

X. BÖLÜM- BESLENME

10. Beslenme

İnsanın büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için beslenmesi gerekir. Besinlerde bu işlevlerin gerçekleşmesini sağlayan proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve su vardır. Beslenme sadece karın doyurma anlamına gelmez. Bir grubun beslenme alışkanlıkları o grubun geleneksel özelliklerini yansıtır. Beslenme ile ilgili özetlenen kısa bilgiden sonra Tepeköy'ün beslenme özelliklerini inceleyelim.

Köyün temel gıda maddesi ekmektir. Evde yapılan yufka ve bakkaldan alınan somun ekmeği yenir. Öğün sayısı yaz-kış sabah-öğlen-akşam olmak üzere 3'tür (Tablo:G-1,Tablo:G-2). Köyün düğünlerde yapılan 'keşkek' dışında özel bir yemeği yoktur. Köyde kışa hazırlık olarak gıda maddeleri hazırlanır. Hava sıcaklığına rağmen yazın kaynatılmış süt içerler. Süt ve ayran yaz-kış en çok tüketilen içecektir. Kahvaltının dışında çay pek içilmez. Tatlı pek yenmemekle beraber 'un helvası' (Görsel Belgeleme Çalışması) yaz-kış yapılan ve misafirlere ikram edilen bir tattır. Tepeköy'de kahvaltıda yenilip içilen çeşit sayısı ve yenilip içilen besinler yaz ve kış mevsiminde pek farklılık göstermez. Yazın yenilip içilen çeşit sayısı ortalama 8.6; kışın yenilip içilen çeşit sayısı ortalama 8.7'dir (Tablo:G-3,Tablo:G-5). Tablo: G-4 ve Tablo: G-6 incelendiğinde kahvaltıda çay, süt, çorba, kızartma, salata, yağ, peynir, zeytin, bal-reçel, yumurta, tahin-pekmez besinlerinin hemen hemen her evde bol miktarda tüketildiği anlaşılmaktadır. Tepeköy'de patates çoğunlukla kızartma olarak tüketilen bir sebzedir. Kahvaltılarda tatlı besinlere bol miktarda yer veren Tepeköylü kadınlar mevsimin meyvelerinden reçeller yapmaktadır. Salatalar sirke-limon soslu olarak tüketilmektedir. Kadınlar arasında sebzeleri söğüş doğrama adeti pek yoktur. Sucuk-salam ve kaymak kahvaltılarda az miktarda tüketilen besinler arasındadır. Köyde geçirilen günler boyunca kadınların erken saatte kalkıp hamur mayaladıkları ve kahvaltı için börek yaptıkları gözlemlenmiştir. Börekle beraber bahsedilen besin gıdaları da sofrada bulunur.

Yemekler geleneksel bir özellik olarak yüksek oranda yer sofrasında yenir (Grafik: 7). Genç hane başkanı grubunda masada yemek yiyenlerin yüzdesi daha fazladır. Ancak genel toplam içinde bu oran yerde yemek yiyenlere göre oldukça düşüktür (Tablo:G-7).

Konuşulan kadınların % 69.6'sı yazın ekmeklerini bakkaldan satın alır (Tablo:G-8). Ekmeğini evde yapan kadınların yaptığı ekmeğin türü yufkadır (Tablo:G-9).

Köyde genel olarak kırmızı et ve beyaz et tüketilir. Genç hane başkanı grubunda az sayıda sakatat tüketen haneler de vardır. Hanelerin çoğunda et tüketilmesi bu ailelerin her gün et yedikleri anlamına gelmemektedir. Etli yemek haftanın bir ya da iki günü pişirilmektedir. Kırmızı et olarak daha ucuz olduğu için çoğunlukla kıyma kullanılır. Beyaz et daha çok yaşlı hane başkanı grubundakiler tarafından tercih edilir. Yine aynı grubun tükettiği et türleri arasında sakatat yer almamaktadır. Mülakatlar sırasında bu durumun sağlık nedenlerinden dolayı olduğu öğrenilmiştir. Sakatat eti kalp ve tansiyon hastalığı olan insanlara zarar verdiği için tüketilmez (Tablo:G10,Tablo:G-11).

Konuşulan kadınların %93.5'inin evinde gıda maddeleri yapılır (Tablo.G-12). Tarhana, makarna, salça, turşu, pekmez, reçel, yağ, peynir ve çeşitleri, yoğurt, kurutulmuş sebze hemen hemen her evde yapılan gıda maddeleri içerisinde. Konserve, kaymak, kavurma az sayıda hanede yapılan gıda maddeleridir. Genç hane başkanı grubunda ortalama 7.6 sayıda yaşlı hane başkanı grubunda ortalama 5.2 sayıda sözü geçen gıda maddeleri hazırlanmaktadır (Tablo:G13). Bu durum yaş ilerledikçe sağlık ve diğer nedenlerden dolayı daha az gıda maddesi hazırlandığını göstermektedir. Yaşlı hane başkanı grubundaki kadınlara sorulduğunda artık kendilerinden geçtiğini düşündükleri öğrenilmiştir. Bu kadınlar kısa hazırlık için fazla bir şey yapmaya eskisi gibi güçlerinin yetmediğini söylemiştir.

Köyde evlerde genel olarak katı yağ ve sıvı yağ birlikte kullanılmaktadır. Sağlık problemleri yüzünden kadınların %28.3'ü yemeklerinde sadece sıvı yağ kullanmaktadır (Tablo:G-14). Kullanılan katı yağlar margarin, tereyağı ve kuyruk yağıdır. Katı yağ kullananların %84.8'i tereyağı kullanmaktadır (Tablo.G-15). Sıvı yağ olarak ise zeytinyağı, ayçiçek yağı ve mısırözü yağı kullanılır. Sıvı yağ kullananların %77.8'i daha ucuz olduğu için ayçiçek yağını tercih etmektedir (Tablo:G16).

Gün içerisinde kadınların görevi olarak kabul edilen yemek pişirme işi gibi temizlikte kadınların yapması gereken bir iş olarak değerlendirilir. Geleneksel bir iş bölümü sonucu oluşan ve hem kadın hem erkek tarafından benimsenen bu durum Tepeköy'de de kendini göstermektedir. Bir sonraki bölümde sağlık ve temizlik konusunda elde edilen veriler sunulacaktır.