

## GELENEKSEL MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN BESLENME AÇISINDAN ÖNEMİ

<sup>1</sup> Galip AKIN

### Özet

İnsan büyüme ve gelişme başta olmak üzere her türlü hayatsal aktivitesini yapabilmek için beslenmek zorundadır. Ayrıca insan sağlıklı kalarak, iç ortamının dengesini (homeostasis) koruyabilmesi ve ortam koşullarına uyabilmesi için de yeterli ve dengeli beslenme yapmalıdır. Bu nedenle beslenme, çevresel faktörler içerisinde, sağlıklı ve dinç kalarak kaliteli uzun ömürlü yaşamın olmazsa olmazlarından. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için de besinlerin büyük bir kısmını oluşturan bitki ve hayvanların yetiştirilmesi, toplanması, depolanması ve bunlardan yemek hazırlanmasına kadarki süreçte tüm işlemlerin titizlikle yapılması gereklidir. Öncelikle besin ve gıda olarak kullanılacak bitki ve hayvanların yetiştirildikleri yerlerin havası, suyu ve toprağı kirlenmemiş olmalıdır. Kirlenmiş ortamda yetiştirilen bitki ve hayvanlardan, sağlıklı ve besin değeri yüksek besinler elde etmek mümkün değildir. Hatta bu bitki ve hayvanların vücudunda biriken artık ve toksik (zehirli) maddelerden dolayı bunları besin olarak aldığımızda yarar yerine zararlı bile olurlar. Bitki ve hayvansal besinlerin toplanması ve bazı işlemlerden geçirilerek gıda haline getirilip depolanması safhalarında yapılacak veya uygulanacak yöntem hatalarının da besinlerin sağlıklı ve kaliteli olup olmamasında önemli rolü olmaktadır. Ayrıca besin ve gıdalardan çeşitli yemeklerin yapılmasından sofranın hazırlanmasına kadarki süreçte sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme bakımından önemi büyüktür. Bu bilgiler dikkate alındığında beslenme, insan için yaşamsal öneme sahiptir ve beslenme bir sanattır diyebiliriz. Günümüzde hava, su, toprak kirlenmesi başta olmak üzere, insanlarda giderek azalan aktivite yetersizliği, aşırı suni gübre, zirai mücadele ilacı ile GDO'lu ürünlerin yaygın olarak kullanımı sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeyi imkansız hale getirmektedir. Geleneksel Mutfak Kültürünün hakim olduğu dönemlerde bitki ve hayvansal besinlerin yetiştirilmesinden, toplanmasına, depolanmasına ve bunlardan yemeklerin hazırlanmasına kadarki süreçte uygulanan yöntemlerin büyük bir kısmının uygun olması sağlıklı bir beslenmenin yapılabilme koşullarının var olduğunu göstermektedir. Bu literatür çalışmasında sağlıklı ve kaliteli yaşam için beslenmenin önemi, besinlerin yetiştirilmesi, toplanması, depolanması, yemeklerin hazırlanması yöntemlerinin önemi ve değeri ana hatlarıyla açıklanıp değerlendirilecektir.

**Anahtar sözcükler;** Beslenmenin önemi, besinlerin depolanması, hazırlanması, Geleneksel Mutfak Kültürü

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. Ankara Üniversitesi Antropoloji Bölümü [akin@ankara.edu.tr](mailto:akin@ankara.edu.tr)

## THE SIGNIFICANCE OF TRADITIONAL CULINARY CULTURE IN TERMS OF NUTRITION

### Abstract

Human has to be nourished in order to grow and develop as well as to perform a variety of vital activities. Furthermore, an adequate and balanced nutrition is essential for human being not only to sustain health and internal balance (homeostasis) but also to comply with the environmental conditions. Therefore, nutrition is a must among all environmental factors for a high quality long life span by staying healthy and vigorous. To have an adequate and balanced nutrition, all procedures should be cautiously followed during the cultivation, collection, storage and preparation of food processes of plants and animals that make up a large portion of nutrients. First of all, air, water resources and soil of rearing places of plants and animals to be used as nutrient and food must be unpolluted. It is impossible to get healthy and high nutritional value foods from plants and animals grown in a contaminated land. Even, waste and toxic substances in these plants and animals used as nutrients would be harmful rather than beneficial. Procedural errors to be applied during the collection of nutrients of plants and animals, and food preparation and storage processes play an important role whether the foods are healthy and high quality or not. Moreover, the period of preparing various dishes from nutrients and foods along with dining table preparation is also very important for a healthy, adequate and balanced nutrition. Eventually, it can be stated that nutrition is vital for human and is an art considering the above-mentioned information. Today, primarily air, water and soil pollution, and lack of activity in humans, excessive use of fertilizer, pesticide and GMO products make the healthy, adequate and balanced nutrition impossible. The adequacy of the majority of methods followed during the cultivation, collection, storage and preparation of food processes of plants and animals in the period in which traditional culinary culture was dominant points out suitable conditions for a healthy nutrition. The main outlines of the significance of nutrition for a healthy and high quality life, cultivation, collection, and storage of nutrients, the importance and the value of food preparation methods will be explained and assessed in this literature study.

**Key words:** The significance of nutrition, storage and preparation of nutrients, Traditional Culinary Culture

### Giriş

Her canlı gibi insanın da büyüme, gelişme, solunum, boşaltım, üreme, duyarlılık ve hareket gibi hayatsal aktiviteler yapması gerekir. Tüm bu yaşamsal aktiviteleri yapabilmesi için de beslenmek zorundadır. Beslenmeyen bir canlının, büyüme, gelişme, çoğalma ve hareket gibi yaşamsal aktiviteleri yapabilmesi mümkün değildir. Yaşamla ilgili her şey beslenmeye bağlı olduğuna göre, beslenmenin yeterli ve dengeli olması şarttır. İnsanın sağlıklı, üretken ve kaliteli uzun bir yaşam sürebilmesi için

dünyada bulunan 50 çeşit besin ögesini dengeli ve yeterli miktarda alması gerekir. Bunlardan karbonhidratlar, yağlar ve proteinler hem enerji verici hem de yapıcı besinlerdir. A, D, E, K, B ve C vitaminleri vücudun çalışmasını düzenledikleri gibi bazı enzimlerin yapımına katkıda (ko-enzim olarak) bulunurlar. Mineral ve madensel tuzlar da vitaminler gibi düzenleyici ve yapıcı olarak görev yaparken, suyun vücut için görevi ve yararları saymakla bitmeyecek kadar çoktur. Susuz hayat düşünülemez sözü bunu en iyi açıklayan deyimlerden biridir. Vücudumuzun %55-60'ını su meydana getirdiği gibi, vücutta tüm biyokimyasal reaksiyonlar su ortamında meydana gelir. Besin, vücutta büyük bir kısmı su olan kan ve lenf yoluyla taşınırken, artık maddeler de boşaltım organlarına yine su vasıtasıyla götürülür. Bu nedenle su, yaşam için olmazsa olmazlardandır (Applegate, 2011; Benjamin, at al, 1997).

İnsanın sağlıklı, kaliteli ve mutlu bir şekilde uzun bir ömür sürebilmesi için hem genetik yapısının hem de yaşadığı çevresel koşulların uyum içerisinde olması gerekir. Çünkü genetik yapı olmadan çevrenin fazla bir önemi olmadığı gibi, çevre olmadan da genetik yapının fazla bir önemi yoktur diyebiliriz. Ancak genetik yapının düzenli ve dengeli çalışıp çalışmaması, çevresel etmenlerin uygunluğuna bağlı olduğu için çevresel etmenlerin rolünün sağlıklı ve üretken bir yaşam üzerine sanki daha fazla etkili olduğu izlenimi vermektedir. Soğuk, sıcak, nem, yağış miktarı, rakım, jeolojik ve topografik yapı, insanın sosyoekonomik ve eğitim düzeyi ile beslenmesi onun çevresini oluşturan temel etmenlerdir. Bu çevresel etmenler içerisinde beslenmenin önemi ve değeri gözardı edilemeyecek kadar fazladır (Özbek, 2013; Altuğ, 2009; Bogin, 1999).

Bu literatür çalışmasında besinler ve beslenme kısa olarak açıklandıktan sonra besinlerin, sağlıklı, kaliteli, mutlu ve uzun bir ömür için taşınması gereken özellikleri açıklanacaktır. Ayrıca besinlerin uygun ortamlarda yetiştirilmesi ve depolanmasıyla, yemeklerin hazırlanmasında dikkat edilmesi gerekenler gözden geçirilerek, yemek pişirmede unutulmaması gereken noktalar da vurgulanacaktır. Bu açıklamalar doğrultusunda Geleneksel Mutfak Kültürünün sağlık açısından değerlendirilmesi yapılarak tartışılacaktır.

### **Sağlıklı Yaşam İçin Beslenmenin Önemi**

Yaşamak için beslenmek zorunda olduğumuza göre, vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerden ne fazla ne de eksik almamız gereklidir. Örneğin, enerji verici ve yapıcı besinlerden karbonhidrat, protein ve yağlardan ihtiyaçtan daha az alındığında vücutta genel zayıflık ortaya çıkar. Bağışıklık sistemi de giderek zayıfladığından, kısa sürede hastalanmak kaçınılmaz olur. Besinler ihtiyaçtan daha fazla alındığında ise bu besinlerin fazlası yağa dönüştürülerek vücutta depo edilmeye başlayarak nihayet bireyde aşırı şişmanlık görülür. Uzun süreçte aşırı beslenme, başta kalp ve damar hastalıkları olmak üzere, şeker hastalığı, kalp krizi, hormonal bozukluklar gibi birçok hastalığın tetikleyicisi olur. Vücutta yapılamayan ancak dışarıdan almak zorunda kaldığımız, vücudumuzda düzenleyici rol oynayan vitaminler az alındığında ise vücudun iç ortamının dengesi (homeostosis) bozulur. Örneğin

A vitamini eksikliğinde görme problemi yaşanırken, D vitamini eksikliğinde kemik yumuşaması olarak bilinen Raşitizm, hastalığı ortaya çıkar. Vitamin eksikliğinde organ ve organ sistemlerinin gelişmesi veya çalışmasında aksaklıklar kendini gösterir. Aynı şekilde mutfak tuzu olarak bilinen sodyum klorür (NaCl) vücuda ihtiyaçtan az alındığında vücudun pH (asitlik-bazlık dengesi) dengesi sağlanamaz ve impuls (sinir akımı) iletiminde aksaklıklar meydana gelir. Fazla alınırsa vücut fazla tuzu böbreklerden atmak isterken böbreklerin yapısı bozulur. Uzun vadede görme keskinliği azalır. Bunları beyin, sindirim sistemi ve diğer sistemler takip eder. Bu nedenle vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinlerden ne az ne de çok miktarda almalıyız. Diğer bir anlatımla, yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde beslenmek zorundayız. Yağda eriyen A, D, E, K vitaminlerinin dışarıdan alınabilmesi ancak yağla birlikte mümkün olur. Bu nedenle yağsız, et veya yağsız yemek yenildiğinde bu vitaminler alınmadığı için bazı organların çalışması ve vücudumuzun dengesi bozulur. Hatta yağsız kızartma kısa sürede suyunu kaybederek kuruyacağı için sağlık açısından da zararlı hale gelir. Suya gelince, vücudumuzun sağlığı, dengesi ve normal aktivitesi için su mutlaka gereklidir. Su olmadan hiçbir yaşam aktivitesini yerine getirebilmek mümkün değildir. Vücudumuzu susuz bırakmak, bir insanın kendine yapabileceği en büyük kötülüklerden biridir. Sağlıklı büyüme-gelişme ve yaşam için bitkisel ve hayvansal besinlerden dengeli ve yeterli bir şekilde almak durumundayız. Sadece bitkisel veya sadece hayvansal besinler alarak sağlıklı kalmak mümkün değildir. Fazla kas gücüne ve enerji gerektiren işlerde çalışanların hayvansal besinlerden daha fazla alması mümkün iken, masa başında ya da fazla enerji gerektirmeyen işlerde çalışanların bitkisel besin ağırlıklı diyet uygulaması daha sağlıklı kalmayı sağlar (Aksoy, 2011; Kaya ve ark. 2004; Bogin, 1999).

Dikkat edilirse sağlıklı ve yaşam kalitesi yüksek, mutlu ve uzun bir ömür için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi ve değeri açıktır. İstenilen şekilde beslenebilme, bilgi ister deneyim ister, yetenek ve uygun ortam ister. Bu nedenle istenilen düzeyde beslenebilme bir sanat işidir diyebiliriz.

### **Besinlerin Yetiştirilmesi ve Depolanması**

Dünyada yaşamın ve yaşamın devamı doğada var olan denge ve döngülerin (ekolojik döngü) düzen içinde devamına bağlıdır. Küresel ısınmada olduğu gibi bu denge ve döngülere yapılacak olumsuz bir müdahale, besin olarak kullandığımız bitki ve hayvanlar başta olmak üzere, tüm canlıların yaşamı tehlikeye girer. Aynı şekilde, insanın genetik yapısı ve yaşadığı çevrenin uyumluluğu insanın sağlığı ve yaşam kalitesini doğrudan etkiler. İnsanda genetik yapının ve beslenme, iklim, rakım, jeolojik ve topografik yapılar ile çalışma şekli, yaşam biçimi gibi çevresel koşulların aniden veya çok fazla olarak değişmemesi gerekir. Çünkü yaşam için gerekli olan tüm kalıtsal şifreleri taşıyan genlerin (DNA'ların) düzenli, dengeli ve yeterli bir şekilde çalışmasında, çevresel koşulların etkisi çok büyüktür. Yaşanılan yerin sıcaklığının çok düşmesi veya hızla yükselmesi, aşırı tozlu topraklı olması, hava, su ve toprağın kirlenmesi, kötü beslenme gibi çevresel koşullar kromozomlarda ve genlerde mutasyonlara neden olarak birçok genetik ve metabolik kalıtsal hastalıkların ortaya

çıkmasına neden olurlar. Günümüzde hava, su, toprak kirlenmesinin giderek arttığını, Genetiği Değiştirilmiş Organizmaların (GDO) yetiştirilmesi ve tüketiminin tüm dünyada yaygınlaştığını biliyoruz. Bütün bunlar günümüzde sağlıklı beslenmenin güçlüğüne ortaya koymaktadır (Akın, 2009; Nussbaum, at al, 2005).

Sağlıklı ve kaliteli, uzun ömürlü bir yaşamın sürmesinde, beslenme başta olmak üzere, diğer çevresel koşulların etkisi hiçbir şekilde gözardı edilemez. Kirlenmiş ortamlarda yetiştirilen veya kirlenmiş sularla sulanmış bitkiler, sağlıklı ve kaliteli yaşam açısından son derece sakıncalıdır. Havası kirlenmiş yerlerde yetiştirilen bitkiler solunum ve temas yoluyla, çok küçük tozu, toprağı, mineral ve bileşikleri yapılarına alırlar. Böyle kirlenmiş bitkilerden yemek ve salata yaparak yararlandığımızda zararlı bileşikleri ve maddeleri vücudumuza alırız. Aynı şekilde kirlenmiş çevrede yetiştirilen veya kirlenmiş besinlerle beslenen hayvanların etlerini yetiğimizde, durum aynı olur. Diyebiliriz ki havası, suyu, toprağı kirlenmiş yerlerde yetiştirilen bitki ve hayvanları yiyerek sağlıklı ve dinç kalmamız mümkün değildir. Giderek artan miktarlarda GDO'lu ürünleri besin olarak yemeğe devam ediyoruz. Hayvanlardan sığır, koyun ve tavukları özel hayvan çiftliklerinde fazla hareket ettirmeden GDO'lu yemler ve bitkiler yedirerek veya büyüme hormonu ve çeşitli antibiyotikler vererek hem hızla kilo alıyor hem de sağlıksız olarak besleniyorlar. Deyim yerinde ise hayvanları hızla şişiriyoruz. Bu GDO'lu bitkiler (besinler) fazla büyüme hormonları ve antibiyotikler, hayvanların etlerini yediğimiz için bizlere kadar ulaşmaktadır (Applegate, 2011; Kaya ve ark. 2002).

Bu sağlıksız ve GDO'lu ürünleri fazla yemediğimizi düşünebiliriz. Yediğimiz bisküvi, kek, börek, pasta ve unların hepsine soya ve mısır yağı, soya ve mısır unu, çeşitli tatlandırıcılar, soslar koymadan bunları yapmak mümkün olmadığına göre, hepimiz bu besinleri alıyoruz. Bu besinleri hepimiz aldığımızı göre vücudumuzun bağışıklık (immün) sistemimizin dirençli olmasını beklemek ve düşünmek mümkün değildir. Tek neden olmamakla birlikte hastanelerin hastalarla dolu olması, bunun inkâr edilemez kanıtlarından biridir (Akın, 2011; Altuğ, 2009).

Besin olarak kullandığımız maddelerin büyük bir kısmı ya bitki ya da hayvansal kökenlidir. Besinlerin kalitesi üzerine yetiştirilen toprağın, suyun, yetiştigi ortamın havası nasıl etkili ise besinlerin toplanıp belli işlemlerden geçirilerek gıda haline getirilip, yenileceği zamana kadar bir yerde saklanması da (depolanması) o derece önemlidir (Fevzi, 2010; Kiple, 2010).

Her buğdaydan bulgur ve istenilen özellikte un elde edilemeyeceğine göre bulgur yapılacak buğdayın özellikleri bilinerek seçilmelidir. Bulgurluk için seçilen buğdayın bulgur haline getirilinceye kadar birçok işlemlerden geçirilmektedir. Seçilen buğdayın temizlenmesi yıkanması, bu buğdayın kazanlarda kaynatılması, pişirilmesi için hangi sıcaklıkta ne kadar kaynatılacağı ve sonra nasıl kurutulacağı çok iyi bilinmelidir. Kaynatılan bulgurun ne şekilde ve ne oranda kurutulacağı, daha sonra da içindeki taş, saman parçaları ve bitki tohumları ayıklanmalıdır. Ayıklanan buğdayın değirmende tavllanması ve hangi büyüklükte bulgur haline getirileceğine dikkat edilmelidir. Bulgur

elenip, istenilen düzeyde kurutulduktan sonra paketlenir. Bunun yanında ayıklanan bulgur, geleneksel yöntemle depolanacaksa, bulgur, özel kilden yapılmış küplerde veya tahta ambarlarda kuru ve serin yerde 6 ila 12 ay depolanabilirler (Akın, 2010; Belli, 2010).

Her gıdanın hazırlanması ve depolanması sırasında yapılacak bir uygulama veya yöntem hatası, gıdanın kalitesi üzerinde mutlaka etkili olur. Bu nedenle besinlerden gıdaların hazırlanıp depolanması işlemleri bilinerek yapılmalıdır. Bu uygulanan işlem veya yöntemlerin yemeklerin pişmesi, tadı, görünümü ve sindirimi üzerine etkili olacağına bilincinde olmalıyız.

### **Yemek Pişirmede Ana Kurallar**

Bitkilerden selüloz miktarı daha düşük olan marul, havuç, nane, maydanoz gibi sebzeler ile elma, armut, portakal, ayva gibi meyveler taze ve temiz olmak koşuluyla genelde çiğ olarak yenilebilir. Bunlardan havuç, maydanoz, nane, hatta portakal yemeklere çeşni ve lezzet versin diye veya erik, elma, ayva, portakal şekerle kaynatılarak marmelat ve reçeli yapılarak tüketilebilir.

Uygun buğday çeşidinden bulgur, baklagillerden fasulye, nohut, mercimek olgunlaştıktan sonra kurutulup gıda haline getirilip daha sonra da istenilen zamanda yemekleri yapılabilir. Öte yandan fasulye, bakla, börülce, ıspanak, karnıbahar gibi bitkilerin de çeşitli yemek hazırlama yöntemleriyle hazırlanıp, pişirilerek yemekleri yapılarak yenilebilir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2011; Applegate, 2011).

Balıkların etleri balığın özelliğine göre kızartılarak, mangalda ızgarası veya fırında buğulaması yapılarak yemeye hazır hale getirilirler. Büyükbaş hayvanları ile tavuk gibi kümes hayvanlarının etlerini sebzeli yemeklere koyarak veya doğrudan kızartılarak, ızgarası yapılarak veya haşlanarak, hatta kıymasından çeşitli köfteler ve börekler hazırlayabiliriz.

En çok merak edilen ve araştırılan konulardan biri de bunları nasıl, hangi oranlarda ve şekilde hazırlayarak yemeliyiz ki daha fazla yararlı ve besleyici olsunlar. Her türlü yiyeceğin yararlı ve besleyici olması için taze yani bayatlamamış olmalı ve temizliğinden emin olmayız. Besin, hazırlanıp yemek haline getirilecekse istisnaları olabilir, bunun dışında pişirme işlemi yavaş yani kısık ateşte yavaş yavaş pişirilmelidir. Pişirme kapları keramikten (kil veya seramik) yapılmış veya altı kalın ateşi her tarafa eşit yayan kalın çelik tencereler olmalıdır. Gerçekten özel buğdaydan yapılmış bulgurun pilavını böyle kaplarda ve yavaş pişirildiğinde, ne kadar lezzetli olduğunu görebiliriz (Güllü, 2011; Alparslan, 2010; Baysal ve ark. 2005).

Yemek yapılırken yemeğin içine konacak gerekli su, tuz, yağ, salça ve pişirilecek besinin (örneğin fasulye) miktarı çok iyi ayarlanmalıdır. Yemek pişirme özellikleri dikkat edilerek pişirilmelidir. Kurallara uygun taze ve temiz besinlerden hazırlanan yemeklerin içerisine fazladan tatlandırıcı, fazla yağ, salça, tuz hatta yerken çeşitli çeşni maddeleri ve sosların konmasına gerek

yoktur. Uygun hazırlama ve pişirme yöntemleriyle pişirilen yemeklerin doğal tatlarının yerini hiçbir tatlandırıcı veya baharatın veremeyeceğini her zaman hatırlayalım (Altuğ, 2009; Baykal ve ark. 2005).

Çok iyi hazırlanmış bir sofradan hasta değilsek ve herhangi bir şikâyetimiz yoksa ve diyetisyen, doktor gibi bu işin uzmanları tarafından aksi önerilmediği sürece, günlük aktivite düzeyimize göre her çeşit yemekten az olmak koşuluyla yiyebiliriz. Ancak yediğimiz yemeklerden haz duymalıyız. Çok enerji verici ve hazmı zor olan yiyeceklerden daha az yememiz gerektiğini de hatırlayalım. Günlük aktivite düzeyleri az olanlar ve masa başında çalışanlar, genelde bitkisel ağırlıklı beslenmeyi tercih etmelidir (Applegate, 2011).

Geçmiş zamanlarda, insanların daha hareketli ve daha fazla enerji gerektiren işlerde çalıştıkları gibi nedenlerle obez (şişman) olanların oranı düşüktü. Ancak günümüzde insanların aktiviteleri azalmış, apartman katlarında hareket imkânları kısıtlanmış olduğu ve hazır besinler de piyasada bol miktarda bulunduğu için obez kişilerin sayısı yalnız ülkemizde değil tüm dünyada giderek artmaktadır. Çevresel kirlenme ve stresli yaşam koşulları da buna eklenince şişmanlık bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazı ülkelerde obezlik oranı %40'ların üzerine çıkmış durumdadır (Merdol, Kutluay, 2012; Akın, 2011; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2011).

İş hayatı ve yaşam koşullarının giderek zorlaşması, insanların kalabalık yerlerde yaşamalarına rağmen sosyal yabancılaşma ve sosyal ilişkilerin giderek zayıflaması da buna eklenince insan aşırı zayıf ya da obez olmakta sonuçta çekilen sıkıntılarla birlikte insanı ruhsal çöküntüye kadar sürükleyebilmektedir.

Açıklanan nedenler beslenmenin insanın bedensel, ruhsal, bilişsel ve sosyal yapısının korunmanın önemini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

İnsan için sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme vazgeçilemez niteliktedir. Beslenmede yemek pişirme ve hazırlama çok önemli olduğundan, gözönünde bulundurulması gerekenleri maddeler halinde sıralayacak olursak;

- a. Yediğimiz içtiğimiz her şey taze ve temiz olmalıdır.
- b. Sağlıklı ve kaliteli yaşam için mevcut 40 çeşit besin ögesinden mutlaka almalıyız. Yalnız ihtiyaç kadarını yemeliyiz.
- c. Çalışma ve yaşama koşullarına göre olmakla birlikte, diyetlerimiz bitkisel ağırlıklı olmalıdır.
- d. Yemekler kısık ateşte yavaş yavaş pişirilmelidir.
- e. Yemekleri hazırlamada amaç hazmı, sindirimi kolay ve lezzetli hale getirmek olduğu bilinerek hareket edilmelidir.

f. Yemek hazırlamadaki yöntemlerin hepsinin sağlığımızı korumak ve yemeğin isteyerek, haz duyularak yenilmesi için olduğu bilinmelidir (Merdol, Kutluay, 2012; Bellwood, 2008; Kaya ve ark. 2004).

### **Geleneksel Yemek Kültürünün Sağlık Açısından Değerlendirilmesi**

Sağlıklı ve dinç kalarak, kaliteli ve uzun ömürlü yaşamın önemi ve değeri hiç bir şeyle mukayese edilemez. Bunun en önemli koşullarından biri yeterli ve dengeli beslenmedir. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için de her şeyden önce yaşanan çevre koşulları ile besin olarak yetiştirilen bitki ve hayvanların yetiştirildiği ortamın uygun ve temiz olması gerekir. Besin olarak kullandığımız bitkilerin yetiştirildiği ortamdaki toprak, mineral ve madensel tuzlar bakımından zengin olmalıdır. Bunun yanında bitkilerin solunumu için yeterli oksijen (O<sub>2</sub>) ve fotosentez için ise karbondioksit (CO<sub>2</sub>) bulunmalıdır. Aynı şekilde etinden, sütünden, yumurtasından, derisinden yararlandığımız hayvanların besinini oluşturan bitkilerin, suyun, havanın, toprağın kirlenmemiş olması gerekir ki, bu hayvanlardan sağlanan etin, sütün, yumurta ve derilerinin istenilen kalitede ve besleyici özellikleri tam olabilsin. Günümüzde bitki ve hayvanlardan kaliteli, besleyici ve sağlıklı ürünler almamız neredeyse imkânsız hale gelmiştir. Çünkü havası, suyu, toprağı kirlenmemiş yerlerin miktarı giderek azalmaktadır. Öte yandan daha fazla ürün alabilmek uğruna toprağa atılan suni gübre ve zirai mücadele ilaçları toprak başta olmak üzere suyu ve havayı da kirletmektedir. Bununla da kalmayarak yetiştirilen bitki ve hayvanların besin ve diğer ürünlerinin içerisinde toksik (zehir) ve atık maddeler tehlikeli sınırlarda bulduklarından, ne kadar uygun koşullarla ve yöntemlerle yemek yapmaya çalışırsak çalışalım, yemeklerin tadı ve besleyici değerleri azalmaktadır. Deyim yerinde ise her türlü zararlı maddeleri yemeklerle vücudumuza alarak kurulmuş bir saatli bomba haline gelmekteyiz. Besinlerle alınan bu zararlı maddeler vücudumuzda zamanla birikerek birçok zararlara ve zehirlenmelere neden olurlar. Sağlıklı, kaliteli uzun ömür hayal olur. Böyle kişilerin bağışıklık sistemleri zayıf olduğundan sık sık hastalanırlar. Buna fazla ürün almak, raf ömrü uzun besin ve gıdalar elde etmek için GDO'lu ürün kullanımının hızla yaygınlaşması, ayrıca raf ömrünü uzatan (yoğurt, süt, konservele konan) katkı maddelerinin kullanımı da dikkate alındığında tadı, besleyici değeri ve sindirimi kolay bir yemek yapmak imkânsız gibi görünmektedir (Akin,2009; Altuğ, 2009; Baysal ve ark. 2005).

Yetiştirdiğimiz bitkisel ve hayvansal ürünlerin uygun koşullarda toplanıp, ileride kullanılması için gerekli işlemlerin titizlikle yapılması, bu besinlerden yapılacak yemeklerin gıdaların lezzeti ve sağlığımız açılarından önem taşırlar. Örneğin toplanan besinlerin, gıda haline getirilip depolanacak besinlerin içine bu işlemler sırasında konulan tuz, sirke ve katkı maddelerinin, bozulmuş, kirlenmiş olması ve çok konulması gıdanın kalitesini düşürecektir. Bu gıdaların depolanması için kullanılan naylon poşet, paket, çuvallar sıcak ve nemli ortamlarda bozularak gıdaların da bozulmasına, kokuşmasına neden olacaktır. Naylon bidonlara, kaplara konulan turşu, peynir, salça, salamura, yoğurtlar asit ve tuz özelliği taşıdığı için naylon kapların yapısını bozar. Bu bozulan kaplar ve içlerindeki maddeler, peynir, yoğurt ve salçanın da bozulmasına neden olduğu gibi bu bozulan



gıdaların kanserojen etki yaptığı bilinmektedir. Toplumlarda kanserin hızla yaygınlaşmasında bunların etkisinin olduğu kuşkusuzdur. Gıdalar hazırlanması ve paketlenmesi işlemlerinin, bunlardan yapılacak yemeklerin tadı, hoşluğu, sindirimi ve kalitesi üzerine etkilidir. Ayrıca sağlık üzerine de birçok olumsuz etkileri de bulunmaktadır (Acar, 2011; Kiple, 2010).

Yemeğin, tadı, kokusu, kalitesi, sindirimi ve sağlık açılarından pişirme yöntemlerinin önemi inkâr edilemez niteliktedir. Her yemek türünün pişirme şekli farklı olmakla birlikte yemek genelde kısık ateşte yavaş yavaş pişirilmelidir. Pişirme, yemeği yapılacak bitki ve hayvanın hücre ve dokularının uygun şekilde pişmesini sağlayarak yemeğin görünümü, kokusu, tadı ve sindirimi üzerine etkisi büyüktür. Yemeği az pişirme hücre ve dokuların sert olmasına, çok pişirme ise besinin aşırı yumuşamasına hatta yanmasına neden olarak yemeğin tadı, kokusu ve sindirimini olumsuz etkilediği gibi yanmış besin, sindirim sisteminin bozulmasına hatta kanserin ortaya çıkmasını bile tetikleyebilir (Applegate, 2011; Kaya ve ark. 2004).

Geleneksel mutfak kültürünün yaygın olduğu dönemlerde hava, su, toprak kirliliğinin olmadığı, suni gübre bulunmadığı, bitki ve hayvansal parazitlere karşı tarımsal ilaç kullanılmadığından besinlerde toksik ve artık madde hemen hemen birikmediğini rahatlıkla söyleyebiliriz. Aynı şekilde geleneksel mutfak kültürünün yaygın olduğu zamanlarda besinlerin hazırlanıp gıda haline getirilmesi ve depolanması işlemlerinin gıdanın özelliğini ve besin değerini koruduğunu ifade edebiliriz. Gıda haline getirme yöntemlerinde güneş, hafif ateş, tuz gibi doğal uygulamaların yapılması ve gıdaların kilden yapılmış küp, testi veya tahtadan yapılmış ambarlarda muhafaza edilmeleri, besinlerin uzun süre bozulmadan ve besin değerini korumalarını sağlıyordu (Akın, 2011; Belli, 2011; Özbek, 2013).

Geleneksel mutfak kültüründe besinlerin pişirilmesinde odun, tezek ve odun kömürü kullanıldığından, yemekler düşük ateşte yavaş yavaş pişiriliyordu. Bu pişirme şekli yemeğin lezzetini ve besin değerini korumasına neden oluyordu. Besinlerin pişirilmesinde temiz su, kaya tuzu, doğal ortamlarda yetişmiş domates, biber, soğan, salça kullanıldığından, yemekler doğal lezzetinde, sindirimi kolay ve sağlıklı oluyordu. Eskiden pişirme ve saklama kaplarının kilden ve ya kalaylanmış bakır tencere ve tabaklardan yapılması, yemeklerin doğal tadında ve sağlıklı olmasında payı büyüktür (Akın, 2011; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2011).

Tüm bu yapılan açıklamalar geleneksel mutfak kültüründe yemeklerin doğal tadında, sindirimi kolay ve besin değerlerini korumuş olmalarında, çoğu koşulların uygun olduğunu bize göstermektedir.

## **Sonuç**

İnsanın büyüüp gelişebilmesi, üretken olabilmesi, kaliteli ve sağlıklı uzun bir ömür sürebilmesi için, çevresel faktörlerin belki de en önemlilerinden biri olan beslenmenin istenilen şekilde yapılmasıyla mümkündür. Çünkü yaşam süresince her türlü aktivitenin yapılabilmesi için gerekli enerji, vücudun tüm organ ve organ sistemlerinin gelişebilmesi ve uyumlu çalışması beslenmeye

bağlıdır. Ancak yeterli ve dengeli beslenme yapılmadığında, vücudun gelişmesinde ve aktivitesinde aksamalar meydana gelmeye başlar. Beslenmede yapılacak yetersizlikler ve düzensizliklerin süresine, çeşidine ve miktarına bağlı olarak birçok akut veya kronik düzensizlikler ve hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. Bu nedenle besinlerin yetiştirildiği yerlerden, yetiştirilme koşullarından, besinlerin toplanıp gerekli işlemlerden geçirilerek depolanmasına kadar uygun yöntemler kullanılmalıdır. Daha sonra besin ve gıdalardan yemeklerin hazırlanması ve yenilmesi dâhil, beslenme üzerine etkilidir. Bu safhaların birinde yapılacak hatalı veya eksik uygulama sonucu hazırlanan yemekler, insana yarar yerine zararlı bile olabilir. Bu nedenle yeterli, dengeli ve uygun beslenme sağlığın üretkenliğinin, kaliteli uzun bir yaşamın ön koşuludur diyebiliriz.

Günümüzde besinlerin yetiştirildiği yerlerden başlayarak tüm çevresel koşullar ve işlemler nedeniyle sağlıklı ve kaliteli yaşamdan neredeyse söz etmek mümkün değildir.

Geleneksel mutfak kültürünün yaygın olarak görüldüğü zamanlarda ise besinlerin yetiştirilmesi, işlenmesi, depolanması ve yemek haline getirilinceye kadar ki koşullar ve işlemlerin uygun olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bizim buradaki amacımız, eskiye dönüş değil geçmişteki beslenme koşulları gibi olumlu ortamların oluşması için her türlü girişim ve tedbirleri alarak yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme koşullarının oluşturulmasına katkı sağlamaktır.

### **Kaynakça**

- Acar, Z. Ş. (2011). *Iğdır Yöresinde Bitkiler İle Yapılan Yemekler*. III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu, 19-21 Ekim 2011, s. 283-288, Erzurum.
- Akın, G. (2009). *Ekoloji-Çevrebilim ve Çevre Sorunları*. Ankara: Tiydem.
- Akın, G. (2010). *Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yemeklerinin Ortaya Çıkışı ve Özellikleri*. II. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Van Yemekleri Sempozyumu, 24-26 Kasım 2010, s. 324-329, Van.
- Akın, G. (2011). *Geleneksel Gıda Hazırlama ve Saklamada Yöntemlerinin İnsan Sağlığına Etkisi*. III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu, 19-21 Ekim 2011, s. 167-173, Erzurum.
- Aksoy, M. (2011). *Beslenme Biyokimyası*. Ankara: Hatipoğlu.
- Alparslan, İ. (2010). *Et ve Süt Ürünlerini Saklama Yöntemleri*. II. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Van Yemekleri Sempozyumu, 24-26 Kasım 2010, s. 330-337, Van.

- Altuğ, T. (2009). Gıda Katkı Maddeleri. İzmir: Sidas.
- Applegate, L. (2011). Beslenme ve Diyet, Temel İlkeleri. Haydar Özpınar (Çev.). İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevi.
- Baysal, A., Merdol Kutluay, T., Cığırım, N., Sacır, H., Başoğlu, S. (2005). Türk Mutfağından Örnekler. Ankara: Hatipoğlu.
- Belli, O. (2011). Eski Çağda Doğu Anadolu Bölgesinde Urartu Mutfak Kültürü. III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi, Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu, 17-21 Ekim-2011, s. 27-65, Erzurum.
- Belli, O. (2010). Van Yoncatepe Sarayı'nda Ortaya Çıkarılan 2700 Yıllık Bulgular Kalıntıları. III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu, 24-26 Kasım. 2010, s. 121-132, Van.
- Bellwood, P. (2008). First Farmers (The Origins of Agricultural Societies). USA: Blackwell.
- Benjamin, C., Garman, G. R., Funston, J. H. (1997). Human Biology. Boston: McGraw Hill.
- Bogin, B. (1999). Patterns of Human Growth. UK: Cambridge University Pres.
- Dağdeviren, M. (2011). Yemek ve Kimlik. III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu, 19-21 Ekim 2011, s. 161-166, Erzurum.
- Fevzi, Ö. (2010). Van'da Yemek Yapımında Kullanılan Bitkiler. II. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Van Yemekleri Sempozyumu, 24-26 Kasım 2010, s. 393-417, Van.
- Güllü, K. (2011). Van Gölü İncisi: İnci Kefali Endüstriyel Olarak İşlenme Olanakları. İzmir: Sas Ajans, Ermat Matbaacılık.
- Kaya Y., Duyar, H. A., Erdem, M. E. (2004). Balık Yağ Asitlerinin İnsan Sağlığı İçin Önemi, Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi, 365-370.
- Kaya, S., Pirinççi, İ., Bilgili, A. (2002). Veteriner Hekimliğinde Toksikoloji, Ankara: Medisan.
- Kiple, K. F. (2010). Gezgin Şölen Gıda Küreselleşmenin On Bin Yılı. Nurettin Elhüseyni (Çev.). İstanbul: Yapı ve Kredi.
- Merdol Kutluay, T. (2012). Beslenme Antropolojisi-I. Ankara: Hatipoğlu
- Nussbaum, R., Mc Innes, R. R., Willard, H., Boerkoel, C. (2005). Tıbbi Genetik. Ankara: Güneş.

Özbek, M. (2013). Beslenme Kültürü ve İnsan. Ankara: Alter.

Sürücüoğlu, M. S., Özçelik, A. Ö. (2011). Paleolitik Çağlardan günümüze beslenme alışkanlıkları. VI. Yaşlılık Kongresi, 12-14 Mayıs 2011, s: 131-143, Yozgat.