

# Türkiye'de Yiyecek Alışkanlıkları

Yard. Doç. Dr. Mine MANGIR

A.Ü. Ziraat Fak. Ev Ekonomisi Yüksek Okulu — ANKARA

## 1. GİRİŞ

Farklı toplumların kültürleri ve bu kültürün bir ögesi olan yemek yeme alışkanlıkları da farklılıklar gösterir. Ülkemizde yemek alışkanlıkları tarihsel olarak, bölgesel olarak, hatta köy-kent gibi yerleşme birimlerine göre değişiklikler göstermektedir. Bu farklılıklara rağmen toplumumuzda yine de bu konuda ortak özellikler söz konusudur.

Uzun bir tarihi geçmişe sahip olan Türkler yiyecekler konusunda zengin bir kültüre sahiptirler. Bu zenginlik bol çeşitli yiyeceklere de yansımıştır (Tezcan, 1982).

Tüm kültürlerde olduğu gibi bizim kültürümüzde de gelenek ve göreneklerimiz yiyecek tüketimimizde etkili olmuştur. Bazısının yeğlenip bazılarının kaçınılmasında dinsel inanışlar da önemli rol oynamıştır (Ögel, 1978).

## 2. YIYECEK ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Göçebelik ve tarımsal ekonomik yapı yemeklerimizi etkilemiştir. Yiyecekler coğrafi bölgelere göre çeşitlilik göstermektedirler. Ailenin sosyo-ekonomik düzeylerine göre yiyecek alışkanlıklarında farklılaşma görülür. Yeme alışkanlıkları yönünden başka kültürlerle karşılıklı etkileşimler de söz konusudur. Normlarımız, gelenek, göreneklerimiz, değerlerimiz, dinsel yapımız yemek yeme kalıplarımızı etkilemiştir. Beslenme alışkanlıklarında bir ölçüde cinsel farklılaşma da görülür (Tezcan, 1982).

Toplumumuzun besin tüketme alışkanlıklarını ve kalıplarını etkileyen en önemli etmen, yörenin tarımsal yapı ve özellikleridir. Türklerin Orta Asya'da ve Anadolu'ya göç ettikten sonra ekonomileri tarım ve hayvancılığa dayanmış ve bu durum, beslenme sistemlerini de etkilemiştir. Eski Türk sofrasında küçükbaş hayvan etleri ile süt ve süttten yapılan yiyecekler egemendir.

Tarımsal ekonomik yapıda özellikle tahıllar çok önemlidir. Ülkemizde çoğunluğun diyetindeki enerji (% 58) ve proteinin önemli

kısmı tahıllardan, özellikle de buğdaydan sağlanır. Ancak bölgelerin pazara açılmasından önceki dönemlerde değişik yörelerde temel yiyeceğin buğdaydan başka şeyler olduğuna ilişkin kanıtlar vardır. Örneğin Karadeniz Bölgesinde mısır, Ege ve Akdeniz Bölgelerinde taze ve kuru sebzeler gibi. Halen yurdumuzun bazı yörelerinde sebzelerin belirli mevsimlerde temel yiyecek olduğu gözlemlenir. (Baysal, 1982).

Ekmek, toplumumuzun ana besin maddesi olup diğer yiyecekler ona katıktır. Besin tüketim araştırmalarına göre yurdumuzda kişi başına günde 300 - 600 gr. ekmek, 10 - 100 gr. bulgur, 50 - 80 gr. un ve undan yapılan yiyecekler tüketilmektedir. Temel yiyeceğe et, balık, yumurta ve yağlı tohumlardan biri veya birkaçı eklenir, yemeğin üzerine sos olarak yoğurt dökülür veya ayran olarak yemekle birlikte tüketilir. Temel yiyecek tahıl olduğunda sebze ikinci yiyecek, temel yiyecek sebze olduğunda ise tahıl grubu yardımcı yiyecek olarak tüketilir. Burada beslenme yönünden özellikler her bileşimde Türklerin özel gıdası ve kendi buluşları olan yoğurdun bulunması ve de bir kap yemekte üç gruptan yiyeceğin dengeli bir biçimde bağdaştırılmasıdır. Bu tip beslenme kompozisyonları beslenme geleneklerimize egemendir. Beslenme geleneğimizin en önemli özelliği çeşitli gıda gruplarından besinlerin karışık olarak pişirilmesi ve tüketilmesidir (Merdol, 1978).

Mevsiminde bol bulunan besinler doğal olarak çok tüketilir. Örneğin kavun, karpuz gibi meyveler en çok Temmuz - Eylül ayları arasında tüketilir. Kışın tüketilen yiyecekler ise çoğu, bulgur, çorba, ekmek, tahıllar ve kuru baklagillerdir.

Ailenin ekonomik durumuna göre bu listeye kavurma, kuru sebzeler, peynir, yumurta, kuru meyveler de katılabilir. Taze meyve, sebze tüketiminin kırsal kesimin kapalı tarım topluluklarında azlığı diyetteki A ve C vit. değerlerini düşürmektedir.

Kırsal kesimde yaz mevsiminde diyetle kolay hazırlanan ve tarlaya götürülebilen be-

sinlerin tüketimi daha fazladır ve yazın yemek pişirme işi; tarım aktivitelerinden arta kalan zamanlarda kışa hazırlık olarak yiyecek kotarma ve işlemeye göre ikincil bir önem taşır (Baysal, 1982).

Kışa hazırlık özellikle kırsal kesimde çok önemli yer tutar. Bulgur, tarhana, un, kavurma, erişte, turşu, sebze ve meyve kurutma, pekmez, reçel vb. Güzün, kış ve ilkbahar aylarında yemek üzere hazırlanır. Sütün bol bulunduğu mevsimlerde yoğurt buğdayla karıştırılarak tarhana, sütlü gibi yiyecekler Anadolu'da eskidenberi yapılmaktadır.

Bahar ve yaz aylarında taze meyve ve sebze, yoğurt, yumurta tüketimi artar. Yabani otlar da önemli yiyecek kaynaklarıdır. Yemekler, yaz aylarında evin dışında, kışın da evin ocağı neredeyse, orada pişer ve ocak pişirmenin yanısıra ısınmak için de kullanılır.

Gelir yükseldikçe gıda tüketimi düzeyi de yükselmektedir. Ülke çapında yapılan bir araştırmaya göre gelir fazlaştıkça ekmek ve diğer buğday ürünlerinin tüketimi azalmakta, pirinç ve kaliteli besin tüketimi artmaktadır. Gelirle ilgili olarak tüketim miktarında en yüksek düzeyde değişiklik gösteren gıdalar et, süt, tavuk, balık, yumurta gibi hayvansal kaynaklı yiyeceklerdir. Hayvansal yağın yerini margarinin alması, etin istenen bir besin olmasına karşın tüketilememesi yetersiz satın alma gücü nedeniyle (Baysal ve Yücecan, 1982).

Toplum ve bireylerin eğitim, öğrenim durumlarıyla sosyo-ekonomik düzeyleri arasında olumlu bir ilişki bulunur. Eğitim faaliyetleri beslenme davranışlarının oluşmasında ve değişmesinde etkin olabilmektedir. Bilgisizlik, öğrenim düzeyinin düşüklüğüne bağlı değildir. Bazı kimseler zayıflama ve güzelleşme uğruna yetersiz ve dengesiz beslenmekte, kimileri de alkol, sigara, gazoz gibi sağlık bozucu yiyecekleri, bazıları ise aşırı beslenmeyi tercih etmektedirler.

Kötü beslenmeyi ortadan kaldırmak için, kişi başına ulusal gelirin artırılması önlemi tek başına yeterli değildir. Türkiye'de birey başına ulusal gelir veya tarımsal üretim artışına paralel olarak çocuk malnutrisyonu ve ölüm oranında fazla bir değişme olmamıştır. Malnut-

risyonun oluşumunda gelir düzeyi ve dağılımındaki değişiklik kadar annenin eğitim düzeyi, erken evlilik, akraba evlilikleri, çok çocuk, kalabalık aile, kadının çalışması, beslenmeyle ilgili gelenek, inanç ve alışkanlıklar gibi sosyo-ekonomik ve eğitimsel etkenler de rol oynamaktadır.

İnanç, gelenek ve alışkanlıklar besin üretim örüntüsünden kaynaklanır. Beslenmeyle ilgili yanlış inanç ve gelenekler de bulunmaktadır. «süt ve yoğurt, çocukta solucan yapar», «yumurta kekemelik yapar», «yoğurt memeyle emdiği sütü keser», «süt ishal yapar» gibi (Baysal, 1981).

Çocuğun büyüme, gelişmesi, sağlık durumu ve beslenmesi arasında akılcı ilişki kurulmaz. Çocuğun hastalığı «nazar değdi» ölümü «Allah verdi, Allah aldı» deyimleriyle açıklanır.

Gene annenin eğitimiyle çocuğa ek gıda verilmesine başlama zamanı ilişkilidir. İlk ve daha yüksek düzeyde öğrenim görmüş anneler arasında ek gıdaları geç vermeye başlayanların oranı önemli ölçüde azalmaktadır (Köksal, 1977).

Toplumsal değişme ve kentleşme süreciyle birlikte beslenme davranışlarında değişiklikler olmaktadır. Bu değişimde özellikle toplu beslenme, reklamlar ve eğitim-öğrenimin etkisi olur.

Kırsal kesimde de iç ve dış göçlerin etkisiyle beslenme uygulamalarında farklılaşma olmaktadır. Kentleşme ile ailelerin tarımsal üreticiliği ortadan kalkar ve yiyecek gereksinimlerini karşılamak için tümüyle piyasaya tabi kılırlar.

Hızlı kentleşme sosyo-ekonomik tabakalaşmayı da çarpıcı bir şekilde gözönüne sermiştir. Bu, özellikle gecekondu olgusudur.

Saflaştırılmış besin tüketimi kentte artmaktadır. Bulgur, pekmez, tam buğday unu, yoğurt gibi besinler daha az tüketilirken şeker, makarna, beyaz un ve ekmek, pirinç çay, margarin, konserve gibi yiyeceklerin kullanımı artmakta ve beslenmeyi olumsuz yönde etkilemektedir.

Kadının ev dışında çalışması kentlerde besleme davranışlarını ve özellikle çocuk beslenmesi sorununu da etkilemektedir.

Yemek çeşitleri ve yapımı bölgeler arasında geniş farklılıklar gösterir.

Karadeniz bölgesinde hamsi, karalahana, mısır, patates, süt, yoğurt kullanılmakta et çok az ve kıyma şeklinde tüketilmektedir.

Akdeniz bölgesinde haşhaş ve susam üretimi nedeniyle tahin ve haşhaş boi kullanılır.

İç Anadolu'da hamur işleri Ege bölgesinde sebze yemekleri ve zeytinyağı tüketimi öne geçmektedir.

Güneydoğu Anadolu bölgesi yemeklerinde bulgur ve mercimeğin özel bir yeri vardır. Yemekler acı ve baharatlıdır.

Doğu Anadolu'da ise buğday, un, yağ, peynir, beslenmede önemli yer tutar.

Kitle iletişim araçlarının yayılması, beslenme davranışları üzerinde değişim neden olmaktadır. Safılaştırılmış yiyecek ve içeceklerin tüketiminin artmasında en önemli etmen, kitle yayım organlarıncı yapılan reklamlardır.

Batı kültüründen etkilenme, Tanzimat dönemine rastlar.

Hızlı endüstrileşme, kentleşme ve batı kültürü, yiyecek kalıplarımızı değiştirmektedir. Ayaküstü yenilen yemekler, sandviç, piza, hamburger, tost yapan dükkanlar ortaya çıkmış, konserve ve hazır yemekler giderek gelişme göstermiştir. Böylece geleneksel mutfak özellikle kentlerde unutulma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Basında, kız meslek liselerinde, otelcilik okullarında daha çok Batı mutfağı tanıtılmakta, öğretilmektedir (Toygur, 1982).

Toplu olarak törenle, şölenle yemek yeme Türk Tarihinde sık görülen bir gelenektir. Kültürümüz yemeğe, içmeğe, sunma ve paylaşmaya özel anlam verir. Toplumsal içerikli özel gün ve tören yemeklerimiz çoğu kez yenildiği günlerin anlamını ifade etmektedir. Bayramlarda şeker ve tatlı ikram edilir. Her gün yapılmayan özel yemekler, Kurban bayramında kurban etinden yapılan yemekler hazırlanır.

İslam dinine göre domuz eti, boğazlanarak öldürülen hayvanın eti, ölmüş hayvanların eti, kesilirken Allah'ın adı söylenmeden kesilen hayvanların etinin yenilmesi, alkolü içkiler yasaklanmıştır.

Mutfak, ocak, sofraya kutsal sayılır. Sofrada kötü söz, kavga, fazla konuşma iyi karşılanmaz. Mutfak ve ocak yabancılardan gizlenir. Yemek konusunda kanaatkar görünmeye özen gösterilir. Oburluk benimsenmez. Kişi tok gözlü olmalıdır. Yiyecekler paylaşılmalıdır. Bunun için ikram ve ısrar edilir. Yoksul doyurma, iftar sofraları ve kurban, adak gibi toplumsal dayanışma örnekleri de dinsel etkileri olan uygulamalardır (Genç, 1982).

«Ramazan Ayı»nın özel yeri vardır. İftar ve sahurda yenecek değişik besinler satın alınır. Genellikle sabah ve öğle yemeklerinde oruç tutmayanlar, iftar ve sahurdan kalanlarla idare ederler. Sahurda özel hamur işi yemekler genellikle yer alır (Baykan, 1981).

Yiyecek israfı kınanır, günah sayılır ve yiyeceklerin hiçbir bölümünün israf edilmemesine özen gösterilir.

### 3. YİYECEKLER, BESLENME KALIBI VE ALIŞKANLIKLARI

Türkiye'de tahıllar, özellikle buğday ürünleri temel besindir.

Süt ve türevleri, yumurta, kıyma, kuru baklagiller, yağlı tohumlarla karışık yenmeleri, besleyici değerlerini artıran bir uygulamadır. Diyetin esasını ekmek oluşturur. Özellikle dayanıklı bir ekmek türü olan mayasız yufka ekmek yapımı çok yaygındır.

Yemek çeşitleri çok fazla olup, hamurlu yiyecekler çoğunluktadır. Ülkemizde tahıllarla baklagillerin birarada yenmesi iyi bir uygulamadır. Bulgur çeşitli yemeklerde en çok kullanılan yiyecektir.

Karadeniz bölgesinde mısır, bulgurun yerini almıştır. Beslenmede yoğurdun özel bir yeri vardır. Fasulye «fakir eti» diye anılır.

Halkın et tüketimine önem vermesine karşın, köylerde en az tüketilen yiyecek etdir. Et sade olarak veya hamur, buğday, bulgur, pirinç vb. ile karıştırılarak çeşitli yemekler pişirilir.

Sütten elde edilen yağlar, iç, kuyruk yağ yurdumuzun hemen her yerinde kullanılmaktadır.

Pekçok sebze çeşidi vardır. Genellikle etle birlikte soğanlı, domatesli ya da salçalı olarak pişirilirler. Soğan tüm yemeklerin baş malzemesidir. Çiğ olarak da çok tüketilir. Kendi kendine yetişen ot mantar ve köklerden özellikle kırsal bölgelerde çiğ veya pişmiş olarak yararlanılmaktadır (Arlı, 1982).

Türkiye'de en çok tüketilen geleneksel yemekler, Tarhana çorbası, pirinç - bulgur pilavları, etli veya etsiz kurubaklagiller, sebze yemekleri, patates, pirinçli - bulgurlu ve etli köfteler, tahin helvası, yoğurt veya ayran ve de çeşitli ekmeklerdir. Meyve tüketimi, beslenmede temel bir özellik göstermez, buldukça yenilen çerez tipi bir yiyecek olarak görülür.

Türk mutfağında bütün yük kadının üzerindedir. Yemek hazırlama işi kadına aittir. Köyde kadının zamanının büyük bir kısmını bu iş alır. Çoğu köy ailesinin, yaz boyu çabası kış mevsiminde yeteri kadar besin bulabilmeye yöneliktir. Kış yiyeceklerini yazdan hazırlama kaygısıyla tarhana, salça, kavurma, bulgur, sebze - meyve kurutma, pekmez, reçel, erişte vb. yapılır. Pastırma, sucuk da göçebeliğin gereği olarak ortaya çıkan Türk yiyeceklerindedir.

Yemek pişirmede kullanılan geleneksel yakacaklar odun ve tezektir. Ancak son yıllarda bütangazı en fazla kullanılan yakıt olmuştur.

Pek az aile kilere sahiptir. Yiyecekler çoğu oturulan odalarda depolanır. Yiyecekleri zararlardan koruyacak depo olanakları çok kısıtlı ve ilkindir (Merdol, 1978).

Yemekleri pişirmede bakır, çinko, toprak tencereler kullanılmakta, dışa açılan topluluklarda alüminyum ve çelik, bakırın yerini almaktadır. Düküklü tencereye sahip aile oranı köylerde % 5.5, büyük kentlerde ise % 54.7 dir.

Genellikle günde üç öğün yemek yenir. Tek kaptan yemek yeme alışkanlığı yaygındır (% 63.9). Bu yoksulluk ve zaman sorunlarıyla ilgili bir tutumdur ve yiyeceklerin aile bireyleri arasında eşit olmayan dağılımına yol açabilecek bir uygulamadır. Birçok yöremizde geleceklere göre önce erkekler ve aile büyükleri

sofraya oturmakta, kadın ve kızlar ise kalanları yemektir. Çoğu evde günde bir kez yemek pişer, öğle ve akşam yemeklerinde aynı şeyler yenir (Köksal, 1977).

Yemekler genellikle yerde sofrası, sini üzerinde yenir. Günümüzde köylere masa bir prestij aracı, göstergesi olarak girmiştir. Köşede durur ve üzerine süs eşyaları konur.

Ailede yiyecek bakımından kendi kendine yeterli olmaya büyük önem verilir, başkalarından yiyecek istenmemelidir. Kişinin açlığından ya da yiyip içtiklerinden bahsetmesi ayıptır. (Genç, 1982).

İnsanın sağlıklı ve güçlü olması için gerekli yiyeceklerin et, süt, yumurta, yağ ve bal olduğuna ve iştahla yenen her çeşit yiyeceğin yararlılığına inanılır.

Bazı yörelerde lohusaya zarar verir, dokunur düşüncesiyle, üzüm - elma - armut - erik - kavun - karpuz gibi meyvelerin verilmesi; tarhana çorbası, yoğurt, pilav, sebze gibi yiyeceklerin de az verilmesi; ilk bir - iki gün çok az su içirilmesi gibi yanlış uygulamalar vardır. Bunun yanında, sütlü çorba, mercimek, pirinç çorbaları, yumurta, etli yemekler, muhallebi, tahin helvası gibi yiyeceklerin verilmesi gerektiği inancı olumlu alışkanlıklardır.

Annelerin büyük çoğunluğu bebeklerini emzirmektedirler. Bebek beslenmesi geleneklerinin en olumlu yanı uzun süre emzirmedir. Annelerin % 76.9'u bebeklerini 4 - 18 ay arasında emzirmektedirler. Erkek çocuklar «aslan gibi» kuvvetli olması «askerlik hakkı» gibi geleneklerle daha uzun süre emzirilir.

Anne sütü almayan çocuklar inek sütü veya keçi sütü ile beslenir. Süt kaynatılır, ancak göz kararı katılan su «pis tutmaz» inancıyla kaynatılmaz. Raşitizm 0 - 5 yaş grubunda sık görülür (% 50'den fazla). Çoğu kez yetersiz v tamir depolarıyla doğan, ek vitamin almayan ve sıkıca kundaklanarak güneş ışınlarından yararlanamayan çocuklarda görülür (Köksal 1977).

Çocuk ölüm nedenlerinin % 50'si beslenme bozukluklarına dayanır. Kadının doğum öncesi ve sonrası gereken özel bir beslenme ile desteklenmemesi bir halk sorunu olarak ağırlık taşır.

Tüm bu uygulamalar çocukta büyüme geriliği, ağır kötü beslenme hastalıkları, dirençsizlik, sık hastalanma nedenleri olmaktadır (Güneyli ve Arslan, 1981).

#### 4. SONUÇ

Beslenme eğitimi yönünden yeme alışkanlıklarının incelenmesi, toplumda varolan beslenme sorunlarını saptamada gereklidir. Eğitimle bu alışkanlıkları tümüyle değiştirmeye

değil, düzeltmeye çalışılmalıdır. Ülkemizde yaygın ve etkin bir beslenme eğitimine önem verilmelidir.

Yeterli ve dengeli bir beslenme için eldeki olanakların en iyi şekilde nasıl kullanılacağı, kırsal bölgelerde varolanın en rasyonel bir şekilde nasıl değerlendirileceği konusunda eğitimin, kendi gelenek, görenek, alışkanlıklarımıza en uygun araçlarla yapılması gereklidir.

#### KAYNAKLAR

- ARLI, M. 1982. Türk Mutfağına Genel bir Bakış. Türk Mutfağı Simpozyumu Bildirileri. Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları: 41, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi: 12, ANKARA.
- BAYKAN, S. 1981. Ramazanın Beslenme Durumuna Etkisi Üzerinde Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi. 10: 119 - 137.
- BAYSAL, A. 1981. Beslenme Sorunlarının Sosyal, Kültürel, Eğitim ve Ekolojik Etmenlerle İlgili Nedenleri ve Çözüm Yolları. Beslenme ve Diyet Dergisi 10: 50 - 62.
- BAYSAL, A. 1981. Beslenme Sorunları. Gıda. Yıl: 6, Sayı: 5, 3 - 10.
- BAYSAL, A., YÜCECAN, S. 1982. Yöresel Yemeklerimiz, Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenme. Konya Turizm Derneği Yayınları, KONYA.
- GENÇ, R. 1982. Eski Türk Ziyafetleri ve Dış Kirası Adeti. Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları: 40, Seminer, Kongre, Bildiriler Dizisi: 11, Ankara.
- GÜNEYLİ, U., ARSLAN, P. 1981. Bebek ve Okul Öncesi Çocukların Beslenme Sorunları. Beslenme ve Diyet Dergisi. 10: 8 - 18.
- KÖKSAL, O. 1977. Türkiye'de Beslenme. 1974 Gıda Tüketim Araştırması, ANKARA.
- MERDOL, T. 1978. Türkiye'de Gelenekler, Kültür ve Beslenme İlişkileri, Türkiye Ulusal Gıda ve Beslenme Semineri, Bildiri ve Raporları, Orhan KÖKSAL (Ed) Hacettepe Üniv. Yayınları, ANKARA.
- ÖGEL, B. 1978. Türk Kültür Tarihine Giriş, Cilt IV. Türklerde Yemek Kültürü. Kültür Bakanlığı Yayınları, ANKARA.
- TEZCAN, M. 1982. Türklerde Yemek Yeme Alışkanlıkları Türk Mutfağı Simpozyumu Bildirileri. Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları: 41, Seminer, Kongre, Bildirileri Dizisi: 12, ANKARA.
- TOYGAR, K. 1982. Değişen Türk Mutfağı, Türk Mutfağı Simpozyumu Bildirileri, Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları: 41, Seminer, Kongre, Bildirileri Dizisi: 12.