirlenmiştir. Börek ve mercimek köftenin 20-34 ve 49-65 yaş grupları için tercih edilme puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Çizelge 3.34. Kadınların gün toplantılarına gitme durumları

Gün toplantılarına	Kadınların yaş grupları (yıl)										Ki kare	p
	20-34		35-40		41-48		49-65		Toplam			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Gider	41	47,1	34	48,6	34	47,2	37	52,1	146	48,7	0,480 sd=3	0,923
Gitmez	46	52,9	36	51,4	38	52,8	34	47,9	154	51,3		
Toplam	87	100,0	70	100,0	72	100,0	71	100,0	300	100,0		

Çizelge 3.35. Gün toplantılarına giden kadınlara ikram edilen yiyecek çeşitleri

Yiyecek çeşitleri	Kadınların yaş grupları (yıl) (n=146)					Kruskal Wallis	p	Gruplar arası farklılık**
	20-34 ^a	35-40 ^b	41-48 ^c	49-65 ^d	Toplam			
	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X} \pm SS$ Medyan (Alt-Üst)			
Kek	2,32±0,94 3,00 (1,00-3,00)	1,88±0,96 1,50 (1,00-3,00)	2,30±0,82 3,00 (1,00-3,00)	2,18±0,91 2,50 (1,00-3,00)	2,19±0,90 3,00 (1,00-3,00)	2,767	0,429	-
Börek	2,00±0,36 2,00 (1,00-3,00)	1,82±0,52 2,00 (1,00-3,00)	1,80±0,56 2,00 (1,00-3,00)	1,37±0,51 1,00 (1,00-2,00)	1,80±0,51 2,00 (1,00-3,00)	8,192	0,042	a-d*
Kuru pasta	1,41±0,51 1,00 (1,00-2,00)	1,25±0,50 1,00 (1,00-2,00)	2,00±0,00 2,00 (2,00-2,00)	1,40±0,54 1,00 (1,00-2,00)	1,48±0,50 1,00 (1,00-2,00)	5,282	0,152	-
Yaş pasta	-	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	-	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	-	-	-
Zeytinyağlı sarma-dolma	2,08±0,90 2,00 (1,00-3,00)	2,28±0,84 3,00 (1,00-3,00)	2,08±0,88 2,00 (1,00-3,00)	1,96±0,86 2,00 (1,00-3,00)	2,09±0,87 2,00 (1,00-3,00)	1,677	0,642	-
Kısır	2,20±0,83 2,00 (1,00-3,00)	2,10±0,80 2,00 (1,00-3,00)	1,84±0,89 2,00 (1,00-3,00)	2,20±0,77 2,00 (1,00-3,00)	2,10±0,81 2,00 (1,00-3,00)	1,666	0,644	-

Çizelge 3.35. (Devam) Gün toplantılarına giden kadınlara ikram edilen yiyecek çeşitleri

Yiyecek çeşitleri	Kadınların yaş grupları (yıl) (n=146)					Kruskal Wallis	p	Gruplar arası farklılık**
	20-34 ^a	35-40 ^b	41-48 ^c	49-65 ^d	Toplam			
	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)			
Mercimek köfte	1,33±0,51 1,00 (1,00-2,00)	2,00±0,00 2,00 (2,00-2,00)	1,50±0,70 1,50 (1,00-2,00)	2,50±0,57 2,50 (2,00-3,00)	1,81±0,65 2,00 (1,00-3,00)	8,316	0,040	a-d*
Çiğ köfte	2,00±0,00 2,00 (2,00-2,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	2,00±0,00 2,00 (2,00-2,00)	1,50±0,57 1,50 (1,00-2,00)	1,62±0,51 2,00 (1,00-2,00)	3,267	0,352	-
Salatalar	2,12±0,83 2,00 (1,00-3,00)	2,42±0,97 3,00 (1,00-3,00)	1,50±1,00 1,00 (1,00-3,00)	2,62±0,74 3,00 (1,00-3,00)	2,25±0,90 3,00 (1,00-3,00)	4,492	0,213	-
Şerbetli tatlılar	1,33±0,57 1,00 (1,00-2,00)	1,60±0,54 2,00 (1,00-2,00)	1,50±0,57 1,50 (1,00-2,00)	1,60±0,54 2,00 (1,00-2,00)	1,52±0,51 2,00 (1,00-2,00)	0,637	0,888	-
Sütlü tatlılar	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,66±1,15 1,00 (1,00-3,00)	1,75±0,95 1,50 (1,00-3,00)	1,66±0,57 2,00 (1,00-2,00)	1,63±0,80 1,00 (1,00-3,00)	0,850	0,850	-
Yöresel yemekler	1,80±0,83 2,00 (1,00-3,00)	3,00±0,00 3,00 (3,00-3,00)	2,42±0,97 3,00 (1,00-3,00)	2,07±0,82 2,00 (1,00-3,00)	2,17±0,86 2,00 (1,00-3,00)	4,004	0,261	-

* $p < 0,05$

** Aynı satırda farklı harflerle gösterilen ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak önemlidir.

3.4. Ailelerin Sofra Servisleri, Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları

Çizelge 3.36'da ailelerde yemek yapan ve yemek pişirilirken fikri alınan kişiler ile ilgili bulgular yer almaktadır. Görüldüğü gibi aile beslenmesinden sorumlu olan kadınların %92,6'sı ailede yemekleri kendisinin yaptığını belirtmiştir. Çalışmaya katılan kadınların yemek pişirirken en fazla eşlerinin (%33,0) fikirlerini aldıkları saptanmıştır. Kadınların %25,0'inin kimseden fikir almadıkları, %25,0'inin herkesin fikrini aldıkları belirlenmiştir.

Çizelge 3.36. Ailelerde yemekleri kimin yaptığı, yemek pişirilirken fikri alınan kişiler

Ailede yemek yapan/fikri alınan kişiler	n	%
Yemek yapan kişiler*		
Kendisi	278	92,6
Kızı	18	6,0
Gelini	5	1,6
Büyükanne	2	0,6
Görümce	1	0,3
Birlikte	18	6,0
Fikri alınan kişiler*		
Almaz	75	25,0
Eşinin	99	33,0
Çocuklarının	55	18,3
Büyüklerin	25	8,3
Herkesin	75	25,0

*Birden fazla cevap verilmiştir.

Çizelge 3.37'de ailelerin evde yemeklerini yedikleri yerler ve yemek servis şekilleri verilmiştir. Genel örneklemede ailelerin %51,7'sinin yemeklerini mutfakta, %35,3'ünün oturma odasında, %13,0'ünün ise salonda yedikleri saptanmıştır. Çalışan kadınların %67,8'inin, çalışmayan kadınların ise %47,7'sinin ailelerinde yemeklerini mutfakta yedikleri tespit edilmiştir. Çalışmayan kadınların ailelerinde, oturma odasında ve salonda daha fazla yemek yenmektedir (sırasıyla çalışmayan kadınlar %37,8, %14,5; çalışan kadınlar %25,4, %6,8). Kadınların çalışma durumu ile ailelerin evde yemeklerin yendiği yer arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$). Çalışan kadınların %57,6'sının ailelerinde yemekler masada, çalışmayanların %66,0'sında yer sofrasında servis edilmektedir. Kadınların çalışma

durumu ile ailelerin yemek servis şekilleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı ≤ 4 olan ailelerin %62,5'inin, dörtten fazla olanların ise %37,9'unun yemeklerini mutfakta yedikleri bulunmuş olup, kişi sayısı fazla olan ailelerin yemek yemek için oturma odasını ve salonu daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (sırasıyla kişi sayısı >4 %48,5, %13,6; kişi sayısı ≤ 4 %25,0, %12,5). Ayrıca kişi sayısı fazla olan ailelerin %81,1'inde yemekler yer sofrasında, kişi sayısı az olan ailelerin %57,6'sında masada yenmektedir. Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı ile ailelerin evde yemeklerini yedikleri yer ve ailelerin yemek servis şekilleri arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Çizelge 3.37. Ailelerin evde yemeklerini yedikleri yerler ve yemek servis şekilleri

Yemeğin yenildiği yer	Kadının çalışma durumu						Ki kare	p	
	Çalışan		Çalışmayan		Toplam				
	n	%	n	%	n	%			
Mutfak	40	67,8	115	47,7	155	51,7	7,926 sd=2	0,019*	
Oturma odası	15	25,4	91	37,8	106	35,3			
Salon	4	6,8	35	14,5	39	13,0			
Yemek servis şekilleri								11,133 sd=1	0,001*
Yer sofrası	25	42,4	159	66,0	184	61,3			
Masa	34	57,6	82	34,0	116	38,7			
Toplam	59	100,0	241	100,0	300	100,0			
Yemeğin yenildiği yer	Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı						20,285 sd=2	0,000*	
	≤ 4		>4		Toplam				
	n	%	n	%	n	%			
Mutfak	105	62,5	50	37,9	155	51,7	38,680 sd=1	0,000*	
Oturma odası	42	25,0	64	48,5	106	35,3			
Salon	21	12,5	18	13,6	39	13,0			
Yemek servis şekilleri								38,680 sd=1	0,000*
Yer sofrası	77	45,8	107	81,1	184	61,3			
Masa	91	54,2	25	18,9	116	38,7			
Toplam	168	100,0	132	100,0	300	100,0			

* $p<0,05$

Ailelerin evde yemek yeme şekilleri Çizelge 3.38'de olduğu gibidir. Genel örneklemede ailelerin %83,0'ünün ayrı tabaklarda, %13,0'ünün misafir gelince ayrı tabaklarda, diğer zamanlarda tek kaptan, %4,0'ünün ise tek kaptan yemek yedikleri saptanmıştır. Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı dörtten fazla olan ailelerde, kişi sayısı daha az olanlara göre, tek kaptan (sırasıyla %5,3, %3,0) ve misafir gelince ayrı tabaklarda, diğer zamanlarda tek kaptan (sırasıyla %20,5, %7,1) yemek yiyenlerin oranının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ailede yaşayan kişi sayısı ≤ 4 olan ailelerin %89,9'unda ayrı tabaklarda yemek yendiği tespit edilmiştir. Ailelerin evde yemek yeme şekli kişi sayısına göre değişmektedir ($p < 0,05$).

Çizelge 3.38. Ailelerin evde yemek yeme şekilleri

Yemek yeme şekli	Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı						Ki kare	p
	≤ 4		> 4		Toplam			
	n	%	n	%	n	%		
Tek kaptan	5	3,0	7	5,3	12	4,0	13,255 sd=2	0,001 *
Ayrı tabaklarda	151	89,9	98	74,2	249	83,0		
Misafir gelince ayrı tabaklarda, diğer zamanlarda tek kaptan	12	7,1	27	20,5	39	13,0		
Toplam	168	100,0	132	100,0	300	100,0		

* $p < 0,05$

Çizelge 3.39'da ailelerin misafir gelince yemeklerini yedikleri yerler ve yemek servis şekilleri verilmiştir. Görüldüğü araştırma kapsamındaki ailelerin %67,0'si misafir gelince yer sofrasında, %33,0'ü yemek masasında yemek yemektirler. Misafir geldiği zaman yemeğin yenildiği yer en fazla salon (%50,7) olup, yer sofrasında yemek yiyenlerin en çok oturma odasını (%33,0), yemek masasında yiyenlerin ise salonu (%24,0) kullandıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 3.39. Ailelerin misafir gelince yemeklerini yedikleri yerler ve yemek servis şekilleri

Yemek servis şekilleri	Yemeğin yenildiği yer							
	Mutfak		Salon		Oturma odası		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Yer sofrası	22	7,3	80	26,7	99	33,0	201	67,0
Yemek masası	21	7,0	72	24,0	6	2,0	99	33,0
Toplam	43	14,3	152	50,7	105	35,0	300	100

Ailede yemek yeme düzeni, sofrada önce yemek verilen kişiler ve yemeğe önce başlayan kişiler Çizelge 3.40'ta verilmiştir. Genel örnekleme ailelerin %87,3'ünde yemeklerin düzenli olarak hep birlikte yenildiği, %8,3'ünde belli bir yemek yeme düzeninin olmadığı herkesin istediği zaman yediği, %3,0'ünde önce erkeklerin, %1,4'ünde ise önce çocukların yemek yedikleri tespit edilmiştir. Geniş ailelerin %20,0'sinde, çekirdek ailelerin ise %1,9'unda önce erkeklerin yemek yediği saptanmıştır. Eksik ailelerin %27,8'inde, geniş ailelerin %10,0'unda, çekirdek ailelerin %6,9'unda yemek yeme düzeninin olmadığı, herkesin istediği zaman yemek yediği belirlenmiştir. Aile yapısı ile yemek yeme düzenleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Geniş ailelerin %55,0'inde, çekirdek ailelerin %0,8'inde sofrada önce büyükbaba ve büyükanneye yemek verildiği saptanmıştır. Eksik ailelerin (%83,3) ve çekirdek ailelerin (%65,3) büyük çoğunluğunda sofrada önce verilen kişi açısından belli bir düzenin olmadığı belirlenmiştir. Sofrada önce yemek verilen kişinin aile yapısına göre değiştiği bulunmuştur ($p<0,05$). Genel örneklemin %10,7'sinde sofrada yemeğe önce baba, sonra anne ve çocukların; %7,3'ünde evde ise önce büyükbaba ve büyükannenin; %52,7'sinde hep birlikte başladığı tespit edilmiştir. Ailelerin %29,3'ünde bu konu ile ilgili kuralın olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.40. Ailelerde yemek yeme düzeni, sofrada önce yemek verilen kişi ve yemeğe önce başlayan kişi

Yemek yeme ve servis düzeni ile ilgili bilgiler	Aile yapısı								Fisher's Exact	p
	Çekirdek aile		Geniş aile		Eksik aile		Toplam			
Yemek yeme düzeni	n	%	n	%	n	%	n	%		
Düzenli olarak hep birlikte yenir	235	89,7	14	70,0	13	72,2	262	87,3	19,383	0,002*
Erkekler önce yer	5	1,9	4	20,0	-	-	9	3,0		
Bir düzen yoktur, herkes istediği zaman yer	18	6,9	2	10,0	5	27,8	25	8,3		
Çocuklar önce yer	4	1,5	-	-	-	-	4	1,4		
Önce yemek verilen kişi										
Belli bir düzen yoktur	171	65,3	7	35,0	15	83,3	193	64,3	59,702	0,000*
Önce büyükbaba ve büyükanneye	2	0,8	11	55,0	-	-	13	4,4		
Önce babaya	53	20,2	2	10,0	-	-	55	18,3		
Önce çocuklara	36	13,7	-	-	3	16,7	39	13,0		
Önce yemeğe başlayan kişi										
Önce baba, sonra anne ve çocuklar	29	11,1	3	15,0	-	-	32	10,7	10,901	0,060
Belli bir kural yoktur	76	29,0	5	25,0	7	38,8	88	29,3		
Evde ise önce büyükbaba ve büyükanne	16	6,1	5	25,0	1	5,6	22	7,3		
Hep birlikte	141	53,8	7	35,0	10	55,6	158	52,7		
Toplam	262	100,0	20	100,0	18	100,0	300	100,0		

*p<0,05

Araştırmaya katılan kadınlara "ailenizde yemek servisi yapılırken önce çorba, sonra et yemeği servisi gibi bir kural var mı?" diye sorulmuştur. Ailelerin %35,3'ünde yemek servislerinde kural olduğu saptanmıştır.

Ailelerde yemek yerken dua okunup okunmadığı sorgulanmış, %55,7'sinde dua okunduğu belirlenmiştir. Dua okunan ailelerin %17,4'ünde yemekten önce, %9,6'sında yemekten sonra, %73,0'ünde ise hem yemekten önce hem yemekten sonra dua okunduğu bulunmuştur (Çizelge 3.41).

Çizelge 3.41. Ailelerde yemek yerken dua okunma durumu

Ailelerde yemek yerken dua okunma durumu	n	%
Yemeklerde dua		
Okunmaz	133	44,3
Okunur	167	55,7
Toplam	300	100,0
Dua okunma zamanı (n=167)		
Yemekten önce okunur	29	17,4
Yemekten sonra okunur	16	9,6
Hem yemekten önce hem yemekten sonra okunur	122	73,0

Ailelerde yiyecek alışverişini kimin yaptığına ilişkin bilgiler Çizelge 3.42'de olduğu gibidir. Araştırma kapsamındaki ailelerde yiyecek alışverişini kadın ve erkek birlikte yapanların oranı (%43,5) en yüksektir. Daha sonra yiyecek alışverişini sırasıyla sadece kadın (%37,3), sadece erkek (%24,3) ve çocuklar (%4,6) yapmaktadır.

Çizelge 3.42. Ailelerde yiyecek alışverişini yapan bireyler

Yiyecek alışverişini yapan birey*	n	%
Kadın	112	37,3
Erkek	73	24,3
Kadın ve erkek birlikte	131	43,5
Çocuklar	14	4,6
Büyükanne	1	0,3
Büyükbaba	3	1,0

*Birden fazla cevap verilmiştir.

Çizelge 3.43'te ailelerin yiyeceklerini satın aldıkları yerler gösterilmiştir. Ailelerin sebze ve meyveleri en çok satın aldıkları yer olan pazarları (sebze %60,7, meyve %59,3); marketler (sebze %21,3, meyve %21,7) izlemektedir. Araştırmaya katılan ailelerin %49,3'ünün peyniri üreticiden, %31,3'ünün marketten aldığı belirlenmiş olup, bir ailede ise peynir tüketilmemektedir. Sütün en çok market (%57,3) ve üreticiden (%24,3) alındığı, ailelerin %0,7'sinin hiç süt tüketmediği, %2,3'ünün ise kendi hayvanlarının sütünü tükettiği belirlenmiştir. Yoğurdun en çok market (%37,0) ve üreticiden (%34,0) alındığı bulunmuş, ailelerin %4,0'ü yoğurtlarını kendilerinin yaptığını belirtmişlerdir. Pekmezin ailelerin %45,0'inde üreticiden alındığı, %9,4'ünde kendilerinin yaptığı ifade edilmiştir. Etin (%79,3) ve sakatatın (%84,0) en çok kasaptan; sucuk (%50,7), salam (%47,7), sosis (%43,3) ve pastırmanın (%11,0) marketten alındığı bulunmuştur. Bulgur, pirinç, kurubaklagil ve unun en çok marketten (sırasıyla %57,3, %64,3, %63,3, %65,3), baharatın aktardan (%53,7), sıvı yağın (%90,3), tereyağının (%64,3) ve zeytinyağının (%77,3) marketten satın alındığı tespit edilmiştir. Kadınların %75,0'i ailelerinde pastırmanın, %52,0'si sosisin, %45,0'i salamın, %22,0'si sucuğun, %8,7'si sakatatın, %8,0'i tereyağının, %4,7'si zeytinyağının tüketilmediğini belirtmişlerdir.

Çizelge 3.43. Ailelerde yiyeceklerin satın alındığı yerler

Yiyecekler	Pazar		Market		Bakkal		Hâl		Manav		Kendi üretir		Üretici		Kasap		Aktar		Tüketilmez	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sebze	182	60,7	64	21,3	6	2,0	4	1,3	38	12,7	5	1,7	1	0,3	-	-	-	-	-	-
Meyve	178	59,3	65	21,7	8	2,7	4	1,3	41	13,7	1	0,3	3	1,0	-	-	-	-	-	-
Peynir	14	4,8	94	31,3	28	9,3	-	-	3	1,0	12	4,0	148	49,3	-	-	-	-	1	0,3
Süt	4	1,4	172	57,3	40	13,3	-	-	2	0,7	7	2,3	73	24,3	-	-	-	-	2	0,7
Yoğurt	8	2,7	111	37,0	63	21,0	-	-	3	1,0	12	4,0	102	34,0	-	-	-	-	1	0,3
Pekmez	5	1,7	70	23,3	40	13,3	-	-	1	0,3	28	9,4	135	45,0	-	-	-	-	21	7,0
Et	-	-	54	18,0	2	0,7	-	-	-	-	3	1,0	3	1,0	238	79,3	-	-	-	-
Bulgur	2	0,7	172	57,3	100	33,3	5	1,7	-	-	5	1,7	16	5,3	-	-	-	-	-	-
Pirinç	3	1,0	193	64,3	91	30,3	5	1,7	-	-	-	-	8	2,7	-	-	-	-	-	-
Kurubaklagiller	3	1,0	190	63,3	94	31,3	5	1,7	-	-	-	-	8	2,7	-	-	-	-	-	-
Un	2	0,7	196	65,3	72	24,0	6	2,0	-	-	7	2,3	17	5,7	-	-	-	-	-	-
Baharat	4	1,3	115	38,3	15	5,0	2	0,7	-	-	-	-	3	1,0	-	-	161	53,7	-	-
Sucuk	-	-	152	50,7	12	4,0	-	-	-	-	7	2,3	12	4,0	51	17,0	-	-	66	22,0
Salam	-	-	143	47,7	10	3,3	-	-	-	-	-	-	3	1,0	9	3,0	-	-	135	45,0
Sosis	-	-	130	43,3	6	2,0	-	-	-	-	-	-	3	1,0	5	1,7	-	-	156	52,0
Pastırma	-	-	33	11,0	-	-	-	-	-	-	1	0,3	12	4,0	29	9,7	-	-	225	75,0
Sakatat	9	3,0	6	2,0	-	-	2	0,7	-	-	1	0,3	4	1,3	252	84,0	-	-	26	8,7
Tereyağı	3	1,0	193	64,3	30	10,0	3	1,0	-	-	4	1,3	43	14,4	-	-	-	-	24	8,0
Sıvı yağ	2	0,7	271	90,3	22	7,3	3	1,0	-	-	-	-	2	0,7	-	-	-	-	-	-
Zeytinyağı	2	0,7	232	77,3	18	6,0	2	0,7	-	-	2	0,6	30	10,0	-	-	-	-	14	4,7

Ailelerde yiyecek alışverişlerinde nelere dikkat edildiği Çizelge 3.44'te verilmiştir. Genel örnekleme ailelerde yiyecek alışverişinde en çok dikkat edilen üç özellik, yiyeceğin taze (2,27±0,70 puan), kaliteli (2,02±0,81 puan) ve ucuz (1,97±0,93 puan) olmasıdır. Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı dörtten fazla olanların, kişi sayısı ≤4 olanlara göre, yiyecek alışverişinde yiyeceğin ambalajlı olmasına daha çok dikkat ettikleri (sırasıyla 2,12±0,77 puan, 1,70±0,83 puan) saptanmıştır. Ailede yaşayan birey sayısı azaldıkça ailelerin yiyeceğin taze olmasına daha çok dikkat ettikleri belirlenmiştir (>4 kişi 2,15±0,73 puan, ≤4 kişi 2,37±0,66 puan). Ailedeki kişi sayısı ile ailelerde yiyeceğin ambalajlı ve taze olması özelliklerine dikkat edilmesi arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Çalışmayan kadınların ailelerinde, çalışan kadınlara göre yiyecek alışverişinde yiyeceğin ambalajlı olmasına daha fazla (sırasıyla 2,00±0,83 puan, 1,55±0,73 puan); kaliteli olmasına ise daha az (sırasıyla 1,98±0,81 puan, 2,26±0,76 puan) dikkat edildiği tespit edilmiştir. Kadınların çalışma durumu ile ailelerde yiyeceğin ambalajlı ve kaliteli olması özelliklerine dikkat edilmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Ailelerde günlük pişirilecek yemekler için önceden plan yapılıp yapılmadığı Çizelge 3.45'tedir. Görüldüğü gibi çalışmaya dahil edilen ailelerin %45,7'sinde günlük pişirilecek yemeklerin önceden planlandığı, %33,3'ünde bazen yemek planı yapıldığı ve %21,0'inde ise önceden yemek planı yapılmadığı saptanmıştır.

Çizelge 3.45. Ailelerde günlük pişirilecek yemeklerin önceden planlanma durumu

Yemek planı	n	%
Yapılır	137	45,7
Bazen yapılır	100	33,3
Yapılmaz	63	21,0
Toplam	300	100,0

Çizelge 3.44. Ailelerde yiyecek alışverişinde dikkat edilen özellikler

Yiyecek alışverişinde dikkat edilen özellikler	Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı									Mann-Whitney U	p
	≤4			>4			Toplam				
	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst		
Ucuz olması	1,91±0,90	2,00	1,00-3,00	2,02±0,97	2,00	1,00-3,00	1,97±0,93	2,00	1,00-3,00	711,500	0,625
Ambalajlı olması	1,70±0,83	1,00	1,00-3,00	2,12±0,77	2,00	1,00-3,00	1,90±0,82	2,00	1,00-3,00	1587,000	0,003*
Taze olması	2,37±0,66	2,00	1,00-3,00	2,15±0,73	2,00	1,00-3,00	2,27±0,70	2,00	1,00-3,00	8606,000	0,010*
Seçebilme olanağı	1,56±0,72	1,00	1,00-3,00	1,51±0,72	1,00	1,00-3,00	1,55±0,72	1,00	1,00-3,00	1509,500	0,656
Kaliteli olması	2,05±0,79	2,00	1,00-3,00	1,99±0,84	2,00	1,00-3,00	2,02±0,81	2,00	1,00-3,00	7098,000	0,537
Ulaşım kolaylığı	1,30±0,63	1,00	1,00-3,00	1,66±0,81	1,50	1,00-3,00	1,42±0,69	1,00	1,00-3,00	28,500	0,261
Veresiye alabilmesi	1,50±1,00	1,00	1,00-3,00	1,45±0,52	1,00	1,00-2,00	1,46±0,63	1,00	1,00-3,00	20,000	0,763
Yiyecek alışverişinde dikkat edilen özellikler	Kadınların çalışma durumu										
	Çalışan			Çalışmayan			Toplam				
	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst		
Ucuz olması	1,85±0,77	2,00	1,00-3,00	2,00±0,97	2,00	1,00-3,00	1,97±0,93	2,00	1,00-3,00	414,000	0,627
Ambalajlı olması	1,55±0,73	1,00	1,00-3,00	2,00±0,83	2,00	1,00-3,00	1,90±0,82	2,00	1,00-3,00	1053,500	0,008*
Taze olması	2,39±0,70	3,00	1,00-3,00	2,24±0,70	2,00	1,00-3,00	2,27±0,70	2,00	1,00-3,00	5778,000	0,148
Seçebilme olanağı	1,55±0,68	1,00	1,00-3,00	1,54±0,73	1,00	1,00-3,00	1,55±0,72	1,00	1,00-3,00	1293,500	0,856
Kaliteli olması	2,26±0,76	2,00	1,00-3,00	1,98±0,81	2,00	1,00-3,00	2,02±0,81	2,00	1,00-3,00	3479,000	0,042*
Ulaşım kolaylığı	1,50±1,00	1,00	1,00-3,00	1,40±0,63	1,00	1,00-3,00	1,42±0,69	1,00	1,00-3,00	29,500	0,951
Veresiye alabilmesi	1,00±0,00	1,00	1,00-1,00	1,58±0,66	1,50	1,00-3,00	1,46±0,63	1,00	1,00-3,00	9,000	0,134

*p<0,05

Ailelerde yemek pişirilirken tercih edilen tencere türleri Çizelge 3.46'da olduğu gibidir. En çok tercih edilen çelik tencedir (2,76±0,57 puan). Seramik tencere (1,95±0,65 puan), granit tencere (1,87±0,85 puan), alüminyum tencere (1,81±0,75 puan) ve teflon tencere (1,80±0,67 puan) sırası ile diğer sık kullanılanlardır. Ailelerin yemek pişirirken en az tercih ettikleri tencere türünün ise düdüklü tencere (1,38±0,55 puan) olduğu saptanmıştır.

Çizelge 3.46. Ailelerin yemek pişirmede tencere tercihleri

Tencere türleri	$\bar{X} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Çelik tencere	2,76±0,57	3,00	1,00-3,00
Cam tencere	1,59±0,63	2,00	1,00-3,00
Emaye tencere	1,75±0,44	2,00	1,00-2,00
Toprak kap (güveç)	1,77±0,60	2,00	1,00-3,00
Teflon tencere	1,80±0,67	2,00	1,00-3,00
Bakır tencere	1,73±0,65	2,00	1,00-3,00
Alüminyum tencere	1,81±0,75	2,00	1,00-3,00
Düdüklü tencere	1,38±0,55	1,00	1,00-3,00
Seramik tencere	1,95±0,65	2,00	1,00-3,00
Granit tencere	1,87±0,85	2,00	1,00-3,00

Çizelge 3.47'de ailelerde bazı yemeklerin pişirilme sıklıkları yer almaktadır. Genel örnekleme ailelerin yarısından fazlasında makarna (%64,7), kurubaklagiller (%58,3), sarma-dolmalar (%57,0), zeytinyağlı yemekler (%55,3) ve sebze yemekleri (%52,0) haftada 1-2 kez pişirilmektedir. Haftada 1-2 kez tüketilen diğer yemekler sırasıyla çorba (%49,3), pilav (%46,3), tavuk eti (%42,3), kırmızı et (%37,0), hamur işi (%35,3) ve sütlü tatlılardır (%32,7). Ailelerin %59,7'sinde meyve tatlıları, %50,0'sinde hoşaf pişirilmemektedir. Çalışan kadınların çorba (çalışan %52,4, çalışmayan %48,5), tavuk eti (çalışan %47,5, çalışmayan %41,1), sebze yemekleri (çalışan %59,3, çalışmayan %50,2) ve hamur işini (çalışan %42,4, çalışmayan %33,6) haftada 1-2 kez pişirme sıklığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Pilav (çalışan %44,1, çalışmayan %46,9), makarna (çalışan %61,0, çalışmayan %65,6), kırmızı et (çalışan %22,0, çalışmayan %40,7) ve kurubaklagil yemeklerinin ise (çalışan %54,2, çalışmayan %59,4) çalışmayan kadınlarda haftada 1-2 kez pişirilme sıklığı daha yüksektir. Hamur tatlılarının ve sütlü tatlıların çalışan kadınların ailelerinde en sık ayda bir (sırasıyla %39,0, %32,2), çalışmayan kadınların

ailelerinde ise en sık haftada 1-2 kez (sırasıyla %29,9, %34,0) pişirildiği saptanmıştır. Çalışan kadınların ailelerinde, çalışmayan kadınlara göre hafta 1-2 kez balık pişirilme sıklığı (çalışan %32,2, çalışmayan %14,1) daha fazla, hiç balık pişirmeyenler ise daha azdır (çalışan %13,6, çalışmayan %26,6). Çalışmaya dahil edilen ailelerin %57,0'sinin haftada 1-2 kez, %28,7'sinin 15 günde bir sarma-dolma pişirdikleri bulunmuştur. Haftada 1-2 kez sarma-dolma pişirenlerin oranı çalışmayan kadınların ailelerinde daha yüksektir (çalışan %42,4, çalışmayan %60,6) ($p<0,05$). Kadınların çalışma durumları ile ailelerde balık ve sarma-dolma pişirilme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$).



Çizelge 3.47. Ailelerde yemeklerin pişirilme sıklıkları

Yemekler	Yemeklerin pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Çorba	Her gün	4	6,8	12	5,0	16	5,4	1,384* sd=5	0,926
	Haftada 5-6	5	8,5	21	8,7	26	8,7		
	Haftada 3-4	8	13,6	44	18,3	52	17,3		
	Haftada 1-2	31	52,4	117	48,5	148	49,3		
	15 günde bir	6	10,2	30	12,3	36	12,0		
	Ayda bir	5	8,5	17	7,2	22	7,3		
Pilav	Her gün	4	6,8	4	1,7	8	2,7	6,838**	0,200
	Haftada 5-6	3	5,0	21	8,7	24	8,0		
	Haftada 3-4	23	39,0	88	36,5	111	37,0		
	Haftada 1-2	26	44,1	113	46,9	139	46,3		
	15 günde bir	2	3,4	14	5,8	16	5,3		
	Ayda bir	1	1,7	1	0,4	2	0,7		
Makarna	Haftada 5-6	1	1,7	11	4,6	12	4,0	5,075**	0,378
	Haftada 3-4	6	10,2	26	10,8	32	10,7		
	Haftada 1-2	36	61,0	158	65,6	194	64,7		
	15 günde bir	13	22,0	27	11,1	40	13,2		
	Ayda bir	3	5,1	17	7,1	20	6,7		
	Piştirilmez	-	-	2	0,8	2	0,7		
Kırmızı et	Her gün	5	8,5	19	7,9	24	8,0	11,780**	0,053
	Haftada 5-6	12	20,3	32	13,3	44	14,7		
	Haftada 3-4	24	40,7	58	24,1	82	27,3		
	Haftada 1-2	13	22,0	98	40,7	111	37,0		
	15 günde bir	2	3,4	14	5,8	16	5,2		
	Ayda bir	3	5,1	16	6,6	19	6,4		
	Piştirilmez	-	-	4	1,6	4	1,4		

Çizelge 3.47. (Devam) Ailelerde yemeklerin pişirilme sıklıkları

Yemekler	Yemeklerin pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Tavuk	Her gün	1	1,7	2	0,8	3	1,0	9,810**	0,107
	Haftada 5-6	2	3,4	22	9,2	24	8,0		
	Haftada 3-4	13	22,0	83	34,4	96	32,0		
	Haftada 1-2	28	47,5	99	41,1	127	42,3		
	15 günde bir	8	13,6	16	6,6	24	8,0		
	Ayda bir	4	6,8	13	5,4	17	5,7		
	Piştirilmez	3	5,0	6	2,5	9	3,0		
Sebze	Her gün	1	1,7	6	2,5	7	2,4	4,840**	0,418
	Haftada 5-6	4	6,8	21	8,7	25	8,3		
	Haftada 3-4	11	18,6	65	27,0	76	25,3		
	Haftada 1-2	35	59,3	121	50,2	156	52,0		
	15 günde bir	3	5,1	19	7,9	22	7,3		
	Ayda bir	5	8,5	9	3,7	14	4,7		
Kurubaklagil	Haftada 5-6	1	1,7	5	2,0	6	2,0	4,131**	0,368
	Haftada 3-4	8	13,6	17	7,0	25	8,3		
	Haftada 1-2	32	54,2	143	59,4	175	58,3		
	15 günde bir	15	25,4	52	21,6	67	22,4		
	Ayda bir	3	5,1	24	10,0	27	9,0		
Balık	Haftada 1-2	19	32,2	34	14,1	53	17,7	14,233* sd=4	0,003***
	15 günde bir	15	25,4	48	19,9	63	21,0		
	Ayda bir	17	28,8	95	39,4	112	37,3		
	Piştirilmez	8	13,6	64	26,6	72	24,0		
Hamur işi	Haftada 5-6	-	-	10	4,1	10	3,3	8,565* sd=5	0,128
	Haftada 3-4	2	3,4	19	7,9	21	7,0		
	Haftada 1-2	25	42,4	81	33,6	106	35,3		
	15 günde bir	19	32,2	55	22,8	74	24,7		
	Ayda bir	12	20,3	63	26,1	75	25,0		
	Piştirilmez	1	1,7	13	5,5	14	4,7		

Çizelge 3.47. (Devam) Ailelerde yemeklerin pişirilme sıklıkları

Yemekler	Yemeklerin pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Hamur tatlıları	Haftada 5-6	1	1,7	4	1,7	5	1,7	6,627* sd=5	0,250
	Haftada 3-4	1	1,7	18	7,5	19	6,3		
	Haftada 1-2	13	22,0	72	29,9	85	28,3		
	15 günde bir	14	23,7	62	25,6	76	25,3		
	Ayda bir	23	39,0	64	26,6	87	29,0		
	Piştirilmez	7	11,9	21	8,7	28	9,4		
Sütlü tatlılar	Haftada 5-6	-	-	4	1,7	4	1,2	2,753**	0,736
	Haftada 3-4	3	5,1	19	7,9	22	7,3		
	Haftada 1-2	16	27,1	82	34,0	98	32,7		
	15 günde bir	16	27,1	51	21,1	67	22,4		
	Ayda bir	19	32,2	65	27,0	84	28,0		
	Piştirilmez	5	8,5	20	8,3	25	8,4		
Hoşaf	Haftada 3-4	-	-	4	1,7	4	1,4	4,086**	0,394
	Haftada 1-2	6	10,2	28	11,6	34	11,3		
	15 günde bir	4	6,8	32	13,3	36	12,0		
	Ayda bir	14	23,7	62	25,7	76	25,3		
	Piştirilmez	35	59,3	115	47,7	150	50,0		
Meyve tatlıları	Haftada 5-6	-	-	3	1,2	3	1,0	5,645**	0,297
	Haftada 3-4	-	-	4	1,7	4	1,3		
	Haftada 1-2	7	11,9	18	7,5	25	8,3		
	15 günde bir	7	11,9	25	10,4	32	10,7		
	Ayda bir	6	10,2	51	21,2	57	19,0		
	Piştirilmez	39	66,0	140	58,0	179	59,7		
Zeytinyağlı yemekler	Her gün	-	-	3	1,3	3	1,0	2,201* sd=5	0,821
	Haftada 5-6	1	1,7	7	2,9	8	2,7		
	Haftada 3-4	9	15,3	43	17,8	52	17,3		
	Haftada 1-2	32	54,2	134	55,6	166	55,3		
	15 günde bir	11	18,6	32	13,3	43	14,3		
	Ayda bir	6	10,2	22	9,1	28	9,4		

Çizelge 3.47. (Devam) Ailelerde yemeklerin pişirilme sıklıkları

Yemekler	Yemeklerin pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Sarma-dolma	Haftada 3-4	1	1,7	17	7,1	18	6,0	14,294* sd=4	0,003***
	Haftada 1-2	25	42,4	146	60,6	171	57,0		
	15 günde bir	23	39,0	63	26,1	86	28,7		
	Ayda bir	10	16,9	15	6,2	25	8,3		
Toplam		59	100,0	241	100,0	300	100,0		

*Ki Kare Testi

**Fisher's Exact Test

***p<0,05

Araştırmaya katılan ailelerin yumurtayı daha çok nasıl tüketmeyi tercih ettikleri incelenmiş, sonuçlar Çizelge 3.48'de gösterilmiştir. Ailelerin ilk üç sırada tercih ettikleri yumurta pişirme şekillerinin sırasıyla yağda ($2,46\pm 0,66$ puan), haşlama ($2,34\pm 0,62$ puan) ve çılıbır ($1,42\pm 0,70$ puan) olduğu belirlenmiştir. Öğrenim durumlarına göre değerlendirildiği zaman da ortaokul+lise ($2,45\pm 0,62$ puan) ve üniversite+lisansüstü mezunu ($2,56\pm 0,60$ puan) olan kadınların ailelerinde en fazla tercih edilen yumurta pişirme şeklinin haşlama olduğu tespit edilmiştir. Okur yazar değil+okur yazar ($2,61\pm 0,64$ puan) ve ilkokul mezunlarının ($2,57\pm 0,63$ puan) ailelerinde ise en çok yağda pişirmenin tercih edildiği belirlenmiştir. Kadınların öğrenim düzeyleri arttıkça ailelerin yumurtayı yağda pişirme tercihlerinin azaldığı, haşlamanın ise arttığı tespit edilmiştir. Üniversite+lisansüstü mezunu olan kadınların ailelerinde, okur yazar değil+okur yazar ve ilkokul mezunu olanlara göre yumurtanın yağda pişirilmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Yumurtayı haşlama olarak tüketmeyi tercih eden ailelerde öğrenim durumu okur yazar değil+okur yazar olan kadınların ortaokul+lise, üniversite+lisansüstü grupları ile ve ilkokul olanların üniversite+lisansüstü grupları ile aralarındaki farklılığın önemli olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Çizelge 3.48. Ailelerin yumurta pişirme tercihleri

Yumurta şekilleri	pişirme	Kadınların öğrenim durumları				Toplam	Kruskal Wallis	p	Gruplar arası farklılık**
		Okur yazar değil+okur yazar ^a	İlkokul ^b	Ortaokul+lise ^c	Üniversite+ lisansüstü ^d				
		$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)				
Yağda		2,61±0,64 3,00 (1,00-3,00)	2,57±0,63 3,00 (1,00-3,00)	2,37±0,67 2,00 (1,00-3,00)	2,22±0,67 2,00 (1,00-3,00)	2,46±0,66 3,00 (1,00-3,00)	16,270	0,001*	b-d a-d
Yemek içine kırma		1,23±0,50 1,00 (1,00-3,00)	1,20±0,45 1,00 (1,00-3,00)	1,21±0,41 1,00 (1,00-2,00)	1,27±0,54 1,00 (1,00-3,00)	1,22±0,46 1,00 (1,00-3,00)	0,664	0,882	--
Haşlama		2,15±0,59 2,00 (1,00-3,00)	2,22±0,61 2,00 (1,00-3,00)	2,45±0,62 3,00 (1,00-3,00)	2,56±0,60 3,00 (1,00-3,00)	2,34±0,62 2,00 (1,00-3,00)	20,130	0,000*	a-c a-d b-d
Yağsız pişirme		1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,33±0,51 1,00 (1,00-2,00)	1,12±0,35 1,00 (1,00-2,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,16±0,38 1,00 (1,00-2,00)	1,983	0,576	--
Çılbır		1,60±0,89 1,00 (1,00-3,00)	1,37±0,74 1,00 (1,00-3,00)	1,50±1,00 1,00 (1,00-3,00)	1,33±0,50 1,00 (1,00-2,00)	1,42±0,70 1,00 (1,00-3,00)	0,343	0,952	--

* $p<0,05$

** Aynı satırda farklı harflerle gösterilen ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak önemlidir.

Ailelerde etlerin en çok ne şekilde pişirildiği Çizelge 3.49'da verilmiştir. Kırmızı et tüketen ailelerde (n=296) en çok yemeklerin içinde (2,75±0,52 puan), haşlama (1,96±0,69 puan) ve kavurma (1,65±0,59 puan) yöntemleri kullanılarak pişirilmiş kırmızı et tercih edilmektedir. Öğrenim durumu ortaokul+lise olan kadınların ailelerinde kırmızı eti yemeklerin içinde tercih edenlerin ortalama puanı 2,61±0,63; öğrenim durumu okur yazar değil+okur yazar olanların ise 2,92±0,32 bulunmuştur. Kadınların öğrenim durumuna göre kırmızı eti yemeklerin içinde tüketmeyi tercih etme durumları arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir (p<0,05). Genel örnekleme ailelerde (n=291) tavuk etinin en çok tercih edildiği üç pişirme yönteminin fırında (2,27±0,72 puan), ızgara (2,12±0,85 puan) ve yemeklerin içinde (1,89±0,85 puan) olduğu belirlenmiştir. Balık etinin tüketildiği ailelerde (n=228) en çok tercih edilen ilk üç yöntemin kızartma (2,41±0,72 puan), ızgara (2,36±0,84 puan) ve fırında (1,95±0,69 puan) pişirme; hindi etinde (n=77) ise ızgara (3,00±0,00 puan), haşlama (2,90±0,38 puan) ve kızartma (2,50±0,57 puan) olduğu tespit edilmiştir. Kadınların öğrenim durumları ile ailelerde tavuk, balık ve hindi etlerinin pişirilme yöntemleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Çizelge 3.49. Ailelerin et pişirme tercihleri

Et çeşitleri	Pişirme yöntemi	Kadınların öğrenim durumları					Kruskal Wallis	p	Gruplar arası farklılık*
		Okur yazar değil+okur yazar ^a	İlkokul ^b	Ortaokul+lise ^c	Üniversite+lisansüstü ^d	Toplam			
		$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)			
Kırmızı et (n=296)	Köfte olarak	1,40±0,63 1,00 (1,00-3,00)	1,41±0,68 1,00 (1,00-3,00)	1,55±0,74 1,00 (1,00-3,00)	1,58±0,70 1,00 (1,00-3,00)	1,48±0,69 1,00 (1,00-3,00)	3,248	0,355	-
	Izgara	1,52±0,61 1,00 (1,00-3,00)	1,75±0,64 2,00 (1,00-3,00)	1,66±0,61 2,00 (1,00-3,00)	1,47±0,51 1,00 (1,00-2,00)	1,62±0,60 2,00 (1,00-3,00)	2,609	0,456	-
	Kavurma	1,71±0,53 2,00 (1,00-3,00)	1,66±0,61 2,00 (1,00-3,00)	1,63±0,63 2,00 (1,00-3,00)	1,50±0,52 1,50 (1,00-2,00)	1,65±0,59 2,00 (1,00-3,00)	1,235	0,745	-
	Haşlama	1,90±0,53 2,00 (1,00-3,00)	1,97±0,74 2,00 (1,00-3,00)	2,11±0,73 2,00 (1,00-3,00)	1,77±0,66 2,00 (1,00-3,00)	1,96±0,69 2,00 (1,00-3,00)	4,428	0,219	-
	Yemeklerin içinde	2,92±0,32 3,00 (1,00-3,00)	2,74±0,52 3,00 (1,00-3,00)	2,61±0,63 3,00 (1,00-3,00)	2,84±0,42 3,00 (1,00-3,00)	2,75±0,52 3,00 (1,00-3,00)	13,550	0,004*	a-c
	Fırında	1,50±0,52 1,50 (1,00-2,00)	1,85±0,36 2,00 (1,00-2,00)	1,53±0,51 2,00 (1,00-2,00)	1,40±0,69 1,00 (1,00-3,00)	1,59±0,53 2,00 (1,00-3,00)	6,155	0,104	-
	Kızartma	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,33±0,51 1,00 (1,00-2,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	2,00±0,00 2,00 (2,00-2,00)	1,30±0,48 1,00 (1,00-2,00)	6,222	0,101	-

Çizelge 3.49. (Devam) Ailelerin et pişirme tercihleri

Et çeşitleri	Pişirme yöntemi	Kadınların öğrenim durumları					Kruskal Wallis	p	Gruplar arası farklılık*
		Okur yazar değil+okur yazar ^a	İlkokul ^b	Ortaokul+lise ^c	Üniversite+ lisansüstü ^d	Toplam			
		$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)			
Tavuk eti (n=291)	Köfte olarak	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,33±0,57 1,00 (1,00-2,00)	-	1,10±0,31 1,00 (1,00-2,00)	2,333	0,311	-
	Izgara	2,09±0,82 2,00 (1,00-3,00)	2,04±0,93 2,00 (1,00-3,00)	2,23±0,81 2,00 (1,00-3,00)	2,12±0,81 2,00 (1,00-3,00)	2,12±0,85 2,00 (1,00-3,00)	1,575	0,665	-
	Haşlama	1,94±0,73 2,00 (1,00-3,00)	1,74±0,72 2,00 (1,00-3,00)	1,74±0,75 2,00 (1,00-3,00)	1,69±0,73 2,00 (1,00-3,00)	1,77±0,73 2,00 (1,00-3,00)	2,347	0,504	-
	Yemeklerin içinde	1,94±0,83 2,00 (1,00-3,00)	1,97±0,87 2,00 (1,00-3,00)	1,93±0,88 2,00 (1,00-3,00)	1,64±0,81 1,00 (1,00-3,00)	1,89±0,85 2,00 (1,00-3,00)	2,857	0,414	-
	Fırında	2,15±0,87 2,00 (1,00-3,00)	2,30±0,63 2,00 (1,00-3,00)	2,22±0,75 2,00 (1,00-3,00)	2,43±0,68 3,00 (1,00-3,00)	2,27±0,72 2,00 (1,00-3,00)	2,688	0,442	-
	Kızartma	1,91±0,82 2,00 (1,00-3,00)	1,87±0,78 2,00 (1,00-3,00)	1,69±0,77 2,00 (1,00-3,00)	1,77±0,80 2,00 (1,00-3,00)	1,80±0,78 2,00 (1,00-3,00)	2,014	0,570	-
Balık eti (n=228)	Izgara	2,36±0,89 3,00 (1,00-3,00)	2,30±0,88 3,00 (1,00-3,00)	2,33±0,80 3,00 (1,00-3,00)	2,52±0,82 3,00 (1,00-3,00)	2,36±0,84 3,00 (1,00-3,00)	1,476	0,688	-
	Fırında	2,00±0,64 2,00 (1,00-3,00)	2,04±0,72 2,00 (1,00-3,00)	1,85±0,70 2,00 (1,00-3,00)	1,92±0,68 2,00 (1,00-3,00)	1,95±0,69 2,00 (1,00-3,00)	1,612	0,657	-
	Buğulama	2,00±0,89 2,00 (1,00-3,00)	1,90±0,96 1,50 (1,00-3,00)	2,09±0,83 2,00 (1,00-3,00)	1,85±0,77 2,00 (1,00-3,00)	1,94±0,85 2,00 (1,00-3,00)	0,561	0,905	-
	Kızartma	2,51±0,73 3,00 (1,00-3,00)	2,41±0,69 3,00 (1,00-3,00)	2,47±0,69 3,00 (1,00-3,00)	2,19±0,79 2,00 (1,00-3,00)	2,41±0,72 3,00 (1,00-3,00)	4,154	0,245	-

Çizelge 3.49. (Devam) Ailelerin et pişirme tercihleri

Et çeşitleri	Pişirme yöntemi	Kadınların öğrenim durumları					Kruskal Wallis	p	Gruplar arası farklılık **
		Okur yazar değil+okur yazar ^a	İlkokul ^b	Ortaokul+lise ^c	Üniversite+lisansüstü ^d	Toplam			
		$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)			
Hindi eti (n=77)	Izgara	-	-	3,00±0,00 3,00 (3,00-3,00)	3,00±0,00 3,00 (3,00-3,00)	3,00±0,00 3,00 (3,00-3,00)	-	-	-
	Haşlama	2,84±0,55 3,00 (1,00-3,00)	2,95±0,20 3,00 (2,00-3,00)	2,89±0,45 3,00 (1,00-3,00)	2,88±0,33 3,00 (2,00-3,00)	2,90±0,38 3,00 (1,00-3,00)	0,866	0,834	-
	Yemeklerin içinde	2,00±0,00 2,00 (2,00-2,00)	1,66±0,48 2,00 (1,00-2,00)	1,75±0,62 2,00 (1,00-3,00)	1,81±0,60 2,00 (1,00-3,00)	1,78±0,51 2,00 (1,00-3,00)	2,536	0,469	-
	Fırında	2,00±1,00 2,00 (1,00-3,00)	1,58±0,66 1,50 (1,00-3,00)	1,70±0,48 2,00 (1,00-2,00)	1,75±0,88 1,50 (1,00-3,00)	1,71±0,71 2,00 (1,00-3,00)	0,916	0,822	-
	Kızartma	-	-	2,33±0,57 2,00 (2,00-3,00)	3,00±0,00 3,00 (3,00-3,00)	2,50±0,57 2,50 (2,00-3,00)	1,000	0,317	-

*p<0,05

** Aynı satırda farklı harflerle gösterilen ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak önemlidir.

Çizelge 3.50'de kadınların kurubaklagil pişirme yöntemleri verilmiştir. Genel örnekleme ailelerde nohut ve fasulyenin en çok suda ıslatılıp, haşlanıp, suyu dökülerek pişirildiği (sırasıyla %74,3, %74,3) bulunmuştur. Ailelerin %33,0'ünde mercimeğin suda ıslatılıp, haşlanıp, suyu dökülmeden pişirildiği; %29,7'sinde ise haşlanıp, suyu dökülmeden pişirildiği belirlenmiştir. Kadınların öğrenim durumları ile kurubaklagil pişirme yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Kadınların pilav-makarna pişirme yöntemleri Çizelge 3.51'de olduğu gibidir. Kadınların %81,3'ünün makarnayı suda haşlayıp, suyunu dökerek, %16,7'sinin az suda pişirip, suyunu çektirerek pişirdiği belirlenmiştir. Öğrenim durumuna göre değerlendirildiği zaman; herhangi bir diploması olmayan kadınların %5,1'inin, öğrenim durumu üniversite+lisansüstü olanların ise %26,9'unun makarnayı az suda pişirip, suyunu çektiği bulunmuştur. Kadınların öğrenim durumları yükseldikçe makarnayı az suda suyun çektirilerek pişirildiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Genel örnekleme kadınların %41,7'sinin pirinç pilavını ıslatıp, suyunu döküp, kavurarak pişirdiği, %27,3'ünün yağda kavurarak pişirdiği saptanmıştır. Öğrenim durumu okur yazar değil+okur yazar olan kadınlar pirinç pilavını en çok yağda kavurarak pişirirken (%40,7), öğrenim durumu daha yüksek olan kadınların (ilkokul, ortaokul+lise, üniversite+lisansüstü) ıslatıp, suyunu döküp, kavurduktan sonra pilav pişirdiği (sırasıyla %39,2, %55,2, %42,3) belirlenmiştir ($p<0,05$). Bulgur pilavı pişirilirken en çok tercih edilen yöntemin suya salarak (%32,3) pişirme olduğu bulunmuştur. Kadınların öğrenim durumlarına göre makarna ve pirinç pilavı pişirme yöntemleri arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Kadınların çalışma durumlarına göre makarna pişirme yöntemleri değerlendirildiğinde; çalışan kadınların %27,1'inin, çalışmayanların ise %14,2'sinin makarnayı suyunu çektirerek pişirdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ailelerde pilav-makarna çeşitlerinin pişirme yöntemleri ve kadınların çalışma durumları arasında sadece makarna için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Çizelge 3.50. Kadınların kurubaklagil pişirme yöntemleri

Kurubaklagil pişirme yöntemleri		Kadınları öğrenim durumları										Ki kare	p
		Okur yazar değil+okur yazar		İlkokul		Ortaokul+lise		Üniversite+ lisansüstü		Toplam			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Nohut	Suda ıslatılır, haşlanır, suyu dökülür	49	83,1	76	74,5	62	71,3	36	69,2	223	74,3	10,739*	0,496
	Suda ıslatılır, haşlanır, suyu dökülmez	3	5,1	9	8,8	4	4,6	5	9,7	21	7,0		
	Islatılır, suyu dökülür, haşlamadan pişirilir	6	10,2	13	12,7	16	18,4	9	17,3	44	14,7		
	Haşlamadan pişirilir	1	1,7	1	1,0	-	-	1	1,9	3	1,0		
	Haşlanır, suyu dökülmeden pişirilir	-	-	3	3,0	5	5,7	1	1,9	9	3,0		
Fasulye	Suda ıslatılır, haşlanır, suyu dökülür	48	81,4	73	71,6	66	75,9	36	69,2	223	74,3	10,199*	0,568
	Suda ıslatılır, haşlanır, suyu dökülmez	4	6,8	10	9,8	7	8,0	4	7,7	25	8,3		
	Islatılır, suyu dökülür, haşlamadan pişirilir	4	6,8	14	13,7	11	12,7	9	17,4	38	12,7		
	Haşlamadan pişirilir	3	5,0	2	2,0	-	-	1	1,9	6	2,0		
	Haşlanır, suyu dökülmeden pişirilir	-	-	3	2,9	3	3,4	2	3,8	8	2,7		
Yeşil mercimek	Suda ıslatılır, haşlanır, suyu dökülmez	27	45,8	30	29,4	30	34,5	12	23,1	99	33,0	16,020** sd=9	0,066
	Islatılır, suyu dökülür, haşlamadan pişirilir	7	11,9	17	16,7	13	14,9	2	3,8	39	13,0		
	Haşlamadan pişirilir	9	15,3	24	23,5	22	25,3	18	34,6	73	24,3		
	Haşlanır, suyu dökülmeden pişirilir	16	27,0	31	30,4	22	25,3	20	38,5	89	29,7		
Toplam		59	100,0	102	100,0	87	100,0	52	100,0	300	100,0		

* Fisher's Exact Test

** Ki Kare Testi

Çizelge 3.51. Kadınların pilav-makarna pişirme yöntemleri

Pilav-makarna yöntemleri		Kadınların çalışma durumları				Kadınların öğrenim durumları								Toplam			
		Çalışan		Çalışmayan		Ki kare p	Okur yazar değil+okur yazar		İlkokul		Ortaokul+lise		Üniversite+lisansüstü			Ki kare p	
		n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	n				%
Makarna	Suda haşlanır, suyu dökülür	40	67,8	204	84,6	12,400* 0,003***	56	94,9	85	83,3	69	79,3	34	65,4	21,149* 0,001***	244	81,3
	Az suda pişirilir, suyu çektirilir	16	27,1	34	14,2		3	5,1	15	14,7	18	20,7	14	26,9		50	16,7
	Kavrulur, suyu çektirilerek haşlanır	3	5,1	1	0,4		-	-	1	1,0	-	-	3	5,8		4	1,3
	Piştirilmez	-	-	2	0,8		-	-	1	1,0	-	-	1	1,9		2	0,7
Pirinç	Suya salarak	3	5,1	13	5,5	9,476** sd=4 0,050	6	10,2	6	5,9	3	3,4	1	1,9	39,139** sd=12 0,000***	16	5,4
	Yağda kavrularak	20	33,8	62	25,7		24	40,7	19	18,6	19	21,8	20	38,5		82	27,3
	Her iki şekilde	5	8,5	56	23,2		12	20,3	32	31,4	14	16,2	3	5,8		61	20,3
	İslatılır, suyu dökülür, kavrularak pişirilir	25	42,4	100	41,5		15	25,4	40	39,2	48	55,2	22	42,3		125	41,7
	İslatılmadan, kavrularak pişirilir	6	10,2	10	4,1		2	3,4	5	4,9	3	3,4	6	11,5		16	5,3

Çizelge 3.51. (Devam) Kadınların pilav-makarna pişirme yöntemleri

Pilav-makarna pişirme yöntemleri		Kadınların çalışma durumları				Ki kare p	Kadınların öğrenim durumları								Toplam		
		Çalışan		Çalışmayan			Okur yazar değil+okur yazar		İlkokul		Ortaokul +lise		Üniversite+ lisansüstü				Ki kare p
		n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Bulgur	Suya salarak	14	23,7	83	34,4	3,300** sd=4 0,509	22	37,3	32	31,4	28	32,2	15	28,8	19,869** sd=12 0,070	97	32,3
	Yağda kavruarak	12	20,3	35	14,5		15	25,4	12	11,8	9	10,3	11	21,2		47	15,7
	Her iki şekilde	10	16,9	44	18,3		10	16,9	22	21,6	16	18,4	6	11,6		54	18,0
	Islatılır, suyu dökülür, kavruarak pişirilir	7	11,9	25	10,4		5	8,5	13	12,7	12	13,8	2	3,8		32	10,7
	Islatılmadan, kavruarak pişirilir	16	27,2	54	22,4		7	11,9	23	22,5	22	25,3	18	34,6		70	23,3
Toplam		59	100,0	241	100,0		59	100,0	102	100,0	87	100,0	52	100,0	300	100,0	

*Fisher's Exact Test

**Ki Kare Testi

***p<0,05

Çizelge 3.52'de kadınların sebze yemeği hazırlama yöntemleri gösterilmiştir. Araştırmaya katılan kadınların yarısından fazlasının (%54,3) sebze yemeklerini ayıklayıp yıkadıktan sonra doğrayarak pişirdikleri belirlenmiştir. Öğrenim durumuna göre değerlendirildiği zaman; en yüksek oranları öğrenimi olmayanlar hariç (%39,0) diğer öğrenim durumundaki kadınlarda da genel örnekleme benzer olarak sebzeler ayıklanıp, yıkanıp, doğrandıktan sonra pişirenler (ilkokul %53,9, ortaokul+lise %62,1, üniversite+lisansüstü %59,6) almıştır. Kadınların öğrenim durumlarına göre sebze yemeği hazırlama yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Ailelerde yemek pişirilirken kullanılan yağ çeşitleri Çizelge 3.53'te verilmiştir. Ailelerde yemek pişirilirken en çok kullanılan ilk üç yağ çeşidinin ay çiçek yağı ($2,76\pm 0,56$ puan), sade yağ ($2,11\pm 0,62$ puan) ve zeytinyağı ($1,76\pm 0,68$ puan) olduğu belirlenmiştir. Sert margarin ($1,00\pm 0,00$ puan), kanola yağı ($1,00\pm 0,00$ puan) ve soya yağı ($1,00\pm 0,00$ puan) yemek pişirilirken en az kullanılan yağlardır. Ailelerin yağ tercihleri kadınların yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde; 49-65 yaş arası kadınların ailelerinde ($2,41\pm 0,68$ puan), 20-34 yaş arası kadınlara göre ($1,81\pm 0,66$ puan) sade yağın tercih puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların yaş gruplarına göre ailelerde kullanılan yağ çeşitleri incelendiğinde; sadece sade yağ için 20-34 yaş ve 49-65 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$).

Çizelge 3.52. Kadınların sebze yemeği hazırlama yöntemleri

Sebze hazırlama yöntemleri	Kadınların öğrenim durumları										Ki kare	p
	Okur yazar değil+okur yazar		İlkokul		Ortaokul+lise		Üniversite +lisansüstü		Toplam			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Ayıklanır, doğranır, yıkanır	13	22,0	17	16,7	15	17,2	8	15,4	53	17,7	11,002 sd=9	0,276
Yıkanır, ayıklanır, doğranır	23	39,0	29	28,4	18	20,7	13	25,0	83	27,7		
Ayıklanır, yıkanır, doğranır	23	39,0	55	53,9	54	62,1	31	59,6	163	54,3		
Dikkat edilmez	-	-	1	1,0	-	-	-	-	1	0,3		
Toplam	59	100,0	102	100,0	87	100,0	52	100,0	300	100,0		

Çizelge 3.53. Ailelerde yemek pişirilirken kullanılan yağ çeşitleri

Yağ çeşitleri	Kadınların yaş grupları (yıl)					Kruskal Wallis	p	Gruplar arası farklılık**
	20-34 ^a	35-40 ^b	41-48 ^c	49-65 ^d	Toplam			
	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)			
Ay çiçek yağı	2,82±0,49 3,00 (1,00-3,00)	2,64±0,66 3,00 (1,00-3,00)	2,87±0,37 3,00 (1,00-3,00)	2,67±0,69 3,00 (1,00-3,00)	2,76±0,56 3,00 (1,00-3,00)	6,553	0,088	-
Mısırözü yağı	1,75±0,45 2,00 (1,00-2,00)	1,55±0,52 2,00 (1,00-2,00)	1,57±0,64 1,50 (1,00-3,00)	2,28±0,48 2,00 (2,00-3,00)	1,73±0,58 2,00 (1,00-3,00)	7,726	0,052	-
Sade yağ	1,81±0,66 2,00 (1,00-3,00)	2,11±0,47 2,00 (1,00-3,00)	2,00±0,44 2,00 (1,00-3,00)	2,41±0,68 3,00 (1,00-3,00)	2,11±0,62 2,00 (1,00-3,00)	12,685	0,005*	a-d
Zeytinyağı	1,76±0,63 2,00 (1,00-3,00)	1,87±0,77 2,00 (1,00-3,00)	1,67±0,69 2,00 (1,00-3,00)	1,74±0,62 2,00 (1,00-3,00)	1,76±0,68 2,00 (1,00-3,00)	2,151	0,542	-
İç yağı	1,66±1,15 1,00 (1,00-3,00)	2,50±0,70 2,50 (2,00-3,00)	-	1,14±0,37 1,00 (1,00-2,00)	1,50±0,79 1,00 (1,00-3,00)	4,830	0,089	-
Soya yağı	2,00±0,00 2,00 (2,00-2,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,33±0,57 1,00 (1,00-2,00)	1,33±0,51 1,00 (1,00-2,00)	2,500	0,475	-
Fındık yağı	1,66±1,15 1,00 (1,00-3,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	-	-	1,50±1,00 1,00 (1,00-3,00)	0,333	0,564	-
Yumuşak margarin	1,18±0,40 1,00 (1,00-2,00)	1,62±0,51 2,00 (1,00-2,00)	1,66±0,57 2,00 (1,00-2,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,37±0,49 1,00 (1,00-2,00)	5,916	0,116	-

Çizelge 3.53. (Devam) Ailelerde yemek pişirilirken kullanılan yağ çeşitleri

Yağ çeşitleri	Kadınların yaş grupları (yıl)					Kruskal Wallis	p	Gruplar arası farklılık**
	20-34 ^a	35-40 ^b	41-48 ^c	49-65 ^d	Toplam			
	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)	$\bar{X}\pm SS$ Medyan (Alt-Üst)			
Sert margarin	-	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	0,000	1,000	-
Tereyağı	1,38±0,58 1,00 (1,00-3,00)	1,40±0,61 1,00 (1,00-3,00)	1,41±0,50 1,00 (1,00-2,00)	1,41±0,62 1,00 (1,00-3,00)	1,40±0,57 1,00 (1,00-3,00)	0,270	0,966	-
Kuyruk yağı	1,44±0,51 1,00 (1,00-2,00)	1,37±0,61 1,00 (1,00-3,00)	1,25±0,44 1,00 (1,00-2,00)	1,61±0,63 2,00 (1,00-3,00)	1,43±0,57 1,00 (1,00-3,00)	4,778	0,189	-
Kanola yağı	-	-	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	-	1,00±0,00 1,00 (1,00-1,00)	-	-	-

*p<0,05

** Aynı satırda farklı harflerle gösterilen ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak önemlidir.

Çizelge 3.54'te ailelerin yemeklerinin yanında salata bulunma durumu ve salatada kullanılan soslar gösterilmiştir. Araştırmaya katılan ailelerin %39,7'sinde yemeklerinin yanında her zaman, %60,3'ünde ara sıra salata olduğu belirlenmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde, çalışmayan kadınlara göre, salatanın yemeklerin yanında her zaman olma durumu (sırasıyla %52,5, %36,5) daha fazla bulunmuştur. Kadınların çalışıp çalışmamaları ile ailelerin yemeklerinin yanında salata bulunma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Ailelerde salatada kullanılan sosların limon (%84,7), nar ekşisi (%81,3), yağ (%61,3) ve sirke (%9,3) şeklinde sıralandığı tespit edilmiştir.

Çizelge 3.54. Ailelerin yemeklerinin yanında salata bulunma durumu ve salatada kullanılan soslar

Salata ile ilgili bilgiler	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
	Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
	n	%	n	%	n	%		
Her zaman olur	31	52,5	88	36,5	119	39,7	5,088 sd=1	0,024**
Ara sıra olur	28	47,5	153	63,5	181	60,3		
Toplam	59	100,0	241	100,0	300	100,0		
Soslar*	Kullanılır			Kullanılmaz				
	n	%	n	%				
Nar ekşisi	244	81,3	56	18,7				
Limon	254	84,7	46	15,3				
Sirke	28	9,3	272	90,7				
Yağ	184	61,3	116	38,7				

* Birden fazla cevap verilmiştir

** $p<0,05$

Ailelerde yemek pişirilirken kullanılan baharat çeşitleri Çizelge 3.55'te verilmiştir. Görüldüğü gibi araştırmaya katılan ailelerde en fazla tercih edilen beş baharat çeşidi kırmızı biber ($4,21\pm 1,27$ puan), isot ($3,80\pm 0,99$ puan), kara biber ($3,30\pm 1,16$ puan), nane ($2,98\pm 1,05$ puan) ve yeni bahardır ($2,49\pm 1,29$ puan). En az kullanılan baharatların ise zencefil ($1,42\pm 0,53$ puan), köri ($1,57\pm 0,78$ puan) ve zerdeçal ($1,66\pm 1,21$ puan) olduğu saptanmıştır.

Çizelge 3.55. Ailelerde yemek pişirilirken kullanılan baharat çeşitleri

Baharat çeşitleri	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Kırmızı biber	4,21±1,27	5,00	1,00-5,00
Zerdeçal	1,66±1,21	1,00	1,00-4,00
Zencefil	1,42±0,53	1,00	1,00-2,00
Kimyon	2,44±1,10	2,00	1,00-5,00
İsot	3,80±0,99	4,00	1,00-5,00
Nane	2,98±1,05	3,00	1,00-5,00
Kara biber	3,30±1,16	3,00	1,00-5,00
Köri	1,57±0,78	1,00	1,00-3,00
Kekik	1,97±1,09	2,00	1,00-5,00
Yeni bahar	2,49±1,29	2,00	1,00-5,00
Kişniş	2,29±1,27	2,00	1,00-5,00
Sumak	1,87±1,16	1,00	1,00-5,00
Beş türlü	2,31±1,44	2,00	1,00-5,00

Ailelerde kullanılan hazır yiyecek çeşitlerine ilişkin puanlar Çizelge 3.56'da gösterilmiş; hazır yiyecekleri tercih eden ailelerde (n=268) ilk üç sırada sırasıyla puding (2,55±0,63 puan), hazır çorba (2,15±0,93 puan) ve hazır kek-pasta (2,04±0,70 puan) olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 3.56. Ailelerin hazır yiyecek tercihleri

Hazır yiyecek çeşitleri (n=268)	$\bar{X}\pm SS$	Medyan	Alt-Üst
Hazır çorba	2,15±0,93	3,00	1,00-3,00
Puding	2,55±0,63	3,00	1,00-3,00
Dondurulmuş besin	1,84±0,75	2,00	1,00-3,00
Hazır kek, pasta	2,04±0,70	2,00	1,00-3,00
Konserve	1,95±0,83	2,00	1,00-3,00

Ailelerin geleneksel mutfaklarında bulunan yemek ve tatlıların pişirilme sıklıkları Çizelge 3.57'de olduğu gibidir. Ailelerde kaburga dolmasının ve işkembe dolmasının pişirilme sıklığı yılda birkaç kereden yoğunlaşmış (sırasıyla %36,3, %36,3) olup, %29,3'ünde kaburga dolması, %15,7'sinde işkembe dolması hiç pişirilmemektedir. Çalışmayan kadınların ailelerinde kaburga dolmasının en fazla ayda bir sıklıkla (%32,4), çalışan kadınların ailelerinde ise yılda birkaç kere (%57,6) pişirildiği tespit edilmiştir (p<0,05). Çalışmayan kadınların ailelerinde işkembe dolmasının ayda bir pişirilme sıklığının (%38,2), çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu (%52,5) bulunmuştur (p<0,05).

Ailelerde makkube, ırok ve içli köfte daha çok ayda bir sıklıkla (sırasıyla %26,7, %37,7 ve %41,0) pişirilmektedir. Genel örneklemede ailelerin %23,6'sında makkube, %11,7'sinde ırok, %4,7'sinde içli köfte yapılmamaktadır. Kadınların çalışma durumuna göre değerlendirildiği zaman; çalışmayan kadınların ailelerinde makkubenin haftada 1-2 kez sıklıkla pişirilme oranının (%15,3), çalışan kadınlara göre (%3,4) daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Çalışmayan kadınların ailelerinde ırok en fazla ayda bir (%39,4), çalışanlarda ise yılda birkaç kere (%33,9) sıklıkla pişirilmekte olup, çalışmayan kadınların ailelerinin %9,5'inde, çalışan kadınların %20,3'ünde ırok pişirilmediği saptanmıştır ($p<0,05$). İçli köfteyi yılda birkaç kere pişirenlerin (çalışan %32,2, çalışmayan %16,6) ve hiç pişirmeyenlerin (çalışan %10,2, çalışmayan %3,3) çalışan kadınların ailelerinde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Meftune en fazla haftada 1-2 kez (%36,3) sıklıkla pişirilmekte ve ailelerin %16,0'sında pişirilmemektedir. Çalışmayan kadınların ailelerinde meftunenin en çok haftada 1-2 kere (%38,6), çalışan kadınların ailelerinde yılda birkaç kere (%16,9) pişirildiği tespit edilmiş, meftune pişirmeyenlerin çalışmayan kadınların ailelerinde daha yüksek olduğu (çalışmayan %33,9, çalışan %11,6) saptanmıştır ($p<0,05$). Genel örneklemede ve çalışmayan kadınların ailelerinde şamböreğin yapılma sıklığı ayda birde en fazla iken (sırasıyla %32,3, %34,9); çalışan kadınların ailelerinde en fazla yılda birkaç kere (%35,6) sıklıkla pişirildiği belirlenmiştir. Şambörek, çalışan kadınların ailelerinin %22,0'sinde, çalışmayanların %8,7'sinde pişirilmemektedir ($p<0,05$).

Güveç en fazla ayda bir (%27,0) sıklıkla pişirilmekte olup, ailelerin %9,0'unda pişirilmediği tespit edilmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde güveç en fazla ayda bir (%32,1), çalışmayanlarda haftada 1-2 kez (%29,0) pişirmekle beraber, kadınların çalışma durumu ile ailelerde güveç pişirilme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Ailelerin %30,7'sinde hafta 1-2 kere, %23,3'ünde 15 günde bir iç pilav pişirildiği belirlenmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde en fazla ayda bir (%33,9), çalışmayanlarda haftada 1-2 kere (%33,6) iç pilav pişirilmektedir ($p<0,05$). Ailelerin %64,0'ünde kitelrihanın pişirilmediği,

pişirilen ailelerde ise en fazla yılda birkaç kere (%18,3) pişirildiği tespit edilmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde kitelriha pişirmeyenlerin (%78,0), çalışmayan kadınların ailelerine göre (%60,6) daha fazla olduğu, fakat kadınların çalışma durumu ile ailelerde kitelriha pişirilme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Dahudiyet pişirilme sıklığının en fazla ayda bir (%18,7) olduğu, ailelerin yaklaşık yarısında ise (%47,3) hiç dahudiyet pişirilmediği belirlenmiştir. Kadınların çalışma durumuna göre değerlendirildiğinde; genel örneklem ile benzerlik gösterdiği ve çalışma durumuna göre dahudiyet pişirilme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Etili bulgur, genel örnekleme ve çalışmayan kadınların ailelerinde en fazla hafta 1-2 kere (sırasıyla %34,6, %37,9), çalışanların ailelerinde ayda bir (%27,1) sıklıkla pişirilmektedir. Kadınların çalışma durumu ile ailelerde etli bulgur pişirilme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Ailelerin %67,3'ünde keme kavurması, %39,3'ünde kenger sote, %38,7'sinde Mardin kebabı pişirilmemektedir. Pişirilen ailelerde ise keme kavurmasının ve kenger sotenin en fazla yılda birkaç kere (sırasıyla %23,4, %33,0), Mardin kebabının ayda bir (%25,3) sıklıkla pişirildiği bulunmuştur. Çalışan kadınların ailelerinde kenger sote ve Mardin kebabı pişirmeyenlerin (sırasıyla %57,6, %55,9), çalışmayan kadınların ailelerine göre (sırasıyla %34,9, %34,4) daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan ailelerde, hem çalışan hem de çalışmayan kadınların aileleri dahil olmak üzere, Mardin usulü dizme pişirilme sıklığının en çok ayda bir sıklıkta (genel örneklem %28,0, çalışan %25,4, çalışmayan %28,6) olduğu, genel örneklemin %25,0'inde ise pişirilmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Alluciyenin ailelerin %61,0'inde pişirilmediği, %23,0'ünde yılda birkaç kere pişirildiği; alluciye pişirmeyenlerin çalışan kadınların ailelerinde (%67,8), çalışmayan kadınlara göre (%59,3) daha fazla olduğu, fakat aradaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Genel örnekleme ve çalışmayan kadınların ailelerinde babağannuç en fazla 15 günde bir (sırasıyla %26,7, %28,2); çalışan kadınların ailelerinde yılda birkaç kere (%25,4) pişirilmektedir ($p>0,05$). Mercimek köfte en çok 15 günde bir (%28,3), çiğ köfte ayda bir (%32,0) sıklıkla yapılmaktadır. Kadınların çalışma durumuna göre değerlendirildiği zaman; mercimek köftenin çalışmayan kadınların ailelerinde en fazla 15 günde bir (%31,1), çalışan kadınların ailelerinde ayda bir (%39,0) sıklıkla yapıldığı; çiğ köftenin ise çalışmayan kadınların ailelerinin %9,1'inde, çalışanların %22,0'sinde yapılmadığı saptanmıştır ($p<0,05$).

Ailelerin yaklaşık yarısında (%49,7) mergenin pişirilmediği, pişirilen ailelerde en çok yılda birkaç kere (%16,2) pişirildiği bulunmuş olup, merge pişirmeyenlerin çalışan kadınların ailelerinde (%69,4), çalışmayan kadınlara göre (%44,8) daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Karışık sarma-dolmanın en çok haftada 1-2 kere (%43,4) pişirildiği; şeredinin ailelerin %60,0'ında pişirilmediği, pişirilen ailelerde ise en fazla yılda birkaç kere (%23,0) pişirildiği ve kadınların çalışma durumlarına göre aralarında istatistiksel bir farklılığın olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Ailelerde geleneksel tatlıların yapılma durumları değerlendirildiğinde; bu tatlıların en fazla yılda birkaç kere yapıldığı; en az pişirilen ilk üç geleneksel tatlının ibsise tatlısı (%31,0), naneşil tatlısı (%32,7) ve zıngıl tatlısı (%36,0); en fazla pişirilenlerin ise zerde (%57,0), peynir helvası (%56,4) ve şekerli pide (%51,0) olduğu belirlenmiştir. Zıngıl tatlısı genel örnekleme ailelerin %64,0'ünde, harire tatlısı %58,0'inde pişirilmemekte olup, bu tatlıların ayda bir pişirilme sıklığı çalışan kadınların ailelerinde (sırasıyla %3,4, %3,4), çalışmayan kadınların ailelerine göre (sırasıyla %14,9, %14,6) daha fazladır ($p<0,05$).

Çizelge 3.57. Ailelerde geleneksel mutfaklarında bulunan yemek ve tatlıların pişirilme sıklıkları

Geleneksel yemek ve tatlılar	Pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Kaburga dolması	15 günde bir	1	1,7	16	6,6	17	5,7	17,180* sd=3	0,001***
	Ayda bir	8	13,6	78	32,4	86	28,7		
	Piştirilmez	16	27,1	72	29,9	88	29,3		
	Yılda birkaç kere	34	57,6	75	31,1	109	36,3		
İşkembe dolması	Haftada 1-2	-	-	3	1,2	3	1,0	21,597* sd=4	0,000***
	15 günde bir	1	1,7	36	14,9	37	12,3		
	Ayda bir	12	20,3	92	38,2	104	34,7		
	Piştirilmez	15	25,5	32	13,3	47	15,7		
	Yılda birkaç kere	31	52,5	78	32,4	109	36,3		
Maklube	Haftada 1-2	2	3,4	37	15,3	39	13,0	13,989* sd=4	0,007***
	15 günde bir	5	8,5	48	19,9	53	17,7		
	Ayda bir	20	33,9	60	24,9	80	26,7		
	Piştirilmez	15	25,4	56	23,3	71	23,6		
	Yılda birkaç kere	17	28,8	40	16,6	57	19,0		
İrok	Haftada 1-2	3	5,1	14	5,8	17	5,6	16,303* sd=4	0,003***
	15 günde bir	6	10,2	64	26,6	70	23,3		
	Ayda bir	18	30,5	95	39,4	113	37,7		
	Piştirilmez	12	20,3	23	9,5	35	11,7		
	Yılda birkaç kere	20	33,9	45	18,7	65	21,7		
İçli köfte	Haftada 1-2	5	8,5	25	10,3	30	10,0	13,965* sd=4	0,007***
	15 günde bir	10	16,9	64	26,6	74	24,6		
	Ayda bir	19	32,2	104	43,2	123	41,0		
	Piştirilmez	6	10,2	8	3,3	14	4,7		
	Yılda birkaç kere	19	32,2	40	16,6	59	19,7		

Çizelge 3.57. (Devam) Ailelerde geleneksel mutfaklarında bulunan yemek ve tatlıların pişirilme sıklıkları

Geleneksel yemek ve tatlılar	Pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Meftune	Haftada 5-6	-	-	1	0,4	1	0,3	25,088*	0,000***
	Haftada 3-4	-	-	9	3,7	9	3,0		
	Haftada 1-2	16	27,1	93	38,6	109	36,3		
	15 günde bir	7	11,9	46	19,1	53	17,7		
	Ayda bir	6	10,2	43	17,8	49	16,3		
	Piştirilmez	20	33,9	28	11,6	48	16,0		
	Yılda birkaç kere	10	16,9	21	8,8	31	10,4		
Şambörek	Haftada 3-4	-	-	1	0,4	1	0,3	26,315*	0,000***
	Haftada 1-2	3	5,1	30	12,5	33	11,0		
	15 günde bir	9	15,3	69	28,6	78	26,0		
	Ayda bir	13	22,0	84	34,9	97	32,3		
	Piştirilmez	13	22,0	21	8,7	34	11,4		
	Yılda birkaç kere	21	35,6	36	14,9	57	19,0		
Güveç	Haftada 3-4	1	1,7	8	3,3	9	3,0	2,443*	0,785
	Haftada 1-2	15	25,5	70	29,0	85	28,3		
	15 günde bir	12	20,3	54	22,5	66	22,0		
	Ayda bir	19	32,1	62	25,7	81	27,0		
	Piştirilmez	4	6,8	23	9,5	27	9,0		
	Yılda birkaç kere	8	13,6	24	10,0	32	10,7		
İç pilav	Haftada 3-4	3	5,1	15	6,2	18	6,0	11,430*	0,043***
	Haftada 1-2	11	18,7	81	33,6	92	30,7		
	15 günde bir	12	20,3	58	24,1	70	23,3		
	Ayda bir	20	33,9	48	19,9	68	22,7		
	Piştirilmez	3	5,1	18	7,5	21	7,0		
	Yılda birkaç kere	10	16,9	21	8,7	31	10,3		
Kitelriha	Haftada 1-2	1	1,7	4	1,7	5	1,7	7,381**	0,095
	15 günde bir	1	1,7	12	5,0	13	4,3		
	Ayda bir	6	10,2	29	12,0	35	11,7		
	Piştirilmez	46	78,0	146	60,6	192	64,0		
	Yılda birkaç kere	5	8,4	50	20,7	55	18,3		

Çizelge 3.57. (Devam) Ailelerde geleneksel mutfaklarında bulunan yemek ve tatlıların pişirilme sıklıkları

Geleneksel yemek ve tatlılar	Pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Dahudiyet	Haftada 1-2	2	3,4	14	5,8	16	5,4	3,924* sd=4	0,416
	15 günde bir	5	8,5	41	17,0	46	15,3		
	Ayda bir	11	18,6	45	18,7	56	18,7		
	Piştirilmez	33	55,9	109	45,2	142	47,3		
	Yılda birkaç kere	8	13,6	8	13,3	40	13,3		
Etlü bulgur	Haftada 5-6	-	-	5	2,0	5	1,7	7,653**	0,239
	Haftada 3-4	2	3,4	12	5,0	14	4,7		
	Haftada 1-2	15	25,5	89	37,0	104	34,6		
	15 günde bir	12	20,3	51	21,1	63	21,0		
	Ayda bir	16	27,1	45	18,7	61	20,3		
	Piştirilmez	10	16,9	20	8,3	30	10,0		
Keme kavurması	Yılda birkaç kere	4	6,8	19	7,9	23	7,7	6,891* sd=3	0,075
	15 günde bir	-	-	9	3,7	9	3,0		
	Ayda bir	4	6,8	15	6,3	19	6,3		
	Piştirilmez	47	79,7	155	64,3	202	67,3		
Kenger sote	Yılda birkaç kere	8	13,5	62	25,7	70	23,4	15,046* sd=3	0,002***
	15 günde bir	-	-	16	6,6	16	5,3		
	Ayda bir	6	10,2	61	25,3	67	22,4		
	Piştirilmez	34	57,6	84	34,9	118	39,3		
Mardin kebabı	Yılda birkaç kere	19	32,2	80	33,2	99	33,0	12,331* sd=4	0,015***
	Haftada 1-2	2	3,4	13	5,4	15	5,0		
	15 günde bir	7	11,9	22	9,1	29	9,7		
	Ayda bir	7	11,9	69	28,7	76	25,3		
	Piştirilmez	33	55,9	83	34,4	116	38,7		
Mardin usulü dizme	Yılda birkaç kere	10	16,9	54	22,4	64	21,3	4,760* sd=4	0,313
	Haftada 1-2	9	15,3	36	15,0	45	15,0		
	15 günde bir	5	8,5	41	17,0	46	15,3		
	Ayda bir	15	25,4	69	28,6	84	28,0		
	Piştirilmez	16	27,1	59	24,5	75	25,0		

Çizelge 3.57. (Devam) Ailelerde geleneksel mutfaklarında bulunan yemek ve tatlıların pişirilme sıklıkları

Geleneksel yemek ve tatlılar	Pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Alluciye	15 günde bir	3	5,1	9	3,7	12	4,0	2,666*	0,446
	Ayda bir	4	6,8	32	13,3	36	12,0		
	Piştirilmez	40	67,8	143	59,3	183	61,0		
	Yılda birkaç kere	12	20,3	57	23,7	69	23,0		
Babağannuç	Haftada 3-4	1	1,7	2	0,8	3	1,0	6,715*	0,243
	Haftada 1-2	10	17,0	50	20,7	60	20,0		
	15 günde bir	12	20,3	68	28,2	80	26,7		
	Ayda bir	14	23,7	60	24,9	74	24,7		
	Piştirilmez	7	11,9	30	12,5	37	12,3		
	Yılda birkaç kere	15	25,4	31	12,9	46	15,3		
Mercimek köfte	Haftada 3-4	-	-	2	0,8	2	0,7	13,462*	0,019***
	Haftada 1-2	8	13,6	45	18,7	53	17,7		
	15 günde bir	10	16,9	75	31,1	85	28,3		
	Ayda bir	23	39,0	55	22,8	78	26,0		
	Piştirilmez	8	13,6	44	18,3	52	17,3		
	Yılda birkaç kere	10	16,9	20	8,3	30	10,0		
Çiğ köfte	Haftada 3-4	-	-	3	1,2	3	1,0	24,025*	0,000***
	Haftada 1-2	10	17,0	52	21,6	62	20,7		
	15 günde bir	3	5,1	67	27,9	70	23,3		
	Ayda bir	21	35,6	75	31,1	96	32,0		
	Piştirilmez	13	22,0	22	9,1	35	11,7		
	Yılda birkaç kere	12	20,3	22	9,1	34	11,3		
Merçe	Haftada 1-2	2	3,4	17	7,1	19	6,4	12,195*	0,016***
	15 günde bir	4	6,8	41	17,0	45	15,0		
	Ayda bir	6	10,2	32	13,3	38	12,7		
	Piştirilmez	41	69,4	108	44,8	149	49,7		
	Yılda birkaç kere	6	10,2	43	17,8	49	16,2		

Çizelge 3.57. (Devam) Ailelerde geleneksel mutfaklarında bulunan yemek ve tatlıların pişirilme sıklıkları

Geleneksel yemek ve tatlılar	Pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Karışık sarma-dolma	Haftada 3-4	-	-	4	1,7	4	1,3	9,200**	0,073
	Haftada 1-2	18	20,5	112	46,5	130	43,4		
	15 günde bir	25	42,4	81	33,5	106	35,3		
	Ayda bir	15	25,4	32	13,3	47	15,7		
	Piştirilmez	1	1,7	7	2,9	8	2,7		
	Yılda birkaç kere	-	-	5	2,1	5	1,6		
Şeredin	Haftada 3-4	1	1,7	1	0,4	2	0,7	7,354**	0,170
	Haftada 1-2	1	1,7	11	4,5	12	4,0		
	15 günde bir	3	5,0	18	7,5	21	7,0		
	Ayda bir	4	6,8	12	5,0	16	5,3		
	Piştirilmez	42	71,2	138	57,3	180	60,0		
	Yılda birkaç kere	8	13,6	61	25,3	69	23,0		
Kahhiye	Haftada 1-2	2	3,4	8	3,3	10	3,3	3,464* sd=4	0,483
	15 günde bir	4	6,8	35	14,5	39	13,0		
	Ayda bir	3	5,1	18	7,5	21	7,0		
	Piştirilmez	40	67,8	138	57,3	178	59,3		
	Yılda birkaç kere	10	16,9	42	17,4	52	17,4		
Zıngıl tatlısı	Haftada 1-2	1	1,7	3	1,2	4	1,3	15,659**	0,002***
	15 günde bir	-	-	18	7,5	18	6,0		
	Ayda bir	2	3,4	36	14,9	38	12,7		
	Piştirilmez	49	83,0	143	59,4	192	64,0		
	Yılda birkaç kere	7	11,9	41	17,0	48	16,0		
Harire tatlısı	Haftada 1-2	1	1,7	3	1,2	4	1,3	15,299**	0,003***
	15 günde bir	-	-	14	5,8	14	4,7		
	Ayda bir	2	3,4	35	14,6	37	12,3		
	Piştirilmez	46	78,0	128	53,1	174	58,0		
	Yılda birkaç kere	10	16,9	61	25,3	71	23,7		
İbsise tatlısı	Haftada 1-2	-	-	2	0,8	2	0,7	4,748**	0,269
	15 günde bir	1	1,7	8	3,3	9	3,0		
	Ayda bir	2	3,4	27	11,2	29	9,7		
	Piştirilmez	47	79,6	160	66,4	207	69,0		
	Yılda birkaç kere	9	15,3	44	18,3	53	17,6		

Çizelge 3.57. (Devam) Ailelerde geleneksel mutfaklarında bulunan yemek ve tatlıların pişirilme sıklıkları

Geleneksel yemek ve tatlılar	Pişirilme sıklıkları	Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
İsfire	Haftada 3-4	-	-	2	0,8	2	0,7	5,339* sd=5	0,376
	Haftada 1-2	3	5,1	10	4,1	13	4,3		
	15 günde bir	7	11,9	31	12,9	38	12,7		
	Ayda bir	2	3,4	31	12,9	33	11,0		
	Piştirilmez	35	59,3	120	49,8	155	51,7		
	Yılda birkaç kere	12	20,3	47	19,5	59	19,6		
Zerde	Haftada 1-2	2	3,4	9	3,7	11	3,7	8,138* sd=4	0,087
	15 günde bir	6	10,2	38	15,8	44	14,7		
	Ayda bir	6	10,2	40	16,6	46	15,3		
	Piştirilmez	35	59,3	94	39,0	129	43,0		
	Yılda birkaç kere	10	16,9	60	24,9	70	23,3		
Şekerli pide	Haftada 1-2	-	-	7	2,9	7	2,3	6,264* sd=4	0,180
	15 günde bir	4	6,8	24	10,0	28	9,3		
	Ayda bir	6	10,2	44	18,3	50	16,7		
	Piştirilmez	36	61,0	111	46,0	147	49,0		
	Yılda birkaç kere	13	22,0	55	22,8	68	22,7		
Naneşil tatlısı	Haftada 1-2	-	-	3	1,2	3	1,0	8,350**	0,061
	15 günde bir	-	-	12	5,0	12	4,0		
	Ayda bir	2	3,4	27	11,2	29	9,7		
	Piştirilmez	48	81,4	154	63,9	202	67,3		
	Yılda birkaç kere	9	15,2	45	18,7	54	18,0		
Pekmezli helaviye	Haftada 1-2	-	-	5	2,1	5	1,7	6,995**	0,118
	15 günde bir	4	6,8	17	7,1	21	7,0		
	Ayda bir	4	6,8	36	14,9	40	13,3		
	Piştirilmez	42	71,2	127	52,7	169	56,3		
	Yılda birkaç kere	9	15,2	56	23,2	65	21,7		
Peynir helvası	Haftada 1-2	3	5,1	19	7,9	22	7,4	8,100* sd=4	0,088
	15 günde bir	3	5,1	29	12,0	32	10,7		
	Ayda bir	7	11,9	43	17,8	50	16,7		
	Piştirilmez	35	59,3	96	39,8	131	43,6		
	Yılda birkaç kere	11	18,6	54	22,5	65	21,6		
Toplam		59	100,0	241	100,0	300	100,0		

*Ki Kare Testi

**Fisher's Exact Test

***p<0,05

Çizelge 3.58'de ailelerde kış için yiyecek hazırlanıp hazırlanmadığı ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Genel örnekleme ailelerin kış için hazırladıkları yiyecekler incelendiği zaman; ilk sırada yer alan turşuyu (%90,0), sırasıyla yaprak salamura (%83,3), dondurularak saklanan besinler (%81,7), sebze kurusu (%79,3), peynir (%78,7), reçel (%74,7) ve sebze konservesinin (%73,0) izlediği tespit edilmiştir. Ailelerde kış için en az hazırlanan ilk üç yiyeceğin ise sırasıyla bazlama (%1,3), yufka (%4,0) ve pastırma (%6,0) olduğu belirlenmiştir. Kadınların çalışma durumuna göre değerlendirildiğinde; çalışan kadınların ailelerinde, çalışmayan kadınlara göre meyve kurutmanın (sırasıyla %16,9, %8,3) daha fazla; sebze konservesinin (sırasıyla %62,7, %75,5), dondurularak saklanan besinlerin (sırasıyla %69,5, %84,6), peynirin (sırasıyla %64,4, %82,2), pastırmanın (sırasıyla %0,0, %7,5) ve pestilin (sırasıyla %27,1, %41,1) daha az hazırlandığı bulunmuştur. Kadınların çalışma durumlarına göre ailelerde kış için meyve kurusu, sebze konservesi, dondurularak saklanan besin, peynir, pastırma ve pestil hazırlanması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Çizelge 3.58. Ailelerde kış için yiyecek hazırlanma durumu

Kış için yiyecek hazırlanma durumu		Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Tarhana	Hazırlanır	11	18,6	26	10,8	37	12,3	2,705*	0,100
	Hazırlanmaz	48	81,4	215	89,2	263	87,7		
Turşu	Hazırlanır	53	89,8	217	90,0	270	90,0	0,002*	0,961
	Hazırlanmaz	6	10,2	24	10,0	30	10,0		
Yufka	Hazırlanır	4	6,8	8	3,3	12	4,0	1,478*	0,224
	Hazırlanmaz	55	93,2	233	96,7	288	96,0		
Bazlama	Hazırlanır	-	-	4	1,7	4	1,3	0,992**	1,000
	Hazırlanmaz	59	100,0	237	98,3	296	98,7		
Erişte-makarna	Hazırlanır	6	10,2	14	5,8	20	6,7	1,448*	0,229
	Hazırlanmaz	53	89,8	227	94,2	280	93,3		
Salça	Hazırlanır	24	40,7	107	44,4	131	43,7	0,267*	0,606
	Hazırlanmaz	35	59,3	134	55,6	169	56,3		
Reçel	Hazırlanır	45	76,3	179	74,3	224	74,7	0,100*	0,752
	Hazırlanmaz	14	23,7	62	25,7	76	25,3		
Kavurma	Hazırlanır	29	49,2	118	49,0	147	49,0	0,001*	0,979
	Hazırlanmaz	30	50,8	123	51,0	153	51,0		
Yaprak salamura	Hazırlanır	47	79,7	203	84,2	250	83,3	0,713*	0,398
	Hazırlanmaz	12	20,3	38	15,8	50	16,7		
Meyve kuru	Hazırlanır	10	16,9	20	8,3	30	10,0	3,941*	0,047***
	Hazırlanmaz	49	83,1	221	91,7	270	90,0		
Sebze kuru	Hazırlanır	47	79,7	191	79,3	238	79,3	0,005*	0,945
	Hazırlanmaz	12	20,3	50	20,7	62	20,7		
Meyve konservesi	Hazırlanır	3	5,1	22	9,1	25	8,3	1,015*	0,314
	Hazırlanmaz	56	94,9	219	90,9	275	91,7		
Sebze konservesi	Hazırlanır	37	62,7	182	75,5	219	73,0	3,944*	0,047***
	Hazırlanmaz	22	37,3	59	24,5	81	27,0		
Dondurularak saklanan besin	Hazırlanır	41	69,5	204	84,6	245	81,7	7,271*	0,007***
	Hazırlanmaz	18	30,5	37	15,4	55	18,3		
Pekmez	Hazırlanır	30	50,8	119	49,4	149	49,7	0,041*	0,840
	Hazırlanmaz	29	49,2	122	50,6	151	50,3		
Peynir	Hazırlanır	38	64,4	198	82,2	236	78,7	8,899*	0,003***
	Hazırlanmaz	21	35,6	43	17,8	64	21,3		

Çizelge 3.58. (Devam) Ailelerde kış için yiyecek hazırlanma durumu

Kış için yiyecek hazırlanma durumu		Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Bulgur	Hazırlanır	22	37,3	118	49,0	140	46,7	2,595* sd=1	0,107
	Hazırlanmaz	37	62,7	123	51,0	160	53,3		
Yarma	Hazırlanır	14	23,7	41	17,0	55	18,3	1,428* sd=1	0,232
	Hazırlanmaz	45	76,3	200	83,0	245	81,7		
Sucuk	Hazırlanır	18	30,5	69	28,6	87	29,0	0,081* sd=1	0,776
	Hazırlanmaz	41	69,5	172	71,4	213	71,0		
Pastırma	Hazırlanır	-	-	18	7,5	18	6,0	4,688* sd=1	0,030***
	Hazırlanmaz	59	100,0	223	92,5	282	94,0		
Pestil	Hazırlanır	16	27,1	99	41,1	115	38,3	3,908* sd=1	0,048***
	Hazırlanmaz	43	72,9	142	58,9	185	61,7		
Toplam		59	100,0	241	100,0	300	100,0		

* Ki Kare testi

**Fisher's Exact Test

***p<0,05

Ailelerde bayram ve özel günlerde yemek yapılıp yapılmadığı Çizelge 3.59'da gösterilmiştir. Araştırmaya katılan ailelerde dini bayram ve özel günler arasından en fazla Ramazan Bayramı (%85,0) ve Kurban Bayramı'nda (%84,3) özel yemek yapıldığı belirlenmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde, çalışmayan kadınlara göre Ramazan Bayramı (sırasıyla %72,9, %88,0) ve Kurban Bayramı'nda (sırasıyla %71,2, %87,6) yemek yapılma durumunun daha az olduğu belirlenmiş, kadınların çalışma durumuna göre aradaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ailelerin yarısından fazlası Ramazan ayında (%84,3), kandillerde (%75,0) ve Muharrem ayında (%59,0) özel yemek yapmadıklarını belirtmişlerdir. Çalışan kadınların ailelerinde kandillerde özel yemek yapanların oranı daha az (çalışan %20,3, çalışmayan %26,1), Ramazan (çalışan %16,9, çalışmayan %15,4) ve Muharrem aylarında (çalışan %45,8, çalışmayan %39,8) daha fazla olmakla beraber, aradaki bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Aşama törenleri arasından en fazla düğün (%75,7) ve ölü (%74,7); en az kına gecesi (%12,3) ve nişan (%18,3) için özel yemek yapıldığı tespit edilmiştir. Kadınların çalışma durumuna göre değerlendirildiği zaman; çalışan kadınların ailelerinin %64,4'ünde, çalışmayan kadınların %77,2'sinde ölü yemeği yapılmaktadır ($p<0,05$). Ayrıca ailelerin yarısından fazlasında (%58,3) da diş hediği yapıldığı tespit edilmiştir. Hıdrellez, Nevruz, Kara Çarşamba, Paskalya gibi mevsimlik ve yöreye ait özel günlerde ailelerin neredeyse tamamında özel yemek yapılmadığı (sırasıyla %95,3, %96,7, %99,7, %98,3); kutlama, uğurlama, karşılama günleri arasından en fazla adak (%40,3) ve askere uğurlama (%30,3); en az hacca uğurlama (%26,3) ve hacı karşılama (%24,0) için özel yemek hazırlandığı bulunmuştur. Çalışan kadınların ailelerinde (%18,6), çalışmayan kadınların ailelerine göre (%33,2) asker uğurlama için özel yemek yapılma durumunun daha az olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Çalışmayan kadınların ailelerinde hacca uğurlama (%27,4), hacı karşılama (%24,1) ve adak (%42,3) için özel yemek yapanların, çalışan kadınlara göre (sırasıyla %22,0, %23,7 ve %32,2) daha fazla; yılbaşı yemeği yapanların (çalışan %27,1, çalışmayan %26,1) daha az olduğu görülmüştür ($p>0,05$).

Çizelge 3.59. Ailelerde bayram ve özel günlerde yemek yapılma durumu

Bayram ve özel günlerde yemek yapılma durumu		Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Dini bayram ve özel günler									
Ramazan ayı	Yapılır	10	16,9	37	15,4	47	15,7	0,091* sd=1	0,762
	Yapılmaz	49	83,1	204	84,6	253	84,3		
Ramazan Bayramı	Yapılır	43	72,9	212	88,0	255	85,0	8,460* sd=1	0,004***
	Yapılmaz	16	27,1	29	12,0	45	15,0		
Kurban Bayramı	Yapılır	42	71,2	211	87,6	253	84,3	9,608* sd=1	0,002***
	Yapılmaz	17	28,8	30	12,4	47	15,7		
Kandiller	Yapılır	12	20,3	63	26,1	75	25,0	0,851* sd=1	0,356
	Yapılmaz	47	79,7	178	73,9	225	75,0		
Muharrem ayı (aşure)	Yapılır	27	45,8	96	39,8	123	41,0	0,689* sd=1	0,407
	Yapılmaz	32	54,2	145	60,2	177	59,0		
Aşama törenleri									
Doğum yemeği	Yapılır	16	27,1	67	27,8	83	27,7	0,011* sd=1	0,916
	Yapılmaz	43	72,9	174	72,2	217	72,3		
Sünnet yemeği	Yapılır	19	32,2	89	36,9	108	36,0	0,459* sd=1	0,498
	Yapılmaz	40	67,8	152	63,1	192	64,0		
Düğün yemeği	Yapılır	39	66,1	188	78,0	227	75,7	3,649* sd=1	0,056
	Yapılmaz	20	33,9	53	22,0	73	24,3		
Nişan yemeği	Yapılır	11	18,6	44	18,3	55	18,3	0,005* sd=1	0,945
	Yapılmaz	48	81,4	197	81,7	245	81,7		
Kına gecesi yemeği	Yapılır	7	11,9	30	12,4	37	12,3	0,015* sd=1	0,903
	Yapılmaz	52	88,1	211	87,6	263	87,7		
Ölü yemeği	Yapılır	38	64,4	186	77,2	224	74,7	4,087* sd=1	0,043***
	Yapılmaz	21	35,6	55	22,8	76	25,3		
Diş hediği	Yapılır	33	55,9	142	58,9	175	58,3	0,174* sd=1	0,676
	Yapılmaz	26	44,1	99	41,1	125	41,7		

Çizelge 3.59. (Devam) Ailelerde bayram ve özel günlerde yemek yapılma durumu

Bayram ve özel günlerde yemek yapılma Durumu		Kadınların çalışma durumları						Ki kare	p
		Çalışan		Çalışmayan		Toplam			
		n	%	n	%	n	%		
Mevsimlik ve yöreye ait özel günler									
Hıdrellez	Yapılır	2	3,4	12	5,0	14	4,7	0,269* sd=1	0,604
	Yapılmaz	57	96,6	229	95,0	286	95,3		
Nevruz	Yapılır	-	-	10	4,1	10	3,3	2,533* sd=1	0,112
	Yapılmaz	59	100,0	231	95,9	290	96,7		
Kara Çarşamba	Yapılır	-	-	1	0,4	1	0,3	0,246**	1,000
	Yapılmaz	59	100,0	240	99,6	299	99,7		
Paskalya	Yapılır	-	-	5	2,1	5	1,7	1,245**	0,265
	Yapılmaz	59	100,0	236	97,9	295	98,3		
Kutlama, uğurlama, karşılama günleri									
Hacca uğurlama	Yapılır	13	22,0	66	27,4	79	26,3	0,700* sd=1	0,403
	Yapılmaz	46	78,0	175	72,6	221	73,7		
Hacı karşılama	Yapılır	14	23,7	58	24,1	72	24,0	0,003* sd=1	0,957
	Yapılmaz	45	76,3	183	75,9	228	76,0		
Askere uğurlama	Yapılır	11	18,6	80	33,2	91	30,3	4,749* sd=1	0,029***
	Yapılmaz	48	81,4	161	66,8	209	69,7		
Adak yemeği	Yapılır	19	32,2	102	42,3	121	40,3	2,017* sd=1	0,156
	Yapılmaz	40	67,8	139	57,7	179	59,7		
Yılbaşı yemeği	Yapılır	16	27,1	63	26,1	79	26,3	0,023* sd=1	0,879
	Yapılmaz	43	72,9	178	73,9	221	73,7		
Toplam		59	100,0	241	100,0	300	100,0		

* Ki Kare Testi

**Fisher's Exact Test

***p<0,05

Çizelge 3.60. Ailelerde dini bayram ve özel günlerde yapılan yemek ve tatlılar

Dini bayram ve özel günler	n	%
Ramazan ayında yapılan yemek ve tatlılar (n=47)*		
Çiğ köfte	10	21,3
Kaburga dolması	13	27,6
İşkembe dolması	4	4,2
Zıngıl tatlısı	3	6,4
Hoşaf	6	12,8
Kahhiye	2	4,2
Meyan şerbeti	2	4,2
Diğer yemekler (but dolması, hindi dolması, içli köfte, şambörek, etli bulgur, maklube)	8	16,8
Diğer tatlılar (güllaç, sütlaç, isfire, kahhiye, katmer)	6	12,8
Ramazan Bayramı'nda yapılan yemek ve tatlılar (n=255)*		
Kaburga dolması	102	40,0
İç pilav	56	22,0
Kavurma	27	10,6
Etlı bulgur	48	18,8
Fasulye yemeği	30	11,8
Merge	13	5,1
Tava	4	1,6
Türlü	8	3,2
İçli köfte	9	3,5
İşkembe dolması	32	12,5
Zerde	22	8,6
Tatlı çörek	3	1,2
Diğer yemekler (but dolması, dahudiyet, dizme, hindi dolması, meftune, güveç)	27	10,6
Diğer tatlılar (baklava, sütlaç, revani)	8	3,2
Kurban Bayramı'nda yapılan yemek ve tatlılar (n=253)*		
İç pilav	72	28,4
Kavurma	51	20,1
Merge	13	5,1
Etlı bulgur	41	16,2
Tava	10	3,9
Fasulye yemeği	24	9,5
Kaburga dolması	87	34,4
İşkembe dolması	26	10,3
Zerde	24	9,5
Diğer yemekler (but dolması, dahudiyet, dizme, türlü hemis, ırok, meftune, güveç)	43	17,0
Diğer tatlılar (baklava, tatlı çörek, hoşaf)	7	2,8
Kandillerde yapılan yemek ve tatlılar (n=75)*		
İç pilav	6	8,0
Tatlı çörek	9	12,0
Diğer yemekler (güveç, tava, içli köfte, tava)	4	4,3
Diğer tatlılar (aşure, helva, zerde, irmik tatlısı, kahhiye, isfire, sütlaç, şekerpare)	63	84,0
Muharrem ayında yapılan yemek ve tatlılar (n=123)		
Aşure	122	99,2
Karışık sarma-dolma	1	0,8

*Birden fazla cevap verilmiştir.

Çizelge 3.60'ta ailelerde dini bayram ve özel günlerde yapılan yemek ve tatlı çeşitleri verilmiştir. Görüldüğü gibi ailelerde Ramazan ayında, Ramazan Bayramı'nda ve Kurban Bayramı'nda en fazla yapılan yemeğin kaburga dolması (sırasıyla %27,6, %40,0, %34,4) olduğu saptanmıştır. Hoşaf (%12,8) Ramazan ayında, zerde ise Ramazan (%8,6) ve Kurban Bayram'larında (%9,5) en fazla yapılan

tatlılardır. Ailelerde kandillerde en çok yapılan tatlıların sırasıyla diğer tatlılar (aşure, helva, zerde, irmik tatlısı, kahhiye, isfire, sütlaç, şekerpare) (%84,0) ve tatlı çörek (%12,0) olduğu bulunmuştur. Muharrem ayında tatlı yapan ailelerin neredeyse tamamının aşure (%99,2) yaptıkları belirlenmiştir.

Çizelge 3.61. Ailelerde aşama törenlerinde yapılan yemek ve tatlılar

Aşama törenleri	n	%
Doğumda yapılan yemek ve tatlılar (n=83)*		
İç pilav	32	38,5
Halil İbrahim sofrası	2	2,4
İspire	44	53,0
Zerde	11	13,2
Diğer yemekler (fasulye yemeği, güveç, lahmacun, tava, içli köfte, kaburga dolması)	31	37,2
Sünnette yapılan yemek ve tatlılar (n=108)*		
İç pilav	95	88,0
Güveç	18	16,7
Zerde	25	23,1
Diğer yemekler (etli bulgur, fasulye yemeği, kavurma, türlü, meftune, lahmacun, pide, hemis, şambörek)	37	34,2
Diğer tatlılar (isfire, sütlaç, kahhiye)	5	4,6
Düğünde yapılan yemek ve tatlılar (n=227)*		
İç pilav	164	72,2
Hemis	105	46,2
Kavurma	59	26,0
Fasulye yemeği	65	28,6
Etlı bulgur	31	13,6
Diğer yemekler (lahmacun, et suyu, güveç, şambörek, mantı, su böreği, türlü)	34	15,0
Zerde	28	12,3
Nişanda yapılan yemek ve tatlılar (n=55)*		
İç pilav	36	65,4
Kavurma	11	20,0
Güveç	14	25,4
Şambörek	9	16,4
Zerde	18	32,7
Diğer yemekler (etli bulgur, fasulye yemeği, türlü, lahmacun, mantı, su böreği, sac tava)	21	38,2
Kına gecesinde yapılan yemek ve tatlılar (n=37)*		
İç pilav	24	64,9
Kavurma	6	16,2
Güveç	9	24,3
Lahmacun	8	21,6
Zerde	12	32,4
Diğer yemekler (şambörek, sac tava, mantı, su böreği, et suyu)	8	21,6
Cenaze için yapılan yemek ve tatlılar (n=224)*		
Kavurma	119	53,1
Fasulye yemeği	127	56,7
Etlı bulgur	49	21,9
İç pilav	156	69,6
Lahmacun	27	12,0
Hemis	9	4,0
Tatlı çörek	131	58,5
Zerde	20	8,9
Helva	2	0,9
Diğer yemekler (güveç, et suyu, pide, türlü, şambörek)	29	13,0
Diş hediğinde yapılan yemekler (n=175)		
Nohut-buğday	175	100,0

*Birden fazla cevap verilmiştir.

Ailelerin aşama törenlerinde yaptıkları yemek ve tatlı çeşitleri Çizelge 3.61'de olduğu gibidir. Ailelerde doğumda en fazla yapılan yemeğin iç pilav (%38,5), tatlının isfire (%53,0) olduğu bulunmuştur. Sünnet, düğün, nişan ve kına gecesinde en çok yapılan yemeğin iç pilav (sırasıyla %88,0, %72,2, %65,4, %64,9), tatlının zerde (sırasıyla %23,1, %12,3, %32,7, %32,4) olduğu tespit edilmiştir. Ailelerde cenaze zamanı en fazla yapılan yemeğin iç pilav (%69,6), fasulye yemeği (%56,7) ve kavurma (%53,1), tatlının tatlı çörek (%58,5) olduğu saptanmış, ailelerin tamamının diğ heddiği (nohut-buğday) (%100,0) pişirdiği belirlenmiştir.

Çizelge 3.62. Ailelerde mevsimlik ve yöreye ait özel günlerde yapılan yemek ve tatlılar

Mevsimlik ve yöreye ait özel günler	n	%
Hıdrellezde yapılan yemek ve tatlılar (n=14)*		
Aşure	9	64,3
Etlı pilav	1	7,1
Kaburga dolması	5	35,7
Nevruzda yapılan yemekler (n=10)*		
Buğday aşı	1	10,0
Etlı bulgur	1	10,0
Fasulye yemeği	2	20,0
Irok	1	10,0
Kavurma	3	30,0
İşkembe dolması	1	10,0
Kaburga dolması	2	20,0
Güveç	1	10,0
Etlı pilav	1	10,0
İç pilav	1	10,0
Kara Çarşamba'da yapılan yemekler (n=1)		
İşkembe dolması	1	100,0
Paskalya'da yapılan yemekler (n=5)*		
Kaburga dolması	5	100,0
İşkembe dolması	2	40,0

*Birden fazla cevap verilmiştir.

Çizelge 3.62'de ailelerde mevsimlik ve yöreye ait özel günlerde yapılan yemek ve tatlılar gösterilmiştir. Hıdrellezde en fazla aşure (%64,3) ve kaburga dolması (%35,7); Nevruzda kavurma (%30,0); Kara Çarşamba'da işkembe dolması (%100,0); Paskalya'da ise kaburga dolması (%100,0) yapılmaktadır. Ailelerin kutlama, uğurlama, karşılama günlerinde yaptıkları yemek ve tatlı çeşitleri Çizelge 3.63'te yer almaktadır. Ailelerde hacca uğurlamada ve hacı karşılama en fazla yapılan yemeğin kaburga dolması (sırasıyla %30,4, %33,3), tatlının zerde (sırasıyla %10,1, %9,7) olduğu bulunmuştur. İşkembe dolması (%29,7) ve zerde (%6,6) askere

uğurlamada en fazla yapılan yemek ve tatlı çeşitleridir. Adak için en fazla kavurma (%79,3), yılbaşı için hindi dolması (%49,4) yapılmaktadır.

Çizelge 3.63. Ailelerde kutlama, uğurlama, karşılama günlerinde yapılan yemek ve tatlılar

Kutlama, uğurlama, karşılama günleri	n	%
Hacca uğurlarken yapılan yemek ve tatlılar (n=79)*		
Etili bulgur	4	5,0
Fasulye yemeği	6	7,6
İç pilav	19	24,0
Güveç	5	6,3
Kavurma	6	7,6
İşkembe dolması	15	19,0
Kaburga dolması	24	30,4
İçli köfte	11	13,9
Şambörek	5	6,3
Zerde	8	10,1
Diğer yemekler (lahmacun, sac tava, tava, çiğ köfte)	6	7,6
Hacı karşılarken yapılan yemek ve tatlılar (n=72)*		
İç pilav	17	23,6
Kaburga dolması	24	33,3
İşkembe dolması	13	18,0
Güveç	7	9,7
İçli köfte	5	6,9
Kuzu çevirme	5	6,9
Diğer yemekler (çiğ köfte, lahmacun, etli bulgur, hindi dolması, fasulye yemeği, kavurma, lahmacun, türlü, şambörek)	22	30,6
Zerde	7	9,7
Askere uğurlarken yapılan yemek ve tatlılar (n=91)*		
Kavurma	10	11,0
İşkembe dolması	27	29,7
Kaburga dolması	12	13,2
İçli köfte	15	16,5
İç pilav	20	22,0
Tava	8	8,8
Şambörek	8	8,8
Zerde	7	6,6
Diğer yemekler (but dolması, güveç, türlü, kavurma, kuzu çevirme, ırok)	20	22,0
Adak için yapılan yemek ve tatlılar (n=121)*		
Kavurma	96	79,3
Etili bulgur	12	9,9
İç pilav	7	5,8
Diğer yemekler (ciğer, fasulye yemeği, güveç, şambörek)	12	9,9
Tatlılar (zerde, tatlı çörek, şerbetli tatlılar)	4	3,3
Yılbaşında yapılan yemekler (n=79)*		
Çiğköfte	30	38,0
Hindi dolması	39	49,4
Kaburga dolması	8	10,1
But dolması	3	3,8
Diğer yemekler (etli bulgur, işkembe dolması, tavuk dolması, türlü, iç pilav, güveç)	11	13,9

*Birden fazla cevap verilmiştir.

4. TARTIŞMA

Mardin ilinin Artuklu merkez ilçesinde yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin mutfak kültürlerini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın örneklemini 300 aile oluşturmuştur. Aileler ve aile beslenmesinden sorumlu kadınlar hakkında genel bilgiler, ailelerin mutfakları, beslenme alışkanlıkları, sofraservisleri, yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları değerlendirilmiştir.

4.1. Aileler ve Aile Beslenmesinden Sorumlu Kadınlar Hakkında Genel Bilgiler

Araştırmaya dahil edilen kadınların ortalama boy uzunluğu $163,62 \pm 5,75$ cm, vücut ağırlığı $69,98 \pm 12,16$ kg, BKİ $26,20 \pm 4,74$ kg/m^2 'dir. BKİ'ye göre vücut ağırlığı değerlendirildiğinde; kadınların %1,3'ü zayıf, %42,0'si normal, %56,7'si hafif şişman-şişmandır (Çizelge 3.1). Türkiye'de obezite prevalansının belirlenmesi amacıyla 30-65 yaş arası 74492 yetişkin kadın üzerinde yapılan bir çalışmanın sonucunda; Güneydoğu Anadolu bölgesinde obezite sıklığının %28,0, Mardin'de ise bu çalışmaya benzer olarak %50,0'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Özgül ve ark., 2011). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2013 sonuçlarına göre de Güneydoğu Anadolu bölgesinde (15-49 yaş, 816 kadın) şişmanlık ($\text{BKİ} \geq 25,0$ kg/m^2) sıklığı %54,5 olup, bu çalışma ile benzerlik göstermektedir (Türkyılmaz ve ark., 2014).

Kadınların ortalama yaşı $41,12 \pm 10,30$ yıl, evlilik yaşı $19,85 \pm 4,11$ yıl, evlilik süresi $20,72 \pm 11,83$ yıl'dır. Ailedeki ortalama birey sayısının $5,46 \pm 2,21$, çocuk sayısının $3,44 \pm 2,14$ kişi olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.2). Yapılan araştırmalara göre, Mardin'de kadınların ortalama evlilik yaşı 22,9 yıl olarak saptanmıştır (TÜİK, 2015). Diğer bir araştırmaya göre, Artuklu ilçesinde ortalama hane halkı büyüklüğünün 5,26 kişi, Mardin genelinde ortalama çocuk sayısının 3,2 kişi olduğu bulunmuştur (TÜİK, 2013). Bu bulgular çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

4.2. Ailelerin Mutfakları

Ailelerin %90,0'ında mutfaklarının evin içinde ayrı bir bölümde, %5,3'ünde evin dışında ayrı bir yerde, %4,7'sinde ise diğer kullanım yerleri ile birlikte olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.7). Kaplan'ın (2006) 72 kız ve 118 erkek olmak üzere toplam 200 öğrencinin ailelerinde mutfak kültürlerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada; öğrencilerin ailelerinin %69,0'unda mutfağın evin içinde ayrı bir bölümde, %19,5'inde evin dışında ayrı bir yerde, %7,0'sinde diğer kullanım yerleri ile birlikte olduğu bulunmuştur. Akan'ın (2005), Safranbolu mutfak kültürü üzerinde yaptığı araştırmada, ailelerin %96,5'inde mutfağın evin içinde ayrı bir bölümde, %3,5'inde diğer kullanım yerleri ile birlikte olduğu, evin dışında ayrı bir yerde mutfağı olan ailelerin ise bulunmadığı saptanmıştır. Başka bir çalışmada, ailelerin %93,2'sinde mutfaklarının evlerinde ayrı bir bölüm olarak bulunduğu belirlenmiştir (Yücecan ve ark., 1999). Koçak'ın (2005) Amasya ili merkez ilçesi ve köylerinde yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarını incelemek amacıyla 300 aile üzerinde yaptığı çalışmada; ailelerin %74,7'sinde mutfağın ayrı, %22,3'ünde yemek odası ile beraber, %3,0'ünde oturma odası ile beraber olduğu tespit edilmiştir. Çalış ve Özçelik'in (2008) Milas ilçesi ve köylerinde yaşayan ailelerin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla 280 aile üzerinde yaptıkları çalışmada; ailelerin %88,9'unda mutfağın evin içinde ayrı bir bölümde, %8,9'unda evin dışında ayrı bir bölümde, %2,2'sinde ise yemek odası ile beraber olduğu bulunmuştur. Görüldüğü gibi literatürdeki çalışmalara benzer olarak bu çalışmada da ailelerin çoğunda mutfaklar evin dışında ayrı bir bölümdedir.

Ailelerde yemek pişirmede en çok kullanılan ocak gazlı ocaktır ($2,73\pm 0,51$ puan). Elektrikli fırınlı ocak ikinci ($2,19\pm 0,49$ puan), yer ocağı (dışarıda) ise üçüncü sırada ($1,68\pm 0,81$ puan) en çok kullanılandır (Çizelge 3.8). Yapılan bir çalışmada, ailelerde en fazla kullanılan ocakların sırası ile bütan gazlı ocak (%75,5), elektrikli fırınlı ocak (%14,5), bütan gazlı+elektrikli fırınlı ocak (%4,0) olduğu belirlenmiştir (Kaplan, 2006). Başka bir çalışmada da, gazlı ocak kullanan ailelerin oranının en yüksek (%60,7) olduğu, bunu gazlı ve yer ocağının (%30,7) takip ettiği bulunmuştur

(Çalış ve Özçelik, 2008). Bu araştırmalarda yemek pişirmede ilk sırada gazlı ocağın kullanılması, çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan ailelerin tamamının evinde (%100,0) buzdolabı vardır. Diğer mutfak araç-gereçlerinden en çok sahip olunan elektrikli fırın (%96,0), su ısıtıcısı (%90,3), mutfak robotu (%81,3) ve bulaşık makinesidir (%76,3). Ayrıca ailelerin %17,3'ünün mutfağında elektrikli tandır vardır (Çizelge 3.10). Yapılan bir çalışmada, öğrencilerin ailelerinde en çok sahip olunan elektrikli mutfak araç-gereçlerinin buzdolabı (%100,0), elektrikli fırın (%86,0), el mikseri (%56,0), tost makinesi (%46,0), meyve sıkacağı (%40,0) olduğu bulunmuştur (Kaplan, 2006). Güler ve Özçelik'in (2002) Ankara'da yaşayan 300 evli kadın üzerinde yaptıkları çalışmada ise, kadınların evlerinde en çok bulunan mutfak araç-gereçlerin fırın (%97,3), tost makinesi (%87,7), meyve sıkacağı (%85,0), mutfak robotu (%81,7), bulaşık makinesi (%72,3) olarak sıralandığı belirlenmiştir.

4.3. Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları

Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları, kültürü, gelenek ve göreneklere bulunmaktadır. Bir günde tüketilen öğün sayısı, atlanılan öğün, öğün atlama nedenleri, öğün aralarında besin tüketim durumları ve yemek yemeyi etkileyen psikolojik durumlar bireyin beslenme alışkanlıklarını yansıtabilir (Özçelik, 2000). Bu çalışmada, kadınların %62,3'ünün, erkeklerin %68,8'inin, çocukların %86,1'inin günde üç ana öğün yemek yedikleri belirlenmiş olup, ailelerin maddi durum düzeyi arttıkça günde üç ana öğün yemek yiyen kadınların oranının arttığı (kötü %50,0, orta %61,7, iyi %65,7) bulunmuştur ($p<0,05$). Genel örneklemede kadınların ve erkeklerin yaklaşık yarısının (sırasıyla %53,3, %49,6) günde bir ara öğün; çocukların ise yarısından fazlasının (%55,1) iki ara öğün yedikleri tespit edilmiştir. Ailelerin maddi durumu azaldıkça günde sadece bir ara öğün tüketen çocukların sayısının arttığı (iyi %12,8, orta %21,2, kötü %45,0) belirlenmiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.11). Bireylerin öğün atlama durumları değerlendirildiğinde; kadınların %60,7'sinin, erkeklerin %52,1'inin, çocukların %33,2'sinin her zaman veya bazen ana öğünleri atladıkları saptanmıştır (Çizelge 3.12). Öğün atlayan

kadınların (%64,8), erkeklerin (%64,6) ve çocukların (%61,5) en çok atladıkları öğün ise öğle öğünüdür. Kadınların ve erkeklerin en çok vakit bulamadıkları için (sırasıyla %40,7, erkek %57,2), çocukların canı istemediği için öğün atladıkları tespit edilmiştir (Çizelge 3.13). Yapılan bir çalışmada, kadınların %63,4'ünün günde genellikle üç ana öğün yedikleri, %36,8'inin öğün atladığı, %34,2'sinin bazen öğün atladığı, en çok atlanan öğünün (%61,0) sabah kahvaltısı olduğu, öğün atlama nedenleri arasında en yüksek oranı (%52,5) sabah geç kahvaltı yapılmasının yer aldığı saptanmıştır (Yardımcı ve Özçelik, 2006). Kavaz'ın (2009) 282 kadın üzerinde yaptığı çalışmada; kadınların %71,3'ünün günde üç öğün yemek yediği, en fazla sabah öğününün atlandığı, öğün atlanma nedenleri arasında zaman yokluğunun (%54,7) ilk sırada olduğu tespit edilmiştir. Ünal ve ark.'nın (2009) 272 öğrenci ile çalıştıkları araştırmada; öğrencilerin %60,2'sinin günde üç öğün yemek yediği, %33,3'ünün öğün atlamadığı, atlanan öğünler içinde sabah kahvaltısının (%62,9) ilk sırada olduğu belirlenmiştir. Yıldırım ve ark.'nın (2011) 224 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda ise, özellikle zaman (%46,6) ve iştahsızlık (%26,4) gibi nedenlerden dolayı öğrencilerin %83,2'sinin öğün atladıkları %61,5'nin düzenli kahvaltı yapmadıkları bulunmuştur. Kılıç ve Şanlıer'in (2007) 142 kız öğrenci, annesi ve anneannesi olmak üzere toplam 426 kişi ile yürüttükleri araştırmada; kızların %45,1'inin günde iki ve üç öğün, annelerin %66,9'ünün, anneannelerin %68,3'ünün üç öğün yemek yedikleri saptanmıştır. Çetin'in (2007) 200 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 400 tüketici üzerinde yaptığı araştırmada; yetişkinlerin %72,7'sinin günde üç öğün yemek yedikleri ve en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır. Derin ve ark.'nın (2015) memurların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla 264 birey üzerinde yaptıkları çalışmada (%66,3 erkek, %33,7 kadın); kadınların %76,4'ünün, erkeklerin %68,0'inin günde bir veya iki öğün yedikleri, en çok atlanan öğünün bu çalışma ile benzerlik göstererek öğle öğünü olduğu (erkek %52,9, kadın %54,4) bulunmuştur. Öğün atlayan erkeklerin en çok iştahın olmamasından (%42,0), kadınların ise vakitlerinin olmamasından dolayı (%39,7) öğün atladıkları saptanmıştır. Başka bir çalışmada da bu çalışmaya benzer olarak ailelerdeki yetişkinlerin en fazla öğle öğünü (%28,2); okul çağı ve adölesan dönemindeki çocukların ise sabah kahvaltısını (%8,8) atladıkları belirlenmiştir (Çalış ve Özçelik 2008). Görüldüğü gibi yapılan çalışmaların çoğunda en çok sabah

öğününün atlandığı; fakat bu çalışmada genellikle öğle öğününün atlandığı belirlenmiştir. Bu durum, ailelerin geç kahvaltı yapmaları nedeniyle sabah ve öğle öğünlerini birleştirmelerinden ve öğle öğünü geçiştirmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Kahvaltı öğünü, bilişsel ve fiziksel performansın devamı için önemli olup, düzenli olarak kahvaltı yapılması ve doğru besin örüntüsünün seçilmesi ile büyüme, gelişme ve sağlığın devamı için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin önemli bir bölümü sağlanmaktadır (TÖBR, 2015). Ailelerin neredeyse tamamının kahvaltıda ekmek (%97,0), çay (%95,7) ve peyniri (%94,7); yaklaşık yarısının ise yumurta (%54,0), Derik zeytini (%51,7), biber (%46,7) ve tereyağını (%42,3) her zaman tükettikleri saptanmıştır. Ailelerin %59,0'unda kahvaltıda sosis, %55,0'inde salam, %57,3'ünde meyve, %51,0'inde çorba, %49,6'sında meyve suyu, %34,3'ünde maydanoz, tere, roka vb. ve %29,3'ünde margarin tüketilmemekte; hamur işi (%68,0), patates kızartması (%62,4), kaymak (%58,3), pekmez (%56,3), sucuk (%55,3), diğer sebze kızartmaları (%54,0), tahin (%53,6), süt (%51,6) ve kavurma (%51,0) ara sıra tüketilmektedir (Çizelge 3.14). Yapılan bir çalışmada; ailelerde sabah kahvaltısında beyaz peynirin (%91,39), çayın (%90,56), reçelin (%51,39), yumurtanın (%71,67) ve balın (%48,06) her zaman tüketildiği bulunmuştur (Aytekin, 1993). Çivi ve ark.'nın (1993) Tokat il merkezinde yaşayan 319 aile üzerinde yaptıkları çalışmada; ailelerin %97,1'inin kahvaltıda çay, %71,1'inin tereyağı, %47,2'sinin margarin, %34,1'inin süt tükettikleri saptanmıştır. Aileler üzerinde yapılan başka bir çalışmada, sabah kahvaltısında yumurta (%60,4), tereyağı (%60,0), bal (%73,2), pekmez (%78,9), hamur işi (%58,6), çorba (%67,9), süt (%59,3), meyve suyu (%63,9), biber (%45,7), salatalık (%40,7), maydanozun (%45,7) ara sıra tüketildiği; zeytin (%98,6), peynir (%98,6), reçel (%66,4) ve domatesin (%60,4) her zaman tüketildiği tespit edilmiştir. Ayrıca ailelerin %49,6'sında kahvaltıda margarinin, %30,6'sında sucuğun, %60,0'ında salamın, %60,0'ında sosisin, %54,7'sinde kızartmanın tüketilmediği bulunmuştur (Çalış ve Özçelik, 2008). Kahvaltıda enerji içeriği yüksek, besin değeri düşük, yetersiz ve dengesiz menülerin tüketilmesi sonraki öğünlerin enerji ve yağ alımının artmasına ve vücut ağırlığı

denetiminin bozulmasına neden olabileceği için, tercih edilen besinlere dikkat edilmelidir.

Genel örneklemede ailelerde öğle öğününde ortalama $1,54 \pm 0,96$, akşam öğününde $2,67 \pm 0,58$ çeşit yemek yapıldığı belirlenmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde öğle öğününde pişirilen yemek sayısının ($0,81 \pm 1,00$) çalışmayan kadınlara göre daha az ($1,72 \pm 0,86$) olduğu; aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı dörtten fazla olan ailelerde ($1,76 \pm 0,86$), kişi sayısı ≤ 4 olanlara göre ($1,37 \pm 1,00$) öğle öğününde pişirilen yemek çeşidi sayısının arttığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$) (Çizelge 3.15). Yapılan bir çalışmada ailelerin yarısından fazlasının öğle öğünlerinde (%78,2) iki çeşit, akşam öğünlerinde (%76,8) üç çeşit yemek tükettikleri bulunmuştur (Çalış ve Özçelik, 2008).

Araştırmaya katılan ailelerin öğle öğününde en çok tükettikleri ilk üç yemeğin pilav-makarna-börek (%57,3), etsiz sebze yemeği (%36,3) ve et yemeği (%30,7) olduğu saptanmıştır. Çalışmayan kadınların ailelerinde et yemeği (%34,0), etsiz sebze yemeği (%40,2), etli sebze yemeği (%24,1), etsiz sarma-dolma (%16,6) ve pilav-makarna-börek (%62,2) çalışan kadınların ailelerine göre (sırasıyla %16,9, %20,3, %8,5, %5,1, %37,3) daha fazla; et yemeği tüketilmektedir ($p < 0,05$) (Çizelge 3.16). Ailelerde akşam öğününde ise en çok tüketilen ilk üç yemek et yemeği (%91,0), pilav-makarna-börek (%87,0) ve salatadır (%77,7). Ailelerin yaklaşık yarısında (%53,3) akşam yemeklerinde çorbanın bulunduğu; tamamına yakınında ise etsiz sarma-dolma (%98,0), tatlı (%98,0) ve balığın (%97,7) tüketilmediği belirlenmiştir (Çizelge 3.17). Ege bölgesinde yapılan bir çalışmada; ailelerin öğle öğünlerinde en fazla sebze yemeklerinin (%99,6), daha sonra salata (%75,4) ve çorbanın (%38,2) tüketildiği; et (%1,4) ve etli sebze yemeklerinin (%0,4) tüketilme oranlarının ise çok düşük olduğu tespit edilmiştir. Akşam öğünlerinde ise sebze yemeklerinin (%96,8), salatanın (%93,9) ve pilavın (%82,1) en çok tercih edilen yemek çeşitleri olduğu belirlenmiştir (Çalış ve Özçelik, 2008). Bu iki çalışma arasındaki bulguların farklılığı, Türkiye'de mutfak kültürünün bölgelere göre değiştiğini ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde et yemeklerinin, Ege bölgesinde sebze yemeklerinin daha fazla tüketildiğini göstermektedir.

Genel örneklemede en çok tüketilen üç peynir sırası ile köy peyniri ($2,52\pm 0,76$ puan), tulum peyniri ($2,11\pm 0,33$ puan) ve beyaz peynirdir ($2,09\pm 0,78$ puan). Çökelek ($1,20\pm 0,44$ puan), krem peynir ($1,36\pm 0,59$ puan) ve lor peynirinin ($1,47\pm 0,57$ puan) ise en az tercih edilen peynirler olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.19). Tarakçı ve ark.'nın (2015) Ordu il merkezindeki bireylerin peynir ve peynir çeşitleri tüketim alışkanlıklarının tespit edilmesi amacıyla 120 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada; bireylerin %88,3'ünün beyaz peynir, %86,7'sinin kaşar peynir, %60,8'inin tulum peyniri tükettikleri belirlenmiştir. Başka bir çalışmada; en çok tercih edilen peynir çeşitlerinin sırasıyla tam yağlı beyaz peynir (kadın $1,48\pm 1,44$ puan, erkek $1,83\pm 1,37$ puan), kaşar peyniri (kadın $1,09\pm 1,06$ puan, erkek $1,48\pm 0,97$ puan) ve tulum peyniri (kadın $0,89\pm 0,98$ puan, erkek $0,78\pm 0,86$ puan) olduğu saptanmıştır (Çetin, 2007). Diğer bir çalışmada da ailelerde kahvaltıda tercih edilen peynir çeşitlerinin en fazla beyaz peynir (%96,1) ve kaşar peynir (%17,6) olduğu görülmüştür (Çivi ve ark., 1993). Çalış ve Özçelik'in (2008) yaptıkları çalışmada ise çökelek (772 puan), beyaz peynir (328 puan) ve mayalı peynirin (206 puan) en çok tercih edilen peynir çeşitleri olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalarda en çok tercih edilen peynir beyaz peynir iken; Mardin mutfak kültüründe, halkın kendi peynir ihtiyaçlarını karşılamak için koyun ve keçi sütünden yaptıkları salamura peynir olan köy peynirinin ilk sırada tercih edildiği bulunmuştur.

Anadolu kültüründe ve Türklerde çorbanın folklorik önemi büyük olup, yaygın olarak tüketilmektedir. Özellikle tarhana çorbası, yoğurtlu çorba, un çorbası ve mercimek çorbası en çok tüketilen ve bilinen çorbalarıdır (Arlı ve Gümüş 2007; Güler, 2010). Bu çalışmada da ailelerin tercih ettikleri ilk üç çorba çeşidi Türk mutfağında yaygın olan mercimek çorba ($2,90\pm 0,38$ puan), yayla çorba ($1,85\pm 0,39$ puan) ve tarhana çorbasıdır ($1,71\pm 0,62$ puan) (Çizelge 3.20). Yapılan bir araştırmada da bu çalışmaya paralel olarak kadınların tercih ettikleri çorba çeşitlerinin mercimek çorba ($1,57\pm 1,28$ puan), yayla çorba ($1,31\pm 1,25$ puan), tarhana çorbası ($0,71\pm 0,96$ puan) şeklinde sıralandığı bulunmuştur (Çetin, 2007).

Mardin mutfak kültüründe, kuzu eti en değerli et olup, yemeklerde daha çok tercih edilir. Çiğ köfte, içli köfte ve kavurmada ise dana eti kullanılır. Marketlerden

alınan tavuk eti çok tercih edilmez ve köylerden temin edilen hindi ve tavuk etleri kullanılır (Toprak, 2015). Araştırma kapsamına alınan ailelerde en çok tercih edilen ilk üç et çeşidinin sırasıyla dana eti ($2,21\pm 0,81$ puan), kuzu eti ($2,19\pm 0,73$ puan) ve tavuk eti ($2,05\pm 0,82$ puan) olduğu bulunmuştur. Ailelerin maddi durum düzeyi arttıkça tavuk etini tercih etme puanlarının azaldığı belirlenmiştir (sırasıyla kötü $2,68\pm 0,67$ puan; orta $2,05\pm 0,80$ puan; iyi $1,94\pm 0,82$ puan) ($p<0,05$) (Çizelge 3.21). Karakaya ve İnci'nin (2014) Bingöl ili merkez ilçesinde 384 aile üzerinde yaptıkları çalışmada; ailelerin %70,0'inin tavuk etini, %30,0'unun kırmızı eti tüketmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir. Gelir gruplarına göre değerlendirildiğinde, düşük ve orta gelire sahip ailelerin tavuk etini, yüksek gelire sahip ailelerin ise kırmızı eti daha fazla tükettikleri saptanmıştır. Bu bulgular çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Mutlu ve Yurdakul'un (2008) Adana'da yaşayan 400 ailenin kırmızı et tüketimlerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; koyun etinin diğer kırmızı et ve et ürünlerine göre daha fazla sıklıkta satın alındığı tespit edilmiştir. Milas köyleri ve ilçelerinde yapılan başka bir çalışmada; ailelerin en çok tavuk etini (799 puan), sığır etini (466 puan) ve kuzu etini (337 puan) tercih ettikleri görülmüştür (Çalış ve Özçelik, 2008). Kızıloğlu ve Bilgiç'in (2016) et tercihlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla Erzurum'da yaşayan 384 birey ile yaptıkları çalışmada; bireylerin %77,08'inin sığı-dana eti, %50,78'inin koyun-kuzu eti, %62,24'ünün balık eti tükettikleri; Şanlıer ve ark.'nın (2016) Türkiye'nin 14 ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda öğrenim gören 2368 öğrenci ile yaptıkları çalışmada ise bu sıralamanın tavuk eti (%40,2), kırmızı et (%34,8) ve balık eti (%11,0) şeklinde olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalarda balık eti en çok tercih edilen ilk üç et arasında yer alırken, Mardin mutfağında yemeklerin daha çok kırmızı et ve tavuk eti ile yapılmasından dolayı balık tüketiminin oldukça az olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya dahil edilen ailelerin tüketmeyi tercih ettikleri ilk üç kurubaklagilin sırasıyla mercimek ($2,27\pm 0,83$ puan), kuru fasulye ($2,18\pm 0,63$ puan) ve nohut ($1,56\pm 0,77$ puan) olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.22). Çetin'in (2007) çalışmasında ise kadınların en çok tercih ettikleri kurubaklagil çeşitlerinin barbunya ($1,61\pm 1,18$ puan), kuru fasulye ($1,50\pm 1,14$ puan) ve nohut ($1,37\pm 1,26$ puan) şeklinde sıralandığı bulunmuştur. Mardin'de ailelerin kurubaklagil çeşitlerinden mercimeği

daha fazla tercih etme nedeni, Türkiye'de kırmızı mercimek üretiminin %86,0'sının Güneydoğu Anadolu bölgesinde; %77,5'inin sırasıyla Şanlıurfa, Diyarbakır ve Mardin illerinde üretilmesi (UBK, 2017) olabilir.

Buğdayın kaynatılması ve öğütülmesi ile elde edilen bulgur, Doğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu, İç Anadolu ve Akdeniz bölgelerinde yaygın olarak tüketilmesine (Karakuş ve ark., 2007) rağmen; ailelerde en çok tercih edilen ilk üç pilav-makarna çeşidi pirinç pilavı (2,35±0,60 puan), bulgur pilavı (2,21±0,77 puan) ve makarna (1,44±0,74 puan) olarak tespit edilmiştir (Çizelge 3.23). Yapılan bir çalışmada kadınların ilk sırada bulgur pilavını (1,75±1,10 puan), daha sonra pirinç pilavını (1,58±1,20 puan) ve makarnayı (1,56±1,13 puan) tercih ettikleri bulunmuştur (Çetin, 2007). Makarna ve pirince kıyasla, posa ve B vitamini içeriği yüksek, enerjisi daha düşük olan bulgurun (Karakuş ve ark., 2007) tüketiminin artırılması sağlanmalıdır.

Tarih boyunca insanoğlunun en çok ürettiği ve tükettiği besin olan ekmeğ, Türkiye'de de beslenme alışkanlıkları ve beslenme kültüründe özel bir yeri olan temel besin kaynaklarından biridir (Ertürk ve ark., 2015). Ekmeğin temel bir besin maddesi olmasında, besleyici değeri, ucuz bir besin olması, yapımında kullanılan malzemelerin kolay elde edilmesi, tok tutması, nötr bir tat ve aromaya sahip olması nedeniyle birçok yiyeceklerle birlikte tüketilebilmesi gibi faktörler rol oynamaktadır (Aktaş, 2013). Araştırmaya katılan ailelerin %30,7'sinin ekmeğini her zaman veya bazen kendilerinin yaptıkları; ekmeğini kendileri yapan ailelerin çalışan kadınlarda (%10,2), çalışmayanlara göre (%35,7) daha fazla olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Çalışan kadınların ailelerinde sac ekmeği, çalışmayan kadınlara göre daha fazla (sırasıyla %16,7, %4,6), tandır ekmeği daha az (sırasıyla %83,3, %94,2) yapılmaktadır (p<0,05). Ailelerin genellikle tükettiği ekmeğ çeşidinin sırasıyla çarşı ekmeği (%69,7), tandır ekmeği (%22,7) ve peksimet (%3,7) olduğu saptanmıştır. Çalışan kadınların ailelerinde, çalışmayanlara göre çarşı ekmeği (sırasıyla %84,7, %66,0) daha fazla, tandır ekmeği (sırasıyla %5,1, %27,0) daha az tüketilmektedir (p<0,05). Çarşı ekmeği tüketen ailelerde çarşı ekmeğinin çeşidi değerlendirildiğinde %78,9'unun beyaz, %4,8'inin kepekli, %16,3'ünün ise tam buğday ekmeği tercih

ettiği tespit edilmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde (%34,0) tam buğday ekmeği, çalışmayanlara (%10,7) göre daha fazla tüketilmektedir ($p<0,05$). Maddi durumu iyi olan ailelerin %69,5'inin, orta olanların %73,7'sinin ekmeklerini kendilerinin yapmadıkları, maddi durumu kötü olanların ise %70,0'inin ekmeklerini kendilerinin yaptıkları ve ailelerin maddi durum düzeyleri azaldıkça tandır ekmeğinin daha fazla yapıldığı (iyi %90,6; orta %93,5; kötü %100,0) saptanmıştır ($p<0,05$). Maddi durumu iyi ve orta olan ailelerin genellikle tükettiği ekmek çeşidinin çarşı ekmeği (sırasıyla %68,6, %74,3); maddi durumu kötü olanların tandır ekmeği (%60,0) olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.24). Yapılan bir çalışmada, ailelerde en çok tüketilen ekmek çeşitlerinin sırasıyla mayalı ekmek (%85,2), bazlama (%22,9), yufka ekmeği (%15,6) ve kepekli ekmek (%8,6) olduğu bulunmuştur (Yücecan ve ark., 1999). Bal ve ark.'nın (2013) ekmek tüketimlerinin araştırılması amacıyla 272 aile üzerinde yaptıkları çalışmada; ailelerin %1,84'ünün ekmeğini kendisinin yaptığı, çoğunluğunun (%70,59) bu çalışma ile benzer şekilde en fazla somun ekmeğini, daha sonra köy ekmeği (%22,05) tükettikleri tespit edilmiştir. Ertürk ve ark.'nın (2015) Isparta'da yaşayan 384 aile üzerinde yaptıkları araştırmada ise; ailelerin en çok tükettikleri ekmek çeşitlerinin Isparta ev ekmeği (%46,2), beyaz somun ekmek (%31,3) ve kepekli ekmek (%14,2) olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada, evlerinde her zaman veya bazen ekmek yapılan ailelerin oranının %59,3 olduğu, %54,6'sının fırın ve sac ekmeği tükettikleri belirlenmiştir (Çalış ve Özçelik, 2008). Bu çalışmada, Mardin'de beyaz ekmekten sonra en fazla tüketilen ekmeğin tandır ekmeği olması, diğer çalışmalardan farklılık göstermektedir. Orta Asya ve Ortadoğu'da yaygın olarak bulunan, ısınma ve ekmek pişirme amaçlarıyla kullanılan tandır, Urartular ve Hititler dönemlerinden kalma olup, Türkiye'de Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu bölgelerinde sıklıkla kullanılmaktadır (Koca ve Yazıcı, 2014). Bitkisel protein, kompleks karbonhidrat, diyet posası, B grubu vitaminleri, E vitamini, mineraller, prebiyotik ve antioksidan gibi sağlığı geliştiren maddelerce zengin olan ve glisemik indeksi, enerji ve yağ içerikleri düşük olan tam buğday ekmeğinin (Aktaş, 2013) tüketiminin artırılması sağlanmalıdır.

Ailelerde yaz aylarında en çok tercih edilen beş sebze yemeği; türlü (3,74±1,34 puan), keme (3,40±1,51 puan), patates (3,26±1,05 puan), patlıcan (3,24±1,49 puan)

ve taze fasulye (2,95±1,28 puan) yemekleri olduğu saptanmıştır. Kış aylarında en çok tercih edilen beş sebze yemeği ise türlü (3,69±1,36 puan), kineber (3,68±1,52 puan), patates (3,50±1,14 puan), kenger (3,40±1,48 puan) ve ıspanak (3,20±1,73 puan) yemekleridir (Çizelge 3.25). Çalışmaya katılan ailelerde yaz aylarında en çok tercih edilen ilk üç meyvenin karpuz (2,40±0,70 puan), çilek (1,89±0,87 puan) ve üzüm (1,87±0,92 puan); kış aylarında ise mandalina (2,38±0,86 puan), greyfurt (2,04±0,78 puan) ve nar (2,03±0,84 puan) olduğu bulunmuştur (Çizelge 3.26). Yapılan bir araştırmada, öğrencilerin tercih ettiği beş sebze yemeğinin taze fasulye (%20,0), ıspanak (%17,2), patlıcan (%13,3), kabak (%10,0) ve karnabahar yemekleri (%8,3) olduğu; ilk üç meyve çeşidinin ise karpuz (%16,8), erik (%14,9) ve muz (%8,4) olduğu saptanmıştır (Şanlıer ve ark., 2016). Onur ve ark.'nın (2017) farklı sosyoekonomik düzeydeki 330 ailenin sebze ve meyve tüketim durumlarını inceledikleri çalışmada; hem düşük hem de yüksek ekonomik düzeyde olan ailelerin sonbahar-kış mevsimlerinde en fazla tükettikleri beş sebzenin fasulye (%100), kabak (%100), ıspanak (%100), lahana (%100), patates (%100); ilkbahar-yaz mevsimlerinde ise fasulye (%100), bezelye (%100), bamya (%100), patlıcan (%100) ve patates (%100) olduğu belirlenmiştir. Sonbahar-kış mevsimlerinde en fazla tüketilen meyveler portakal (%100), mandalina (%100) ve elma (%100); ilkbahar-yaz mevsimlerinde ise kavun (%100), karpuz (%100) ve kiraz (%100) olarak saptanmıştır. Bu çalışmada, diğer çalışmalardan farklı olarak Mardin'e özgü olan keme, kenger, kineber gibi bitkiler ile yapılan sebze yemeklerinin ön plana çıktığı belirlenmiştir.

Dünyada, Türkiye'nin de dahil olduğu yaklaşık 70 ülkede tuzun iyotla zenginleştirilmesi, iyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesinde en çok önerilen yöntemdir (Sağlık Bakanlığı, 2011). İyot tüketmemesi gereken bireyler için de, ambalaj büyüklüğü 250 gramı geçmemek şartı ile sofralık iyotsuz tuz üretimi yapılmaktadır (Türk Gıda Kodeksi, 2013). Ailelerin %59,7'sinin iyotlu tuz, %10,7'sinin iyotsuz (rafine) tuz ve %29,6'sının kaya tuzu kullandığı belirlenmiştir. Öğrenim durumu üniversite+lisansüstü olan kadınların ailelerinde (%75,0) iyotlu tuz kullanımı, öğrenim durumu daha düşük olan kadınlara göre (okur yazar değil+okur yazar %57,6; ilkokul %55,9; ortaokul+lise %56,3) yüksek bulunmuştur (p<0,05).

Kadınlar çalışma durumuna göre değerlendirildiği zaman; çalışan kadınların ailelerinin %74,6'sında, çalışmayanların %56,0'sında iyotlu tuz kullanıldığı tespit edilmiştir. Çalışmayan kadınların ailelerinde, çalışanlara göre iyotsuz (rafine) tuzun (sırasıyla %12,9, %1,7) ve kaya tuzunun (sırasıyla %31,1, %23,7) daha fazla kullanıldığı belirlenmiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.27). Topçu ve ark.'nın (2003) 15-49 yaş grubundaki 227 ev hanımı üzerinde yaptıkları çalışmada; kadınların yemek hazırlama ve pişirmede %56,8'inin iyotlu tuz, %34,8'inin rafine tuz, %8,4'ünün kaya tuzu kullandıkları bulunmuştur. Kadınların öğrenim durumlarına göre değerlendirildiği zaman; lise mezunu ev hanımlarının %60,0'ının, okur yazar olmayanların %2,9'unun iyotlu tuz kullandığı bulunmuş, fakat kadınların öğrenim durumu ile yemek pişirmede kullanılan tuz çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Başka bir çalışmada ailelerin %54,3'ünün iyotlu, %45,7'sinin iyotsuz (rafine) tuz kullandıkları saptanmıştır (Çalış ve Özçelik, 2008). T.C Sağlık Bakanlığının İyot Yetersizliği Hastalıkları ve Tuzun İyotlanması Programı sonucunda 1995 yılında programın başlangıcında iyotlu tuz tüketim düzeyi %18,2 iken (Sağlık Bakanlığı, 2015), Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA), 2008 sonuçlarına göre bu oran %84,4 olarak tespit edilmiştir. TNSA 2008'in bulgularına göre, Türkiye'nin batı bölgelerinde yaşayan hanelerin %6,5'i iyotlu tuz kullanmazken, bu oran Doğu'da %38,6'ya, Güneydoğu Anadolu Projesi (GAP) bölgesinde %42,2'ye kadar çıkmaktadır (Yiğit ve ark., 2009). Güneydoğu Anadolu bölgesinde yer alan Mardin'de yapılan bu çalışmada da, iyotlu tuz kullanmayanların oranının %40,3 olduğu ve TNSA, 2008 sonuçları ile benzerlik gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ailelerde her gün ve haftada 5-6 kez en fazla tüketilen içeceğin ayran (sırasıyla %27,0, %24,0) olduğu belirlenmiştir. Ailelerin %77,3'ünün şerbet, %65,3'ünün hoşaf, %96,0'sının alkollü içecekleri hiç tüketmedikleri; %32,7'sinin haftada 1-2 kez gazlı içecekleri tükettikleri saptanmıştır. Ailelerin %12,7'si yöresel içecek olan meyve şerbetini ayda bir kez tükettiklerini, %80,0'i ise hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir (Çizelge 3.28). Başka bir çalışmada, ailelerde gün boyunca en fazla tercih edilen içeceklerin kola (%49,6), ayran (%62,2) ve meyve suyu (%20,0) olduğu bulunmuştur (Çivi ve ark., 1993). Ersoy ve Bekar'ın (2011) 45 ve üzeri yaştaki bireylerin besin tüketim tercihlerinin incelenmesi amacıyla 140 birey

üzerinde yaptıkları çalışmada; 45-64 yaş arasındaki bireylerin %73,2'sinin her gün ayran, %66,7'sinin 15 günde 1-2 defa gazlı içecekleri tükettikleri belirlenmiştir.

Tatlı yapılan ailelerde (n=285) en çok tercih edilen üç tatlı çeşidinin sırasıyla kahhiye (2,61±0,72 puan), sütlaç (2,26±0,80 puan) ve peynir helvası (2,20±0,82 puan); en az tercih edilenlerin ise kadayıf (1,37±0,74 puan), zerde (1,59±0,67 puan) ve keşkül (1,50±0,70 puan) olduğu belirlenmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde kek, kremalı pastanın tercih edilme puanı (1,97±0,90 puan), çalışmayan kadınlara göre (1,64±0,79 puan) daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05) (Çizelge 3.29). Yapılan bir çalışmada, en çok tercih edilen üç tatlı çeşidinin kadınlarda dondurma (1,12±1,18 puan), sütlaç (1,06±1,28 puan) ve baklava (0,70±1,09 puan), erkeklerde ise sütlaç (1,33±1,33 puan), baklava (1,33±1,33 puan) ve dondurma (0,62±0,96 puan) olarak sıralandığı bulunmuştur (Çetin, 2007). Başka bir çalışmada, ailelerin sütlü tatlıları (809 puan), helvaları (355 puan), baklavayı (219 puan) ve kadayıfı (186 puan) daha fazla tercih ettikleri tespit edilmiştir (Çalış ve Özçelik, 2008). Yapılan çalışmalardan farklı olarak, bu araştırmada ailelerin en fazla yöresel tatlı olan kahhiyeyi pişirdikleri bulunmuştur.

Türkiye'de ay çekirdeği, leblebi, yer fıstığı, fındık, Antep fıstığı, kabak çekirdeği en çok tüketilen kuruyemişlerdir. Ayrıca özellikle Güneydoğu Anadolu bölgesinde kavun ve karpuz çekirdekleri kuruyemiş olarak tüketilmektedir (Gökseven, 2013). Bu çalışmada da ailelerde en çok tercih edilen üç kuruyemiş çeşidinin sırasıyla karpuz çekirdeği (2,31±0,83 puan), kavun çekirdeği (2,20±0,78 puan) ve ay çekirdeği (2,15±0,73 puan) olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.31). Yapılan bir çalışmada hem kadınların hem erkeklerin en çok tercih ettikleri ilk üç kuruyemiş çeşidinin sırasıyla fındık (sırasıyla 1,31±1,25 puan, 1,59±1,13 puan), ceviz (1,19±1,28 puan, 1,38±1,27 puan) ve Antep fıstığı (0,71±1,01 puan, 0,74±1,06 puan) olduğu belirlenmiştir (Çetin, 2007). Başka bir çalışmada ise, öğrencilerin ailelerinde tercih edilen kuruyemişlerin kuru üzüm (%94,0), diğer meyve kuruları (%84,0) ve ay çekirdeği (%79,5) olarak sıralandığı tespit edilmiştir (Kaplan, 2006).

4.4. Ailelerin Sofra Servisleri, Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları

Aile beslenmesinden sorumlu olan kadınların %92,6'sı ailede yemekleri kendisinin yaptığını belirtmiştir. Çalışmaya katılan kadınların yemek pişirirken en fazla eşlerinin (%33,0) fikirlerini aldıkları, %25,0'inin kimseden fikir almadıkları, %25,0'inin herkesin fikrini aldıkları belirlenmiştir (Çizelge 3.36). Demircioğlu ve ark.'nın (2007) 662 kadın ile yaptıkları araştırmada; kadınların %81,0'inde evde kendisinin, %15,7'sinde büyüklerin, %3,3'ünde evdeki yardımcının yemek yaptığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada, kadınların tamamının (%100,0) evlerinde yemeklerini kendilerinin yaptıkları, bazen kızlarından (%13,9), büyükannelerinden (%0,7) ve gelinlerinden (%0,4) yardım aldıkları tespit edilmiştir. Kadınların %57,9'unun yemek yaparken kimseden fikir almadıkları, %28,9'unun evde yaşayan herkesin, %11,4'ünün eşinin fikirlerini alarak yemek pişirdikleri saptanmıştır (Çalış ve Özçelik, 2008). Yapılan araştırmalarda evdeki yemekleri genellikle aile beslenmesinden sorumlu kadının yaptığı ve bu bulguların çalışma ile benzerlik gösterdiği bulunmuştur.

Mardin kültüründe mutfak, sadece yemeklerin pişirildiği bir alan değil, aynı zamanda oda olarak kullanılıp evin en çok zaman geçirilen bir bölümüdür. Buna paralel olarak genel örneklemede ailelerin yarısından fazlasının (%51,7) yemeklerini mutfakta, %35,3'ünün oturma odasında, %13,0'ünün ise salonda yedikleri saptanmıştır. Yemeklerin servis edildiği yerler değerlendirildiğinde; çalışan kadınların %57,6'sının ailelerinde yemekler masada, çalışmayanların %66,0'sında yer sofrasında servis edilmektedir ($p<0,05$). Kişi sayısı fazla olan ailelerin %81,1'inde yemekler yer sofrasında, kişi sayısı az olan ailelerin %57,6'sında masada yenmektedir ($p<0,05$) (Çizelge 3.37). Ailelerin %83,0'ünün ayrı tabaklarda yemek yedikleri, aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı dörtten fazla olan ailelerde, kişi sayısı daha az olanlara göre, tek kaptan (sırasıyla %5,3, %3,0) ve misafir gelince ayrı tabaklarda, diğer zamanlarda tek kaptan (sırasıyla %20,5, %7,1) yemek yiyenlerin oranının daha fazla olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.38). Ailelerin %67,0'si misafir gelince yer sofrasında, %33,0'ü yemek masasında yemek yemekte dirler. Misafir geldiği zaman yemeğin yenildiği yer en fazla salon (%50,7) olup, yer

sofrasında yemek yiyenlerin en çok oturma odasını (%33,0), yemek masasında yiyenlerin ise salonu (%24,0) kullandıkları tespit edilmiştir (Çizelge 3.39). Genel örneklemede ailelerin %87,3'ünde yemeklerin düzenli olarak hep birlikte yenildiği, %8,3'ünde belli bir yemek yeme düzeninin olmadığı herkesin istediği zaman yediği, %3,0'ünde önce erkeklerin yemek yedikleri tespit edilmiştir. Ailelerin %10,7'sinde sofrada yemeğe önce baba, sonra anne ve çocukların başladığı, %29,3'ünde bu konu ile ilgili kuralın olmadığı saptanmıştır (Çizelge 3.40). Çalış ve Özçelik'in (2008) yaptıkları çalışmada ailelerin %93,2'sinde düzenli olarak hep birlikte yemek yendiği belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada, kadınların ailelerinin %86,6'sında yemeklerin ayrı kaptan, %9,5'inde aynı kaptan, %3,9'unda ise misafir geldiğinde ayrı kaptan yendiği bulunmuştur (Yardımcı ve Özçelik, 2006). Özkosif ve Özçelik'in (2009) Artvin'in Arhavi ilçesinde mutfak kültürünü değerlendirmek amacıyla 190 aile ile yürüttükleri çalışmada; ailelerde yemek servisinin masalarda ve ayrı kaplarda yapıldığı, ailelerin %83,1'inde düzenli olarak hep birlikte yemek yendiği saptanmıştır. Evrim'in (2010) Ankara'da öğrenim gören 209 kız, 216 erkek olmak üzere toplam 425 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin ailelerinde yemeklerin ayrı kaplarda (%91,5), masada (%60,0) ve hep birlikte (%93,9) yendiği bulunmuştur. Kavak ve Yaman'ın (2007) Almanya'da yaşayan Türk ailelerinin, beslenme alışkanlıklarındaki değişimin incelenmesi amacıyla 200 Türk ailesi ile yaptıkları araştırmada; ailelerin yemeklerini Türkiye'de (86 aile) yer sofrasında, Almanya'da (11 aile) ise çoğunlukla (189 aile) masada, ayrı kaplarda ve aile bireyleri ile birlikte yedikleri belirlenmiştir. Başka bir çalışmada, erkek öğrencilerin ailelerinin %84,5'inde, kız öğrencilerin %91,7'sinde ayrı kaplardan yemek yendiği tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin %40,6'sında yemeklerin ailece oturma odasında, kız öğrencilerin %48,9'unda mutfakta yendiği saptanmıştır. Kız öğrencilerin ailelerinin %62,2'sinde yemek masasında, %21,1'inde yer sofrasında yemek servisinin yapıldığı belirlenmiştir (Sormaz, 2006). Diğer bir çalışmada, ailelerin %45,7'sinde yemeklerin genellikle odada, %35,7'sinde mutfakta ve %18,6'sında ise salonda yendiği bulunmuştur. Ailelerin %60,7'sinin yer sofrasında, %37,5'inin tek kaptan yemek yedikleri saptanmıştır (Çalış ve Özçelik, 2008). Görüldüğü yapılan çalışmalarda ailelerde yemek yenilen yer, yemek yeme ve servis şekillerinin ailelerin yaşadıkları yerlere, kadınların çalışma durumuna ya da ailedeki birey sayısına göre farklılık

göstermektedir. Türk mutfak kültüründe, özellikle kırsal yörelerde sini veya sofrada üzerinde yemek yeme alışkanlığı, tek kaptan yemek yemeyi geliştirmiştir. Bu geleneksel uygulamalar, hem bazı enfeksiyon hastalıklarının bulaşmasına, hem de besinlerin aile bireyleri arasında dengeli tüketilmemesine neden olabilmektedir (Çalış ve Özçelik, 2008).

Araştırma kapsamındaki ailelerde yiyecek alışverişini kadın ve erkek birlikte yapanların oranı (%43,5) en yüksektir. Daha sonra yiyecek alışverişini sırasıyla sadece kadın (%37,3), sadece erkek (%24,3) ve çocuklar (%4,6) yapmaktadır (Çizelge 3.42). Türkiye Aile Yapısı Araştırması'na göre, ailelerde günlük yiyecek alışverişinin %74,0'ünün kadının, %41,6'sının erkeğin, %8,6'sının kız çocuklarının, %4,3'ünün erkek çocukların sorumluluğunda olduğu tespit edilerek, bu araştırmanın bulgularından farklılık göstermektedir (TAYA, 2011). Onurlubaş'ın (2015) 401 aile üzerinde yaptığı araştırmada ise, yiyecek alışverişini yapan erkeklerin oranının (%55,6), kadınlardan (%45,6) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada, çalışan kadınların %67,3'ünün, çalışmayan kadınların %58,0'inin yiyecek alışverişini daha çok eşleriyle yapmayı tercih ettikleri, çalışan kadınların %16,0'sının, çalışmayan kadınların %23,3'ünün yalnız alışveriş yaptıkları bulunmuştur (Güler ve Özçelik, 2002). Tutar ve Yazırlı'nın (2016) 230 aile ile yürüttükleri çalışmada; ailelerin %44,3'ünde kadın ve erkeğin birlikte, %29,6'sında erkeğin, %23,0'ünde kadının yiyecek alışverişini yaptıkları belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Genel örnekleme ailelerde yiyecek alışverişinde en çok dikkat edilen üç özellik, yiyeceğin taze ($2,27 \pm 0,70$ puan), kaliteli ($2,02 \pm 0,81$ puan) ve ucuz ($1,97 \pm 0,93$ puan) olmasıdır. Aile ile birlikte yaşayan kişi sayısı dörtten fazla olanların, kişi sayısı ≤ 4 olanlara göre, yiyecek alışverişinde yiyeceğin ambalajlı olmasına daha çok (sırasıyla $2,12 \pm 0,77$ puan, $1,70 \pm 0,83$ puan); taze olmasına daha az (>4 kişi $2,15 \pm 0,73$ puan, ≤ 4 kişi $2,37 \pm 0,66$ puan) dikkat ettikleri saptanmıştır ($p < 0,05$). Çalışmayan kadınların ailelerinde, çalışan kadınlara göre yiyecek alışverişinde yiyeceğin ambalajlı olmasına daha fazla (sırasıyla $2,00 \pm 0,83$ puan, $1,55 \pm 0,73$ puan); kaliteli olmasına ise daha az (sırasıyla $1,98 \pm 0,81$ puan, $2,26 \pm 0,76$

puan) dikkat edildiği tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.44). Yapılan bir çalışmada, ürünün üretim ve son kullanma tarihine dikkat edenlerin oranının çalışan kadınlarda (%38,8), çalışmayanlara göre (%24,3) daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Güler ve Özçelik, 2002). Başka bir çalışmada, tüketicilerin %87,0'sinin ürünün üretim ve son kullanma tarihlerine, %76,5'inin tazeliğine, %68,7'sinin kaliteli olmasına önem verdikleri bulunmuştur (Yalçın, 2013). Karadağ ve ark.'nın (2012) besin güvenliğine ilişkin duyarlılık ve görüşlerin incelenmesi amacıyla 175 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada; öğrencilerin %58,3'ünün son kullanma tarihine, %58,3'ünün tadı ve görünüşüne, %32,0'sinin markasına, %41,7'sinin markasına önem verdikleri saptanmıştır. Görüldüğü gibi yapılan çalışmalarda yiyecek alışverişinde dikkat edilen özellikler kadınların çalışma durumuna, evdeki birey sayısına ve bireysel tercihlere göre değişiklik göstermektedir.

Çalışmaya katılan ailelerin %45,7'sinde günlük pişirilecek yemeklerin önceden planlandığı, %33,3'ünde bazen yemek planı yapıldığı ve %21,0'inde ise önceden yemek planı yapılmadığı bulunmuştur (Çizelge 3.45). Yapılan bir çalışmada, bu araştırmaya paralel olarak kadınların %51,0'inin sürekli menü planı yaptıkları, %26,0'sinin yapmadıkları belirlenmiştir (Güler ve Özçelik, 2002).

Ailelerde yemek pişirilirken tercih edilen tencere türleri incelendiğinde en çok tercih edilen çelik tencere ($2,76\pm 0,57$ puan) olduğu görülmüştür. Seramik tencere ($1,95\pm 0,65$ puan), granit tencere ($1,87\pm 0,85$ puan), alüminyum tencere ($1,81\pm 0,75$ puan) ve teflon tencere ($1,80\pm 0,67$ puan) sırası ile diğer sık kullanılanlardır (Çizelge 3.46). Yapılan bir çalışmada, kadınların benzer şekilde en fazla çelik tencere (%92,7) kullandığı, daha sonra teflon tencere (%46,0) ve düdüklü tencere (%32,0) kullandıkları (Güler ve Özçelik, 2002); başka bir çalışmada da bu sıralamanın aynı şekilde çelik tencere (726 puan), teflon tencere (349 puan) ve düdüklü tencere (182 puan) olduğu bulunmuştur (Çalış ve Özçelik, 2008). Koçak'ın (2005) çalışmasında ailelerin %88,3'ünde sebze yemekleri pişirilirken çelik tencere, %55,7'sinde kurubaklagil yemeklerinde basınçlı tencere, %65,0'inde pilavlar için teflon tencerinin tercih edildiği saptanmıştır.

Genel örnekleme ailelerin yarısından fazlasında makarna (%64,7), kurubaklagiller (%58,3), sarma-dolmalar (%57,0), zeytinyağlı yemekler (%55,3), sebze yemekleri (%52,0), çorba (%49,3), pilav (%46,3), tavuk eti (%42,3), kırmızı et (%37,0), hamur işi (%35,3) ve sütlü tatlılar (%32,7) haftada 1-2 kez pişirilmektedir. Balık (%37,3) ve hamur tatlılarının (%29,0) en fazla ayda bir sıklıkla pişirildiği belirlenmiştir. Ailelerin %59,7'sinde meyve tatlıları, %50,0'sinde hoşaf pişirilmemektedir. Çalışan kadınların, çalışmayan kadınlara göre hafta 1-2 kez balık pişirme sıklıkları (çalışan %32,2, çalışmayan %14,1) daha fazla iken; sarma-dolma pişirme sıklıkları (çalışan %42,4, çalışmayan %60,6) daha azdır ($p<0,05$). (Çizelge 3.47). Bireylerin besin tüketim sıklıklarının değerlendirildiği bir çalışmada; kurubaklagillerin (%67,8), tavuk (%50,4), balık (%41,7) ve kırmızı etlerin (%40,5), sütlü tatlıların (%40,5), hamur tatlılarının (%33,3) haftada bir sıklıkta; pilav-makarnanın ise gün aşırı tüketildiği (%39,0) belirlenmiştir (Derin ve ark., 2015). Tamel'in (2010) 19-65 yaşlarındaki 180 birey (59 erkek, 121 kadın) üzerinde yaptığı araştırmada; kırmızı et (erkek %45,8, kadın %32,2), kuru baklagiller (erkek %35,6, kadın %30,6), pirinç (erkek %42,4, kadın %45,5) tüketim sıklığının haftada 2-3 kez; balık (erkek %35,6, kadın %48,8), bulgur (erkek %28,8, kadın %38,0) ve sütlü tatlıların ise (erkek %30,5, kadın %36,4) haftada bir kez tüketildiği saptanmıştır. Bu çalışmalarda balık eti haftada bir sıklıkta tüketilirken, Mardin'de balık tüketim sıklığının daha az olduğu, tavuk ve kırmızı etin daha fazla tüketildiği tespit edilmiştir. Türkiye'de üretimin fazla olduğu denize kıyısı olan yerleşim yerlerinden iç bölgelere doğru gidildikçe, su ürünlerinin tüketim miktarı azalmakta olup, Doğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve İç Anadolu bölgelerinde kişi başına düşen yıllık tüketim miktarı ülke ortalamasının altına düşmektedir (Balık ve ark., 2013).

Ailelerin yumurtayı en çok yağda ($2,46\pm 0,66$ puan), haşlama ($2,34\pm 0,62$ puan) ve çılbrı ($1,42\pm 0,70$ puan) olarak tüketmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir. Öğrenim durumlarına göre değerlendirildiği zaman da ortaokul+lise ($2,45\pm 0,62$ puan) ve üniversite+lisansüstü mezunu ($2,56\pm 0,60$ puan) olan kadınların ailelerinde en fazla tercih edilen yumurta pişirme şeklinin haşlama; okur yazar değil+okur yazar ($2,61\pm 0,64$ puan) ve ilkokul mezunlarının ($2,57\pm 0,63$ puan) ailelerinde ise en çok yağda pişirmenin tercih edildiği belirlenmiştir. Kadınların öğrenim düzeyleri arttıkça

ailelerin yumurtayı yağda pişirme tercihlerinin azaldığı, haşlamanın ise arttığı tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.48). Yapılan çalışmalarda da, ev hanımlarının ilk üç sırada tercih ettikleri yumurta pişirme şekillerinin sırasıyla haşlama, yağda pişirme ve yemek içine kırma olduğu saptanmıştır (Topçu ve ark., 2003; Çalış ve Özçelik, 2008). Yapılan araştırmalar, ailelerde yumurtanın yağda ve haşlama olarak daha fazla pişirilmesi bakımından bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Çiğ, çok pişirilmiş ve yağda kızartılmış yumurtaların sindirimi zor olduğundan (Yücecan ve ark., 1999), bireylerin yumurtayı haşlayarak tüketimlerinin artırılması sağlanmalıdır.

Etlere çeşitlerine ve bağ dokusu içeriklerine göre uygulanan pişirme yöntemleri lezzeti artırmaktadır (Derin ve ark., 2016). Etlere uygulanacak olan pişirme yöntemleri ise etin niteliklerine (kas yapısına, ihtiva ettiği su miktarına, yağ oranına) göre değişiklik göstermektedir (Babür ve Gürbüz, 2015). Bu araştırmada, kırmızı et tüketen ailelerde ($n=296$) en çok yemeklerin içinde ($2,75\pm 0,52$ puan), haşlama ($1,96\pm 0,69$ puan) ve kavurma ($1,65\pm 0,59$ puan) yöntemleri kullanılarak pişirilmiş kırmızı et tercih edilmektedir. Öğrenim durumu ortaokul+lise olan kadınların ailelerinde kırmızı eti yemeklerin içinde tercih edenlerin ortalama puanı $2,61\pm 0,63$; okur yazar değil+okur yazar olanların ise $2,92\pm 0,32$ bulunmuştur ($p<0,05$). Genel örnekleme ailelerde ($n=291$) tavuk etinin en çok tercih edildiği üç pişirme yönteminin fırında ($2,27\pm 0,72$ puan), ızgara ($2,12\pm 0,85$ puan) ve yemeklerin içinde ($1,89\pm 0,85$ puan) olduğu belirlenmiştir. Balık etini tüketen aileler ($n=228$) kızartarak ($2,41\pm 0,72$ puan), ızgarada ($2,36\pm 0,84$ puan) ve fırında ($1,95\pm 0,69$ puan) pişirerek; hindi etini ($n=77$) ise ızgarada ($3,00\pm 0,00$ puan), haşlayarak ($2,90\pm 0,38$ puan) ve kızartarak ($2,50\pm 0,57$ puan) pişirdikleri saptanmıştır (Çizelge 3.49). Yücecan ve ark.'nın (1999) Ankara'da yaptıkları araştırmada da, ailelerin yarısından fazlasının etleri haşlama (%67,8) ve kavurma (%56,3) olarak pişirdikleri bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise, ailelerin et pişirme yöntemleri değerlendirildiğinde ilk sırada ızgarayı tercih ettikleri (%5,7), daha sonra yağda kızartma (%6,7) ve haşlama (%11,3) şeklinde pişirdikleri saptanmıştır (Özdoğan, 1991). Diğer bir çalışmada, ailelerin %42,0'sinin tavuk etini sulu yemeklerin içinde, %33,0'ünün haşlama, %18,0'inin fırında pişirerek tükettikleri tespit edilmiştir (Karakaya ve İnci, 2014). Koçak'ın (2005) çalışmasında; araştırmaya dahil edilen

kadınların etleri en fazla kuru baklagillerle birlikte (%88,0), ızgara olarak (%76,3) ve sebzelerle birlikte (%71,0) pişirdikleri bulunmuştur. Başka bir çalışmada da kadınların eti en çok haşlama, kavurma ve yağda kızartarak pişirdikleri belirlenmiştir (Topçu ve ark., 2003). Derin ve ark.'nın (2016) yaptıkları araştırmada; genel örnekleme kadınların et pişirmede haşlama (%38,5), kavurma (%38,1) ve fırında pişirme (%12,7) yöntemlerini tercih ettikleri saptanmıştır. Başka bir çalışmada da öğrencilerin %52,6'sının eti ızgara, %15,3'ünün köfte şeklinde pişirdikleri bulunmuştur (Şanlıer ve ark., 2016). Yapılan çalışmalardan farklı olarak, Mardin mutfağında genellikle et çeşitleri neredeyse tüm yemeklerde kullanıldığı için, kadınların kırmızı eti en çok yemeklerin içinde pişirdikleri düşünülebilir. Etlerin yağda kızartılması ve kavrulması gibi pişirme yöntemleri, besinlerin yağ miktarını artmasına; ızgaraya yakın tutularak pişirilmesi karsinojen bir madde olan nitrozaminin oluşmasına neden olmaktadır. Kıyma veya bulgurun sebzelerle karıştırılarak fırında, sahadında veya sulu ortamda pişirilmesi sağlık açısından en uygun yöntemdir (Ertaş ve Karadağ, 2013). Bu yüzden kadınların doğru et pişirme yöntemlerini tercih etmeleri sağlanmalıdır.

Nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye ve börülce başlıca kurubaklagil çeşitleri olup, esas bileşimleri karbonhidrat ve proteinlerden oluşmaktadır (Gül, 2011). Sindirimin kolaylaşması için kurubaklagillerin uygun şekilde pişirilmeleri gerekmektedir (Baysal, 2012). Bu çalışmada ailelerin kurubaklagil pişirme yöntemleri değerlendirildiğinde; nohut ve fasulyenin en çok suda ıslatılıp, haşlanıp, suyu dökülerek yanlış yöntemle pişirildiği (sırasıyla %74,3, %74,3) bulunmuştur. Ailelerin %33,0'ünde mercimeğin suda ıslatılıp, haşlanıp, suyu dökülmeden doğru yöntemle pişirildiği; %29,7'sinde ise haşlanıp, suyu dökülmeden pişirildiği belirlenmiştir. Kadınların öğrenim durumları ile kurubaklagil pişirme yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.50). Yapılan bir araştırmada, bu çalışmaya benzer olarak kadınların %71,0'inin kurubaklagilleri suda ıslatıp, haşlayıp, suyunu dökerek (Koçak, 2005); diğer bir çalışmada ev hanımlarının %43,6'sının ılık suda ıslatarak (Topçu ve ark., 2003); başka bir çalışmada ise çalışan ve çalışmayan kadınların büyük çoğunluğunun (sırasıyla %79,2, %78,2) haşlayıp suyunu dökerek pişirdikleri (Derin ve ark., 2016)

bulunmuştur. Güler ve Özçelik'in (2002) yaptıkları araştırmada, çalışan kadınların %58,7'sinin nohudu, %63,3'ünün fasulyeyi suda ıslatıp, haşlayıp suyunu dökerek; çalışmayanların %22,0'sinin suda ıslatıp suyunu döküp haşlamadan pişirdikleri tespit edilmiştir. Mercimeği ise suda ıslatıp, suyunu döküp, haşlamadan pişiren çalışan kadınların oranının (%28,0), çalışmayan kadınlara göre (%36,7) daha düşük olduğu bulunmuştur (Güler ve Özçelik, 2002). Kurubaklagiller pişirilirken, tarımda kullanılan ilaçların vücuda alınmasının önlenmesi için yıkandıktan sonra pişirilmeleri gerekmektedir. Islatılmadan pişirilmelerinde ise proteinlerin biyoyararlılığını azaltan proteinaz inhibitörlerinin inaktif hale gelmesi önlenmektedir. Haşlama suyunun dökülmesi sonucunda da vitamin ve mineral kayıpları artmaktadır (Ertaş ve Karadağ, 2013). Bu yüzden kurubaklagiller pişirilirken ıslatılıp, haşlama suyunun dökülmeden pişirilmesi sağlanmalıdır.

Makarnanın yapım aşamasında, buğday tanesinin kepek ve öz kısmının ayrılmasına bağlı olarak vitamin ve mineral değerlerinde azalma olabilir. Ayrıca, vitamin ve minerallerle birlikte pişerken çözünen maddelerin kaybıyla lezzeti de azalır. Bu nedenle makarnanın çekeceği kadar suda pişirilerek besin değeri ve doğal lezzetinin korunması sağlanmalıdır (Baysal, 2012). Kadınların %81,3'ünün makarnayı suda haşlayıp, suyunu dökerek, %16,7'sinin doğru uygulama olan az suda pişirip, suyunu çektirerek pişirdiği belirlenmiştir. Kadınların öğrenim durumları yükseldikçe makarnayı az suda suyun çektirilerek pişirildiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Genel örnekleme kadınların %41,7'sinin pirinç pilavını ıslatıp, suyunu döküp, kavurarak pişirdiği, %27,3'ünün yağda kavurarak pişirdiği saptanmıştır. Öğrenim durumu okur yazar değil+okur yazar olan kadınlar pirinç pilavını en çok yağda kavurarak pişirirken (%40,7), öğrenim durumu daha yüksek olan kadınların (ilkokul, ortaokul+lise, üniversite+lisansüstü) ıslatıp, suyunu döküp, kavurduktan sonra pilav pişirdiği (sırasıyla %39,2, %55,2, %42,3) belirlenmiştir ($p<0,05$). Bulgur pilavı pişirilirken en çok tercih edilen yöntemin suya salarak (%32,3) pişirme olduğu bulunmuştur. Kadınların çalışma durumlarına göre makarna pişirme yöntemleri değerlendirildiğinde; çalışan kadınların %27,1'inin, çalışmayanların ise %14,2'sinin makarnayı suyunu çektirerek pişirdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.51). Yapılan bir çalışmada, kadınların %82,3'ünün makarnayı haşlayıp suyunu dökerek,

%70,7'sinin pirinç pilavını ıslatıp suyunu döküp kavurarak, %52,0'sinin bulgur pilavını yağda kavurarak pişirdiği belirlenmiştir (Koçak, 2005). Bu araştırmada pirinç pilavının ve makarnanın pişirilme yöntemleri yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir. Başka bir araştırmada, kadınların büyük çoğunluğunun (%96,0) pirinç pilavını kavurarak, yaklaşık yarısının (%49,6) makarnayı bol suda pişirip haşlama suyunu dökerek pişirdikleri saptanmıştır (Derin ve ark., 2016). Güler ve Özçelik'in (2002) yaptıkları çalışmada; çalışan kadınların %58,0'inin, çalışmayan kadınların ise %60,7'sinin makarnayı haşlayıp suyunu dökerek pişirdikleri tespit edilmiştir. Çalışan kadınların %38,7'sinin, çalışmayanların %35,3'ünün pirinç pilavını ıslatıp, suyunu döküp, kavurarak pişirdikleri bulunmuştur. Görüldüğü gibi yapılan çalışmaların çoğunda kadınların makarnayı bol suda pişirip, suyunu dökerek yanlış pişirme yöntemini tercih ettikleri belirlenmiş; fakat öğrenim düzeyi arttıkça az suda çektirerek pişirdikleri saptanmıştır.

Sebzeleri ayıklayıp, doğradıktan sonra yıkamak, suda eriyen C ve B grubu vitaminlerin kaybına neden olacağı için yıkayıp, ayıklandıktan sonra doğranmaları gerekmektedir (Baysal, 2012). Araştırmaya katılan kadınların yarısından fazlasının (%54,3) sebze yemeklerini ayıklayıp yıkadıktan sonra doğrayarak pişirdikleri belirlenmiştir. Kadınların öğrenim durumlarına göre sebze yemeği hazırlama yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.52). Yapılan bir çalışmada, kadınların %44,7'sinin sebze yemeklerini yıkayıp, ayıkladıktan sonra doğradıkları (Koçak, 2005); başka bir çalışmada ise bu çalışmadan farklı olarak %31,7'sinin ayıklayıp, doğradıktan sonra yıkadıkları bulunmuştur (Topçu ve ark., 2003). Diğer bir çalışmada da, kadınların yaklaşık yarısının (%50,8) sebzeleri ayıklayıp, yıkadıktan sonra doğradıkları, %44,0'ünün ise yıkayıp, ayıkladıktan sonra doğradıkları tespit edilmiştir (Derin ve ark., 2016). Yapılan bu araştırmalarda, kadınların genel olarak sebze yemeklerini en son aşamada doğrayarak doğru yöntemi tercih ettikleri ve bu çalışma ile benzerlik gösterdiği bulunmuştur.

Ailelerde yemek pişirilirken en çok kullanılan ilk üç yağ çeşidinin ay çiçek yağı (2,76±0,56 puan), sade yağ (2,11±0,62 puan) ve zeytinyağı (1,76±0,68 puan) olduğu belirlenmiştir. Ailelerin yağ tercihleri kadınların yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde; 49-65 yaş arası kadınların ailelerinde (2,41±0,68 puan), 20-34 yaş arası kadınlara göre (1,81±0,66 puan) sade yağın tercih puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur (p<0,05) (Çizelge 3.53). Tamel'in (2010) 180 birey üzerinde yaptığı çalışmada; bireylerin yemeklerde ay çiçek (%90,0), zeytinyağı (%76,7) ve mısırözü (%21,7) yağını daha çok tercih ettikleri, kuyruk yağının (%0,8) ve tereyağının (%6,7) en az kullanılan yağ çeşitleri olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada, ailelerin sebze, kurubaklagil, et yemeklerinde, pilav ve makarnalarda en çok bitkisel sıvı yağ (sırasıyla %59,7, %81,7, %77,3, %31,3, %55,4) kullandıkları bulunmuştur (Koçak, 2005). Diğer bir çalışmada, kadınların %61,2'sinin ay çiçek yağını, %47,6'sinin margarini, %19,4'ünün mısırözü yağını kullandıkları saptanmıştır (Topçu ve ark., 2003). Gündüz ve Esengün'ün (2010) Samsun'da 150 aile üzerinde yaptıkları çalışmada; ailelerin yemek pişirmede kullandıkları ilk üç yağ çeşidinin sırasıyla ay çiçek yağı, zeytinyağı ve mısır özü yağı olduğu; Çalış ve Özçelik'in (2008) yaptıkları araştırmada ise zeytinyağı (828 puan), ay çiçek yağı (391 puan), yumuşak margarin (251 puan) olduğu belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar, ay çiçek yağı ve zeytinyağının tercih edilen ilk üç yağ çeşitleri içerisinde yer alması bakımından bu çalışma ile benzer; fakat sade yağ tüketiminin olmaması ile farklılık göstermektedir. Sade yağ, Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu bölgesinde üretiminin ve tüketiminin fazla olduğu bir yağ çeşididir (Kaya, 2006).

Çeşitli bitkilerin çekirdek, tohum, çiçek, meyve, kök, kabuk, yaprak gibi kısımlarının parçalanarak, kurutulularak, öğütülerek veya doğrudan kullanılarak; besinlere koku, tat, lezzet verici olarak katılan doğal bitkisel maddelere "baharat" denmektedir. Türkiye'de en çok tüketilen baharatlar kırmızı pul biber (%25,0) ve karabiberdir (%8,0) (Kılıçhan ve Çalhan, 2015). Araştırmaya katılan ailelerde en fazla tercih edilen beş baharat çeşidi kırmızı biber (4,21±1,27 puan), isot (3,80±0,99 puan), kara biber (3,30±1,16 puan), nane (2,98±1,05 puan) ve yeni bahardır (2,49±1,29 puan) (Çizelge 3.55). Türkiye'nin 13 ilinde (Ankara, İstanbul, Manisa, İzmir, Bursa, Erzurum, Antalya, Gaziantep, Adana, Samsun, Tokat, Trabzon ve

Kayseri) 1030 bireyin baharat tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonucunda; acı kırmızı pul biber, karabiber ve kimyonun en çok tüketilen üç baharat çeşidi olduğu tespit edilmiştir (Kılıçhan ve Çalhan, 2015). Ordu'da yapılan bir araştırmada ise en çok kullanılan üç baharatın karabiber (%91,92), nane (%81,82) ve pul biber (%74,75) olduğu bulunmuştur (Sayılı ve ark., 2006). Ankara'da yapılan başka bir çalışmada; kadınların en çok karabiber (%92,0), kırmızı pul biber (%83,5), nane (%83,1), kekik (%78,4), acı toz biber (%77,2) ve kimyon (%71,9) kullandıkları saptanmıştır (Demircioğlu ve ark., 2007). Yıldız ve Kılınç'ın (2010) Rize'de, Kılıçhan ve Çalhan'ın (2015) Kayseri'de yaptıkları çalışmalarda; en çok kullanılan üç baharatın pul biber, nane ve karabiber olduğu belirlenmiştir. Baharat Yolu'nun uzantısı olan Güneydoğu Anadolu bölgesinde baharat kullanımının fazla olduğu, özellikle acı baharat çeşitlerinin tercih edildiği görülmektedir.

Yöresel yemekler, bir bölgede yetiştirilen ürünler ve bölge halkının kültürüyle bir araya getirilerek oluşmuş, gelenek haline gelmiş yemeklerdir. Bölgelere özgü olan bu yöresel yemekler; özellikle bayram, düğün ve özel günlerde yapılmaktadır (Büyüksalvarcı ve ark., 2016). Bu çalışmada, ailelerin Mardin'in yöresel yemek ve tatlıları pişirme sıklıkları sorgulanmıştır. Karışık sarma-dolma (%43,4), meftune (%36,3), etli bulgur (%34,6) ve iç pilav (%30,7) haftada 1-2 kez yapılarak, en fazla sıklıkta pişirilen yöresel yemeklerdendir. Babağanuç (%26,7) ve mercimek köfte (%28,3) en fazla 15 günde bir; içli köfte (%41,0), ırık (%37,7), çiğ köfte (%32,0), şambörek (%32,3), Mardin usulü dizme (%28,0), güveç (%27,0), mablube (%26,7) ise en fazla ayda bir sıklıkla pişirilmektedir. Kaburga dolması (%36,3) ve işkembe dolması (%36,3) yılda birkaç kere pişirilerek, ailelerde en az yapılan yemeklerdendir. Mardin'de hiç pişirilmeyen yöresel yemeklerin en fazla keme kavurması (%67,3), kitelriha (%64,0), alluciye (%61,0), şeredin (%60,0), merge (%49,7), dahudiyet (%47,3), kenger sote (%39,3) ve Mardin kebabı (%38,7) olduğu tespit edilmiştir. Ailelerde geleneksel tatlıların yapılma durumları değerlendirildiğinde; bu tatlıların en fazla yılda birkaç kere yapıldığı; en az pişirilen ilk 3 geleneksel tatlının ibsise tatlısı (%31,0), naneşil tatlısı (%32,7) ve zingil tatlısı (%36,0); en fazla pişirilenlerin ise zerde (%57,0), peynir helvası (%56,4) ve şekerli

pide (%51,0) olduğu belirlenmiştir. Mardin mutfağına özgü olan bu yemek ve tatlıların, genel olarak çalışmayan kadınların ailelerinde, çalışanlara göre pişirilme sıklığının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.57). Yapılan bir çalışmada, çiğ köftenin (%28,2), baklavanın (%22,1), yaş pastanın (%18,1), sütlacın (%15,1), su böreğinin (%14,7) ve mantının (%13,9) geleneksel Türk mutfağında en fazla tercih edilen yemek ve tatlı çeşitleri olduğu bulunmuştur (Şanlıer ve ark., 2016). Konya'ya ait yöresel yemeklere Konya'da faaliyet gösteren turizm işletmelerinde ne oranda yer verildiğini ve yöresel yemeklerinin unutulma durumlarını belirlemek amacıyla 29 adet yiyecek ve içecek işletmesinde yapılan bir araştırmanın sonucunda ise; fırın kebabı (%65,5), et tiridi (%65,5), sac arası (%65,5), su böreği (%51,7), yoğurt çorbası (%37,9) ve Konya düğün pilavı (%37,9) gibi belli başlı yöresel yemekler dışındaki birçok yöresel yemeğe yer verilmediği belirlenmiştir (Büyükşalvarcı ve ark., 2016). Antakya'da yaşayan kadınların yöresel ve özel günlerde pişirdikleri yemeklerin incelenmesi amacıyla 100 evli kadın üzerinde yapılan diğer bir çalışmada, geleneksel mutfak kültürüne ait yemeklerden sırasıyla katıklı ekmek, oruk ve sini kebabının; mezelerden zeytinyağlı humus, babagannuç ve zahter salatasının; tatlılardan ise künefe ve kabak tatlısının pişirildiği saptanmıştır (Ertaş ve Sürücüoğlu 2012). Erzurum'da yöre halkının mutfak kültürünü tanıma durumlarının tespit edilmesi amacıyla 390 birey ile yapılan bir çalışmada; bireylerin %59,4'ünün Erzurum mutfak kültürünün unutulmadığını, %67,6'sının ise yöresel yemeklerin yapılmadığını ifade ettikleri bulunmuştur (Serçeoğlu, 2014). Mardin mutfağında bazı yöresel yemeklerin az sıklıkta pişirilmelerinin nedeni; yemeklerin zahmetli olması, zaman alması ve çalışan kadınların sayısının artması olabilir.

İnsanların göçebe hayattan yerleşik hayata geçmesini sağlayan besin üretimi, işlenmesi ve saklanması ile ilgili teknolojiler, Anadolu'da gelişip, dünyanın diğer bölgelerine yayılmıştır. Günümüzde besin endüstrisinin önemli gelişmeler göstermesine rağmen; Anadolu'da ev teknolojisi ile besin işleme ve saklama oldukça yaygındır (Baysal, 1992). Mardin'de tüketilen sebzelerin çoğu kış hazırlığı için kullanılmakta olup, özellikle patlıcan ve biber gibi sebzeler kurutulularak, domates salça yapılarak kış için hazırlanır. Ayrıca kavurma, sucuk, üzüm sucuğu, bulgur ve şehriye evde hazırlanan kışlık yiyeceklerin başında gelir (Anonim, 2007; Yılmaz,

2009; Sabbağ, 2015). Genel örneklemede ailelerin kış için hazırladıkları yiyecekler incelendiği zaman; ilk sırada yer alan turşuyu (%90,0), sırasıyla yaprak salamura (%83,3), dondurularak saklanan besinler (%81,7), sebze kurusu (%79,3), peynir (%78,7), reçel (%74,7) ve sebze konservesinin (%73,0) izlediği tespit edilmiştir. Kadınların çalışma durumuna göre değerlendirildiğinde; çalışan kadınların ailelerinde, çalışmayan kadınlara göre meyve kurutmanın (sırasıyla %16,9, %8,3) daha fazla; sebze konservesinin (sırasıyla %62,7, %75,5), dondurularak saklanan besinlerin (sırasıyla %69,5, %84,6), peynirin (sırasıyla %64,4, %82,2), pastırmanın (sırasıyla %0,0, %7,5) ve pestilin (sırasıyla %27,1, %41,1) daha az hazırlandığı bulunmuştur ($p<0,05$) (Çizelge 3.58). Yapılan bir çalışmada; kadınların %97,3'ünün kış için yiyecek hazırladıkları, bu yiyeceklerin turşu (%95,9), erişte (%92,1), reçel, marmelat (%91,8), tarhana (%90,0) olarak sıralandığı saptanmıştır (Koçak, 2005). Diğer bir çalışmada da kış için hazırlanan yiyeceklerin başında turşunun (%91,0) geldiği, bunu (%90,0) nar ekşisi ve (%89,0) zeytinyağının takip ettiği tespit edilmiştir (Ertaş ve Sürücüoğlu, 2012). Çalış ve Özçelik'in (2008) yaptıkları çalışmada ise; en fazla hazırlanan yiyeceklerin tarhana (%83,2), sebze kurutma (%82,9), salça (%75,7) ve reçel-marmelat (%70,7) olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmanın, Türk mutfak kültüründe kış için yaygın olarak hazırlanan turşu, sebze kurutma, reçel, sebze konservesi gibi besinler bakımından benzerlik; tarhana, meyve kurutma, meyve konservesi, yarma, pastırma açısından farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Doğum, söz kesme, nişan, kına gecesi, düğün, sünnet, diş çıkarma, bayramlar, ölüm, askere uğurlama gibi olaylar, Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan özel günlerdir. Bu günlere özel olarak hazırlanan yiyecek-içecekler, toplu olarak yenmektedir. Kalıplaşmış ve gelenek halinde yerine getirilen bu davranışlar, Türk mutfak kültürünün en canlı örnekleridir (Türk ve Şahin, 2004; Akan, 2005). Türk mutfağında Ramazan'da yapılan helva, sütlaç, hoşaf, şerbet; düğünlerde zerde, doğumda şerbet, cenazede helva, lokma gibi tatlıların insanlar üzerinde olumlu, yaklaşımcı ve bütünleştirici bir manevi gücü olduğuna inanılmaktadır (Batu ve Batu, 2016). Türk kültüründe temel motiflerden birisi de Muharrem ayının 10. gününde yapılan ve komşulara dağıtılan aşuredir. Son derece önemli bir yere sahip olan

bayramlar, dinlere göre farklı ritüellerle karşılanmaktadır. Hıristiyanlarda kutlanan Paskalya Bayramı'nda yumurta önemli olup, bu günde özel yemekler yapılmaktadır (Sağır, 2012). Dini törenler, düğün, doğum ve ölüm gibi özel günlere has pişirilen yemekler, Mardin mutfağının da önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Anonim, 2013). Araştırmaya katılan ailelerde Ramazan Bayramı (%85,0), Kurban Bayramı (%84,3), düğün (%75,7), ölü (%74,7) ve adak (%40,3) için özel yemek yapanlarının oranının yüksek olduğu bulunmuştur. Hıdrellez (%95,3), Nevruz (%96,7), Kara Çarşamba (%99,7), Paskalya (%98,3) gibi mevsimlik ve yöreye ait özel günlerde ailelerin neredeyse tamamında; Ramazan ayında (%84,3), kandillerde (%75,0), Muharrem ayında (%59,0) ise yarısından fazlasında özel yemek yapılmadığı saptanmıştır (Çizelge 3.59). Özel günler için yapılan yemekler ve tatlılar değerlendirildiği zaman; Ramazan ayında, Ramazan Bayramı'nda ve Kurban Bayramı'nda en fazla kaburga dolmasının (sırasıyla %27,6, %40,0, %34,4); Muharrem ayında aşurenin (%99,2) yapıldığı belirlenmiştir (Çizelge 3.60). Ailelerde doğumda en fazla iç pilav (%38,5) ve isfire (%53,0); sünnet, düğün, nişan ve kına gecesinde iç pilav (sırasıyla %88,0, %72,2, %65,4, %64,9) ve zerde (sırasıyla %23,1, %12,3, %32,7, %32,4) pişirildiği tespit edilmiştir. Cenaze için en fazla iç pilav (%69,6), tatlı çörek (%58,5), fasulye yemeği (%56,7) ve kavurma (%53,1) yapıldığı bulunmuştur (Çizelge 3.61). Hıdrellezde en fazla aşure (%64,3), nevrüzde kavurma (%30,0), Kara Çarşamba'da işkembe dolması (%100,0); Paskalya'da ise kaburga dolması (%100,0) yapılmaktadır (Çizelge 3.62). Ailelerde hacca uğurlamada ve hacı karşılamada en fazla yapılan yemeğin kaburga dolması (sırasıyla %30,4, %33,3), askere uğurlamada işkembe dolması (%29,7), adak için kavurma (%79,3), yılbaşı için hindi dolması (%49,4) olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.63). Yapılan bir çalışmada, kadınların %69,0'unun Ramazan Bayramı, %63,0'ünün cenaze, %53,0'ünün ise adak için özel yemek pişirdikleri bulunmuştur. Ramazan Bayramı'nda en çok kömbe ve oruk; ölü yemeğinde lahmacun ve kağıt kebabı; adak yemeğinde haşlama et ve nohutlu bulgur pilavı pişirilen yemek çeşitlerindedir (Ertaş ve Sürücüoğlu, 2012). Yapılan başka bir çalışmada, gençlerin ailelerinde en fazla bayramlarda (%71,0), düğünlerde (%79,2) ve kandillerde (%41,2) yöresel yemeklerin yapıldığını; sünnet, asker, ölüm, doğum, Hıdrellez, Nevruz, yılbaşı gibi

günlerde ise daha az yemek yapıldığını ifade ettikleri saptanmıştır (Şanlıer ve ark., 2012).



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇLAR

Bu araştırma, Mardin'in merkez ilçesi olan Artuklu'da yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin (n=300) mutfak kültürlerinin araştırılması amacıyla planlanmıştır. Ayrıca ailelerin beslenme alışkanlıkları, ailelerdeki yemek hazırlama, pişirme ve sofrası servisi ile ilgili uygulamaları, özel günlerde yemek yapma ve kışık yiyecek hazırlama durumları, Mardin yöresel yemeklerin pişirilme ve tüketilme sıklıkları incelenmiş, çalışma verilerinin toplanması iki ay sürmüştür. Çalışma sonuçları aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

- Kadınların ortalama boy uzunluğu $163,62 \pm 5,75$ cm, vücut ağırlığı $69,98 \pm 12,16$ kg, BKİ $26,20 \pm 4,74$ kg/m^2 'dir. BKİ'ye göre vücut ağırlığı değerlendirildiğinde; kadınların %1,3'ü zayıf, %42,0'si normal, %36,7'si hafif şişman, %19,0'u 1. derece şişman ve %1,0'i 3. derece şişmandır.
- Çalışmaya katılan kadınların ortalama yaşı $41,12 \pm 10,30$ yıl, evlilik yaşı $19,85 \pm 4,11$ yıl, evlilik süresi $20,72 \pm 11,83$ yıl, eşlerinin yaşı $45,77 \pm 11,02$ yıl'dır. Ailedeki ortalama birey sayısının $5,46 \pm 2,21$, aile ile birlikte yaşayan kişi sayısının $4,52 \pm 1,69$, çocuk sayısının $3,44 \pm 2,14$ kişi olduğu tespit edilmiştir. Kadınların Mardin'de ortalama yaşama süresi $38,37 \pm 10,68$ yıl olarak belirlenmiştir.
- Ailelerde yemek pişirmede en çok gazlı ocak ($2,73 \pm 0,51$ puan), elektrikli fırınlı ocak ($2,19 \pm 0,49$ puan) ve yer ocağı (dışarıda) kullanıldığı bulunmuştur.

- Kadınların %62,3'ünün, erkeklerin %68,8'inin, çocukların %86,1'inin günde üç ana öğün yemek yedikleri saptanmıştır. Ailelerin maddi durum düzeyi arttıkça günde üç ana öğün yemek yiyen kadınların oranının arttığı (kötü %50,0, orta %61,7, iyi %65,7) bulunmuştur ($p<0,05$). Genel örnekleme kadınların ve erkeklerin yaklaşık yarısının (sırasıyla %53,3, %49,6) günde bir ara öğün yedikleri tespit edilmiştir. Çocukların %55,1'i günde iki, %24,8'i üç ara öğün yemektedir. Ailelerin maddi durumu azaldıkça günde sadece bir ara öğün tüketen çocukların sayısının arttığı (iyi %12,8, orta %21,2, kötü %45,0) belirlenmiştir ($p<0,05$).
- Genel örnekleme ailelerde öğle öğününde ortalama $1,54\pm 0,96$, akşam öğününde $2,67\pm 0,58$ çeşit yemek yapıldığı belirlenmiştir. Kadınların çalışma durumu ve aile ile birlikte yaşayan kişi sayısına göre ailelerde öğle öğününde pişirilen yemek çeşitleri sayısı arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).
- Araştırmaya katılan ailelerin öğle öğününde en çok tükettikleri ilk üç yemeğin pilav-makarna-börek (%57,3), etsiz sebze yemeği (%36,3) ve et yemeği (%30,7) olduğu bulunmuştur. Kadınların çalışma durumları ile ailelerin öğle öğünlerinde et yemeği, etsiz sebze yemeği, etli sebze yemeği, etsiz sarma, dolma ve pilav-makarna-börek tüketmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).
- Genel örnekleme ailelerde akşam öğününde en çok tüketilen ilk üç yemek et yemeği (%91,0), pilav-makarna-börek (%87,0) ve salata (%77,7). Kadınların çalışma durumlarına göre ailelerde akşam öğünlerinde tüketilen yemekler değerlendirildiğinde genel örneklem ile benzer olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

- Yoğurdun en fazla kahvaltı öğününde (%79,0) tüketildiği belirlenmiş olup, ailelerin %27,3'ünün öğle, %37,7'sinin ise akşam öğünlerinde yoğurt bulduklarını saptanmıştır.
- Genel örneklemede en çok tüketilen üç peynir sırası ile köy peyniri ($2,52 \pm 0,76$ puan), tulum peyniri ($2,11 \pm 0,33$ puan) ve beyaz peynirdir ($2,09 \pm 0,78$ puan). Ailelerin maddi durumu ile tüketmeyi tercih ettikleri peynir çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).
- Ailelerin tüketmeyi tercih ettikleri ilk üç çorba çeşidinin mercimek çorba ($2,90 \pm 0,38$ puan), yayla çorba ($1,85 \pm 0,39$ puan) ve tarhana çorbası ($1,71 \pm 0,62$ puan) olduğu belirlenmiştir.
- Araştırma kapsamına alınan ailelerden çok tercih edilen ilk üç et çeşidinin sırasıyla dana eti ($2,21 \pm 0,81$ puan), kuzu eti ($2,19 \pm 0,73$ puan) ve tavuk eti ($2,05 \pm 0,82$ puan) olduğu bulunmuştur. Maddi durumu kötü olan ailelerde, maddi durumu iyi ve orta olanlara göre tavuk etinin tüketilmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$).
- Araştırmaya dahil edilen ailelerde en çok tercih edilen üç kurubaklagil çeşidinin sırasıyla mercimek ($2,27 \pm 0,83$ puan), kuru fasulye ($2,18 \pm 0,63$ puan) ve nohut ($1,56 \pm 0,77$ puan) olduğu belirlenmiştir. Kadınların yaş grupları ile ailelerde tercih edilen kurubaklagil çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$).
- Genel örneklemede, ailelerin maddi durumları ve kadınların çalışma durumlarına benzer olarak en çok tercih edilen ilk üç pilav-makarna çeşidinin pirinç pilavı ($2,35 \pm 0,60$ puan), bulgur pilavı ($2,21 \pm 0,77$ puan) ve makarna ($1,44 \pm 0,74$ puan) olduğu tespit edilmiştir. Kadınların

öğrenim durumuna ve ailelerin maddi durumlarına göre tercih edilen pilav-makarna çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

- Genel örneklemede ailelerin %30,7'sinin ekmeğini her zaman veya bazen kendilerinin yaptıkları belirlenmiştir. Ekmeğini kendi yapan ailelerin en çok tandır ekmeği (%93,5) yaptıkları bulunmuştur. Araştırmaya dahil edilen ailelerin genellikle tükettiği ekmek çeşidinin sırasıyla çarşı ekmeği (%69,7), tandır ekmeği (%22,7) ve peksimet (%3,7) olduğu saptanmıştır. Çarşı ekmeği tüketen ailelerde çarşı ekmeğinin çeşidi değerlendirildiğinde %78,9'unun beyaz, %4,8'inin kepekli, %16,3'ünün ise tam buğday ekmeği tercih ettiği tespit edilmiştir. Kadınların çalışma durumları ile ailelerde ekmek yapılma durumu, yapılan ekmeğin çeşidi, genellikle tüketilen ekmek çeşidi ve çarşı ekmeğinin çeşidi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ailelerin maddi durumları ile ailelerde ekmek yapılma durumu, yapılan ekmeğin çeşidi, genellikle tüketilen ekmek çeşidi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmış ($p<0,05$) olup, çarşı ekmeğinin çeşidi arasında farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).
- Ailelerde yaz aylarında en çok tercih edilen beş sebze yemeği çeşidinin; türlü (3,74±1,34 puan), keme (3,40±1,51 puan), patates (3,26±1,05 puan), patlıcan (3,24±1,49 puan) ve taze fasulye (2,95±1,28 puan) yemekleri olduğu belirlenmiştir. Kış aylarında en çok tercih edilen beş sebze yemeği ise türlü (3,69±1,36 puan), kineber (3,68±1,52 puan), patates (3,50±1,14 puan), kenger (3,40±1,48 puan) ve ıspanak (3,20±1,73 puan) yemekleridir.

- Çalışmaya katılan ailelerde yaz aylarında en çok tercih edilen ilk üç meyvenin sırasıyla karpuz (2,40±0,70 puan), çilek (1,89±0,87 puan) ve üzüm (1,87±0,92 puan); kış aylarında ise mandalina (2,38±0,86 puan), greylift (2,04±0,78 puan) ve nar (2,03±0,84 puan) olduğu bulunmuştur.
- Ailelerin %59,7'sinin iyotlu tuz, %10,7'sinin iyotsuz (rafine) tuz ve %29,6'sının kaya tuzu kullandığı belirlenmiştir. Kadınların öğrenim ve çalışma durumları ile yemeklerde kullanılan tuz çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p<0,05).
- Ailelerde en çok tercih edilen üç tatlı çeşidinin sırasıyla kahhiye (2,61±0,72 puan), sütlaç (2,26±0,80 puan) ve peynir helvası (2,20±0,82 puan) olduğu belirlenmiştir. Kadınların çalışma durumu ile ailelerin kek, kremalı pasta tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p<0,05).
- Ailelerin %88,7'sinde tatlandırıcı olarak şeker, %6,3'ünde pekmez kullanıldığı, %5,0'inde ise evlerinde tatlı yapılmadığı belirlenmiştir. Kadınların öğrenim durumları ile ailelerde tatlılarda kullanılan tatlandırıcı çeşitleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı (p>0,05), ailelerin maddi durumu ile anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (p<0,05).
- En çok tercih edilen üç kuruyemiş çeşidi sırasıyla karpuz çekirdeği (2,31±0,83 puan), kavun çekirdeği (2,20±0,78 puan) ve ay çekirdeğidir (2,15±0,73 puan). Ailelerin maddi durumuna göre kuruyemiş tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

- Genel örnekleme ailelerin %96,7'sinde yemekten sonra çay, %33,0'ünde kahve içilmektedir. Ailelerin maddi durumuna yemekten sonra kahve içilme durumu arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemlidir ($p<0,05$).
- Aile beslenmesinden sorumlu olan kadınların %92,6'sı ailede yemekleri kendisinin yaptığını belirtmiştir. Çalışmaya katılan kadınların yemek pişirirken en fazla eşlerinin (%33,0) fikirlerini aldıkları saptanmıştır. Kadınların %25,0'inin kimseden fikir almadıkları, %25,0'inin herkesin fikrini aldıkları belirlenmiştir.
- Genel örnekleme ailelerin %51,7'sinin yemeklerini mutfakta, %35,3'ünün oturma odasında, %13,0'ünün ise salonda yedikleri saptanmıştır. Kadınların çalışma durumu ve aile ile birlikte yaşayan kişi sayısına göre ailelerde evde yemeklerin yendiği yer ve yemek servis şekilleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).
- Ailelerin %83,0'ünün ayrı tabaklarda, %13,0'ünün misafir gelince ayrı tabaklarda, diğer zamanlarda tek kaptan, %4,0'ünün ise tek kaptan yemek yedikleri saptanmıştır. Ailelerin evde yemek yeme şekli kişi sayısına göre değişmektedir ($p<0,05$).
- Araştırma kapsamındaki ailelerin %67,0'si misafir gelince yer sofrasında, %33,0'ü yemek masasında yemek yemektirler. Misafir geldiği zaman yemeğin yenildiği yer en fazla salon (%50,7) olup, yer sofrasında yemek yiyenlerin en çok oturma odasını (%33,0), yemek masasında yiyenlerin ise salonu (%24,0) kullandıkları tespit edilmiştir.
- Genel örnekleme ailelerin %87,3'ünde yemeklerin düzenli olarak hep birlikte yenildiği, %8,3'ünde belli bir yemek yeme düzeninin olmadığı herkesin istediği zaman yediği, %3,0'ünde önce erkeklerin, %1,4'ünde ise önce çocukların yemek yedikleri tespit edilmiştir. Aile yapısı ile

yemek yeme düzenleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Sofrada önce yemek verilen kişinin aile yapısına göre değiştiği bulunmuştur ($p<0,05$). Genel örneklemin %10,7'sinde sofrada yemeğe önce baba, sonra anne ve çocukların; %7,3'ünde evde ise önce büyükbaba ve büyükannenin; %52,7'sinde hep birlikte başladığı tespit edilmiştir. Ailelerin %29,3'ünde bu konu ile ilgili kuralın olmadığı saptanmıştır.

- Genel örnekleme ailelerde yiyecek alışverişinde en çok dikkat edilen üç özellik, yiyeceğin taze ($2,27\pm0,70$ puan), kaliteli ($2,02\pm0,81$ puan) ve ucuz ($1,97\pm0,93$ puan) olmasıdır. Ailedeki kişi sayısı ile ailelerde yiyeceğin ambalajlı ve taze olması özelliklerine dikkat edilmesi arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Kadınların çalışma durumu ile ailelerde yiyeceğin ambalajlı ve kaliteli olması özelliklerine dikkat edilmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).
- En çok tercih edilen çelik tenceredir ($2,76\pm0,57$ puan). Seramik tencere ($1,95\pm0,65$ puan), granit tencere ($1,87\pm0,85$ puan), alüminyum tencere ($1,81\pm0,75$ puan) ve teflon tencere ($1,80\pm0,67$ puan) sırası ile diğer sık kullanılanlardır. Ailelerin yemek pişirirken en az tercih ettikleri tencere türünün ise düdüklü tencere ($1,38\pm0,55$ puan) olduğu saptanmıştır.
- Genel örnekleme ailelerin yarısından fazlasında makarna (%64,7), kurubaklagiller (%58,3), sarma-dolmalar (%57,0), zeytinyağlı yemekler (%55,3) ve sebze yemekleri (%52,0) haftada 1-2 kez pişirilmektedir. Haftada 1-2 kez tüketilen diğer yemekler sırasıyla çorba (%49,3), pilav (%46,3), tavuk eti (%42,3), kırmızı et (%37,0), hamur işi (%35,3) ve sütü tatlılardır (%32,7). Ailelerin %59,7'sinde meyve tatlıları, %50,0'sinde hoşaf pişirilmemektedir. Kadınların çalışma durumları ile ailelerde balık ve sarma-dolma pişirilme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$).

- Ailelerin ilk üç sırada tercih ettikleri yumurta pişirme şekillerinin sırasıyla yağda (2,46±0,66 puan), haşlama (2,34±0,62 puan) ve çılbr (1,42±0,70 puan) olduğu belirlenmiştir. Kadınların öğrenim düzeylerine göre ailelerin yumurtayı yağda ve haşlama olarak pişirme tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).
- Kırmızı et tüketen ailelerde en çok yemeklerin içinde (2,75±0,52 puan), haşlama (1,96±0,69 puan) ve kavurma (1,65±0,59 puan) yöntemleri kullanılarak pişirilmiş kırmızı et tercih edilmektedir. Kadınların öğrenim durumuna göre kırmızı eti yemeklerin içinde tüketmeyi tercih etme durumları arasındaki fark istatistiksel olarak önemlidir ($p<0,05$). Genel örnekleme ailelerde tavuk etinin en çok tercih edildiği üç pişirme yönteminin fırında (2,27±0,72 puan), ızgara (2,12±0,85 puan) ve yemeklerin içinde (1,89±0,85 puan) olduğu belirlenmiştir. Balık etinin tüketildiği ailelerde en çok tercih edilen ilk üç yöntemin kızartma (2,41±0,72 puan), ızgara (2,36±0,84 puan) ve fırında (1,95±0,69 puan) pişirme; hindi etinde ise ızgara (3,00±0,00 puan), haşlama (2,90±0,38 puan) ve kızartma (2,50±0,57 puan) olduğu tespit edilmiştir. Kadınların öğrenim durumları ile ailelerde tavuk, balık ve hindi etlerinin pişirilme yöntemleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Genel örnekleme ailelerde nohut ve fasulyenin en çok suda ıslatılıp, haşlanıp, suyu dökülerek pişirildiği (sırasıyla %74,3, %74,3) bulunmuştur. Ailelerin %33,0'ünde mercimeğin suda ıslatılıp, haşlanıp, suyu dökülmeden pişirildiği; %29,7'sinde ise haşlanıp, suyu dökülmeden pişirildiği belirlenmiştir. Kadınların öğrenim durumları ile kurubaklagil pişirme yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

- Kadınların %81,3'ünün makarnayı suda haşlayıp, suyunu dökerek, %16,7'sinin az suda pişirip, suyunu çektirerek pişirdiği belirlenmiştir. Kadınların öğrenim durumları yükseldikçe makarnayı az suda suyun çektirilerek pişirildiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Genel örneklemede kadınların %41,7'sinin pirinç pilavını ıslatıp, suyunu döküp, kavurarak pişirdiği, %27,3'ünün yağda kavurarak pişirdiği saptanmıştır. Kadınların öğrenim durumlarına göre makarna ve pirinç pilavı pişirme yöntemleri arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ailelerde pilav-makarna çeşitlerinin pişirilme yöntemleri ve kadınların çalışma durumları arasında sadece makarna için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).
- Araştırmaya katılan kadınların yarısından fazlasının (%54,3) sebze yemeklerini ayıklayıp yıkadıktan sonra doğrayarak pişirdikleri belirlenmiştir. Kadınların öğrenim durumlarına göre sebze yemeği hazırlama yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).
- Araştırmaya katılan ailelerin %39,7'sinde yemeklerinin yanında her zaman, %60,3'ünde ara sıra salata olduğu belirlenmiştir. Kadınların çalışıp çalışmamaları ile ailelerin yemeklerinin yanında salata bulunma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Ailelerde salatada kullanılan sosların limon (%84,7), nar ekşisi (%81,3), yağ (%61,3) ve sirke (%9,3) şeklinde sıralandığı tespit edilmiştir.
- Ailelerde en fazla tercih edilen beş baharat çeşidi kırmızı biber ($4,21\pm 1,27$ puan), isot ($3,80\pm 0,99$ puan), kara biber ($3,30\pm 1,16$ puan), nane ($2,98\pm 1,05$ puan) ve yeni bahardır ($2,49\pm 1,29$ puan).

- Karışık sarma-dolma (%43,4), meftune (%36,3), etli bulgur (%34,6) ve iç pilav (%30,7) haftada 1-2 kez yapılarak, en fazla sıklıkta pişirilen yöresel yemeklerdendir. Babağanuç (%26,7) ve mercimek köfte (%28,3) en fazla 15 günde bir; içli köfte (%41,0), ırok (%37,7), çiğ köfte (%32,0), şambörek (%32,3), Mardin usulü dizme (%28,0), güveç (%27,0), maklube (%26,7) ise en fazla ayda bir sıklıkla pişirilmektedir. Kaburga dolması (%36,3) ve işkembe dolması (%36,3) yılda birkaç kere pişirilerek, ailelerde en az yapılan yemeklerdendir. Mardin'de hiç pişirilmeyen yöresel yemeklerin en fazla keme kavurması (%67,3), kitelrıha (%64,0), alluciye (%61,0), şeredin (%60,0), merge (%49,7), dahudiyet (%47,3), kenger sote (%39,3) ve Mardin kebabı (%38,7) olduğu tespit edilmiştir. Ailelerde geleneksel tatlıların yapılma durumları değerlendirildiğinde; bu tatlıların en fazla yılda birkaç kere yapıldığı; en az pişirilen ilk 3 geleneksel tatlının ibsise tatlısı (%31,0), naneşil tatlısı (%32,7) ve zingil tatlısı (%36,0); en fazla pişirilenlerin ise zerde (%57,0), peynir helvası (%56,4) ve şekerli pide (%51,0) olduğu belirlenmiştir. Mardin mutfağına özgü olan bu yemek ve tatlıların, genel olarak çalışmayan kadınların ailelerinde, çalışanlara göre pişirilme sıklığının daha fazla olduğu tespit edilmiştir
- Genel örnekleme ailelerin kış için hazırladıkları yiyecekler incelendiği zaman; ilk sırada yer alan turşuyu (%90,0), sırasıyla yaprak salamura (%83,3), dondurularak saklanan besinler (%81,7), sebze kurusu (%79,3), peynir (%78,7), reçel (%74,7) ve sebze konservesinin (%73,0) izlediği tespit edilmiştir. Kadınların çalışma durumlarına göre ailelerde kış için meyve kurusu, sebze konservesi, dondurularak saklanan besin, peynir, pastırma ve pestil hazırlanması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

- Araştırmaya katılan ailelerde dini bayram ve özel günler arasından en fazla Ramazan Bayramı (%85,0) ve Kurban Bayramı'nda (%84,3) özel yemek yapıldığı belirlenmiştir. Çalışan kadınların ailelerinde, çalışmayan kadınlara göre Ramazan Bayramı (sırasıyla %72,9, %88,0) ve Kurban Bayramı'nda (sırasıyla %71,2, %87,6) yemek yapılma durumunun daha az olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Ailelerin yarısından fazlası Ramazan ayında (%84,3), kandillerde (%75,0) ve Muharrem ayında (%59,0) özel yemek yapmadıklarını belirtmişlerdir. Aşama törenleri arasından en fazla düğün (%75,7) ve ölü (%74,7); en az kına gecesi (%12,3) ve nişan (%18,3) için özel yemek yapıldığı tespit edilmiştir. Kadınların çalışma durumuna göre değerlendirildiği zaman; çalışan kadınların ailelerinin %64,4'ünde, çalışmayan kadınların %77,2'sinde ölü yemeği yapılmaktadır ($p<0,05$). Ayrıca ailelerin yarısından fazlasında (%58,3) da diş hediği yapıldığı tespit edilmiştir. Hıdrellez, Nevruz, Kara Çarşamba, Paskalya gibi mevsimlik ve yöreye ait özel günlerde ailelerin neredeyse tamamında özel yemek yapılmadığı (sırasıyla %95,3, %96,7, %99,7, %98,3); kutlama, uğurlama, karşılama günleri arasından en fazla adak (%40,3) ve askere uğurlama (%30,3); en az hacca uğurlama (%26,3) ve hacı karşılama (%24,0) için özel yemek hazırlandığı bulunmuştur. Çalışan kadınların ailelerinde (%18,6), çalışmayan kadınların ailelerine göre (%33,2) asker uğurlama için özel yemek yapılma durumunun daha az olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).
- Ramazan ayında, Ramazan Bayramı'nda ve Kurban Bayramı'nda en fazla yapılan yemeğin kaburga dolması (sırasıyla %27,6, %40,0, %34,4) olduğu saptanmıştır. Hoşaf (%12,8) Ramazan ayında, zerde ise Ramazan (%8,6) ve Kurban Bayramı'larında (%9,5) en fazla yapılan tatlılardır. Ailelerde kandillerde en çok yapılan tatlıların sırasıyla diğer tatlılar (aşure, helva, zerde, ırmik tatlısı, kahhiye, isfire, sütlaç, şekerpare) (%84,0) ve tatlı çörek (%12,0) olduğu bulunmuştur. Muharrem ayında tatlı yapan ailelerin neredeyse tamamının aşure (%99,2) yaptıkları belirlenmiştir.

- Ailelerde doğumda en fazla yapılan yemeğin iç pilav (%38,5), tatlının isfire (%53,0) olduğu bulunmuştur. Sünnet, düğün, nişan ve kına gecesinde en çok yapılan yemeğin iç pilav (sırasıyla %88,0, %72,2, %65,4, %64,9), tatlının zerde (sırasıyla %23,1, %12,3, %32,7, %32,4) olduğu tespit edilmiştir. Ailelerde cenaze zamanı en fazla yapılan yemeğin iç pilav (%69,6), fasulye yemeği (%56,7) ve kavurma (%53,1), tatlının tatlı çörek (%58,5) olduğu saptanmış, ailelerin tamamının diş hediği (nohut-buğday) (%100,0) pişirdiği belirlenmiştir.
- Hıdrellezde en fazla aşure (%64,3) ve kaburga dolması (%35,7); Nevruzda kavurma (%30,0); Kara Çarşamba'da işkembe dolması (%100,0); Paskalya'da ise kaburga dolması (%100,0) yapılmaktadır.
- Ailelerde hacca uğurlamada ve hacı karşılamada en fazla yapılan yemeğin kaburga dolması (sırasıyla %30,4, %33,3), tatlının zerde (sırasıyla %10,1, %9,7) olduğu bulunmuştur. İşkembe dolması (%29,7) ve zerde (%6,6) askere uğurlamada en fazla yapılan yemek ve tatlı çeşitleridir. Adak için en fazla kavurma (%79,3), yılbaşı için hindi dolması (%49,4) yapılmaktadır.

ÖNERİLER

Toplumların coğrafi konumu, tarihsel gelişimi gibi faktörlerinden etkilenen mutfak kültürü, ülkelerin ya da bölgelerin kendilerine özgü beslenme biçimlerini, yemek çeşitlerini, yemeklerin pişirilme ve hazırlanma yöntemlerini içermektedir. Her ülkenin kendine özgü mutfak kültürü olduğu gibi, Türkiye'nin de bölgelere ve illere göre farklılık gösteren zengin bir mutfak kültürü vardır. Güneydoğu Anadolu bölgesinde yer alan ve Mezopotamya'nın eşiğinde olan Mardin'in sahip olduğu kültürel zenginliklerin de Türkiye'nin mutfak kültürü üzerinde önemli katkıları bulunmaktadır. Bu nedenle mutfak kültürü üzerine yapılan araştırmaların daha derinlemesine olarak, bölgeler hatta illere göre detaylı incelenmesi gerekmektedir.

1. Bu çalışmada Mardin'in sadece merkez ilçesi Artuklu'nun mutfak kültürü değerlendirilmiştir. Fakat Mardin mutfak kültürü ilçelere hatta köylere göre farklılıklar gösterdiği için, her ilçeden ailelere ulaşılarak bütünsel bir değerlendirmenin yapılması daha etkili olabilir.
2. Yapılan çalışmada kadınların besin hazırlama ve pişirme konusunda bazı yanlış uygulamalarının olduğu saptanmıştır. Bu yüzden bireylere besin hazırlama ve pişirme yöntemleri konusunda eğitim verilmesi sağlıklı beslenme kuralları açısından kazanım sağlayabilir.
3. Zengin bir mutfak kültürü olmasına rağmen Mardin'in bazı yöresel yemeklerin yapılmadığı ya da bilinmediği belirlenmiştir. Mardin mutfağının gelenek görenekleri ve mutfak kültürü araştırılarak yöresel yemeklerinin etkin tanıtımı yapılmalı, bu alanda faaliyet gösterenler desteklenmeli, yazılı ve görsel basında tanıtım çalışmalarına öncelik verilmelidir. Yöresel mutfaklar ile ilgili daha fazla bilimsel çalışma yapılmalıdır.

ÖZET

Mardin Mutfak Kültürü Üzerinde Bir Araştırma

Bu araştırma, Mardin ilinin Artuklu merkez ilçesinde yaşayan ve yerli tabir edilen ailelerin mutfak kültürlerini incelemek amacıyla 300 aile üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada aile beslenmesinden sorumlu 20-65 yaş arasında olan evli kadınlar ile görüşülmüştür. Araştırma verileri, anket formu ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kadınların ortalama yaşı $41,12 \pm 10,30$ yıl, evlilik yaşı $19,85 \pm 4,11$ yıl, Mardin'de yaşama süresi $38,37 \pm 10,68$ yıl'dır. Ailedeki ortalama birey sayısının $5,46 \pm 2,21$, çocuk sayısının $3,44 \pm 2,14$ kişi olduğu tespit edilmiştir. Ailelerin akşam öğününde en çok et yemeği (%91,0), pilav-makarna-börek (%87,0) ve salata (%77,7) tükettikleri bulunmuştur. Yoğurdun en fazla kahvaltı öğününde (%79,0) tüketildiği belirlenmiştir. Ailelerde en çok tüketilen peynir çeşitlerinin köy peyniri ($2,52 \pm 0,76$ puan), tulum peyniri ($2,11 \pm 0,33$ puan) ve beyaz peynir ($2,09 \pm 0,78$ puan); sebze yemeklerinin türlü ($3,74 \pm 1,34$ puan), keme ($3,40 \pm 1,51$ puan) ve patates ($3,26 \pm 1,05$ puan); yağların ay çiçek yağı ($2,76 \pm 0,56$ puan), sade yağ ($2,11 \pm 0,62$ puan) ve zeytinyağı ($1,76 \pm 0,68$ puan); baharatların kırmızı biber ($4,21 \pm 1,27$ puan), isot ($3,80 \pm 0,99$ puan) ve kara biber ($3,30 \pm 1,16$ puan) olduğu saptanmıştır. Ailelerin %83,0'ünün ayrı tabaklarda ve %87,3'ünün düzenli olarak hep birlikte yemek yedikleri tespit edilmiştir. Karışık sarma-dolma (%43,4), meftune (%36,3), etli bulgur (%34,6) ve iç pilav (%30,7) haftada 1-2 kez yapılarak, en fazla sıklıkta pişirilen yöresel yemeklerdir. Kış için hazırlanan yiyecekler incelendiği zaman; ilk sırada turşunun (%90,0) yer aldığı bulunmuştur. Araştırmaya katılan ailelerde dini bayram ve özel günler arasından en fazla Ramazan Bayramı (%85,0) ve Kurban Bayramı'nda (%84,3) özel yemek yapıldığı; Ramazan ayında, Ramazan Bayramı'nda ve Kurban Bayramı'nda en fazla yapılan yemeğin kaburga dolması (sırasıyla %27,6, %40,0, %34,4) olduğu saptanmıştır. Mardin'in mutfak kültürünü inceleyen daha ayrıntılı çalışmalar yapılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mardin mutfağı, Mutfak kültürü, Türk mutfak kültürü

SUMMARY

A Study About Mardin Cuisine Culture

This study has been conducted with 300 families who are characterized by local and live in Artuklu, the central district of Mardin, in order to analyze their cuisine culture. In the study, married women between 20-65 years who responsible for the nutrition with their own families were interviewed. The data for the research gathered by questionnaire forms within face to face interviews. According to the results of the study; the average age of women was $41,12 \pm 10,30$ years, the age of marriage was $19,85 \pm 4,11$ years, and the living time in Mardin was $38,37 \pm 10,68$ years. The average number of individuals in the family was $5,46 \pm 2,21$ and the number of children was $3,44 \pm 2,14$. According to results that families consumed the most meat (91,0%), rice-cake-patty (87,0%) and salad (77,7%) at the evening meal. It was determined that the yoghurt was consumed the most at breakfast (79,0%). The most consumed cheese varieties were farm cheese ($2,52 \pm 0,76$ points), tulum cheese ($2,11 \pm 0,33$ points) and white cheese ($2,09 \pm 0,78$ points); vegetable dishes were hodgepodge ($3,74 \pm 1,34$ points), truffle ($3,40 \pm 1,51$ points) and potatoes ($3,26 \pm 1,05$ points); oils were sunflower seed oil ($2,76 \pm 0,56$ points), plain butter ($2,11 \pm 0,62$ points) and olive oil ($1,76 \pm 0,68$ points); spices were red pepper ($4,21 \pm 1,27$ points), isot ($3,80 \pm 0,99$ points) and black pepper ($3,30 \pm 1,16$ points). It was determined that 83,0% of the families were eating with separate dishes and 87,3% regularly eating together. Mixed wrapped-farci (43,4%), meftune (36,3%), bulgur with meat (34,6%) and seasoned rice (30,7%) were the most frequently cooked local meals that cooked 1-2 times a week. When the foods that prepared for winter were examined; pickle (90,0%) in the first place. From between the religious festivals and special occasions, special meals were the most held in the Ramadan Feast (85,0%) and Sacrifice Feast (84,3%) in the participating families. Stuffed lamb ribs was the most cooked meal at the Ramadan month, Ramadan Feast and Sacrifice Feast (respectively 28,6%, 40,0%, 34,4%). As a conclusion more detailed studies should be done to examine the Mardin cuisine culture.

Key Words: Cuisine culture, Mardin cuisine, Turkish cuisine culture

KAYNAKLAR

- AKAN LS (2005). Safranbolu mutfak kültürü üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi(Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- AKBIYIK M (2014). Şanlıurfa ilinin turizm potansiyelinin belirlenmesi ve planlamaya yönelik öneriler. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Coğrafya Anabilim Dalı.Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- AKIN G, ÖZKOÇAK V, GÜLTEKİN, T (2015). Geçmişten günümüze geleneksel Anadolu mutfak kültürünün gelişimi. *Antropoloji Dergisi*, **30**: 33-53.
- AKIN G (2016). Anadolu'nun arkeolojik zenginliğinde Yozgat'ın yeri. I. Uluslararası Bozok Sempozyumu, 05-07 Mayıs 2016, Yozgat, 33-41.
- AKLANOĞLU F (2010). Geleneksel yerleşmelerde kültür turizmi: Beypazarı örneği. *Kastamonu Üni., Orman Fakültesi Dergisi*, **10(2)**: 125-136.
- AKMAN M, METE M (1998). Türk ve dünya mutfakları. Selçuk Üniversitesi Basımevi.
- AKMAN M., ŞEKER E, ÇETİNKAYA AS, KOZAK I, YARDIMCI P (2001). Silifke yöresi geleneksel yemeklerinin tespiti ve Türk mutfağına kazandırılması. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:29, s.9-54, Ankara.
- AKSOY M, SEZGİ G (2015). Gastronomi turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi gastronomik unsurları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **3(3)**: 79-89.
- AKTAŞ N (2013). Ekmek: Beslenmede önemi ve tüketim durumu. *Standart Ekonomik ve Teknik Dergi*, **52(615)**: 92-96.
- ALÇAY AÜ, YALÇIN S, BOSTAN K, DİNÇEL E (2015). Orta Asya'dan Anadolu'ya kurutulmuş gıdalar. *ABMYO Dergisi*; **40**: 83-93.
- ANONİM (2007). Bir bakışta Mardin. Güneydoğu Anadolu Rehberi, 204-241.
- ANONİM (2011). Mardin ili 2011 yılı çevre durum raporu. MARDİN Valiliği Çevre ve Şehircilik İl Müdürlüğü.
- ANONİM (2013). Mardin tarihçesi. *İdarecinin Sesi Dergisi*, **154**: 107-120.

- ARAS N (2003).Baharat kokulu bir yamaç mutfağı; Mardin. *Metro Gastro Dergisi*, **15**:4-13.
- ARI K (2010). Osmanlı Devleti'nde göçlerle aktarılan besin kültürü ve bunun Türk yemek kültürüne etkileri. I. Türk Mutfak Kültürü Sempozyumu (Osmanlı Mutfak Kültürü). 14-15 Ekim, Bilecik, 21-25.
- ARLI M, GÜMÜŞ H (2007). Türk Mutfak Kültüründe Çorbalar. *ICANAS, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, **1(1)**: 143-158.
- ARMAN A (2011). Türk mutfak kültürü tanıtım sorunu: Mengene örneği. Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm ve Otel İşletmeciliği Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- ARSLAN Ö (2010). Yabancı turistlerin yiyecek içecek işletmeleri, personeli ve Türk mutfağına ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi: Alanya örneği. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Eğitimi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- ARTUN E (1994). Adana mutfak kültüründe ekmekler ve hamurışı yemekler. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Ankara, **14**: 17-39.
- ARVAS A (2013). Geçmişten bugüne geleneksel bir lezzet: İskilip dolması. *International Journal of Social Science*, **6(1)**: 229-239.
- ATAR HH, ATEŞ C (2009). Türklerde tarih boyunca su ürünleri avcılığı. *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi* **1(1)**: 269-281.
- AYDIN E (2015). Gastronomi turizminin şehir markalaşmasına etkisi: Afyonkarahisar ili örneği. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- AYDOĞAN M (2009). Medeniyetler diyarı bir şehir Mardin. *Hukuk Gündemi Dergisi*, **2**: 67-70.
- AYTEKİN F (1993). Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- BABÜR TE, GÜRBÜZ Ü (2015). Geleneksel pişirme yöntemlerinin et kalitesine etkileri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **3(4)**:58-64.
- BAL ZE, SAYILI M, GÖZENER B (2013). Tokat İli Merkez İlçede Ailelerin Ekmek Tüketimleri Üzerine Bir Araştırma. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, **30(1)**: 61-69.

- BALIK İ, YARDIMCI C, TURHAN O (2013). Ordu ili Fatsa ve Aybastı ilçelerinde balık tüketim alışkanlıklarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Ordu Üniv. Bil. Tek. Derg.*, **3(2)**: 18-28.
- BATU A, BATU HS (2016). Türk tatlı kültüründe Türk lokumunun yeri (The place of Turkish delight (lokum) in Turkish sweet culture). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* **4(1)**: 42-52.
- BAYSAL A (1992). Türk mutfağında kışa hazırlık. IV. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Bildirileri, V. Cilt. kültür Bakanlığı Halk Kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Genel Müdürlüğü Yayınları: 168 Seminer, Kongre Bildirileri Dizisinin: 38. 59-67. Ankara.
- BAYSAL A (2012). Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi, 14. baskı. 560 s. Ankara.
- BEKLEYEN A, DALKILIÇ N, ÖZEN N (2014). Geleneksel Mardin Evi'nin Mekânsal ve Isısal Konfor Özellikleri. *TÜBAV Bilim*, **7(4)**: 28-44.
- BEŞİRLİ H (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Millî Folklor Dergisi*, **22(87)**: 159-169.
- BOZDEMİR N, TANIR, F, BİLGİNER, B, BURGUT, R, GÜLEÇ R (1995). Adana ilinde beslenme alışkanlıkları. II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Özetleri. R. 4.4. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Cem ofset A.Ş., Ankara.
- BUCAK T, ARACI ÜE (2013). Türkiye'de gastronomi turizmi üzerine genel bir değerlendirme. *Balikesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **16(30)**: 203-216.
- BUCAK, T, TAŞPINAR O (2014). Türk mutfağı tarihinde deniz kültürünün yeri ve önemi. *International Journal of Human Sciences*, **11(1)**: 551-568.
- BÜYÜKŞALVARCI A, ŞAPÇILAR MC, YILMAZ G (2016). Yöresel yemeklerin turizm işletmelerinde kullanılma durumu: Konya örneği (Using the local food in tourism companies, sample of Konya). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **4(4)**: 165-181.
- CANBOLAT E, KELEŞ Y, AKBAŞ YZ (2016). Gastronomi turizmi kapsamında Samsun mutfağına özgü turistik bir ürün: Bafra pidesi (A touristic product peculiar to Samsun cuisine in the context of gastronomy tourism: Bafra pita). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **4(4)**: 75-87.
- CÖMERT M (2014). Turizm pazarlamasında yöresel mutfakların önemi ve Hatay mutfağı örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **2(1)**: 64-70.

- CÖMERT M, ÖZKAYA FG (2014). Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **2(2)**: 62-66.
- ÇAKICI AC, ESER S (2016). Yabancı mutfak şefleri gözüyle Türk mutfağına ilişkin bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies Special Issue*, **4(1)**: 215-227.
- ÇALIŞ C, ÖZÇELİK AÖ (2008). Muğla'nın Milas ilçesi ve köylerinde ailelerin beslenme alışkanlıkları. *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:37, Cilt: 15, s.445-548, Ankara.*
- ÇALIŞKAN V, KOÇ H (2012). Türkiye'de coğrafi işaretlerin dağılım özelliklerinin ve coğrafi işaret potansiyelinin değerlendirilmesi. *Doğu Coğrafya Dergisi*, **17(28)**: 193-214.
- ÇENÇEN N, BERK NA (2014). İlköğretim 6. ve 7. sınıf sosyal bilgiler programlarında Türk halk kültürü öğelerinin yeri ve önemi. *Kafkas Üniversitesi, e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **1(3)**:13-25.
- ÇETİN EC (2007). Yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- ÇIVGIN İ (2014). M.Ö. 6-5. binyıllarda Mezopotamya ve çevresinde kültürel temas ve etkileşim. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, **13(2)**: 359-404.
- ÇİMEN H (2016). Gastronomi turizmi açısından Ardahan mutfağının önemi. *Karadeniz Dergisi*, **32**:307-315.
- ÇİVİ H, GÜRLER AZ, ESENGÜN K, KARKACIER O (1993). Tokat il merkezinde yaşayan hanehalklarının süt tüketim durumu üzerine bir araştırma. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, **10**: 97-107.
- DEĞER A, ALBAYRAK N (2004). Mardin yöresinde hazırlanan bazı geleneksel kışlık gıdalar ve sosyal dayanışma. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*. 23-24 Eylül 2004, Van. 1-4.
- DEMİRCİOĞLU Y, YAMAN M, ŞİMŞEK I (2007). Kadınların baharat kullanım alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, **6(3)**: 161-168.
- DERİN DÖ, KESKİN S, ÇELİKÖRS D (2015). Konya il merkezinde çalışan bazı kamu memurlarının beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **4(3)**: 421-439.

DERİN DÖ, IŞIK N, ERDEM N (2016). Konya il merkezinde yaşayan kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulama üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35): 87-101.

DİKA (Dicle Kalkınma Ajansı) (2010). Erişim Adresi: http://www.dika.org.tr/photos/files/turizm_sektor_raporu.pdf Erişim Tarihi: 27.05.2017

DİKA (Dicle Kalkınma Ajansı) (2011). Erişim Adresi: http://www.dika.org.tr/photos/Mardin_YDO_Katalou.pdf Erişim Tarihi:04.10.2015

DİLSİZ B (2010). Türkiye'de gastronomi ve turizm (İstanbul örneği). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

DOĞDUBAY M (2000). Türkiye'de özellikli restoranlarda pazarlama sorunları ve çözüm önerileri (Bir örnek uygulama). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

DÜZGÜN E, ÖZKAYA FD (2015). Mezopotamya'dan günümüze mutfak kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1): 41-47.

ENGİN S (2015). Mezopotamya'nın yeryüzündeki gastro mirası Mardin mutfağı ve Mardin gastronomi dünyası. Mardin'de Gastronomi Meslek eğitiminin Geliştirilmesi Projesi. Mardin Halk Eğitim Merkezi Müdürlüğü. 184 s. Mardin.

ERİNÇ S (1980). Kültürel çevre bilim açısından Güneydoğu Anadolu. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No: 2589*, 65-72.

ERSOY AF, BEKAR A (2011). 45 ve üzeri yaştaki bireylerin besin tüketim tercihleri. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi*, 46(1): 1-16.

ERTAŞ Y, KARADAĞ MG (2013). Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1): 117-136.

ERTAŞ Y, SÜRÜCÜOĞLU MS (2012). Antakya'da kadınların yöresel ve özel günlerde pişirmeyi tercih ettikleri yemekler. Türkiye 11. Gıda Kongresi, 10-12 Ekim 2012, Mustafa Kemal Üniversitesi Hatay, 169.

ERTÜRK A, ARSLANTAŞ N, SARICA D, DEMİRCAN V (2015). Isparta ili kentsel alanda ailelerin ekmek tüketim ve israfı. *Akademik Gıda*, 13(4): 291-298.

EVRİM Fİ (2010). Ankara ili Etimesgut ilçesi Şeyh Şamil ilköğretim okulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite durumu. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- FENDAL D (2012). Türkiye'deki kahve ve mutfak kültürünün dönüşümü üzerinden küreselleşme sürecinde küresel ve yerel kültürün etkileşim ve eklemlenişi. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, **2**: 147-180.
- GIBSON RS (2005). Principles of nutritional assessment. Second Edition. Oxford. Newyork.
- GİRİTLİOĞLU İ (2008). Türk mutfağında zeytinyağı ve zeytinyağının kullanımı. 1. Ulusal Zeytin Öğrenci Kongresi, 17-18 Mayıs 2008, Balıkesir. 100-103.
- GÖDE HA, TATLİCAN N (2016). Geleneksel Isparta ekmeği etrafında şekillenen somut olmayan kültürel mirasın turistik, eğitimsel ve ekonomik işlevlerinin yaratılmasına yönelik yaklaşımlar. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **38**: 125-143.
- GÖKSEVEN A (2013). Çerezlik potansiyeli olan karpuz gen kaynaklarının verimliliği ile meye ve tohum kalitesi. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- GÖRKEM O, SEVİM B (2011). Gastronomi turizmi ve Türkiye'de yüksek öğrenim düzeyinde mutfak eğitiminin genel görünümü. 1. Uluslararası Turizm ve Otelcilik Sempozyumu, 29 Eylül-1 Ekim 2011, Konya. 73-83.
- GÜL T (2011). Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- GÜLER S (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **26(2)**: 24-30.
- GÜLER S, OLGAÇ S (2015). Lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin Türk mutfağının tanıtım ve pazarlamasına ilişkin görüşleri (Anadolu Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Yüksekokul örneği). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **28**: 227-238.
- GÜLER B, ÖZÇELİK AÖ (2002). Çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma-hazırlama davranışları üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Mezunlar Derneği Yayınları Bilim Serisi: 3. Ankara Üniversitesi Basımevi. 91s. Ankara.
- GÜNAL V (2006). Mardin ilinde kültürel çekicilikler ve turizm amaçlı kullanım olanakları. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- GÜNDÜZ E (2011). Tarihi kentin çevresel kapasite yöntemi ile korunması-Mardin örneği. Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

- GÜNDÜZ O, ESENGÜN K (2010). Ailelerin bitkisel yağ tüketimleri üzerine bir araştırma: Samsun ili örneği. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, **12(19)**: 67-72.
- GÜNEŞ G, ÜLKER Hİ, KARAKOÇ G (2008). *Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünün önemi*. II. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler. 10-11 Nisan 2008, Antalya.
- GÜRBÜZ S, SERÇEK GÖ, TOPRAK L (2017). Mardin'in UNESCO yaratıcı şehirler ağında "gastronomi kenti" olabilirliğine ilişkin paydaş görüşleri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **5(1)**: 124-136.
- GÜRİŞ S, ASTAR M (2014). Bilimsel araştırmalarda SPSS ile istatistik. Der Yayınları, Yayın No: 444.
- HASİPEK S, AYTEKİN F (1995). Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme alışkanlıkları ve etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma. II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Özetleri. R-6.4. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Cem Ofset A.Ş., Ankara.
- HATİPOĞLU A, ZENGİN B, BATMAN O, ŞENGÜL S (2013). Yöresel yemeklerin, kırsal turizm işletmeleri menülerinde kullanım düzeyleri: Gelveri örneği. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, **3(1)**: 6-11.
- HAYDAROĞLU İ (2003). Osmanlı Saray mutfağından notlar. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, **22(34)**: 1-9.
- IŞIK AG (2014). Süryani cemaatinde toplumsal dönüşüm ve siyasete dahil olma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, **3(4)**: 739-760.
- IŞIK G, GÜNEŞ M (2014). Çok kültürlülüğün mirasını geleceğe taşımak: Mardin örneği. Ankara Üniversitesi Türkiye Coğrafyası Araştırma ve Uygulama Merkezi VIII. Coğrafya Sempozyumu. 23-24 Ekim 2014, Ankara. 449-462.
- KAPLAN D (2006). Ankara Üniversitesine Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin ülkelerine ait mutfak kültürünü değerlendirmeleri. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- KARACA OB, KARACAOĞLU S (2016). Kültür, din ve yemek etkileşimi çevresinde Arap mutfağının kavramsal olarak incelenmesi: Adana ili örneği. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **9(2)**: 561-584.
- KARADAĞ G, AYDIN N, KAYAASLAN H (2012). Gaziantep Üniversitesi Tıp ve Hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin besin güvenliğine ilişkin duyarlılık ve görüşleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, **11(4)**: 439-446.

- KARAKAŞ A, GÜNGÖR HY (2015). Yöresel tatların turizme katkısı Diyarbakır örneği. I. Yükseköğretim Stratejileri ve Kurumsal İşbirliği Sempozyumu. 22-24 Ekim, 2015, Mersin.
- KARAKAYA E, İNCİ H (2014). Bingöl ili merkez ilçesi hane halkının kanatlı eti tüketim tercihleri. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, **28(1)**: 53-64.
- KARAKUŞ Ş, KÜÇÜKKÖMÜRLER S, EKMEZ Z (2007). Türk kültüründe bulgur. 38. ICANAS (Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi), 10-15 Eylül, Ankara. 1179-1190.
- KAVAK S, YAMAN M (2007). Almanya'da yaşayan Türk ailelerinin beslenme alışkanlıklarındaki değişimin saptanması. 38. ICANAS (Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi), 10-15 Eylül, Ankara. 749-769.
- KAVAZ G (2009). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) Lefkoşa'da kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme bilgileri ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- KAYA S (2006).Sütten ve yoğurttan elde edilen sade yağın reolojik özellikleri. Türkiye 9. Gıda Kongresi, 24-26 Mayıs 2006, Bolu. 565-568.
- KESİCİ M (2012). Kırsal turizme olan talepte yöresel yiyecek ve içecek kültürünün rolü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, **14(23)**: 33-37.
- KILIÇ E, ŞANLIER N (2007). Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **15(1)**: 31-44.
- KILIÇ N (2010). Türk mutfağının Ege-Akdeniz karakterinin kültürel ve turistik açıdan incelenmesi: Ayvalık örneği. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.
- KILIÇHAN R, ÇALHAN H (2015). Mutfakların sihri baharat: Kayseri ilinde baharat tüketim alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik bir çalışma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **3(2)**: 40-47.
- KINALI N (2014). Destinasyonun turistik çekim gücü içerisinde bölge mutfağının önemi ve Erzurum mutfağı örneği. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- KIZILDEMİR Ö, ÖZTÜRK E, SARIŞIK M (2014). Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **14(3)**: 191-210.

- KIZILOĞLU R, BİLGİÇ A (2016). Bireylerin et tercihini etkileyen faktörlerin belirlenmesi üzerine bir araştırma (Erzurum merkez ilçe örneği). XII. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi. 25-27 Mayıs 2016, Isparta. 525-534.
- KOCA N, YAZICI H (2014). Coğrafi faktörlerin Türkiye ekmek kültürü üzerindeki etkileri. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, **9(8)**: 35-45.
- KOÇAK H (2005). Amasya ili merkez ilçesi ve köylerinde yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- KÖROĞLU K (2006). Eski Mezopotamya tarihi: Başlangıcından Perslere kadar. İletişim Yayınları. 234 s. İstanbul.
- KÜÇÜKKÖMÜRLER S, EKMEK Z (2007). Barışın simgesi zeytin ve Anadolu kültürü. 38. ICANAS (Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi), 10-15 Eylül, Ankara. 809-820.
- MUTLU S, YURDAKUL O (2008). Gıda güvenirliliği açısından tüketici davranışları (Adana kentsel kesimde kırmızı et tüketimi örneği). *Ç.Ü Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, **17(4)**: 49-59.
- ONUR N, SARPER F, ONUR F (2017). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin sebze-meyve tüketim durumları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **5(1)**: 105-123.
- ONURLUBAŞ E (2015). Tüketicilerin gıda güvenliği konusunda bilinç düzeylerinin ölçülmesi: Tokat ili örneği. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tarım Ekonomisi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- ÖNÇEL S (2015). Türk mutfağı ve geleceğine ilişkin değerlendirmeler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **3(4)**: 33-44.
- ÖZ E (2016). Çiviyazılı kaynaklar ve arkeolojik buluntular ışığında Mezopotamya'da kral sofraları ve şölenler. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, **11(1)**: 109-130.
- ÖZÇELİK AÖ (2000). Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. *GIDA/THE JOURNAL OF FOOD*, **25(2)**: 93-99.
- ÖZDEMİR F, GÜNGÖR B (2016). Kültürel bir değer olarak unutulmaya yüz tutmuş geleneksel Hatay yemekleri ve bu kültürel değerlerin korunması önerileri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **4(1)**:190-199.

- ÖZDOĞAN B (1991). Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde beslenme alışkanlıkları. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- ÖZDOĞAN Y, UÇAR A, ÖZÇELİK AÖ (2014). Mardin'de unutulmaya yüz tutmuş lezzet: Dehüdyet. 4. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu. 17-19 Nisan, 2014, Adana. 897-900.
- ÖZGEN N (2012). Midyat (Mardin) ilçesinin kültürel turizm potansiyeli. Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Coğrafya Bölümü 1. Ulusal Coğrafya Sempozyumu. 28-30 Mayıs 2012, Erzurum. 629-644.
- ÖZGEN O, GÖNEN E (1989). Consumer behaviour of children in primary school age. *Journal of Consumer Studies and Home Economics*, **13**: 175-187.
- ÖZGÜL N, TUNCER M, ABACIOĞLU M, GÜLTEKİN M (2011). Prevalence of obesity among women in Turkey: Analysis of KETEM data. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, **12**: 2401-2404.
- ÖZKAYA FD, GÜN İ (2007). Anadolu'da peynir kültürü. 38. ICANAS (Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi), 10-15 Eylül, Ankara. 485-505.
- ÖZKOSİF Ö, ÖZÇELİK AÖ (2009). Artvin ili Arhavi ilçesi mutfak kültürü. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:40, Cilt: 16, s.437-502, Ankara.
- ÖZYILMAZ H, ALUCLU İ, AKIN CT (2014). Mutfak kültürünün geleneksel Diyarbakır evlerine sosyal ve mekansal yansımaları. *Milli Folklor Dergisi*, **102(26)**: 138-153.
- SABBAĞ Ç (2015). Mardin yeme içme kültürü. Fırat'tan Volga'ya Medeniyetler Köprüsü. Adıyaman Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 13. 289-303 s. Adıyaman.
- SAĞIR A (2012). Bir yemek sosyolojisi denemesi örneği olarak Tokat mutfağı. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, **7(4)**: 2675-2695.
- SAĞLIK BAKANLIĞI (2011). Türkiye aşırı tuz tüketiminin azaltılması programı, 2011-2015. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Yayın No: 835. 52 s. Ankara.
- SAĞLIK BAKANLIĞI (2015). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu faaliyet raporu 2014. 108 s. Ankara.
- SAK G (2014). Mutfak tasarımında modüler sistemlerin kullanıcı ergonomisi açısından değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- SANDIKÇIOĞLU T (2009). Hititler döneminde beslenme ve yeme-içme alışkanlıkları. II. Geleneksel Gıda Sempozyumu. 27-29 Mayıs 2009, Van. 23-29.
- SARI E (2007). Kültür, kimlik, politika: Mardin'de kültürlerarasılık. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo Televizyon Sinema Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- SAYILI M, ŞEKEROĞLU N, AKÇA H, YARAMANCI H (2006). Ordu ili kentsel alanda tüketicilerin baharat tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, **2**: 1-7.
- SERÇEOĞLU N (2014). Yöre halkının mutfak kültürünü tanıma durumunun tespit edilmesi: Erzurum ili örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **2(4)**: 36-46.
- SEYİTOĞLU F, ÇALIŞKAN O (2014). Turizm literatüründe Türk mutfağı üzerine yapılan araştırmaların değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **2(4)**: 23-35.
- SOFYALIOĞLU Ç, AKTAŞ R (2001). Kültürel farklılıkların uluslararası işletmelere etkisi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, **7(1)**: 75-92.
- SORMAZ Ü (2006). İzmit'te lise öğrencilerinin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- SOYDAN E, ŞARMAN N (2013). Mardin ve Şırnak illerindeki Süryanilere ait dini yapıların kültür (ve inanç) turizmi potansiyeli. *The Journal of Academic Social Science Studies*, **6(8)**: 589-607.
- SÜMBÜLOĞLU K, SÜMBÜLOĞLU V (2009). Biyoistatistik. Hatipoğlu Yayınevi. Baskı 13. Ankara.
- SÜRÜCÜOĞLU MS, ÖZÇELİK AÖ (1999). Niğde'nin Çamardı ve Bolu'nun Mudurnu ilçelerinde; ailelerin yemek servis şekilleri, yöresel yemek çeşitleri ve özel günlerde yemek hazırlama durumları. *Folklor Halkbilim Dergisi*, **5(46)**: 49-59.
- SÜRÜCÜOĞLU MS, ÖZÇELİK AÖ (2007). Türk mutfak ve beslenme kültürünün tarihsel gelişimi. 38. ICANAS (Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi), 10-15 Eylül, Ankara. 1289-1310.
- ŞAHİN GG, ÜNVER G (2015). Destinasyon pazarlama aracı olarak "gastronomi turizmi": İstanbul'un gastronomi turizmi potansiyeli üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **3(2)**: 63-73.
- ŞAHİN K (2012). Hatay mutfak kültürü ve yemekleri. Hatay Valiliği, Yayın No: 16. 120 s. Hatay.

- ŞAHİNGÖZ SA, AKBULUT BA, ÖRGÜN E (2015). Hititler döneminde beslenme ve mutfak kültürü. III. Uluslar arası Halk Kültürü Sempozyumu, 08-10 Ekim 2015, Ankara, 389-395.
- ŞANLIER N (2005). Yerli ve yabancı turistlerin Türk mutfağı hakkındaki görüşleri. *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **25(1)**: 213-227.
- ŞANLIER N, CÖMERT M, ÖZKAYA FD (2008). Türk mutfağındaki geleneksel tatlı ve helvaları gençlerin tanıma durumu. Türkiye 10. Gıda Kongresi. 21-23 Mayıs, 2008, Erzurum. 1123-1127.
- ŞANLIER N, CÖMERT M, ÖZKAYA FD (2012). Gençlerin Türk mutfağına bakış açısı. *Milli Folklor Dergisi*, **24(94)**: 152-161.
- ŞANLIER N, SORMAZ Ü, GÜNEŞ E (2016). Yiyecek-içecek hizmetleri bölümünde okuyan öğrencilerin aldıkları mesleki eğitimin besin tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **8(15)**: 248-265.
- ŞENGÜL S, TÜRKAY O (2015). Bölge restoran mönülerinin belirlenmesinde "yöresel mutfaklar" eğitiminin kullanılması: Mudurnu örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, **4**: 1-6.
- ŞENGÜL S, TÜRKAY O (2016). Akdeniz mutfak kültürünün gastronomi turizmi bağlamında değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **4(1)**: 86-99.
- TALAS M (2005). Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz'e göre Türk yemekleri. *Türk Araştırmaları Dergisi*, **1(18)**: 273-283.
- TAMEL ST (2010). Güzelyurt bölgesinde yaşayan yetişkin bireylerin diyet örüntülerinin ve besin çeşitliliğinin beslenme durumlarına etkisi üzerine bir çalışma. K.K.T.C. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- TARAKÇI Z, BÖLÜK M, KARAAĞAÇ M (2015). Ordu ilinde tüketicilerin peynir tüketim alışkanlıkları. *Ordu Üniv. Bil. Tek. Derg.*, **5(2)**: 55-62.
- TAYA (TÜRKİYE AİLE YAPISI ARAŞTIRMASI) (2011). T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Araştırma ve Sosyal Politika Serisi 04. 313 s. Ankara.
- TOPÇU AA, KÖKSAL E, BİLGİLİ 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.

- TOPRAK L (2015). Mardin ve yemek kültürü. Mardin Müze Müdürlüğü. Mardin Sesi. 221s. Mardin.
- TÖBR (TÜRKİYE'YE ÖZGÜ BESLENME REHBERİ) (2015). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. 96 s. Ankara.
- TÜİK (TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU) (2013). Seçilmiş göstergelerle Mardin. Türkiye İstatistik Kurumu Yayın No: 4336. 189 s. Ankara.
- TÜİK (TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU) (2014). Erişim Adresi: <http://www.tuik.gov.tr/Start.do> Erişim Tarihi: 04.10.2015.
- TÜİK (TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU) (2015). Erişim Adresi: <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=112&locale=tr>. Erişim Tarihi: 04.01.2017.
- TUTAR FK, YAZIRLI N (2016). Hanehalkı ev dışı gıda tüketimini etkileyen faktörler: Nazilli örneği. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **7(1)**: 367-392.
- TÜRK GIDA KODEKSİ (2013). Yemeklik tuz tebliği (Tebliğ No:2013/48). Bu tebliğ 29.12.2011 tarihli, 28157 3'üncü mükerrer sayılı resmi gazetede yayınlanmıştır.
- TÜRK H, ŞAHİN K (2004). Antakya geleneksel yemek kültürü. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **1(2)**.
- TÜRKER T (2008). Büyülü kent Mardin. MAREV Ankara Şubesi Kültür Yayınları No: 5. 151 s. Ankara.
- TÜRKYILMAZ A, ADALI T, SEÇKİNER PÇ (2014). Beslenme durumu ve çocuk sağlığı. TNSA (Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması), 2013. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Yayın No: NEE-HÜ.14.01. 371 s. Ankara.
- TÜRSAB (Türkiye Seyahat Acentaları Birliği) (2014). Erişim Adresi: <http://www.tursab.org.tr/tr> Erişim Tarihi: 04.10.2015.
- UBK (Ulusal Baklagil Konseyi) (2017). Erişim Adresi: <http://www.ubk.org.tr/> Erişim Tarihi: 01.05.2017.
- UN H (2009). Turizmin çeşitlendirilmesi açısından geleneksel Türk mutfağının değerlendirilmesi. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.
- UYGUR HK (2014). Mardin'in geleneksel eğlencesi: Leyli gecesi. *Millî Folklor Dergisi*, **26(102)**: 86-98.

- UYGUR SM, BAYKAN E (2007). Kültür turizmi ve turizmin kültürel varlıkları üzerindeki etkileri. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2**: 30-49.
- UZUNAĞAĞ   (2015). Selçuklu Anadolu'sunda beslenme ve yemek kültürü. Kitabevi Yayınları. 178 s. İstanbul.
-  NAL A (2007). Anadolu'nun en eski yemekleri; Hititler ve  ağdağı toplumlarda mutfak kültürü. *Tarih İncelemeleri Dergisi*, **22(2)**: 241-242.
-  NALAN D, ÖZTOP DB ELMALI F, ÖZTÜRK A, KONAK D, PIRLAK B, GÜNEŞ D (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, **16(2)**: 75-81.
-  NER EH, ŞAHİN GG (2016). Türkiye gastronomi turizmi potansiyelinin her Őey dahil satıŐ sistemi içinde değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **4(3)**:76-100.
- VARLIK MB (2012). İngiliz Subay Fred Burnaby'nin anadolu mutfağı üzerine gözlemleri. *KEBİKEĞ İnsan bilimleri İçin Kaynak Araştırmaları Dergisi*, **17(33)**: 297-304.
- WAINES D (2010). Ortaçağ İslam toplumlarında "lüks gıdalar". *Journal Of The History School*, **6**: 173-185.
- WHO (2000). (World Health Organization). Obesity: preventing and managing the global epidemic.
- YALÇIN A (2013). Tüketicilerin gıda güvenliği ile ilgili tutum ve davranışları (Samsun ili  rneği). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tarım Ekonomisi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- YALDIZ G, KILINÇ E (2010). Rize ili kentsel alanda tüketicilerin baharat tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, **5(2)**: 28-34.
- YARDIMCI H, ÖZÇELİK A  (2006). Ankara ili GölbaŐı ilçesinde yetişkin kadınların antropometrik ölümleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Yayın No: 13. Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 13. Ankara Üniversitesi Basımevi. 149 s. Ankara.
- YARIŞ A (2014). Mardin'de gastronomi turizmi: Turist görüşlerin ilişkin bir uygulama. Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İŞletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

YARIŞ A, ÖZKAYA FD (2015). Amerikan mutfak kültürünün gelişim süreci. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **3(3)**: 90-101.

YILDIRIM İ, YILDIRIM Y, TORTOP Y, POYRZ A (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **8(1)**: 1375-1391.

YILDIRIM K, HACIBALOĞLU M (2000). Konut mutfakları ile ilgili ergonomik bir araştırma. *G.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, **13(3)**: 549-566.

YILMAZ İ (2009). Kültürel zenginlik bakımından Mardin. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, **9(1)**: 51-70.

YİĞİT EK, TEZCAN S, TUNÇKANAT H (2009). Çocukların ve annelerin beslenme durumu. TNSA (Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması), 2008. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Yayın No: NEE-HÜ.09.01. 289 s. Ankara.

YÜCECAN S, PEKCAN G, MERCANLIGİL S, ŞİŞMAN BA, TAYFUR M, ERSOY G, BAŞOĞLU S, KARAAĞAOĞLU N, RAKICIOĞLU N (1999). Ankara ili, ilçe ve köylerinde yaşayan ailelerin Beslenme kültürleri ve etkileyen etmenler. Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü Sempozyum Bildirileri ve Katalog. Vehbi Koç ve Ankara Araştırmalar Merkezi Yayını No:1., Ankara.

EKLER

EK-1: T.C. Mardin Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü İzin Kararı



T.C.
MARDİN VALİLİĞİ
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Sayı :81493395-812/ *741*
Konu : Jiyân ASLAN'ın Araştırma İzni Hakkında

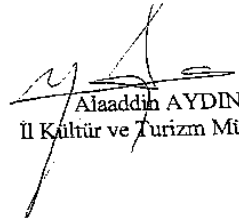
AS /03/2016

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı)

İlgi:22.02.2016 gün ve 2119 sayılı yazınız.

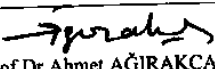

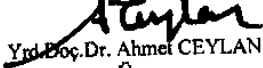
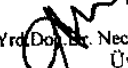
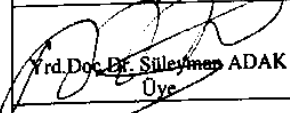
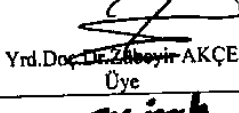
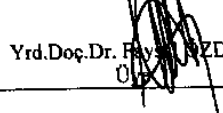
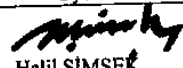
Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Araştırma Görevlisi Jiyân ASLAN'ın Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK danışmanlığında yöneteceği mutfak kültürü üzerinde araştırma yapması Valilikten alınan 09.03.2016 gün ve 638 sayılı yazı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.


Alaaddin AYDIN
İl Kültür ve Turizm Müdürü

Adres : Vali Ozan Caddesi Hükümet Konağı 2. Kat MARDİN Tel: 0482 2123776 Faks: 0482 2125845
e-posta: iktm47@kulturturizm.gov.tr www.mardinkulturturizm.gov.tr

EK-2: Etik Kurul Raporu

T.C. MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ Etik Kurul Kararı		
OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
24.03.2016	01	2016/01-2
<p>KARAR NO : 2016/01-2: Üniversitemize bağlı Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğü Beslenme ve Diyetetik Bölümü kadrosunda olup, 2547 sayılı kanunun 35. Maddesi uyarınca Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğü emrinde görev yapmakta olan Arş.Gör. Jıyan ASLAN'ın 10/03/2016 tarihinde vermiş olduğu dilekçesinde, Prof.Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK' danışmanlığında yürüteceği " Mardin Mutfak Kültürü Üzerinde Bir Araştırma" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasının yapılabilmesi için etik açıdan değerlendirilmesi,</p> <p>Kurulumuzca yapılan değerlendirme sonucu; Üniversitemize bağlı Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğü Beslenme ve Diyetetik Bölümü kadrosunda olup, 2547 sayılı kanunun 35. Maddesi uyarınca Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğü emrinde görev yapmakta olan Arş.Gör. Jıyan ASLAN'ın 10/03/2016 tarihinde vermiş olduğu dilekçesinde, Prof.Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK' danışmanlığında yürüteceği " Mardin Mutfak Kültürü Üzerinde Bir Araştırma" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasının yapılabilmesi için etik açıdan uygun olduğu görüş ve kanaatine varılmıştır.</p>		
 Prof.Dr.Ahmet AĞIRAKÇA Başkan		
 Yrd.Doç.Dr.Mehmet ALICI Üye	 Yrd.Doç.Dr. Ahmet CEYLAN Üye	 Yrd.Doç.Dr. Necmettin AKTEPE Üye
 Yrd.Doç.Dr. Süleyman ADAK Üye	 Yrd.Doç.Dr. Zübeyir AKÇE Üye	 Yrd.Doç.Dr. Feyzi İZDAŞ Üye
 Hatil ŞİMŞEK Etik Kurul Raportörü		

EK-3: Anket Formu

MARDİN MUTFAK KÜLTÜRÜ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA
Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
ANKET FORMU

Anket No :

Tarih :

Anketin Yapıldığı Yer:

Adı- Soyadı :

Boy Uzunluğu (cm):

Vücut Ağırlığı (kg):

I. AİLELER HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1.

Aile Bireyleri	Yaş (yıl)	Cinsiyet	Medeni Durum	Evlenme Yaşı (yıl)	Evlilik Süresi (yıl)	Öğrenim Durumu	Çalışma Durumu
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

2. Ailenizdeki kişi sayısı:

3. Ailenizdeki çocuk sayısı:

4. Kaç yıldır Mardin'de yaşıyorsunuz?

5. Ailenizin yapısı nasıldır?

1. Çekirdek aile

2. Geniş aile

3. Eksik aile (anne babadan biri yok)

6. Ailenizin gelir kaynakları nelerdir? (Birden fazla cevap olabilir)

1. Tarla ürünleri

3. Turizm

5. Esnaf-Serbest meslek

2. Hayvancılık

4. Memur

6. Ücretli iş\ İşçi

7. Diğer (Lütfen belirtiniz)

7. Ailenizin sahip olduğu hayvan var mıdır? (Birden fazla cevap olabilir)

1. Yok

3. Koyun- kuzu-keçi

5. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

2. İnek-dana-sığır

4. Kümes hayvanları

8. Ailenizin maddi durumu size göre nasıldır?

1. Oldukça iyi

2. İyi

3. Orta

4. Kötü

9. Yaz aylarında bağ evlerine gider misiniz?

1. Evet 2. Hayır 3. Bazen

10. Beslenme ile ilgili bilgileri nereden takip ediyorsunuz? (Birden fazla cevap olabilir)

1. Tv 3. Gazete 5. Sağlık personeli 7. Diğer (Lütfen belirtiniz).....
2. İnternet 4. Komşu-arkadaş 6. Takip etmiyorum

11. Beslenme ile bilgileri takip etme nedeniniz nedir? (Lütfen tek şık işaretleyiniz)

1. Yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmek için 4. Zayıflamak için
2. Çocuk beslenmesi hakkında bilgi almak için 5. Diğer (Lütfen belirtiniz)....
3. Hastalık durumunda bilgi almak için

II. AİLELERİN MUTFAKLARI İLE İLGİLİ BİLGİLER

1. Mutfak evinizin neresindedir?

1. Evin içinde ayrı bir bölüm 3. Diğer kullanım yerleriyle birlikte
2. Evin dışında ayrı bir yerde 4. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

2. Mutfağınızda şebeke suyu var mıdır?

1. Evet 2. Hayır

3. Yemek pişirirken kullandığınız ocak türü hangileridir? (En çok kullanılan 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Gazlı ocak	4. Soba türü (kuzine)
2. Elektrikli fırınlı ocak	5. Tandır
3. Yer ocağı (dışarıda)	6. Diğer (Lütfen belirtiniz)

4. Bağ evine gidiyorsanız tandır vb. ocak kullanıyor musunuz? (Gidenlere sorulacak)

1. Hayır 3. Yer ocağı 5. Elektrikli fırınlı ocak 7. Diğer (Lütfen belirtiniz)....
2. Tandır 4. Gazlı ocak 6. Soba türü (kuzine)

5. Mutfakta sahip olduğunuz elektrikli araç-gereçler nelerdir?

Elektrikli araç-gereçler	VAR	YOK
1. Buzdolabı		
2. Elektrikli fırın		
3. Mikrodalga fırın		
4. Mikser		
5. Mutfak robotu		
6. Bulaşık makinesi		
7. Tost makinesi		
8. Derin dondurucu		
9. Fritöz		
10. Ekmek kızartma makinesi		
11. Meyve sıkacağı		
12. Elektrikli tandır		
13. Çay makinesi		
14. Kahve makinesi		
15. Su ısıtıcısı		
16. Diğer (Lütfen belirtiniz).....		

6. Yemek pişirirken hangi tencere çeşitlerini kullanıyorsunuz ? (En çok kullanılan 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Çelik tencere	6. Bakır tencere
2. Cam tencere	7. Alüminyum tencere
3. Emaye tencere	8. Düdüklü tencere
4. Toprak kap (Güveç)	9. Seramik tencere
5. Teflon tencere	10. Granit tencere

III. AİLELERİN SOFRA SERVİSİ İLE İLGİLİ BİLGİLER

1. Ailenizde yemekleri kim yapar? (Birden fazla cevap olabilir)

1. Kendisi 2. Kızı 3. Gelini 4. Büyükanne 5. Birlikte 6. Diğer (Lütfen belirtiniz)..

2. Ailenizde yemek pişirirken kimin fikrini alırsınız? (Birden fazla cevap olabilir)

1. Almam 4. Büyüklerin
2. Eşimin 5. Herkesin
3. Çocukların 6. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

3. Ailenizde genellikle evin hangi bölümünde yemek yenir?

1. Mutfakta 2. Oturma odasında 3. Salonda 4. Avluda 5. Diğer (Lütfen belirtiniz)

4. Ailenizde genellikle nerede yemek yenir?

1. Yer sofrasında 2. Masada 3. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

5. Ailenizde genellikle yemek yeme şekli nasıldır?

1. Tek kaptan (hep beraber)
2. Ayrı tabaklarda
3. Misafir gelince ayrı tabaklarda, diğer zamanlarda aynı kaptan
4. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

6. Ailenizde misafir gelince nerede yemek yenir?

Yemek yeri	Mutfak	Salon	Oturma odası
1. Yer sofrasında			
2. Yemek masasında			
3. Diğer (Lütfen belirtiniz).....			

7. Ailenizde genellikle yemek yeme düzeniniz nasıldır?

1. Düzenli olarak hep birlikte yenir
2. Erkekler önce yer
3. Bir düzen yoktur, herkes istediği zaman yer
4. Çocuklar önce yer
5. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

8. Ailenizde sofrada önce kime yemek verilir?

1. Belli bir düzen yoktur 3. Önce babaya 5. Diğer (Lütfen belirtiniz)
2. Önce büyükbaba ve büyükanneye 4. Önce çocuklara

9. Ailenizde yemek dağıtımını yaptıktan sonra yemeğe önce kim başlar?

1. Önce baba, sonra anne ve çocuklar
2. Belli bir kural yoktur
3. Evde ise önce büyükbaba ve büyükanne
4. Hep birlikte
5. Diğer (Lütfen belirtiniz)

10. Ailenizde yemekler servis edilirken belli bir kural var mıdır? (Örnek; önce çorba, pilav, sonra et yemeği, tatlı gibi)

1. Evet
2. Hayır

11. Ailenizde yemekten önce ve sonra dua edilir mi?

1. Hayır
2. Yemekten önce
3. Yemekten sonra
4. Hem yemekten önce hem yemekten sonra

12. Ailenizde yemekten sonra Türk kahvesi veya çay içilir mi?

İçilme durumu	Çay	Türk kahvesi
1. İçilir		
2. İçilmez		

IV. AİLELERİN YİYECEK HAZIRLAMA, PİŞİRME VE SAKLAMA UYGULAMALARI İLE İLGİLİ BİLGİLER

1. Ailenizde yiyecek alışverişini kim yapar? (Birden fazla cevap olabilir)

1. Kadın
2. Erkek
3. Kadın ve erkek birlikte
4. Çocuklar
5. Büyükanne
6. Büyükbaba
7. Diğer (Lütfen belirtiniz)

2. Aşağıdaki yiyecek ve içecekleri genellikle nereden satın alırsınız?

Yiyecek-İçecekler	Pazar	Market	Bakkal	Kasap	Hâl	Manav	Tüketilmez	Kendi üretir	Üreticiden
1. Sebze									
2. Meyve									
3. Peynir									
4. Süt									
5. Yoğurt									
6. Pekmez									
7. Et (Kırmızı et, tavuk, balık vb.)									
8. Bulgur									
9. Pirinç									
10. Kurubaklagiller									
11. Un									
12. Baharat									
13. Sucuk									
14. Salam									
15. Sosis									
16. Pastırma									
17. Sakatat									
18. Tereyağı									
19. Sıvı yağ (ay çiçek, mısır vb.)									
20. Zeytinyağı									
21. Diğer (Lütfen belirtiniz).....									

6. Ailenizde sofrada sürekli yoğurt bulunur mu?

Bulunma durumu	Kahvaltı	Öğle	Akşam
1. Bulunur			
2. Bulunmaz			
3. Yemek çeşidine göre değişir			

7. Ailenizde tüketilen peynir çeşitleri hangileridir? (En çok tüketilen 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Beyaz peynir	4. Lor peyniri	7. Eritme peyniri
2. Kaşar peyniri	5. Çökelek	8. Köy peyniri
3. Tulum peyniri	6. Krem peynir	9. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

8. Ailenizde yumurta genellikle ne şekilde tüketilir? (En çok tüketilen 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Yağda	3. Haşlama	5. Çılbır
2. Yemek içine kırma	4. Yağsız pişirme	6. Diğer (Lütfen belirtiniz)...

9. Ailenizde genellikle öğle ve akşam öğünlerinde kaç çeşit yemek olur?

Öğle:

Akşam:

10. Ailenizde genellikle öğle ve akşam öğünlerinde hangi tür yemekler tüketilir? (Birden fazla cevap olabilir)

Yemek çeşitleri	Öğle	Akşam
1. Çorba		
2. Et yemeği		
3. Balık		
4. Etsiz sebze yemeği		
5. Etlı sebze yemeği		
6. Etlı sarma-dolma		
7. Etsiz sarma-dolma		
8. Salata		
9. Kurubaklagil		
10. Pilav-makarna-börek		
11. Tatlı		

11. Ailenizde aşağıdaki yemekler hangi sıklıkla pişirilir?

Yemekler	Her gün	Haftada 5-6	Haftada 3-4	Haftada 1-2	15 günde bir	Ayda bir	Piştirilmez
1. Çorba							
2. Pilav							
3. Makarna							
4. Kırmızı et yemekleri							
5. Tavuk yemekleri							
6. Sebze yemekleri							
7. Kurubaklagil yemekleri							
8. Balık yemekleri							
9. Hamur işleri (börek, çörek vb.)							
10. Hamur tatlıları							
11. Sütü tatlılar							
12. Hoşafılar							
13. Meyve tatlıları							
14. Zeytinyağı yemekler							
15. Sarma-dolma							
16. Diğer (Lütfen belirtiniz).....							

12. Ailenizde aşağıdaki çorba çeşitlerinden hangileri tüketilir? (En çok tüketilen 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Mercimek çorba	7. İşkembe çorba
2. Yayla çorba	8. Tarhana çorba
3. Domates çorba	9. Ezogelin çorba
4. Şehriye çorba	10. Yoğurt çorbası
5. Sebze çorba	11. Kelle paça çorbası
6. Dügün çorba	12. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

13. Ailenizde yemek pişirilirken kullanılan et çeşitleri nelerdir? (En çok kullanılan 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Dana eti	5. Balık eti	9. Av hayvanı eti
2. Sığır eti	6. Tavuk eti	10. Diğer (Lütfen belirtiniz).....
3. Kuzu eti	7. Kaz-ördek eti	
4. Koyun eti	8. Hindi eti	

21. Ailenizde pilav nasıl pişirilir?

Piştirme şekli	Pirinç pilavı	Bulgur pilavı
1. Suya salarak		
2. Yağda kavularak		
3. Her iki şekilde		
4. Islatılır, suyu dökülür, kavularak pişirilir		
5. Islatılmadan, kavularak pişirilir		
6. Diğer (Lütfen belirtiniz).....		

22. Ailenizde sebzeler pişirilmeden önce aşağıdaki hazırlama işlemlerinden hangisi uygulanır?

1. Ayıklanır, doğranır, yıkanır
2. Yıkanır, ayıklanır, doğranır
3. Ayıklanır, yıkanır, doğranır
4. Dikkat edilmez
5. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

23. Ailenizde aşağıdaki sebze yemeklerinden hangileri yapılır? (En çok yapılan 5 taneyi 1, 2, 3, 4, 5 olarak numaralandırınız)

Sebze yemekleri	Yaz	Kış
1. Ispanak yemeği		
2. Patlıcan yemeği		
3. Kabak yemeği		
4. Patates yemeği		
5. Lahana yemeği		
6. Karnabahar yemeği		
7. Taze barbunya yemeği		
8. Taze fasulye yemeği		
9. Türlü yemeği		
10. Semizotu yemeği		
11. Kenger yemeği		
12. Keme yemeği		
13. Kineber		
14. Pırasa yemeği		
15. Pazi yemeği		
16. Pancar yemeği		
17. Bakla yemeği		
18. Ebegümece yemeği		
19. Brokoli yemeği		
20. Kereviz yemeği		
21. Diğer (Lütfen belirtiniz).....		

24. Ailenizde aşağıdaki meyvelerden hangileri tüketilir? (En çok tüketilen 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

Meyveler	Yaz	Kış
1. Mandalina		
2. Elma		
3. Armut		
4. Portakal		
5. Şeftali		
6. Üzüm		
7. Erik		
8. Kavun		
9. Karpuz		
10. Kiraz		
11. Kayısı		
12. Kızılcık		
13. Yeni dünya		
14. Vişne		
15. Çilek		
16. Kivi		
17. Muz		
18. Nar		
19. Greyfurt		
20. Ananas		
21. Diğer (Lütfen belirtiniz).....		

25. Ailenizde yemek pişirmede hangi yağ çeşitleri kullanılır? (En çok kullanılan 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Ay çiçek yağı	7. Fındık yağı
2. Mısırözü	8. Yumuşak margarin
3. Sade yağ	9. Sert margarin
4. Zeytinyağı	10. Tereyağı
5. İç yağı	11. Kuyruk yağı
6. Soya yağı	12. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

26. Ailenizde yemek yerken aşağıdaki içecekler hangi sıklıkla tüketilir?

İçecekler	Her gün	Haftada 5-6	Haftada 3-4	Haftada 1-2	15 günde bir	Ayda bir	Tüketilmez
1. Ayran							
2. Şerbet							
3. Hoşaf							
4. Alkollü içecekler							
5. Gazlı içecekler							
6. Meyan şerbeti							
7. Diğer (Lütfen belirtiniz).....							

27. Ailenizde yemeklerinizin yanında sürekli salata olur mu?

1. Her zaman olur 2. Ara sıra olur 3. Hiç olmaz

28. Ailenizde salatalarda sos olarak en çok ne kullanılır? (Birden fazla cevap olabilir)

1. Nar ekşisi 2. Limon 3. Sirke 4. Yağ 5. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

29. Ailenizde aşağıdaki tatlılardan hangileri yapılır? (En çok yapılan 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Kahhiye	7. Sütlaç	13. Zerde
2. Peynir helvası	8. Kazandibi	14. Revani
3. İsfire	9. Keşkül	15. Şekerpare
4. Tatlı çörek	10. Puding	16. Kek, kremalı pasta
5. Künefe	11. Baklava	17. Diğer (Lütfen belirtiniz)
6. Kabak tatlısı	12. Kadayıf

30. Ailenizde tatlılarda genellikle tatlandırıcı olarak ne kullanılır? (Lütfen tek şık işaretleyiniz)

1. Bal 3. Pekmez
2. Şeker 4. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

31. Ailenizde yemeklerinize tat, renk, koku vermesi için hangi baharatlar kullanılır? (En çok kullanılan 5 taneyi 1, 2, 3, 4, 5 olarak numaralandırınız)

1. Kırmızı biber	8. Köri
2. Zerdeçal	9. Kekik
3. Zencefil	10. Yeni bahar
4. Kimyon	11. Kişniş
5. İtot	12. Sumak
6. Nane	13. Beş türlü
7. Kara biber	14. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

32. Ailenizde aşağıdaki kuruyemiş çeşitlerinden hangileri tüketilir? (En çok tüketilen 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Ceviz	6. Kabak çekirdeği	11. Kuru meyveler
2. Fındık	7. Ay çekirdeği	12. Badem şekeri
3. Yer fıstığı	8. Karpuz çekirdeği	13. Diğer (Lütfen belirtiniz).....
4. Leblebi	9. Antep fıstığı
5. Badem	10. Kavrulmuş mısır

33. Ailenizde aşağıdaki hazır yiyeceklerden hangileri kullanılır? (En çok kullanılan 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Hazır çorba	3. Dondurulmuş besin	5. Konserve
2. Puding	4. Hazır kek, pasta	6. Diğer (Lütfen belirtiniz)

34. Ailenizde akşamları televizyon karşısında yiyecek tüketilir mi? (Birden fazla cevap olabilir)

1. Tüketilmez 4. Meyve 7. Çay, kahve
2. Cips, kraker, çikolata vb. atıştırmalıklar 5. Alkollü içecekler 8. Kek, pasta, bisküvi
3. Kuruyemiş 6. Gazlı içecekler 9. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

35. Ailenizde yemeklerde ne çeşit tuz kullanılır?

1. İyotlu tuz 2. İyotsuz (rafine) tuz 3. Kaya tuzu 4. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

36. Ailenizde aşağıdaki geleneksel mutfağınızda bulunan yemek ve tatlılar hangi sıklıkla pişirilir?

Yemekler-Tatlılar	Her gün	Haftada 5-6	Haftada 3-4	Haftada 1-2	15 günde bir	Ayda bir	Piştirilmez	Yılda birkaç kere
1. Kaburga dolması								
2. İşkembe dolması								
3. Maklube								
4. Irok								
5. İçli köfte								
6. Meftune								
7. Şambörek								
8. Güveç								
9. İç pilav								
10. Kitehrıha								
11. Dahudiyet								
12. Etlı bulgur								
13. Keme kavurması								
14. Kenger sote								
15. Mardin kebabı								
16. Mardin usulü dizme								
17. Alluciye								
18. Babağannuç								
19. Mercimek köfte								
20. Çiğ köfte								
21. Mergı								
22. Karışık sarma-dolma								
23. Şeredin								
24. Kahhiye								
25. Zıngıl tatlısı								
26. Harire tatlısı								
27. İbsise tatlısı								
28. İsfire								
29. Zerde								
30. Şekerli pide								
31. Naneşil tatlısı								
32. Pekmezli helaviye								
33. Peynir helvası								
34. Diğer (Lütfen belirtiniz).....								

37. Ailenizde aşağıdaki yiyeceklerden hangileri kış için hazırlanır?

Yiyecekler	Hazırlanır	Hazırlanmaz
1. Tarhana		
2. Turşu		
3. Yufka		
4. Bazlama		
5. Erişte-makarna		
6. Salça		
7. Reçel		
8. Kavurma		
9. Yaprak salamura		
10. Meyve kurusu		
11. Sebze kurusu		
12. Meyve konservesi		
13. Sebze konservesi		
14. Dondurulmuş besin		
15. Pekmez		
16. Peynir		
17. Bulgur		
18. Yarma		
19. Sucuk		
20. Pastırma		
21. Pestil		
22. Diğer (Lütfen belirtiniz).....		

38. Ailenizde dini bayram ve özel günlerde özel yemekler yapılır mı?

Dini bayram ve özel günler	Yapılır (ise ne)	Yapılmaz
1. Ramazan ayı		
2. Ramazan bayramı		
3. Kurban bayramı		
4. Kandiller		
5. Muharrem ayı (aşure)		
6. Diğer (Lütfen belirtiniz).....		

39. Ailenizde aşama törenlerinde özel yemekler yapılır mı?

Aşama törenleri	Yapılır (ise ne)	Yapılmaz
1. Doğum yemeği		
2. Sünnet yemeği		
3. Düğün yemeği		
4. Nişan yemeği		
5. Kına gecesi yemeği		
6. Ölü yemeği		
7. Diş hediği		
8. Diğer (Lütfen belirtiniz).....		

40. Ailenizde mevsimlik ve yörene ait özel günlerde yemekler yapılır mı?

Özel günler	Yapılır (ise ne)	Yapılmaz
1. Hıdırellez		
2. Nevruz		
3. Kara çarşamba		
4. Diğer (Lütfen belirtiniz).....		

41. Ailenizde kutlama, uğurlama, karşılama günlerinde özel yemekler yapılır mı?

Kutlama, uğurlama, karşılama günleri	Yapılır (ise ne)	Yapılmaz
1. Hacca uğurlama		
2. Hacı karşılama		
3. Askere uğurlama		
4. Adak yemeği		
5. Yılbaşı yemeği		
6. Diğer (Lütfen belirtiniz).....		

42. Kadınlarda arasında yapılan gün toplantılarına gider misiniz?

1. Evet 2. Hayır 3. Bazen

43. Bu gün toplantılarında en çok ne ikram edilir? (En çok ikram edilen 3 taneyi 1, 2, 3 olarak numaralandırınız)

1. Kek vb.	5. Zeytinyağlı sarma-dolma	9. Salatalar
2. Börek vb.	6. Kısır	10. Şerbetli tatlılar
3. Kuru pasta	7. Mercimek köfte	11. Sütlu tatlılar
4. Yaş pasta	8. Çiğ köfte	12. Yöresel yemekler
		13. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

V. AİLELERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ BİLGİLER

1. Ailenizde günde kaç ana öğün yemek tüketilir?

Aile bireyleri	Bir öğün	İki öğün	Üç öğün
Kadın			
Erkek			
Çocuklar			

2. Ailenizde günde kaç ara öğün yemek tüketilir?

Aile bireyleri	Bir öğün	İki öğün	Üç öğün
Kadın			
Erkek			
Çocuklar			

3. Ailenizde ana öğün atlanır mı ve atlanıyorsa hangi ana öğün atlanır?

Aile bireyleri	Evet			Bazen			Hayır
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	
Kadın							
Erkek							
Çocuklar							

4. Ailenizde genellikle öğün atlama nedeni nedir?

Neden	Kadın	Erkek	Çocuklar
1. Canı istemediği için			
2. Vakit bulamadığı için			
3. Zayıflamak için			
4. Alışkın olmadığı için			
5. Diğer (Lütfen belirtiniz)			

Teşekkür ederim...

EK-4: Gönüllü Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Prof. Dr. Ayşe Özfer ÖZÇELİK danışmanlığında Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans öğrenimine devam eden **Jiyan ASLAN**'ın Yüksek Lisans tez çalışması olarak yürütülmektedir. Çalışmanın konusu "**Mardin Mutfak Kültürü Üzerinde Bir Araştırma**" dır. Bu çalışma için sizden araştırma için hazırlanan anket formu araştırmacının yardımı ile doldurmanız beklenmektedir. Bu işlem yaklaşık 30-45 dakikanızı alacaktır. Çalışmanın değerlendirilmesi sırasında isminiz kaydedilmeyecek, size bir kod numarası verilecek, kayıtlarınız bu kod numarası ile saklanacak ve hiçbir şekilde adınız anılmayacaktır. Sonuçları yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak olan çalışmaya katılımınız sizin isteğinize bağlıdır.

Araştırmacı: Arş. Gör. Jiyan ASLAN

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Tel: 0507 3846542

Katılımcı Beyanı:

Yukarıda okuduğum çalışma ile ilgili bilgiler bana sözlü olarak da iletildi. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (çalışmada isminiz kullanılmayacak, bilgileriniz korunacaktır)

Adı-Soyadı :.....

Tarih :.....

İmza :.....

Araştırmacının

İmzası :.....

Tarih :.....

ÖZGEÇMİŞ

I. Kişisel Bilgiler

Adı-Soyadı : Jıyan ASLAN CEYLAN
Doğum Yeri ve Tarihi : Mardin-22.09.1990
Medeni Durum : Evli
Uyruğu : T.C.
İletişim Adresi : Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Aktaş Mahallesi, Plevne Cd. No:5, 06340 Altındağ/Ankara

II. Eğitim

Yüksek Lisans: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 2014-
Lisans: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü (2009-2013)
Lise: Mardin Anadolu Lisesi (2004-2008)
İlköğretim: Noter Cevdet Altun İlköğretim Okulu (Mardin)

III. Mesleki Deneyimi

2014-..... (Araştırma Görevlisi) Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi
2013-2014 (Araştırma Görevlisi) Mardin Artuklu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu

IV. Bilimsel İlgi Alanları

Yayımlar

1. ASLAN CEYLAN J, BASPINAR B, OZCELIK AO, YARDIMCI H (2017). Yetişkinlerin sıvı tüketimi ile ilgili bilgilerinin değerlendirilmesi. Adnan Menderes Üniversitesi I. Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi. 29 Haziran-1 Temmuz, 2017. Aydın. Sözel bildiri.

2. BASPINAR B, ASLAN CEYLAN J, YARDIMCI H, OZCELIK AO (2017). Sağlık personelinin kolesterol ile ilgili bilgileri. Adnan Menderes Üniversitesi I. Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi. 29 Haziran-1 Temmuz, 2017. Aydın. Sözel bildiri.
3. ASLAN CEYLAN J, BASPINAR B, OZCELIK AO (2017). Natural medicine for the treatment of obesity: Saffron (*Crocus sativus L.*). I. International Congress on Medicinal and Aromatic Plants. 9-12 May, 2017. Konya. Poster bildiri.
4. BASPINAR B, ASLAN CEYLAN J, OZCELIK AO (2017). Potential health benefits of Chamomile Tea. I. International Congress on Medicinal and Aromatic Plants. 9-12 May, 2017. Konya. Poster bildiri.
5. ASLAN CEYLAN J, BASPINAR B, OZCELIK AO (2017). Mardin Syriac wine in terms of culture and health. International Congress on Cultural Heritage and Tourism. 19-21 May, 2017. Konya. Sözel bildiri.
6. BASPINAR B, ASLAN CEYLAN J, OZCELIK AO (2017). Erzincan traditional taste: Eşgili soup. International Congress on Cultural Heritage and Tourism. 19-21 May, 2017. Konya. Sözel bildiri.
7. BASPINAR B, ASLAN J, OZCELIK AO, YARDIMCI H (2016). Conjugated Linoleic Acid and Health. International Congress on Food of Animal Origin, 10-13 November, 2016. Cyprus. Poster bildiri.
8. ASLAN J, BASPINAR B, OZCELIK AO (2016). Adults' red meat consumption habits. International Congress on Food of Animal Origin, 10-13 November, 2016. Cyprus. Poster bildiri.
9. BASPINAR B, ASLAN J, YARDIMCI H, OZCELIK AO (2016). Yogurt and metabolic syndrome. International Congress on Food of Animal Origin. 10-13 November, 2016. Cyprus. Poster bildiri.
10. ASLAN J, EREM S, CIRAK O, YILMAZ MV, OZCELIK AO, YARDIMCI H (2016). Nutritional status among university students in different types of housing. 7-10 September, 2016. ICD Granada, Spain. Poster bildiri.
11. ASLAN J, OZCELIK AO, OZCELIK F (2016). Nutrition and dietetics students' perspective of genetically modified foods. The International Union of Food Science and Technology (IUFoST), 21-25 August. Ireland. Poster bildiri.
12. ASLAN J, BASPINAR B, OZCELIK AO (2016). Identification of the dietary supplement consumption status and knowledge of nutrition and dietetics students. The International Union of Food Science and Technology (IUFoST), 21-25 August. Ireland. Poster bildiri.

13. ASLAN J, YARDIMCI H, OZCELIK AO, KOC N (2016). Evaluating the consumption and use of some functional foods in adults. The International Union of Food Science and Technology (IUFoST), 21-25 August. Ireland. Poster bildiri.
14. YARDIMCI H, ASLAN J, KOC N, OZCELIK AO (2016). The consumption of sugary foods by 19-22 year-old-young adults. The International Union of Food Science and Technology (IUFoST), 21-25 August. Ireland. Poster bildiri.
15. ÇIRAK O, EREM S, ASLAN J, YILMAZ MV, ÖZÇELİK AÖ, YARDIMCI H (2015). Üniversite öğrencilerinin vücut ağırlıkları ve enerji-makro besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi. Obeziteye Multidisipliner Yaklaşım Kongresi, İzmir. Poster bildiri.

V. Diğer Bilgiler

Katıldığı Konferans, Sempozyum vb.

1. Nutrisyonda Güncel Yaklaşımlar Kongresi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun (24 Ekim 2015).
2. Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Günleri VI. Mezuniyet Sonrası Eğitim Kursu, Ankara (25-27 Haziran 2015).