

KÜLTÜR BAKANLIĞI
HALK KÜLTÜRLERİNİ ARAŞTIRMA ve GELİŞTİRME
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ YAYINLARI : 168
SEMİNER, KONGRE BİLDİRİLERİ DİZİSİ : 38

IV. MİLLETLERARASI
TÜRK HALK KÜLTÜRÜ KONGRESİ
BİLDİRİLERİ

V. CİLT
Maddi Kültür



TÜRK MUTFAĞINDA KIŞA HAZIRLIK

Prof. Dr. Ayşe BAYSAL
(Türkiye)

Giriş

Beslenme, insan ihtiyaçlarının tabanını oluşturur. İnsan, bir kottta bakım ve onarımını yaparak yıllarca oturabilir, bir giysiyi yıllarca giyebilir, fakat yaşamı için hergün beslenmesi gerekir. İlkel insanlar çevrelerinde buldukları hayvan ve bitkilerle besin ihtiyaçlarını karşılardı. Bu insanlar zamanlarının önemli bir bölümünü besin aramak için harcarlardı. Mevsim özelliği, iklim koşulları ve doğal afetler besin tedarikinin sürekliliğini engellediğinden, çoğu zaman belirli yerlerde yerleşmeleri mümkün olmazdı.

İnsanın yerleşik hayata geçişi, besin üretimi ve saklanması öğrendikten sonra mümkün olmuştur. İnsanoglu önce doğada bulduğu hayvan ve bitkileri ehlileştirerek yetiştirmeye başlamıştır. Böylece, beslenmede doğaya bağımlılık bir ölçüde azalmıştır. Ateş bulunduktan sonra avlanan veya yetiştirilen hayvanlar ve toplanan bitkiler pişirilerek daha lezzetli ve sağlıklı duruma getirilmiştir. Aynı zamanda, hayvanı ateş üzerinde tütülemek ve kavurmak, hayvansal ve bitkisel ürünler kurutma ve mayalandırma yöntemleriyle uzun süre dayanabilir duruma getirilmiştir. Bunun sonucunda beslenmede mevsimlere bağımlılık azaltıldığı gibi, doğal afetlerden dolayı oluşan kıtlıklara bağlı açlıklar da bir ölçüde önlenmiştir.

İnsanın gezer hayattan yerleşik hayata geçişini sağlayan besin üretimi, işlenmesi ve saklanması ile ilgili teknolojiler Anadolu'da gelişmiş ve buradan dünyanın diğer taraflarına yayılmıştır. Günümüzde besin endüstrisi önemli gelişmeler göstermesine karşın, Anadolu'da ev teknolojisiyle besin işleme ve saklama oldukça yaygındır. Bu yazıda, yazın üretilen besinlerin üretilmeyen veya az üretilen kış mevsiminde kullanılmak üzere ev teknolojisiyle işlenmesi ve saklanması üzerinde durulacaktır.

İşleyerek besin saklamanın önemi ve amacı:

Beslenme karın doyurmak, canının çektiğini yemek ve içmek değildir. Beslenme, insanın, yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerjiyi ve besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanabilmesidir. Her besin insanın ihtiyacı olan

bütün besin öğelerini sağlayamaz. Örneğin, en değerli sayılan et, C vitamini, A vitamini ve kalsiyum yönünden yetersizdir. Bu nedenle, insanın, vücudunun ihtiyacı olan enerji ve bütün besin öğelerini sağlayabilmesi için değişik besin gruplarından yeterli miktarlarda tüketmesi gereklidir. Bu duruma "yeterli ve dengeli beslenme" denir. Tablo 1'de temel besin grupları ve besleyici değerleri görülmektedir. Bu grupların bazılarında yenilmediğinde o grubun sağladığı besin öğesinin eksikliğine bağlı sağlık sorunları ortaya çıkar. Yine, başka bir gruptan çok yendiğinde, o besinle alınan bazı öğeler vücutta birikerek vücudun çalışma düzeni bozulur. Bu nedenle, yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Günün her öğününde Tablo'daki ilk dört gruptan bulundurulur, yenecek miktarlar vücut yapısını dengede tutacak şekilde ayarlanırsa, yeterli ve dengeli beslenme gerçekleşmiş olur.

Ülkemizin önemli bölümünde, özellikle seracılığın ve ulaşım hizmetlerinin gelişmediği eski yıllarda, kış aylarında taze sebze ve meyve bulma imkanı çok sınırlı idi. Halen bazı yörelerimizin kırsal kesiminde kışın taze sebze ve meyve bulmak oldukça zordur. Bunun sonucu sebze ve meyve tüketimi kışın diğer mevsimlere göre oldukça düşüktür^(1, 2, 3, 4).

Aynı şekilde, ilkbahar ve yaz, koyun ve keçinin sağım dönemi olduğundan süt, güz ve kış mevsimine göre daha boldur^(2,5). Özel besiciliğin yapılmadığı yörelerde, yazın meralarda beslenen hayvanlar kışın hazır yemlerle beslenmek zorunda olduklarından özellikle kırsal kesimde kışın hayvan kesimi diğer mevsimlerden daha azdır. Buna göre yaz, genellikle bolluk, kış ise yokluk mevsimi olarak bilinir. Bu durum insanların bol bulunan mevsimdeki dayanaksız besinleri az bulunan kış aylarında kullanmak üzere belirli teknolojileri geliştirmelerine yöneltmiştir. Böylece tek yönlü beslenme önlenmektedir.

Besin işlemedeki diğer amaç, ham besini kolay tüketilebilir, başka bir deyişle pişmeye veya yenmeye hazır bir durumda getirmektir. Ham besin; ayıklama, yıkama, ön pişirme, kurutma, fermentasyon ve dondurma gibi işlemlerden geçirildiğinde daha kolay tüketilir bir duruma gelebilmektedirler.

Kısa hazırlık genellikle kırsal kesimde yapılmakla birlikte kasabalarda ve kentlerde de bu gelenek daha az sıklıkla sürdürülmektedir. Tablo 2'de Türkiye genelinde değişik yerleşim birimlerinde ev koşullarında besin işleyen aile oranları görülmektedir.⁽⁶⁾

1. A. Baysal, Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler. Beslenme ve Diyet Dergisi 4: (1), 20, 1975.
2. P. Toksöz, A Vitamini Tüketimi ve Trahom Arasındaki Etkileşimleri, Doktora Tezi. Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 1976.
3. Gıda Tüketimi ve Beslenme. Tarım Orman ve Köy İşleri Bakanlığı, Ankara, 1987.
4. Ş. Çakır, Ankara- Sincan İlçesinde Aylara ve Mevsimlere Göre Gıda Tüketimindeki Değişmeler, Mezuniyet Tezi, H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 1990.
5. Ş. Bingöl, Süt ve Mamüllerinde Üretim- Tüketim Zincirinde Oluşan Fiziksel Kayıplar ve Nedenleri Üzerinde Bir Araştırma. Doktora Tezi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1982.
6. Türkiye'de Beslenme, Ulusal Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması Raporu, Ankara, 1977.

TABLO 1: Besin Grupları ve Besleyici Değerleri

Besin Grupları	Besleyici Değerleri
I. Grup: Et, balık, tavuk yumurta kurubaklagiller: —Kırmızı et (koyun, sığır) —Tavuk, balık, yumurta —Kuru baklagil	Protein, B vitaminleri, çinko ve demir yönünden zengindirler. Yağlı, doymuş yağ, kolesterol var. Yağı az, doymuş yağ az, kolesterol var. Yağ çok az, doymamış yağ, posa var.
II. Grup: Süt ve Türevleri Süt, yoğurt, peynirler	Kalsiyumun en iyi kaynağı, protein, B vitaminlerinden zengindirler.
III. Grup: Sebze ve meyveler —Yeşil yapraklılar —Havuç-kayısı —Narenciye, domates, karnabahar kuşburnu, sivri biber —Soğan, sarımsak, pırasa	C vitamininin temel kaynağıdır. A, C, B ₂ , folat, kalsiyum, demirden zengin A vitamini zengin C vitamini, biyoflanoidlerden zengin, Kükürtlü bileşikler var,
IV. Grup: Tahıllar ve türevleri: —Beyaz un, ekme, pirinç —Kepekli ekme, bulgur	Karbonhidrat esaslı, enerji kaynağı, biraz protein, B ₁₂ dışındaki B vitaminleri, mineraller bulunur. Karbonhidrat çok, vitaminler, mineraller ve protein az. Çoğu B vitaminleri yönünden iyi kaynak, Posa var.
V. Grup: Saf besinler : —Şeker, nişasta —Bal —Pekmez —Tereyağı —Margarin —Sıvı yağ	Karbonhidrat ve yağ enerji kaynağıdır. Saf karbonhidrat, boş kalori kaynağı Karbonhidrat Karbonhidrat, demir, kalsiyum ve potasyum için iyi kaynak. Doymuş yağ, kolesterol, A vitamini var. Doymuş yağ, E ve A vitamini var. Doymamış yağ, E vitamini var.

Tablo 2: Değişik yerleşim birimlerinde işleyerek besin saklama durumu

İşleyen besinler	İşleyen Aile %			Köy
	Büyük Kent	Kent	Kasaba	
Ekmeek	5.5	29.0	49.9	72.0
Bulgur	32.4	64.5	81.0	88.9
Erişte	25.1	43.9	61.0	59.2
Tarhana	41.5	44.8	52.5	58.0
Yoğurt	7.2	18.5	31.4	60.8
Peynir-çökelek	11.1	35.2	47.0	49.3

Kış için işleyerek besin saklama uygulamalarının bazıları kentleşmeye paralel olarak azalmaktadır⁽¹⁾. Kentlerde daha çok reçel ve turşu yapılmaktadır (Tablo 3). Reçel ve turşu dışındaki kış için besin işleme ve saklama daha çok kentlerin sosyo-ekonomik durumu düşük aileleri tarafından yapılmaktadır.

Tablo 3: Kış için işleyerek besin saklama uygulamalarında kentleşmeyle oluşan değişiklikler

İşlenen Besinler	İşleyen Aile %		Etimesgut Köylerinde
	Ankara'ya gelmeden önce	Ankara'ya geldikten sonra	
Et Kavurma	60.6	36.3	71.6
Turşu yapma	43.7	50.0	45.0
Reçel yapma	18.9	24.9	19.2
Tarhana yapma	30.0	18.3	32.5
Erişte yapma	28.3	0.9	12.5
Sebze kurutma	32.9	26.9	43.3

Buğdayın işlenmesi ve yapılan ürünler:

Buğday, Türk Halkının temel besinidir, ençok un haline getirilerek kullanılır. Eskiden, buğday su gücü ile çalışan taş değirmenlerde öğütülerek un haline getirilirdi. Günümüzde bu tür değirmenler hemen hemen ortadan kalkmıştır. Buğday, modern değirmenlerde öğütülerek kepeğin ve özün ayrılma derecesine göre çeşitli tiplerde un elde edilmektedir. Son yıllarda köylerde bile modern değirmenlerin ürünü olan un kullanılmaktadır.

Buğday unu çoğunlukla ekmeek yapımında kullanılır. Ekmeek Türk halkının başta gelen besinidir. Günlük enerjinin %30 ile (50'si ekmeekten sağlanmaktadır. Ekmeegin önemi, "henüz ekmeegini eline al-

1 A. Baysal, a.g.e

mamış" "ekmek parası", "ekmek yiyelim" gibi halk deyişleri ile açıklanmaktadır. Ekmek bir yerde yaşamak için vazgeçilmez ihtiyaç anlamında kullanılmaktadır. Ekmek kutsaldır. "Ekmeğe basarsan taş olursun" deyişi bunun en iyi örneğidir. Yere düşen ekmek hiç kimsenin basmaması için alınıp, başa götürüldükten sonra hayvanlara verilir.

Ülkemizde değişik türde ekmek yapılmaktadır. Bunların başlıcaları; Mayalı somun, yufka ve bazlamadır. Somun günlük yapılan ekmektir. Kentlerde modern fabrikalarda ve fırınlarda, köylerde basit fırın ve kuzinelerde yapılır. Mayalandırma tekniği Anadolu insanının buluşudur. Bazlama mayalı hamurdan yapılır, günlük yapıldığı gibi, haftalık yapılır ve yenileceği zaman ısıtılarak tazelenir. Bazlama saç üzerinde pişirilir. Yufka, mayasız hamurun çok ince açılarak saç üzerinde pişirilmesiyle elde edilir. İmece usulu ile çok miktarda yapılan yufka, kuru olarak mevsimlik saklanır. Güzün köylerde yapılan yufkanın kente taşınarak kışboyu kullanıldığına bile rastlanabilir. Kuru yufka yeneceği zaman nemlendirilir ve bir öğün içinde kullanılır.

Ülkemizde ekmeğini evde kendisi üreten aile oranı kentlerde %29, kasabalarda %50, köylerde % 72 civarındadır⁽⁶⁾. Küçük yerleşim yerlerinde sadece evde yapılan ekmek yenir⁽²⁾.

Buğdaydan yapılan ikinci ürün bulgurdur. Buğday ayıklanıp yıkandıktan sonra üzerine kapatacak kadar su konup pişirilir. Güneşte kurutulduktan sonra değirmenlerde öğütülüp elenir. Eleme sırasında kepek ayrılır, iri parçalar "pilavlık", ince parçalar "köftelik" olarak bilinir. Köftelik bulgur "dügü" veya "dügürçük" olarak adlandırılır. Pişerken suya geçen vitaminler tanenin içine emildiğinden, kepeğin ayrılmasıyla, unda olduğu gibi vitamin kaybı olmaz ve ön pişirme uygulandığı için uzun süre pişirmeyi gerektirmez. Bu nitelikleri ile bulgur en değerli tahıl ürünü olarak kabul edilir. Bulgurunu kendi yapan aile oranı % 65, kasabalarda % 81, köylerde % 90 civarındadır⁽⁶⁾. Ülke genelinde kentlerde oturan ailelerin % 20'si bulguru köylerde oturan yakınlarından temin etmektedir⁽³⁾.

Buğday unundan yapılan diğer değerli bir ürün tarhanadır. Tarhana, buğday unununun yoğurt ve bazı tat vericiler (domates, biber, nane vb.) ile hamur haline getirildikten sonra mayalandırılıp kurutulularak elde edilir. Bazı yörelerimizde un yerine yarma kullanılır. Buna "göce tarhanası" denir. Bazı yörelerimizde de yoğurt yerine süt, un yerine yarma kullanılarak tarhana yapılır. Buna "süt tarhanası" veya "sütlüaşlık" denir. Bu ürüne yarma ve süt yanında nohut ve mısır da katılır.

Tarhana besleyici değeri yüksek, sindirimi kolay, yarı hazır, değerli bir besindir. Evinde tarhana yapan aile oranı genelde kentlerde % 45, kasabalarda % 53, köylerde % 61 civarındadır. Tarhana en çok

6 a.g.e

2 P. Toksöz, a.g.e

3 a.g.e

Marmara-Ege, en az Doğu ve Güneydoğu yörelerimizde yapılır^(2,7,8). Özellikle Doğu illerimizde tarhana pek bilinmez (Tablo 4).

Buğday unundan yapılan diğer ürün erişte ve kuskusdur. Erişte, buğday ununa yumurta katılarak yapılan katı hamurun ince açılıp şeritler şeklinde kesildikten sonra kurutulmasıyla elde edilir. Kuskus ise, iri bulgurun sütlü- yumurtalı karışımına bulanarak kurutulmasıyla yapılır. Böylece bir yandan protein değeri düşük olan buğday unu ve bulgur bir ölçüde zenginleştirilmiş duruma gelir, diğer yandan yazın bol bulunan süt ve yumurta değerlendirilmiş olur.

Evinde erişte yapan aile oranı kentlerde % 44, kasabalarda % 61, köylerde % 59 civarındadır. Kuskus yapanlar ise kentlerde % 12, kasabalarda % 14, köylerde % 22 dir⁽¹⁾. Erişte ve kuskus her bölgede yapılmaktadır (Tablo 4).

Buğdaydan yapılan bir ürün de "yarma"dır. Buğday yıkandıktan sonra tavlı iken "dibeklerde" dövülerek kepek kısmı ayrılır. Bu ürüne yapılış tekniğinden dolayı "dövme" de denir. Yarma, aşüre, keşkek, çorba ve pilav yapmada kullanıldığı gibi tarhana da yapılır.

Sütün işlenmesi ve yapılan ürünler:

Süt çok kolay bozulan bir besindir. Bu besinin dayanıklılığını arttırmak için fermentasyon tekniği geliştirilmiştir. Bu teknikle süt şekeri denilen laktozun bir kısmı yararlı mikroorganizmalar aracılığıyla laktik aside çevrilir. Sütte asit oranı artınca zararlı mikroplar çoğalmazlar. Sütün fermentasyonu ile yapılan ürünler; yoğurt, kefir ve kıımızdır. Eski Türklerin kısırak sütünden yaptıkları kıımız günümüzde yapılmamaktadır. Kefir de daha çok sağlık gerekçesi ile çok az yapılır. Süt en çok yoğurt olarak kullanılır. Yoğurdunu evinde üreten aile oranı genelde kentlerde % 19, kasabalarda % 31, köylerde % 61 civarındadır.

Sütün bol olduğu yaz aylarında önemli ürün peynirdir. Süt, peynir mayası ile katılaştırılarak suyundan ayrılıp farklı yöntemlerle işlenerek değişik türde peynir yapılır. Bunların başlıcaları; Beyaz peynir, kaşar peyniri, tulum peyniridir. Yazın yapılan peynir küp veya tulum içinde evin en alt kısmındaki serin kilerde kışa saklanır. Yağı ayrılan süttten yapılan peynir "yavan" olarak bilinir. Yağı alınmış süt veya yoğurt tuzla kaynatılarak çöktürülüp suyu bez torbalarda süzdürülür. Bu ürüne yörelere "keş" "çökelek", "lor" gibi adlar verilir. Çökelek küplere basılarak kışa saklandığı gibi, kurutulularak da saklanır. Kuru çökelek yeneceği zaman nemlendirilir.

Evinde peynir yapan aile oranı genelde kentlerde % 35, kasabalarda % 47, köylerde % 49 civarındadır⁽⁶⁾. Kentlerde oturanların % 7

7 U. Güneylı, Erzurum Yöresinde Besin Tüketim Durumu ve Beslenme Aışkanlıkları. Erzurum Yöresinde Beslenme ve Sağlık Sempozyumu Raporu. FAO Türkiye Temsilciliği, Ankara, 1986.

8 M. Ateş, Ballar E., Pekcan, G.: Sosyo- Ekonomik Yönden Farklı Semtlerde Yaşayan Ev kadınlarının Besin Hazırlama, Pişirme ve Saklama Yöntemlerinin Saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi 15: 71, 1986.

1 A. Baysal, a.g.e

6 a.g.e

'si peynirini köyde oturan yakınlarından temin etmektedir⁽³⁾.

Tereyağı da genellikle evde yapılır. Tereyağı sütün krema makinasından çekilerek yapıldığı gibi, yoğurdun yayılmasıyla da elde edilir. Yoğurt tereyağı, süttten yapılandan daha lezzetli ve daha sağlıklıdır. Tereyağı tuzlandıktan sonra küplere, kurutulup içi temizlenmiş su kabağından yapılan kaplara veya emaye kaplara basılarak kışa saklanılır.

Etin işlenmesi ve yapılan ürünler:

Evin ihtiyacı için bir- iki büyük baş hayvan(koyun, sığır, keçi) güzün kesilir. Hayvan yetiştirmeyen bazı aileler ilkbaharda kuzu, dana ve oğlak satın alarak yazın besleyip güzün keserler. Buna "kışlık" adı da verilir. Kesilen hayvanın eti küçük parçalara doğranarak yağı ile birlikte etin suyunun önemli bir bölümü uçup yağı iyice eriyene değin pişirilir. Pişen et küplere veya emaye kaplara basılıp üzeri erimiş yağı ile kaplanarak serin yerde kışa saklanır. Bazı yörelerde pişen et yuvarlak kaplara dökülüp soğuyunca bez torba içine alınarak kuru yerde saklanır. "Kavurma" adı verilen bu ürün etli sarma dolma, etli sebze yemeklerine katıldığı gibi, yufka ekmelele dürüm yapılarak da yenir. Kavurma daha çok köylerde yapılır^(1,7,8).

Hayvanın kemikleri tuzlandıktan sonra iplere veya ağaçlara asılarak kurutulur. Kuru kemikler kışın kuru baklagillerden yapılan yahnilerin içine konur. Bu daha çok köylere özgü bir uygulamadır^(7,8).

Hayvanın yağı eritilerek yağsız kalan kısım ayrılır. Buna "kıkır-dak" denir ve dürüm, kete gibi ekmelele türü yiyeceklerin içine konur. Erimiş yağ "donyağı" olarak bilinir. Börek ve diğer yemeklerde kullanılır.

Kesilen hayvanın eti, kıyma makinasından geçirildikten sonra tuzlanıp baharatlandıktan sonra hayvanın temizlenen, bağırsağına doldurularak kurutulur. Sucuk, adı verilen bu ürün kavurmaya göre daha az sıklıkla yapılır.

Sebze ve meyvenin işlenmesi ve yapılan ürünleri:

Yaz sebzelerinin birçoğu kurutulularak kışın tüketilir. Bunların arasında; bamya, taze fasulye, biber ve patlıcan gelir. Bu sebzeler iplere geçirildikten sonra ağaçlara asılarak kurutulur. Ailelerin kentlerde yaklaşık % 33'ü, köylerde % 43'ü sebze kurutmaktadırlar⁽¹⁾.

Domates ve kırmızı biber, ezildikten sonra suyunun bir bölümü uçurularak salça yapılır. Domates kurutulularak da kış için saklanır.

Yaz sebzelerinden kış için yapılan ürünlerden biri de turşudur. Ailelerin, kentlerde yaklaşık % 50'si, köylerde % 45' evde turşu yapmaktadırlar⁽¹⁾. Turşu her yörede yapılır (Tablo 3). Turşu yapımında kullanılan sebzelerin başlıcaları; salatalık, yeşil domates, patlıcan ve

3 a.g.e

1 A. Baysal, a.g.e

7 U. Güneyle, a.g.e

8 M. Ateş, a.g.e

biber ve taze fasulyedir. Üzüm, erik ve kayısı kurutulmuş meyvelerin başında gelir. Bu meyveler daha çok ticari amaçla kurutulur. Bunun yanında, hasat öncesi satılamayacak durumda olan elma, armut gibi meyveler dilimlenerek kurutulur. Buna "kak" denir ve kışın hoşaf yapımında kullanılır. Yine dut ve vişne gibi meyveler de kurutulmuş olarak kışın çerez olarak yenir veya hoşaf yapılır.

Meyvelerden reçel yapma geleneği de yaygındır. Reçel yapılan meyvelerin başlıcaları; Çilek, vişne, ayva ve bergamuttur. Portakal kabuğu da reçel yapımında kullanılır. Yabani olarak yetişen kuşburnu pişirilip çekirdekli kısımlar ayrılarak marmelat yapılır. Reçel daha çok kentlerde yapılmaktadır (Tablo 4).

Meyvelerden yapılan diğer bir ürün pekmezdır. Pekmez en çok üzümünden yapılır. Üzüm ezilerek sırası çıkarılır. Kalsiyum karbonatın zengin "pekmez toprağı" ile asitliği giderildikten sonra koyulaştırmaya değin kaynatılır. Bunun yanında dut ve elmadan da az miktarda yapılmaktadır. Pekmez yapılan yörelerimizin başında; Tokat, Nevşehir, Konya, Gaziantep gelir. Sıvı pekmez başka maddelerle karıştırılıp koyulaştırılarak değişik türde tatlılar yapılır. Bunların bazıları; bulama, zile pekmezi, cevizli sucuk, pestildir. Ermenek yöresinde koyu pekmeze "balbeki" denir.

Son yıllarda yazlık sebze ve meyveden kışın kullanılmak üzere konserve yapımı da yaygınlaşmıştır. Evde konserve yapılan sebzelerin başlıcaları; Domates, taze fasulye, bamya ve patlıcandır. Meyvelerden şeftali ve vişne konserve yapımında kullanılır.

Özel yapılmış, basınç ve sıcaklık derecesini gösteren otoklav bulunmadığında, adı kazanlarda sebze konserve yapmak sağlık ve ekonomik açıdan doğru değildir. Sebzelerde asit az olduğundan adı kazanlarda uzun süre kaynatmak gerekir. Bu da yakıt israfına ve sebzelerin vitamin değerlerinin kaybına neden olduğundan önerilmez. Domates ve meyveler asitlidirler ve adı kazanlarda 20- 30 dakika kaynatmakla güvenilir konserve yapılabilir.

Ev teknolojisiyle besin saklama geleneğinin, halkın beslenmesinde önemli katkısı vardır. Bu gelenek sayesinde bir yandan tek yönlü beslenme, diğer yandan mevsime bağlı kıtlıklar bir ölçüde önlenmektedir. Örneğin, bulgur, çökelek, kurut gibi besinlerin B vitaminlerine bağlı yetersizliklerin önlenmesindeki katkıları büyüktür. Yine kurutulmuş sebze ve meyvelerle peynir ve tereyağı gibi ürünler sayesinde ileri derecedeki A vitamini yetersizlikleri önlenmektedir. Kurutulmuş sebze ve meyvelerin C vitamini değerleri önemli ölçüde kaybolmasına karşın, turşu ile çilek, kuşburnu, kızılçık gibi meyvelerden yapılan reçel ve marmelat az da olsa C vitamini ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olur. Ayrıca kentlerde çok düşük ücretle çalışan bazı aileler köylerinden sağladıkları bu ürünlerden yararlanmaktadır. Pekmez ve meyveler kan yapıcı demir ihtiyacının karşılanmasında yardımcıdır.

Tablo 4- Bazı Yörelere Evde İşleyerek Besin Saklama Durumu

Besinler	İşleyen Aile %		Ankara Kent
	Erzurum geneli	Diyarbakır Köy	
Bulgur	72.3	100	22.8
Tarhana	10.7	-	22.5
Erişte	75.3	-	48.4
Yoğurt	84.7	100	-
Peynir	73.6	89.1	7.7
Et kavurma	53.4	47.8	7.2
Et kurutma	22.3	-	-
Sebze kurutma	52.9	67.1	67.6
Turşu	66.9	17.6	90.3
Meyve kurutma	22.7	42.4	13.4
Reçel	56.1	20.0	95.2
Pekmez	16.9	-	14.0
Tereyağı	74.0	61.6	-
Sebze konservesi	8.3	-	6.0