



# Journal of Tourism and Gastronomy Studies

Journal homepage: [www.jotags.org](http://www.jotags.org)



## Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar (Healthy Nutrition and Traditional Foods)

\*Demet KOCATEPE<sup>a</sup>, Alpay TIRIL<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Sinop University, School of Tourism and Hotel Management, Department of Food and Beverage Management, Sinop/Turkey.

<sup>b</sup>Sinop University, School of Tourism and Hotel Management, Department of Hospitality Management, Sinop/Turkey.

### Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:02.12.2014

Kabul Tarihi:26.02.2015

### Anahtar Kelimeler

Geleneksel gıdalar

Sağlıklı beslenme

Sağlıklı beslenme bilinci

### Öz

Son yıllarda artan kanser, alerji, obezite ve kalp krizi vakaları gibi toplumun her kesimini etkileyen sağlık sorunları ile geleneksel beslenmenin terk edilmesi arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Sağlıklı beslenme açısından geleneksel gıdaların üretimi ve tüketiminin öneminin anlaşılması öncelikle annelerin bilinçlendirilmesi ve topluma örnek olabilecek kişilerin özendirilmesiyle mümkün olabilecektir. Bu çalışmada geleneksel gıdaların sağlıklı beslenme açısından önemi vurgulanarak, ev bahçeleri ve balkonlarda küçük ölçekli tarımsal üretim ile tarhana, reçel, pekmez, yoğurt, peynir, ekme vb. gibi geleneksel gıdaların ev ortamında üretiminin bir bilinç ve halk eğitimi konusu olması amaçlanmıştır.

### Keywords

Traditional foods

Healthy nutrition

Healthy nutrition awareness

### Abstract

It is known that there is a correlation between abandonment of the traditional diet and health problems such as cancer, allergies, obesity and heart attacks affecting every segment of society in recent years. Understanding the importance of production and consumption of traditional foods firstly are possible with mother's awareness and people who can be an example to society. In this paper, the importance of traditional foods in healthy nutrition, food production in the home environment with small-scale agricultural production in home gardens and balconies as a subject of public education was aimed.

\*Sorumlu Yazar

[demetkocatepe@hotmail.com](mailto:demetkocatepe@hotmail.com) (D. Kocatepe), [alpaytiril@sinop.edu.tr](mailto:alpaytiril@sinop.edu.tr) (A. Tırıl)

## GİRİŞ

Batı uygarlığında aydınlanma çağı ile birlikte bilim ve teknolojiye yaşanan ilerlemeler, geleneksel üretim süreçlerinin yerini endüstriyel üretime bırakmasını sağladığı gibi, endüstriyel üretimin belirlediği ekonomik ilişkiler ve toplumsal düzenin yeniden kurgulanmasında da etkili olmuştur. Endüstrileşme ve kapitalistleşme ekseninde gelişen ve kısaca modernleşme olarak adlandırılabilir yeni toplum yapısı ve düzeni, batı coğrafyası dışındaki ülkelerde de, o ülkelerin modernleşmesi oranında olmuştur. Toplumsal yapıyı ve alışkanlıkları gelenekselden koparan modernizm, endüstriyel gıdaların ağırlık kazandığı ve “fast-food” beslenme alışkanlıklarının arttığı sağlıksız bir beslenme kültürünü oluşturmuştur. Modern yaşamın beslenme kültürü, gıdaların içerikleri ve üretim biçimlerini de değiştirmiştir. Özellikle hazır gıdalarda görülen bu değişiklikler insan bedeninin biyokimyasal yapısını etkilemektedir. Bunlar arasında bulunan; GDO’lu ürünler, pestisit ve antibiyotik kalıntıları, trans yağlar, aşırı tuz ve gıda katkı maddeleri, modern insanın günlük yaşamında önemli bir yer tutan hazır gıdaların sağlık sorunlarına yol açmasına neden olmaktadır. Halkın büyük bir bölümünün bilinçsizce tükettiği, aralarında alerjen ve karsinojen etkileri olabilecek maddeleri de içeren bu gıdalar birçok sağlık sorununu da beraberinde getirmektedir.

Uygarlık tarihi, üretim-tüketim süreçleri esas alınarak ekonomi sosyolojisi bağlamında değerlendirildiğinde, insanlığın yaşadığı ana dönemler; avcılık-toplayıcılık, tarım, endüstri ve bilgi çağı olarak sınıflandırılmaktadır (Erkan, 2004). Her dönem, üretim-tüketim süreçlerinin biçimlendirdiği dinamikler doğrultusunda kendi ekonomik ve sosyolojik özelliklerini belirlerken, gıda üretimi ve beslenme alışkanlıklarını da biçimlendirerek değiştirmiştir.

Anılan dönemler arasında, insan-doğa ilişkileri ve beslenme alışkanlıklarındaki en büyük kopuşun endüstri döneminde ortaya çıktığı söylenebilir. İngiltere’de başlayarak batı coğrafyasında yayılan endüstrileşme ve kapitalistleşme ekseninde gelişen ve kısaca modernleşme olarak adlandırılabilir yeni toplum yapısı ve düzeni, toplumsal yapıyı ve alışkanlıkları giderek gelenekselden koparmıştır. Kentlerin hızla büyümesi, ulaşım için ayrılan zamanın artması, kadının çalışma yaşamında daha çok yer alması, mesai saatlerinin düzenlenmesi ve vardiyanın ortaya çıkması, insanların ev dışında geçirdikleri zamanın artması gibi endüstri çağına özgü koşullar, gıda üretimi ve beslenme alışkanlıklarını gelenekselden uzaklaştırmıştır. Ev dışında beslenmenin yaygınlaşması, evde yapılan yemeklerde yemek yapma alışkanlıklarının değişmesi ve evde yemek pişirmede isteksizliklerin görülmesi, evde hazırlanan gıdaların içeriğinin değişmesine neden olarak toplumu gelenekselden uzaklaştırmıştır.

Günümüzde albenili ambalajlar ve etkili pazarlama stratejileri, hazır gıda sektörünün giderek güçlenmesini sağlamıştır. Bu süreç, modern toplumların beslenmesinde endüstriyel gıdaların ağırlık kazandığı ve özellikle de “fast-food” beslenme alışkanlıklarının arttığı sağlıksız bir beslenme kültürünü ortaya çıkarmıştır.

Yeni yaşam tarzında, ev dışında gıda tüketiminin güvenilirliği sorgulanırken, evde tüketilen gıdaların da ne kadar güvenilir olduğu tartışılır hale gelmiştir. Ev tipi

üretimde kullanılan pek çok hammaddenin tarladan sofraya kadar geçirdiği her aşamada arzu edilen niteliklere sahip olması amacıyla pek çok proje geliştirilmiş ve geleneksel gıda üretimine yönelim artmaya başlamıştır. Gıda ürünlerinin temelini oluşturan tarım ürünlerindeki istenmeyen özelliklerden (genetik modifikasyon, tarım ilaçları, antibiyotikler, koruyucular vb.) yapay gıda maddelerinin güvenilirliğine kadar gıda üretiminin her aşaması sorgulanır olmuştur. Bu gelişmeler, modernizmin gıda güvenliği ve insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin giderilmesine dayanan bir bilinç düzeyinin ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Bu bilincin felsefi söylemlerle desteklenmiş olmasının yanı sıra, ülkemiz gibi kırsal nüfusun kısa sayılabilecek bir zaman diliminde tolere edilemeyecek miktarlarda kentlere yığılması, ancak kentlileşmemesi ile ilintili olarak, kent-kır bağlarının sürekliliği ve bu bağlamda sosyoekonomik dinamiklerin yönlendirmesi temelinde de geliştirilmektedir. Dolayısıyla, geleneksel gıdalara geri dönüş, sağlıklı beslenme ve ekonomik üretim açısından toplumda her geçen gün daha çok insanın ilgisini çekmektedir.

## SAĞLIKLI BESLENME AÇISINDAN GELENEKSEL GIDALAR

Beslenme, kaçınılmaz olarak tüm insanları içine alan günlük bir yaşam etkinliği olarak tanımlanır. Bu yaşamsal etkinliğin önemi günümüzde daha da artmış; toplumları analiz ederken beslenmeye yüklenen anlamlar artmıştır. Eskiden, “kimlerle olduğunu söyle, kim olduğunu söyleyeyim” söylemi kimlik belirlemede yeterli olurken, günümüzde, “ne yiyorsak oyu” anlayışı da toplumsal kimliğe eklenmiştir. Birey ve toplumların neleri, nasıl yedikleri kadar, neleri, neden yemedikleri de önemlidir. Pek çok gıda bazı toplumlarda beğeni ile tüketilirken, başka toplumlarda beğenilmeyerek tüketilmeyebilir (Gürsoy, 2005). İnsan beslenmesinde kullanılan gıdaların ülkelere göre farklılık göstermesinde doğa koşulları, ekonomik koşullar ve toplumda yerleşik örf, adet ve gelenekler etkili olabilmektedir (Demirbaş ve ark., 2006). Bu etkiler doğrultusunda ortaya çıkan yöresel, kültürel ya da en yaygın kullanımı ile geleneksel gıdalara olan ilgi son yıllarda artmaya başlamış ve bireyler evlerinde daha güvenli ürünleri üreterek tüketmeye yönelmişlerdir. Geleneksel gıdalar yüzyıllardan beri süre gelen temel işleme metotlarına dayanan, doğal ve raf ömürleri günümüzün işlenmiş ürünlerine oranla uzun olmayan ürünlerdir. Belki de geleneksel gıdaları işlenerek paketlenen ürünlerden ayıran en önemli farklar, içerisindeki katkı maddelerinin daha az olması, tuz, sirke ve baharat gibi doğal koruyucular dışında yapay koruyucu içermemeleri ve dolayısıyla raf ömürlerinin daha kısa olmasıdır.

Endüstrileşme öncesi dönemlerde endüstriyel gıda üretimi söz konusu olmadığından, gıdaların hemen hemen tümü evde üretilerek toplumun yaşadığı doğal çevre ile tarihsel süreçte ürettiği kültürel kodlarının bileşimi olan bir beslenme kültürü oluşmuştur. Ancak toplumsal yapıyı değiştiren dönüşümler, bu kültürün endüstriyel beslenmeye doğru kaymasına neden olmuştur. Gürsoy (2005), sosyal değişimi en iyi yansıtabilecek alanların başında beslenme kültürünün geldiğini belirtmektedir. Ancak beslenme alışkanlıklarındaki değişim, beslenme kültürünün değişmesine de neden olan yaşam biçiminin farklılaşması ile birlikte ele alındığında, endüstri sonrası toplumların yeni

beslenme tarzlarının, bireylerin sağlıklarını olumsuz etkilemesi sonucunu doğurmuştur. Biyolojik ve kimyasal temelli bilim ve teknolojilerdeki gelişmelerin yansımaları tarım ürünleri ve endüstriyel gıdaların üretiminde kolaylıklar, ekonomik avantajlar sağladığı gibi, insan sağlığını doğrudan etkileyen pek çok olumsuzluğu da beraberinde getirmiştir. Son yıllarda özellikle genç yaştaki kişilerin kalp-damar hastalıklarından dolayı ölümlerine dair haberlerin artmış olması, beslenme ve yaşam tarzı arasındaki ilişkiyi inceleyen sağlıkçıların üzerinde en çok durduğu konulardan biri olmuştur. Aşırı tuzlu, yağlı ve şekerli hazır gıdalar başta obezite olmak üzere obeziteyle birlikte gelişen akut veya kronik hastalık yapıcı nitelikleri yanında, günümüz yaşam tarzındaki fiziksel aktivite eksikliğine bağlı olarak, vücut yağları ve kimyasallar yoluyla, başta dolaşım sistemi olmak üzere ölümcül sonuçlar doğurabilmektedir. Hipertansiyon, dislipidemi, insülin rezistansı ve ağır psikolojik strese yol açması nedeniyle önemli bir morbidite nedeni olan obezite, çocukluk çağında giderek artan bir sıklıkla görülmektedir (Babaoğlu ve Hatun, 2002). İstatistiksel veriler dikkate alındığında ülkelerdeki gelişmişlik oranı arttıkça obezitenin arttığı söylenebilir. Dünya genelinde obezitenin en yoğun olduğu ülke % 30.6 oran ile ABD'dir. ABD'yi Meksika, İngiltere, Slovakya ve Avustralya izlemektedir. Türkiye ise bu sıralama da % 12 oran ile dünya genelinde 18. sırada yer almaktadır (Anonim, 2012).

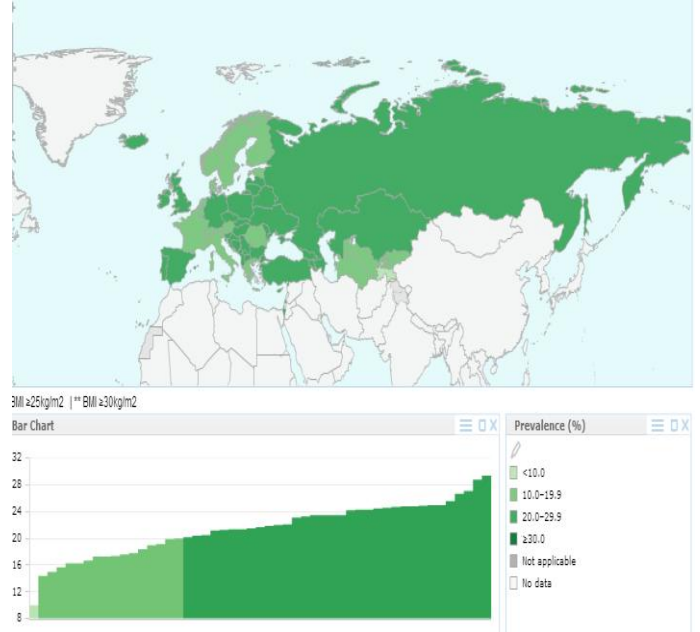
Günümüz dünyası, bir çelişkilere dünyası haline gelmiştir. Birleşmiş Milletler Gıda Hakkı Özel Raportörü Olivier de Schutter, günümüzde, daha önce hiç olmadığı kadar gıda üretilmesine rağmen, açlığın da daha önce olmadığı kadar yaygın olduğunu belirtmektedir (Starke, 2011). BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) raporlarında, dünyada 2010-2012 yılları arasında yetersiz beslenen insan sayısının yaklaşık 870 milyon olduğu, yaşayan her sekiz insandan birisinin açlık çektiği, ayrıca açlık sınırındaki nüfusun 852 milyonunun ise gelişmekte olan ülkelerde yaşadığı belirtilmektedir (FAO, 2013). Dünya genelinde çocuk ölümlerinin üçte birinden fazlasının yetersiz beslenmeden kaynaklandığı ve özellikle gelişmiş ülkelerde açlıkla karşı karşıya kalan önemli bir nüfusun var olduğu belirlenirken (Starke, 2011), dünyanın başka bölümlerinde insan metabolizmasının yakabileceğinden çok daha fazla ve sağlığa zararlı kimyasal içeren gıdalarla beslenerek ciddi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalan ve hayatını kaybeden bir nüfusun yaşadığı tespit edilmiştir.

Refah toplumlarında beslenme tarzının yaşam biçimindeki değişikliklere de bağlı olarak metabolizmanın yağ biriktirmesine ve damar içi deformasyonlara neden olacak biçime dönüşmesi, gıda alımındaki yetersizlikler yanında, aşırıya kaçmaları küresel bir sağlık sorunu olarak dünya gündemine girmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, dünyada her yıl 2.8 milyon kişi aşırı kilo ya da obezite nedeniyle hayatını kaybetmektedir (WHO, 2014). 2012 yılında dünya genelinde 5 yaş altındaki 40 milyon çocuğun fazla kilolu ya da obez olduğu belirlenmiştir. Bilindiği gibi obezitenin sebebi vücuda alınan enerji kaynağının tüketilen enerjiden daha fazla olmasıdır. Özellikle gelişmiş ülkelerde alınan enerji kaynağının tüketimi masa başı işlerin yaygınlaşması, kentleşme ile toplumun topraktan uzaklaşması, bireylerin

bilgisayar çağı ile birlikte ekrana bağımlı hale gelmesiyle azalmış ve aşırı kilolu ya da obez birey sayısı artmıştır. Türkiye, Dünya obezite oranlamasında % 29.3'lük oranla Avrupa'da en üst sıralarda yer almaktadır. Asya'nın en obez ülkesi % 16.1 obez nüfus ile Maldivler'dir (WHO, 2014). Türkiye'deki obezite oranının, Asya'nın en obez ülkesindeki obezite oranının neredeyse iki katına yaklaştığı görülmektedir.

Şekil 1: 20 Yaş Üstü Obezite Dağılımı (WHO, 2014)



Obezite ve buna bağlı hastalıklar, beslenmenin nicel dengesizliği yanı sıra nitel değişimi ile de yakından ilintilidir. Gıda üretim süreçlerinin endüstrileşmesi ve katkı maddelerinin aşırı kullanımı, insanı doğal beslenmeden uzaklaştırmaktadır. Tuz, yağ ve şeker açısından zengin, kalitesi düşük, işlemden geçmiş ithal gıdaların, Afrika'da özellikle kentlerde dengesiz beslenmeye ve sağlık sorunlarına yol açtığı tespiti (Starke, 2011), dünyanın bütününe genellenebilir.

ABD'de 2011-2012 yılları arasında yetişkinlerin % 34.9'unun obez, % 68.5'unun ise fazla kilolu ya da obez olduğu; aynı dönemde 2-19 yaş arası çocukların ise % 16.9'unun obez, % 31.8'nin ise fazla kilolu ya da obez olduğu belirtilmektedir. 25 milyon ABD'li yetişkinin diyabet hastası, 78 milyonunun ise diyabetin eşliğinde bulunması, her dört Amerikalı'dan birinin kardiyovasküler bir rahatsızlığının olması, hipertansiyon vakalarının % 30'unun obeziteye bağlanması, kadınlardaki kanser vakalarının % 20'sinin, erkek kanserlerinin ise % 15'inin obeziteyle ilişkilendirilmesi (Levi ve ark., 2014) ABD'de yaygın olan obezitenin sağlık sorunlarıyla ilişkisini ortaya koymaktadır. ABD'de obezitenin yaygın olması, yaşam tarzının diğer bileşenleri yanında, fast-food kültürüyle de yakından ilintilidir. Afroamerikalılar'ın ABD'de şikayet ettikleri konulardan biri de, bu ülkedeki fast-food gibi sağlıksız beslenme alışkanlıklarıdır (Levi ve ark., 2014).

Beslenmenin sağlık boyutunu irdelerken, geleneksel toplumlarda beslenmeden sorumlu olan ve gıdaları büyük ölçüde evde üreten annelerin, değişen yaşam biçimleri ve sosyoekonomik yapılanmanın aile ölçüğünde yeniden

kurgulanması nedeniyle aktif çalışma yaşamına katılımı, beslenme sorunlarının çözümünde kadınların, özellikle de annelerin rollerini gündeme getirmektedir. ABD’de yapılan bir çalışmada sosyoekonomik düzey ile obezite görülme sıklığı arasında ilişki olduğu, özellikle bayanlarda eğitim düzeyi arttıkça obezite görülme sıklığının azaldığı belirtilmiştir (Öğden ve ark., 2010). Türkiye özelinde bu konuyla ilgili bir araştırmaya rastlanılmamakla birlikte, benzer sonucun ülkemiz için de elde edilebileceği düşünülebilir. Ancak burada, eğitim görmüş ve çalışan kadınların değil de, eğitim seviyesi düşük ve çalışmayan kadınların obeziteye yatkınlığı, evde üretilen gıda ürünleri tüketiminin nitel değil, nicel boyutuyla ilintilendirilmelidir. Günümüzün önemli sağlık sorunları arasında yer alan obezitenin önüne geçilmesi amacıyla ev tipi üretimin özendirilmesi ve özellikle kadınların bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Beslenme ile sağlık arasındaki ilişki bu kadar basit ve tek yönlü değildir. Bu ilişki, gıda ürünlerinin hammaddesi olarak değerlendirilebilecek tarım ürünlerinin üretim sürecinden başlayarak ele alınmalıdır. Tarımsal üretimi takip eden işleme süreci ile birlikte bir bütün olarak ele alınması gereken gıda üretimi, bu sürecin her aşamasındaki katkılar ve işleme tekniklerini değerlendirmeyi zorunlu kılmaktadır. Tarımsal üretim aşamasından endüstriyel üretim süreçlerine kadar GDO’lu ürünler, pestisit ve antibiyotik kalıntıları, trans yağlar, aşırı tuz ve gıda katkı maddeleri modern insanın günlük yaşamında önemli bir yer tutan hazır gıdaların sağlık sorunlarına yol açmasına neden olmaktadır. Halkın büyük bir bölümünün bilinçsizce tükettiği, aralarında alerjen ve karsinojen etkileri olabilecek maddeleri de içeren gıdalar birçok sağlık sorununu da beraberinde getirmektedir. Son yıllarda artan kanser, alerji, obezite ve kalp krizi vakaları gibi toplumun her kesimini etkileyen sağlık sorunları ile geleneksel beslenmenin terkedilmesi arasında ilişki olduğu bilinmektedir.

Geleneksel beslenmeden vazgeçilmesini ekonomik gelişmeye bağlamamızı sağlayan ilginç bir örnek dünyanın en obez ülkelerinden biri olan Nauru’dan verilebilir. “*Dünyanın en şişko ülkesi*” olarak adlandırılan, Vatikan’dan sonra dünyanın en az nüfusuna sahip Pasifik ülkesi Nauru’da obezite oranı % 71.1’dir (WHO, 2014). Farklı yazarlar Nauru’nun neden obez bir toplum olduğunu şöyle açıklamaktadır; 1968 yılında Nauru bağımsızlığını kazanmadan önce ada halkı balıkçılık ve bahçe tarımı ile uğraşıyordu, bu nedenle doğal diyetlerinden geleneksel gıdalardan oluşan bir kültürleri vardır. Balık, meyveler, kök sebzeler ve Hindistan cevizi ile besleniyorlardı. Ülke bağımsızlığını kazandıktan sonra, 1970’li ve 1980’li yıllarda, fosfat madeni nedeniyle büyük bir ekonomik güce ulaştı ve dünyada kişi başına düşen milli geliri en yüksek olan ülke haline geldi. Böylece Nauru’da halkın çalışmaya ihtiyacı kalmadı. Refaha eren halk, balıkçılık ve bahçe tarımını bırakarak batı tipi beslenmeye geçti ve dünyanın en obez bireyleri haline geldiler. 1990’lardan sonra ise fosfat rezervleri azalmaya başladı ve kişi başına düşen milli gelir 2600 Amerikan dolarına kadar düştü. Buna rağmen Nauru’da obezite hala en önemli sorundur (Nishiyama, 2007; Marks, 2010). Batı tipi beslenme ve yaşam tarzına alışan Nauru halkı WHO (2014) verilerine göre hala obez ve

55-64 yaş arası bireylerin % 45’i diyabet hastasıdır (Marks, 2010).

Obezite sadece fazla beslenme ile değil, aynı zamanda beslenme dışı fizyolojik aktiviteleri de kapsayan yaşam tarzı ile de ilintilidir. Nauru örneğinde de olduğu gibi, geleneksel yöntemlerle besinlerini karşılarken hem günlük aktivitelerini gerçekleştiren hem de karınlarını doyuran insanların ekonomik düzeyleri yükseldikçe tembelleşmeleri, hızlı ve hazır gıdalara yönelerek porsiyon sınırlaması yapmamaları ve fiziksel aktiviteyi kısıtlamaları, toplumdaki obezite oranını her geçen gün arttırmaktadır.

Gıda tüketiminin artışı yanında, alınan gıdaların bileşimlerindeki değişim de modern beslenme tarzının olumsuzlukları arasındadır. Bu bileşim değişikliği endüstriyel gıda üretim sürecindeki katkı maddeleri ile sınırlı değildir. Bundan önce tarımsal üretimde kullanılan kimyasallar, gıdaların bitkisel ve hayvansal hammaddelerinin yapısına karışmaktadır. Bunların başında bitkisel üretimde kullanılan kimyasal gübreler ve tarım ilaçları ile hayvansal üretimde kullanılan hormon ve antibiyotikler gelmektedir. Kimyasal gübreler ve tarım ilaçları, İkinci Dünya Savaşı’ndan bu yana sağlanan üretim artışında büyük rol oynamıştır. Ancak tarımda yoğun kimyasal kullanımı, hem insanları hem de çevreyi tehdit etmektedir. Tarım ilaçları, besin zinciriyle organizmalara geçmektedir (DÇKK, 1991).

## GIDALARIN EV ORTAMINDA ÜRETİMİ

En temel fizyolojik ihtiyaçlardan biri olan beslenme, yüzyıllarca göçebe hayat süren insanoğlunun yerleşik hayata geçmesinde en önemli etkidir. İnsanoğlu yerleşik hayata geçiş aşamasında, uygun mevsim koşullarında avladıkları hayvanları, topladıkları bitkileri zorlu kış şartlarında ya da göç yollarında tüketmek için işlemeye başlamışlardır. Bilinen en eski işleme metotları; kurutma, dumanlama, tuzlama, fermantasyon ve konserve etmedir. İnsanoğlu önce doğada bulduğu hayvan ve bitkileri ehlileştirerek yetiştirmeye başlamıştır. Ateş bulunduktan sonra avlanan ve yetiştirilen hayvanlar ve toplanan bitkiler pişirilerek daha lezzetli ve sağlıklı hale getirilmiştir.

Özellikle hayvan etleri ateş üzerinde tütüleme ve kavurma yöntemleri ile, hayvansal ürünler ise kurutma ve mayalandırma teknikleri ile uzun süre dayanabilir duruma getirilmiştir (Baysal, 1992). Anadolu’da geçmişten günümüze kadar devam eden bu işleme metotları artık eski önemini yitirmiş, evlerdeki yazdan kışa yapılan hazırlıklar, yerini fabrikasyon ürünlere bırakmıştır.

## Ev Ortamında Farklı İşleme Metotları

Gıda işleme sadece endüstriyel alanda değil, aynı zamanda evde gıdanın hazırlanması ve pişirilmesi aşamalarını da kapsayan bir süreçtir. Gıdalar tüketim, depolama ve uzun raf ömrü sağlama, lezzet ve aroma verme, sindirilebilirliği artırma, ürün zenginleştirme, gıdanın güvenilirliğini artırma, ham maddenin şeklini iyileştirme amaçlarıyla işlenmektedir. Gıdaların işlenmesi, besin gruplarına göre farklılık gösterebilir. Besin piramidi içinde yer alan besin grupları; tahıl, sebze ve meyve, süt ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve bakliyat-kuruyemiş, yağ ve kırmızı et gruplarından oluşmaktadır (Demirci, 2003). Evlerde üretilen ve besin piramidinin temellerini oluşturan ürünler aşağıda açıklanmıştır.



### Tahıl grubu:

Tahıl grubunda ilk akla gelen besin ögesi ekmektir. Buğday işlenerek önce yarma, bulgur, irmik, ardından da un haline getirilir. Dibek taşlarından (Resim 1) elde edilen yarma; keşkek yapımında, su değirmenlerinde öğütülen buğdaydan elde edilen un ise ekme ve hamur işi yapımında kullanılmaktadır. Günümüzde bu geleneksel aletlerin yerini devasa fabrikalar almış ve buğdaydan un eldesi makineleşmiştir. Makineleşme ile son ürünün besin değeri düşmekte, faydalı lifler ekmeekten uzaklaşmaktadır.

En değerli tahıl ürünlerinden biri de bulgurdur. Bulgur elde etmek için, buğday ayıklanıp yıkandıktan sonra üzerini kapatacak kadar su konup pişirilir, güneşte kurutulur ve değirmenlerde öğütülüp, elenir. Eleme ile kepek ayrılır, iri parçalar "pırlavlık", ince parçalar "köftelik" olarak kullanılır (Baysal, 1992). Buğday unundan yapılan tarhana ülkemizde özellikle kış aylarında tüketilen fermente bir üründür. Anadolu'da farklı malzemelerden üretilen tarhana, üretildiği bölgeye, kuru ya da yaş olmasına göre isimlendirilmektedir (Uşak tarhanası, Maraş tarhanası, göçmen tarhanası vb.).

Kırsal bölgelerde ailelerin kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yetiştirdikleri mısır koçanın kurutup, danesini ayıklayarak su değirmenlerinde öğütmeleriyle mısır unu elde edilmektedir (Resim 2-3). Geleneksel yöntemlerle elde edilen bu un daha sonra fırınlanarak mısır ekmeği, mısır pastası ve keki yapımında, ayrıca kızartmalık kaplama materyali olarak kullanılmaktadır.

**Resim 1:** Dibek Taşı  
(Fotoğraf: D. Kocatepe)



**Resim 2:** Su Değirmeninde  
Geleneksel Mısır Unu  
Üretimi (Fotoğraf: A. Tırıl)



**Resim 3:** Su Değirmeninde Geleneksel Mısır Unu Üretimi  
(Fotoğraf: A. Tırıl)



Ev makarnası, imece kültürünün yaygın olduğu bölgelerde mahalledeki tüm evlerde uzun uğraşlar sonrasında elde edilen lezzetli ve besleyici bir tahıl ürünüdür. Un, yumurta, tuz, su gibi temel girdilere sahip makarna hamuru yoğrulduktan sonra açılır, ince şeritler halinde kesilerek unlanmış temiz örtüler üzerine serilir ve kurumaya bırakılır (Akyıldız, 2015).

### Süt ve ürünleri grubu:

Süt temel protein kaynaklarından biridir. Yenidoğan, doğduğu gün anne sütüyle, altıncı aydan itibaren ise fermente bir süt ürünü olan yoğurt ile tanışır. Süt kolaylıkla bozulan bir üründür. Süt şekeri olan laktoz fermantasyon sonucunda laktik asite dönüşerek asit oranı yüksek, daha koyu bir ürün olan yoğurt elde edilir. Peynir, çökelek, tereyağı, kaymak, dondurma ve kefir diğer süt ürünleri içerisinde sayılabilir. Peynir, peynir mayası kullanılarak evlerde yapılan, tekerlek haline getirilip fiçılarda tuz salamurasında olgunlaşmaya bırakılan bir üründür.

Çökelek, kaymağı alınan sütün kaynatılırken içerisine yoğurt gibi asitli gıdaların eklenerek sütün kesilmesi ile yapılan, tanecikli bir yapıya sahip olan bir peynir çeşididir. Tuzsuz ya da az tuzlu olan bu ürün genellikle tatlılarda (peynir tatlısı, hoşmerim gibi), börek ve diğer hamur işlerinde kullanılır. Süt kaymağı, yağ oranı yüksek, değerli ve lezzetli bir üründür. Kahvaltılık, tatlı ve hamur işlerinde lezzet artırıcı olarak kullanılabilir. Tereyağı ise süt ya da yoğurt kaymağından suyun uzaklaştırılması ile elde edilen bir üründür. Yoğurt kaymağı süte oranla daha koyu renkli ve lezzetli olur. Tereyağı evlerde uzun süre saklanacaksa tuzlanır ve kullanılmadan önce yıkanarak fazla tuzu uzaklaştırılır.

### Et grubu

İyi bir protein kaynağı olan etin buzdolabı şartlarında muhafaza süresi kısadır. Et ürünlerinin muhafaza süresini artırmak amacıyla tuzlama, kurutma, dumanlama (füme etme) olmak üzere fermente et ürünleri ve marinasyon gibi farklı ürünler ev ortamında yapılabilmektedir.

Ülkemizde evlerde kırmızı etten üretilen başlıca ürünler; kavurma, pastırma, sucuk ve kurutulmuş ettir. Kavurma, etin kuşbaşı haline getirilerek ya da kıyma halinde çekildikten sonra uzun süre kavrulması ve yuvarlak kaplara dökülüp bastırılarak üzerine erimiş iç yağı dökülüp dondurulması ile elde edilen, serin yerde saklanması gereken bir üründür (Resim 4) (Sakkaoglu, 2015).

Kayseri yöresi ile özdeşleşen pastırma, çiğ etin çeşitli baharat ve tuz karışımı ile bulanarak kurutulması ile üretilir. Sonbaharda kurutulan bu ürün yoğun aromalı ve kokuludur. Sucuk, kuterden geçirilen kırmızı etin baharat, sarımsak, tuz gibi katkılarla yoğurulması ve doğal ya da sentetik bağırsaklara doldurularak kurutulması ile elde edilir. Evlerde balkonlarda askıya asılarak kurutulur (Resim 5).

Balık eti farklı metotlarla tuzlanarak muhafaza edilebilir. Salamura tuzlama, karışık tuzlama, kuru tuzlama balık etine uygulanan metotlardan bazılarıdır. Tuzlanan balıklar yaklaşık 20 gün olgunlaşmaya bırakıldıktan sonra tüketilebilir. Tuzlanmış balık kılıcı kolaylıkla etten ayrılır ve amber sarısı bir renk alır. Aromatik bu ürün, yıkanıp fazla tuzu uzaklaştırıldıktan sonra üzerine limon sıkıp meze olarak ya

da kavrulup, mısır ekmeği gibi diğer gıdalar içerisinde tüketilebilir. Torik ve iri palamutlardan yapılan lakerda (Resim 6), tuzlanıp kurutulmuş uskumru diğer adıyla çiroz, balık turşusu, tuzlanıp kurutulmuş kefal havyarı ülkemize özgü tuzlanmış su ürünleri arasındadır.

#### Taze sebze ve meyve grubu:

Birçok yaş sebze yazın kurutulmuş kış aylarında evlerde tüketilir. Taze fasulye, bamya, barbunya, biber, patlıcan, domates gibi sebzeler evde işlenerek kışın tüketim amacıyla muhafaza edilir. Doğal metotlarla kurutulmuş bu ürünler temiz çarşaf üzerinde özellikle evlerin çatılarına serilip periyodik olarak karıştırılarak kurutulur. Patlıcan ve biber gibi ürünler ise ipe dizilir. Salça, domates ve kırmızı biberin parçalanıp kaynatılarak suyunun büyük bir kısmının uçurulması elde edilir. Yeşil domates, biber, salatalık, taze fasulye, acur, patlıcan, pancar, beyaz lahana ülkemizde turşusu yapılan kış aylarında sofraları zenginleştiren ürünlerdendir. Evlerde taze fasulye, domates, bamya, patlıcan ve bezelyeden konserve de yapılmaktadır.

Meyveler kurutulmuş değerlendirilebildiği gibi, konserve edilerek, reçel, pekmez, marmelat yapılarak da evlerde sevilerek tüketilmektedir. Mevsiminde toplanan taze Eriklerden yapılan Erik kompostosu, üzüm, dut, elma, armut pekmezleri, birçok çeşit meyvenin reçel ve marmelat ülkemiz sofralarını zenginleştirmektedir.

Pekmez özellikle üzümün ezilerek şirasının çıkarılması ve pekmez toprağı ile karıştırılıp kaynatılarak koyulaştırılması ile elde edilen bir üründür (Resim 7). Pekmez, cevizli sucuk, köme, pestil vb. gibi yöresel ürünlerin de hammaddesidir. Yazın meyvelerden üretilen meyve suları ve konsantreleri kaynatılıp konserve edilerek kış aylarında sofraları süslemektedir

**Resim 4:** Kavurma  
(Fotoğraf: D. Kocatepe)



**Resim 5:** Evde Üretilip Kurumaya Bırakılan Sucuklar (Fotoğraf: A. Tırlı)



**Resim 6:** Lakerda  
(Fotoğraf: D. Kocatepe)



**Resim 7:** Pekmez  
(Fotoğraf: A. Tırlı)



## Evde Gıda Üretiminde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Evde gıda üretimi, her ne kadar organik ve sağlıklı ürünlerin elde edilmesi amacıyla desteklense de, önemli olan tüketilebilir son ürünün güvenilir olmasıdır. Ev ortamında gıda konservasyonunun halkın beslenmesi üzerine hem kültürel hem de ekonomik açıdan katkısının olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Mevsimlere bağlı olumsuzlukların giderilmesi, hammadde israfının önlenmesi, ürün çeşitliliğinin artması, aile ekonomisine katkı sağlaması açısından evde güvenilir gıda üretiminin teşvik edilmesi gerekir. Ev ortamında üretilen pek çok ürünün taşıdığı sağlık riskleri ve önleme yöntemleri aşağıda açıklanmıştır.

Taze sebze ve meyve ürünleri dalında iken mantar, bakteriler, bunların sporları, çevresel kirletici etmenler ve tarım ilaçları ile bulaşık olabilir. Ev ortamında işleme öncesinde, bu ürünlerin iyice yıkanması ve suda bekletilmesi ile bu kalıntıların pek çoğu uzaklaştırılabilir. Yıkama suyuna tuz ve sirke katılması üründeki pestisit kalıntılarının daha iyi temizlenmesini sağlayabileceği gibi, olası insektlerin uzaklaştırılmasını da yardımcı olur. Küflenmiş meyvelerin hammadde olarak kullanılmaması, çeşitli küfler ve küf mikotoksinlerinin bulaşmasının önlenmesi açısından önemlidir. Meyveler asitli gıdalar olduğundan, ev ortamında basit kazanlarda yapılan pastörizasyon besin güvenliğinin sağlanması açısından yeterlidir. Ancak alkali olan sebze konservelerinin sterilizasyona ihtiyacı vardır. Sterilizasyon fabrikada basınç altında 100°C üzerindeki sıcaklık uygulamaları ile yapılmakta olup, ev ortamında basit kaynatma kazanlarında bu derecelere ulaşmak imkânsızdır. Evde basit kazanlarda 100°C altında yapılan pastörizasyon uygulamasının etkisini artırmak amacıyla sebze konservelerine domates, limon, sirke ilave edilerek asitlik artırılır. pH 4.5'in altına gelişemeyen *Clostridium* cinsi bakterilerin (Yücel ve Bayizit, 2001) çoğalması ve dolayısıyla konserve içinde gaz oluşumu ve bozulması pH düşüşü ile önlenmiş olur. *Cl. botulinum*'un vejetatif hücreleri ve sporlu hücreleri 121.1°C'de 15 dakikada inaktif hale gelmekte, 90°C'de 2 dakikada ise toksinler tahrip olmaktadır. Özellikle konserve gıdaların tüketilmeden önce 5-15 dakika kadar ısıtılmaları tavsiye edilmektedir (Yücel ve Bayizit, 2001).

Konserve meyvelerde *Clostridium* cinsi bakteriler bütirik asit oluşumu ile ekşimeye, *Byssoclamys fulva*, *B. nivea* gibi mikroorganizmalar ise yumuşama ve çürümeye, meyve sularında *Lactobacillus*'lar ekşime ve karbondioksit gazı oluşumuna, *Acetobacter* ve *Lactobacillus*'lar asitleşme ve sirkeleşmeye, *Penicillium* cinsi küfler yüzeyde misel oluşumuna, reçellerde *Xeromyces bisporus* mantar gelişimine ve ozmofil mayalar fermentasyona neden olur. Mısır, taze fasulye ve bezelye konservelerinde zayıf ekşimeye *B. stearothermophilis*, sülfid kokusuna *Desulfotomaculum nigrificans*, kokuşmalı şişmeye *Clostridium sporogenes*, aşırı şişmeye *C. thermosaccharolyticum* neden olmaktadır. Salamura sebzelerde zar oluşumunun nedeni *Candida*, *Debaryomyces*, *Hansenula* vb. mayalar iken; turşularda *Bacillus* yumuşamaya, *B. subtilis* ise yumuşama ve sünmeye neden olur. Bozuk lahana turşularında görülen pembeleşmenin nedeni *Rhodotorula* cinsi mayalardır (Şahin ve Başoğlu, 2002).

Sebze ve farklı otların kurutulması ile elde edilen baharatlarda en büyük tehlike küflenme ve mikotoksin oluşumudur. Ev tipi baharat üretiminde uzun süre güneş ışığında kontrolsüz olarak kurutulan bitkiler karsinojenik etkiye neden olan aflotoksinleri fazla içerebilmektedir. Baharatlardaki küflenmenin nedeni *Aspergillus*, *Penicillium*, *Eurotium* ve *Wallamnia*'dır (Şahin ve Başoğlu, 2002). Bu gibi küflerin ürememesi için kurutulacak ürün iyice temizlenmeli, suyu sızdırılmalı, bozuk/küflenmiş ürünler var ise ortamdan uzaklaştırılmalı, temiz kurutma bezleri üzerinde hijyenik olarak kurutulmalıdır. Kurtulmuş gıdalarda görülen en önemli sorunlardan biri de güvenilmedir. Farklı kimyasallarla güvenilmenin önüne geçilse de koruyucu dozun ayarlanmaması sağlık açısından çok daha tehlikelidir.

Evde geleneksel taş fırınlarda üretilen ekşi mayalı ekmekler buzdolabı sıcaklığında iki haftadan fazla dayanmaktadır. Bu ekmeklerdeki en büyük problem sünmedir. Sünmeye *Bacillus subtilis* neden olmaktadır. Ekmekte görülen küflenmenin nedeni *Aspergillus*, *Penicillium*, *Rhizopus*, ekşimenin nedeni ise laktik asit ve koliform grubu bakterilerdir. Çürümeye ise *Serratia marcesnes* neden olur (Şahin ve Başoğlu, 2002). Evde üretilen ekmeklerde sünme görülmesi durumunda, ekmek hazırlığında kullanılan tüm malzemelerin sirkeli sudan geçirilmesi gerekmektedir.

Özellikle yüksek konsantrasyonda aflatoksin içeren gıdaların başında küf gelişimine uğramış yer fıstığı, diğer fıstıklar ve bunlardan üretilen ürünler, badem, badem ezmesi, pul biber ve pirinç gelir. Bunlardan başka un, irmik, ekmek, Hindistan cevizi pulları ve yumurtalı şehriyeler de aflatoksin içerir. Aflatoksin, akut rahatsızlık yanında, kanser oluşturucu etkiye de sahiptir. Aflatoksin uzun süre alınırsa iç organlarda birikir. Bu birikime en duyarlı organ karaciğerdir (Şahin ve Başoğlu, 2002). Kurutma ortamı neminin yüksek olması aflatoksin oluşumunu hızlandırır. Bu nedenle kurutma zamanının ayarlanmasında nem oranına da dikkat edilmelidir.

Sucukta yüzeyde salya oluşumuna *Micrococcus* ve mayalar, gaz oluşumuna *Lactobacillus*, yeşil renk oluşumuna *L. viridescens* ve *Leuconostoc*'lar, benek oluşumuna ise küfler neden olmaktadır. Kutu et konservelerinde gaz oluşumu ve kokuşmaya ise spor oluşturan *Bacillus*, *Clostridium* cinsi bakteriler neden olmaktadır (Şahin ve Başoğlu, 2002). Botulizm özellikle konserve ve vakum paketlenen gıdaların neden olduğu bir rahatsızlıktır. Botulizm, *Cl. botulinum* kaynaklı, 4.5 pH nın üzerinde konserve, anaerob koşullarda bulunan et ürünleri ve sucuk gibi fermente et ürünleri ile balık ve balık ürünlerinde zehirlenmeye neden olan, solunum felci sonucu ölümle sonuçlanabilen bir gıda intoksikasyonudur (Yücel ve Bayizit, 2001).

Su ürünleri avlanma sonrası gemi, insan, tezgâh vb. gibi yollarla çapraz kontaminasyona uğrarlar. Avlandığı anda steril olan balık eti zamanla mikrobiyal bulaşma nedeniyle bozulur. Taze balık etinin ev tipi buzdolabındaki raf ömrü 2-3 gün ile sınırlıdır. Deniz balıkları için bu süre daha uzun iken tatlı su balıklarının sahip olduğu mukoz tabaka nedeniyle bu süre daha kısa olmaktadır. Soğuk muhafaza edilecek tatlı su balıklarının bu tabaka yıkandıktan sonra soğuk depolanması gerekmektedir. En basit balık muhafaza

metodu tuzlamadır. Tuzlanan balık etinde zamanla doğal renk kaybı, pembeleşme, peynirimsi koku oluşumu görülmektedir. Kırmızılaşmanın temelde iki nedeni vardır. Bunlardan biri kullanılan tuz içerisinde bulunan ve *Micrococcus roseus*'un ürettiği pigmentlerdir. Kullanılan tuzun bu bakterilerce aşırı kontamine oluşu riski artırmaktadır. Diğer neden ise tuzda bulunan sodyum nitratın bakteriler tarafından indirgenmesi sonucu oluşan azotmonooksitin etin yapısında bulunan hemoglobine birleşerek nitrozahemoglobin bileşimini oluşturmasıdır. Bu nedenle etin rengi kırmızılaşmaktadır. Pembe bozulmaya neden olan bakteriler halofilik bakterilerdir. Tuzlanmış balık zehirlenmelerine neden olan bakteri ise *Staphylococcus aureus*'tur (Varlık ve ark., 2004). Tuzlamada kullanılan tuzun saflık oranının yüksek olması önemlidir. Saf olmayan tuzlar tuzlamanın ilerleyen aşamalarında yukarıda bahsedilen bozulmalara neden olmaktadır.

Sütte ekşimeye neden olan bakteriler laktik asit bakterileridir. Ransit tada *Pseudomonas*, *Alcaligenes*, *Staphylococcus*, acı meyvemsi koku ve tada *Pseudomonas*, *Flavobacterium*, *Alcaligenes*, *Proteus* ve *Acinetobacter*'ler neden olmaktadır (Şahin ve Başoğlu, 2002). Süt ve süt ürünlerinin buzdolabında muhafaza süresi sınırlıdır. Bununla birlikte sokak sütü olarak adlandırılan çiğ inek sütünün evde uzun süre kaynatılması ile besin değerleri UHT ve pastörize sütlere oranla azalmaktadır. Çiğ süt ve çiğ süttten yapılan peynir vb. gibi ürünlerdeki en önemli sorun Brusellozis olarak adlandırılan zoonoz hastalıktır. Hastalık insanlara enfekte hayvanlarla temas, et ve süt ürünleri ile geçer (Yücel ve Bayizit, 2001). Yine evde yapılan krema, pasta vb. ürünler kişisel hijyen kurallarına dikkat edilmezse stafilkok enfeksiyonuna neden olur.

## SONUÇ

Sağlıklı beslenme açısından geleneksel gıdaların üretimi ve tüketiminin önemini anlaşılması öncelikle annelerin bilinçlendirilmesi ve topluma örnek olabilecek kişilerin özendirilmesiyle mümkün olabilecektir. Yaşamın her alanında olduğu gibi gıda seçimi ve beslenme alanında da yoğun bir medya etkisinin olduğu günümüzde, geleneksel gıdaların sağlıklı beslenmedeki önemi üzerinde durarak, sağlıklı beslenmenin gittikçe yaygınlaştığı genç nüfusu bilinçlendirerek beslenmede farkındalık yaratmak bir devlet politikası olarak ele alınmalıdır.

Bilinçli ve sağlıklı beslenmenin ve evlerde geleneksel yollarla gıda üretiminin özendirilmesi, okullarda verilecek dersler ve ders dışı etkinlikler kapsamında yaygın eğitimde başlayarak, TÜBİTAK, üniversiteler, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Gıda Mühendisleri Odası, Ziraat Mühendisleri Odası, Halk Eğitim Merkezleri ilgili dernekler vb. ilgili kuruluşların açacağı kısa eğitim programları ve doğa, çevre vb. üst başlıklı eğitim programlarına entegre edilerek bir yaygın eğitim seferberliğine başlamanın gerekliliğine inanmaktayız. Bu kapsamda, ev bahçeleri ve balkonlarda küçük ölçekli tarımsal üretim ile tarhana, reçel, pekmez, yoğurt, peynir, ekmek vb. gibi gıdaların ev ortamında üretimi bir bilinç ve halk eğitimi konusu olarak ele alınmalıdır.



## KAYNAKÇA

- Akyıldız, E. (2015). Sözlü görüşme. Ev hanımı (72 yaş).
- Anonim (2012). <http://www.nationmaster.com/country/turkey/hea-health>. (Erişim Tarihi: 03.05.2012).
- Babaoğlu, K. & Hatun, Ş. (2002). Çocukluk Çağında Obezite, STED; 11(5):169-171.
- Baysal, A. (1992). “*Türk Mutfağında Kışa Hazırlık*”. IV. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi. V. Cilt. Maddi Kültür. Kültür Bakanlığı Halk Kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Genel Müdürlüğü Yayınları: 168, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi: 38. Feryal Matbaası, Ankara, ss. 59-67.
- DÇKK (1991). Ortak Geleceğimiz (3. Baskı) (Çev: B. Çorakçı). Birleşmiş Milletler Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu. Türkiye Çevre Sorunları Vakfı Yayını, Ankara, 452 s.
- Demirbaş, N., Oktay, D. & Tosun, D. (2006). “*AB Sürecindeki Türkiye’de Gıda Güvenliği Açısından Geleneksel Gıdaların Üretimi ve Pazarlanması*”. Harran Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 10(3/4): 47-55.
- Demirci, M. (2003). Beslenme. Rebel Yayıncılık. İstanbul, 287 s.
- Erkan, H. (2004). Ekonomi Sosyolojisi (5. Baskı), Üniversiteler Kitabevi, İzmir.
- FAO (2013). FAO Statistical Yearbook. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, Italy, 289 p. <http://www.fao.org/docrep/018/i3107e/i3107e.pdf> (Erişim Tarihi: 05.11.2014).
- Gürsoy, A. (2005). “*Türkiye’de Beslenme Kültürü Hangi Açılardan İncelenilir?*”. V. Türk Kültürü Kongresi (Cilt XIV: Beslenme Kültürü), Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, Ankara, ss. 3-15.
- Levi, J., Segal, L. M., St. Lauren, R. & Rayburn, J. (2014). The State of Obesity: 2014. Issue Report, Robert Wood Johnson Foundation, USA, 235 p. <http://www.stateofobesity.org/files/stateofobesity2014.pdf> (Erişim Tarihi: 05.11.2014).
- Marks, K. (2010). “*Fat of the land: Nauru top obesity league*”. The Independent (Published day: December 26, 2010). <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/fat-of-the-land-nauru-tops-obesity-league-2169418.html> (Erişim Tarihi:19.09.2014).
- Nishiyama, T. (2012). “*Nauru: An island plagued by obesity and diabets*”. Globe by the Asahi Shimbun. (Published date: May 27, 2012). <http://ajw.asahi.com/article/globe/feature/obesity/AJ201205270051> (Erişim Tarihi:19.09.2014).
- Öğden, C.L., Lamb, M.M., Carroll, M.D. & Flegal, K.M. (2010). Obesity and Socioeconomic Status in Adults: United States, 2005-2008. NCHS Data Brief. No:50, December 2010.
- Sakkaoglu, S. (2015). Sözlü görüşme. Ev hanımı (67 yaş).

Starke, L. (Ed.) (2011). Dünyanın Durumu 2011-Gezegeni Besleyen İnovasyonlar (Çev: A. Başçı). Worldwatch Enstitüsü, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları&TEMA, İstanbul, 342 s.

Şahin, İ. & Başoğlu, F. (2002). Gıda Mikrobiyolojisi. Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi. Ders Notları:89, Bursa. 152 s.

Varlık, C., Erkan, N., Özden, Ö., Mol, S. & Baygar, T. (2004). Su Ürünleri İşleme Teknolojisi İstanbul Üniversitesi Yayın No:4465, Su Ürünleri Fakültesi No. 7, İstanbul, 491 s.

WHO (2014). [http://gamapservet.who.int/gho/interactive\\_charts/ncd/risk\\_factors/overweight\\_obesity/atlas.html?indicator=i1&date=Both%20sexes](http://gamapservet.who.int/gho/interactive_charts/ncd/risk_factors/overweight_obesity/atlas.html?indicator=i1&date=Both%20sexes) (Erişim Tarihi: 05.11.2014).

Yücel, A. & Akpınar Bayazit A. (2001). Gıda Zehirlenmeleri ve Zoonoz Hastalıklar. Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ders Notları:66, Bursa, 81 s.

## Extensive Summary

### Healthy Nutrition and Traditional Foods

Industrial revolution was one of the important, maybe the most important stage of humankind. After industrial revolution, feudal structure of the western societies had been changed to industrial society and they became. This metamorphosis, which was one of the results of changes in production and consumption relations, first influenced daily life of modern western societies. Urbanization has been one of the key concepts of this process. Urbanization is not only a spatial but also social concept. New urban life, which is one of the important results of production and consumption relations, changed daily life of urban societies. Nutrition habits have been changed in this process. Another changing component of daily life is lack of daily physical activities of modern humankind. Changing in biochemical compositions of foods and energy spending of human body were caused to appear of nutrition and health as a serious problematic. In addition, industrial foods which contains more carbohydrate, trans oil, acrylamide, salt, chemical food additives, transgenic plants, etc. has using more in modern life as a result of lack of homemade foods. This side of industrial food sector has caused to changes of the biochemical structure.



Changing in both qualifications and quantities of foods, has an influence on human body and health. Abandoning the traditional nutrition is one of the pathogenic cases of modern life. It is correlated with health problems such as cancer, allergies, obesity and heart attacks. Obesity appears even in childhood as a morbidity cause. Nowadays, obesity is a common health problem which causes morbidity as hypertension, dyslipidemia, insulin resistance and physiological diseases. These kind of illness affects every modern society in the pressure of urbanized and industrialized life and every age scale of public. According to statistical data, obesity has a parallel relation with development. The United States which is one of the most developed countries in the world has the most intensive obese population by the rate of 30.6 %. Mexico, United Kingdom, Slovakia and Australia follow The United States in obesity rate. Turkey is the sixteenth in the world by the 12 % obese population. According to World Health Organization's data, 2.8 million people die every year in the world due to obesity.

The relations between foods and health have multi dimensions. Healthy food chain starts in field. Agricultural products which are main materials of foods must be natural and safe. Therefore food security starts in agricultural production. Agricultural inputs as chemical fertilizers, pesticides etc. are the first step of the hazardous food. Second important step is food processing. Drying, smoking, salting, fermentation, canning are the oldest food processing methods in the world. On the other hand these methods mostly have left in domestic uses because of industrial life style. In this paper, it is aimed to remake this traditional and healthy food processes at home kitchens. For this, foods were grouped as cereals, dairy products, meats, fresh fruits-vegetables and suggested suitable processing/preservation methods for each ones.

It is recommended to consume traditional foods instead of industrialized for healthiness nutrition. Public awareness is necessary to reach this aim. Understanding the importance of production and consumption of traditional foods are firstly possible with mother's awareness and people who can be a role model for society.