



**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ORGANİK ÜRETİM ANABİLİM DALI**

ENDÜSTRİYEL OLMAYAN GIDA ÜRETİMİ

**Hazırlayan
Elif Nur SARIKÖSE**

**Danışman
Doç. Dr. Hasan CANKURT**

**II. Danışman
Doç. Dr. Canan EKİNCİ DOĞAN**

Yüksek Lisans Tezi

Eylül 2022

KAYSERİ

T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ORGANİK ÜRETİM ANABİLİM DALI

ENDÜSTRİYEL OLMAYAN GIDA ÜRETİMİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan

Elif Nur SARIKÖSE

Danışman

Doç. Dr. Hasan CANKURT

II. Danışman

Doç. Dr. Canan EKİNCİ DOĞAN

Eylül 2022

KAYSERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda akademik ve etik kuralların gerektirdiği gibi tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve kaynaklar listesinde gösterdiğimi belirtirim.

Elif Nur SARIKÖSE



YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Endüstriyel Olmayan Gıda Üretimi” adlı **Yüksek Lisans Tezi**, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Elif Nur SARIKÖSE

Danışma

Doç. Dr. Hasan CANKURT

Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Nurhan Ertay ONMAZ

KABUL ve ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Hasan CANKURT danışmanlığında **Elif Nur SARIKÖSE** tarafından hazırlanan “**Endüstriyel Olmayan Gıda Üretimi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Organik Üretim Anabilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

13.09.2022

İmza

JÜRİ

Danışman : Doç. Dr. Hasan CANKURT

Üye : Doç. Dr. İsmail ÜLGER

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ÇAVUŞ

ONAY

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... / /

Prof. Dr. Bilal AKYÜZ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez konumun belirlenmesinde ve tez çalışmamın her aşamasında engin bilgisi ve tecrübesi ile bana yol gösteren ve her türlü maddi ve manevi desteğini sürekli üzerimde hissettiğim çok kıymetli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Hasan CANKURT’a sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Tezimin hazırlanmasında içeriğinden büyük oranda faydalandığım ve basıma hazırlanan, benim de yazarları arasında bulunduğum ‘‘Gıdaların Evde Yapımı’’ isimli kitabın tüm yazarlarına teşekkür ederim.

Tez sürecimde tüm fedakârlıklara katlanan, desteğini ve yardımlarını benden eksik etmeyen, bugünlere gelmemde emekleri olan sevgili babam Hacı Arif GÖREZ’e ve annem Sebahat GÖREZ’e ve beni destekleyen sevgili eşim Enes SARIKÖSE’ye ayrıca teşekkür ederim.

Elif Nur SARIKÖSE

Kayseri, Eylül 2022

ENDÜSTRİYEL OLMAYAN GIDA ÜRETİMİ

Elif Nur SARIKÖSE

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Organik Üretim Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Eylül 2022

Danışman: Doç. Dr. Hasan CANKURT

II. Danışman: Doç. Dr. Canan EKİNCİ DOĞAN

ÖZET

Dünyada nüfus ve sanayileşmenin hızla artması insan sağlığı ve doğal beslenme ile ilgili sorunları da beraberinde getirmiştir. Bunun yanında tüketicilerde gıdanın orijini, üretim şartları ve üretimde kullanılan katkı maddeleri konusunda sorgulamalar artmıştır. Önceleri doğal ve sağlıklı gıda vurgusu yapılırken günümüzde helal ve organik kavramları da ön plana çıkmıştır. Ancak tüketicilerin organik, helal ve sağlıklı gıdaya olan ilgileri bu gıdaların fiyatlarında yükselişe neden olmuştur. Tüketiciler, bu durumu fırsatçılık ve güvensizlik olarak algılamışlardır. Tüm bu kaygılardan uzaklaşmak isteyen tüketicilerin gıdalarını evde yapmaya başladıkları görülmektedir. Öyle ki basit bir ekmek yapımı veya yoğurt yapımı bile video paylaşım sitelerinde milyonlarca kez izlenmektedir. Ayrıca tüketicilerin ev yapımı ürünlere yönelmiş olması birçok kişiyi bu konuda girişim yapmaya sevk etmiştir. Evde gıda yapımı ve internet üzerinden satışı pek çok ailenin geçim kapısına dönüşmüştür. Elbette ki gıdaların evde yapılmasına teşvik eden şartlar sadece gıda konusundaki hassasiyetler değildir. Geçim şartlarından dolayı zorluk yaşayan kişilerin aklına ilk gelen işlerden bir tanesi evde gıda üretip satmak olmuştur. Gıdaları evde üretmeye çalışan kesimin genellikle bu konuda teknik eğitim almamış kişiler olduğu görülmektedir. Evde üretilen gıdalarda hijyen ve üretim metotları konusunda eksik bilgi ve özensizliğin toplum sağlığını tehdit edecek boyutlara ulaşması tüketicileri bekleyen önemli bir risktir. Tam da bu gerekçe ile bu tez çalışmasını yapmak kaçınılmaz olmuştur. Bu tezdeki amaç gıdaların evde üretilmesini özendirmek değil, evde mevcutta yapılan üretimin, üretim ve hijyen kurallarına uygun yapılmasına katkı sağlamaktır. Bu çalışma kapsamında beslenme, gıda güvenliği ve hijyen konularında geniş bir bilgi aktarıldıktan sonra evde yapılabilecek pek çok gıdanın tarifi verilmiştir. Tariflerde mümkün oldukça muhatap kitlenin anlayabileceği bir dil kullanılmıştır. Tariflerin en az katkı maddesi ve mutfak imkânları ile uygulanabilir olmasına özen gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Doğal Gıda; Helal Gıda; Organik Gıda.

NON-INDUSTRIAL FOOD PRODUCTION

Elif Nur SARIKÖSE

Erciyes University, Graduate School of Healthy Sciences

Department of Organic Production

M.Sc. Thesis, September 2022

Supervisor: Associate Professor Hasan CANKURT

Co-adviser: Associate Professor Canan EKİNCİ DOĞAN

ABSTRACT

The rapid increase in population and industrialization in the world has brought along problems related to human health and natural nutrition. In addition, inquiries have increased about the origin of food, production conditions and additives used in production. While emphasis was placed on natural and healthy food before, the concepts of halal and organic have also come to the fore today. However, consumers' interest in organic, halal and healthy food has led to an increase in the prices of these foods. The consumers perceived this situation as opportunism and insecurity. It is seen that consumers who want to get away from all these concerns start to make their food at home. So much so that even simple bread making or yogurt making videos has millions of views on video sharing sites. In addition, the fact that consumers have turned to homemade products has led many people to take initiatives in this regard. The production and sale of homemade food on the Internet has turned into a living for many families. Of course, the conditions that encourage food to be made at home are not just sensitivities about food. One of the first things that came to mind of people who had difficulties due to living conditions was to produce food at home and to sell the same. It is seen that the people who try to produce food at home are generally people who have not received technical training on this subject. Inadequate information and carelessness about hygiene and production methods in home-produced foods to reach dimensions that threaten public health is an important risk for consumers. It has been inevitable to conduct this thesis study for this very reason. The aim of this thesis is not to encourage the production of food at home, but to contribute to the production of food at home in accordance with the production and hygiene rules. Within the scope of this study, after providing a comprehensive information on nutrition, food safety and hygiene, many food recipes that can be made at home are given. In the recipes, a language that can be understood by the related audience is used whenever possible. Care has been taken to ensure that the recipes are applicable with the least amount of additives and kitchen facilities.

Keywords: Halal Food; Natural Food; Organic Food.

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI.....	ii
KABUL ve ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Sağlıklı Beslenme.....	4
2.2. Gıda Güvenliği ve Güvenli Gıda.....	5
2.3. Organik Gıda	6
2.3.1. Organik Gıdaların Etiketlenmesi	7
2.3.2. Organik Üretim İlkeleri	9
2.3.3. Organik Gıda Ürünleri ve Tüketici Tercihleri.....	11
2.3.4. Dünya’da Organik Gıda Üretim ve Tüketimi.....	13
2.3.5. Türkiye’de Organik Gıda Üretim ve Tüketimi.....	17
2.4. Gıda Katkı Maddeleri.....	18
2.5. Organik Beslenme	20
2.6. Yaş Gruplarına Göre Sağlıklı Beslenme	25
2.6.1. Gebelikte Beslenme.....	25
2.6.2. Bebek Beslenmesi (0 - 1 Yaş)	27
2.6.3. Oyun Çağı ve Okul Öncesi Çocukların Beslenmesi.....	28
3. GEREÇ VE YÖNTEM	30
4. BULGULAR.....	31
4.1. Mutfak Hijyeni	31

4.2. Süt Ürünlerinin Yapımı	35
4.2.1. Pastörize Süt Yapımı	35
4.2.2. Yoğurt ve Süzme Yoğurt Yapımı	36
4.2.3. Ayran Yapımı	37
4.2.4. Kefir Yapımı.....	38
4.2.5. Köy (Çoban) Peyniri Yapımı.....	40
4.2.6. Salamura (Kışlık) Peynir Yapımı	41
4.2.7. Antep Sıkma Peyniri Yapımı.....	42
4.2.8. Hellim Peyniri Yapımı	43
4.2.9. Kaşar, Çeçil, Dil ve Örgü Peynirleri Yapımı	44
4.2.10. Lor ve Çökelek Peynirleri Yapımı	46
4.3. Et Ürünlerinin Yapımı.....	46
4.3.1. Fermente Sucuk Yapımı	47
4.3.2. Pastırma Yapımı	48
4.3.3. Kavurma Yapımı	50
4.3.4. Kemik Suyu Yapımı	50
4.3.5. Sos Amaçlı Evlik Çemen Yapımı.....	50
4.4. Unlu Mamullerin Yapımı	51
4.4.1. Somun Ekmek Yapımı	51
4.4.2. Bazlama Ekmeği Yapımı.....	52
4.4.3. Lavaş Ekmeği Yapımı	53
4.4.4. Simit Yapımı	54
4.4.5. Kete Yapımı.....	54
4.4.6. Poğaçı Yapımı.....	55
4.5. Sütü ve Şerbetli Tatlıların Yapımı	56
4.5.1. Revani Yapımı.....	56
4.5.2. İrmik Helvası Yapımı	57
4.6. Reçel Çeşitlerinin Yapımı	58
4.6.1. Çilek Reçeli Yapımı	58
4.6.2. Kayısı Reçeli Yapımı	59
4.6.3. Taneli Kuru İncir Reçeli Yapımı	60
4.7. Komposto, Limonata ve Şerbet Çeşitlerinin Yapımı	61

4.7.1. Üzüm ve Kayısı Kompostosu Yapımı.....	61
4.7.2. Limonata Yapımı.....	61
4.7.3. Vişne Şerbeti Yapımı	62
4.7.4. Reyhan Şerbeti Yapımı.....	62
4.8. Sosların Yapımı.....	63
4.8.1. Geleneksel Domates Sosu Yapımı	63
4.8.2. Közlenmiş Kahvaltılık Sos Yapımı	64
4.8.3. Acuka Sos Yapımı	65
4.8.4. Ajvar Sos	65
4.8.5. Lutenitsa Sos	66
4.9. Çikolata ve Ezmelerin Yapımı	67
4.9.1. Pekmezli Fındık Kreması Yapımı	67
4.9.2. Kakaolu Fındık Kreması Yapımı.....	68
4.9.3. Fıstık Ezmesi Yapımı	68
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	70
6. KAYNAKLAR	71
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

KISALTMALAR ve SİMGELER

AB	: Avrupa Birliği
AB	: Amerika Birleşik Devletleri
BÜGEM	: Bitkisel Üretim Genel Müdürlüğü
°C	: Santigrad Derece
CAC	: Codex Alimentarius Commission
cm	: Santimetre
EFSA	: European Food Safety Authority
EUFIC	: The European Food Information Council
ETO	: Ekolojik Tarım Organizasyonu
FAO	: Food and Agriculture Organization
FDA	: Food and Drug Administration
FİBL	: Research Institute of Organic Agriculture
FMI	: Food Marketing Institue
g	: Gram
GDO	: Genetiği Değiştirilmiş Organizma
GiS	: Gastrointestinal Sistem
GTHB	: Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı
ha	: Hektar
JECFA	: Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives
kg	: Kilogram
KSK	: Kontrol ve Sertifikasyon Kuruluşları
ml	: Mililitre
mm	: Milimetre
TÜİK	: Türkiye İstatistikler Kurumu
UHT	: Ultra High Temperature
WHO	: World Health Organization
%	: Yüzde

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Türkiye’de Organik Tarımın Gelişimi	18
Tablo 2.2. Gıda Katkı Maddelerinin Sınıflandırılması.....	20
Tablo 2.3. Besin öğeleri ve alınabilecekleri kaynak gıdalar.....	26



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1.	Avrupa Birliği Organik Ürün Logosu	8
Şekil 2.2.	Türkiye’de Kullanılan Organik Ürün Logosu	8
Şekil 2.3.	2016 Yılında Organik Gıda Pazarında En Büyük Paya Sahip İlk 10 Ülke (Milyon Euro).....	16



1. GİRİŞ VE AMAÇ

20. yüzyılda yaşanan çeşitli teknolojik gelişmeler, hızlı sanayileşme ve nüfus artışı, iklim değişikliği ve küresel ısınma, su kaynaklarının tükenmesi, tarım alanlarının zarar görmesi, hava kirliliği gibi birçok olumsuzluğa yol açmıştır. Bilinçli firmalar ve tüketiciler bu olumsuzlukları ortadan kaldırmak ve daha sağlıklı ürünler üretip tüketmek için eko-tarım kavramını tanıtmak ve geliştirmek için bir araya gelmiştir. Sağlıklı yaşamak, hastalıkların önüne geçmek ve çevreyi korumak isteyen bilinçli tüketiciler için bunlar önemli bir faktör olduğu için endüstriyel ürünlerin yerini organik ürünler almaya başlamıştır. Organik üretimin her aşamasında denetlenmesi ve bu üretimle ilgili firmaların sertifika sahibi olması tüketici tercihlerini belirlemekte etkili bir faktör olmuştur (Bayram ve ark., 2007; FMI, 2008). Tüketicilerin organik gıdaya olan eğilimleri, ürünün fiyatı, tüketicinin gelir seviyesi, kültürel farklılıklar ve eğitim seviyesi ile doğrudan ilişkilidir.

Son zamanlarda organik gıdaya olan talebin artması ile hem organik gıda üreticilerinin hem de bu konuda sertifika vermeye yetkili firmaların iştahlandığı görülmektedir. Ancak üretici firmaların organik sertifikasına hızlı ve kolay ulaşabiliyor olması, helal ve organik konusunda denetimlerin zayıf olması veya bu konudaki yasal düzenlemelerin yetersiz olması tüketicileri endişelendirmekte ve güvensizlik duygusuna sevk etmektedir.

Bununla beraber tüketicilerin bir kısmı pazarlama yöntemleri, fiyatlandırma hileleri ile aldatıldıklarını ve ürün içerik bilgilerinin ise gerçeği yansıtmadığını düşünmektedirler. Bazıları ise üretici firmalar tarafından beyan edilen Organik, Helal, Doğal gibi ifadelerin gerçeği yansıtmadığını ifade etmektedir. Bunun altında bu firmaların bu

belgelere sertifikasyon firmaları tarafından denetim yapılmadan ücret karşılığı ulaşabilmeleri yatmaktadır.

Günümüzde bütün Dünya genelinde insan sağlığı ve çevresel sorunlar, üzerinde durulan konuların başında gelmektedir. Bu iki etmen birbiri üzerinde oldukça etkilidir. Beslenme, barınma, fiziksel çevre, kültürel olanaklar bireyin yaşamını yönlendirmektedir.

Sağlık; günümüz anlayışına göre bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olmasıdır. Sağlık bilinci yüksek olan bireyler, yaşam kalitelerini arttırmak veya devam ettirmek için bilinçli hareket ederek aldıkları önlemlerle bu hastalık risklerini azaltmayı hedeflemektedirler (Ustaahmetoğlu ve Toklu, 2015).

Bireysel farklılıkların yanı sıra endüstrileşme ile yaşam biçimimizde ve özellikle beslenme kültüründeki değişim sağlığımızı olumsuz yönde etkilemiştir. Bu değişim bireyleri tek tip beslenmeye yönlendirmiş, aşırı tuz, yağ ve şeker içerikli endüstriyel gıdalar soframızda yer almaya başlamıştır (Baş, 2019).

Dünyada nüfus ve sanayileşmenin hızla artması insan sağlığı ve doğal beslenme ile ilgili sorunları da beraberinde getirmiştir. Bunun yanında tüketicilerde gıdanın orijini, üretim şartları ve üretimde kullanılan katkı maddeleri konusunda sorgulamalar artmıştır. Önceleri doğal ve sağlıklı gıda vurgusu yapılırken günümüzde helal ve organik kavramları da ön plana çıkmıştır. Ancak tüketicilerin organik, helal ve sağlıklı gıdaya olan ilgileri bu gıdaların fiyatlarında yükselişe neden olmuştur. Tüketiciler, bu durumu fırsatçılık ve güvensizlik olarak algılamışlardır. Tüm bu kaygılardan uzaklaşmak isteyen tüketicilerin gıdalarını evde yapmaya başladıkları görülmektedir. Öyle ki basit bir ekmek yapımı veya yoğurt yapımı bile video paylaşım sitelerinde milyonlarca kez izlenmektedir. Örneğin, ünlü video paylaşım sitesi olan YouTube’da yoğurt yapımı şeklinde arama yapıldığında üç yıl önce yüklenmiş videonun 12 milyon defa, ekmek yapımı şeklinde arama yapıldığında ise 2 yıl önce yüklenmiş videonun 6,5 milyon defa izlendiği görülmektedir. Ancak bu aramalar yoğurt yapımı değil de yoğurt üretimi veya ekmek yapımı değil de ekmek üretimi şeklinde arandığında bu sayılar sırası ile 26 bin ve 530 bine düşmektedir. Sadece buradan bile arama yapan kişilerin endüstriyel amaçlı değil ev usulü yapım için arama yaptıkları belli olmaktadır. Tüketicilerin bu denli ev

yapımı ürünlere daha doğru bir ifade ile gıdaları evde yapmaya yönelmiş olması birçok kişiyi bu konuda girişim yapmaya sevk etmiştir. Evde gıda yapımı ve internet üzerinden satışı pek çok ailenin geçim kapısına dönüşmüştür. Elbette ki gıdaların evde yapılmasına teşvik eden şartlar sadece gıda konusundaki hassasiyetler değildir. Geçim şartlarından dolayı zorluk yaşayan kişilerin ve özellikle boşanmış ev hanımlarının aklına ilk gelen işlerden bir tanesi evde gıda üretip satmak olmuştur. Gıdaları evde üretmeye çalışan kesimin genellikle bu konuda teknik eğitim almamış kişiler olduğu görülmektedir. Evde üretilen gıdalarda hijyen ve üretim metotları konusunda eksik bilgi ve özensizliğin toplum sağlığını tehdit edecek boyutlara ulaşması tüketicileri bekleyen önemli bir risktir. Tam da bu gerekçe ile bu tez çalışmasını yapmak kaçınılmaz olmuştur.

Bu tezdeki amaç gıdaların evde üretilmesini özendirmek değil, evde mevcutta yapılan üretimin, üretim ve hijyen kurallarına uygun yapılmasına katkı sağlamaktır. Bu çalışma kapsamında beslenme, gıda güvenliği ve hijyen konularında geniş bir bilgi aktarıldıktan sonra evde yapılabilecek pek çok gıdanın tarifi verilmiştir. Tariflerde mümkün oldukça muhatap kitlenin anlayabileceği bir dil kullanılmıştır. Tariflerin en az katkı maddesi ve mutfak imkânları ile uygulanabilir olmasına özen gösterilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sağlıklı Beslenme

Günümüzde bütün Dünya genelinde insan sağlığı ve çevresel sorunlar, üzerinde durulan konuların başında gelmektedir. Bu iki etmen birbiri üzerinde oldukça etkilidir. Beslenme, barınma, fiziksel çevre, kültürel olanaklar bireyin yaşamını yönlendirmektedir. Sağlık; modern anlayışa göre bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olmasıdır.

Beslenme, yaşamsal bir etkinlik olup bir bütün olarak ele alınarak yaşam tarzı haline getirilmelidir. Beslenme sadece bir karın doyurmak değil, beraberinde barındırılan tüm mikroorganizmalar ve bağışıklık sistemi başta olmak üzere birçok metabolik sistemleri de etkilemektedir (Aydemir ve Oğuz, 2018). Bağışıklık hücrelerinin birçoğunun sindirim sisteminizde yer almasından dolayı beslenme alışkanlığı ve bağışıklık arasında güçlü bir bağ vardır. Beslenme alışkanlıkları çocukluk döneminde temelleri atılmakla beraber hayatımıza iyi veya kötü olarak yön vermektedir. İyi bir beslenme alışkanlığı olan bireyler sağlıklı, topluma uyumlu ve faydalı olabilecek yatkınlıkta, sağlık sorunlarının üstesinden gelebilecek düzeyde olan kişilerdir. İyi bir beslenme; bireyin yeterli ve dengeli beslenmesi, gıdaların içeriklerini tanıyarak doğru gıdayı seçmesi ve bu gıdaların ulaşılabilirliği ile mümkündür. Toplumda yaygın olarak görülen kanser, obezite, diyabet, kalp ve damar hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların sıklıkla görülmesi yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlığından ileri gelmektedir.

Sağlık bilinci yüksek olan bireyler, yaşam kalitelerini arttırmak veya devam ettirmek adına aldıkları bilinçli kararlarla bu hastalık risklerini azaltmayı hedeflerler (Ustaahmetoğlu ve Toklu, 2015).

Gıdaların bileşiminde farklı özelliklerde ve değişen miktarlarda besin öğeleri bulunmaktadır. Besin öğeleri, vücudun yapısında bulunan doku ve organların düzenli olarak çalışabilmesinde ve yenilenebilmesinde rol oynamaktadır. Bu besin öğelerinin miktarı ve çeşitliliği her bir bireye özgü olup bireyin fizyolojik ve sosyolojik durumlarına göre değişiklik göstermektedir (Aydemir ve Oğuz, 2018). Bireysel farklılıkların yanı sıra endüstrileşme ile yaşam biçimimizde birtakım farklılaşma ve toplumsal olarak beslenme kültüründeki değişim bizleri olumsuz yönde etkilemiştir. Bu etkileşim bireyleri tek tip beslenmeye yönlendirmiş, aşırı tuz, yağ ve şeker içerikli endüstriyel gıdalar soframızda yer almaya başlamıştır (Baş, 2019). Beslenme grupları ile ilgili detaylı bilgiler ileriki bölümlerde verilmiştir.

2.2. Gıda Güvenliği ve Güvenli Gıda

İyi bir yaşamın önemli öğelerinden biri beslenmedir. Gıda ve sağlık arasında doğrudan bir ilişki vardır. Günümüzde gıda güvenliği oldukça gündemde olan bir konudur (Aydemir ve Oğuz, 2018). Gıda güvenliği; “Bütün insanların her zaman aktif ve sağlıklı yaşamı için gerekli olan besin ihtiyaçlarını ve gıda önceliklerini karşılayabilmek amacıyla yeterli, sağlıklı, güvenilir ve besleyici gıdaya fiziksel ve ekonomik bakımdan sürekli erişebilmeleri” olarak tanımlanır ve sağlığı tehdit etmeyecek koşullardaki gıdaya herkesin ulaşabilme haklılığı vurgulanmıştır (Koç ve Uzmay, 2015). Güvenli gıda, üretimi esnasında oluşabilecek fiziksel (cam parçası, saç, tüy, kabuk vb), kimyasal (tarım ilaçları, izin verilmeyen gıda katkı maddeleri, ağır metaller vb) ve biyolojik (mikroorganizmalar, virüsler vb) risklere karşı tedbir alınmış, tarladan sofraya kadar her aşamada kontrolleri yapılmış gıda anlamına gelmektedir.

Küreselleşme ile birlikte artan ticaret ve iş hayatına adaptasyon sonrasında reklamların da etkisi ile birlikte, pazara sürülen tüketmeye hazır donuk gıdalar ve tüm dünyada yaygınlık kazanan fast food (ayaküstü beslenme) sonucunda halk sağlığı daha da önemli hale gelmiştir. Bu gıdalar dengeli ve yeterli beslenmenin önemsenmediği durumları ortaya çıkarmıştır. Çünkü buradaki amaç yeme zevkini yaşamak ve açlık hissinin bir an önce bastırılmasıdır. Toplumun beslenme kültürüne etki eden bu gelişmeler yaşam biçiminin farklılaşmasına neden olmuş ve beraberinde çeşitli sağlık sorunlarını da getirmiştir. Bu aşamada gıda güvenliği ve güvenilir gıda önem kazanmıştır. Bu kavramların içinin doldurulması için hem üreticilerin hem tüketicilerin konuya gereken

önemi vermesi gerekmektedir. İstenilen yaşam kalitesine ulaşılması için, beslenme bilinci arttırılmalı ve bu yaşam biçimi haline getirilmelidir. Hatta okullarda sağlıklı beslenme ve gıda güvenliği konularında dersler okutulmalıdır.

Bilinçli tüketicilerle beraber gelişmiş ülkelerde doğal kaynakların korunması, insan, hayvan ve çevre sağlığının iyileştirilmesi üzerinde durulmuştur. Endüstrileşmenin bu kadar yaygınlaşması, gıdalarda katkı maddelerinin kullanımının artması ve bunların etkisinde oluşan sağlık sorunları nedeniyle bireyler organik ürün arayışı içerisine girmişlerdir. Sağlık kaygıları bireyleri organik gıda arayışına yönlendiren en büyük etken olmuştur ve son günlerde organik gıda tüketmek bir yaşam tarzı haline gelmiştir.

2.3. Organik Gıda

18. yüzyılda başlayan sanayileşme ile birlikte nüfus artışı ve kentleşme oranı yükselmiştir. Kentlerdeki nüfus yoğunluğu ile beraber gıda ihtiyacının artmasıyla gıda üretimi için geliştirilen çeşitli teknikler ortaya çıkmıştır. Üretilen gıdaların daha uzun süre korunabilmesi ve çeşitlendirilmesi için güvenli olmayan katkı maddeleri keşfedilmiş, geliştirilmiş ve kullanımı yaygınlaşmıştır. Bazılarının sınırlı miktarda kullanımı sağlık üzerine olumsuz etki yapmazken bazıları ise kesinlikle yasaklanması gereken grup içinde yer alırlar. Bu gruptakiler kanser başta olmak üzere pek çok açıdan insan sağlığı üzerine olumsuz etkilere sahiptir. Tüketicilerde oluşan bu gibi kaygılar, organik kavramını doğurmuştur. Organik gıda denildiğinde en basit açıklama ile tarımsal ürünlerin yetiştirilmesi ve işlenmesinde hiçbir şekilde kimyasal madde kullanılmaması akla gelir. Genetiği değiştirilmemiş ürünler de bu kapsamda değerlendirilir (Grunnet, 2002; Ustaahmetoğlu ve Toklu, 2015; Roosen, 2003). Tüketicilerin birçoğunun aşına olduğu bu terim, Ekolojik Tarım Organizasyonu (ETO) tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır; doğaya ve canlı sağlığına zarar verecek yöntemler, kimyasallar, GDO gibi katkı maddeleri kullanılmadan üretimin her aşamasında kontrollü, sertifikalı tarım ürünlerine “organik gıda” adı verilir (Karabudak ve Türközü, 2014).

Organik ürün kavramı bugün günümüzde pek çok sektöre hitap etmektedir. Örnek olarak organik gıda, organik kozmetik, organik tekstil, organik hayvansal ürünler, organik temizlik ürünleri sayılabilir (Güngör, 2019).

Organik, sadece ürünün kendisi ve nasıl üretildiği ile ilişkilendirilen bir terimdir. Sözlük anlamı olarak “canlı organizmadan üretilen” anlamına gelmektedir. Yapılan tanımlamalardan yola çıkılarak organik ürün; insana, çevreye ve ekolojik dengeye zarar vermeden ortaya konan ürünlerdir. Yapay gübrelerin, böcek ilaçlarının, hormonların, koruyucuların vb. eklentilerin kullanılmadığı, kontrollü işlenmiş sertifikalı bitkisel ve hayvansal ürünlerdir. Bu standartlarda ürün üretimine imkan tanıyan, yetki verilen kurum ve bireyler tarafından denetimi sağlanan ve sertifikasyon işlemi yapılan üretime “organik üretim” ve bu yöntemlerle elde edilen ürünlere ise “organik ürün” adı verilmektedir (Ersun ve Kahraman, 2011).

2.3.1. Organik Gıdaların Etiketlenmesi

Organik kavramının karşılığı ülkeden ülkeye değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin İngiltere’de organik (organic), Fransa’da biyolojik (bioloque) ve Almanya’da ekolojik (ökologish) kelimeleri bizdeki organik kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Avrupa Birliği (AB) organik tarım yönetmeliği 2092/91 sayılı Konsey Tüzüğü’nde bu kelimeler eş anlamlı olarak kabul edilmiştir (Sayın, 2002). Marketlerde, halk pazarlarında sıklıkla karşılaşılan “doğal, katkısız, köy ürünü, hakiki, natürel vb” ifadeler toplumda yanlış bir algı oluşmasına sebep olmaktadır. Ürün üzerinde yer alan bu ifadeler o ürünün organik olarak nitelendirilmesinde yeterli değildir. “Doğal, katkısız, köy ürünü, hakiki, natürel vb” etiketlerin herhangi bir resmi tanımlaması, standardı ve yönetmeliği bulunmamaktadır. Bu durum üreticiler tarafından oldukça suiistimal edilmektedir (Karabudak ve Türközü, 2014). Benzer şekilde, organik olmayan ürünler için, tüketicide organik ürün izlenimi oluşturacak bio, biyo, eco, eko ve org ön ekleri etiket ve isimlerinde kullanılamaz (Gök, 2008).

Ürün ambalajları üzerinde birbirinden farklı logoların bulunması tüketiciler tarafından doğru anlaşılmadığı ve karışıklığa neden olduğu için Temmuz 2010 yılında Avrupa Birliği (AB) ortak bir organik ürün logosu oluşturmuştur. Böylece tüketiciler tarafından anlaşılması kolaylaştırılmış ve sektörü güçlendirmiştir (Diaz ve ark., 2012; Ustaahmetoğlu ve Toklu, 2015)



Şekil 2.1. Avrupa Birliği Organik Ürün Logosu

Bugün ölkemizde organik olduğu iddia edilen tüm ambalajlı ürünlerde organik ürün logosunun kullanılma zorunluluğu bulunmaktadır. Bu logonun bulunmadığı hiçbir ürünün organik olarak satışı ve tanıtımı yapılamaz. Bu logo, 5262 sayılı Organik Tarım Kanunu ve 25841 sayılı Organik Tarımın Esasları ve Uygulamasına İlişkin Yönetmelik kapsamında hazırlanmıştır (Güven ve Pekmezci, 2015).



Şekil 2.2. Türkiye’de Kullanılan Organik Ürün Logosu

Bir ürüne “Organik Ürün Sertifikası” alınması T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı’nın yetkilendirdiği sertifikasyon kuruluşunun Avrupa Birliği standart ve kurallarına göre ilgili işletmeyi denetlemesi ve olur vermesi sonrasında mümkün olmaktadır. Sertifika verecek firma organik sertifikası almak için müracaat etmiş firmada aşağıdaki hususları denetler;

- Gıda üretimi yapılacak olan tarla,
- Çiftçinin organik üretim konusundaki bilgi düzeyi,
- Üretimde kullanılacak tohum,
- Kullanılacak olan doğal gübre,

- Yönetmeliklere uygun kullanılacak olan ilaçlar,
- Elde edilen son ürün,
- Ürünün işlenmesi, paketlenmesi ve pazarlamasıyla ilgili aşamalar ve sorumlu bireyler

Yani her aşamada, işlem ve ilgili bireylerin denetimi ve sertifikalandırılması söz konusudur (Güven ve Pekmezci, 2015). Sertifika sistemi, organik ürünlerin belirtilen standartlara göre üretildiği, işlendiği ve paklendiğini gösteren bir sistemdir. Sertifikalandırma işlemi, eğitimini almış personel tarafından belirli aralıklarla yapılan kontrollerle çiftçi dâhil her aşama ürünü işleyen kişilerin standartlara uyum sağlamasıyla gerçekleşir (Gök, 2008).

Ürünün etiketinde veya üzerinde; doğal, ev yapımı, katkısız, saf ürün, köy ürünü vb. ifadelerin bulunması o ürünün organik olarak üretildiği anlamına gelmemektedir. Organik ürün, ancak üzerinde bulunan logo ve sertifika numaraları ile tanınabilir (Aydemir ve Oğuz, 2018). Sertifikasyon işlemi, sağlığını önemseyen ve çevre duyarlılığına sahip tüketicilerin güveninin oluşmasını sağlarken, üreticiye de ürününü hak ettiği değerle pazarlama imkânı vermektedir (Gök, 2008).

Organik ürün etiketinde yer alması gereken diğer bilgiler; ürünün adı, ürün içeriği, hasat yılı, organik ürünün son kullanma tarihi, ürünün üretildiği firma adı ve adresi, kontrol ve sertifikasyon kuruluşunun adı ve logosu, parti no ve organik ürünün saklama koşullarıdır (Kurt, 2006).

2.3.2. Organik Üretim İlkeleri

Her sektörde üretilen ürünlerin organik ürün olarak sertifikalandırılması yetkili kurum ve kişiler tarafından kendine özgü standartlara göre yapılmaktadır. Tüketicilerin satın aldığı gıdanın organik ürün tanımına uyması için organik tarım ilkelerinin uygulanması ve bu ilkeler doğrultusunda üretimin sağlanması gerekmektedir. Bu ilkeler;

1. Tarımsal üretimde üretimle ilgili tüm faktör ve olgular bir bütün olarak dikkate alınmalı ve organik üretimin kendi kendine yeterliliği sağlanmalıdır. Bunun için şirket içinde veya yakın çevresinde toprak, bitkiler, hayvanlar ve insanlar arasında mümkün olduğu kadar doğal kaynaklı hammaddeler kullanılarak doğal bir döngünün sağlanmasına çalışılmalıdır.

2. Organik üretim, biyolojik çeşitliliği ve toprak verimliliğini koruyan, çevreye ve insanlara verilen zararı en aza indiren bir üretim yöntemidir. Bu nedenle tarımsal üretimden kaynaklanan ve yakın çevreden elde edilen tüm hammadde ve diğer ticari girdilerin her türlü çevresel etkileri en aza indirilmeli veya tamamen önlenmeye çalışılmalıdır.
3. Toprağın ıslahı, korunması ve içindeki canlıların beslenmesi sağlamalı; işlenmemiş arazinin doğal etkinliği artırılmalıdır. Bunu başarmak için rotasyon, organik gübreleme ve uygun toprak işleme yöntemleri kullanılmalıdır.
4. İşletmelerde hayvanların sağlıkları, yüksek verimlilikleri ve uzun ömürleri teşvik edilmelidir. Bu nedenle ahırın doğru kullanılması, yemin mümkün olduğunca çiftlik ürünleri ve yem bitkilerinden, kimyasal madde (direnc) katılmadan sağlanması için her türlü çaba gösterilmelidir. Doğum, kilo artışı, katkı maddeleri, vb. için de uygun yetiştirme çalışmaları ile yem ve istenilen gelişme şartları garanti edilmelidir.
5. Hayvan sayısı kullanılan tarım arazisi alanı ile uyumlu olmalı ve 1 hektar başına 1 büyükbaş hayvan olacak şekilde planlama yapılmalıdır.
6. Tarımsal üretimde verimlilik ile ürün kalitesi arasında ters bir ilişki olduğu çoğunlukla kabul edilen bir gerçektir. Genel bir kural olarak, bu iki faktör arasında bir denge bulunmalıdır. Ancak unutulmamalıdır ki, organik tarımda bu denge sağlanırsa, ürün miktarından ziyade kaliteden yana kazançlı çıkılacaktır. Organik tarımda maksimum verim hedefinden daha öncelikli olarak yeterli miktar ve kalitede ürünler üretmek hedeflenmektedir.
7. Organik çiftliklerde fosil yakıtlar ve başta petrol olmak üzere diğer enerji kaynakları, en uygun verim sağlayacak düzeyde maksimum tasarruf ilkesine uygun olarak kullanılmalıdır. Enerji kullanımında güneş enerjisi ve rüzgâr enerjisi gibi doğal enerji kaynakları olabildiğince tercih edilmelidir.
8. Organik tarım işletmeleri üretici ve çalışanları için tatmin edici bir gelir ve fırsat sağlayabilmelidir. Aksi takdirde işletmecilik sürdürülebilir olmaz.
9. Organik tarımda sentetik kimyasal gübreler ve sentetik kimyasal ilaçların, depoda koruyuculuğu arttıran ve hasattan sonra olgunlaşmayı teşvik eden sentetik kimyasal

maddelerin, bitki ve hayvan yetiştirmede hormonlar ve büyüme düzenleyici maddelerin kullanımı yasak olduğu için bu maddeler yetiştiricilikte kullanılmamalıdır.

10. Organik üretimde kontrol ve sertifikasyon sistemleri uygulanmalıdır. Ayrıca üretimin her aşamasında kayıtlar tutulmalı, hasat, işleme, paketleme, depolama ve nakliye aşamalarında kontrol ve sertifikasyon uygulamaları yapılmalıdır.

11. Organik tarım, zirai ilaç kullanılmadan yapılan tarım değildir. Organik Tarım Yönetmeliği'nde belirtilen, organik tarımdan elde edilen ürünlerin işlenmesi ve hazırlanmasında kullanılacak maddeler kullanılabilir. Bunların dışındaki maddelerin kullanılmamasına özen gösterilmelidir. İzin verilen maddeler ile tarımsal üretim ve hastalık kontrolü de düzenlenebilir (T.C. Resmi Gazete, 18.08.2010, Sayı: 27676).

2.3.3. Organik Gıda Ürünleri ve Tüketici Tercihleri

Organik gıda ürünlerine eğilimin bireyin demografik yaşam biçimine, yaş, cinsiyet, eğitim, sosyo-ekonomik durum gibi değişkenlere bağlı olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Çelik, 2013).

Türkiye’de organik ürünlerin dış pazara yönelik üretilmesi, müşteri algısındaki farklılıklar, ürün çeşitliliğinin az olması, fiyatların yüksek oluşu, pazar ağlarının yetersizliği gibi nedenlerden dolayı iç pazarda tatmin edici bir gelişme söz konusu değildir. Aynı zamanda Türkiye’de tüketiciler organik ürün hakkında yeterli bilgiye sahip değildir. Gıdanın üretim teknikleri, sağlık açısından değer ve etkileri, çevreye olan duyarlılığın etkileri gibi konularda yeterli bilgiye sahip olunmaması ürünlerin tercih edilmemesinde önemli bir rol oynamaktadır (Kurt, 2006).

Organik ürünlere eğilimi olan bireylerde belirli ortak özellikler bulunmaktadır. (Öndoğan ve Öndoğan, 1999). Bunlar aşağıda açıklanmıştır.

- şehirleşmenin yoğun olduğu, genellikle büyükşehirlerde yaşayanlar,
- Satın alımlarda tüketeceği ürüne karşı olan hassasiyet ve seçicilik, kalite anlayışı, içeriklerine ve üretim koşullarına dikkat edenler,
- Eğitim düzeyi genellikle yüksek, sosyal alanda orta veya üst sınıfa dahil olanlar,
- Sağlık ve çevre duyarlılığı konusunda önceliği olan fiyatlandırılması genellikle ikinci planda yer alan alım gücü yüksek olanlar

Ortak özelliklere sahip bu tüketicilerin bilinç düzeyi yüksektir, bireysel ve toplumsal sağlık kaygıları vardır. Aynı şekilde gelecek kaygısı, kimyasalların kalıtım üzerindeki etkisinden dolayı genetik yollarla geçebilecek kronik rahatsızlıklar ve kısırlık, sakat doğum gibi olasılıklar bireyleri etkileyerek kaygılar bu kişileri organik tüketime yönlendirmektedir (Gökçe, 2001).

Aşağıda yaş, cinsiyet ve medeni durumun organik gıdaya olan yaklaşımı nasıl etkilediği açıklanmıştır.

- Yaş: Organik gıda pazarında hedef kitle; gelir düzeyi yüksek, orta yaş ve üzeri, sağlık endişesi bulunan ve duyarlı bireylerdir. Aynı zamanda 20 yaş ve altı bireylerin çevreye karşı duyarlı olmalarına rağmen gelir yetersizliğinden dolayı alamadıkları göz ardı edilemez bir gerçektir (Kacur, 2009).
- Cinsiyet: Yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere göre organik ürünlere daha çok ilgi gösterdiği bilinmektedir. Bu durum, büyük oranda kadının ev için yapılacak alışverişten sorumlu tutulmasından kaynaklanmaktadır. Bunun sonucunda da kadınlar organik gıda konusunda daha fazla bilgiye ve duyarlılığa sahip olmaktadır (Güven ve Pekmezci, 2015; Thompson, 1998; Urena ve ark., 2008).
- Medeni Durum: Evli ve çocuk sahibi kadın tüketiciler, çevreye duyarlılığı ilke edinen organik ürünleri satın alma yatkınlığına sahiptir. Bunun altında eşleri ve çocukları kimyasal katkı maddelerinden koruyarak onların sağlığını tehdit edecek tehlikelerden koruma içgüdüğü yatmaktadır (Laronce ve ark., 2011).

Eti İçli ve ark., İstanbul'da organik pazarlardan ürün alan toplam 620 ile yaptıkları bir araştırmada; tüketicilere yüz yüze anket yöntemiyle sorular yöneltmiştir. Organik ürün tercih eden bireylerin %78.7'sinin kadın ve %21.3'ünün erkek, eğitim düzeyinin lise ve üniversite olduğunu bildirmişlerdir. Organik ürünü en fazla satın alan bireylerin yaş aralığını ise ortalama 31-40 yaş olarak tespit etmişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin %67.4'ünün evli, %32.6'sının ise bekâr olduğu bildirmişlerdir.

Tüketicilerin organik gıdayı tercih etme sebepleri olarak sağlığa olan faydaları, ürünlerde kimyasal girdilerin bulunmaması, ürünlerin besin değerini kaybetmeden kontrollü bir şekilde işlem görmesi, genetiği değiştirilmiş organizmaların bulunmaması,

ürünle ilgili üretildiği yer gibi açıklayıcı bilgilerin bulunması, ürünlerin çevreye zarar vermeden doğal yöntemlerle üretilmesi sayılmaktadır (Kurt, 2006).

Organik gıda üretiminin hedefi, bireylere ve çevreye zarar vermeden ürünü tüketiciye ulaştırmaktır. Organik ürünlerin üretiminde kullanılan tüm girdilerin doğal kaynaklardan elde edilmiş olması beklenir. Bu nedenle sentetik gübre, böcek ilaçları, hormon gibi girdilerin kullanımı yasaklanmıştır. Ancak konvansiyonel üretimde; tarımda bitki gelişimini hızlandırmak için kullanılan gübreler; hayvansal gıda üretiminde ise, büyümeyi hızlandırmak için kullanılan hormonlar ile ürün elde edilmektedir. Organik ve konvansiyonel üretim arasındaki farklarda; üretimde elde edilen verim, gıdanın görünümü, lezzeti, besin değerleri ve sağlık açısından etkileri de yer almaktadır (Çetin, 2020).

Organik üretimin diğer üretim şekillerine göre farklılıkları vardır. Bunlar aşağıda sıralanmıştır.

- Kontrollü bir yetiştiricilik sistemi vardır. Tüketicinin sofrasına gelene kadar tüm üretim aşamaları kontrollü bir şekilde sağlanır ve organik gıdalar, organik tarıma uygun alanlarda yapılır.
- Organik ürünlerde verim, konvansiyonel yöntemlere göre daha düşüktür. Ürünün rengi, albenisinden daha ziyade insan sağlığı için zararlı olan girdilerin kullanılmaması esas olarak alınmaktadır. İçeriğinde kimyasal madde kullanılmadığı için verim daha az olmakta ve bunun bir sonucu olarak diğer ürünlerle karşılaştırıldığında satış fiyatları daha fazladır.
- Organik ürünlerin üretiminde, doğal kaynaklardan elde edilen girdilerin kullanılması hedef alınır. Bu ürünler tescillidir ve etiketlerinde “organik” ibaresi yer alır (Kurt, 2006; Yanmaz, 2001).

2.3.4. Dünya’da Organik Gıda Üretim ve Tüketimi

Kullanılan doğal kaynakların giderek azalması ve tüketicilerin çevre bilincinin artması organik ürün pazarının ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Gelişmiş ülkelerde eğitim seviyesinin artmasıyla tüketiciler bilinçlenmiş ve bu kişilerin insan sağlığı ve çevre duyarlılığı ön plana geçmiştir. Bu durum üretilen gıda maddelerinin miktar ve

yeterliliğin yanı sıra tüketicinin sağlığı yönünden de değerlendirilmesini gerekli kılmış, böylece organik gıda üretimine olan talebi artırmıştır. Gelişmiş ülkelerde oluşan pazar fırsatları, gelişmekte olan ülkeler için uluslararası pazarda yer edinebilmeyi mümkün kılmıştır. Böylece bu ülkeler de kendi ekonomik çıkarları ve tarımsal faaliyetlerine yararlılık adına organik gıda üretimine yönelmişlerdir (Bülbül ve Tanrıvermiş, 2001; Kurt, 2006). Gelişmekte olan ülkemizde tüketicilerin organik gıdalar ile ilgili bilgi düzeyinin ve eğilimlerinin ne yönde olduğunun ve demografik bilgilerinin araştırılması gerekmektedir. Böylece, iç pazarın büyümesi ve gelişmesi sağlanabilir (Eti İçli ve ark., 2016).

İnsanların sağlık problemlerinin giderek artması, organik gıda sektörünün önem kazanmasında etkili olmuştur. Kanser, kalp-damar hastalıkları, obezite, gastrointestinal sistem (GİS) rahatsızlıkları gibi vakaların artışı bireylerin sağlık endişesine yol açmıştır. Bu da tüketicilerin tercihlerinin farklılaşmasına ve daha sağlıklı ürünlere yönelmesine neden olmuştur. Artan kaliteli ve sağlıklı ürün talebiyle organik ürünler pazarda önem kazanmaya başlamıştır (Ustaahmetoğlu ve Toklu, 2015).

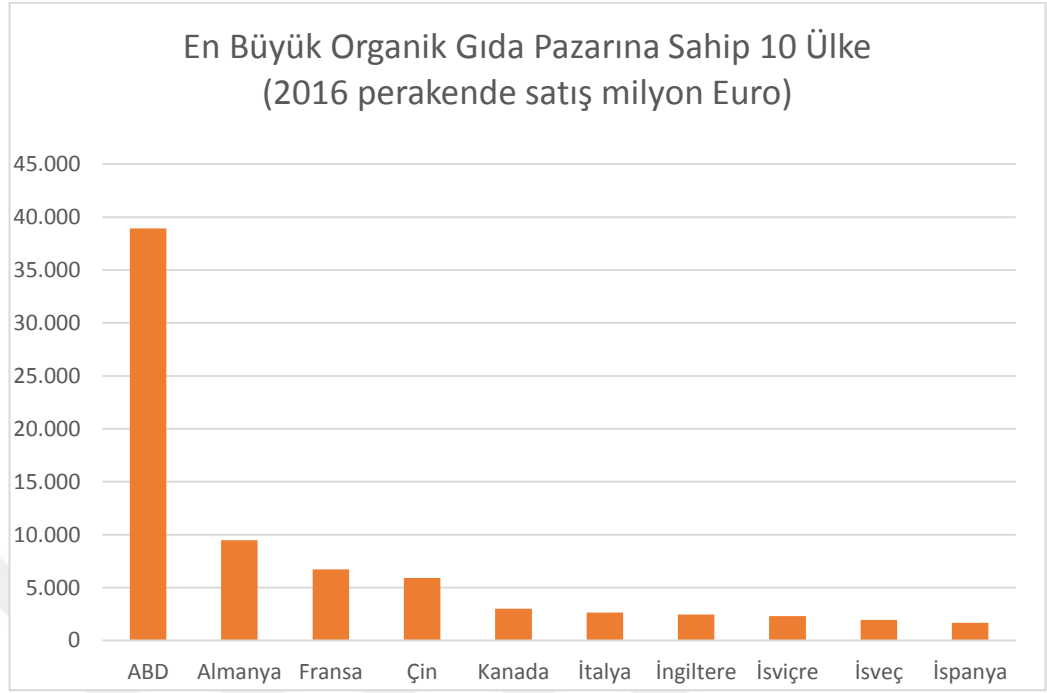
Organik gıda pazarına yönelim artmıştır. Ancak bu pazarda yer edinebilmek için tüketicilerin beklentilerinin iyi araştırılması gerekmektedir. Tüketicinin satın almasındaki en büyük teşvik edici faktörün lezzet ve sağlık olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur. Benzer araştırmalarda, organik ürünlerin satın alınmama nedenlerine değinilmiş ve en önemli nedenin ürün fiyatlarının çok yüksek olması olarak bildirilmiştir. Bunların yanı sıra tüketiciler; organik ürünleri kalite olarak farklı bulmadıklarını, organik ürün hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ve ürünlerin hakiki olarak organik olup olmadığına emin olmadıklarını belirtmişlerdir (Kurt, 2006).

Organik gıda üretimi ve pazarını yönetmek için bilinmesi gereken hususlar vardır. Bunlar arasında tüketicilerin organik gıdaları tercih etme sebepleri, organik ürünler satın alınırken aranılan kriterler, tüketici tarafından çoğunlukla talep edilen ürünler belirlemek ve organik ürünlerin satın alımında karşılaşılan sorunlar sayılabilir (İnan ve ark., 2021).

Dünya’da hızla artan nüfusun gıda gereksinimlerini karşılamak, işletmelerin verimliliği arttırmak ve kar etmeye yönelik arayışlar üreticileri maksimum verim elde etmeye

yöneltmiştir. Bu durum kimyasal ilaçlar ve gübre kullanımını arttırmıştır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde nüfus artışıyla beraber gıda üretimini arttırmaya yönelik çabalar hız kazanmıştır. Hormon, pestisit kullanımı, genetiği değiştirilmiş bitki çeşitleri gibi girdilerin üretimde kullanılmasıyla üretimde verimlilik ön plana geçmiş, sağlık kriterleri geri planda bırakılmıştır (Eti, 2014). Organik ürün pazarı giderek büyüme göstermektedir. Pazarın gelişmesi, endüstrileşmeyle artan gıda üretiminde tüketicilerin “özel” ürünlere olan talebine dayalı bir arz meselesidir. Organik ürünlere talep diğer ülkelerle karşılaştırıldığında gelişmiş ülkelerde oldukça fazladır. Bu durum gelir düzeyi ve yaşam kalitesinin yüksek olması, tat ve içerik unsurunun önem kazanması, çevre duyarlılığının artması ve tüketicilerin gıda güvenirliliği konusunda daha bilinçli olmalarına bağlanabilir (Yanmaz, 2013).

Dünya’da organik tarım ilk kez Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Avrupa’da ortaya çıkmıştır. Organik ürünlerin popüler olmasıyla beraber diğer ülkelerde de yayılmasını sağlamıştır. Tüketicilerin sağlık ve çevre kaygıları ile ilgili endişelerinin artması organik ürünlere olan talebi arttırmıştır (Heckman, 2006; Güngör, 2019). Avrupa ülkelerinde toplumun talebine göre sektör gelişirken, gelişmekte olan ülkelerde iç piyasalar değil dış pazarda yer edinebilmeye dönük gelişme göstermektedir (Güngör, 2019). Şekil 2.3.’de organik gıda ticaretinde dünyada en büyük pazara sahip ilk 10 ülke yer almaktadır. Bu grafik dünyadaki organik gıda pazarı ve ticareti hakkında bilgi vermektedir.



Şekil 2.3. 2016 Yılında Organik Gıda Pazarında En Büyük Paya Sahip İlk 10 Ülke (Milyon Euro) (European and Global Organic Farming Statistics, 2018)

Yukarıdaki grafik incelendiğinde en büyük organik pazar payına 38.938 milyon Euro ile Amerika sahiptir. 9.478 milyon Euro ile Almanya ikinci ve 6.736 milyon Euro ile Fransa üçüncü sırada yer almaktadır.

Geçtiğimiz yıllarda, organik gıda ürünleri sadece birinci dünya ülkeleri tarafından talep edilirken zamanla bu talep üçüncü dünya ülkelerinde de artış göstermeye başlamıştır (İnan ve ark., 2021). Son 10 yılda organik gıdalara olan talebin hızla arttığı bilinmektedir. Bu artış sonucunda organik gıdalar için küresel bir pazar oluşmaktadır. Tüm bu gelişmeler, çiftçilerin organik gıda üretimi için topraklarının tahsisinde de değişikliğe yol açmıştır (Sadiq ve ark., 2020). 2018 yılında FİBL tarafından yayınlanan araştırma verilerine göre toplam 71.4 milyon hektar organik tarım arazisi bulunmaktadır. Dünyada en geniş organik tarım arazisine sahip ilk üç bölge; Okyanusya (35.9 milyon hektar), Avrupa (15.6 milyon hektar, %22) ve Latin Amerika (8 milyon hektar, %12)'dir. Bunları, 6.5 milyon hektarlık alan (%9) ile Asya, 3.3 milyon hektar alan (%6) ile Kuzey Amerika, 1.9 milyon hektar (%3) alan ile Afrika takip etmektedir.

2.3.5. Türkiye’de Organik Gıda Üretim ve Tüketimi

Türkiye organik ürün üretimi açısından oldukça avantajlı bir konuma sahiptir. Sahip olduğu uygun ekolojisi, su ve toprak gibi doğal kaynakları bu durumda etkilidir. Ülkemizde organik tarım sektörü üç ayrı dönemde incelenmektedir. Birinci dönem, 1984-1993 yıllarını kapsamaktadır ve herhangi bir hukuki düzenleme bulunmamaktadır. İkinci dönem, 1994-2002 yıllarındadır ve yasal düzenleme yapılanmasına gidilmektedir. Üçüncü dönemde 2003 yılından itibaren faaliyetlerin yasallaştırılması ile 3 Aralık 2004 tarihinde Organik Tarım Kanunu yayımlanmıştır. Bu kanunla beraber, 10 Haziran 2005 tarihinde Organik Tarım Esasları ve Uygulanmasına Yönelik Yönetmelik yürürlüğe girmiştir. Ülkemiz, 1990-2010 yılları arasında organik gıda sektörü için önemli bir gelişme kaydetmiştir. Özellikle 2008-2010 yıllarında organik gıda üretici sayısı ve üretim alanlarında ciddi artışlar gerçekleşmiştir (İnci ve ark., 2017). Ülkemiz, 2008 yılında 14.926 organik gıda üretimi yapan üretici ve 109.387 hektar üretim alanına sahipken; 2010 yılında bu rakamlar 47.097 üretici ve 388.782 hektar alana çıkmıştır. Organik Tarım Araştırma Enstitüsü’nün 2020 yılında yaptığı araştırmaya göre ülkemizde günümüzde 79.563 organik gıda üreticisi ve 646.247 hektar organik gıda üretimi yapılan alan vardır (İnan ve ark., 2021).

Ülkemizde organik ürün ihracatı kuru kayısı, kuru üzüm ve kuru incir ile başlamıştır. İlk yıllarda sınırlı olan ürün yelpazesi 2000li yıllarda bitkisel ürünler, işlenmiş gıda ürünleri ve diğer organik ürünler olarak gelişmiş ve uluslararası sektörel bir yapıya ulaşmıştır (Usal, 2006).

Türkiye’de organik tarım yapılan alanın toplam tarım alanıyla karşılaştırıldığında payı az olmasına rağmen Dünya ve Avrupa pazarında iyi bir pazar payına ulaşmıştır.

Ülkemizde, organik gıdaların kontrolleri ve sertifikasyon işlemleri üretim ve pazarlama şirketlerinden bağımsız bir şekilde gerçekleştirilmektedir. Bu şirketler Tarım ve Orman Bakanlığı ve Avrupa Birliği (AB) tarafından yetki verilen kontrol ve sertifikasyon kuruluşları (KSK) tarafından yürütülmektedir. Türkiye’de uluslararası düzeyde kabul görmüş 40 tane kontrol ve sertifikasyon firmaları faaliyet göstermektedir (İnan ve ark., 2021). Tablo 2.1.’de Türkiye’de 2010-2017 yılları arasında organik tarımın gelişimi detaylıca verilmiştir.

Tablo 2.1. Türkiye’de Organik Tarımın Gelişimi (GTHB-BÜGEM, 2018;TÜİK, 2018)

YIL	ÜRÜN SAYISI	ÇİFTÇİ SAYISI	YETİŞTİRİCİLİK YAPILAN ALAN (ha)	DOĞAL TOPLAMA ALANI (ha)	TOPLAM ÜRETİM ALANI (ha)	ÜRETİM MİKTARI (ton)
2010	216	42.097	383.782	126.251	510.033	1.343.737
2011	225	42.460	442.581	172.037	614.618	1.659.543
2012	204	54.635	523.627	179.282	702.909	1.750.126
2013	213	60.797	461.395	307.619	769.014	1.620.466
2014	208	71.472	491.977	350.239	842.216	1.642.235
2015	197	69.967	486.069	29.199	515.268	1.829.291
2016	225	67.878	489.671	34.106	523.778	2.473.600
2017	214	75.067	520.885	22.148	543.033	2.406.606

Türkiye ve Dünya’da organik üretim ile ilgili verilmesi gereken genel bilgilerin bu kadarının yeterli olacağı düşünülmüştür. Bu konuda daha detaylı bilgi edinilmek istenirse Cevdet Akyüz tarafından hazırlanmış olan Türkiye’nin Organik Üretimdeki Yeri ve Avrupa Birliği ile Türkiye’nin Sertifikasyon Sistemlerinin Karşılaştırılması başlıklı yüksek lisans tezi incelenebilir.

2.4. Gıda Katkı Maddeleri

Son yıllarda artan dünya nüfusunun en temel gereksinimi olan gıda ihtiyacının karşılanması, tarım arazilerinin azalmasının bir sonucu olarak gıdaların daha uzun süre bozulmadan korunması ve üretim maliyetlerinin düşürülmesi ön plana çıkmıştır. Gıda sektöründe ticari değerlerin arttırılmasında gıda katkı maddeleri geniş yer tutmakta ve sektörün vazgeçilmezi olmaktadır.

Gıda katkı maddeleri, Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği’nde; *besleyici değeri olsun veya olmasın, tek başına gıda olarak tüketilmeyen ve gıdanın karakteristik bileşeni olarak kullanılmayan, teknolojik bir amaç doğrultusunda üretilmesi, tasnifi, işleme, hazırlama, ambalajlama, taşınması veya depolaması sırasında gıda maddesinin tat, koku, görünüş, yapı ve diğer niteliklerini korumak, düzeltmek veya*

istenmeyen değişikliklere engel olmak amacıyla kullanılmasına izin verilen maddeler olarak tanımlanmaktadır (T.C. Resmi Gazete, 30.06.2013, Sayı:28693).

Gıda katkı maddelerinin başlıca kullanım amaçları arasında raf ömrünün uzatılması, gıdanın karakteristik özelliklerinin korunması, istenmeyen değişkenliklere engel olunması, aroma, renk ve kıvam kazandırılması, gıdaların hazırlanmasına yardımcı olunması sayılabilir (Boğa ve Binokay, 2010; Özgün ve Seylam Küşümler, 2020).

Gıda katkı maddeleri tüketicilerin birçoğu tarafından zararlı bulunmaktadır. Bu düşüncenin oluşmasında gıdanın bozulmuşluğunun maskelenmesi, kötü kalitenin daha yüksekmiş gibi gösterilmesi gayretleri neden olmaktadır. Bunlara ilave olarak kontrolsüz ve amacı dışında kullanılmaları, kullanırken işleme tekniklerine uyulmaması da katkı maddelerine kötü bir gözle bakılmasına neden olmaktadır.

Gıda katkı maddelerinin günlük kabul edilebilir miktarları her ülkenin kendi kurum ve koşullarına göre belirlenmektedir. Amerika’da bu kurum Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) iken; Birleşmiş Milletler’de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Gıda Tarım Örgütü (FAO) Kodeks Alimentarius Komisyonu (CAC)’a bağlı olarak Ortak Uzmanlar Komitesi (JECFA) bu konuda ilkeler geliştiren kuruluşlardır. Bu kuruluşların oluşturduğu ilkeler Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) tarafından da benimsenmiştir (Food Additives: (EUFIC); Food Additives, 2018). Ülkemizde gıda katkı maddeleri ile ilgili ilkeler, uluslararası kuruluşların oluşturduğu düzenlemeler göz önüne alınarak “Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği” olarak hazırlanmıştır. Bu yönetmelikte gıda katkı maddelerinin kullanılacağı gıdalar ve miktarlar yer almaktadır (Artık ve ark., 2019).

Avrupa Birliği’nde kullanımına izin verilen gıda katkı maddelerinde “Europe” kelimesinin baş harfi olan – E kodu kullanılır. Toksikolojik araştırmaları yapılmış, uluslararası kabul gören her gıda katkı maddesine ait bir – E kodu bulunmaktadır. Kullanım amacına göre sınıflandırılmışlardır. Bu sınıflar Tablo 2.2.’de verilmiştir.

Tablo 2.2. Gıda Katkı Maddelerinin Sınıflandırılması (Özgün ve Seylam Küşümler, 2020)

GIDA KATKI MADDELERİ	E KODLARI
Renklendiriciler	<i>E 100 – 180</i>
Koruyucular	E 200 – 285, E 330
Antioksidanlar	E 300 – 321
Emülsifiyerler ve Stabilizatörler	E 322 – 500
Asit-Baz Bağlayıcılar	E 500 – 578
Tatlandırıcılar, Koku Verenler	E 620 – 637
Geniş Amaçlı Gıda Katkı Maddeleri	<i>E 900 – 927</i>

2.5. Organik Beslenme

Tüketiciler organik denince doğal olan, içerisine katkı maddesi konmamış ve daha çok köylerde yapılan ürünleri hatırlamaktadırlar. Mevzuatta ise bir ürünün organik kabul edilmesi için pek çok şart ve prosedür vardır. Bu nedenle bir ürüne organik etiketi yapıştırmak her şartta mümkün değildir.

Beslenme, tüm insanları içine alan, günlük bir yaşam etkinliği olarak tanımlanır. Bu yaşamsal etkinliğin önemi günümüzde daha da artmıştır. Toplumlar sağlık açısından analiz edilirken beslenmeye çeşitli anlamlar ve ifadeler yüklenmeye başlanmıştır. Bunun sonucunda “ne yiyorsak oyuz” anlayışı gelişmiştir. Yakın zamana kadar insanlar gıdaları tüketirken sadece kendi bünyelerini doyurduklarını zannetmişlerdir. Ancak aslında kendimizle beraber içimizde ve özellikle sindirim sistemimizde barındırdığımız milyonlarca hatta milyarlarca mikroorganizma da beslenmektedir. Bu durum başta bağışıklık sistemimiz olmak üzere birçok sistemimizi de etkilemektedir. Bünyemizde barındırdığımız mikroorganizmalardaki oluşturduğumuz bu denge, sağlığımızın sürdürülmesi ve vücut ağırlığımız üzerinde büyük etkiye sahiptir. Beslenmede kullanılan gıdaların türü üzerinde toplumların ekonomik koşulları ve toplumdaki yerleşik örf, adet ve gelenekler etkili olmaktadır. Ancak son zamanlarda tüm bunlardan

ayrı olarak tüketicilerin bilinçlenmesi ile birlikte doğal, sağlıklı, işlenmemiş veya en az işlenmiş organik gıdalara rağbet artmıştır. Bunun bir yolu da gıdaların büyük oranda güvenilir hammaddeler ile evde yapılmasından geçmektedir. Bu doğrultuda bireyler evlerinde daha güvenli ürünleri üretmeye ve tüketmeye özen göstermeye başlamıştır. Organik gıdaların evde üretilmesi ile arzulanan tazelik ve doğallık yakalanabilir ancak bu durumun bir de dezavantajı vardır. O da bu ürünlerin ömrünün az olması ve koruyucu katkı maddeleri içermemeleri nedeni ile kısa zamanda bozulmalarıdır.

Toplumların sosyal değişimi beslenme kültürünün de değişimine neden olmaktadır. Örneğin belirli bir çalışma ortamına bağlı kalmadan iş hayatını yürüten kişilerin, şehir merkezinde gezintiye çıkmış insanların ve evinden uzakta bir okulda öğrenim hayatını sürdüren genç ve çocukların ağırlıklı olarak ayaküstü/fastfood diye tabir edilen hızlı hazırlanan gıdalar ile beslendikleri görülmektedir. Bu durumda bu ihtiyacı gidermeye yönelik bir sektör oluşmakta ve bu tip yerlerin müşterileri seyyar oldukları veya ekonomik durumları gereği oralara mahkûm oldukları için gıdanın doğallığı açısından kalite düşmektedir. Adından da anlaşılacağı üzere hızlı hazırlamaya yönelik hazırlandıkları için pek çok katkı maddesi içerebilirler. Tüm firmaları buna dâhil etmek, olması gerektiği gibi üreten firmalara haksızlık olabilir. Ancak burada savunulan şey sistemin ve toplumsal ihtiyacın oluşturduğu talebin daha uygun yollarla karşılanmasıdır. Gıda katkı maddeleri sektörü o kadar gelişmiştir ki katkı maddesi içermeyen bir gıdayı bulabilmek nerede ise imkânsız hale gelmiştir. Ancak katkı maddeleri resmi kurumlarca onay almış oldukları ve aşırı kullanılmadıkları için zehir etkisi yapmazlar. Gıdaları evde hazırlamak tüm risk gruplarının riskten kaçınmaları açısından isabetli olacaktır. Çünkü gıdalar evde kişiye özel üretilir. Örneğin az tuzlu, az şekerli veya az yağlı hazırlamak mümkün olabilmektedir. Öyle ki aşırı tuz, yağ ve şeker içeren hazır gıdalar, başta obezite olmak üzere obezite ile birlikte gelişen akut veya kronik hastalıkların temelini oluşturmaktadır. Tuz, şeker ve yağ bireylerin dolaşım ve bağışıklık sistemini doğrudan etkilemekte ve pek çok hastalığa neden olabilmektedir.

Bağışıklığın çok büyük oranda sindirim sistemi ile ilgili olduğu ve tüketilen gıdaların bağışıklığı doğrudan etkilediği artık herkesçe bilinmektedir. Ancak vücudumuzda bulunan bağışıklık hücrelerinin %70'nin sindirim sistemimizde yer aldığını konu ile ilgili olanlar dâhil pek çok kişi bilmemektedir. Bu nedenle hastalıklar ile mücadelenin

yolu bağırsaklardan geçmektedir. Bağışıklık sisteminin güçlü olması, vücut zararlı virüs ve bakteriler ile enfekte olmuş olsa bile çoğu zaman kişiyi başarılı bir şekilde korumaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalar, doğal beslenme ve güçlü bağışıklık arasında önemli bir bağlantı olduğunu göstermiştir.

Bağışıklığın güçlü olması tüketilen gıdaların protein, lif, vitamin, mineral ve antioksidan açısından zengin olmasına bağlıdır.

Önemli konulardan bir diğeri ise öğünlerde mevsimine özgü ve mevsiminde yetişmiş yeterli sebze ve meyve tüketmektir. Bu her zaman mümkün olmayabilir. Ancak bunlar mevsiminde bol iken temin edilerek derin dondurucuda muhafaza edilebilirler. Öğünlerde sağlıklı bir tabak oluşturmak için;

1. Ekmek Grubu (Tahıllar, ekmek ve türevleri, makarna, pilav vb)
2. Süt Grubu (Süt, yoğurt, kefir, peynir çeşitleri, ayran)
3. Sebze ve Meyve Grubu
4. Et ve Et Ürünleri - Yağlı Tohumlar Grubu (Baklagiller, yumurta, balık, tavuk, hindi, ceviz, badem vb) bulundurulmalı,

* Ürünlerin pişirilmesi ve uygulanması noktasında zeytinyağı gibi sıvı yağ tüketilmesine özen gösterilmeli,

** Ve günün her öğünü ve her anında su eksik edilmemelidir.

Doğal beslenmenin olmazsa olmazlarından birisi balıktır. Haftada bir kez balık tüketilmesi tavsiye edilir. Çünkü balık diğer kırmızı ve beyaz et çeşitlerine göre sağlıklı yağ içeriği bakımından daha zengin bir içeriğe ve buna karşılık daha az enerjiye sahiptir. Bu açıdan sofralarda sıklıkla bulundurulması önerilir. Taze balığa erişmek her zaman mümkün olmayabilir. Bunun yerine taze alınan balığın derin dondurucuda muhafaza edilmesi veya donuk ve konserve balıklar satın alınabilir. Çünkü doğala en yakın muhafaza yöntemi dondurarak muhafazadır.

Vitamin ve mineral açısından zengin olan gıdaların günlük eksiksiz tüketilmeleri insan sağlığı açısından büyük öneme sahiptir. Gıdalardan günlük düzenli olarak vitamin ve mineral alımı büyük önem taşır. Bu açıdan meyve, sebze, tam tahıl ürünleri ve ceviz ve badem gibi yağlı tohumlar zengin içerikleri ile dikkat çeken gıdalardır.

Yukarıda faydaları, içerikleri ve tüketim dönemleri hakkında bilgiler verilen gıdalar doğal beslenme açısından önem arz ederler ancak bunların faydalarının korunması için pişirme yöntemlerine dikkat edilmelidir. Her hastalığın bulaşma yolu gıdalar değildir ancak gıdalar pek çok hastalığın taşıyıcısı olabilmektedir. Bu nedenle gıdaları çoğu zaman pişirerek tüketiriz. Gıdaların pişirilmeden önce mikrobiyal yüklerinin azaltılması için mümkünse iyice yıkanmaları gerekir. Et, süt ve tavuk gibi besleyiciliği yüksek gıdaların çiğ bırakılmadan iyice pişirilmesi vücut sağlığı açısından vazgeçilmez bir konudur. Dikkat edilmesi gereken mutfak hijyeni ile ilgili konular mutfak temizliği başlığı altında verilmiştir.

Bazı gıdaların tüketiminin kontrol altında tutulması lazımdır. İçeriğinden ve üretim aşamasından emin olunmayan gıdalardan uzak durulmalıdır. Bunun nedenlerine örnek olarak kan şekerini hızla yükseltebilecek şeker oranının çok yüksek olma riski verilebilir. Bu durum gün içerisinde ani açlık ve açlık krizlerine neden olabilir. Böylece gün içerisinde tüketilecek diğer besinlerin porsiyon kontrolü zorlaşır. Aynı şekilde işlenmiş et ürünleri (sucuk, sosis vb), hamur işleri (beyaz ekmek de dâhil), aşırı tuz içeren besinler (kurabiyeler, hazır soslar, cips vb) tüketimi azaltılmalı ve mümkünse besin örüntüsünden çıkarılmalıdır. Şeker ve alkol oranı yüksek olan içecekler, vücutta vitamin ve mineral emilimini olumsuz yönde etkiler ve aynı zamanda uyku problemlerine yol açar. Bu gıdaların tüketim miktar ve sıklığına dikkat edilmelidir.

Beslenme, bir bütün olarak ele alınmalı hatta bir yaşam tarzı haline getirilmelidir. Günlük alınması gereken besin grupları, besinlerin çeşitliliği ve miktarları kişiden kişiye göre değişebilmektedir. Bu değişiklik kişinin yaşam şekli, sağlık durum ve şartları, yaşı vb gibi değişkenlere bağlıdır. Yukarıda paylaşılan öneriler bağışıklığı yüksek tutmak, yaşam standardını yükseltmek adına doğal, organik beslenmeye yönelik verilen önerilerdir. Doğal gıdaya ve faydalarına erişmek gıdaları ev ortamında üretmekle kolaylaşır. Bu, tüm tüketiciler için uygun bir öneri olamasa da toplumda ciddi bir kesimi oluşturan ev hanımları için mümkündür. Bu sayede gıdalar hem taze hem katkısız hem de daha az maliyetle üretilebilir. Çoğu zaman ambalaj gerekmeceği için çevrenin korunmasına da katkıda bulunulmuş olur. Kişi hastalanmasına neden olacak hemen hemen tüm faktörleri ağız yolu ile alır. Bunların arasından sigara çıkarıldığında geriye kalanların nerede ise tamamı gıdadır. Bu açıdan bakıldığında gıda ve sağlık ilişkisinin

ne denli önemli olduğu ortaya çıkar. Sertifikalı organik gıdalar, hazırlanışında yapay kimyasalların kullanılmaması, çoğu zaman çevreci metotlarla üretilmeleri, paketli organik ürünlerin üretiminin her aşamasında kontrolün elden bırakılmadan sertifikalandırılması, evde hazırlananların ise içeriğine hâkim olarak doğrudan siz tüketecek kişilerin gözetiminin altında olması sağlık için büyük avantajdır. Günümüzde pek çok gelişmiş ve gelişmekte olan ülkede organik ürünler büyük kabul ve rağbet görmektedir.

Gıda üretiminin endüstrileşmesi ve katkı maddeleri kullanımının zirveye çıkmış olması bazı sağlık risklerini beraberinde getirmiştir. Bu durum bilinçli tüketicileri tekrar geleneksel veya organik üretime yönlendirmiştir. Ev işlerinden annenin sorumlu olduğu gelenekçi toplumlarda mutfak anneden sorulur. Ev hanımlarının yemekleri evde yapması, yoğurt, salça ve ekmek gibi besinleri evde hazırlaması ev halkını gıda kaynaklı pek çok tehlikeden korur. Beslenme sorunlarının çözümünde ve ev ekonomisinin gözetilmesinde kadınların, özellikle de annelerin rolleri büyüktür ve gıdaların hazırlanması konularında bilgilendirilmeleri oldukça önemlidir. Bu hedef yazılı, görsel ve işitsel medya ile veya sosyal medyada ve hatta eğitim sistemi içerisinde bile sıklıkla yer verilerek yakalanabilir. Biraz hayalî gibi karşılanırsa da üniversitelerde ev hanımlığı kursları açılarak ev ekonomisi, gıdaların evde hazırlanması, bebek, çocuk ve genç yetiştirme, aile içi iletişim, psikoloji, ilk yardım ve iş güvenliği gibi konular işlenebilir. Bu yolla ev hanımları hem üniversite kültürünü edinir, hem topluma karışır hem de özgüven kazanırlar.

Organik ve sağlıklı gıda ancak toplum içerisinde özendirilerek yaygınlaştırılabilir. Gıdayı yapabilmeye dönük bilginin mevcut olması ve hammaddeye ulaşılabilirlik kolaylaştıkça gıdaların evde yapımı yaygınlaşacaktır. Bu kitap aslında peynir yapmanın ekmek yapmaktan daha kolay olduğunu ispatlayacaktır. Evlerde peynir yapımının çok kısıtlı sınırlarda kalmış olması çiğ süt ve mayaya erişimin zorluğuna bağlanabilir. Yasal düzenlemeler ticaret hayatını kısıtlayıcı etkilere neden olabileceği için beslenme şekli tüketicilere bırakılmalıdır. Organik ve doğal ürünlerin ticaret hacmi giderek bilinçlenen tüketicilerin talepleri doğrultusunda şekillenmektedir. Organik sertifikalı ürüne olan talep tüketicilerin eğitim düzeyleri ve sosyo-ekonomik durumları ile doğru orantılı olarak artmaktadır. Ayrıca pek çok kronik veya akut hastalığa yakalanan kişiler ilk

özüm yolu olarak doğal ürünlere yönelmektedirler. Doktorların ve beslenme uzmanlarının da tavsiyeleri bu yönde teşvik edici olmaktadır. Ancak organik ürün talep eden tüketicilerin hassasiyeti ve talepleri bu ürün grubunun fiyatlarının artmasına neden olmuştur. Ayrıca sertifikalandırma maliyetlerinin yüksek olması da fiyatları etkileyen bir diğer faktördür. Bu nedenle gıdaların doğal, sağlıklı ve taze tüketilebilmesi büyük oranda evde üretilmelerine bağlıdır. Gıdaların evde yapılması ev hanımlarının hem ev ekonomisine hem de toplum sağlığının korunmasına katkılarını arttıracaktır. Bu gayret toplumsal bir hedefe dönüşmelidir. Bu bölümün bundan sonraki kısmında belirli yaş grupları ve bazı özel grupların ideal beslenme şekillerinden bahsedilmiştir.

2.6. Yaş Gruplarına Göre Sağlıklı Beslenme

Beslenme, genel bir tanım olarak, büyüme - gelişme, yaşamın sürdürülebilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlığın korunmasını kapsayan gıdayı bünyeye alma faaliyetlerinin bütünüdür. Yukarıda belirtilmiş olduğu gibi, beslenme anne karnından süregelen ve yaşam boyu devam eden bir etkinliktir. O halde bu sürecin en başın olarak kabul edilen anne karnında başlamak gerekir.

2.6.1. Gebelikte Beslenme

Öncelikle bu sürecin her kadın için doğal bir süreç olduğunu belirterek başlamak gerekir. Gebelik döneminin annenin hem kendisinin hem de bebeğinin sağlık durumunu etkileyecek bir dönem olduğu unutulmamalıdır. Yapılacak olan besin ve beslenme alternatifleri her ikisini de doğrudan etkilemektedir. Enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli alınması anne karnındaki bebeğin gelişimi için önemlidir. Böylece doğru bir beslenme düzeni ile bebeğin yetişkinlik döneminde gerçekleşebilecek herhangi bir kronik hastalığın önüne geçmek mümkün olabilir. Toplumda genellikle gebe kadınların 'iki kişilik' yemesi gerektiği fikri hâkimdir. Oysa annenin gereğinden fazla besin alımı da en az yetersiz beslenmesi kadar anne ve bebek sağlığına zarar verebilir. Anne kendi enerji ve besin öğelerini sağlamalı, vücut depolarını dengede tutmalıdır. Çünkü bazı vitamin ve mineral gereksinimleri bu dönemde artmaktadır. Böylece karnındaki bebeğinin sağlıklı büyüme ve gelişmesine zemin hazırlamış olur. Bu vitamin ve minerallerden bazıları şu şekildedir;

- Folikasit: Gebelik planlayan kadınların gebe kalmadan başlaması gereken ve gebelik süresince de ilk 3 ay boyunca takviyesine devam etmesi gerekmektedir. Bu süreden sonraki gebelik süresince de yeterli sebze ve meyve tüketimi ile besinsel kaynaklardan tamamlayabilirler.

- Kalsiyum: Gebelik ve emzicilik dönemi içerisinde anneden bebeğe yeterli miktarda kalsiyum geçişi sağlanır. Zamanla anne bünyesinde kalsiyum azalırken, anne karnındaki bebekte kalsiyum artmaktadır. Kalsiyum yerine konmadıkça anne kemiklerinde yumuşama, diş çürümesi gibi durumlar gözlenebilmektedir. Yeterli kalsiyum alındıkça annenin kemik kütlesi korunur, bebeğin iskelet yapısı gelişir. Bu nedenle hamile ve emzikli kadınların beslenmesinde süt ve süt ürünlerine önemli düzeyde yer vermelerinde fayda vardır.

- D vitamini: Ana kaynağı güneş enerjisi olmasına rağmen gebe kadınların 12. haftadan itibaren Sağlık Bakanlığı'nın onayı ile bu vitamini takviye almaları gerekmektedir. Çünkü bir önceki maddede bahsedilen kalsiyumun vücuda emiliminde D vitamini önemli rol alır.

Bunlara ek olarak İyot, B₁₂ vitamini ve çinko alımına dikkat edilmesi önerilir.

Tablo 2.3. Besin öğeleri ve alınabilecekleri kaynak gıdalar

Besin Öğeleri	Kaynak Gıdalar
Proteinler	- Yumurta - Peynir - Et - Balık - Süt - Yoğurt - Kefir
Karbonhidratlar	- Bulgur – Karabuğday - Tam tahıllı ekmekler
Yağlar	- Zeytinyağı – Zeytin – Avokado - Fındık, Ceviz vb - Tereyağı
Vitamin ve Mineraller	- Taze Meyve - Çiğ Sebze - Pişmiş Sebze Yemekleri

Gebelik döneminde annede görülebilecek sağlık sorunlarının (anemi, osteomalasia, kabızlık, mide yanması vb) önüne geçmek, bebekte oluşabilecek kısa ve uzun vadeli hastalıkların önüne geçmek için annenin yeterli ve dengeli beslenmesi şarttır. Besin seçimi yaparken mevsimine uygun, en az işlenmiş doğal bitkisel ve hayvansal gıdalar

tercih edilmeli, taze olmasına dikkat etmeli, bekletilmiş, hazır veya formüle gıdalar diye nitelendirilen gıdalardan mümkün olduğu kadar uzak durulmalıdır. Besin öğeleri yukarıdaki Tablo 2.3.'de verilmiş gıdalardan karşılanabilir.

Beslenme düzeninde besin çeşitliliğine önem verilerek çeşitli vitamin ve minerallerden faydalanılmalıdır. Günün her anında kesinlikle ihmal edilmeyecek şekilde vücut su ile desteklenmelidir. Unutulmamalıdır ki su, yeterli ve düzenli beslense bile bir annenin sütünün verimli olması ve bebeğinin sağlıklı dünyaya gelebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Dünya'ya gelen bebeğin nasıl beslenmesi gerektiği bir sonraki bölümde anlatılmıştır.

2.6.2. Bebek Beslenmesi (0 - 1 Yaş)

Büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu en kritik dönemdir. Hayata sağlıklı bir temel atmak, büyüme ve gelişimi daim kılmak ve bebeği korumak adına bu dönemde oldukça hassas bir yaklaşım sergilenmelidir. Çünkü çocukluk çağı hastalıklarının büyüme ve gelişmenin zayıfladığı dönemlerden kaynaklandığı bilimsel pek çok kaynakta ifade edilmiştir. Bebek beslenmesinin ilk evresi doğumdan sonraki ilk 6 aydır. Bebeklere doğumdan itibaren ilk 6 ay sadece anne sütü verilmelidir. Bebeğin ilk 6 ay boyunca su dâhil, herhangi bir sıvı veya katı besine ihtiyaç olmadan alması gereken sadece anne sütüdür. Anne sütü bebeğin ihtiyacı olan tüm besin öğelerini içermektedir. Bebeğin bağışıklık sistemini koruyucu etkisi vardır ve kolaylıkla sindirebileceği bir besindir. Bu nedenle eğer bebek yeteri kadar anne sütünü alıyorsa farklı alternatif gıdalara yönelmeye gerek yoktur. İlk altıncı aydan birinci yaşına kadar anne sütüne ek olarak tamamlayıcı besinler verilmelidir.

6. aydan itibaren artık anne sütü bebeğin tüm gereksinimlerini karşılayamaz ve beslenmesine bazı eklemeler yapmak gerekmektedir. Tamamlayıcı besinler seçilirken, bebek için yutması kolay, sindiriminde zorlanmayacağı, pürüzsüz besinlerle başlanabilir. Sebze, meyve püreleri, ezilmiş yemekler, yoğurt gibi gıdalar bu besinler arasında sayılabilir. Emzirmeden yaklaşık 1.5-2 saat kadar süre sonra besinler tek tek verilebilir. Bebek böylece değişik tat ve kıvamdaki besinlerle tanışırken aynı zamanda yeme işlevlerini de geliştirmiş olur. Besin seçimi yaparken dikkat edilmeli ve bebeğin hassas bir sisteme sahip olduğu unutulmamalıdır. Bu amaçla bebek, ilk bir yıl tuz, şeker,

bal, kuruyemişler (bütün olarak), inek sütü, pastörize edilmemiş peynirler, sakatatlar, şarküteri ürünleri (1 yaş üzerinde de önerilmez), patlıcan gibi alerjik riski yüksek, sindirimi zor ve bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilecek besinlerden uzak tutulmalıdır.

Bebek için (7. ay sonrası) evde bebek stlacı ve bebek orbası yapılabilir. Bebek stlacı şu şekilde hazırlanır;

Bir su bardağının dörtte biri kadar pirinç yıkanır ve 1 çay bardağı su içinde pişirilir. Pirinç iyice şiştikten sonra soğumaya bırakılır. Ardından yarım elma cam rendeden geçirilip pre haline getirilir. Soğuyan pirince bir çay bardağı devam sütü ve rendelenmiş elma eklenerek karıştırılır. Soğuyan pirincinize devam stnz ekleyip, elma prenizle karıştırın. Bebek stlacı hem sağlıklı bir takviyedir hem de yapımı oldukça kolaydır.

Bebek için (6. ay sonrası) evde yapılabilecek bir diğer takviye gıda sebzeli çorbadır.

Birer küçük patates, havuç ve karnabahar bol su ile iyice yıkanır. Tencerede az su ile kaynatarak haşlanır. Sebzeler yumuşayana kadar pişirilir. Pişmeye yakın içerisine 1-2 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave edilip el blenderi veya robottan geçirilir. Karnabahar yerine ıspanak da tercih edilebilir. Meyve ve sebzelerin mevsimine göre ve hormonsuz olmasına zen gösterilmelidir. Bebek geliştikçe orbası da geliştirilmelidir.

+ 6. ayda mevsiminde taze sebzeler

+ 7. ayda mevsiminde taze sebzeler + kıyma + et + pirinç / bulgur

+ 8. ayda mevsiminde taze sebzeler + kıyma + et + pirinç / bulgur + kuru baklagiller + diğer tahıllar ve tüm süreçlerde çorbalara zeytinyağı kullanılması önerilir.

2.6.3. Oyun ağı ve Okul ncesi ocukların Beslenmesi

Bu dönem 1 - 3 yaş oyun ağı çocukluk dönemi ve 3 - 6 yaş arası okul öncesi çocukluk dönemi olarak tanımlanabilir. Artık ocuk bu dönemde yavaş yavaş bağımsızlık kazanmaya başlamıştır ve aile içerisinde büyüyen gelişen bir bireydir. Çocuklar bu dönemlerinde kendilerine en yakını, yani genellikle aile içindeki bireyleri rol model edinmeye başlarlar. Bu durum davranışlarına yansadığı gibi beslenme alışkanlıklarına da yansımaktadır. Bu noktada ebeveynlere, doğru beslenme adına tutarlı ve örnek olmak

düşmektedir. Çünkü çocuklar bu dönemde kazandıkları beslenme alışkanlıklarını yaşam boyu devam ettirirler. Edinilen doğru beslenme alışkanlıkları çocuklarda kısa ve uzun vadede oluşabilecek hastalık riskinin önüne geçebilmektedir.

Bu dönemdeki çocuklar oldukça seçici yaklaşırlar. Genellikle sebzeleri karışık olarak tüketmeyi sevmezler ve tanıyacakları şekilde görmek isterler. Ebeveynler bunları pişirirken ve çocuğa sunarken özendirici davranmalıdırlar. Yemek yedirmek için yapılacak ısrarlar, cezalandırma gibi tutumlar doğru değildir ve olumsuz yönde etki yapar. Gün içerisinde öğünlerinde belirli bir denge ve düzen alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bu öğünler dışında atıştırmalıklar, hazır paketli ürünlere izin verilmemelidir. Çocuklar için oluşturulan beslenme programında tek bir besin ya da besin türüne ağırlık verilmemeli, besin çeşitliliğini sağlamaya özen gösterilmelidir. Örneğin bir öğün, çorba + et / balık + salata veya etli sebze yemeği + pilav / makarna + ayran / yoğurt veya çorba + et / tavuk + meyve - ayran / yoğurt şeklinde düzenlenebilir. Büyüme ve gelişmenin oldukça hızlı olduğu bu dönemde çocukların boy – kilo gibi gelişim takipleri de ihmal edilmemelidir. Çocuklar başkalarının çocukları ile kıyaslanmamalıdır. Her çocuğun yaşam şekli, alışkanlıkları ve enerji ihtiyacı farklı olabilir. Sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandırmak için her gün yeterli - dengeli ve düzenli olacak şekilde öğün atlamadan beslenmesine özen gösterilerek sağlıklı bir birey olmasının alt yapısını oluşturulmalıdır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Tez çalışması içinde yer alan gıda gruplarının üretimi için gerekli olan ham madde ve yardımcı maddeler Kayseri piyasasından temin edilmiştir. Üretimler ise ev şartlarında tez yazarının evindeki mutfakta denenmiştir. Bu çalışmada projenin amaçları ve önemi kısmında anlatılan gerekçelerle bazı gıda gruplarının özellikle hususi tüketimlere uygun bir şekilde üretilmesi için metotlar geliştirilerek, bu metotlarla üretimler yapılmıştır. Üretim öncesinde gıda üretimine dair uygulanması gereken temel prensipler ve mutfak hijyeni tezin bulgular kısmında genişçe aktarılmıştır. Üretimler sonrası için de ürünlerin nasıl muhafaza edilmesi gerektiği açıklanmıştır. Üretimler sırasında uygulanabilirlik, maliyet, riskler ve sonrasında elde edilecek faydalara bu tezde yer verilmiştir. Üretim yöntemleri geliştirilirken özellikle Doç. Dr. Hasan CANKURT'un editörlüğünde basıma hazırlanmakta olan Gıdaların Evde Yapımı isimli kitaptan, önceki literatürden, sosyal medyadan, görsel medyadan ve şahıslar ile görüşerek doğrudan bilgi ve tecrübe alınıp hazırlanmıştır. Aşağıda verilen 8 grup gıdanın tarifleri verilmiştir. Bunlar;

1. Süt Ürünlerinin Yapımı
2. Et Ürünlerinin Yapımı
3. Unlu Mamüllerin Yapımı
4. Sıtlı ve Şerbetli Tatlıların Yapımı
5. Reçel Çeşitlerinin Yapımı
6. Komposto, Limonata ve Şerbet Çeşitlerinin Yapımı
7. Sosların Yapımı
8. Çikolata ve Ezmelerin Yapımı

4. BULGULAR

Bu çalışma kapsamında asıl amaç, literatür bilgisi ışığında organik gıda, beslenme ve katkı maddeleri konularında bilgi verdikten sonra evde/iş yerinde özel tüketim amaçlı gıda yapımından önce mutfak hijyenini anlatmak sonrasında yapımı mümkün olan bazı gıdaların tariflerini vermektir. Bu bölümde tez çalışmasının asıl amacına uygun olarak öncelikle mutfak hijyeni konusunda bilgi verilmiş ardından evde/iş yerinde yapımı mümkün olan çeşitli gıda gruplarının yapım tarifleri bulgular olarak sunulmuştur.

4.1. Mutfak Hijyeni

Mutfak temizliği, gıdaların sağlığa uygun bir şekilde hazırlanmasını sağlayacak uygulamaların ve temizliğe yönelik alınan tedbirlerin tamamını kapsar.

Gıdalar kendileri mikrop taşıyıcısı olabilirler veya mikrop taşıyan diğer alet ekipman, gıdayı hazırlayan kişi ve ambalaj gibi dış faktörlerden de gıdalara mikrop bulaşabilir. Gıdalardan kaynaklanan hastalıklar ya mikropla bulaşık gıdanın tüketilmesi veya gıda üzerinde çoğalmış mikropların ürettiği zehir etkisi yapan toksinlerin gıda ile birlikte alınması sonucu meydana gelir. Sağlıklı gıda üretmek için dikkat edilmesi gereken hususlar vardır. Gıdaların sağlıklı olmasının önüne geçen üç tehlike vardır. Bunlar fiziksel, kimyasal ve biyolojik tehlikeler olarak sınıflandırılabilir.

Fiziksel tehlike veya bulaşanlar olarak isimlendirilebilecek ve gerek dikkatsizlik gerekse hatalar, kazalar sonrası gıdada bulunabilecek kirlilik faktörleri vardır. Bunlar arasında gıda üretimini gerçekleştiren kişilerden bulaşan saç, kıl, tırnak cilası döküntüleri, tırnak, hammadde ile gelebilen toz, toprak, taş, tahta kırıntısı, evde bulunan ve gözden kaçan kırık bardak ve tabak parçaları, zimba teli, raptiye, çivi ve de sonradan gıdaya bulaşabilecek ölü böcek parçaları sayılabilir. Bu nedenle mutfak tezgâhları herhangi bir bulaşmaya fırsat vermeyecek şekilde silinip kaba kirlerinden arındırıl temizlemelidir.

Yukarıda sayılan fiziksel bulaşanlardan emin olmak için kırılabilme ihtimaline karşılık mecbur kalınmadıkça cam malzeme kullanılmamalıdır. Hammaddeden gelebilecek taş toprak, kıl, saman gibi bulaşanlardan emin olmak için mümkün olduğu kadar ambalajlı ürünler tercih edilmelidir. Sebze ve meyvelerin topraksız olmasına yumurtaların da tavuk dışkısı ile bulaşık olmamasına dikkat edilmelidir. Gıdayı hazırlayan kişilerden bulaşan kirliliklerin önüne geçmek için kişisel tedbirlere önem verilmelidir.

Sağlığı ciddi şekilde tehdit edecek ve kimyasal bulaşanlar olarak nitelenebilecek maddeler arasında pestisit ismi verilen ve bitki zararlılarını öldürmeye yarayan tarım ilaçları, gıda ambalaj malzemelerinden geçen kimyasal maddeler, temizlik ve dezenfeksiyon işlemlerinden kalan deterjan ve dezenfektan artıkları yer alır. Bu maddeler, gıdaya bulaştıklarında bulaşmış gıdaları tüketen kişilerin hastalanmasına neden olabilirler. Genellikle fırınlanarak hazırlanan yemeklere örtülen alüminyum folyodan gıdaya geçen alüminyum çeşitli rahatsızlıklara ve Alzheimer hastalığına neden olur. Kimyasal maddelerin kullanımından sonra kaplar iyice durulanmalı ve suyu akacak şekilde kurutulmalıdır. Aksi takdirde su buharlaşarak uzaklaşırken kimyasal kalıntılar yine kaplarda kalır. Mutfak temizliğinde kullanılan maddeler herkesin ulaşabileceği yerde olmamalı, mümkünse kilitli dolaplarda tutulmalıdır. Hiçbir kimyasal madde veya deterjan kesinlikle orijinal ambalajından çıkarılmamalıdır. Aksi durumda bu maddelerin ne oldukları bilinemez. Ne olduğunu öğrenmek için koklamak veya tatmak istenebilir. Asit kokulu keskin maddeler koklama sırasında kazalara neden olabilir. Asitler anlık etki gösterir ancak yağ çözücü gibi maddeler hemen etki göstermez. Bu nedenle elde kalıntı kalmaması için eller her kimyasal kullanımından sonra iyice yıkanmalıdır. Kimyasal maddelerin vücudumuza zarar vermemesi için eldiven kullanımı önerilebilir.

Metaller genel olarak metal kaplar içerisinde pişirilen veya hazırlanan limonata, domates sosu veya salata sosları gibi gıdaların aşındırıcı etkisinden dolayı gıdalara geçerler. Bu nedenle bu tür gıdaların metal olmayan kaplarda hazırlanmaları doğru olacaktır. Teflonu dökülmüş kapların kullanımından da kaçınılmalıdır. Gıdaların asit karakterleri farklı olduğu için herhangi bir gıdanın ambalajının başka gıdaların üretiminde kullanılmaması gerekir.

Gıda kaynaklı en yaygın hastalık nedenlerinin başında bakteriler ve diğer mikroorganizmalar gelir. Bunların başında *Salmonella*, *E. coli*, *Listeria* *S. aureus*, *C. perfringens* ve *Bacillus* cinsi ve türü bakteriler gelir. Bunların da en yaygın bulaşma kaynakları hava, su, toprak, haşereler, kemirgenler, alet ekipman, ambalaj, çiğ hammadde, çöpler ve gıdayı hazırlayan insanların kendisidir. Bunlardan ve bunların neden olduğu hastalıklardan korunmak için ortam temizliğine dikkat etmek, çiğ ve pişmiş ürünleri ayrı yerde tutmak, en azından buzdolabında pişmiş ürünleri üst katlara çiğ ürünleri alt katlara koymak, pişirirken çiğ bırakmamak, besinleri açıkta ve sıcakta bekletmemek gerekir. Elbette ki hem gıdayı hazırlamakta ve hem de temizlikle kullanılan suyun temiz olması elzemdir.

İnsan derisinin her bir santimetrekaresinde yaklaşık 10 bin canlı bakteri vardır. Bunlardan pek çoğu deriyi diğer mikroplara karşı korurken bazıları dışarıdan bulaşmış yabancı mikroorganizmalardır. Gıda üretimini gerçekleştiren kişinin koruyucu ekipman kullanmaması veya kişisel hijyenine dikkat etmemesi sonucunda gıdada çoğalabilecek ve insanları hasta edebilecek bakteriler gıdalara bulaşır. Bu nedenlerle kişisel temizliği sağlarken göz önünde bulundurulması gereken hususlar vardır. Bunlar; gıdaların hazırlanması ve pişirilmesi sırasında ağız, burun ve saçlara dokunulmaması, öksürme ve hapşırmada kâğıt mendil veya maske kullanılması, eğer kişinin soğuk algınlığı varsa yemekleri tattığı kaşığı tencereye tekrar sokmaması, yemeğin içine saç dökülmesine önlem alınması, iş başında, çiğ gıdalara dokunulduğunda, tuvaletten çıkışlarda, öksürme ve hapşırmalardan sonra ve de çöpleri attıktan sonra ellerin sık sık yıkanmasıdır.

Mutfak temizliği başlığı altında fiziksel, kimyasal ve biyolojik tehlikeler ve bunlara karşı alınacak tedbirler ile ilgili hususlar anlatılmıştır. Ancak mutfağa kabul edilen hammaddenin de tüketime uygun olması gerekir. Bunlardan bir tanesi çiğ ettir. Çiğ et kasaptan alınıyorsa kesim raporunun olduğuna dikkat edilmesi gerekir. Kesim raporu olmayan etlerin hastalıklı hayvanlardan veya ölü hayvanlardan elde edilmiş olma ihtimali yüksektir. Ambalajlı etler ise zaten sağlaması gereken üretim koşullarına sahip olarak paketlenirler. Kasap etlerinin kesim tarihine, ambalajlı etlerin ise son kullanım tarihine dikkat edilmelidir. Bununla beraber muhafaza şartları da önemlidir. Soğukta satılmayan ürünler kesinlikle satın alınmamalıdır. Kötü kaliteli etin kokusu kötü, suyunu salmış, soluk renkli ve yapışkan bir yapısı olur. Bu etlerden uzak durulmalıdır.

Mutfak temizliği kadar gıdayı güvenli kılan başka faktörler de vardır. Güvenli gıdalar için püf nokta sayılabilecek hususlar aşağıda özetlenmiştir.

Bunlardan ilki pişmiş gıdaların tercih edilmesidir. Buna çiğ süt yerine pastörize süt tercih edilmesi örnek verilebilir. Ancak ısıt işlem görmeyen ve çiğ tüketilen salatalar ve salata malzemesi iyi yıkanmalıdır. Gıdayı güvenilir kılan bir diğ er husus gıdaların iyi ve doğru pişmiş olmasıdır. Özellikle tavuk, et ve çiğ süt gibi hayvansal ürünler iyi pişmediklerinde hastalık kaynağı olabilirler. Bu ürünlerin iç sıcaklığının en az 70°C'ye ulaşması gerektiğı çoğ u uzman tarafından tavsiye edilmektedir. Donuk ürünlerin etkin pişmesi için önceden çözölmüş olmaları gerekir.

Gıdalar pişmiş olsalar dahi çoğ u zaman spor adı verilen ve bir nevi mikropların yumurtası sayılabilecek kapsöllu mikroplar ısıt işleme dayanıklıdırlar ve ısıtmanın etkisi geçince tekrar aktifleşirler. Bu sebeple pişmiş gıdalar çok bekletilmeden ve uzun süre muhafaza edilmeden taze iken tüketilmelidirler. Eğer yemekler arttıysa açıkta bekletmeden en kısa sürede 10°C'den aşağıya soğutulmalıdır. Bu sıcaklıkta yemeklerde kalan mikroplar ölmeyecek ancak çoğ almaları yavaşlayacaktır. Bunun için dolapta beklemiş gıdalar tekrar tüketileceğı zaman sadece ılıtarak tüketilmemeli, gıdanın yapısı buna uygunsa iyice ısıtılmalıdır. Pişmiş gıdalar artık güvenilirdir denilebilir ancak aynı mutfak tezgâhında çiğ bir ürün hazırlanırken pişmiş gıdalar bu ürünlerde mevcut olan mikroplarla bulaştırılabilir. Buna azami dikkat gösterilerek çapraz bulaşmadan kaçınılmalıdır. Ayrıca yaralar ve enfeksiyonlar da gıdalara mikrop bulaşmasına neden olabileceğı için yaralar bantlı ve mümkünse eller eldivenli olmalıdır. Her mutfakta ellerin silinmesi için sürekli nemli olan mutlaka bir veya birkaç bez vardır. Bu bezler mikrop yuvasıdır. Her türlü bulaşmanın nedeni sayılabilirler. Bu bezler her günün sonunda iyice yıkanmalıdır. Eller bu bezlere silinse bile tekrar sabunla yıkanıp temiz havlu peçete veya bez ile kurulmalıdır. Mutfakta önemle dikkat edilmesi gereken bir diğ er husus, ayrı amaçlar için kullanılan kesme bıçaklarının ve kesme tahtalarının farklı renkte olmasıdır. Çiğ hayvansal ürünler için ayrı bıçak ve kesme tahtası kullanılırken, salata hazırlamakta kullanılan aletler de ayrı olmalıdır. Tüm işler tamamlandıktan sonra tezgâhlar iyice silinmeli mümkünse sabunlanmalı ve durulandıktan sonra kurulmalıdır. Tezgâhta gıda artıkları kalması bir sonraki kullanıma kadar bu gıdalardan beslenip çoğ alacak milyonlarca mikrop demektir.

Gıdalar açıkta bırakılmamalı, içeriye sinek ve benzeri diğer haşerelerin girmemesi için pencerelerde sineklik olmalıdır. Kullanılan su temizliğinden emin olunan şebeke suyu olmalıdır. Bidonlarda ve açıkta bekleyen sular halk sağlığı açısından birer tehdittir.

4.2. Süt Ürünlerinin Yapımı

4.2.1. Pastörize Süt Yapımı

Piştirme öncesi çiğ sütün sağlığa zararlı mikrop taşıma ihtimaline karşılık ellere eldiven giyilmeli ve mümkün olduğu kadar vücudumuzun herhangi bir yeri ile temas ettirilmemelidir. Eğer elimize süt bulaştı ise çok gecikmeden eller sabunlu su ile temizlenmelidir. İçinde bulunma ihtimali olan sap, kıl ve diğer yabancı cisimlere karşılık ince bir tülbentten süzülmalıdır. Satın alınmış veya sağılmış süt taze olmalıdır. Aksi durumda piştirme sırasında kesilir ve peynirleşir. Böyle bir durumda süt en az 75°C'ye kadar ısıtılıp süzülmeli ve süt israf edilmeden peynir süzme bezinde süzülerek süt keşiği olarak tüketilmelidir. Pastörize süt yapmak için süt tencerede en az 72°C'de 1-2 dakika pişirilmelidir. Bu piştirme işlemine pastörizasyon denilir. Bu sıcaklıktan daha aşağısında sağlığa zararlı mikropların ölmeme ihtimali vardır. Örneğin 95°C gibi daha yüksek sıcaklık tercih edilebilir. Bu durumda süt sağlık faydalarının bir kısmını kaybedebilir ancak ömrü en az 2 katına çıkacaktır. Elde termometre mevcut değilse sütün köpürmeye/kaynamaya başladığını görmek pişirmenin etkinliği açısından yeterlidir. Süt 95°C'de köpürmeye başlar. Sütün içerisine doldurulacağı kaplar cam ise, bunlar kapakları dâhil ya kaynar suya atılmalı veya süt sıcak iken dolum yapıp kapakları kapatıldıktan sonra musluk altında soğutularak gecikmeden buzdolabına alınmalıdır. Soğutma işlemi içerisinde soğuk su bulunan bir kaptaki kavanozları veya şişeleri bekletme şeklinde de yapılabilir. Bu şekilde süt en az 4-5 gün bozulmadan dayanır. Eğer süt sıcak iken cam kaplara doldurulup bu sıcaklıkta bekletilirse, süt hem acılaşır hem de ılık sıcaklığa geldiğinde sıcakta ölmeyen ve sütü ekşiten bakteriler tekrar aktifleşir ve sütü ekşiterek 2 gün içinde bozulmasına neden olurlar. Pişmiş süt soğutulduktan sonra temiz plastik kaplara doldurulabilir veya içerisinde piştiği tencerede bırakılabilir. Bu durumda sütün ömrü daha kısa olacaktır. Buna ilave olarak süt yağı etraftaki kokuları kuvvetli bir şekilde çeker. Pişmiş süt açıkta veya gevşek kapaklı bir kaptaki bekletilirse etraftaki kötü kokuları üzerine çekerek hoş giden lezzetini kaybedebilir. Eğer özel bir rahatsızlığınız yoksa sütün yüzünde biriken yağı ile

tüketilmesi önerilir. Sütte bulunan D vitamini sütün yağında bulunur ve sütteki kalsiyumun vücuda emilimini sağlar. Yağsız süt tüketildiğinde yağdaki fayda ve enerji alınamadığı gibi sütün kalsiyumundan da en az düzeyde fayda görülür.

4.2.2. Yoğurt ve Süzme Yoğurt Yapımı

Bir önceki bölümde ifade edilmiş olmasına rağmen pişirme öncesi çiğ sütün sağlığa zararlı mikrop taşıma ihtimaline karşılık ellere eldiven giyilmesi ve mümkün olduğu kadar vücudumuzun herhangi bir yeri ile temas ettirilmemesi gerektiği hususu hatırdan çıkarılmamalıdır. Eğer elimize süt bulaştı ise çok gecikmeden eller sabunlu su ile temizlenmelidir. İçinde bulunma ihtimali olan sap, kıl ve diğer yabancı cisimlere karşılık ince bir tülbentten süzülmalıdır. Satın alınmış veya sağılmış süt taze olmalıdır. Aksi durumda pişirme sırasında kesilir ve peynirleşir. Böyle bir durumda süt en az 75°C'ye kadar ısıtılıp süzülmesi ve süt israf edilmeden peynir süzme bezinde süzülerek süt keşiği olarak tüketilmelidir. Yoğurt sütü tencereye konulup pişirilmeye başlanır. Eğer termometre mevcut ise 95°C'de 5-10 dakika tutulmalıdır. Belirtilen sıcaklıkta tutma işlemi yoğurdumuzun kaşığa kalıp kalıp gelmesini sağlar. Eğer termometre yoksa sütün kaynadığını gördükten sonra kısık ateşte veya altını kapatarak 5-10 dakika beklenmesi yeterli olur. Daha düşük sıcaklıkta pişirmek veya ifade edilen sıcaklıkta tutmadan soğutmak yoğurdun gevşek olmasına neden olur. Kullanılan sütün inek sütü olduğu varsayılmıştır. Eğer koyun sütü, manda sütü veya Jersey ırkı inek sütü kullanılırsa yoğurt zaten katı ve koyu kıvamlı olacaktır. Ancak inek sütü kullanılıp koyu kıvamlı yoğurt elde edilmek istenirse ocağın altı iyice kısılıp 10 dakika kadar cezve ile süt tencereden alınıp yukarıdan tekrar boşaltılmalıdır. Bu şekilde sütün içinde bulunan ve gevşek olmasına neden olan suyun bir kısmı buharlaştırılarak uzaklaştırılmış olur. Çünkü inek sütü yaklaşık % 88 oranında su içerir. Suyunu uzaklaştırma işleminden hariç olarak 5 litre süte 100 g hakiki süt tozu, 100 g mısır nişastası veya 50 g yenilebilir sığır jelâtinini eklenerek de koyu kıvamlı yoğurt yapılabilir. Pişirme ve suyunu uzaklaştırma işleminden sonra eğer kaymaklı yoğurt yapılmak isteniyorsa, süt sıcakken mayalama yapılacak kaba alınır veya tencerede mayalanacaksa tencerede kendi haline sıcak bırakılır. Kendi kendine soğurken yüzeyinde kaymağı birikir. 47°C'ye geldiğinde kaymağı bozulmadan 5 kg süte marketlerde satılan 1 paket hazır toz yoğurt mayası veya önceki yoğurttan 100 g yoğurt alınıp kaşık ile iyice karıştırılır ve maya olarak süte

kenarından eklenir. Eğer elde büyük şırınga mevcut ise maya olarak kullanılacak yoğurt şırınga ile de eklenebilir. Eğer kaymaklı olması özel olarak arzu edilmiyorsa süt 47°C'ye kadar soğutulur ve marketlerde satılan 1 paket hazır toz yoğurt mayası veya önceki yoğurttan 100 g yoğurt alınıp kaşık ile iyice karıştırılır ve maya olarak süte eklenir. Sütü belli bir sıcaklıkta muhafaza edecek bir makine mevcutsa sıcaklık 45°C'ye ayarlanır ve bu sıcaklıkta yaklaşık 3-3,5 saat tutulur. Eğer sıcaklığı sabit tutacak bir makine yoksa mayalanmış süt fırın gibi yalıtımlı bir makinede veya etrafı örtü ile sarılı ve kapağı kapalı bir vaziyette yaklaşık 3-3,5 saat tutulur. Yoğurt kabı küçüldükçe veya sıcaklık düştükçe bu süre uzar. Tersisi durumda da kap büyüdükçe veya sıcaklık yüksek olursa yoğurt daha hızlı olur. Herhangi bir aksilik olmazsa süt jelleşir ve yoğurt olur. Bu noktada önemli olan yoğurdu sarsmadan yani yapısını bozmadan buzdolabına almaktır. Erken alınırsa yoğurt gevşek ve tatlı olur. Aksi halde süre uzatılırsa yoğurt hem ekşi olur hem de üstü sulanır. Yoğurdun yapısının iyi olması veya süzme yoğurt yapımında kullanılabilmesi için en az 1 gece veya 15-18 saat buzdolabında dinlendirilmesi gerekir.

Süzme yoğurt için ayrı bir başlık açılmamıştır. Çünkü süzme yoğurt yukarıda yapımı anlatılan yoğurdun süzülmesi ile elde edilmektedir. Bu iş için sık dokunmuş ve torba şeklinde örülmüş bir bez kullanılabilir. Elde edilen yoğurt veya ekşimeye yaklaşmış yoğurtlar süzme yoğurt yapılabilir. Bunun için eldeki yoğurt süzme torbasına dökülür ve bir yere değmeyecek şekilde asılır. Birkaç saatte bir torbanın dışı yakın kısmında kabuk oluşmaması için torbanın dışından torba içi el ile karıştırılır. Yaklaşık 3,5 kg süttten 1 kg süzme yoğurt elde edilir. Yoğurttan süzülen yeşilimsi sarı suyun dökülmemesi aksine pek çok faydasından dolayı içilmesi tavsiye edilir. Süzme yoğurt ayrılan yoğurt suyu ile birlikte ekşiliğini kaybettiği için daha tatlı olur. Süzme yoğurt ekşidiği halde halen tüketilmediyse çökelek yapımında kullanılabilir. Bunun nasıl yapılacağı çökelek yapımı kısmında anlatılmıştır.

4.2.3. Ayran Yapımı

Ayran ya eldeki hazır yoğurda su ve tuz eklenerek elde edilir ya da süte su eklenerek pişirilmesi, mayalama sıcaklığına soğutulması, yoğurt ile mayalandıktan sonra kıvamlanan ayranın paketlenip buzdolabına alınması yolu ile üretilir. Genellikle evlerde birincisi tercih edilir endüstride ise ikincisi tercih edilir. Yoğurdun sulandırılması ile elde edilen ayran daha lezzetli olur. Süte baştan su eklenerek yapılan ayran ise daha

kıvamlı olduğu için daha fazla su kaldırır. Bu nedenle ticari firmalar tarafından bu yöntem rağbet görür. Ayran eğer eldeki mevcut yoğurttan üretilecekse bir kg yoğurda 500 g/ml kadar, yani yoğurdun yarısı kadar su eklenir. İçerisine 10 g yani yaklaşık 1 tatlı kaşığı tuz eklenerek kaşık veya elektrikli karıştırıcı ile karıştırarak ya da şişe içerisinde çalkalanarak ayran elde edilir. Süte su eklenerek ayran yapılacak ise alınan çiğ süt içinde bulunma ihtimali olan sap, kıl ve diğer yabancı cisimlere karşılık ince bir tülbentten süzölmelidir. Satın alınmış veya sağılmış süt taze olmalıdır. Aksi durumda pişirme sırasında kesilir ve peynirleşir. Böyle bir durumda süt en az 75°C'ye kadar ısıtılıp süzölmeli ve süt israf edilmeden peynir süzme bezinde süzölerek süt kesigi olarak tüketilmelidir. 3 litre ayran sütü tencereye konulup üzerine 2 litre su eklenerek pişirmeye başlanır. Eğer termometre mevcut ise 95°C'de 5-10 dakika tutulmalıdır. Belirtilen sıcaklıkta tutma işlemi süt proteinlerinin su tutma yeteneğini artırır ve daha koyu kıvamlı ayran elde edilmesini sağlar. Eğer termometre yoksa sulu sütün kaynadığını gördükten sonra kısık ateşte veya altını kapatarak 5-10 dakika beklenmesi yeterli olur. Pişirme sonrasında sulu süt 47°C'ye kadar soğutulur ve marketlerde satılan 1 paket hazır toz yoğurt mayası veya önceki yoğurttan 100 g yoğurt alınıp kaşık ile iyice karıştırılır ve maya olarak sulu süte eklenir. Bunu belli bir sıcaklıkta muhafaza edecek bir makine mevcutsa sıcaklık 45°C'ye ayarlanır ve bu sıcaklıkta yaklaşık 3-3,5 saat tutulur. Eğer sıcaklığı sabit tutacak bir makine yoksa mayalanmış süt fırın gibi yalıtımlı bir makinede veya etrafı örtü ile sarılı ve kapağı kapalı bir vaziyette yaklaşık 3-3,5 saat tutulur. Herhangi bir aksilik olmazsa süt jelleşir ve ayran olur. Bu noktada önemli olan ekşimenin önüne geçmek için hızlıca buzdolabına almaktır. Kıvamlanma olmadan buzdolabına alınırsa ayran gevşek ve tatlı olur geç alınırsa ayran ekşi olur. Ayranın lezzetinin ve kıvamının istenen düzeye gelmesi için en az 1 gece veya 15-18 saat buzdolabında dinlendirilmesi tavsiye edilir. Ayran kıvamlı görünebilir. Çalkaladıktan sonra inceleyecektir. Eğer hala koyu kıvamlı olursa su eklenebilir. Tüketmeden önce tuzlu tüketilmek istenirse 5 litre ayrana 30 g veya bir yemek kaşığı tuz eklenmelidir.

4.2.4. Kefir Yapımı

Kefir içerdiği pek çok probiyotik özellikli faydalı bakteriden dolayı çokça tercih edilen fermente bir süt içeceğidir. Bu bakterilerin süt içerisinde salgıladıkları metabolit adı verilen pek çok madde de bağışıklık arttırıcı özelliğe sahiptir. Kefir sade yapılabileceği

gibi meyveli veya meyve aromalı da üretilebilir. Her bir ürünün bağımsız okunabileceği hesaba katıldığından dolayı tekrar ifade etmekte yarar vardır. Pişirme öncesi çiğ sütün sağlığa zararlı mikrop taşıma ihtimaline karşılık ellere eldiven giyilmesi ve mümkün olduğu kadar vücudumuzun herhangi bir yeri ile temas ettirilmemesi gerektiği hususu hatırdan çıkarılmamalıdır. Eğer elimize süt bulaştı ise çok gecikmeden eller sabunlu su ile temizlenmelidir. İçinde bulunma ihtimali olan sap, kıl ve diğer yabancı cisimlere karşılık ince bir tülbentten süzülmalıdır. Satın alınmış veya sağılmış süt taze olmalıdır. Aksi durumda pişirme sırasında kesilir ve peynirleşir. Böyle bir durumda süt en az 75°C'ye kadar ısıtılıp süzülmesi ve süt israf edilmeden peynir süzme bezinde süzülerek süt keşiği olarak tüketilmelidir. Kefir üretimi ile ayran üretimi pek çok yönden birbirine benzer. Kefir de ayran gibi ya eldeki hazır kefire su ve/veya meyve suyu eklenerek elde edilir ya da süte su eklenerek pişirilmesi, mayalama sıcaklığına soğutulması, kefir tohumu veya marketlerde satılan ticari toz kefir mayası ile mayalandıktan sonra kıvamlanan kefirin paketlenip buzdolabına alınması yolu ile üretilir. Genellikle ikincisi tercih edilir. Süte baştan su eklenerek yapılan kefir tekrar karıştırmaya ihtiyaç kalmadan içilebilir. Bu sayede hem karıştırılmadığı için kıvamı incelmaz hem de karıştırmak için içerisine metal değmemiş olur. Maya olarak kefir tohumu kullanıldı ise kefir tüketilmeden önce tülbent benzeri temiz bir bezden süzülerek tohumlar sonraki üretimde kullanılmak üzere ayrılır. Sık sık kefir yapılıyorsa tohumların soğuk UHT süt veya kaynatıldıktan sonra soğutulmuş süt içerisinde beklemesinde bir mahzur yoktur. Eğer uzun bir süre muhafaza etmek gerekiyorsa süt tozuna bulanarak derin dondurucuda uzun süre (3-5 ay) korunabilir. Kefir içerisine baştan su eklenerek yapıldığında süt kadar su kullanılmalıdır. Yani bir litre süt içerisine bir litre su eklenmelidir. Eğer termometre mevcut ise 95°C'de 5-10 dakika tutulmalıdır. Belirtilen sıcaklıkta tutma işlemi süt proteinlerinin su tutma yeteneğini artırır ve daha koyu kıvamlı kefir elde edilmesini sağlar. Eğer termometre yoksa sulu sütün kaynadığını gördükten sonra kısık ateşte veya altını kapatarak 5-10 dakika beklenmesi yeterli olur. Pişirme sonrasında sulu süt 33-35°C'ye kadar soğutulur ve marketlerde satılan 1 paket hazır toz kefir mayası veya kefir tohumu ile mayalanır. 2 litre sulu süt için bir tatlı kaşığı hatta bir çay kaşığı kefir tohumu yeterlidir. Tohum miktarı arttıkça kefirin olma süresi kısalmaz. Eğer bunu belli bir sıcaklıkta muhafaza edecek bir makine mevcutsa sıcaklık 30°C'ye ayarlanır ve bu sıcaklıkta yaklaşık 15-18 saat tutulur. Eğer sıcaklığı sabit tutacak bir makine yoksa

mayalanmış süt fırın gibi yalıtımlı bir makinede veya etrafı örtü ile sarılı ve kapağı kapalı bir vaziyette oda sıcaklığında (25°C) yaklaşık 18-20 saat tutulur. Herhangi bir aksilik olmazsa süt jelleşir ve kefire dönüşür. Bu noktada önemli olan daha fazla ekşimenin ve alkol oluşumunun önüne geçmek için hızlıca buzdolabına almaktır. Kıvamlanma olmadan buzdolabına alınırsa kefir gevşek ve tatlı olur geç alınırsa ekşi olur. Soğutulduktan sonra hemen tüketilebilir. 3-5 gün içinde tüketilecek miktarda yapılması tavsiye edilir. Kefirin sıcakta bekletilmesi veya soğukta bir haftadan uzun tutulması içerisindeki alkol oranının artmasına neden olacaktır. Kefir pütürlü kesik süt görünümünde olabilir ancak çalkalandıkça pürüzsüzleşir. Eğer içerisine meyve katılacaksa bu meyveler mutfak robotunda iyice karıştırıldıktan sonra eklenmelidir. Meyveden gelecek suyun da hesap edilip baştan eklenen suyun azaltılması gerekir.

4.2.5. Köy (Çoban) Peyniri Yapımı

Okurların her bölümü bağımsız okuyabilecekleri ihtimaline karşılık bir önceki bölümde ifade edilmiş olmasına rağmen pişirme öncesi çiğ sütün sağlığa zararlı mikrop taşıyabileceği göz önüne alınıp ellere eldiven giyilmesi ve mümkün olduğu kadar vücudun herhangi bir yeri ile temas ettirilmemesi gerektiği hususu hatırdan çıkarılmamalıdır. Eğer elimize süt bulaştı ise çok gecikmeden eller sabunlu su ile temizlenmelidir. Sütün içinde sap, kıl ve diğer yabancı cisimler bulunabilir. Bu nedenle süt ince bir tülbentten süzülmalıdır. Satın alınmış veya sağılmış süt taze olmalıdır. Aksi durumda pişirme sırasında kesilir ve peynirleşir. Böyle bir durumda süt en az 75°C'ye kadar ısıtılıp süzülmeli ve süt israf edilmeden peynir süzme bezinde süzülerek süt keşiği olarak tüketilmelidir. Peynir sütü çiğ süt olmalıdır. Marketlerde satılan UHT veya pastörize sütlerden arzulanan şekilde bir peynir yapılamaz. Ancak elde pastörize süt mevcutsa çiğ süt ile karıştırılıp orjinaline yakın bir peynir elde edilebilir. Bu peynir çeşidi aslında çiğ sütün ılıtılıp mayalanması ile yapılabilmektedir. Ancak hastalık yapıcı mikropların sütte bulunma ihtimaline karşılık çiğ süttten peynir yapılması asla tavsiye edilmemektedir. Peynir sütü tencereye konulup pişirmeye başlanır. Süt 80°C'de 3-5 dakika tutulmalıdır. Belirtilen sıcaklıkta tutma işlemi istenmeyen mikropları öldüreceği gibi peynir verimini de artırır. Peynir sütü pişirme sıcaklığı peynirin verimi, lezzeti ve yapısını çok etkilediği için bu aşamada termometre gereklidir. Kaynamış süttten peynir yapılamadığı için (sepet veya Çerkez peyniri olarak isimlendirilen ve sütün kaynarken

kestirilmesi ile yapılan peynir hariç) kaynatma üzerinden tarif edilememektedir. Pişirmeden sonra süt 50°C'ye kadar soğutulur. Bu sıcaklıkta 5 litre süte bir çay kaşığı (1 ml) peynir mayası olacak şekilde maya alınıp bir bardakta üzerine musluk suyu eklenerek seyreltilir ve süte eklenir. 20-30 saniye karıştırılır. Yaklaşık 1 saat sonra süt jelleşecektir. Eldeki teleme ismi verilen jelleşmiş süt çırpma teli ile yavaş yavaş karıştırılır. Her tarafının karıştığından emin olunduktan sonra 15 dakika kendi haline bırakılarak yeşil renkli peynir suyunun ayrılması sağlanır. Bundan sonra tülbent benzeri veya tül perde kumaşından kesilmiş bir bezde süzülür. Peynir bezinin ağzı bağlanıp delikli bir kapta süzölmeye bırakılır. Yaklaşık 15-20 dakika sonra üzerine baskı konur ve 2 saat kadar sürede sertleşmesi sağlanır. Elde edilen peynir tuzsuz tüketilebileceği gibi üzerine tuz serperek veya tuzlu su içine konarak tuzlandıktan bir gün sonra tüketilebilir. Bu şartlarda 6 kg süttten 1 kg peynir elde edilmesi beklenir.

4.2.6. Salamura (Kışık) Peynir Yapımı

Okurların her bölümü bağımsız okuyabilecekleri ihtimaline karşılık bir önceki bölümde ifade edilmiş olmasına rağmen pişirme öncesi çiğ sütün sağlığa zararlı mikrop taşıyabileceği göz önüne alınıp ellere eldiven giyilmesi ve mümkün olduğu kadar vücudun herhangi bir yeri ile temas ettirilmemesi gerektiği hususu hatırdan çıkarılmamalıdır. Eğer elimize çiğ süt bulaştı ise çok gecikmeden eller sabunlu su ile temizlenmelidir. Sütün içinde sap, kıl ve diğer yabancı cisimler bulunabilir. Bu nedenle süt ince bir tülbentten süzölmelidir. Satın alınmış veya sağılmış süt taze olmalıdır. Aksi durumda pişirme sırasında kesilir ve peynirleşir. Böyle bir durumda süt en az 75°C'ye kadar ısıtılıp süzölmeli ve süt israf edilmeden peynir süzme bezinde süzölerek süt keşiği olarak tüketilmelidir. Peynir sütü çiğ süt olmalıdır. Marketlerde satılan UHT veya pastörize sütlerden arzulanan şekilde bir peynir yapılamaz. Bu peynir çeşidi çiğ süttten de yapılabilir ancak hastalık yapıcı mikropların sütte bulunma ihtimaline karşılık çiğ süttten peynir yapılması asla tavsiye edilmemektedir. Peynir sütü tencereye konulup pişirmeye başlanır. Süt 72°C'de 3-5 dakika tutulmalıdır. Belirtilen sıcaklıkta tutma işlemi istenmeyen mikropları öldüreceği gibi peynir verimini de artırır. Peynir sütünün pişme sıcaklığı peynirin verimi, lezzeti ve yapısını çok etkilediği için bu aşamada termometre gereklidir. Kaynamış süttten peynir yapılamadığı için (sepet veya çerkez peyniri olarak isimlendirilen ve sütün kaynarken kestirilmesi ile yapılan peynir hariç)

kaynatma üzerinden tarif edilememektedir. Pişirmeden sonra süt 50°C'ye kadar soğutulur. Bu sıcaklıkta 5 litre süte bir çay kaşığı (1 ml) peynir mayası olacak şekilde maya alınıp bir bardakta üzerine musluk suyu eklenerek seyreltilir ve süte eklenir. 20-30 saniye karıştırılır. Yaklaşık 1 saat sonra süt jelleşecektir. Eldeki teleme ismi verilen jelleşmiş süt çırpma teli ile yavaş yavaş karıştırılır. Her tarafının karıştığından emin olunduktan sonra 15 dakika kendi haline bırakılarak yeşil renkli peynir suyunun ayrılması sağlanır. Bundan sonra tülbent benzeri veya tül perde kumaşından kesilmiş bir bezde süzülür. Peynir bezinin ağzı bağlanıp delikli bir kaptaki süzölmeye bırakılır. Yaklaşık 15-20 dakika sonra üzerine baskı konur ve 2 saat kadar sürede sertleşmesi sağlanır. Elde edilen peynir dilimler halinde kesilerek tuza bulanır ve tuzlu halde ortam sıcaklığında bir kaptaki bir gece (15-18 saat) dinlendirilir. Daha sonra 1 litre suya 150 g tuz olacak şekilde hazırlanıp kaynatılıp ortam sıcaklığına kadar soğutulmuş tuzlu su içine konularak muhafaza edilir. Serin ve güneş görmeyen yerde 5-6 ay, buzdolabında ise 1 yıl dayanabilir. Peynirin lezzetlenmesi için en az 15 gün beklenmesi tavsiye edilir. Bu şartlar altında yaklaşık 8 kg süttan 1 kg peynir elde edilmesi beklenir.

4.2.7. Antep Sıkma Peyniri Yapımı

Okurların her bölümü bağımsız okuyabilecekleri ihtimaline karşılık bir önceki bölümde ifade edilmiş olmasına rağmen pişirme öncesi çiğ sütün sağlığa zararlı mikrop taşıyabileceği göz önüne alınıp ellere eldiven giyilmesi ve mümkün olduğu kadar vücudun herhangi bir yeri ile temas ettirilmemesi gerektiği hususu hatırdan çıkarılmamalıdır. Eğer elimize çiğ süt bulaştı ise çok gecikmeden eller sabunlu su ile temizlenmelidir. Sütün içinde sap, kıl ve diğer yabancı cisimler bulunabilir. Bu nedenle süt ince bir tülbentten süzölmelidir. Satın alınmış veya sağılmış süt taze olmalıdır. Aksi durumda pişirme sırasında kesilir ve peynirleşir. Böyle bir durumda süt en az 75°C'ye kadar ısıtılıp süzölmeli ve süt israf edilmeden peynir süzme bezinde süzölerek süt keşiği olarak tüketilmelidir. Peynir sütü çiğ süt olmalıdır. Marketlerde satılan UHT veya pastörize sütlerden arzulanan şekilde bir peynir yapılamaz. Bu peynir çeşidi çiğ süttan de yapılabilir ancak hastalık yapıcı mikropların sütte bulunma ihtimaline karşılık çiğ süttan peynir yapılması asla tavsiye edilmemektedir. Peynir sütü tencereye konulup pişirilmeye başlanır. Süt 72°C'de 3-5 dakika tutulmalıdır. Belirtilen sıcaklıkta tutma işlemi istenmeyen mikropları öldüreceği gibi peynir verimini de artırır. Peynir sütünün

pişirme sıcaklığı peynirin verimi, lezzeti ve yapısını çok etkilediği için bu aşamada termometre gereklidir. Kaynamış sütün peynir yapılamadığı için (sepet veya çerkez peyniri olarak isimlendirilen ve sütün kaynarken kestirilmesi ile yapılan peynir hariç) kaynatma üzerinden tarif edilememektedir. Pişirmeden sonra süt 50°C'ye kadar soğutulur. Bu sıcaklıkta 5 litre süte bir çay kaşığı (1 ml) peynir mayası olacak şekilde maya alınıp bir bardakta üzerine musluk suyu eklenerek seyreltilir ve süte eklenir. 20-30 saniye karıştırılır. Yaklaşık 1 saat sonra süt jelleşecektir. Eldeki teleme ismi verilen jelleşmiş süt çırpma teli ile yavaş yavaş karıştırılır. Her tarafının karıştığından emin olunduktan sonra 15 dakika kendi haline bırakılarak yeşil renkli peynir suyunun ayrılması sağlanır. Bundan sonra tülbent benzeri veya tül perde kumaşından kesilmiş bir bezde süzülür. Peynir bezinin ağzı bağlanıp delikli bir kapta süzölmeye bırakılır. Yaklaşık 15-20 dakika sonra üzerine iyice baskı konur ve 1 saat kadar sürede sertleşmesi sağlanır. Elde edilen peynir kibrit kutusu büyüklüğünde dilimler halinde kesilerek altı kısık açık ocakta kaynar vaziyetteki suya atılır. 15 dakika sonra veya peynirler suyun yüzüne çıktıktan sonra alınır ve delikli bir kapta üst üste soğuması beklenir. Soğuyan peynirler el yakmayan sıcaklığa geldikten sonra avuç içinde çiğ köfte sıkarak sıkılıp önceden hazırlanmış ve 1 litre suya 130 g tuz olacak şekildeki tuzlu suya bırakılır. Bu peynir ertesi gün tüketilebilir. Buzdolabında muhafaza edilmesi tavsiye edilir. Normal şartlar altında 9-10 kg sütün 1 kg Antep peyniri elde edilmesi beklenmektedir.

4.2.8. Hellim Peyniri Yapımı

Okurların her bölümü bağımsız okuyabilecekleri ihtimaline karşılık bir önceki bölümde ifade edilmiş olmasına rağmen pişirme öncesi çiğ sütün sağlığa zararlı mikrop taşıyabileceği göz önüne alınıp ellere eldiven giyilmesi ve mümkün olduğu kadar vücudun herhangi bir yeri ile temas ettirilmemesi gerektiği hususu hatırdan çıkarılmamalıdır. Eğer elimize çiğ süt bulaştı ise çok gecikmeden eller sabunlu su ile temizlenmelidir. Sütün içinde sap, kıl ve diğer yabancı cisimler bulunabilir. Bu nedenle süt ince bir tülbentten süzölmelidir. Satın alınmış veya sağılmış süt taze olmalıdır. Aksi durumda pişirme sırasında kesilir ve peynirleşir. Böyle bir durumda süt en az 75 °C'ye kadar ısıtılıp süzölmeli ve süt israf edilmeden peynir süzme bezinde süzölerek süt keşiği olarak tüketilmelidir. Peynir sütü çiğ süt olmalıdır. Marketlerde satılan UHT veya

pastörize sütlerden arzulanan şekilde bir peynir yapılamaz. Bu peynir çeşidi çiğ süttten de yapılabilir ancak hastalık yapıcı mikropların sütte bulunma ihtimaline karşılık çiğ süttten peynir yapılması asla tavsiye edilmemektedir. Peynir süttü tencereye konulup pişirilmeye başlanır. Süt 68-70°C’de 3-5 dakika tutulmalıdır. Belirtilen sıcaklıkta tutma işlemi istenmeyen mikropları öldüreceği gibi peynir verimini de artırır. Peynir süttünün pişme sıcaklığı peynirin verimi, lezzeti ve yapısını çok etkilediği için bu aşamada termometre gereklidir. Kaynamış süttten peynir yapılamadığı için (sepet veya Çerkez peyniri olarak isimlendirilen ve süttün kaynarken kestirilmesi ile yapılan peynir hariç) kaynatma üzerinden tarif edilememektedir. Pişirmeden sonra süt 45°C’ye kadar soğutulur. Bu sıcaklıkta 5 litre süte bir çay kaşığı (1 ml) peynir mayası olacak şekilde maya alınıp bir bardakta üzerine musluk suyu eklenerek seyreltilir ve süte eklenir. 20-30 saniye karıştırılır. Yaklaşık 1 saat sonra süt jelleşecektir. Eldeki teleme ismi verilen jelleşmiş süt çırpma teli ile yavaş yavaş karıştırılır. Her tarafının karıştığından emin olunduktan sonra 15 dakika kendi haline bırakılarak yeşil renkli peynir suyunun ayrılması sağlanır. Bundan sonra tülbent benzeri veya tül perde kumaşından kesilmiş bir bezde süzülür. Peynir bezinin ağzı bağlanıp delikli bir kapta süzölmeye bırakılır. Yaklaşık 15-20 dakika sonra üzerine iyice baskı konur ve 1 saat kadar sürede sertleşmesi sağlanır. Elde edilen peynir sabun kalıbı büyüklüğünde dilimler halinde kesilerek altı kısık açık ocakta kaynar vaziyetteki suya atılır. 15 dakika sonra veya peynirler suyun yüzüne çıktıktan sonra alınır ve başka bir kapta istifleterek soğumaya bırakılır veya üzerine musluk suyu dökölerek soğutulur. Soğumuş peynir dilimleri önceden hazırlanmış ve 1 litre suya 130 g tuz olacak şekildeki tuzlu suda 4 saat tutulur. Sonrasında bu tuzlu sudan çıkarılıp muhafaza edileceği ambalaja alınır. Bu peynir ertesi gün tüketilebilir. Buzdolabında muhafaza edilmesi tavsiye edilir. Normal şartlar altında 10 kg süttten 1 kg hellim peyniri elde edilmesi beklenmektedir. Kızartılarak tüketilebilen bir peynir çeşididir.

4.2.9. Kaşar, Çeçil, Dil ve Örgü Peynirleri Yapımı

Bu başlık kapsamına alınan peynirlerin hepsi aynı hamurdan yapıldığı için yapımları tek başlık altına toplanmıştır. Bu peynirlerin diğer peynirlerden farkı çiğ süttten de yapılabilmesidir. Çünkü elde edilen hamur tekrar ısıt işlemden geçer. Genel bir hatırlatma olarak pişirme öncesi çiğ süttün sağlığa zararlı mikrop taşıyabileceği göz

önüne alınıp ellere eldiven giyilmesi ve mümkün olduğu kadar vücudun herhangi bir yeri ile temas ettirilmemesi gerektiği hususu hatırdan çıkarılmamalıdır. Eğer elimize çiğ süt bulaştı ise çok gecikmeden eller sabunlu su ile temizlenmelidir. Sütün içinde sap, kıl ve diğer yabancı cisimler bulunabilir. Bu nedenle süt ince bir tülbentten süzülmalıdır. Satın alınmış veya sağılmış süt taze olmalıdır. Aksi durumda pişirme sırasında kesilir ve peynirleşir. Böyle bir durumda süt en az 75°C'ye kadar ısıtılıp süzülmesi ve süt israf edilmeden peynir süzme bezinde süzülerek süt kesiği olarak tüketilmelidir. Peynir sütü kesinlikle çiğ süt olmalıdır. Marketlerde satılan UHT veya pastörize sütlerden arzulanan şekilde bir sünen bir peynir yapılamaz. Bu peynir çeşidi yukarıda ifade edildiği gibi çiğ süttten yapılabilir. Bu nedenle ısıtma yapılmayacağı için süt ekşimiş olsa bile kullanılabilir. Hatta bu peynirlerin yapılması için sütün bir miktar ekşimiş olması üretimi kolaylaştırır. Çünkü adı geçen peynirlerin sünmesi gerekir. Sünmesi için de telemesinin ekşimesi gereklidir. Peynir sütü tencereye konulup ısıtılır. Sıcaklık 42-43°C olunca mayalama yapmak için ocak kapatılır. 72°C'den yukarıdaki sıcaklıklarda hem sütü ekşitecek yararlı bakteriler ölür hem de peynirin sünme özelliği kaybolur. Mayalama sıcaklığında 5 litre süte bir çay kaşığı (1 ml) peynir mayası olacak şekilde maya alınıp bir bardakta üzerine musluk suyu eklenerek seyreltilir ve süte eklenir. 20-30 saniye karıştırılır. Yaklaşık 1 saat sonra süt jelleşecektir. Eldeki teleme ismi verilen jelleşmiş süt çırpma teli ile yavaş yavaş karıştırılır. Her tarafının karıştığından emin olunduktan sonra ocak tekrar yakılır ve teleme sıcaklığı 45°C civarına getirilir. Peynir suyu lor peyniri yapımında kullanılmak üzere ayrılır. Kalan teleme 15-20 dakika kendi haline bırakılır. Bundan sonra bıçak ile 10 dakika ara ile birkaç defa doğranır. Suyu ayrılmış peynirin soğumaması gerekir aksi takdirde istenen ekşiliğe gelmez. Eğer taze süt kullanıldıysa peynirin sünebilmesi için birkaç saat gerekebilir lakin ekşi süt kullanıldı ise peynirin suyu uzaklaştıktan sonra 75-80°C sıcaklıkta ve içinde %5 tuz bulunan suda erime denemesi yapılabilir. Bu amaçla kibrit kutusu büyüklüğünde bir peynir parçası sıcak tuzlu suya atılır. Birkaç dakika sonra peynir alınıp sündürülür. Eğer iyice uzuyorsa kalan tüm peynir aynı şekilde sıcak tuzlu suya atılarak eritilir, tezgah üstünde yoğrulur ve kalıba konur. Kalıba konursa kaşar peyniri, eğer dil peyniri gibi uzatılırsa dil peyniri, eğer dil peyniri ılıdıktan sonra tel tek açılırsa çeçil peyniri olur. Dil peyniri gibi uzatıldıktan sonra soğumadan örgü şeklinde örülürse örgü peyniri olur. Ancak örgü peynirin soğuk suda soğutulduktan sonra 1 litre suda 160 g tuz içeren tuzlu

suya konması gerekir. Kaşar peyniri iyice soğuduktan sonra kalıptan sökülür. 6-7 saat yüzey kurumasına bırakılır. Sonra paketlenip buzdolabında muhafaza edilir. 12 kg süttten 1 kg kaşar, dil, çeçil veya örgü peyniri yapılması beklenir. Tüm peynirler hamurun sıcak suda haşlanması aşamasından sonra tüketilebilir.

4.2.10. Lor ve Çökelek Peynirleri Yapımı

Lor peyniri kaşar ve hellim peynirlerinin suyundan yapılabilir. Pişmiş süttten yapılan köy peynirinin suyundan lor peyniri elde edilemez. Dikkat edilmelidir ki bu su peynir pıhtısı kırıldıktan sonra açığa çıkan yeşilimsi beyaz bulanık sudur. Bu su tencereye alınır ve kaynatmaya başlanır. 75°C'ye geldiğinde içerisine 5 kg suya 50 g (2 yemek kaşığı) olacak şekilde sofr tuzu konur. Isıtmaya devam edilir. 85°C'den sonra artık karıştırma yapılmamalıdır. İlk köpürme görüldüğü andan itibaren ocağın ateşi söndürülmelidir. Bu halde 15-20 dakika bekledikten sonra suyun yüzünde lor peyniri toplanmış olur. Kevgir gibi delikli bir aletle yüzeyden alınıp süzölmelidir. 5 litre lor suyundan 200 g kadar lor peyniri elde edilmesi beklenmektedir.

Çökelek peyniri lor peynirinin aksine peynir suyundan değil yoğurttan yapılır. Genellikle evlerde ekşimiş yoğurtlar süzme yoğurt yapımında, ekşimiş süzme yoğurtlar da çökelek yapımında kullanılır. Bu amaçla ekşimiş yoğurt süzme yoğurt ise yoğurdun 2 katı kadar su ile sulandırılır, eğer normal yoğurt ise olduğu şekilde tencereye alınıp pişirilmeye başlanır. 5 kg yoğurda 50 g (2 yemek kaşığı) tuz eklenir. Pişme sırasında kesilme, peynirleşme göröldükten sonra karıştırmaya son verilir. 15-20 dakika kendi halinde dinlendirilir. Sonra süzme bezinden süzölerek çökelek peyniri elde edilir. 5 kg normal yoğurttan 500-750 g çökelek peyniri yapılması beklenir.

4.3. Et Ürünlerinin Yapımı

Ölkemizde et ürünleri tüketimi önemli bir yere sahiptir. Dengeli beslenme açısından et ürünleri sofraların vazgeçilmezidir. Böyle olmakla beraber et ürünleri diğ er gıdalara nispetle biraz daha pahalı oldukları için herkes tarafından ulaşılabilir değildir. Ayrıca pek çok et ürününün üretimi ve muhafazasında yapıyı destekleyici, harmanlayıcı, küflere karşı koruyucu, nem kaybını önleyici ve rengi destekleyici doğal veya yapay maddeler kullanılmaktadır. Bunların bazıları zararsız veya sınırlı miktarda kullanıldığında hoş görölebilen yasal izinli maddeler iken bazıları da izinsiz kullanılan

zararlı maddelerdir. Bu sebeplerle tüketicilerin evde, üretimi mümkün olan et ürünlerini üretmelerinin hem ev ekonomisi hem de sağlık açısından uygun olacağı değerlendirilmektedir. Unutulmamalıdır ki, gıdayı üretmek sanıldığı kadar kolay değildir. Bu kitapta verilen tariflerin yanında dikkat çekilen uyarılara özen gösterilmesi hedeflenen amaca ulaşılması için hayati öneme sahiptir. Et ve bazı et ürünleri çiğ halde olduklarından dolayı et işlenirken hijyen ve temizlik kurallarına özen gösterilmesi, sağlam eldiven kullanılması, et işlemede kullanılan malzemelerin muhakkak ayrı olması ve kullanımları sonrasında çok iyi yıkanmaları, üretimi başarısız olan ve kokmuş ürünlerin tüketilmemesi gibi hususlara azami dikkat edilmesi gerekmektedir. Ayrıca hayvan kesildiğinde ölüm sertliğine girer. Bu durumdan çıkması 7-8 saati bulur. Eğer et ürünlerinin üretiminde kullanılacak et kendi kestiğiniz veya kestirdiğiniz büyük veya küçükbaş hayvandan (kurban eti de olabilir) elde edildiyse serin yerde 7-8 saat dinlendirilmeden kullanılmaması gerekmektedir. Et ürünlerinin yapımında kullanılan etin kesim raporu olan hayvanlardan elde edilmesi, sucuk üretiminde kullanılacak kıymanın gözünüzün önünde çekilmesi, baharatları ve diğer sucuk bileşenlerini kendinizin hazırlaması, ne kıymanın ne de baharatların karışım halinde hazır alınmamasına dikkat edilmesi lazımdır. Bu ön bilgi ve uyarılar ışığında aşağıda sucuk, pastırma, kavurma, çemen ve kemik suyu yapımları anlatılmıştır.

4.3.1. Fermente Sucuk Yapımı

Sucuk üretiminde genç hayvan eti tavsiye edilmez. Çünkü genç hayvanların eti daha yaşlı hayvaninkine göre daha sulu olur. Sucuk üretimine geçmeden önce malzeme hazırlanır. Bunlar sucuk yapılacak et, yağ, baharatlar, tuz ve bağırsak kılıfıdır. Her evde kıyma makinesi olamayacağı kabul edildiği için malzemenin kasapta hazırlanması ve dolum işleminin de orada tamamlanması önerilir. Sucuk reçetesi şu şekilde hazırlanabilir; 7 kg et, 2 kg yağ, 126 g tuz, 400 g soyulmuş sarımsak, 100 g kimyon 100 g Nazilli tatlı biberi, 150 g Maraş acı biberi, renklendirmek için 5-7 g narçıçeği tozu, 50 g karabiber ve arzu edilirse yapıyı sertleştirmek ve dilimlenebilirliği arttırmak için 20 g siyah havuç lifi kullanılabilir. Baharat çeşitleri ve miktarı tamamen tüketici talepleri doğrultusunda değiştiği için baharatların çeşidi ve miktarı değiştirilebilir. Baharatlar belirlendikten sonra kendi içinde dengeli bir şekilde karıştırılmalıdır. Etin + 4°C, yağın ise -18°C olması gerekir. Et, donuk yağ ile birlikte kıyma makinesinden geçirilir.

Sarımsak ise mutfak robotu ile çekilir. Çekilmiş kıyma ve sarımsak karıştırılır. Bu karışıma baharat karışımı ilave edilerek karıştırılır. Ancak macunlaşma olmaması için karışım fazla yoğrulmaz. Elde edilen tüm karışım buzdolabı şartlarında 1 gün dinlendirilir. İsteğe göre farklı bir yol olarak et ve yağ kuşbaşı büyüklüğünde kesilip dinlendirilebilir. Dolum öncesi baharatla karıştırılarak dolum yapılabilir. Dolumda kullanılacak kılıfın yağlı ve patlak olmamasına dikkat edilmelidir. Buna ek olarak sucuk bağırsağı tuzlu suda 2 saat dinlendirilmelidir. Bu suya 1 litre suya 30 g olacak kadar tuz konur. Sonrasında bağırsağa dolum yapılır ve hafif esen rüzgâr altında kurutulur. Bu işe uygun vantilatörlü veya klimalı bir oda ya da balkon mevcutsa çok daha iyi olur. Dolum işleminden sonra bazı yerlerde hava kabarcıkları oluşur. Bunların iğne ile delinmesi gerekir. Bundan hariç olarak oklava ile çok bastırmadan sucuk üzerinden geçilmesi iyi olur. İlk işlemten sonra bir de sucuk üretiminin sonunda sucuğun rengi tam olduğunda tekrar iğneleme yapılır. Zamanla kuruma sonrasında sucuğun dış kısmı kabuk bağlar ve içerideki su dışarı çıkamayacağı için içte hamurlaşmış ve ekşimiş gevşek bir yapı oluşur. Bunun olmaması için ilk zamanlarda 15 dakikada bir sucuğun yüzeyine su serpilerek dış kabuğun nemlendirilmesi gerekir. Su serpme işlemi sucuğun durumuna göre belli aralıklarla tekrar ettirilir. Sucuk karışımının nem oranı ilk başta % 65 civarında iken sucuk hazır olduğunda nem içeriği % 40-45'e düşmüş olur. Kış şartlarında sucuk 10-12 günde olurken yaz aylarında sucuğun tüketime hazır olması 5-7 günde tamamlanır. Sucuğun yağ oranı yeterli olduğu için tavada pişirme sırasında ilave yağ kullanılması önerilmez. Sucuk bekledikçe nem kaybeder. Bunun sonucunda hem sucuğun miktarı azalır hem de sertleştiği için yeme kalitesi düşer. Üretimi tamamlanan sucuklar vakum paketlenme makinesi yoksa streç filme sarılıp dolapta muhafaza edilmelidir. Üretilen miktar kısa zamanda tüketilemeyecek kadar çoksa fazlası buzdolabının derin dondurucu kısmında muhafaza edilir.

4.3.2. Pastırma Yapımı

Pastırma, etin tuz vasıtası ile suyunun uzaklaştırılması, çektiği tuzun suda bekletme ile uzaklaştırılması, baskılanması, asılarak kurutulması ve çemenlenmesi ile elde edilir. Bu nedenle önce pastırma çemeni yapımı anlatılacaktır. Pastırma yapımı tamamlandıktan sonra çemene yatırılacak ve çemeni sıyrıldıktan sonra çemenin kuruması sağlanarak üretim tamamlanacaktır. Çemen şu şekilde hazırlanmaktadır; 1 kg çemen unu, 200 g

sarımsak, 70 g Maraş acı biberi, 35 g Nazilli tatlı biberi, 12 g kimyon, 8 g karabiber, 2 g tarçın ve 2 g karanfil karıştırılır. Üzerine ekmek hamuru/macun kıvamına gelene kadar su/buz eklenir. Bu karışım ile elde edilen çemen 12 kg et kurusunu çemenlenmeye yeterlidir.

Pastırmada kullanılacak et yağsız ve sinirsiz olmalıdır. Tercihen sırt eti olmalıdır. Et uç tarafından delinerek ip ile bağlanır. Sonra et bir karış aralıklarla bıçak saplanarak şaklama diye tabir edilen işlem yapılır. Burada bıçağın etin diğer tarafına çıkmamasına dikkat edilir. Bu işlem tuzun ete daha iyi nüfuz etmesi için yapılır. Saklanan ve iplenen et karınca başı büyüklüğündeki tuza bulanır ve tuza gömülü vaziyette 3 gün bekleyerek kanını salması sağlanır. Tuzlama aşamasından sonra et tuzdan çıkarılıp durulanır, sonrasında 2 saat kadar duru suda bekletilir. Suda bekleyip tuzunu bırakan et ipinden asılarak kurumaya bırakılır. Üzerine sineklenme olmaması için file geçirilir. Yaklaşık 3 günlük kurumadan sonra et bir beze sarılarak düz bir zemine yatırılır. Etin üzerine ağırlık konulur. Bu işleme denkleme denir. Denkleme işlemi şaklama sırasında ete açılan deliklerin kapanması ve etin içinde kalan acı suyun çıkması için yapılır. Denkleme işlemi 24-48 saat süre ile devam ettirilir. Denklenmeden sonra yine asılarak yaklaşık 3 gün kurutmaya devam edilir. Et göz kararı kontrol edilir. Kurduğuna kanaat edilirse buzdolabına alınarak 24 saat bekletilir ve soğuması sağlanır. Soğuyan et önceden hazırlanan ve soğukta bekleyen çemenin içine yatırılarak iyice çemene bulanması sağlanır. Et, 24 saat çemende bekledikten sonra el ile çemeni sıyrılır. çemeni sıyrılan pastırma ipinden asılarak 3 gün kadar kurumaya bırakılır. Çemende ıslaklık kalmadığı anlaşıldığında pastırma tüketime hazır hale gelmiş demektir. Bu aşamadan sonra birkaç hususu not düşmek gerekecektir. Pastırma için kurutulan et çemenlenmeden önce bazı kısımları bıçak ile kesilerek düzlenir, güzel şekil alması sağlanır. Elde edilen kırıntı etler çemen üretiminde karışıma eklenebilir. Bu sayede çemen de pastırmalı olmuş olur. Bir diğer husus sucukta olduğu gibi pastırma çemeninde kullanılan baharat karışımı da üretici ve tüketici talepleri doğrultusunda zenginleştirilebilir. Çemen içerisine ceviz içi ilave edilebilir. Pastırmanın asılmasında kullanılan ipin çok ince veya çok kalın olmamasına dikkat edilmelidir. Çemenin ekşimemesi için pastırma üretiminde kullanılmasına yakın zamanda hazırlanması ve sıcakta bekletilmemesi hususu da hatırdan çıkarılmamalıdır. Pastırmanın kurutulduğu

ortam nemli olmamalıdır. Aksi durumda hem istenmeyen mikroorganizmalar gelişip ürünün kokuşmasına neden olabilir hem de çemenin ekşimesine yol açabilir.

4.3.3. Kavurma Yapımı

Kavurma hayvanın pek çok kısmından yapılabilmeyle beraber genelde but kısmı kullanılır. Etler kuşbaşıdan büyük olacak şekilde dilimlenir. Aynı şekilde kavurmada kullanılacak yağ da dilimlenir. Yağ etin beşte biri oranında kullanılır. Endüstriyel üretimde kavurmanın daha uygun fiyatlı olması için böbrek yağı kullanılır. Kavurma yapılacak kazana yağ konularak altındaki ateş kısık olarak açılır. Yağın yarısı eridikten sonra kazana et ilave edilir. Et bir miktar piştikten sonra içerisine 10 kg ete 180 g olacak şekilde tuz eklenir. Pişmeye yakın olunca içine arzulanan miktarda defneyaprağı konur. Et 5-10 dakika karıştırıldıktan sonra ateşi kapatılır ve iri defneyaprakları etin içinden alınır. Bunun sonrasında hazır olan kavurma kepçe ile eğer mevcut ise kavurma kılıflarına doldurulur. Dolum yapıp ağzı bağlandıktan sonra dolu kılıflar sıcak suya batırılıp bulaşmış yağ varsa eriyerek uzaklaşması sağlanır. Dolumdan sonra düz bir yüzeye yatırılır. Kısa zaman sonra eriyik vaziyette olan yağ kılıfın üst tarafında birikeceği için 5 dakikada bir alt tarafı üste, üst tarafı alta gelecek şekilde çevrilir. Soğuduktan sonra buzdolabında muhafaza edilir.

4.3.4. Kemik Suyu Yapımı

Kemik suyu eti sıyrılmış kemikten yapılır. Belli bir kemik olma zorunluluğu olmamakla beraber ilikli kemiğin daha faydalı olduğu düşünüldüğünden dolayı genellikle ilikli kemik kullanılır. Bu amaçla tencereye konulan kırılmış kemiğin 2 katı kadar da su eklenir. Daha az su olması halinde kemik suyu yoğun ve ağır kokulu olur. Çok fazla sulu olursa faydası azalır. Kemikli su kısık ateşte yaklaşık 10-14 saat kaynatılır. Sonrasında kemik parçacıklarının uzaklaşması için süzülür. İçerisine 10 kg suya 180 g olacak şekilde tuz eklenip karıştırıldıktan sonra yaklaşık 100 gramlık porsiyonlar halinde paketlenir. Soğuduktan sonra buzdolabının derin dondurucu kısmında muhafaza edilir.

4.3.5. Sos Amaçlı Evlik Çemen Yapımı

Evlik çemen, çemen otu (buyotu) ve baharatların karıştırılıp su ile salça kıvamına geldikten sonra dinlendirilmesi ve paketlenmesi ile üretilir. Bu amaçla 1 kg çemen otu,

200 g tuz, 200 g Maraş biberi, 80 g sarımsak, 80 g kimyon, 40 g pul biber, 40 g zencefil, 40 g yenibahar ve 40 g karabiber baharat karışımının üzerine 3,5 litre kadar soğuk su dökülerek karıştırılır. İstenirse karışıma ceviz içi ve pastırma kırıntıları eklenebilir. Çemen hazırlandıktan sonra ekşimemesi için soğuk ortamda muhafaza edilmelidir.

4.4. Unlu Mamullerin Yapımı

4.4.1. Somun Ekmek Yapımı

İyi bir ekmek yapımı hamurun iyi yoğrulması ve mayalanma süresine bağlıdır. Yoğurma esnasında fazladan un eklemesi son ürün olan ekmeğin ıslaklığını ve yumuşaklığını etkileyeceği için un ve su dengesinin iyi ayarlanarak sonradan un eklenmemesine özen gösterilmelidir. Ekmek yapımında hamur yoğurma makinesi olmazsa olmaz değildir. El ile yoğurarak da iyi bir hamur hazırlanabilir. İyi bir hamur için 1 kg una 600 g su eklenmesi gerekir (10 su bardağı una 3,5 bardak su). Ekmek yapımına geçmeden önce un geniş bir kabın içerisine dökülerek havuz haline getirilir. Tartılan su unun ortasına dökülür. Un, iç taraflarından suya karıştırılarak su una yedirilir ve hamur haline getirilir. Oluşan hamur 7-8 dakika kadar iyice yoğrulur. Yoğrulmuş hamura 1,5 tatlı kaşığı tuz (13-14 g) eklenip 4-5 dakika daha yoğrulur. Bu hamura 25 g (1 yemek kaşığı) yaş maya el ile ezilerek veya 10 g'lık 1 paket kuru maya eklenir. 4-5 dakika daha yoğurmaya devam edilir. Hamur çekildiğinde elastik ve sünen bir yapısı varsa hamur iyi yoğrulmuş demektir. Hamurun mayalanacağı kabın içi yapışmayı önlemek için sıvı bitkisel yağ ile yağlanır ve hamur bu kaba alınır. Eğer kapaklı bir kaba alınmışsa kapağı örtülür veya hamurun üstü nemli bir bez ya da streç film ile örtülür. Oda sıcaklığında 30-40 dakika kadar mayalanmaya bırakılır. Mayalandıktan sonra hamur üzerine hafifçe un serpilmiş tezgâha alınır. 3-4 eşit parçaya bölünüp avuçta yuvarlak beze haline getirilir. Elde edilen bezeler yan yana dizilip üzerlerine örtülecek nemli bezin yapışmaması için hafifçe un serpilir. Üzeri nemli bir bez veya streç film ile örtülerek 15-20 dakika daha dinlendirilir. Bezeler isteğe göre yuvarlak bırakılabilir veya somun ekmek şekline getirilebilir. Fırın tepsisinin altına yağlı kâğıt serilir. Bezeler aralıklı şekilde tepsiye dizilir. Bir tepside 2 den fazla beze olmaması tavsiye edilir. Tepsideki hamur bezelerinin üzeri tekrar nemli bez ile örtülüp 40-45 dakika daha dinlenmeye bırakılır. Dinlenmiş olan bezelerin üstü açılır ve bıçak, jilet, maket bıçağı gibi keskin bir aletle beze boyunca derin bir çizik atılır. Atılan bu çizik hamurun pişme

sırasında daha iyi kabarmasına neden olacak ve ekmeğimizin daha güzel olmasını sağlayacaktır. Hamur fırına sürülmeden önce fırın sıcaklığı 220 °C'ye ayarlanarak 10 dakika boyunca fırının ısınması sağlanır. Ekmeğin daha yumuşak olması için de ısıya dayanıklı bir kap içerisinde fırına su konulur. Mayalanmış ve dinlenmiş hamur bezeleri fırının orta katına yerleştirilir ve sıcaklık 200°C'ye düşürülür. Bu sıcaklıkta 40-45 dakika süre ile kızarana kadar pişirilir. Fırının tipine göre pişme süresi daha kısa olabilir. Bu nedenle fırının sık sık kontrol edilmesi önerilir. Pişmiş ekmekler tezgâhın üzerine serilmiş kuru bir bez üzerine çıkarılır ve soğumaya bırakılır. Ekmekler soğuduktan sonra tüketilebilir.

4.4.2. Bazlama Ekmeği Yapımı

Bazlama Anadolu da halen yaygın bir şekilde yapılan çok eski bir ekmek türüdür. Her öğünün yanında sevilerek tüketilir.

Öncelikle 2 bardak su (380 g) içerisinde 1 çay kaşığı tuz, 1 tatlı kaşığı şeker ve 20 g kadar yaş maya (küçük 42 g'lık bir paketin yarısı) eritilir. 4 su bardağı un (440 g) yoğurma kabına veya mutfak tezgâhına alınarak ortası havuz gibi açılır. Hazırlanan tuzlu, şekerli ve mayalı su unun ortasına dökülerek su una yedirilir. Orta yumuşaklıkta pürüzsüz bir hamur elde edene dek yoğurma işlemine devam edilir. Yoğurma tamamlandıktan sonra hamurun üzeri örtülüp 10 dakika dinlendirilir. Dinlenmiş hamurdan orta büyüklükte mandalina ebatlarında bezeler oluşturulur. Bezelerin üzeri örtülerek 20 dakika mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hamur el ve parmaklarla daire şekli verilir. Merdane ile açmak hamurun havasını alacağı için pek tavsiye edilmez. Bezeler bu şekilde açıldıktan sonra üstü örtülerek 10 dakika daha açılmış durumda mayalanmaya bırakılır. Açılmış ve dinlenmiş bezeler 24 cm'lik krep yağsız ısıtılmış krep tavasında altı kısık vaziyette pişirilir. Hamur kalın olduğu için yavaş yavaş pişmesi ve içini çekmesi önemlidir. Hamurun altı tam kızarmadan alt ve üst yüzü sık sık çevrilir. Pişirme hamurun şişmesi, gözenek oluşumu ve çiğ kalmaması için bu şekilde devam ettirilir. Hamurun her iki yüzü kızarıncaya pişirmeye son verilir. Bu şekilde hamurlar sırası ile pişirilir. Bezelerin açılmış olarak mayalanmada beklemesi gözenek oluşumu ve şişkin bazlama yapımı için önemlidir. Pişen bazlamalar bir sofraya beziyle örtülür. Fazla miktarda yapıldıysa bir kısmı mutfak poşetleri içerisinde -18 derecede muhafaza edilebilir. Tüketim öncesinde dondurucudan çıkarılan bazlamalar ister mikrodalga fırın

ile ısıtılarak veya istenirse yemeden yarım saat önce çıkarılırsa çözülmüş olarak tüketilebilir.

4.4.3. Lavaş Ekmeği Yapımı

2 su bardağı un (220 g) yoğurma kabına alınıp ortası çukur olacak şekilde açılır ve 1 çay kaşığı tuz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve tam dolu 1 çay bardağı su (120 g) unun ortasına boşaltılır. Bunlar unun iç tarafından una yedirilerek hamur haline getirilir. Orta yumuşaklıkta ve pürüzsüz bir hamur elde edilene kadar yoğurmaya devam edilir. Elde edilen hamur üstü bez ile örtülü vaziyette dinlendirilir. Ceviz büyüklüğünden daha büyük top halinde bezeler oluşturulur. 20 dakika kadar üzeri kapalı bir şekilde dinlendirilir. Bezeler 20-22 cm çapında (1 karış büyüklüğünde) ve 2 mm kalınlığında dairesel şekilde açılır. Açılan bezeler 24 cm'lik krep tavaında veya sac üzerinde yağsız kuru ısıya tabi tutularak arkalı önlü bir şekilde tavlânır. Çok pişirmemelidir. Lavaş mayasız hamurdan yapıldığı için daha fazla kızartmak kuruyup kırılmasına neden olacaktır. Ekmekler üst üste konup bir sofrâ bezine sarılabilir. Buzdolabının derin dondurucu kısmında da muhafaza edilebilirler. Lavaş ekmekleri genellikle ızgaraların yanında, kebab dürüm yapımında, çiğ köfte dürüm yapımında, tava güveç gibi yemeklerin yanında ve kahvaltıda tercih edilirler.

Mayasız lavaş yapılabildiği gibi mayalı lavaş da yapılabilmektedir. Bunun için kullanılan malzeme ve ölçekler aynıdır. Ancak hamura 10 g kadar (küçük 40 g'lık bir paketin dörtte biri) yaş maya eklenmelidir. Yaş maya mevcut değilse 5 g kuru maya da kullanılabilir. Hamur yoğrulduktan sonra bezelenir ve 20 dakika mayalanması için dinlendirilir. Mayalanan bezeler yine 20-22 cm çapında (1 karış büyüklüğünde) 2 mm kalınlığında dairesel olarak açılır. Bir yumurta sarısı çok az bir miktar su ile seyreltilir. Fırın tepsisine hamurun yapışmaması için az bir miktar un serpilir. Açılan hamur tepsiye konur ve üzerine yumurta sarısı sürülür. Süslemek amaçlı olarak yumurtalı hamurun üzerine susam ve çörek otu serpilebilir. Sonra 10 dakika öncesinden ısıtılmış 200 °C'lik fırına sürülür. Pişme süresi 5 dakikadır. Bu süreçte lavaş balon gibi şişer ve kızarır. Sıcak olarak tereyağı ve tulum peyniri ile tüketilmesi tavsiye edilir.

4.4.4. Simit Yapımı

Yaş maya (20 g, küçük bir paketin yarısı) bir su bardağı (180 g) ılık suda eritilir. Beş su bardağı un (550 g) derin bir kabın içerisine alınarak ortası çukur hale getirilir. Unun ortasına bir çay bardağı ayçiçeği yağı, bir çay bardağı süt, bir çay kaşığı tuz ve bir tatlı kaşığı şeker dökülür. Kenardan ortaya un alarak içine konan malzeme una yedirilir. Önceden bir su bardağında eritilen yaş maya su ile birlikte hamura eklenerek 10 dakika kadar yoğurmaya devam edilir. Bu şartlarda hamur istenilenden daha sert olursa çok az su ilavesi ile yumuşatılabilir. Ters durumda da hamur çok yumuşak olursa biraz un ilave edilip kıvam aldırılabilir. Pürüzsüz ve orta yumuşaklıkta bir hamur elde edildiğinde yoğurmaya son verilir. Hamur toplanıp üzerine temiz bir bez veya streç film örtülerek 30-40 dakika dinlendirilir. Hamur ceviz büyüklüğünde veya 30 g olacak büyüklükte bezelere ayrılır. Her bir beze 10-12 cm uzunluğunda birer şerit haline getirilir. Her iki şerit bir simit oluşturacaktır. İki şeritin ön uçları birbirine tutturulup spiral bir şekilde birbirine dolandırılır. Dolama sonunda her iki uç birbirine yapıştırılır. Yapışmanın iyi olması için su kullanılabilir. Bu hali ile simit şeklini almış olacaktır. Bir çay bardağı pekmez üzerine bir çay bardağı su eklenerek seyrelmiş pekmez hazırlanır. Bir başka geniş kapta bir çay bardağı kadar susam bulundurulur. Simit hamurları sulu pekmeze batırıldıktan sonra susam atılarak susama bulanır. Arzu edilirse sadece tek tarafı da susama bulanabilir. Bu halde iken yağlı kâğıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak dizilir. Tepside 20 dk mayalanması için dinlendirilir. Mayalı simit hamurları 10 dakika öncesinden ısıtılmış fırında 190°C’de 15 dakika pişirilir. Fırınlama sonrası dışarıda 10 dakika dinlendikten sonra tüketime hazır olacaktır.

4.4.5. Kete Yapımı

Bir su bardağı (180 g) ılık suyun içinde 20 g (küçük bir paketin yarısı) yaş maya eritilir. Yaş maya yoksa 10 g toz maya da kullanılabilir. 600-650 g (5,5-6 su bardağı) un derin bir kabın içerisine alınarak ortası çukur hale getirilir. Unun ortasına bir su bardağı ayçiçek yağı, bir buçuk su bardağı süt, bir tatlı kaşığı tuz ve bir tatlı kaşığı şeker ilave edilir. Bu karışım hamur haline getirilir ve yoğrulur. Su içinde eritilen yaş maya da hamura eklenip yoğurmaya devam edilir. 10 dakikalık bir yoğurmadan sonra hamur sert ise çok az su eklenebilir, eğer hamur yumuşak ise kıvam vermek için çok az un kullanılabilir. Pürüzsüz ve orta yumuşaklıkta bir hamur elde edildiğinde hamur toplanır

ve üzeri temiz bir bez veya streç film ile örtülür. Hamur 30-40 dakika dinlendirilir. Tüm hamur ikiye bölünür. Her bir parça hamur beze şekline getirildikten sonra yufkadan kalın olacak şekilde merdane ile açılır. Ayrı bir kapta eritilmiş 250 g tereyağı veya margarin içerisine 3 yemek kaşığı tahin ilave edilir. Her bir hamurun üzerine bu tahinli tereyağından sürülür. Diğer beze hamur da aynı şekilde yapıldıktan sonra diğerinin üzerine kapatılır. Hamur eşit boyutlarda kare şeklinde kesilir. Diğer yandan iç harç hazırlanır. Bunun için yarım su bardağı ayçiçeği yağı bir tavada ısıtılır. İsteğe göre içerisine ceviz içi ve çörek otu konulabilir. Isıtılmış yağ içerisine 2 su bardağı un eklenerek pembeleşince kadar kavurma işlemine devam edilir. Eğer kavurma işlemi yetersiz kalırsa istenmeyen un kokusu oluşur ve bu durum ketenin kalitesini bozar.

Kare olarak kesilen hamurların tam ortasına gelecek şekilde hazırlanan cevizli veya sade ya da tamamen içsiz ketelerin dört ucu ortada buluşturulacak şekilde veya muska şeklinde kapatılır. Kapatılan kısım alta gelecek şekilde pişirme tepsisine 2-3 cm aralıklarla yerleştirilerek tepside mayalanması için 20 dakika dinlendirilir. Sonra fırça yardımı ile üzerine yumurta sarısı sürülür. Eğer yumurtanın tat yoğunluğu istenmezse yumurta yoğurt ile seyreltilebilir veya doğrudan sadece yoğurt kullanılabilir. Bunun üzerine susam ve/veya çörek otu serpilir. 10 dakika öncesinden ısıtılmış fırında 190°C’de 15 dakika pişirilir. Fırından çıktıktan sonra 10 dakika dinlendirilir ve tüketime sunulur.

4.4.6. Poğaçanın Yapımı

Bir adet yumurta ile oda sıcaklığında yumuşatılmış 125 g tereyağı veya margarin karıştırılır. Bunun üzerine yarım çay bardağı sıvı yağ, iki su bardağı su içerisinde eritilmiş 20 g kadar yaş maya, bir çay kaşığı tuz ve bir tatlı kaşığı şeker ilave edilir. Tüm bu karışım ortası çukur hale getirilmiş 5 su bardağı una eklenerek yoğrulur ve yumuşak pürüzsüz bir hamur elde edilene kadar yoğrulur. Poğaçanın büyüklüğüne göre hamur porsiyonlanır ve beze haline getirilir. Bezeler 15 dakika dinlendirilmek sureti ile mayalanmaya bırakılır. Bir miktar peynir ve maydanoz karıştırılmak sureti ile poğaçanın içi hazırlanır. Sonra hazırlanan poğaçanın içi poğaçanın hamuruna konur ve şekil verilir. Pişirme tepsisine 2-3 cm aralıklarla dizilir. Tepside 15 dakika daha mayalanması için beklenir. Üzerine yumurta sarısı sürülerek isteğe göre susam ve/veya çörek otu serpilir. On

dakika öncesinden ısıtılmış fırında 190°C’de 15 dakika pişmesi sağlanır. Fırından çıktıktan sonra 10 dakika daha dinlendirilerek tüketime sunulur.

Klasik bir poğaçaya yapım tarifi olan bu reçete arzu edildiği gibi çeşitlendirilebilir. Un yerine tam buğday unu, margarin ya da tereyağı yerine sıvı yağ kullanılabilir. Su yerine tamamen süt tercih edilebilir. Poğaçaya içi de isteğe göre değiştirilebilir. Hamur pizza şeklinde açılarak üzerine domates ve zeytin serilebilir.

Diğer bir poğaçaya türü de yoğurtlu poğaçadır. Yoğurtlu poğaçaya da yukarıdaki tariflerle yapılmakla beraber margarin ve tereyağı kullanılmaz. Bunun yerine 1 su bardağı sıvı yağ ve 1 su bardağı yoğurt ilave edilir. En son fırınlama öncesinde yumurta yerine su püskürtülerek süslemek amaçlı buğday kepeği, galeta unu, yulaf tanesi ve ay çekirdeği içi serpilebilir.

4.5. Sütli ve Şerbetli Tatlıların Yapımı

4.5.1. Revani Yapımı

Osmanlı döneminde Ermenistan’ın ve Erivan’ın fethedilmesi şerefine saray aşçıların icat ettikleri ve Erivan zaferi sebebiyle “Revani” adı verdikleri bir tatlıdır. Revani’ye bazı yerlerde sünger tatlısı ya da yoğurt tatlısı da denilmektedir. Her hamur tarifinde olduğu gibi kullanılan malzemelerin oda sıcaklığında olması gerekir. Şerbetin soğuması gerektiği için kekten önce şerbet hazırlanmalıdır. Öncelikli olarak 1 litre su (5 su bardağı su) ve 850 g toz şeker (5 su bardağı toz şeker) bir tencerede kaynatılır. Şerbet kaynayınca kısık ateşte 10 dakika daha kaynatma işlemine devam edilir. Altını kapatmadan önce 25 g limon (çeyrek limon) sıkılır, oda sıcaklığında soğumaya bırakılır. 40 x 27 boyutundaki ısıya dayanıklı borcamın içerisi katı bir yağ yardımıyla her yeri yağlanarak bir kenara alınır. Bir kabın içerisinde 240 gram yumurta (4 adet yumurta) ve 170 gram toz şekeri (1 su bardağı şeker) koyarak el mikseri ile 4-5 dakika kadar hızlı devirde köpürene kadar çırpılır. Köpüren karışımın içerisine 245 g yoğurt (1 su bardağı yoğurt), 170 ml sıvıyağ (1 su bardağı sıvı yağ), 150 g irmik (1 su bardağı irmik), 200 g un (2 su bardağı un), 10 g kabartma tozu (1 paket kabartma tozu), 5 g şekerli vanilya (1 paket vanilya) ilave edilerek köpüren karışımın köpüğünün söndürülmemesine özen göstererek bir kaşık yardımı ile yavaş ve yumuşak hareketlerle karıştırılır. Revani hamuru başta yağlanmış olan borcam içerisine her tarafına eşit bir şekilde dökülür.

Önceden 10 dakika kadar fırın ısıtılır. Borcam ısıtılmış fırının orta bölmesine yerleştirilir. 180°C ısıda 30-35 dakika üzeri kızarana kadar pişirilir. Pişirme esnasında fırının ağzının açılmamasına özen gösterilir. Revani pişerken fırının kapağını açılırsa kek çökme yaparak, istenilen kabarma elde edilemeyebilir. Revaninin olup olmadığını anlamak için kürdan testiyle test edilerek alınması önerilir. Kürdanı batırdıktan sonra kürdan temiz çıkarsa revani pişmiş demektir. Kek piştikten sonra ilk sıcaklığının gitmesi beklenir. Borcamın kısa tarafı 3, uzun tarafı 5 eşit parçaya dilimlenir. Dilimlenen ve ilk sıcaklığı giden Revani üzerine soğumuş olan şerbeti dökülerek kekin şerbeti çekmesi beklenir. Bir saat dinlenen Revani üzerine isteğe göre Hindistan cevizi veya kremşanti ile dekore edilebilir.

4.5.2. İrmik Helvası Yapımı

Helva kelimesinin anlamı Arapça'dan gelme olup "tatlı" anlamını taşımaktadır. Helva ilk olarak Orta Doğu ve Balkan ülkelerinde yapılmıştır. Türkler ise helvayla ilk olarak İslamiyet'in kabulüyle Arap kültürünü tanımaya başladığı zaman tanışmıştır. Bu tanışmanın ardından uzun yıllardır helvanın Türk kültüründe derin anlamları bulunmaktadır. Biri vefat ettiğinde cenaze evinde, asker uğurlamasında, mevlitlerde isteğe göre helva kavrulur sunulur. Yani iyi-kötü pek çok özel günde helva pişirilip ikram edilir. Bu günümüz Türkiye'sinde aynı şekilde devam etmektedir. Öncelikli olarak tatlının şerbeti için; 200 ml su (1 su bardağı su), 400 ml toz şeker (2 su bardağı toz şeker) ve 400 ml sütü (2 su bardağı sütü) küçük bir tencereye alınıp, altı açılır ve karıştırma işlemi uygulanır. Kısık ateşte kaynamaya bırakılır. Aynı bir tencere ocağa koyulup, kısık ateşte altı açılır. 165-170 ml ayçiçek yağı (1 çay bardağından biraz eksik ayçiçek yağı) tencere içerisine katılıp, içerisine 1 çorba kaşığı fıstık içi ilave edilir, kavrulmaya başlanır. Fıstık içleri kavrulup, esmerleştiği zaman 150 g irmik (2 su bardağı irmik) ilave edilip, kavurma işlemine devam edilir. İrmiklerin rengi esmerleştiği zaman 28 g (2 çorba kaşığı tereyağı) tereyağı ilave edilir. 2 dakika kadar daha kavrulur. Tereyağının ısıya dayanıklılığı ayçiçek yağına göre az olmasından dolayı başta tereyağı ilave edilmez, sonradan içerisine katılır. 100 g limon (1 adet limon) veya portakal kabuğu rendesi (isteğe bağlı) ve 2.3 g tarçın (1 çay kaşığı tarçın) (isteğe bağlı) ilave edip ocağın altı en düşük seviyede kısılır. En başta kaynaması için katılmış olan şeker, süt ve su karışımı dikkatli bir şekilde kavrulan irmiğin tamamı içine kepçe yardımıyla ilave

edilir ve şerbetin etkisiyle fokur fokur kaynamaya başlayan ırmık sürekli olarak karıştırılmaya devam edilir. Helvayı pişirme işlemi 7-8 dakika kadar daha devam edilir. Ocağın altı kapatılır. Dinlenmesi için üzerine bir kapak kapatılır. 40-45 dakika kadar demlenen ırmık helvası servis kâselerine alınır, ters çevrilerek çıkartılır. İsteğe bağlı olarak tarçın ya da dondurma ile servis edilebilir.

4.6. Reçel Çeşitlerinin Yapımı

4.6.1 Çilek Reçeli Yapımı

Kahvaltı sofralarında sıklıkla yer alan reçel, mevsimindeki meyveleri saklamak ve diğer aylarda da tüketebilmek için uygulanan geleneksel bir yöntemdir. Reçel yapımında kullanılan meyvenin tazeliği oldukça önemlidir. Reçel yapımı için kullanılacak çilekleri seçerken tercihen daha sert yapılı yumuşak yapıda olmayan, çok fazla olgunlaşmamış, kırmızı rengini almış çilekler iyi bir reçel için en doğrusu olacaktır. Bunun başlıca sebebi, yapım esnasında pişirirken çileğin dağılmasının önüne geçmektir. Çileklerin boyutu ne kadar büyük olursa suyu o kadar az çekecektir. O nedenle bir çileğin boyu yaklaşık bir parmağımızın bir boğumu kadar (2 cm) olması reçel yapımı için ideal olacaktır.

Satın alınan reçellik çilekler bol suda içerisine biraz sirke eklenerek iyice temizlenir ve yaklaşık 5 dakika kadar bekletilir. Bu sırada ocağın üzerine alınan tencerenin altı orta kısık ateşte olacak şekilde ayarlanır. 1 kg çilek için yaklaşık 1.5 litre su ve 4 su bardağı şeker kullanılır. Bu arada kurutulmuş ve dilimlenmiş limon, portakal kabukları veya yaş elma kabuğu reçele eklenebilir. Bunların eklenmesi reçeli daha parlak ve daha kıvamlı yapar. Aynı zamanda reçelin şekerlenmesinin ve karamelize olmasının önüne geçer. Tencerenin içerisine öncelikle su ve şeker eklenerek şerbetin yapımına başlanır. Hazırlanan şerbette köpürme gerçekleşinceye kadar pişirme devam ettirilir. Bu işlemde oluşmaya başlayan köpükler uzun vadede reçelin şekerlenmesine ve berraklığını kaybetmesine neden olur. Bu nedenle oluşan köpüklerin ara ara temizlenmesi tavsiye edilir. Şerbetin kıvamı tüketicinin isteğine göre ayarlanabilir. Bu noktada ideal yoğunluk için reçelin akıcı bal kıvamında olması istenir.

Şerbette arzu edilen yoğunluk elde edildikten sonra iyice temizlenen çilekler şerbete eklenebilir. Ocağın altı yine orta kısık ateşte kalacak şekilde hiç karıştırılmadan 3-4

dakika boyunca tencerenin kapağı kapatılıp pişmeye bırakılır. Reçelin yeteri kadar piştiğini anlayabilmek için renginin bordoya yakın bir renge ulaşmış olduğuna bakılarak anlaşılabilir ve bir çatal veya kürdan yardımı ile çilekler kontrol edilebilir. Eğer çatal/kürdan meyvenin içerisinden rahatça geçebiliyorsa pişmiş anlamına gelecektir. Pişmiş reçel, hiç müdahale edilmeden altı kapalı ocağın üzerinde 5-10 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. Pişmiş reçel cam kavanozlara alınıp kapağı kapatılır ve ters çevrilir. 5-10 dakika kadar bu şekilde bırakılır. Bu sayede kavanozun kapağı da mikroplardan arındırılmış olur. Sonrasında tekrar çevrilir, soğuyunca muhafaza edileceği yere alınır. Reçelin buzdolabında saklanması gerekmez, oda sıcaklığında muhafaza edilebilir. Güneş görmeyen ve serin yerde tutulması reçelin renk, tat ve kokusu üzerinde olumlu etki yapar.

4.6.2. Kayısı Reçeli Yapımı

Kayısı reçeli ile çilek reçeli yapımı arasında çok büyük farklılıklar yoktur. Kayısı, yapı olarak çileğe göre daha sert bir yapıda olduğu için yapımında ayrıca dikkat etmeniz gereken sadece birkaç nokta vardır.

Bol suda yıkanan meyvelerin çekirdekleri çıkarılıp ikiye kesilerek ideal boyuta ulaşması sağlanır. Tercih eden tüketiciler bu noktada kabuğunu soyarak da kullanabilirler. Orta kısık ateşte ocağın ateşi ayarlanıp kayısının pişirileceği tencere yerleştirilir. İçerisine dilimlenen 1 kg kayısı, 1.5 litre kadar su ve 4 su bardağı şeker eklenip pişirme işlemine başlanır. Bu arada kurutulmuş ve dilimlenmiş limon, portakal kabukları veya yaş elma kabuğu reçele eklenebilir. Bunların eklenmesi reçeli daha parlak ve daha kıvamlı yapar. Aynı zamanda reçelin şekerlenmesinin ve karamelize olmasının önüne geçer. Şerbet köpürmeye başlayıncaya kadar pişirilir. Kaynamaya başladıktan sonra tencerenin kapağı kapatılıp, hiç karıştırmadan yaklaşık 6-7 dakika kadar kendi sıcaklığında pişmeye bırakılır. Kayısı çilek gibi meyvelere göre yapı olarak daha sert bir meyve çeşididir. Bu nedenle, çilek kadar yumuşak bir dokuya sahip değildir. Reçelin yeteri kadar pişmiş olup olmadığı kayısıların renginin turuncumsu olmasına bakılarak anlaşılabilir. Şeker oranı tüketici zevkine göre ayarlanabilmekle birlikte, şeker oranı düşük kalırsa reçelin bozulması kolay olur, yüksek olması halinde de şekerlenme meydana gelir. Pişmiş reçel, cam kavanozlara alınıp kapağı kapatılır ve ters çevrilir. 5-10 dakika kadar sıcak bir şekilde bu halde bırakılır. Bu sayede kavanozun kapağı da mikroplardan arındırılmış

olur. Sonrasında tekrar çevrilir ve soğuduktan sonra muhafaza edileceği yere alınır. Reçelin buzdolabında saklanması gerekmez, oda sıcaklığında muhafaza edilebilir. Güneş görmeyen ve serin yerde tutulması reçelin renk, tat ve kokusu üzerinde olumlu etki yapar.

6.6.3. Taneli Kuru İncir Reçeli Yapımı

Reçel denilince akıllara öncelikle çilek, kayısı gibi çok kullanılan meyvelerin reçelleri gelse de pek çok meyveden çeşit çeşit reçeller hazırlanabilir. Bu çeşitlilik sayesinde bölgelere özgü yetişen meyvelerle reçelleri çeşitlendirmek mümkündür. Bunlardan birisi olan taneli kuru incir reçelinin yapımına bu bölümde yer verilmiştir. Kuru incir reçeli yapımında yaş incirler temin edilip kurutulmalıdır. Bu amaçla öncelikli olarak yaş incirlerin baş kısmında yer alan sert ve uzantılı kısımlar kesilmelidir. Hazır olan incirler iki tepe noktasından bastırıp yassı bir şekle getirilmelidir. Tüm yaş incirlere aynı şekil verildikten sonra istenirse ipe dizilerek istenirse de tepsinin üzerinde güneş alan bir yerde yaklaşık 2-3 gün kurutulurlar. Kurutmanın kuru havalı bir yerde olmasına nemli olmayan bir yerde yapılmasına dikkat edilmelidir. Meyvenin iç kısmının hafif yaş olması reçel yapımına engel değildir. Kurutma işleminden sonra reçel yapımına geçilebilir. İncirler bütün olarak kullanılabileceği gibi tüketicinin isteğine bağlı olarak küp küp veya jülyen olacak şekilde dilimlenip kullanılabilir. Yukarda bahsedilen tariflerde yer alan 1 kg'lık ölçüde 1 kg meyve kullanılırdı ancak bu tarifte meyvenin kuru olmasından dolayı 500-750 g kuru incir yeterli olacaktır.

Piştirme aşaması diğer reçel çeşitleri ile benzerlik göstermektedir. Orta kısık ateşte ocağın ateşi ayarlanıp incirlerin pişirileceği tencere ocağa yerleştirilir. 1.5 litre su, 4 su bardağı toz şeker ve dilimlenen meyveler tencere içerisine alınır. Hazırlanan şerbet köpürmeye başlayıncaya kadar pişirilir, kaynaması sağlanmış olur. Şeker oranı tüketicinin tercihinine göre arttırılıp azaltılabilir. Şeker oranının çok yüksek olması halinde şekerlenme meydana gelebileceği gibi düşük miktarda kullanılması durumunda da reçelin kolay bozulmasına ve mayalar tarafından fermantasyona uğramasına neden olunabilir. İstenmeyen bu durumların önüne geçebilmek için, su ve şeker dengesi iyi sağlanmalıdır. Pişmiş olan incir reçeli altı kapalı bir şekilde ocağın üzerinde 5-10 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. Reçel, cam kavanozlara alınır, kapağı kapatılır ve ters çevrilir. 5-10 dakika kadar bu şekilde bırakılır. Bu sayede kavanozun kapağı da

mikroplardan arındırılmış olur. Sonrasında tekrar çevrilip soğuyunca, muhafaza edileceği yere alınabilir. Reçelin buzdolabında saklanması gerekmez, tüketicinin isteğine bağlı olarak oda sıcaklığında muhafaza edilebilir. Güneş görmeyen ve serin yerde tutulması reçelin renk, tat ve kokusu üzerinde olumlu etki yapar.

4.7. Komposto, Limonata ve Şerbet Çeşitlerinin Yapımı

4.7.1. Üzüm ve Kayısı Kompostosu Yapımı

Genellikle ramazan aylarında ya da misafirlere ikram amaçlı olarak yapılır. Bu tarifte kuru kayısı ve üzüm kompostosu yapımı verilmiştir. Ancak arzu edilirse bunların yanında başka meyve kuruları ve tarçın gibi bazı baharatlar da reçeteye eklenebilir. Kaynatma öncesi tencereye 1 litre su ve yarım su bardağı toz şeker eklenip orta düzeyde ateşte ısıtılmaya başlanır. Şeker miktarı tüketicilerin isteğine göre değişebilir. Önceden de ifade edildiği gibi eğer kullanılacaksa tarçın gibi baharatlar bu aşamada eklenmelidir. Lezzet vermesi amacı ile tarçının yanında karanfil, kakule ve muskat eklenebilir. Eklenecek bu baharatlar isteğe göredir ve miktarları da kişiye göre değişmektedir. Bu baharatların komposto içinde bulanıklık ve tortulanmaya neden olmaması için tülbent içinde bağlı bir şekilde suya eklenmesi önerilir. Aksi takdirde işlem sonunda süzülmemelidirler. Bu işlem orta kısıklıkta 15 dakika devam ettirilir.

Kaynayan suyun ateşi iyice kısılır ve bu suya 10 adet dilimlenmiş kuru kayısı, 1 çay bardağı kuru üzüm eklenir. Meyveler iyice yumuşayıp aromalarını ve lezzetlerini suya bırakmalıdırlar. Yaklaşık 10 dakika kadar da bu şekilde kaynayan komposto ocaktan alınıp oda sıcaklığına gelinceye kadar soğutulur. Ardından tüketilene kadar buzdolabında bekletilir.

4.7.2. Limonata Yapımı

Limonata tüm yaş grubundan tüketicilere hitap eden, genellikle yaz aylarında tercih edilen bir içecektir. Limonata yapımı için kullanılan malzemeler, limon, şeker, su ve limon tuzudur. Bir litre suya orta boyda bir limon yeterli gelmektedir. Rakamsal olarak vermek gerekirse limonatada bir litre suya %11-12 şeker, %10 limon ve %0,5 limon tuzu kullanılır. Limon rendelenebilir, mikser ile parçalanabilir veya bıçak ile küçük küçük dilimlenebilir. Suyu konulduktan sonra 15 dakikadan fazla bekletilmemelidir. Aksi halde kabukların ve çekirdeklerin acı tatları limonatanın da acı olmasına neden

olur. acımız olan, 6 adet limon ve 1 adet portakalı bol su ile temizlenip kabukları rende yardımı ile rendelenip temiz bir kabın içerisine alınır. Rendelerken dikkat edilmesi gereken nokta meyvelerin kabuklarının sadece renkli olan kısımlarını rendeye alınmasıdır. Aksi takdirde meyve kabuklarının hemen altında yer alan beyaz kısım içeceğe acı bir tat katacaktır. Bu durum lezzetini istenmedik bir şekilde etkileyecektir. Rendelenen kabukların bulunduğu kabın içerisine 1 su bardağı toz şeker eklenir ve malzemeler temiz bir eldiven kullanılarak birkaç dakika ovulur. Şeker miktarı tüketicinin isteğine göre arttırılabilir veya azaltılabilir. Ardından karışımın üzerine öncelikle 1 su bardağı sıcak su eklenerek şeker eriyinceye kadar karıştırılır. Kabuklarından faydalanılan 6 adet limon ve 1 portakalın suyu sıkılarak şekerli karışımın üzerine ilave edilir. Oluşan özütün karıştırıp bir tel süzgeç yardımı ile süzgeçten geçirilir. Böylece torular ayırt edilip, daha berrak bir kıvam elde edilmesi sağlanır. Süzülen özütü istenilen serinliğe ulaşması için buzdolabında saklanabilir. Servis ederken 1 litre kadar soğuk su ile karıştırarak servis edilir.

4.7.3. Vişne Şerbeti Yapımı

Gazlı içeceklerle iyi bir alternatif olan şerbetlerin en başında gelenlerinden bir tanesi de vişne şerbetidir. Şerbetin yapımında isteğe göre dondurulmuş ya da taze meyve kullanılabilir. Öncelikle 500 g vişne bol su ile yıkanıp suyu süzülür. Bir tencereye 2 litre su, 1 su bardağı şeker, 1 adet kabuk tarçın ve 5 adet karanfil alınır. Şeker eriyene kadar karıştırılır ve ardından tencere ocağa alınarak kaynamaya bırakılır. Şerbet kaynamaya başlayınca vişneler ilave edilerek 4-5 dakika daha kaynatılır. Daha sonra 2 adet limonun suyu sıkılır ve şerbete ilave edilir. Ocağın altı kapatılarak şerbet soğumaya bırakılır. Soğuyan şerbet içindeki vişne taneleri ezildikten sonra şerbet, bir süzgeç yardımıyla süzülür. Cam bir şişe veya sürahiye alınarak buzdolabında soğutulur ve muhafaza edilir. Soğuk olarak servis edilir ve tüketilir.

4.7.4. Reyhan Şerbeti Yapımı

Fesleğen adı ile de bilinen reyhan bitkisi, antibakteriyel özelliği ve zengin içeriği ile tam bir şifa kaynağı olmasının yanında kokusu ve aroması nedeni ile çeşitli şekillerde tüketilmektedir. Bunlardan birisi de şerbet olarak tüketilmesidir. Reyhan, Osmanlı saraylarının vazgeçilmez şerbetlerinin hammaddesidir. Ön hazırlık olarak, 1 demet

reyhan bol su ile yıkanarak yapım işlemine başlanır. Tencereye 2 litre su ve 1 su bardağı şeker eklenerek kaynatılır. Kaynama noktasına ulaşan şerbete 1 çay kaşığı limon tuzu ilave edilerek tencere ocaktan alınır. Yıkanan reyhan bitkisi kaynamış olan şerbetin içerisine konulur ve 10 dakika beklemeye bırakılır. Böylece bir demlenme işlemi gerçekleştirilmiş olur. Bu süreçte reyhan bitkisinin tadı, kokusu ve aromasının şerbetin içerisine geçmesi sağlanmış olur. Bir süzgeç yardımıyla reyhan demeti tencere içerisinden alınır. Sıcak şerbetin oda sıcaklığında ılıması sağlanır hemen ardından süzülür. Buzdolabında soğumaya bırakılarak muhafaza edilir. Soğuk servis edilmesi önerilir.

4.8. Sosların Yapımı

4.8.1. Geleneksel Domates Sosu Yapımı

Domates sosu yapımı mevsimindeki domatesleri yılın ilerleyen dönemlerine kadar aynı tazelikte kullanabilmek için yapılan bir işlemdir. Aşağıda anlatılan yöntem ile elde edilen ürünlerin, hem tazeliği korumuş olur hem de lezzet kaybı yaşanmaz.

Domates sosu yapımı için 2 kilogram domates bol suda yıkanır ve ince bir şekilde kabukları soyulur. Rende veya mikser yardımıyla püre haline getirilir ve kenara alınır. 4 adet yeşil sivri biber ve 2 adet kırmızı kapyra biber yıkanarak sap ve çekirdekleri ayrılır. İsteğe bağlı olarak biberler robottan geçirilir veya küçük parçalar halinde doğranır. 4 diş sarımsak soyulur ve bir çay kaşığı kadar tuz yardımıyla iyice ezilir. Hazırlanan domates püresi tencereye alınır ve istenen kıvama gelinceye kadar kaynatılır. Kaynatılarak kıvam kazanan domates püresine hazırlanan sarımsak ve biberler ilave edilir. Üzerine 1 çay bardağı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı şeker ve 1 çay kaşığı tuz eklenir ve karıştırılır. Karışım 10 dakika pişirilir. Domates ve biber tencerenin dibine çöktüğü zaman 1 yemek kaşığı sirke eklenerek karıştırılır. Acı bir sos elde etmek istenirse bu aşamada pul biber veya acı sivri biber ilave edilebilir. Yarım bağ maydanoz ayıklanır, bol suda yıkanır ve ince ince doğrandıktan sonra sosun içerisine karıştırılır. Cevizli bir sos hazırlanmak istenirse, haşlanarak iç kabukları uzaklaştırılmış ve dövülmüş ceviz içi ilave edilebilir veya tüketim esnasında da karıştırılabilir. Sos kısa sürede tüketim amacıyla az miktarda yapılmışsa cam bir kavanozda +4 °C’de buzdolabında saklanabilir. Büyük miktarda yapılmış ve konserve olarak saklanmak istenirse, sos sıcak iken üzerinde hava boşluğu

kalmayacak şekilde cam kavanozlara doldurulur. Sosun uzun ömürlü olması için kavanozların ve kapaklarının temiz suda kaynatılarak mikroplarından arındırılması önerilir. Sıcak sosun doldurulduğu kavanozların kapağı sıkıca kapatılır. Bu işlemi yaparken tüketicinin elinin yanmasını önlemek ve bir zarar gelmemesinden emin olmak için bez yardımıyla kapağı alta gelecek şekilde ters çevrilir ve gerekli vakumun oluşması için ortalama 1-2 saat bu şekilde bekletilir. Bu işlem sonunda soslar serin ve güneş görmeyen bir yerde uzun süre muhafaza edilebilir. Tüketilmek üzere açılan soslar +4 °C’de buzdolabında saklanmalıdır. Açılan kavanozların tüketimi uzun sürecek ise hava ile temas sonucu küflenmesini önlemek için üzeri ince bir tabaka halinde zeytinyağı ile kaplanabilir.

4.8.2. Közlenmiş Kahvaltılık Sos Yapımı

Yaz aylarında yetişen meyve ve sebzelerin en sağlıklı şekilde kış aylarında da tüketilebilmesi için konserveler hazırlanır. Bu konservelerin içeriği ve kullanım yerleri tüketicinin tamamen tercihinine göre değişiklik gösterebilir. Bu tarifte, tamamen közlenmiş sebzelerle hazırlanmış kahvaltılık sos yapımı anlatılmıştır.

Közlenmiş kahvaltılık sos yapımı için 5 adet domates, 5 adet kırmızı biber yıkandıktan sonra bütün halinde fırın tepsisine alınır ve 3 diş sarımsak ile birlikte önceden ısıtılmış fırında 250°C’de yaklaşık 15-20 dakika pişirilir. Közleme işlemi isteğe bağlı olarak mangal ateşinde de yapılabilir. Közlenmiş domates, biber ve sarımsakların kabukları soyulur, biberlerin çekirdekleri çıkarıldıktan sonra hepsi mutfak robotuna alınır. Üzerine yarım bağ maydanoz, 1 çay kaşığı tuz, 1 tatlı kaşığı şeker, 1 yemek kaşığı sirke, 1 çay bardağı zeytinyağı ve 1 tatlı kaşığı toz biber ilave edildikten sonra parçalanarak koyu kıvamlı bir püre elde edilir.

Mutfak robotu kullanılmak istenmez veya daha taneli bir yapı elde edilmek istenirse malzemeler bir bıçak yardımıyla iyice dilimlendikten sonra baharatlar ve yağ eklenerek sos elde edilebilir.

Hazırlanan soslar temiz cam kavanozlara doldurulur ve ağzı sıkıca kapatılır. Kavanozların kapakları altta kalacak şekilde derin bir tencereye alınarak üzerini geçmeyecek şekilde ılık ya da soğuk su ilave edilir. Kaynamaya başladıktan 20 dakika sonra tencere ocaktan alınır. Soğumaya başlayan soslar tencereden alınır ve kapakları

altta olmak üzere 1-2 saat bekletilerek vakum oluşması sağlanır. Soslar serin ve güneş görmeyen bir yerde uzun süre muhafaza edilebilir. Tüketilmek üzere açılan soslar +4°C’de buzdolabında saklanmalıdır.

Servis edilirken isteğe bağlı olarak taze baharatlar (kekik, biberiye, adaçayı vb.) ilave edilebilir veya daha acı bir sos elde etmek için acı kırmızı toz biber veya acı pul biber ile tüketilebilir.

4.8.3. Acuka Sos Yapımı

Kafkas mutfağına ait ve geleneksel bir sos olan acuka, kahvaltı sofralarında veya ana yemeklerin yanında meze olarak tüketilebilir. Yapımı oldukça pratik olan bu tarif birçok tüketici tarafından tercih edilmektedir.

Acuka sos yapmak için 1 çay bardağı zeytinyağı tencereye alınıp ısıtılır. Isınan yağa 2 yemek kaşığı domates salçası ve 1 yemek kaşığı biber salçası ilave edilir ve salçanın kokusu gidene kadar kavrulur. Soyulmuş ve ezilmiş 3 diş sarımsak salçaya ilave edilir ve hafif kavrulduktan sonra üzerine 1 çay bardağı su eklenir. Salça ve su kaynadıktan sonra 1 çay kaşığı pul biber, 1 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı kekik ve 1 çay kaşığı toz tatlı kırmızıbiber eklenerek karıştırılır. Daha sonra 2 yemek kaşığı ufalanmış ekmek veya galeta unu eklenir. Son olarak 1 yemek kaşığı susam ile 2 yemek kaşığı dövülmüş ceviz eklenir ve tencere ateşten alınır.

Sosa karıştırılan ekmek veya galeta unu sosu toplayarak koyu bir kıvam vermektedir. Soğuyan sos cam kavanozlara doldurulur ve kapakları sıkıca kapatılır. +4°C’de buzdolabında muhafaza edilebilir. Kavanozdaki sosun hava ile temas ederek bozulmasını ve küflenmesini önlemek için üzerine üstünü kaplayacak kadar ince bir tabaka sıvı yağ konulabilir. Kullanılan salçaların tuzlu olma ihtimaline karşı tarife tuz eklenmemiştir. Tüketicinin isteğine göre tuz oranı ayarlanabilir.

4.8.4. Ajvar Sos

Evde hazırlanışı bakımından kolaydır ve içeriği pişirilerek hazırlanan köz sebzelerden oluşmaktadır. Kullanım alanları tüketicinin tercihlerine göre değişiklik gösterebilir. Kahvaltılarda, makarnalarda sos olarak veya et yemeklerinin yanına yakıştırılan bir sostur.

Ajvar sos yapmak için 2 adet patlıcan (daha etli ve közlenmesinin kolay olması sebebiyle tophane patlıcan tavsiye edilir), 2 adet kırmızı kapy biber, 1 adet kuru soğan, 2 diş sarımsak ve 2 adet domates fırın tepsisine alınır. Közlenme esnasında şişerek patlamaması için patlıcan ve biberlere bıçağın ucuyla birkaç delik açılır. Önceden ısıtılmış 250°C fırında 15-20 dakika fırınlanır. Közleme işlemi isteğe göre mangalda odun kömüründe de yapılabilir. Sebzeler közlendikten sonra derin bir kaba alınır ve kapağı kapatılır. 5 dakika bekletilir. Oluşan buhar sayesinde sebzeleri soymak kolaylaşacaktır. Kabukları soyulan sebzeler ayrı ayrı mutfak robotundan geçirilebilir veya bıçakla küçük parçalar halinde doğranabilir.

Yeteri kadar büyük bir tencere ocağa alınır ve içine 1 çay bardağı zeytinyağı konulur. Isınan yağa öncelikle közlenen soğan ve sarımsak eklenerek kısa bir süre pişirilir. Ardından közlenmiş domates ilave edilir ve suyunu çekmeye yakın içine patlıcan ve biberler karıştırılır. Son olarak 1 yemek kaşığı sirke, 1 çay kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı tatlı toz kırmızıbiber ilave edilir. Sos kaynatılarak fazla suyu buharlaştırılması sağlanır. Sosun tencerenin dibine yapışmasına fırsat vermeden kıvamı koyulaştığı zaman ateşten alınır. Diğer soslar gibi homojen ve kremsi bir kıvam yerine daha parçacıklı bir yapıya sahiptir. Bu yüzden kavanozlara doldurma esnasında aralarda boşluk kalmamasına özen gösterilmelidir. Sos önceden kaynatılarak temiz hale getirilmiş cam kavanozlara sıcakken doldurulur ve sıkıca kapatıldıktan sonra kapağı altta kalacak şekilde ters çevrilir. Bu şekilde 1-2 saat bekletildikten sonra, güneş görmeyen serin ve kuru ortamda uzun süre muhafaza edilebilir. Tüketilmek üzere açılan soslar +4°C’de buzdolabında saklanmalıdır.

4.8.5. Lutenitsa Sos

Lutenitsa sosu yukarıda bahsedilen ajvar sos tarifi ile benzerlik taşımaktadır. Yapılış itibariyle birkaç noktada farklılıklar yer alır. Her ikisi de Balkan yöresine ait kahvaltılık soslardır.

Lutenitsa sos elde etmek için 2 adet tophane patlıcan ve 2 adet kapy biber fırın tepsisine alınır ve fırında şişerek patlamasını önlemek için bıçak yardımıyla üzerinde birkaç delik açılır. Önceden ısıtılmış fırında 250°C’de 15-20 dakika közlenir. 1 adet havuç soyulur ve dilimlenerek haşlanır. Közlenen patlıcan ve biberlerin kabukları

temizlenir ve haşlanan havuç ile birlikte mutfak robotundan geçirilerek parçalanır. 2 diş sarımsak kabuklarından ayırt edilir ve bir çay kaşığı kadar tuz yardımıyla ezilir. 2 adet domates soyulur ve rendelenir. Bir tencerenin içerisine eklenilen 1 çay bardağı zeytinyağı, ısıdıktan sonra üzerine ezilmiş sarımsak ve rendelenmiş domatesler de ilave edilir. Domatesler suyunu çekene kadar pişirilir. Ardından mutfak robotundan geçirilen havuç, patlıcan ve biberler de ilave edilir. İçine 1 çay kaşığı tuz, 1 yemek kaşığı sirke ve 1 tatlı kaşığı tatlı toz kırmızıbiber eklenerek iyice karıştırılır. Kaynadıktan sonra suyu buharlaşıp kıvam alana kadar yavaşça karıştırılarak pişirilir. Son olarak 1 çay kaşığı şeker ilave edilir ve tencere ateşten alınır. Elde edilen turuncu renkli ve taneli sosa taze baharatlar veya acı biber eklenebilir.

Hazırlanan sos, önceden kaynatılarak mikroplarından arındırılmış cam kavanozlara sıcakken aralarda boşluk kalmayacak şekilde doldurulur ve sıkıca kapatıldıktan sonra kapağı altta kalacak şekilde ters çevrilir. Ters çevrilen soslar 1-2 saat bekletildikten sonra, güneş görmeyen serin ve kuru ortamda uzun süre muhafaza edilebilir. Tüketilmek üzere açılan soslar +4°C’de buzdolabında saklanmalıdır. Tüketim esnasında içine dövülmüş ceviz eklenebilir. Hazırlanan soslar makarnaların ve yemeklerin yanında servis edilebilir.

4.9. Çikolata ve Ezmelerin Yapımı

4.9.1. Pekmezli Fındık Kreması Yapımı

Pekmezli fındık kreması yapmak için 100 gram fındık içi yapışmaz bir tavada veya fırın tepsisinde 200 °C’de 10 dakika kavrulur. Kavrulan fındıkların kuruyan iç kabukları uzaklaştırılır. Daha sonra soyulmuş fındıklar mutfak robotuna alınır ve çekilir. Bir süre sonra toz haline gelen fındıkların yağı ortaya çıkacaktır. Robotta çekilen fındıklar kendi yağı sayesinde krema kıvamına gelmektedir. Bu aşamada 1 çay bardağı pekmez ve 1 küçük paket krema (200 g) ilave edilir ve robotta çekmeye devam edilir. İşlem sonunda yoğun sütlü ve kahverengi bir görünüm elde edilir. Kremanın yağı artırılmak istenirse robotta çekilme esnasında az miktarda (1 yemek kaşığı) bitkisel yağ (Hindistan cevizi, susam, zeytinyağı vb.) eklenebilir. Hazırlanan pekmezli fındık kreması cam kavanoza alınır ve +4 °C’de buzdolabında muhafaza edilir.

4.9.2. Kakaolu Fındık Kreması Yapımı

Kakaolu fındık kreması yapmak için 100 g çiğ fındık içi yapışmaz bir tavada orta ateşte veya 200 °C'ye ayarlanmış fırında 10 dakika kavrulur. Kavrulan fındıkların kuruyan iç kabukları uzaklaştırılır ve mutfak robotunda çekilir. Toz halini alan fındıkların bir süre sonra yağı ortaya çıkacaktır. Yağı çıkan fındıklar krema halini alana kadar çekme işlemine devam edilir. Fındığın kendi yağının az gelmesi halinde bu aşamada biraz bitkisel yağ (Hindistan cevizi, susam, zeytinyağı vb.) ilave edilebilir.

Krema haline gelen fındığa 1 çorba kaşığı toz kakao ve 2 yemek kaşığı süzme bal ilave edilip karıştırmaya devam edilir. Daha sonra 80 g sütlü çikolata ve 40 g bitter çikolata benmari usulü eritilir. Bu işlem için bir tencere su kaynatılır ve içinde çikolataların olduğu küçük boyda başka tencere su kaynayan bu tencerenin içine konularak çikolataların eritilmesi sağlanır. Bu şekilde eriyen çikolatanın tencerenin dibine yapışması ve yanması önlenerek aromasının korunması amaçlanır. Eriyen çikolataların üzerine 1 paket vanilya eklenerek karıştırılır ve bu karışım fındık kremasının içine aktarılır. Ardından parlak bir görünüm ve pürüzsüz bir hale gelene kadar robotta çekme işlemine devam edilir. Fındık kremasının içinde fındık parçacıkları olsun isteniyorsa bu aşamada bir miktar fındık eklenir ve istenen boyuta parçalandığı zaman işlem sonlandırılır.

Hazırlanan fındık kreması kavanoza alınır ve doğrudan güneş ışığı almayacak bir yerde muhafaza edilir. Buzdolabına konulduğu takdirde fındık kreması donacaktır bu yüzden önerilmez. Böyle bir durumda fındık kreması kavanozu sıcak su dolu bir kabın içine konularak tekrar eritilmesi sağlanabilir.

4.9.3. Fıstık Ezmesi Yapımı

Fıstık ezmesi içerdiği vitamin ve mineraller sayesinde sağlıklı bir atıştırma malıdır. Fakat ilave şeker ve yağ içeren hazır ürünler almak yerine evde yapılması hem daha pratik hem de daha sağlıklıdır.

300 g kavrulmuş yer fıstığının kabukları soyulur ve mutfak robotuna alınarak çekilir. Toz halini alan fıstıklar bir süre sonra yağın bırakarak krema kıvamına gelir. 1 yemek kaşığı bal ve 1 yemek kaşığı pekmez ilave edilir ve yoğun bir kıvama gelene kadar karıştırılır. İsteğe göre bal ve pekmezin miktarı artırılabilir. Lezzet ve aroma

kazandırması için 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı, susam yağı veya zeytin yağı gibi herhangi bir bitkisel yağ ilave edilebilir. Yapılan fıstık ezmesi cam kavanoza alınarak +4 °C’de buzdolabında muhafaza edilebilir.



5. TARTIşMA VE SONUÇ

Bu çalışmada birincil amaç gıdaların evde yapımı ile ilgili tarifleri okuyuculara ulaştırmak olsa da ikincil amaç olarak üretici ve tüketicii organik, helal, sağlıklı, doğal ve beslenme kavramları hakkında bilgilendirmek ve mutfak hijyeni konusunda eğitmektir. Bu çalışmada sunulan tarifler sadece gıdaların evde yapımına dönük değildir. Aynı zamanda gıda üretimine ihtiyaç duyulan iş yerlerinde de bu tarifler uygulanabilir. Örneğin sayıca fazla personeli olan ve çalışanlarına taze, doğal ve katkısız ürün sunmak isteyen işyerlerinin veya kapasitesi yüksek olan ve konaklayanlara yine üst kalitede ve taze ürün sunmak isteyen otellerin de bu tarifleri uygulayarak ürün üretmesi mümkündür. Bu nedenle tez başlığı Endüstriyel Olmayan Gıda Üretimi şeklinde seçilmiştir. Bu alışma kapsamında sunulan tarifler alanında iyi olan öğretim elemanları, gıda yüksek mühendisleri ve diyetisyenler tarafından Gıdaların Evde Yapımı isimli kitapta yayınlanmak üzere hazırlanmıştır. Bu nedenle çalışmamız genişletilerek kitaplaştırılacak ve halkımıza sunulacaktır. Tarifler mümkün olduğunca mutfak şartlarında uygulanabilecek şekilde yazılmıştır. Ayrıca bu üretimler sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar varsa ilgili tarifte o hususlara dikkat çekilmiştir. Mutfak hijyeni konusunda da doyurucu bilgiye yer vermeye çalışılmıştır. Metinlerin çok teknik terim içermemesine ve konuya uzak olan vatandaşların anlayabileceği düzeyde olmasına özen gösterilmiştir.

Bu alışma kapsamında süt, et, un, meyve sebze mamullerinin tarifleri verilmiştir. Bu tariflerin seçiminde evde en çok hangi ürünlerin tüketildiği hususu değerlendirilerek karar verilmiştir. Ayrıca mümkün olduğunca verilen tariflerin uygulanabilirlikleri mutfak şartlarında test edilmeye çalışılmış, yanlış bir durum varsa metinde düzeltilmiştir. Bu alışma sonunda böyle bir çalışmaya net bir şekilde ihtiyaç olduğu kanaatine varılmıştır. Çalışma bünyesinde sunulan tariflerin genişletilerek daha kapsamlı bir çalışmaya dönüştürölmesi önerilmektedir.

6. KAYNAKLAR

- Artık N, Şanlıer N, Sezgin AC. Gıda Güvenliği ve Gıda Mevzuatı. Baskı: Ankara, Detay Yayıncılık, 2017, s.:133-175
- Aydemir G, Oğuz Ö. Beslenme, Gıda ve Sağlık Güvenliği. İstanbul, WWF Türkiye, 2018: p:23-42.
- Baş M. Yaşam Dediğin 9 Metre, Destek Yayınları. İstanbul, 2019; s.: 53
- Bayram B, Yolcu H, Aksakal V. " Türkiye’de Organik Tarım ve Sorunları", Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2007; 38(2): 203-206.
- Boğa A, Binokay S. Gıda Katkı Maddeleri ve Sağlığımıza Etkileri. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 2010; 19(3): 141-154.
- Bülbül M, Tanrıvermiş H. Türkiye'de Ekolojik ve Geleneksel Fındık Üretim Ekonomisi ve Pazarlama Yapısı. Türkiye 1. Ekolojik Tarım Sempozyumu Tıbyan Yayıncılık. İzmir, 2001.
- Çağdaş E. Türkiye’de Ekolojik Tarım Ürünlerinin Pazarlanması ve Rapunzel LTD ŞTİ’de Yapılan Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir 2003; s.:128.
- Çelik S. Kimler, Neden Organik Gıda Satın Alıyor? Bir Alan Araştırması. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2013; 30: 93-108.
- Diaz FJ, Pleite FM, Paz JM, Garcia PG. Consumer Knowledge, Consumption, and Willingness to Pay for Organic Tomatoes. British Food Journal, 2012; 114: 318-334.

- Ersun N, Arslan K. Türkiye'de Organik Tarım ve İyi Tarım Uygulamaları: Üretim ve Pazarlama Esasları. Yayın No: 2010-101, İstanbul Ticaret Odası. Express Basımevi, İstanbul 2011.
- Eti İçli G, Anıl NK, Kılıç B. Tüketicilerin Organik Gıda Satın Alma Tercihlerini Etkileyen Faktörler. Kırklareli Üniversitesi İİBF Dergisi, 2016; 5(2): 95-96
- Eti HS. Organik Gıdaların Pazarlanması ve Organik Gıdalara Karşı Tüketici Tutum ve Davranışları Analizi., Doktora Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Tekirdağ, 2014; s.:15-21.
- European and Global Organic Farming Statistics (2018). Erişim: [https://statistics.fibl.org] Erişim Tarihi: 06 Ocak 2020.
- Food Marketing Institute (FMI) (2008). Natural and Organic Foods. Erişim: [http://www.fmi.org/docs/media-backgrounder/natural_organic_foods.pdf]. Erişim Tarihi: 01 Nisan 2015.
- Food Additives (2018). Erişim: [WorldHealthOrganization.http://www.who.int/mediacentre/factsheets/food-additives/en] Erişim Tarihi: 20 Şubat 2020.
- Gök SA. Genişleyen Avrupa Birliği Pazarında Türkiye'nin Organik Tarım Ürünleri Ticareti Açısından Değerlendirilmesi. AB Uzmanlık Tezi, Tarım ve Köy işleri Bakanlığı, Ankara 2008; s.:12-21.
- Gökçe O. Ekolojik Tarımın Ekonomik Analizi. Türkiye 1. Ekolojik Tarım Sempozyumu. Tıbyan Yayıncılık, İzmir 21-23 Haziran 2001; s.: 3-10
- Grunnet KJ. Current Issues in The Understanding of Consumer Food Choice. Trends in Food Science & Technology, 2002; 13(8): 275-285.
- Güngör M. Organik Ürünlere Yönelik Tüketici İlgişenimi ile Satın Alma Nedenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Pilot Araştırma., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı 2019; s.: 3-10.
- Güven S, Pekmezci P. Tüketicilerin "Organik Ürünler"e Bakışı ve Tüketicileri Organik Ürünlere Yönlendiren Motivasyonlar., Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-dergisi 2015; 3: 1-12.

- Heckman JA. History of Organic Farming: Transitions from Sir Albert Howard's War in the Soil to USDA National Organic Program. *Renewable Agriculture and Food Systems*, 2006; 21(3): 143-150.
- İnan R, Bekar A, Uurlu H. Tüketicilerin Organik Gıda Satın Alma Davranışları ve Tutumlarına İlişkin Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2021; s.: 221-222.
- İnci H, Karakaya E, Şengül A. Organik Ürün Tüketimini Etkileyen Faktörler (Diyarbakır İli Örneği). *KSÜ Doğa Bilimleri Dergisi*, 2017; 20(2): 137-147.
- Kacur LL. Erciyes Üniversitesi İİBF Akademik ve İdari Personeli ile İİBF İşletme Gündüz ve İkinci Öğretim Öğrencilerinin Organik Ürünleri Algılamaları. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2009; 33(7-8): 249-277.
- Karabudak E, Türközü D. Organik Gıdaların Besin Değeri, Gıda Güvenliği ve Lezzet Açısından Değerlendirilmesi. *Gıda*, 2014; 39(2): 119-126
- Koç G, Uzmay A. Gıda Güvencesi ve Gıda Güvenliği: Kavramsal Çerçeve, Gelişmeler ve Türkiye. *Tarım Ekonomi Dergisi*, 2015; 21(1-2): 39-48.
- Kurt Z. Organik Tarım Ürünleri Pazarlaması ve Uygulamalar. Yüksek Lisans Tezi, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2006; s.: 3-140
- Laronce M, Bergeron J, Guido BF. Targeting Consumers Who are Willing to Pay More for Environmentally Friendly Products. *Journal of Consumer Marketing*, 2011; 18(6): 511-517.
- Lenoud J, Willer H. Organic International The Word of Organic Agriculture Statistics & Emerging Trends 2019, [Electronic Journal] Erişim: [https://ciaorganico.net/documypublic/486_2020-organic-world-2019.pdf] Erişim Tarihi: 06 Ocak 2020
- Öndoğan EN, Öndoğan Z. Organik Ürünlerin Pazarlanması, 4. Ulusal Pazarlama Kongresi Bildiri Kitabı. Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay. 1999; s.:135-136
- Özgün D, Seylam Küşümler A. Gıda Katkı Maddelerinin Sağlık Üzerine Etkileri. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2020; 2(1): 23-24.

- Özmert Ergin S, Güzel A. Kadınların Gıda ve Mutfak Hijyeni ile İlgili Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2018; 7(3): 12-18.
- Öztürk D, İslam A. Türkiye'de Organik Ürünlerin Pazarlanması. Sosyal Bilimler Araştırması Dergisi, 2014; 9(1): 75-94.
- Sadiq M, Paul J, Bharti K. Dispositional Traits and Organic Food Consumption, Journal of Cleaner Production. 2020; (266): 121961-121967.
- Sayın C. Avrupa Birliği'nde Organik Tarıma Yönelik Politikalar. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2002; 15(2): 31-38.
- Roosen J. Marketing of Safe Food Through Labeling. Journal of Food Distribution Research, 2003; 34(3): 77-82.
- Potamya (2020). Erişim: [<https://potamya.co/iyi-yasam/organik-ve-konvansiyonel-tarim-arasindaki-farklar/>]. Erişim Tarihi: 02 Mart 2021.
- T.C. Resmi Gazete. Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği. 28693 (30.06.2013), Erişim:[<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/06/20130630-4.htm>] Erişim Tarihi: 01 Mart 2022.
- T.C. Resmi Gazete. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Organik Tarımın Esasları ve Uygulanmasına İlişkin Yönetmelik. 27676 (18.08.2010), Erişim:[<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/08/20100818-4.htm>] Erişim Tarihi: 01 Mart 2022.
- Thompson PD. Consumer Demand for Organic Foods: What We Know and What We Need to Know. American Journal of Agricultural Economics, 1998; 80(5): 1113-1118.
- Türköz TU. Ekolojik Tarım Ürünleri Pazarlaması, Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayer Üniversitesi, Manisa 2002; s.:159.
- Urena F, Bernabeu R, Olmeda M. Women, Men and Organic Food: Difference in Their Attitudes and Willingness to Pay. A Spanish Case Study. International Journal of Consumer Studies, 2008; 32(1): 18-26.

Usal G. Toros Dağ Köylerinde Organik Tarım Yoluyla Üretici Gelirlerini Arttırma Olanakları, Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tarım Ekonomisi Anabilimdalı, Adana 2006.

Ustaahmetoğlu E, Toklu İT. Organik Gıda SATın Alma Niyetinde Tutum, Sağlık Bilinci ve Gıda Güvenliğinin Etkisi Üzerine Araştırma. Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2015; 11(1): 197-211.

Yanmaz R. Organik Tarım ve Türkiye'de Organik Meyve ve Sebze Üretiminin Durumu. Türk-Koop Dergisi, 2001(16): 41-47.



EKLER

ENDÜSTRİYEL OLMAYAN GIDA ÜRETİMİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 7	% 7	% 1	% 3
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	nek.istanbul.edu.tr:4444	% 1
	İnternet Kaynağı	
2	jotags.org	% 1
	İnternet Kaynağı	
3	Submitted to Eskisehir Osmangazi University	% 1
	Öğrenci Ödevi	
4	journals.iku.edu.tr	<% 1
	İnternet Kaynağı	
5	hdl.handle.net	<% 1
	İnternet Kaynağı	
6	acikerisim.nku.edu.tr:8080	<% 1
	İnternet Kaynağı	
7	yemek.com	<% 1
	İnternet Kaynağı	
8	www.tuatarim.com.tr	<% 1
	İnternet Kaynağı	
9	mulpix.com	<% 1
	İnternet Kaynağı	

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı: Elif Nur SARIKÖSE

Uyruğu: Türkiye Cumhuriyeti

EĞİTİM

DERECE

KURUM

MEZUNİYET

Yüksek Lisans	Erciyes Üniversitesi/Organik Üretim ABD	2022
Lisans	Nuh Naci Yazgan Üniversitesi/Beslenme ve Diyetetik	2017
Lise	Mustafa Eminoglu Anadolu Lisesi	2013

İŞ DENEYİMLERİ

YIL

KURUM

GÖREV

2017	Medical Palas Hastanesi	Stajyer Diyetisyen
2017	Kayseri Halk Sağlığı Müdürlüğü	Stajyer Diyetisyen
2017	Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi	Stajyer Diyetisyen
2018	Forfit Womens Spor Salonu	Diyetisyen
2018	Maya Göz Hastanesi	Diyetisyen

YABANCI DİL

İngilizce / Orta Seviye