

KADINLARIN BAHARAT KULLANIMINA YÖNELİK ALIŞKANLIKLARI, İNANIŞLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİ

WOMEN'S HABITS, BELIEFS AND KNOWLEDGE LEVELS TOWARDS SPICE USE

Yağmur YAŞAR FIRAT*
Elif TUNÇİL**
Nurcan ÇELEBİ***
Sema ÇEVİK****
Neslihan ÖNER*****

Geliş Tarihi: 13.11.2018 Kabul Tarihi: 27.12.2018

ÖZET

Genel Bilgi: Baharatlar, yemeklerde besinin tat, görünüş ve koku kalitesini artırmak amacıyla kullanılan ve birçok tıbbi yarara sahip olduğu bildirilen bileşiklerdir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı Kayseri’de yaşayan kadınların baharat kullanımına yönelik alışkanlıkları, inanışları ve bilgi düzeylerini belirlemektir.

Yöntem: Araştırma örneklemini; Ekim- Kasım 2013 tarihleri arasında Kayseri ili Kocasinan, Melikgazi ve Hacılar Toplum Sağlığı Merkezleri’ne başvuran yetişkin gönüllü baharat kullanan 198 kadın oluşturmaktadır. Araştırma verileri bir anket aracılığı ile toplanmıştır.

Bulgular: Kadınların %90.9’ unun evde yemek yaptığı ve en çok kullanılan baharatların sırasıyla acı kırmızı biber (%98), nane (%97.5), kara biber (%92.4), kekik (%91.4) ve tarçın (%85.9) olduğu bulunmuştur. Kadınların %51.5’i alışverişte baharatların son kullanma tarihlerini kontrol etmekte ve %55.1’i baharatları paketlenmiş şekilde almaktadır. Kadınların %70.6’sı baharatları koyu renkli cam kavanozda muhafaza ederken, %89.4’ü son kullanma tarihi geçmiş baharatları kullanmamakta ve %51’i yemeklere baharat eklerken ölçü kullanmamaktadır. Kadınların %77.3’ ü baharatlar hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığını düşünmektedir. Baharatlar hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığını düşünenler kadınların %77.3’ ünü oluşturmaktadır. Kadınların %69.2’si baharatların genel sağlığı etkilediğini düşünürken, %13.1’i bu konuda herhangi bir bilgilerinin olmadığını belirtmişlerdir.

Sonuç: Ülkemizde yemek yapmak büyük ölçüde kadının sorumluluğundadır. Bu nedenle kadınların çoğunlukla yemeğe lezzet vermek amacıyla kullandıkları baharatların özellikleri, kullanım amaçları, kullanım şekilleri ve saklanma koşulları hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Baharat, Kadın, Sağlık.

Sorumlu Yazar:

Adı Soyadı: Arş. Gör. Yağmur Yaşar Fırat

Adres: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kayseri, Türkiye

E-mail: yagmuryasarr@gmail.com

ABSTRACT

Background: Spices are components which are used to increase the taste, appearance and odor quality of food and are reported to have many medical benefits.

Objective: The aim of this study was to determine women’s attitudes, beliefs and knowledge levels towards spice use in Kayseri.

Method: The sample of the study is composed of 198 volunteer women who consulted to Kocasinan, Melikgazi and Hacilar Health Society Centers in Kayseri between October and November 2013. The data were collected via a questionnaire.

Results: It is found out that 90.9 % of women cook at home. The most common spice use is given respectively; bitter red pepper (98 %), mint (97.5 %), black pepper (92.4 %), thyme (91.4 %), and cinnamon (85.9 %). It is found that 51.5 % of women check the expiry date of products at shopping and 55.1% of the women buy spice with the covered package. Moreover, 70.6 % of the women store spices in a colorless jar, 89.4 % of do not consuming expired spices, and %51 of do not measure the amount of the spices when they cook. The percentage of women who think that they do not have enough knowledge about spices is 77.3 %. While 69.2 % of the women expressed that spices could affect the general health, 13.1 % of the women expressed that they have no idea.

Conclusion: In our country cooking is largely women's responsibility. For this reason, it is important for women to have enough knowledge about the properties of the spices, their intended use, usage and hiding conditions.

Keywords: Spice, Health, Women.

* Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kayseri, Türkiye,

** Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

*** Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü, Ankara, Türkiye

**** Abdurrahman Yurtsever Onkoloji Hastanesi, Ankara, Türkiye

***** Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Kayseri, Türkiye

GİRİŞ

Türk Gıda Kodeksi' ne göre baharat; çeşitli bitkilerin tohum, tomurcuk, çekirdek, meyve, çiçek, kabuk, kök, gövde, rizom, yumru, yaprak, sap, soğan gibi kısımlarının kurutulup; bütün halde ve/veya ufalanması ve/veya öğütülmesi ile elde edilen gıdalara renk, tat, koku ve lezzet vermek için kullanılan ürünleridir (Türk Gıda Kodeksi Baharat Tebliği, 2013). Kırmızıbiber, nane, kekik, yeşilbiber, süs biberi, dereotu, tere gibi baharatlar yaprak ve sebze baharatlar, çöven otu, salep gibi baharatlar kök baharatlar, rezene, hardal, vanilya, karabiber, kimyon, hindistan cevizi, çörek otu, sumak gibi baharatlar meyve ve tohum baharatlar, ihlamur, karanfil ve tarçın gibi baharatlar ise çiçek ve dal baharatlar olarak sınıflandırılmaktadır. Bu baharatlar uzun yıllar boyunca çeşitli amaçlarla kullanılmışlardır. İlk çağlardan itibaren, dini inanışlar gereği kötü ruhları yok etmek için tütsü olarak ve hastalıkları iyileştirmek için kullanılmış, ilerleyen zamanlar da mutfakta besinlere lezzet, güzel görünüş ve koku vermek amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. (Demircioğlu ve ark. 2007). Bazı baharat türlerinin birçok tıbbi yarara sahip olduğu bilinmektedir. Başta Hindistan olmak üzere diğer birçok ülkede de baharatların geleneksel tedavi yöntemlerinde etkili olarak kullanıldığı görülmektedir. Baharatlar lipid metabolizması üzerine olumlu etki göster-

meleri, anti-diyabetik, antioksidan ve anti inflamatuvar özellik ve sindirimi kolaylaştırma özelliği nedeniyle faydalı etkilere sahiptir. Tüm bu özelliklere sahip oldukları için baharatlar her zaman insanların ilgisini çekmiş ve neredeyse bütün ülkelerde mutfakta ve tıbbi tedavide kullanılmaya başlamıştır (Srinivasan 2005).

Yemeklerde çoğunlukla kurutulmuş şekilde kullanılan baharatlar besinin kalitesini sürdürmek ve kaybını önlemek, besin ögesi kayıplarını önlemek, besini görüntü ve renk açısından güzelleştirmek ve besinin tat ve kokusunun daha hoş a gider hale gelmesini sağlamak amacıyla kullanıldığı gibi tıbbi ve kozmetik alanda da önemli bir yere sahiptir. Genel olarak baharatların enerji değeri ve besleyici özelliği bulunmamaktadır. Ancak tadı hoş olmayan ya da yavan olan besinlere tat vermekteler ve baharatların bu tat verme özelliği genellikle yapısında bulunan uçucu yağlar sayesinde (Yaldız ve Kılınç 2010).

Günümüzde ev işleri aile üyeleri arasında paylaşılsa da yemek yapmak önemli ölçüde kadına ait bir sorumluluk gibi görünmektedir. Bu nedenle, kadınların yemeklerde kullandığı baharatları ne amaçla kullandığını, onun ne özellik taşıdığını, onu nasıl kullanacağını ve nasıl saklayacağını bilmeleri önemlidir.

Bu çalışmanın amacı, Kayseri’de yaşayan kadınların baharat kullanımına yönelik alışkanlıkları, inanışları ve bilgi düzeylerinin belirlenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Şekli ve Örneklemi

Kesitsel ve tanımlayıcı nitelikte yapılan bu araştırma; Kayseri ili Kocasinan, Melikgazi ve Hacılar Toplum Sağlığı Merkezleri’nde yürütülmüştür. Bu çalışmada, veri toplama aracı olarak yüz yüze görüşme yöntemiyle doldurulan anket formu kullanılmıştır.

Araştırma örneklemini; Toplum Sağlığı Merkezleri’ne başvuran 18-65 yaş arasındaki yetişkin gönüllü baharat kullanan 198 kadın oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri; kadınlara ilişkin sosyo-demografik özellikler, kadınların baharat kullanım ve evde yemek yapma durumları, baharat kullanım sıklıkları, kullanım amaçları ve yiyeceklere ilave etme zamanları, baharat satın alma ve saklama özellikleri, baharat kullanma miktarları, baharat tüketimiyle ilgili bilgi düzeyleri vb. soruları içeren 27 soruluk bir anket yoluyla elde edilmiştir. Anket formu; daha önce yapılan benzer çalışmalardan yararlanılarak ve uzman görüşleri alınarak hazırlanmıştır (Demircioğlu ve ark. 2007;

Yıldız ve Kılınc 2010). Araştırmanın verileri, veri toplama aracının uygulanması konusunda danışmanlar tarafından eğitilen dört araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verileri SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences for Windows) istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tablolarda sayılar yüzdelerle birlikte verilmiştir. Elde edilen verilerin karşılaştırılmasında ki-kare testi uygulanmıştır. $p < 0.05$ düzeyi anlamlı olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 198 kadının yaş ortalaması 38.75 ± 12.04 yıldır. Kadınların %39.9’u Kocasinan, %39.4’ü Melikgazi ve %20.7’si Hacılar Toplum Sağlığı Merkezi’ne bağlı bulunmaktadır. Kadınların çoğu evli olup (%81.3), %35.8’i ilköğretim mezunu iken %5.1’i okur-yazar değildir. Araştırmaya katılan kadınların %62.6’sı ev hanımı, %2’si emeklidir. Katılımcıların %90.9’u en uzun süre ikamet ettiği yeri İç Anadolu olarak belirtmişlerdir. Katılımcıların evde yemek yapma durumlarına bakıldığında ise %90.9’unun evde yemeği kendisinin yaptığı görülmektedir (Tablo olarak gösterilmemiştir). Katılımcıların farklı sıklıklarda olmak üzere en çok kullandığı baharatlar kırmızıbiber (%98), nane

(%97.5), karabiber (%92.4), kekik (%91.4) ve tarçın (%85.9)'dır. En az kullanılan baharatlar arasında ise yine farklı sıklıklar-

da olmak üzere beyaz biber (%8.5) ve biberiye (%15.7) bulunmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1: Kadınların kullandıkları baharatlar ve kullanım sıklıkları

Baharat çeşitleri	Çok Sık		Sık		Bazen		Nadiren		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kırmızıbiber	81	40.9	74	37.4	30	15.2	9	4.5	4	2.0
Acı Kırmızı biber	43	21.7	45	22.7	52	26.3	26	13.1	32	16.2
Karabiber	36	18.2	73	36.9	48	24.2	26	13.1	15	7.6
Tarçın	5	2.6	23	11.6	87	43.9	55	27.8	28	14.1
Zencefil	2	1.0	7	3.5	21	10.6	38	19.2	130	65.7
Zerdeçal	1	0.5	3	1.5	13	6.6	19	9.6	162	81.8
Kekik	34	17.2	73	36.8	58	29.3	16	8.1	17	8.6
Nane	81	40.9	100	50.5	12	6.1	0	0	5	2.5
Beyaz biber	2	1.0	3	1.5	7	3.5	5	2.5	181	91.5
İsot	11	5.6	27	13.6	36	18.2	40	20.2	84	42.4
Sumak	12	6.1	41	20.7	72	36.3	32	16.2	41	20.7
Köri	3	1.5	4	2.0	13	6.6	18	9.1	160	80.8
Biberiye	0	0	5	2.6	7	3.5	19	9.6	167	84.3
Kimyon	22	11.1	61	30.8	62	31.3	34	17.2	19	9.6

Kadınların baharatları ne amaçla kullandıkları sorgulandığında, kırmızı biber, acı kırmızı biber, karabiber, isot ve sumacı daha çok lezzet artırmak (sırasıyla, %76.7, 68.1, 76.7, 40.4, 68.7), tarçını %42.4'ü lezzet artırmak ve %38.4'ü kokuyu güzelleştirmek, kekik ve nane daha çok lezzet

Araştırmaya katılan kadınların %55.1'inin baharatı marketten ambalajlı olarak temin ettiği görülmektedir. Kadınların %68.2'si baharatı satın alırken taze olmasına, kuru olmasına, rengi, tadı ve kokusu gibi özelliklerinin hepsine dikkat ettiklerini söylemişlerdir. Baharatı satın alırken en çok dikkat edilen hususun son kullanma tarihi olduğu görülmüştür (%51.5). Kadınların

artırmak (%76.3, 79.3) ve kokuyu güzelleştirmek (%26.3, 36.9), ve az miktarda kullanılıyor olsalar da zencefil, zerdeçal, beyaz biber, köri ve biberiye lezzet artırmak amacıyla kullandıkları belirlenmiştir (Tablo 4, her baharatın kullanımı için birden çok neden belirtilmiştir).

%70.6'sı aldığı baharatı renksiz cam kaptı, %4.5'i ise plastik kaptı saklamaktadır ve %32.3'ü aldığı baharatı bitene kadar kullandığını, %28.8'i ise bir ay içinde tükettiğini, %12.1'i de son kullanma tarihine kadar kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların çoğu baharatın son kullanma tarihi geçtiğinde baharatı kesinlikle kullanmadığını söylemiştir (%89.4) (Tablo 4).

Tablo 2. Kadınların baharatları satın alma ve saklama özellikleri

ÖZELLİKLER		n	%
Eve baharatı alan kişi	Kendisi	118	59.6
	Eşi	31	15.7
	Kendisi + eşi	29	14.6
	Aile büyüğü	17	8.6
	Diğer	3	1.5
Baharatın temini	Market	109	55.1
	Aktar	40	20.2
	Market+ aktar	29	14.6
	Diğer	20	10.1
Baharatta aranan özellikler	Taze olması	22	11.1
	Kuru olması	7	3.5
	Rengi	6	3.0
	Hepsi	135	68.2
	Diğer	28	16.9
Baharat satın alırken dikkat edilen hususlar	Son kullanma tarihi	39	19.7
	Kalite güvencesi	27	13.6
	Fiyat	22	11.1
	Marka	20	10.1
	Fiyat+ marka	24	12.1
	Marka+ son kullanma tarihi	13	6.6
	Hepsi	24	12.1
	Diğer	29	14.7
Baharatın saklandığı yer	Renksiz cam kap	127	64.1
	Toprak kap	27	13.6
	Renkli cam kap	15	7.6
	Plastik kap	9	4.5
	Diğer	20	10.2
Baharatın tüketilme süresi	Bitene kadar	64	32.3
	1 ay	57	28.8
	3 ay	45	22.7
	6 ay	8	4.0
	Son kullanma tarihine kadar	24	12.1
Son kullanma tarihi geçen baharatın kullanımı	Kullanmıyor	177	89.4
	Bitene kadar kullanıyor	21	10.6

Araştırmaya katılan kadınların %38.9'u baharatı yemeğe pişmeye yakın, %28.3'ü bütün malzemeye birlikte ilave ettiğini söylemiştir. Kadınların %47.0'si baharatı yemeklere göz kararıyla, %28.8'i temiz bir kaşıkla ilave etmektedir. Katılımcıların %41.4'ü baharat kullanımının artmasının

tuz tüketimini azalttığını düşünürken, %37.9'u böyle bir etkisinin olmadığını düşünmektedir. Geri kalan bu katılımcılardan %20.7'lik bir kısım da bu konuda fikri olmadığını söylemiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Kadınların baharatları yemeğe ekleme özellikleri ve tuz tüketimi ile arasındaki ilişki hakkındaki düşünceleri

	ÖZELLİKLER	n	%
Baharatın yemeğe ilave edilme zamanı	Pişmeye yakın	77	38.9
	Bütün malzemeye birlikte	56	28.3
	Piştikten hemen sonra	33	16.7
	Yemek sırasında	11	5.6
	Diğer	21	10.5
Baharatın yemeğe ilave edilme şekli	Göz kararı	93	47.0
	Temiz bir kaşık ile	57	28.8
	Yemeği hazırladığı kaşık ile	22	11.1
	El ile	18	9.1
	Diğer	8	4.0
Baharat kullanımı ile tuz tüketimi arasındaki ilişki	Baharat kullanımı tuz tüketimini azaltır	82	41.4
	Baharat kullanımı tuz tüketimini etkilemez	75	37.9
	Fikrim yok	41	20.7

Kadınların %77.3'ü baharatlar konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını düşünürken, %22.7'si yeterli bilgiye sahip olduklarını düşünmektedir. Bilgi sahibi olduklarını belirtenlerin ise; %27.1'i radyo/TV, %21.7'si de aile büyükleri aracılığıyla bilgi edindiklerini söylemişlerdir.

Katılımcıların %71.2'si baharatlar konusunda bilgi düzeyinin artmasının baharat kullanımını etkilediğini belirtmiştir. Kadınların %69.2'si baharatların sağlığı etkilediğini düşünürken, %13.1'i bu konuda fikri olmadığını belirtmiştir (Tablo 5).

Tablo 4. Kadınların baharat kullanım amaçları

Baharatlar	Lezzet arttırmak		İştah açmak		Bitkisel tedavi		Koku		Görünüş		Diğer	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kırmızıbiber	152	76.7	112	56.5	2	1.1	0	0	48	24.2	12	6.0
Acı kırmızı biber	135	68.1	96	48.5	0	0	3	1.5	20	10.1	14	7.1
Karabiber	152	76.7	58	29.3	6	3.1	10	5.1	2	1.1	18	9.1
Tarçın	84	42.4	0	0	12	6.1	76	38.4	30	15.1	24	12.1
Zencefil	12	6.1	4	2.1	42	21.2	0	0	0	0	10	5.1
Zerdeçal	12	6.1	2	1.1	17	8.6	0	0	0	0	5	2.5
Kekik	151	76.3	27	13.6	12	6.1	52	26.3	2	1.1	18	9.1
Nane	157	79.3	17	8.6	11	5.5	73	36.9	7	3.5	26	13.1
Beyaz biber	14	7.1	2	1.1	0	0	0	0	0	0	1	0.5
İsot	80	40.4	32	16.2	0	0	0	0	7	3.5	4	2.1
Sumak	136	68.7	8	4.1	0	0	0	0	41	20.7	13	6.6
Köri	27	13.6	3	1.5	0	0	0	0	0	0	8	4.1
Biberiye	21	10.6	2	1.1	3	1.5	0	0	0	0	5	2.5

Tablo 5. Kadınların baharat kullanımı ile ilgili bilgi düzeyleri

ÖZELLİKLER	n	%	
Baharatlar konusunda yeterli bilgiye sahip olma durumu	Evet	45	22.7
	Hayır	153	77.3
Baharatlar hakkında bilgi edinilen kaynak	Bilgi edinmiyor	72	36.4
	Aile büyüğü	31	15.7
	Radyo/TV	29	14.6
	Arkadaşlar	13	6.6
	İnternet	13	6.6
	TV + aile büyüğü	4	2.0
	Diğer	36	18.8
	Baharatlar konusunda bilgi düzeyinin artışının baharat kullanımına etkisi	Evet	141
Hayır		55	27.8
Fikrim yok		2	1.0
Baharatların sağlığı etkilediği düşüncesi	Evet	137	69.2
	Hayır	35	17.7
	Fikrim yok	26	13.1

Kadınların eğitim durumu ile baharat kullanımı konusundaki bilgi düzeylerinin yeterliliği ile ilgili inanışları Tablo 6'de gösterilmiştir. Buna göre; baharat kullanımı konusundaki bilgi düzeyinin yeterli olduğuna inananların oranı yükseköğretim me-

zunlarında (%33.3) yüksek iken baharat kullanımı konusunda yeterli bilgi düzeyine sahip olmadığına inananların oranı ilköğretim mezunlarında (%38.6) yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 6. Kadınların eğitim durumu ile baharat kullanımı hakkındaki bilgi düzeyleri arasındaki ilişki

EĞİTİM DURUMU	Baharat kullanımı hakkında yeterli bilgim var		Baharat kullanımı hakkında yeterli bilgim yok		TOPLAM		χ^2 p
	n	%	n	%	n	%	
Okur-Yazar Değil	5	11.1	5	3.3	10	5.1	11.028
Okur-Yazar	0	0	5	3.3	5	2.5	0.045
İlköğretim	12	26.7	59	38.6	71	35.9	
Lise ve Dengi	12	26.7	43	28.1	55	27.8	
Yükseköğretim	15	33.3	41	26.8	56	28.3	
Lisans Üstü	1	2.2	0	0	1	0.5	
TOPLAM	45	100	153	100	198	100	

*Verilerin analizinde ki-kare testi kullanılmıştır. $p<0.05$ anlamlı kabul edilmiştir.

TARTIŞMA

Katılımcıların farklı sıklıklarda olmak üzere en çok kullandığı baharatlar kırmızıbiber, nane, karabiber, kekik ve tarçındır. En az kullanılan baharatlar arasında ise yine farklı sıklıklarda olmak üzere beyaz biber ve biberiye bulunmaktadır (Tablo 1). Ankara il merkezinde 662 kadın ile yapılan bir çalışmada kadınların sıklıkla kullandıkları baharatlar arasında karabiber, kırmızı pul biber, nane, kekik, acı kırmızı toz biber, kimyon ve tarçının yer aldığı belirlenmiştir (Demircioğlu ve ark. 2007). Araştırmamıza benzer şekilde Rize'de 164 aile üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre, ailelerin en çok tükettikleri baharatların; kırmızı pul biber, nane ve karabiber olduğu tespit edilmiştir (Yaldız ve Kılınç 2010). Ordu'da 198 aile üzerinde yapılan başka bir araştırma sonucuna göre de ailelerin en çok tükettikleri baharatların; karabiber, nane ve pul biber olduğu tespit edilmiştir (Sayılı ve ark. 2006).

Yaptığımız çalışmada kadınların çoğu kırmızıbiber, acı kırmızıbiber, karabiber, kekik, nane ve isotu lezzeti artırma, tarçın ve naneyi kokuyu güzelleştirme, acı kırmızıbiber, kırmızıbiber ve karabiberi iştah artırma, sumacı görünüşü güzelleştirme, zencefil, zerdeçal ve tarçını da bitkisel tedavi amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir (Tablo 4). Tarçın bitkisel tedavi amacıyla genellikle diyabetli hastalarda kan

şekerini regüle etmek amacıyla kullanılmaktadır. Çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre hipoglisemik etkinin görülebilmesi için günlük en az 1g toz tarçının kullanılması gerekmektedir. Kan glikoz seviyesinin yükselmesine bağlı olarak günlük doz ya yiyeceklerle ya da kapsül halinde alınarak 6g'a çıkarılabilir. Ancak vazomotor merkezi uyarıp taşikardi yapabileceği, uykusuzluk, depresyon gibi sorunlar yaratabileceği ve antikoagülan ve antiplatelet özellikleri olduğu için günlük doz 6g'ı geçmemelidir (Aslan ve Orhan 2010). Ankara ilinde yapılan çalışmaya göre de; karabiberi, kırmızı pul biberi, acı kırmızı toz biberi, naneyi lezzet artırma, acı kırmızı toz biber, kırmızı pul biber, karabiberi iştah açıcı hale getirme amacıyla kullandıklarını bildirmişlerdir (Demircioğlu ve ark 2007). Ordu ve Rize'de yapılan çalışmalarda ailelerin büyük çoğunluğunun yemeklere lezzet katmak amacıyla baharat kullandığı, çok az ailenin ise sağlıklı yaşam için baharat kullandığı gösterilmiştir (Yaldız ve Kılınç 2010; Sayılı ve ark. 2006).

Araştırmaya katılan kadınların %55.1'inin baharatı marketten ambalajlı olarak temin ettiği görülmektedir (Tablo 4). Ordu'da yapılan çalışmada ise incelenen ailelerin büyük çoğunluğu baharatları market ve baharatçılardan satın almaktadırlar (Sayılı ve ark. 2006). Kadınların %68.2'si baharatı satın alırken ankette belirttiğimiz özelliklerle-

rin (taze/ olması, kuru olması, rengi, tadı, kokusu) hepsine dikkat ettiklerini söylemişlerdir (Tablo 4). Ordu ilinde yapılan çalışmanın sonuçlarına göre; ailelerin büyük çoğunluğu (gelir gruplarına göre değişmekle birlikte) baharat satın alırken koku, görünüş, renk ve tada önem vermektedirler (Sayılı ve ark. 2006). Rize ilinde yapılan benzer bir araştırmaya göre ise; ailelerin büyük çoğunluğu baharat satın alırken koku ve rengine önem vermektedirler (Yaldız ve Kılınç 2010). Yaptığımız araştırmaya göre, baharatı satın alırken en çok dikkat edilen hususun son kullanma tarihi olduğu görülmüştür. Ankara'da yapılan çalışmada baharatların satın alınmasında tüm eğitim düzeylerindeki kadınların öncelikle üretim ve son kullanma tarihine dikkat ettikleri görülmektedir (Demircioğlu ve ark. 2007). Ordu'daki araştırma; baharat satın alınırken daha çok üretim ve son kullanım tarihine dikkat etmeye ve belirli markaları almaya önem verildiği, baharatların geldiği bölgeye ise çok önem verilmediği sonucuna ulaşmıştır (Sayılı ve ark. 2006).

Baharatların uygun koşullarda saklanmadığında nemli ortamlarda hızla küflendiği belirtilmiştir. Aflatoksin yönünden kırmızı toz ve pul biberin en riskli, karabiberin ise en az riskli baharat olduğu; zencefil aflatoksin içeren baharatlar arasında yer alırken; tarçın, köri ve paprikanın (İspanyol

kırmızı biberi) aflatoksin içermediği ifade edilmiştir (Demircioğlu ve ark. 2007). Yaptığımız araştırmada; araştırmaya katılan kadınların %70.6'sı aldığı baharatı renksiz cam kapta saklarken, %4.5'i ise plastik kapta saklamaktadır (Tablo 4). Plastik kaplar baharatların kimyasal yapısını bozarak sağlığa zararlı hale gelebilir. Araştırmamızda plastik kapta saklayanların oranının en az olması sevindirici bir durumdur. Ankara'da yapılan benzer çalışmada da tüm eğitim düzeyindeki kadınların baharatları saklamak için çoğunlukla renksiz cam kapları tercih ettikleri belirlenmiştir (Demircioğlu ve ark. 2007). Ordu ve Rize'de yapılan çalışmaların sonucuna göre; ankete katılan ailelerin önemli bir kısmı baharatları cam kavanozda ve kapalı dolapta muhafaza etmektedirler (Yaldız ve Kılınç 2010; Sayılı ve ark. 2006).

Baharatların üretim tarihinden itibaren tazeliklerini korumalarında ambalaj ve saklama koşulları etkilidir. Genellikle en fazla 3 aya kadarki dönem koku ve diğer kalite özellikleri için uygun olmaktadır. Baharat ambalajları üzerindeki son kullanma tarihleri genellikle üretim tarihinden itibaren 1 yıl olup, ambalaj açıldıktan sonraki saklama koşulları ürünün tazeliğini etkilemektedir. Baharatlar diğer besin ürünlerine göre az kullanılan maddeler olduğundan, az alınarak kısa sürede tüketilmeleri daha iyi sonuçlar verecektir

(Yaldız ve Kılınç 2010). Yaptığımız araştırmaya göre; ankete katılan kadınların %32.3'ü aldığı baharatı bitene kadar kullandığını, %28.8'i ise bir ay içinde tükettiğini, %12.1'i de son kullanma tarihine kadar kullandığını belirtmiştir. Bireylerin çoğu (% 89.4) baharatın son kullanma tarihi geçtiğinde baharatı kesinlikle kullanmadığını söylemiştir (Tablo 4). Ordu'da yapılan çalışmanın sonuçlarına göre ailelerin çoğu baharatları son kullanma tarihine kadar kullanırken, Rize'de yapılan çalışmada bir ay içerisinde tüketmektedirler (Yaldız ve Kılınç 2010; Sayılı ve ark. 2006). Ankara'da yapılan çalışmaya göre; kadınların çoğu baharatın son kullanma tarihi geçtiğinde baharatı kesinlikle kullanmadığını söylemiştir (Demircioğlu ve ark. 2007).

Baharatların yemeklere ilave edilme zamanı önemli bir konudur. Pişirme süresi kısa olan uygulamalarda örneğin; kızartma veya ızgaralarda pişirme işleminin başında, pişirme süresi uzun olan uygulamalarda ise, sonunda ilave edilmesinin uygun olacağı, aksi taktirde, baharatların bileşiminde bulunan değişken yağların sıcaklık ve nem ile temas etmeleri sonucu baharatların özelliklerini kaybedebileceği ifade edilmektedir (Demircioğlu ve ark. 2007). Yaptığımız araştırma sonucunda; kadınların %45.4'ü baharatı yemeğe pişmeye yakın, %34.3'ü bütün malzemeye birlikte ilave ettiğini söylemiştir. Ayrıca kadınların %51'i baha-

ratı yemeklere göz kararıyla, %30.3'ü temiz bir kaşıkla ilave etmektedir (Tablo 3). Ankara'da yapılan çalışmaya göre ise; araştırmaya katılan kadınların çoğunluğunun baharatları yemeğe ilave ederken yemek yaptıkları kaşığı kullanmakta olduğu görülmüştür (Demircioğlu ve ark. 2007).

Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı" kapsamında tuz tüketimini azaltmak için verilen tavsiyeler arasında baharatların kullanımının artırılması yer almaktadır. Bu kapsamda yaptığımız çalışmada kadınlarda baharat kullanımının tuz tüketimini azaltıp azaltmadığı sorgulanmıştır. Sonuç olarak katılımcıların %41.4'ü baharat kullanımının artmasının tuz tüketimini azalttığını düşünürken, %37.9'u böyle bir etkisinin olmadığını düşünmektedir. Geriye kalan kısım ise bu konuda fikri olmadığını belirtmiştir. Eğitim durumu arttıkça baharat kullanımı hakkında bilgi sahibi olma durumu da artmaktadır (Tablo 6).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamız sonucunda kadınların en çok kullandığı baharatların kırmızıbiber, nane, karabiber, kekik ve tarçın, en az kullandıkları baharatların ise beyaz biber ve biberiye olduğu bulunmuştur. Kadınların baharatları lezzet artırma, kokuyu güzelleştirme, iştah artırma, görünüşü güzelleştirme ve bitkisel

tedavi amacıyla kullandıkları belirlenmiştir. Kadınların, baharatların çoğunu yemeğe pişmeye yakın ve göz kararı ilave ettikleri belirlenmiştir. Baharatları marketten ambalajlı olarak satın aldıkları ve satın alırken öncelikle son kullanma tarihlerine baktıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çoğunlukla evlerinde baharatları renksiz cam kaplarda sakladıkları ve son kullanma tarihi geçen baharatları kesinlikle tüketmedikleri bildirilmiştir. Kadınların çoğu baharatların sağlığı etkilediğini, baharatlar konusunda bilgi artışının baharat kullanımına etkisinin olabileceğini düşünmektedir ve çoğu baharat kullanımının tuz tüketimini azaltabileceği görüşündedir. Türk Gıda Kodeksi baharat tanımı “Gıdalara renk, tat, koku ve lezzet vermek için kullanılan ürünlerdir” şeklindedir. Tanımda baharatların sağlıkla ilişkili özellikleri ile ilgili herhangi bir bilgi bulunmamaktadır. Bu nedenle topluma yapılan önerilerin bilimsel dayanaklar doğrultusunda yapılmasına özen gösterilmelidir.

Kadınların baharat kullanım alışkanlıkları belirlenerek, bilinçsiz baharat kullanımının önüne geçilmelidir.

ALANA KATKI

Günümüzde insanlar medya ve diğer iletişim araçları aracılığı ile sağlık ve beslenme konusunda yanlış bir şekilde bilgilendirilebilmektedir. Evde yemek yapma genellikle

kadının sorumluluğunda olduğu için, baharatların bilinçli kullanımı konusunda kadınların kullanım alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi önemlidir. Bu ve ileride yapılacak kapsamlı çalışmalar ile kadınların baharat kullanım davranışları belirlenerek, bilinçsiz baharat tüketiminin önüne geçilmesi için gerekli önlemler alınabilir.

KAYNAKLAR

- Aslan M, Orhan N. Diyabet tedavisinde kullanılan bitkisel ürünler ve gıda destekleri. Mised; 2010.
- Demircioğlu Y, Yaman M, Şimşek I. Kadınların baharat kullanım alışkanlıkları üzerine bir araştırma. TSK Koruyucu Hekim Bülteni. 2007;6(3):161–8.
- Sayılı M, Şekeroğlu N, Akça H, Yaramancı H. Ordu İli Kentsel Alanda Tüketicilerin Baharat Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Gıda Teknoloji Derg. 2006;2:1–7.
- Srinivasan K. Spices as influencers of body metabolism: an overview of three decades of research. Food Res Int. Elsevier; 2005;38(1):77–86.

Türk Gıda Kodeksi Baharat Tebliği. T.C.
Resmi Gazete, 28614, Erişim:10 Nisan
2013.

Yaldız G, Kılınç E. Rize ili kentsel alanda
tüketicilerin baharat tüketim
alışkanlıklarının belirlenmesi. Gıda
Teknoloji Elektronik Derg. 2010;5(2):28–
34.