

21344

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EV EKONOMİSİ ANABİLİM DALI

**KONYA'DA RAMAZAN YEMEKLERİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Prof. Dr. Mine ARLI

T. C.
Yükseköğretim Kurulu
Dokümantasyon Merkezi

Hazırlayan
Nermin IŞIK

KONYA - 1992

TEŞEKKÜR

Sosyal yaşantımızda ayrı bir yere sahip olan ramazan ayı, hazırlanan yemekler yönünden de özellik taşır. Bu nedenle Konya'da ramazan yemekleri ve tüketim durumlarını ele alan bu araştırma yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirilmiştir.

Çalışmalarım süresince gösterdikleri yardımlar nedeniyle danışmanım sayın Prof. Dr. Mine Arlı'ya teşekkürlerimi sunarım.

Görüşme formunu uyguladığım ev kadınlarına ve yardımcı olan diğer kişilere teşekkür ederim.

Nermin IŞIK
KONYA - 1992

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	I
İÇİNDEKİLER	II
TABLolar DİZİNİ	III
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Konu İle İlgili Yayın Özetleri	3
1.4. Tanımlar	6
2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI	9
2.1. Örneklem	9
2.2. Verilerin Toplanması	9
2.3. Verilerin Değerlendirilmesi	9
3. BULGULAR	10
4. TARTIŞMA	44
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	52
6. ÖZET	54
SUMMARY	56
KAYNAKLAR	57
EKLER	61
Ek 1: Görüşme Formu.....	61
Ek 2 : Yöresel Bazı Yemek ve Tatlıların Tarifleri	71

TABLULAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
1.	Evin Kadınlarının Öğrenim Durumu	10
2.	Ailedeki Birey Sayısı	11
3.	Ailedeki Çocuk Sayısı	12
4.	Ramazana İçin Önceden Hazırlanan Yiyecekler	13
5.	İftariyelik Tüketim Durumu	14
6.	Ramazanda Öğünlerde Tüketilenlerin Özelliği	15
7.	Ramazanda Çorba Çeşitlerinin Tüketim Durumu	16
8.	Ramazanda Et Yemeklerinin Tüketim Durumu	18
9.	Ramazanda Sebze Yemeklerinin Tüketim Durumu	19
10.	Ramazanda Etli Meyve Yemeklerinin Tüketim Durumu	21
11.	Ramazanda Pilav ve Makarnaların Tüketim Durumu	22
12.	Ramazanda Böreklerin Tüketim Durumu	23
13.	Ramazanda Çeşitli Salataların Tüketim Durumu	25
14.	Ramazanda Çeşitli Hamur Tatlılarının ve Diğer Tahıl Grubu Tatlılarının Tüketim Durumu	26
15.	Ramazanda Sütü Tatlılar ve Aşurenin Tüketim Durumu	28
16.	Ramazanda Çeşitli Meyve-Sebze Tatlılarının Tüketim Durumu	29
17.	Ramazanda Hoşafaların Tüketim Durumu	30
18.	Ramazanda Çeşitli İçeceklerin Tüketim Durumu	31
19.	İftar ve Sahur Yemeğinden Sonra Çeşitli İçeceklerin Tüketim Durumu	32
20.	Ramazanda Kahvaltılık Yiyeceklerin Tüketim Durumu	33
21.	İftar ve Sahurda Yapılan Kahvaltıda İçilenlerin Durumu	34
22.	İftar ve Sahurda Besin Gruplarını Tüketen Ailelerin Dağılımları (1 Günde)	36
23.	İftar İçin Hazırlanan Yemek Çeşitleri Sayısı	37
24.	İftar Daveti İçin Hazırlananlar	38-39
25.	Kadir Gecesi İçin Özel Besin Hazırlanma Durumu	40
26.	Arife Günü İçin Özel Besin Hazırlanma Durumu	40
27.	Bayram Yemek, Tatlı Çeşitleri ve Dağılımları	41-42

1. GİRİŞ

İslâm âleminde ibadet ayı olan ramazanın ayrı bir önemi vardır. Türk toplumunda da ramazan ayı büyük önem taşır. Arabî denilen kameri ayların dokuzuncusu olan ramazan, oruç ayı olarak da nitelendirilir. Oruç, hicretin ikinci ve İslâmiyet'in onbeşinci yılında farz olunmuştur. Ramazan ayında bulûğa ermiş her müslümanın sağlıklı ve güçlü ise oruç tutması gerekir. Bu da yemek sisteminde değişiklik yapılmasını zorunlu kılar (1-6).

Tüm İslâm dünyasında olduğu gibi Türkler'de de ramazan ayının yaklaşmasıyla sosyal yaşamda bir farklılık göze çarpar. Evler temizlenir, badana yapılır ve her türlü eksikler tamamlanır. İftar ve sahurda tüketilmek üzere çeşitli besinler hazırlanır. Ramazanda tüketilen evde yapılmayan çeşitler satın alınır. Günümüzde ekonomik koşullar nedeniyle, kentlerde alışılmış bazı gelenek ve göreneklerde değişiklik olmuş ise de ramazanda özel yemek hazırlama gelenekleri hâlâ sürmektedir (1-3,5-8).

Ramazanda normal günlerde hazırlanan yemeklerden daha itinalı yiyecekler hazırlanır ve sofraya düzenine daha büyük özen gösterilir. En fakir sofralarda bile birden fazla yemek çeşidi bulunur (5,9,10).

Ramazanda lokantalar yemeklerini çoğunlukla iftara ve sahura hazırlarlar. Konya'da lokanta ve benzeri yerler (turistik olanlar hariç) gündüz açık olmaz. Halkın çoğunluğu orucunu tutar. Ramazanın önemli özelliklerinden biri de sahurunu haber veren davulculardır. Özel kıyafetleriyle sokak sokak dolaşarak mâni söyleyen davulcuların mânilerinde çeşitli yemek adlarının yer alması ilginçtir (4, 11). Bunlardan bazıları şunlardır:

"Benim sözlerime gülün,
Sözü mevsiminde bilin.
Ramazan'a mahsûs ancak,
Baklavalık güllâc alın".

"Muhallebi hoşca taam,
Âfiyet olsun ağam.
Yağlı pirinç pilav ile,
Ekşi aşı olmaz kelâm" (12, 13).

Ramazanda iftar ve sahur olmak üzere iki öğün bulunur. İftar orucun açıldığı zamandır. Bu, akşam ezanıyla, top atılarak başlar. Sahur ise gece yarısı başlar, imsak vaktinde (tanyeri ağarmasıyla) top atılarak sona erer. Sahur yemeğinin ayrı bir özelliği vardır. Oruca başlamadan yemek yemek âdettir ve gereklidir, ayrıca sevap olduğu da bilinmektedir.

Türk mutfağı, dünyanın en zengin üç mutfağından biri olarak kabul edilmiştir. Tarihi Konya yemeklerinin Türk mutfağı içinde ayrı bir yeri vardır. Konya'nın kendine özgü oldukça zengin ve çeşitli yemeklerden oluşan mutfağı, Selçuklu ve Oğuz Türkleri'ne kadar dayanmaktadır. Medeniyetlere beşiklik etmiş Konya'da mutfak bir kültür birikiminin sonucu olarak bütün tazeliği ile yaşamaktadır. 13. yüzyılda Konya'da yaşayan ünlü düşünür Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî de mutfağa büyük önem vermiştir. Mesnevi'de bir çok yemek adı geçtiği gibi, mevlevîler de mutfak adabına da çeşitli kurallar getirmiştir. Bu kurallar ocağa, yemeğe duyulan saygınlığı çok güzel bir şekilde göstermektedir (14, 15). Konya halkı gelenek ve göreneklerine son derece bağlıdır. Bu durum ramazan için de söz konusudur. Konya'da ramazan, gerek yemekleri ve davetleriyle, gerekse dini vecibeleri yerine getirmekle dolu dolu yaşanır.

Konya'da ramazan a ait özel bir yemek görülmemektedir. Zengin Konya mutfağının yemekleri, ramazan ın rastladığı mevsime uygun olarak yapılmaktadır. Menüde genellikle çorba, et yemeği, hamur işi, sebze yemeği ve tatlı olmak üzere en az, dört - beş çeşit yemek yer alır. Ancak sahurda erişte, hoşaf, katmer çeşitleri, su böreği yapılması âdettendir. Çarşılarda ise iftara yakın saatlerde pideci fırınlarında büyük bir hazırlık görülür. Evlerine dönmekte olan erkekler fırınlara uğrayarak iftar için sade veya yumurtalı pide alırlar. Günümüzde pide türlerine tahinli pide de eklenmiştir.

Bu özelliklerinden dolayı, araştırma için bu yörenin seçilmesinde araştırmacının Konya'da oturması ve Konya'nın yöresel yemekleri ve beslenme alışkanlıklarına kişisel ilgi duyması rol oynamıştır.

Konya'da ramazan yemekleriyle ilgili bir araştırma yapılması düşünülerek bu çalışma planlanmış ve yürütülmüştür.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, kültürel değer açısından Konya'da ramazanda tüketilen yöresel yemeklerin, tatlıların ve içeceklerin neler olduğunu, çoğunlukla hangilerinin

yapıldığını saptamak amacıyla yapılmıştır.

Sosyal yaşamda ayrı bir yere sahip olan ramazan ayının, hazırlanan yemekler yönünden de farklı özellikleri vardır. Sosyo-ekonomik düzeyi farklı semtlerde oturan ailelerin ramazandaki beslenme alışkanlıklarını, iftarda ve sahurda tüketilen besinlerin et, yumurta, kuru baklagil grubu, süt ve ürünleri grubu, sebze-meyve grubu, tahıl grubu ve yağ-şeker grubundan olmak üzere 5 gıda grubuna göre dağılımlarını ve ne sıklıkta tüketildiklerini de ortaya koymak amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

İslâm ülkelerinin hepsinde olduğu gibi Türk toplumunda da ramazanla ilgili bir takım âdetler bulunmaktadır. Bu âdetler bazı yerlerde benzer olduğu gibi bazı yerlerde de farklılıklar gösterebilmektedir. Tuz ya da hurma ile iftar açmak, bir çok ülkede ortak bir özelliktir. Konya'da, Anadolu'nun diğer yöreleriyle benzer özellikler olduğu gibi, farklılıklar görülebileceği de düşünülebilir.

Kültürel değerlerin kaydedilmedikçe kaybolacağı, bir gerçektir. Bu açıdan Anadolu'nun her yerinde olduğu gibi Konya'da da günümüzde hâlâ yaşamakta olan bu güzel âdetlerin ve geleneksel uygulamaların yazılı kaynaklara geçirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Beslenme açısından sakıncalı uygulamalar varsa beslenme eğitimi çalışmalarıyla bu hatalı uygulamalar düzeltilmelidir.

1.3. Konu İle İlgili Yayın Özetleri

Bu bölümde çeşitli çalışmalar kronolojik sıraya göre özetlenmiştir.

Çapanoğlu (7) "Onbir Ayın Sultanı Ramazan" adlı makalesinde ramazan ayının önemini, ramazanda sosyal yaşamdaki farklılıkları, ramazan gecelerinde düzenlenen eğlenceleri belirtmiştir. Ayrıca kilerlerin gözden geçirilerek eksik olan şurub ve reçellerin evlerde yapılarak, sucuk, pastırma, peynir, zeytin, un, pirinç, irmik, şeker, ceviz, kadayıf, güllâç v.b. yiyeceklerin çarşıdan satın alınarak tamamlandığını belirtmiştir.

"Ramazan" adlı çalışmasında Felek (1), Ramazan ve orucun önemini ve özelliklerini, oruçlu iken uyulması gerekli kuralları açıklamıştır. İftarlıkların reçel,

peynir, zeytin, sucuk ve pastırma gibi çerezler olduğunu ve bunların saatlerce boş kalan mideye, birdenbire ağır ve bol yemek yemenin zararını önlemek için tüketildiğini belirtmiştir.

Müftahi (16) Kars'ta ramazanda halk evlerinde düzenlenen gecelerde yapılan sosyal faaliyetlerden bahsetmiştir. Ramazan gecelerinde âşık dinlediğini, çeşitli konular üzerine eğitici ve öğretici konuşmaların, sohbetlerin yapıldığını, helva gecelerinin düzenlendiğini belirtmiştir.

Özbaş (11) makalesinde Yozgat'ta , ramazanda sosyal yaşamda meydana gelen farklılıkları, iftar sofrasında bulunan iftarlıkların, yemeklerin ve sahurda yenen yemeklerin neler olduğunu belirtmiştir. İftar ile sahur arasındaki zaman sürecinde sosyal yaşamdan kesintiler vermiştir. İftar davetlerinden, ziyafetlerden bahsederek, özellikle sahurda hazırlanıp tüketilen ekşili bazlamanın yapılışını açıklamıştır.

Felek (10) "Ramazan ve Sofraları" adlı makalesinde, eski ramazan âdetlerini, iftar ve sahur yemeklerini geniş ve kapsamlı bir şekilde ele almıştır. İftarlıkların siyah ve yeşil zeytin, beyaz peynir, pastırma, sucuk, vişne, çilek gibi yiyecekler olduğunu, iftarda yenen çorbalardan, yumurtalı yemeklerden, et yemeklerinden, börek çeşitlerinden, pilavlardan, tatlılardan ve bunların özelliklerinden bahsetmiştir. Bu makalede yazar, sahurun önemini ve sahurda yaprak sarması, makarna, kuru köfte ve hoşaf gibi yemeklerin tüketildiğini belirtmiştir.

Baykan (2) araştırmasında, Çubuk, Etimesgut ve Sincan köylerinde oturan ailelerin ramazanda ve sonrasında beslenme durumlarını inceleyerek aralarında kıyaslama yapmıştır. Ailelerde ortalama birey sayısı 5.6 ile 7 arasında değişmektedir. Ramazanda oruçlu sayısı ise ortalama, 2.4 ile 3.0 arasındadır. Ailelerin % 79.6'sı tek kaptan yemek yemektedir. Yemekler çoğunlukla kavru olarak pirişilmektedir. Ramazanda besin tüketiminin ramazan sonrasında göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Her iki dönemde de diyetin temelini tahıl grubu yiyecekler oluşturmuştur. Et ve yağ tüketimi ramazanda daha fazla olmuştur. Peynir tüketiminin ramazan sonrasında arttığını belirtmiştir. Süt tüketimi her iki dönemde de yoğurttan daha az bulunmuştur. Şeker ve kuru meyve tüketiminin ramazan sonrasında azaldığı rapor edilmiştir.

Felek (17), "Ramazan ve Tatlılarımız" başlıklı makalesinde, ramazanda tüketilen tatlıların başında baklavanın geldiğini baklavanın özelliklerini, türlerini anlatmıştır. Baklavadan başka hamur tatlılarından söz ederek Türk mutfağının belli başlı tatlılarını sıralamıştır. Sütlü tatlı çeşitlerinden, özelliklerinden bahsedip, bunlar-

dan muhallebi çeşitlerinin, güllâcın, aşurenin ve zerdenin ramazanda yapıldığını belirtmiştir. Helva çeşitlerini belirterek, eskiden dükkânların önünde kalaylı bidonlar içinde çeşitli tatlıların satıldığından da bahsetmiştir.

"İftar Sofrası" adlı makalesinde Felek (18), iftar sofrasındaki yemeklerden ve çarpma hamur ile yapılan börek çeşitlerinden bahsetmiştir. Eskiden yemeklerin yer sofrasında bakır sinide, el ile yendiğini, ayrıca ramazan ayının ziyafet ayı olduğunu, eş - dost arasında karşılıklı ziyafetlerin verildiğini belirtmiştir.

Halıcı (19) "Konya'da Özel Gün Yemekleri ve İkramları" başlıklı makalesinde, Konya'da iftar davetlerinde küçük çinko siniye pastırma, sucuk, tereyağı, tulum peyniri, pekmeze yapılan çeşitli reçeller, bal, hurma, zeytin, tuz ve çorba, tasıyla sininin ortasına konduğunu, top atılınca yenilip sonra sinisiyle kalktığını ifade etmiştir. Diğer yemeklerin daha sonra sırasıyla geldiğini ve bu yemekler arasında su böreği ve baklavanın mutlaka bulunduğunu belirtmiştir.

Araz (6) "Türk Yemek Töresi" adlı makalesinde, ramazan ayının öneminden, ramazanla ilgili törelerden bahsetmiştir. İftariyelikleri, iftarda ve sahurda tüketilen yemeklerden bahsedip, soğanlı yumurta yemeğinin tarifini vererek, güllâç çeşitlerini belirtmiştir. Bayramlarda tüketilen hamur tatlılarından da söz etmiştir.

Ramazannâme adlı eserinde Çelebioğlu (12) ramazan âdetlerini, sosyal yaşamdaki besinleri, ramazan geceleriyle ilgili eğlenceleri nazım şeklinde mânilerle belirtmiştir. Eserde iftar faslında, iftarlıkların, reçellerin, börek ve çöreklerin, pilavın önemini, ayrıca fasl-ı ramazanda helvaların, baklava ve güllâcın önemini ve meyveler faslında çeşitli meyvelerin önemini belirten mâniler yer almaktadır. Taamlar faslında ise ekmeğin, çorbaların, kebapların, böreklerin, sütlü tatlıların, kadayıfın ve hoşafın yer aldığı mâniler bulunmaktadır.

Yücecan (3) "Ramazan Günleri ve Beslenme" adlı makalesinde eski ramazan günlerinden bahsetmiştir. Osmanlılarda ramazanda yenen yemeklerden, tatlılardan, iftarlıklardan ve mânilerden örnekler vermiştir. İftariyeliklerin başında cennet meyvası sayılan hurmanın geldiği, arkadan şeker şerbeti ile günün susuzluğunun giderildiğini sonra diğer iftariyeliklerden yağlı çörekler, çeşitli reçeller, zeytin, bal, yumurta salatasının yer aldığı belirtilmiştir. Bu çalışmada ayrıca ramazanda yenilen yiyeceklerin özelliği ve önemi ile ilgili mâniler yer almaktadır. Yirminci yüzyılda iftar sofralarında yer alan yemeklerden örnekler de verilen bu çalışmada iftar sofrasında çerez kâbilindeki iftarlıklardan başka, çorba, yumurtalı yemek, et yemeği, sonra börek,

sebze yemeği yenildiği, ramazanda zeytinyağlı sebze yemeği ve balık yenmediği de belirtilmiştir. Sebze yemeğinden sonra pilav yenildiği, daha sonra bir tatlının geldiği, en çok baklavanın tüketildiği anlatılmıştır.

Doğanbey (5) "İftariyelikler" adlı makalesinde, Türk mutfak kültürünü, ramazan ayının ve orucun önemini, ramazan ayında sosyal yaşamdaki farklılıklara değinmiştir. Ramazan ayı öncesinde yapılan hazırlıkları ve yardımlaşmayı belirtmiştir. İftarlık çeşitlerini, özelliklerini ve bunların önemini vurgulayarak, iftarlıkların et, yumurta, kurubaklagil grubu, süt ve ürünleri grubu, sebze-meyve grubu, tahıl grubu ve yağ-şeker grubu olmak üzere beş besin grubuna göre dağılımları gösterilmiştir.

Okkalı (20) araştırmasında, Ankara'da 100. Yıl İşçi Sitesi ve Tarım Kredi Kooperatiflerinde oturan orta sosyo-ekonomik düzeydeki işçi ailelerinin ramazanda oruç tutan bireylerin beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını saptamıştır. Ailelerin % 43'ünde evde iki kişi oruç tuttuğu, 16-19 yaş arası bireylerde oruç tutma alışkanlığının olmadığı ve 70 yaşın üstündeki bireylerin de yaşlılık nedeniyle oruç tutamadıkları belirtilmiştir. Oruç tutanların % 60 'ı 20-49 yaş arası bireylerin olduğu bulunmuştur. Bireylerin çoğunlukla ilk okul ve yüksekokul mezunu olduğu belirtilmiştir. Bireylerin sağlık durumlarının çoğunlukla iyi olduğu, oruç tutan bireylerin % 51'inin sağlıkla ilgili sorunu olduğu saptanmış, bireylerin ramazanda, ramazan sonrasına kıyasla besin tüketimi % 31'inde daha az, % 27'sinde daha çok ve % 42'sinde ise değişiklik olmadığı belirtilmiştir. Bireylerin % 100'ünün iftarda çorbayı, % 96'sının et ve meyveyi, % 92'sinin de pilav ve makarnayı tercih ettikleri saptanmıştır. İftarda reçel, bal, pekmez tercihinin çok düşük çıktığı belirtilmiştir. Sahurda ise bireylerin % 100'ü kompostoyu, % 98'i hamur işlerini ve % 91'i süt ve yoğurdu tercih ettikleri, kuru baklagilleri ve reçel-bal-pekmezi tercih etme oranlarının düşük bulunduğu ifade edilmiştir. Ramazanda ekmek tüketiminin diğer aylara göre bireylerin %84'ünde daha az olduğu, ramazan süresince ekmek tüketiminde artış olmadığı belirtilmiştir. Genellikle orucun su, zeytin ve hurma ile açıldığı bulunmuştur. Ramazan süresince bireylerin çoğunluğunda ağırlık kaybı görüldüğü rapor edilmiştir.

1.4. Tanımlar

Ala Kuzusu : Akciğer ile yapılan yemek türü.

Arabaşı : Tavuk eti ve suyu ile yapılan salçalı un çorbası. Ayrıca un, su ve tuz

ile pişirilen pelte şeklindeki hamur ile birlikte tüketilir.

Aside : Un helvasının daha yumuşak olan türü.

Batman : İçli katmer.

Borani : Lahana ,spanak kökü, semizotu gibi sebzelerle yapılan kapuska.

Bütüm Et : Sebzelerin veya pilavın üzerine kızartılıp pişirildikten sonra bütün halde konulan koyun, kol, kaburga veya but eti, yemeği (Bu yemek yörede "orta" olarak da adlandırılır).

Calla : Gök erikle yapılan et yemeği.

Çebiç : Tandırda (kuyuda) pişirilen kuzu ya da oğlak.

Çöpleme : Çöp kebabıdır. Çubuklara dizilen et, soğan, patlıcan ve domatesler tepside salçalı su ile pişirilir.

Çullama : Çırpılmış yumurtaya bulanarak yapılan tüm kızartmalardır. Köfte, kabak, havuç ve ekmek tatlısı gibi.

Etili Ekmek : Etili pide.

Gelin Önü : Asidenin daha yağlı ve duru olan türü.

Hatçana Böreği : İç konularak zarf şeklinde kapatılıp yağda kızartılan yufka böreği.

Ildız Kökü : Yer elması.

İçsiz Börek : İçsiz börek.

İki Bıçak Arası : Et ya da ciğerin iki bıçak ile kıyma haline getirilip pişirilmesi.

Kalle Kabak : Pişirilerek püre haline getirilen kabağın, süt ve şeker ile tekrar pişirilmesiyle yapılan kabak tatlısı.

Kamıştan Çekme : Baklavalık yufkalar kamış ya da oklavaya sarılarak büzülmesi, oklava ya da kamıştan çekilip, hamurun iki ucu birleştirilerek hazırlanan, yöresel bir baklava türü.

Kifaye : Şurubu koyu olan hoşaf türü.

Kişniş : Kuş üzümü.

Mevlana Böreği : Yumurta, yoğurt, yağ kullanılarak hazırlanan hamurun bohça şeklinde kesilerek ve üç ucu birleştirilerek yapılan börek türü.

Muhallebiye : Muhallebi.

Oğmaç : Una su serpilip ovalanarak elde edilen küçük hamur topakları.

Palize : Pelte

Patlıcan Bayıldan : Yağda kızartılmış patlıcan ve haşlama et ile yapılan patlıcan yemeği.

Peşmani : Pişmaniye.

Saç Arası : İki saç arasında pişirilen hamur tatlısı.

Sögürmek : Patlıcan, biber gibi sebzelerin kuru ısıda pişirilmesi.

Sütlü : Sütle.

Sütlü Selemen : Taze erişte ile yapılan sütlü tatlı.

Tandır : Toprakta yapıp yere çukur kazılarak yerleştirilen ocak.

Tandır Çorbası : Kıyma, bulgur, soğan, salça, mercimek, fasulye, nohut, biber, su ve tuz ile çömlek içinde tandırda pişirilen çorba türü.

Terhun : Bir cins kokulu bitki olup yörede yoğurt, un ve et ile pişirilerek çorbası yapılır.

Toyga Çorbası : Pirinç, yoğurt, yumurta ve su iyice ezilerek ateşte karıştırılarak pişirilip, üzerine nane ve kızdırılmış yağ gezdirilen bir tür yoğurt çorbası.

Tutmaç Çorbası : Taze yapılmış erişte ve yoğurtla yapılan, ayrıca nohut büyüklüğünde yapılan hamurlar kızartılarak üzerine dökülüp, yörede "kikirdek" çorbası da denilen çorba türü.

Zerde : Pirinç, su ve şekerle yapılan tatlı türü.

Zülbiye : Soğan yahnisi.

2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

2.1. Örneklem

Araştırma, sosyo-ekonomik düzeyi farklı semtlerden rastgele seçilen aileler üzerinde yürütülmüştür. Çoğunlukla yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin oturduğu Meram semtinden seçilen 50 ve daha düşük sosyo-ekonomik düzeydeki diğer semtlerden seçilen 50 aile araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Ailelerin seçilirken, Konyalı olmalarına dikkat edilmiştir.

Meram semtinde çoğunlukla ticaretle uğraşan, zengin aileler oturduğu için bu semt, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olarak kabul edilmiştir.

2.2. Verilerin Toplanması

Çalışmada veriler evin hanımlarından karşılıklı görüşme tekniğiyle, 1990 yılının (28 Mart-26 Nisan) ramazan ayında toplanmıştır. Görüşme formu (Ek 1) bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Bu form hazırlanırken Halıcı'nın (14) Geleneksel Konya Yemekleri kitabındaki yemekler esas alınmıştır. Soruların seçenekleri bu yemekleri belirterek kapalı uçlu olarak hazırlanmış ve her sorunun sonuna "başka" seçeneği eklenerek farklı cevapların da alınabileceği düşünülmüştür.

2.3. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada görüşme formu uygulanarak toplanan veriler sosyo-ekonomik düzeyi farklı semtlerde oturan ailelerin ramazanda tüketilen yemeklere göre sayısal ve yüzde dağılımlarını gösterecek şekilde tablolastırılmıştır. Ayrıca bunların iftarda ve sahurda ne oranda tüketildikleri de tablolarda gösterilmiştir.

Bir kişinin birden fazla seçeneği işaret etmesi gerektiğinden, veriler tablolastırılırken çoğunlukla toplamları ve genel dağılımları belirtilmemiştir.

Konya'da ramazanda tüketilen yöresel yemeklerden Halıcı'nın(14)"Geleneksel Konya Yemekleri" adlı kaynaktan ele geçmemiş fakat ilginç olanlarının kaybolup gitmelerini önlemek amacıyla kaynak kişilerden alınan tarifleri kendi deyişleriyle verilmiştir (Ek 2). Bunlar paça çorbası, etli incir dolması, tahinli,kaymaklı ve zeytinyağlı katmer, Mevlâna böreği, nişastalı börek, dilber dudağı, onbirlik tatlı ve pirinçli incir tatlısıdır.

3. BULGULAR

Bu araştırma, rneklemi ni oluşturan ailelerin bazı özelliklerini ve ramazanda tükettikleri yemeklerle ilgili bulgular ı saptamaya yöneliktir.

Araştırma yapılan aileler hakkındaki bilgiler, evin kad ın ın öğrenim durumu, ailedeki ocuk sayısı ve birey sayısı olmak üzere tablo 1-3 de gösterilmiştir.

Tablo 1. Evin Kadınlarının ğrenim Durumu

ğrenim Durumu	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
Okuma Yazma Bilmez	2	4	4	8	6
Okur - Yazar	5	10	4	8	6
İlkokul	32	64	30	60	62
Ortaokul	1	2	-	-	1
Lise	4	8	6	12	10
Yüksek okul	6	12	6	12	12
TOPLAM	50	100	50	100	100

Tablo 1'de de görüldüğü gibi gerek sosyo-ekonomik düzeyleri düşük, gerekse yüksek semtlerde oturan evin kadınlarının oğunluğ ilkokul mezunu olup, yüksek okul mezunu % 12 oranındadır.

Tablo 2 Ailedeki Birey Sayısı

Birey Sayısı	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
3 ve daha az	13	26	10	20	23
4 - 6	30	60	36	72	66
7 ve daha fazla	7	14	4	8	11
TOPLAM	50	100	50	100	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan araştırmaya alınan ailelerin çoğunlukla 4-6 bireyden oluştuğu ortaya çıkmıştır. Üç ve daha az bireyden oluşan ailelerin oranı ise % 26 dır. Yedi ve daha fazla birey bulunanlar ise % 14 gibi düşük oranda bulunmuştur.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan, araştırmaya alınan ailelerin, yine çoğunluğunun % 72'sinin 4-6 bireyden, % 20'sinin üç ve daha az bireyden oluştuğu görülmektedir. Yedi, ya da daha fazla birey bulunduran aile oranının bu grupta daha düşük olduğu da tablodan izlenebilir.

Tablo 3 incelendiğinde de örnekleme oluşturan ailelerin çoğunlukla üç çocuk sahibi olduğu anlaşılmaktadır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin % 38 oranla 3 çocuklu, % 28 oranla 2 çocuklu olduğu saptanmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturanlarda ise bu oranlar daha düşük bulunmuştur. Ailelerin % 26'sının 3, % 24'ünün 2 çocuklu oldukları görülmektedir. Çocuksuz ailelerin oranı bu grupta daha yüksektir. Ancak 4 çocuklu aile oranı da yine bu grupta yüksek bulunmuş, hatta sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan araştırmaya alınan aileler arasında 5 çocuklu olmadığı halde, bu grupta 3 aile vardır. Genelde çocuksuz aileler oranının % 19, 5 çocuklu aileler oranının ise % 3 olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3. Ailedeki Çocuk sayısı

Çocuk Sayısı	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
Çocuksuz	12	24	7	14	19
1	4	8	6	12	10
2	12	24	14	28	26
3	13	26	19	38	32
4	6	12	4	8	10
5	3	6	-	-	3
TOPLAM	50	100	50	100	100

Ramazan ayında tüm ailelerde genellikle oruç tutan bulunmakta, hatta orta dereceli okullarda okuyan öğrenciler arasında bile oruç tutanlar çoğunluk teşkil etmektedir. Ramazan ayının ön hazırlıkları arasında yiyecek, içecek alışverişi ve hazırlıkları geniş yer tutar. Mutfaktaki bütün malzemeler gözden geçirilerek eksikler tamamlanır. Hanımlar erişte, şehriye, ekmek, reçel v.b yiyecek maddelerini hazırlarlar. Tablo 4'de araştırmaya alınan ailelerin ramazan için önceden hazırladıkları yiyecekler gösterilmiştir.

Tablo 4'de belirtildiği gibi önceden ramazan için sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin % 76'sı erişte, % 66'sı yufka, % 40'ı reçeller gibi yiyecekleri yüksek oranda hazırladıkları görülmüştür.

Sosyo ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin ise erişteyi % 74'ünün, yufkayı % 62 'sinin ve reçelleri % 38 'inin hazırladığı bulunmuştur. Bunlardan başka şehriye, kuskus, sucuk ve pastırma, az da olsa ramazanda tüketilmek üzere önceden hazırlanmaktadır.

Tablo 4 Ramazan İçin Önceden Hazırlanan Yiyecekler

Yiyecekler	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
Ekmek (Yufka)	33	66	31	62	64
Erişte	38	76	37	74	75
Reçel-Marmelat	20	40	19	38	39
Şehriye	4	8	2	4	6
Kuskus	2	4	1	2	3
Sucuk-Pastırma	1	2	3	6	4

Örnekleme giren ailelerin oruç açmada tükettikleri iftariyeliklere göre dağılımları tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5'ten anlaşılacağı üzere sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin oruç açmak için % 72'si zeytin, % 56'sı su, % 48'i tuz ve % 30'u hurma tüketmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin ise % 76'sı zeytin, % 56'sı su, % 50'si hurma ve % 44 'ü tuz ile oruç açmaktadır. Reçellerin her iki grupta da çok düşük oranda oruç açmada kullanıldığı görülmüştür. Bunlardan başka zembek, peynir, tatlılar, pastırma ve sucuk ile de oruç açıldığı saptanmıştır. Ayrıca sirkenin de bir aile tarafından oruç açmada tüketildiği bulunmuştur.

Tablo 5. İftariyelik Tüketim Durumu

İftariyelikler	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
Hurma	15	30	25	50	40
Reçel	2	4	1	2	3
Su	28	56	28	56	56
Tuz	24	48	22	44	46
Zeytin	36	72	38	76	74
Zemzem	3	6	2	4	5
Peynir	1	2	-	-	1
Tatlılar	1	2	-	-	1
Pastırma-Sucuk	1	2	1	2	2
Sirke	1	2	-	-	1
Ayran	1	2	-	-	1

Ramazanda besinler iftar ve sahur olmak üzere iki ana öğünde tüketilmektedir. Tablo 6'da araştırmaya alınan ailelerin ramazanda öğünlerde tükettiklerinin özelliği belirtilmiştir.

Tablo 6'da belirtildiği gibi öğünlerde kahvaltıda bulunan besinlere mi yoksa yemeklere mi yer verildiği saptanmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerde yemek yeme alışkanlığı incelendiği zaman, iftarda sadece yemek ve hem yemek yiyen hem de kahvaltı yapanlar % 42'ser ile yüksek oranda iken, sahurda bu oranların düştüğü görülmektedir. İftarda kahvaltı yapanlar % 2 gibi düşük oranda iken, sahurda % 32'ye yükselmiştir. Çoğunlukla sahurda kahvaltı yapıldığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 6. Ramazanda Öğünlerde Tüketilenlerin Özelliği

Tüketilenlerin Özellikleri	Sosyo-Ekonomik Düzey									
	Düşük				Yüksek				Genel	
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda		İftarda	Sahurda
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%	Sayı-%
Kahvaltı	1	2	16	32	2	4	17	34	3	33
Yemek	21	42	5	10	17	34	2	4	38	7
Bazen Kahvaltı										
Bazen Yemek	7	14	15	30	5	10	17	34	12	32
Hem kahvaltı										
Hem Yemek	21	42	14	28	26	52	14	28	47	28
TOPLAM	50	100	50	100	50	100	50	100	100	100

Sosyo ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerde ise iftarda % 52 gibi yüksek bir oranla hem kahvaltı hem yemek yendiği bulunmuştur.

Sahurda ise bu oran % 28'dir. İftarda ailelerin % 34'ü, sahurda ise % 4'ü yemek yemektedir. İftarda kahvaltı ve bazen kahvaltı yapan, bazen yemek yiyen ailelerin oranı düşük iken, sahurda her ikisi de % 34'e yükselmiştir.

İftar yemeğinin ilki çoğunlukla çorbadır. Çorbasız sofraya pek oturulmaz. İftarda ve sahurda ailelerin tükettikleri çorba çeşitleri tablo 7 'de gösterilmiştir.

Tablo 7'de görüldüğü gibi iftarda sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin % 68'inin toyga, % 48'inin mercimekli oğmaç, % 32'sinin bamya çorbasını çok sık tükettikleri bulunmuştur. Bu gruptaki araştırmaya alınan ailelerin % 62'sinin bamya ve % 32'sinin tutmaç, % 30'unun arabaşı çorbasını bazen tükettikleri belirlenmiştir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin % 66'sının toyga çorbasını, % 40'ının bamya çorbasını, % 46'sının arabaşı çorbasını ve % 42'sinin mercimekli oğmaç çorbasını bazen tükettikleri ortaya çıkmıştır.

Görüşme formundaki başka seçeneği altında tarhana, kırmızı mercimek, pirinç ve domates çorbalarının; şehriye çorbasının her iki grupta da çok sık,severek tüketildiği saptanmıştır (Tablo 7).

İftarda et yemekleri önemli bir yer tutmaktadır. Tablo 8'de iftarda ve sahurda yer alan et ve etli kurubaklagil çeşitlerini tüketen ailelerin dağılımı verilmiştir. Sebze yemekleri etli olsa bile, sebze yemekleri grubunda ele alınmıştır. Bütüm etli patlıcan ve patates yemeğinde sebzelerin miktarı ete oranla daha az olduğu için bu tabloda gösterilmiştir.

Tablo 8'den de anlaşıldığı gibi ramazanda sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda % 68'inin tavuğu, % 60'ının etli kuru fasulyeyi, % 58'inin topalak köftesini % 52'sinin bütüm etli patlıcanı çok sık tükettikleri bulunmuştur. Ailelerin etli ekmeği % 58'inin, fırın kebabını % 56'sının tas kebabını % 48'inin bazen tükettikleri saptanmıştır. Kaburga dolmasının çok düşük oranda tüketildiği bulunmuştur.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin iftarda % 58'inin topalak köftesini, % 52'sinin tavuğu % 44'ünün bütüm etli patlıcan yemeğini çok sık tükettikleri ortaya çıkmıştır. Ailelerin etli ekmeği % 56'sının,etli nohutu % 48'inin, etli kuru fasulyeyi % 46'sının ve tas kebabını % 44'ünün, bazen tükettiği belirtilmiştir.

Bu tabloda da görüldüğü gibi ızgara türleri, köfteler, saç kavurma,kürdan kebabı, bahçivan kebabı ve biftek gibi et yemeklerini tükettiğini belirten aile oranı çok düşüktür. Bu aileler bu çeşitleri görüşme formundaki başka seçeneği altında belirtmişlerdir.

Sebze yemekleri tüketimi tablo 9'da toplanmıştır.

Tablo 8 Ramazanda Et Yemeklerinin Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey							
	Düşük				Yüksek			
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda	
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen
Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	
Ala Kuzusu	3 6	10 20	1 2	1 2	- -	6 12	1 2	2 4
Bütüm Etli Pilav	24 48	21 42	7 14	9 18	21 42	21 42	5 10	10 20
Bütüm Etli Patlıcan	26 52	19 38	4 8	9 18	22 44	20 40	5 10	8 16
Bütüm Etli Patates	20 40	21 42	4 8	9 18	21 42	16 32	5 10	11 22
Calla	1 2	7 14	- -	2 4	- -	5 10	- -	- -
Çebiş	4 8	13 26	2 4	3 6	3 6	15 30	- -	5 10
Çullama	4 8	11 22	2 4	5 10	4 8	4 8	2 4	4 8
Etlı Ekmek	9 18	29 58	3 6	8 16	5 10	28 56	1 2	9 18
Etlı Kurufasulye	30 60	15 30	10 20	5 10	19 38	23 46	5 10	6 12
Etlı Nohut	20 40	18 36	6 12	5 10	14 28	24 48	3 6	5 10
Fırın Kebabı	8 16	28 56	2 4	8 16	4 8	19 38	1 2	6 12
Gerdan Pişirmesi	3 6	17 34	- -	4 8	4 8	17 34	3 6	4 8
İki Bıçak Arası Ciğ.	2 4	16 32	3 6	2 4	4 8	10 20	- -	3 6
Kaburga Dolması	- -	2 4	- -	- -	1 2	7 14	- -	3 6
Tas Kebabı	12 24	24 48	3 6	7 14	10 20	22 44	1 2	7 14
Topalak Köfte	29 58	13 26	10 20	8 16	29 58	20 40	5 10	9 18
Yağda Kızartma Ciğ.	11 22	20 40	3 6	5 10	10 20	18 36	3 6	6 12
Tavuk	34 68	15 30	9 18	9 18	26 52	16 32	4 8	7 14
Izgara Köfte	4 8	1 2	- -	1 2	- -	- -	- -	- -
Kuru Köfte	13 26	1 2	5 10	2 4	19 38	4 8	10 20	3 6
Biftek	6 12	1 2	1 2	- -	7 14	5 10	3 6	- -
Saç Kavrma	3 6	2 4	1 2	- -	2 4	4 8	1 2	- -
Rulo Köfte	1 2	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Fırında Köfte-Patates	1 2	- -	- -	- -	2 4	2 4	2 4	- -
Pirzola	4 8	- -	1 2	- -	4 8	3 6	- -	1 2
Salçalı Köfte	2 4	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Kürdan Kebabı	- -	- -	1 2	- -	- -	- -	- -	- -
Bahçvan Kebabı	- -	- -	1 2	- -	- -	- -	- -	- -
Ciğer Sote	- -	- -	- -	- -	- -	1 2	- -	- -
Etlı Tirit	- -	- -	- -	- -	1 2	- -	1 2	- -
Terbiyeli Köfte	- -	- -	- -	- -	1 2	- -	1 2	- -
Kavrma	1 2	- -	- -	- -	1 2	- -	- -	- -

Tablo 9 Ramazanda Sebze Yemeklerinin Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey							
	Düşük				Yüksek			
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda	
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen
Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	
Borani	3 6	11 22	- -	- -	2 4	9 18	- -	- -
Çöpleme	3 6	9 18	1 2	1 2	4 8	13 26	- -	3 6
Ekşili Kabak	9 18	18 36	- -	1 2	4 8	28 56	3 6	5 10
Etlı Dolma ve Sarma	40 80	9 18	12 24	8 16	36 72	12 24	12 24	10 20
Z.Y.Sarma Dolmalar	30 60	18 36	19 38	12 24	27 54	20 40	13 26	11 22
Etlı Kabak Yemeği	17 34	20 40	5 10	4 8	10 20	24 48	3 6	6 12
Kabak Çiçeği Dolm.	- -	10 20	- -	- -	1 2	2 4	- -	- -
Etlı Lahana Kapama	6 12	10 20	1 2	3 6	6 12	8 16	2 4	2 4
Patlıcan Musakka	22 44	22 44	3 6	8 16	21 42	24 48	3 6	10 20
Patlıcan Bayıldan	18 36	21 42	5 10	5 10	15 30	17 34	3 6	4 8
İldız Kökü	7 14	20 40	3 6	- -	3 6	22 44	3 6	1 2
Tatlı Kabak	8 16	22 44	- -	3 6	4 8	18 36	1 2	2 4
Yumurtalı Kabak	13 26	19 38	2 4	6 12	13 26	21 42	6 12	4 8
Zülbiye	7 14	16 32	1 2	4 8	5 10	14 28	2 4	2 4
Mevs.Et.Seb.Yem.	36 72	12 24	6 12	10 20	33 66	12 24	11 22	4 8
Mev.Z.Y.Seb.Yem.	30 60	16 32	7 14	5 10	24 48	15 30	6 12	6 12
Etlı ve Z.Y.Pırasa	7 14	3 6	- -	2 4	2 4	- -	2 4	- -
Karnıyank	8 16	3 6	1 2	2 4	8 16	5 10	- -	- -
Etlı ve Z.Y.Bakla	4 8	2 4	- -	1 2	3 6	2 4	2 4	- -
Sebze Kızartmaları	2 4	- -	- -	- -	4 8	1 2	- -	- -
Etlı Ispanak Yem.	3 6	2 4	- -	1 2	5 10	1 2	2 4	- -
Etlı Karnıbahar	1 2	- -	1 2	- -	- -	- -	- -	- -
Z.Yağlı Semizotu	4 8	1 2	- -	1 2	- -	- -	- -	- -
Etlı Bezelye	4 8	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Güveç	1 2	1 2	- -	- -	1 2	- -	- -	- -
İmambayıldı	1 2	- -	- -	- -	1 2	- -	- -	- -
Yumurtalı Tirit	- -	- -	- -	- -	1 2	- -	- -	- -
Patlıcanlı Tirit	- -	- -	- -	- -	1 2	- -	- -	- -

Tablo 9'da görüldüğü gibi sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda etli sarma ve dolmaları % 80'inin, etli sebze yemeklerini % 72'sinin zeytinyağı sebze yemekleri, zeytinyağı sarma ve dolmaları % 60'ının çok sık tükettikleri saptanmıştır. Patlıcan musakkayı % 44'ünün iftarda çok sık tükettikleri bulunmuştur. Ailelerin yine % 44'ünün patlıcan musakkayı ve etli tatlı kabağı, % 42'sinin patlıcan bayıldan yemeğini bazen tükettikleri saptanmıştır. Sahurda ailelerin % 38'inin zeytinyağı, % 24'ünün etli sarma ve dolmaları çok sık tükettikleri görülmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerde durum pek farklı değildir. İftarda ailelerin % 72'sinin etli sarma ve dolmaları, % 66'sının etli sebze yemeklerini ve % 54'ünün ise zeytinyağı dolma ve sarmaları çok sık tükettikleri ortaya çıkmıştır. Ailelerin iftarda % 56'sının ekşili kabak yemeğini % 48'inin etli kabak ve patlıcan musakka yemeklerini ve % 44'ünün ıldız kökü yemeğini bazen tükettikleri saptanmıştır. Sahurda ise % 26'sının zeytinyağı ve % 24'ünün etli sarma ve dolmaları çok sık tükettikleri bulunmuştur.

Ramazanda meyve yemeklerini tüketen ailelerin dağılımı tablo 10'da gösterilmiştir

Yöresel yemeklerden olan etli meyve yemeklerinin tüketim durumlarını gösteren tablo 10 incelendiğinde sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda kayısı yahnisini % 34'ünün çok sık, % 42'sinin ise bazen tükettikleri ortaya çıkmıştır. Diğer meyve yemeklerinin daha düşük oranlarda tüketildiği görülmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin iftarda kayısı yahnisini % 26'sının çok sık, % 54'ünün bazen tükettikleri saptanmıştır. Bunu sarı erik yahnisi izlemiştir. Sahurda meyve yemeklerinin her iki grupta da düşük oranlarda tüketildiği görülmektedir (Tablo 10).

Tablo 10 Ramazanda Etli Meyve Yemeklerinin Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey															
	Düşük				Yüksek											
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda									
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen								
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%								
Ayva Dolması	1	2	7	14	1	2	-	-	-	-						
Ayva Bastısı	1	2	6	12	-	-	-	-	4	8	1	2				
Elma Dolması	3	6	5	10	1	2	2	4	1	2	5	10	3	6	-	-
Kayısı Yahnisi	17	34	21	42	6	12	7	14	13	26	27	54	1	2	7	14
Sarı Erik Yahnisi	4	8	13	26	1	2	2	4	4	8	18	36	1	2	6	12
Sarı Erik Dolması	2	4	7	14	1	2	1	2	1	2	4	8	-	-	-	-
Etli-Pirinçli İncir Dol.	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
İncir Yahnisi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-

Ramazanda pilav ve makarnalar, en çok tüketilen yemeklerdendir. Tablo 11'de ramazan ayında pilav ve makarna çeşitlerinin tüketim durumları verilmiştir.

Tablo 11'de pilav ve makarnaların tüketim durumları görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda % 72'si şehriyeli pilavı, % 68'i sade pilavı, % 40'ı erişte ve peynirli makarnayı, sahurda ise % 50'si erişteyi, % 38'i peynirli makarnayı, sade ve şehriyeli pilavı çok sık tükettikleri belirlenmiştir. Ailelerin % 46'sının iftarda iç pilavı ve kıymalı makarnayı bazen tükettikleri görülmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin iftarda şehriyeli pilavı % 60'ının, sade pilavı % 54'ünün, erişteyi % 42'sinin ve sahurda erişteyi % 40'ının çok sık tükettikleri ortaya çıkmıştır. İftarda peynirli makarnayı bazen tüketenlerin oranı % 44'tür.

Tablo 11 . Ramazanda Pilav ve Makarnaların Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey															
	Düşük				Yüksek											
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda									
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen								
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%								
Sade Pirinç Pil.	34	68	10	20	19	38	13	26	27	54	10	20	16	32	8	16
İç Pilav	9	18	23	46	7	14	14	28	6	12	15	30	6	12	8	16
Şehriyeli Pilav	36	72	12	24	19	38	16	32	30	60	15	30	16	32	12	24
Mercimekli Pilav	5	10	16	32	3	6	9	18	2	4	14	28	1	2	4	8
Bulgar Pilavı	15	30	18	36	5	10	7	14	9	18	19	38	4	8	6	12
Merc. Bulgur Pil.	8	16	13	26	4	8	7	14	7	14	17	34	3	6	7	14
Kıymalı Makarna	18	36	23	46	9	18	16	32	18	36	21	42	9	18	11	22
Peymirli Makarna	20	40	22	44	19	38	9	18	18	36	22	44	11	22	9	18
Yumurtalı Makarna	5	10	6	12	6	12	4	8	4	8	12	24	2	4	2	4
Erişte	20	40	15	30	25	50	9	18	21	42	14	28	20	40	12	24
Mantı	2	4	3	6	1	2	-	-	5	10	4	8	1	2	1	2
Kuskuslu Pilav	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	1	2
Fırında Makarna	1	2	1	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Görüşme formunda 11. sorunun başka seçeneği altında az sayıda aile tarafından mantı, kuskuslu pilav ve fırında makarna tükettikleri belirtilmiştir.

Ramazanda börek tüketim durumu tablo 12 de gösterilmiştir.

Tablo 12 Ramazanda Böreklerin Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey															
	Düşük				Yüksek											
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda									
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen								
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%								
Batman	8	16	12	24	16	32	3	6	21	42	6	12	16	32		
Peynirli Pide	5	10	21	42	8	16	10	20	3	6	22	44	3	6	13	26
Kol Böreği	16	32	24	48	16	32	22	44	11	22	24	48	10	20	22	44
Mevlana Böreği	7	14	22	44	6	12	17	34	4	8	17	34	2	4	17	34
Puf Böreği	13	26	25	50	13	26	21	42	12	24	22	44	8	16	22	44
Hatcana Böreği	5	10	14	28	6	12	9	18	6	12	8	16	6	12	12	24
Saç Böreği	25	50	21	42	18	36	18	36	19	38	24	48	15	30	20	40
Sigara Böreği	20	40	22	44	23	46	13	26	14	28	23	46	11	22	21	42
Su Böreği	35	70	10	20	30	60	12	24	30	60	17	34	21	42	19	38
İçsüz Börek	2	4	7	14	3	6	7	14	3	6	5	10	2	4	7	14
Tandır Böreği	5	10	13	26	3	6	11	22	1	2	13	26	-	-	8	16
Hazır Yufka Böreği	14	28	27	54	13	26	18	36	15	30	16	32	11	22	20	40
Katmer	2	4	1	2	2	4	1	2	2	4	-	-	3	6	-	-
Kıvrım Böreği	3	6	3	6	3	6	3	6	2	4	4	8	4	8	4	8
Saçarası (Tuzlu)	-	-	1	2	-	-	1	2	-	-	1	2	-	-	-	-
Tahinli Katmer	-	-	1	2	1	2	1	2	-	-	1	2	1	2	1	2
Tahinli Pide	-	-	1	2	-	-	1	2	2	4	-	-	3	6	-	-
Muska Böreği	-	-	1	2	-	-	1	2	-	-	1	2	1	2	1	2
Talaş Böreği	1	2	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sana Böreği	2	4	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Nişastalı Börek	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	1	2
Gözleme	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	1	2
Mevlana Böreği *	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	1	2
Tatar Böreği	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-

*Bir denek tarafından farklı yapıldığı belirtilen Mevlana böreğinin tarifi ek 2 de verilmiştir.

Tablo 12'de görüldüğü gibi sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin su böreğini iftarda % 70'inin, sahurda % 60'ının çok sık tükettikleri saptanmıştır. Su böreğini, iftarda saç böreği % 50 oranla ve sigara böreği % 40 oranla, sahurda ise yine sigara böreği % 46 oranla takip etmiştir. Ailelerin iftarda bazen tükettikleri böreklerin başında hazır yufkadan yapılan (tepsi, sigara v.b.) börekler gelmektedir. Bunu puf, kol, sigara ve mevlana börekleri takip etmiştir. Sahurda ise kol böreğini araştırmaya alınan ailelerin % 44'ünün, puf böreğini % 42'sinin bazen tükettikleri belirtilmiştir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin az farkla yine aynı börekleri tükettikleri saptanmıştır. İftarda % 60'ının su böreğini sık tükettiği görülmekte, bunu saç böreği izlemektedir. Ailelerin % 48'i kol ve saç böreklerini, % 46'sı sigara böreğini, % 44'ü peynirli pide ve puf böreğini, % 42'si batmanı bazen tükettikleri belirlenmiştir. Sahurda % 42'sinin su böreğini çok sık, % 44'ünün kol böreği ve puf böreğini, % 42'sinin sigara böreğini ve % 40'ının saç böreğini bazen tükettikleri ortaya çıkmıştır.

Görüşme formundaki börek tüketimi (12) sorusunun başka seçeneği altında belirtilen çeşitli katmer, kıvrım, saçarası tahinli katmer, tahinli pide, muska, talaş, sana, nişastalı, gözleme, ve tatar böreklerini tüketen ailelerin oranının düşük olduğu da tablo 12'den izlenebilir.

Salata çeşitleri ve tüketim durumları tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13'te gösterilen dağılım incelendiği zaman salataların çoğunlukla iftarda tüketildiği görülmektedir. Sahurda salata tüketimi düşük bulunmuştur.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda, çoban salatasını % 80'i, marul salatasını % 78'i, turşuyu % 54'ü, cacık ve patates salatasını % 52'si çok sık tükettikleri belirlenmiştir.

Tablo 13 Ramazanda Çeşitli Salataların Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey															
	Düşük				Yüksek											
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda									
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen								
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%								
Cacık	26	52	18	36	5	10	6	12	24	48	20	40	4	8	7	14
Çoban Salatası	40	80	5	10	9	18	6	12	42	84	6	12	8	16	2	4
Havuç Salatası	16	32	25	50	1	2	4	8	21	42	22	44	2	4	3	6
Marul Salatası	39	78	9	18	8	16	5	16	42	84	6	12	8	16	2	4
Fasulye Piyazı	8	16	20	40	-	-	4	8	5	10	24	48	1	2	3	6
Patates Salatası	26	52	20	40	11	22	9	18	25	50	18	36	8	16	4	8
Turşu	27	54	16	32	2	4	4	8	20	40	18	36	3	6	2	4
Patlıcan Söğürme	3	6	3	6	1	2	-	-	7	14	1	2	-	-	-	-
Ispanak Salatası	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kırmızı Lahana Sal.	4	8	3	6	-	-	1	2	-	-	3	6	-	-	-	-
Karışık Salata	4	8	6	12	-	-	-	-	4	8	1	2	1	2	-	-
Karabahar Salatası	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
Turp "	3	6	2	4	-	-	-	-	2	4	2	4	-	-	-	-
Semizotu "	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-

Ailelerin % 50'si havuç salatasını, % 40'ı patates salatası ve fasulye piyazını bazen tüketmektedir. Sahurda çok sık tüketilen salata, patates salatasıdır. Diğer salataların seyrek tüketildiği anlaşılmaktadır.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerde durum pek farklı değildir. Araştırmaya alınan aileler iftarda çoban salatası ve marul salatasını % 84 ile mod değerinde tüketmektedir. Patates salatasını % 50'sinin, cacığı % 48'inin çok sık tükettikleri görülmektedir. Fasulye piyazını % 48'inin, havuç salatasını % 44'ünün bazen tükettikleri, sahurda salataların düşük oranlarda tüketildiği saptanmıştır.

Ramazanda çeşitli hamur tatlılarını tüketen ailelerin dağılımları tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14. Ramazanda Çeşitli Hamur Tatlıları ve Diğer Tahıl Grubu Tatlılarının Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey							
	Düşük				Yüksek			
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda	
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen
Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	
Aside	- -	11 22	- -	1 2	1 2	9 18	- -	2 4
Baklava	19 38	25 50	4 8	10 20	18 36	26 52	5 10	6 12
Bülbül Yuvası	18 36	20 40	5 10	8 16	16 32	27 54	4 8	5 10
Gelin Önü	2 4	10 20	2 4	- -	2 4	10 20	1 2	2 4
Höşmerim	12 24	23 46	3 6	7 14	8 16	22 44	2 4	3 6
İrmik Helvası	19 38	29 58	3 6	8 16	10 20	34 68	3 6	2 4
Kamıştan Çekme	11 22	16 32	1 2	5 10	5 10	25 50	1 2	5 10
Katmer	14 28	20 40	11 22	7 14	7 14	29 58	3 6	9 18
Kaygana	17 34	23 46	7 14	8 16	9 18	29 58	2 4	8 16
Kırkkat	11 22	20 40	4 8	4 8	10 20	18 36	3 6	5 10
Kıvrım	9 18	23 46	5 10	5 10	12 24	13 26	4 8	3 6
Kenevir Helvası	4 8	13 26	1 2	3 6	- -	13 26	- -	3 6
Nişasta Helvası	- -	4 8	1 2	1 2	3 6	5 10	2 4	1 2
Palize	5 10	17 34	4 8	3 6	5 10	17 34	2 4	1 2
Peşmani	2 4	8 16	2 4	- -	- -	11 22	- -	2 4
Pekmez Helvası	8 16	16 32	4 8	5 10	5 10	14 28	1 2	4 8
Saçarası	14 28	17 34	7 14	8 16	4 8	19 38	2 4	7 14
Tatlı Bulamaç	5 10	5 10	2 4	3 6	1 2	7 14	- -	3 6
Un Helvası	15 30	31 62	3 6	8 16	11 22	27 54	3 6	7 14
Zerde	8 16	23 46	2 4	8 16	8 16	18 36	1 2	7 14
Tulumba Tatlısı	- -	1 2	- -	- -	- -	1 2	- -	- -
Onbirlik Tatlı	1 2	- -	- -	- -	- -	1 2	- -	- -
Hanım Göbeği	- -	1 2	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Dilber Dudağı	1 2	- -	- -	- -	1 2	2 4	- -	- -
Ekmek Kadayıfı	3 6	6 12	- -	- -	3 6	6 12	- -	- -
Tel Kadayıf	5 10	5 10	- -	- -	9 18	20 20	- -	1 2
Revani	4 8	6 12	- -	1 2	5 10	8 16	- -	1 2
Kalbura Bastı	2 4	1 2	- -	- -	1 2	1 2	- -	- -

Tablo 14'te görüldüğü gibi yöresel hamur ve diğer tatlıların çeşitleri hayli çoktur. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin % 38'inin, iftarda baklava ve irmik helvasını çok sık yedikleri bulunmuştur. Ayrıca bülbül yuvasını % 36'sı, kayganayı % 34'ü çok sık, un helvasını % 62'si, irmik helvasını % 58'i ve baklavayı % 50'si bazen tükettiklerini belirtmişlerdir. Bunlardan başka hoşmerimi, kayganayı, kıvrımı ve zerdeyi %'46 sının, palizeyi (pelte) % 34'ünün bazen tükettikleri belirlenmiştir. Sahurda tatlı tüketim oranı düşük çıkmıştır.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin hamur tatlılarını tüketim oranları biraz daha düşük çıkmıştır. İftarda ailelerin % 36'sının baklavayı çok sık tükettikleri, diğer tatlıların çoğunlukla bazen tüketildiği belirlenmiştir. Bunlardan irmik helvasını % 68'inin, katmer ve kayganayı % 58'inin, bülbül yuvası ve un helvasını % 54'ünün, baklavayı % 52'sinin ve kamıştan çekmeyi % 50'sinin bazen tükettikleri bulunmuştur. Sahurda tüketilenler arasında hamur tatlılarının düşük oranda olduğu anlaşılmıştır.

İftar ve sahurda sütlü tatlıları tüketen ailelerin dağılımları tablo 15'te gösterilmiştir. Aynı tabloda aşure tüketimi de sunulmuştur.

Bu tablodan sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda sütlüyü (sütlaç) % 70'inin, muhallebiyi % 50'sinin, sahurda ise sütlüyü % 26'sının, muhallebiyi % 20'sinin çok sık tükettikleri izlenebilir. İftarda güllacı % 54'ünün, aşureyi % 42'sinin; sahurda ise güllacı % 14'ünün, aşureyi % 8'inin bazen tükettikleri görülmektedir.

Tablo 15. Ramazanda Sütü Tatlılar ve Aşurenin Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey															
	Düşük				Yüksek											
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda									
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen								
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%								
Aşure	6	12	21	42	2	4	4	8	9	18	18	36	2	4	8	16
Güllaç	8	16	27	54	1	2	7	14	10	20	20	40	4	8	8	16
Muhallebiye	25	50	14	28	10	20	12	24	24	48	23	46	11	22	11	22
Sütü	35	70	14	28	13	26	13	26	28	56	17	34	13	26	9	18
Sütü Selemen	7	14	12	24	2	4	3	6	2	4	10	20	1	2	6	12
Sütü İncir Tatlısı	1	2	15	30	-	-	2	4	2	4	12	24	-	-	1	2
Keşkül	1	2	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kazandibi	1	2	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sofra Kremi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6	-	-	-	-
Puding	-	-	1	2	-	-	1	2	-	-	1	2	-	-	-	-
Tavuk Göğsü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturanlar arasında keşkül ve kazandibi tüketitiğini belirten aileye rastlanmamıştır. Sütüü % 56'sı, muhallebiyi % 48'i iftarda; sahurda ise sütüü % 26'sı, muhallebiyi % 22'si çok sık tüketmektedir. Ailelerin iftarda % 46'sının muhallebiyi, % 40'ının güllacı bazen tükettikleri bulunmuştur.

Konya'da ramazanda çoğunlukla tüketilen sütü tatlının, sütlaç ve muhallebi olduğu saptanmıştır.

Türk mutfağının zenginliği bilinmektedir. Konya mutfağında da hamur tatlıları, sütü tatlıların yanısıra meyve ve sebze tatlıları da bulunmaktadır.

Tablo 16. Ramazanda Çeşitli Meyve-sebze Tatlılarının Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey							
	Düşük				Yüksek			
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda	
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%
Ayva Dolması	1 2	6 12	1 2	- -	2 4	6 12	- -	2 4
Kalle Kabak	2 4	12 24	- -	2 4	3 6	11 22	- -	4 8
Kayısı Tatlısı	17 34	22 44	7 14	9 18	8 16	31 62	4 8	7 14
Kabak Tatlısı	7 14	24 48	1 2	6 12	7 14	23 46	1 2	5 10
İncir Tatlısı	11 22	16 32	3 6	5 10	5 10	20 40	1 2	7 14
Pirinçli İncir Tat.	1 2	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Elma Tatlısı	- -	1 2	- -	- -	3 6	- -	- -	- -

Tablo 16'da görüldüğü gibi sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda kayısı tatlısını % 34'ünün çok sık tükettikleri belirlenmiştir. Kabak tatlısını % 48'inin ve kayısı tatlısını % 44'ünün bazen tükettikleri bulunmuştur. Sahurda kayısı tatlısını çok sık tüketenlerin oranı % 14'tür. Düşük oranlarda diğer tüketilen çeşitlerin durumu aynı tablodan izlenebilir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelere gelince, iftarda kayısı tatlısını % 16'sının çok sık tükettiği görülmektedir. (Tablo 16). Ailelerin % 62'sinin kayısı tatlısını % 46'sının kabak tatlısını ve % 40'ının incir tatlısını bazen tükettikleri belirlenmiştir. Sahurda ise tablodan da görüldüğü üzere tüketim düşük bulunmuştur.

Ramazanda tüketilen hoşaf çeşitleri ise tablo 17'de görülebilir.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda % 58'inin kayısı hoşafı ve kifayeleri (şurubu koyu olan hoşaf türü), sahurda ise % 52'sinin kifayeleri, % 44'ünün kayısı hoşafını çok sık tükettikleri bulunmuştur. Elma hoşafını % 40'ı sahurda bazen tükettiği tablo 17'de görülmektedir.

Tablo 17. Ramazanda Hoşafaların Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey															
	Düşük				Yüksek											
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda									
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen								
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%								
Ayva Hoşafı	7	14	15	30	8	16	6	12	8	16	19	38	6	12	11	22
Elma Hoşafı	16	32	20	40	9	18	20	40	14	28	19	38	10	20	13	26
Erik Hoşafı	11	22	19	38	8	16	13	26	7	14	19	38	7	14	11	22
Kayısı Hoşafı	29	58	14	28	22	44	16	32	24	48	16	32	18	36	11	22
Kıfayeler	29	58	13	26	26	52	11	22	25	50	15	30	18	36	10	20
Üzüm Hoşafı	15	30	13	26	12	24	13	26	12	24	15	30	6	12	9	18
Karışık Hoşaf	6	12	2	4	5	10	5	10	9	18	3	6	11	22	1	2
Kışniş Hoşafı	1	2	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vişne Hoşafı	2	4	5	10	2	4	4	8	5	10	5	10	7	14	3	6
Nar+Portakal Hş.	1	2	1	2	-	-	1	2	-	-	1	2	-	-	-	-
Çilek Hoşafı	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-
İncir Hoşafı	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin de çok sık olarak kıfayeleri % 50'sinin, kayısı hoşafını % 48'inin iftarda, sahurda ise her ikisini de % 36'sının tükettikleri bulunmuştur. İftarda ayva, elma ve erik hoşaflarını % 38'inin bazen tükettiği araştırmaya alınan aileler tarafından belirtilmiştir (Tablo 17). Bu hoşafılardan başka, karışık, kışniş, vişne, narla birlikte portakal, çilek ve incir hoşafılarının da ramazanda az da olsa tüketildiği ortaya çıkmıştır.

İftar ve sahur yemeklerinde içilen içecekler ve dağılımları tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18. Ramazanda Çeşitli İçeceklerin Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey															
	Düşük				Yüksek											
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda									
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen								
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%								
Ayran	30	60	16	32	9	18	8	16	32	64	17	34	11	22	10	20
Gazozlar	5	10	22	44	3	6	4	8	5	10	17	34	2	4	7	14
Gül Şerbeti	1	2	7	14	3	6	4	8	1	2	5	10	-	-	4	8
Kayısı Şerbeti	11	22	8	16	10	20	8	16	8	16	18	36	7	14	12	24
Meyve Suyu	14	28	19	38	5	10	11	22	15	30	24	48	8	16	8	16
Vişne Şerbeti	17	34	18	36	12	24	12	24	12	24	22	44	9	18	13	26
Çay	-	-	-	-	2	4	-	-	1	2	-	-	11	22	-	-
Limonata	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-
Bal Şerbeti	-	-	1	2	-	-	1	2	-	-	2	4	-	-	-	-
Süt	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	3	6	-	-
Karadut Şerbeti	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	2	-	-	-	-

Tablo 18'de görüldüğü gibi sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda çok sık tükettikleri içecek % 60 ile ayrandır. Bundan başka vişne şerbetini % 34'ü çok sık tüketmiştir. Gazozları % 44'ünün, meyve suyunu % 38'inin ve vişne şerbetini % 36'sının bazen tükettikleri belirlenmiştir. Sahurda içeceklerin tüketim oranı düşük bulunmuştur. Vişne şerbetini % 24 aile çok sık tükettiklerini belirtmişlerdir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan iftarda çok sık ayran tükettiklerini belirten ailelerin oranı ise % 64'tür. Bunu % 30 ile meyve suyu takip etmektedir. Ailelerin % 48'i meyve suyunu, % 44'ü vişne şerbetini ve % 36'sı kayısı şerbetini bazen tüketmektedir. Sahurda ayranı ve çayı % 22'sinin çok sık, % 26'sının vişne şerbetini, % 24'ünün kayısı şerbetini bazen tükettikleri aynı tabloda gösterilmiştir.

Tablo 19. İftar ve Sahur Yemeğinden Sonra Çeşitli İçeceklerin Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey							
	Düşük				Yüksek			
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda	
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%
Çay	44 88	4 8	42 84	1 2	48 96	1 2	44 88	2 4
İhlamur	7 14	21 42	6 12	12 24	5 10	18 36	3 6	10 20
Kahve	24 48	16 32	1 2	1 2	24 48	10 20	4 8	3 6
Soda	- -	- -	- -	- -	2 4	- -	- -	- -
Süt	- -	1 2	6 12	1 2	1 2	- -	11 22	1 2
Sütlü Kahve	- -	1 2	- -	1 2	- -	- -	- -	- -
Kola	3 6	3 6	- -	1 2	2 4	2 4	- -	- -
Neskafe	- -	1 2	- -	- -	- -	1 2	- -	- -
Meyve Suyu	- -	- -	- -	- -	2 4	- -	1 2	- -

Başka seçeneği altında limonata, bal şerbeti, süt ve karadut şerbeti gibi içeceklerin de düşük oranlarda tüketildiği belirtilmiştir.

Yemeklerin üzerine içilen içecek çeşitleri tablo 19'da yer almaktadır.

İftar ve sahur yemeğinden sonra sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve yüksek sınıflarda oturan ailelerde tüketilen içeceklerin başında yüksek bir oranla çay gelmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük sınıflarda oturan ailelerin iftardan sonra çayı % 88'i, sahur yemeğinden sonra ise % 84 'ü çok sık tüketmektedirler. İftardan sonra % 48'i kahveyi çok sık tüketirken, sahurda bu oran düşmüştür. İhlamuru % 42'sinin iftardan sonra, % 24'ünün sahurdan sonra bazen tükettikleri bulunmuştur.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin iftarda çok sık olarak tükettikleri çay % 96 ile mod değerdedir. Sahurda ise çayı % 88'inin çok sık tükettiği bulunmuştur. Kahveyi % 48'i iftar yemeğinden sonra çok sık, % 20'si bazen tüketmektedirler. Ihlamuru çok sık tüketenlerin oranı % 10, bazen tüketenlerin oranı ise % 36'dır.

Başka seçeneği altında soda, sütlü kahve, kola, neskafe ve meyve suyunun da çok düşük oranlarda tükettiği belirtilmiştir.

Tablo 20 Ramazanda Kahvaltılık Yiyeceklerin Tüketim Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey															
	Düşük				Yüksek											
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda									
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen								
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%							
Bal - Reçel	25	50	11	22	28	56	11	22	28	56	13	26	32	64	9	18
Börek	22	44	19	38	35	70	6	12	20	40	24	48	37	74	11	22
Peynir	38	76	4	8	43	86	2	4	40	80	4	8	45	90	3	6
Tereyağı	20	40	9	18	28	56	10	20	22	44	8	16	37	74	7	14
Yumurta	17	34	6	12	30	60	10	20	15	30	6	12	32	64	10	20
Zeytin	36	72	9	18	39	78	3	6	43	86	2	4	41	82	2	4
Tahin	9	18	1	2	8	16	2	4	5	10	-	-	8	16	-	-
Pastırma - Sucuk	12	24	5	10	9	18	4	8	13	26	4	8	13	26	3	6
Tahinli Pide	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Pekmez	4	8	1	2	4	8	1	2	-	-	-	-	4	8	1	2
Domates - Salatalık	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	2	4	-	-
Kuru Köfte	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yoğurt	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	-	-	3	6	-	-
Tahin Helvası	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Kaymak	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	4	8	2	4

Tablo 20'de görüldüğü gibi iftarda ve sahurda kahvaltılık yiyecekler de tüketilmektedir. İftarda tablo 20'den de anlaşıldığı gibi sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin peyniri % 76'sı, zeytini % 72'si, bal-reçeli, %50'si, böreği % 44'ü ve tereyağını % 40'ı, pastırma ve sucuğu % 24'ü çok sık tüketmektedirler. Sahurda tüketim durumu yükselmiştir. Peynir % 86 ile mod degerde bulunmuştur. Ailelerin, zeytini % 78'inin, böreği % 70'inin, yumurtayı %60'ının, bal-reçel ve tereyağını % 56'sının çok sık tükettikleri görülmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin ise iftarda % 86'sının zeytini, % 80'inin peyniri, % 56'sının bal-reçeli ve % 44'ünün tereyağını çok sık tükettikleri bulunmuştur. Börekleri % 48'inin bazen tükettiği ortaya çıkmıştır. Ailelerin sahurda % 90'ının peyniri, % 82'sinin zeytini, % 74'ünün börek ve tereyağını ve % 64'ünün yumurta ve bal ya da reçeli çok sık tükettikleri saptanmıştır.

Tablo 21. İftarda ve Sahurda Yapılan Kahvaltıda İçilenlerin Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey							
	Düşük				Yüksek			
	İftarda		Sahurda		İftarda		Sahurda	
	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen	Çoksık	Bazen
	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%	Sayı%
Çay	32 64	3 6	41 82	4 8	33 66	1 2	45 90	- -
İhlamur	6 12	14 28	5 10	16 32	2 4	13 26	5 10	13 26
Süt	11 22	12 24	12 24	18 36	13 26	8 16	20 40	14 28
Ayran	1 2	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Salep	- -	1 2	- -	1 2	- -	- -	- -	- -
Vişne Suyu	1 2	- -	1 2	- -	- -	- -	- -	- -
Meyve Suyu	- -	- -	- -	- -	- -	1 2	- -	1 2

Görüşme formundaki 20. sorunun başka seçeneği adı altında bu kahvaltılık yiyeceklere ilave olarak pastırma, sucuk,tahin,tahinli pide, pekmez,kuru köfte, yoğurt, tahin helvası, kaymak ve domates, salatalık gibi yiyeceklerin de çoğunlukla sahurda tüketildiği belirtilmiştir.

Tablo 21'de belirtildiği gibi kahvaltıda çok sık tüketilen içecekler içinde çay mod değerdedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda % 64'ünün, sahurda % 82'sinin çayı çok sık tükettikleri bulunmuştur. İftarda % 28'i ihlamuru, sahurda ise % 36'sı sütü bazen tüketmektedirler.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerde ise çayın tüketim durumu artış göstermiştir. İftarda çayı % 66'sının sahurda % 90'ının çok sık tükettikleri görülmektedir. Sütü % 26'sının iftarda, % 40'ının sahurda çok sık,ihlamuru hem iftarda hem de sahurda % 26'sının bazen tükettikleri ortaya çıkmıştır.

Görüşme formundaki 21. sorunun başka seçeneği adı altında ayran, sahel, vişne suyu ve meyve suyunun da düşük oranlarda tüketildiği görülmektedir (Tablo 21).

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için her gün (Et, yumurta, kuru baklagil grubu, süt ve ürünleri grubu, sebze ve meyve grubu ve tahıllar grubu olmak üzere) dört besin grubunun her birinden tüketilmesi gerekir. Ayrıca bu besin gruplarının her öğünde yer alması önerilmektedir. Besin gruplarının bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla ailelere bir gün önce sahurda ve iftarda neler tükettikleri sorulmuş ve alınan cevaplar besin grupları olarak toplanmış, sonuçlar tablo 22'de belirtilmiştir.

Tablo 22 İftar ve Sahurda Besin Gruplarını Tüketen Ailelerin Dağılımı (1 günde)

Besin Grupları	Sosyo - Ekonomik Düzey					
	Düşük			Yüksek		
	İftarda	Sahurda	Hiç Tüketmiyor	İftarda	Sahurda	Hiç Tüketmiyor
	Sayı %	Sayı %	Sayı %	Sayı %	Sayı %	Sayı %
Et Grubu	47 94	27 54	2 4	48 96	25 50	- -
Süt ve Ürünleri Grubu	31 62	40 80	3 6	37 74	44 88	- -
Sebze ve Meyve Grubu	49 98	24 48	- -	47 94	20 40	2 4
Tahıl Grubu	50 100	50 100	- -	50 100	50 100	- -
Yağ - Şeker Grubu	40 80	32 64	- -	41 82	36 72	- -

Tablo 22'de de görüldüğü gibi sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin iftarda et grubunu % 94'ü tüketmişken sahurda bu oran % 54'e düşmüştür. Süt grubunu iftarda % 62'si tüketirken, sahurda ise tüketimi % 80'e yükselmiştir. Sebze-meyve grubunu iftarda % 98'i tüketirken, bu oran sahurda % 48'e düşmüştür. Ekmek düşünülmeden bile tahıl grubu iftarda ve sahurda % 100 ile mod değerinde tüketilmiştir. Yağ ve şeker grubu tüketiminin iftarda % 80 iken sahurda % 64'e düştüğü görülmektedir. Ailelerin et grubunu % 4'ünün ve süt grubunu % 6'sının hiç tüketmediği ortaya çıkmıştır.

Et grubunu iftarda sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin % 96'sının, sahurda ise % 50' sinin tükettiği bulunmuştur. Süt grubunu iftarda % 74'ü, sahurda % 88'i tüketmişlerdir. Sebze-meyve grubunu iftarda % 94'ü tüketirken sahurda bu oran % 40'a düşmüştür.

Bu sosyo-ekonomik düzeyde de tahıl grubu tüketimi iftarda ve sahurda % 100'dür. Yağ ve şeker grubunu iftarda % 82'sinin sahurda ise % 72'sinin tükettiği görülmektedir. Ailelerin % 4' ünün sebze ve meyve grubunu hiç tüketmediği saptanmıştır (Tablo 22).

İftar için hazırlanan yemek çeşitleri sayısı tablo 23'de gösterilmiştir.

Tablo 23. İftar İçin Hazırlanan Yemek Çeşitleri Sayısı

Çeşit Sayısı	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
3	1	2	-	-	1
4	10	20	14	28	24
5	20	40	19	38	39
6	12	24	16	32	28
7	6	12	1	2	7
8	1	2	-	-	1
TOPLAM	50	100	50	100	100

İftar için kaç çeşit yemek hazırlandığını gösteren tablo 23'den de anlaşılacağı üzere sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve yüksek semtlerde oturan ailelerde çoğunlukla beş çeşit yemek hazırlanmaktadır.

Ramazanda iftar daveti yapıldığında yemek sayısının arttığı belirtilmiştir. Davetlerde çoğunlukla hazırlanan yemekler tablo 24'de görülmektedir.

Tablo 24 incelendiğinde de görüldüğü gibi iftar davetinde sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin çoğunlukla toyga ve bamyacı çorbalarını hazırladıkları saptanmıştır. Et yemeklerinden çoğunlukla tavuk, bütüm etli patlıcan, bütüm etli pilav ve bütüm etli patates gibi yemekleri hazırlamaktadırlar. Pilav % 86 oranında davet yemekleri arasında bulunmaktadır. Böreklerden % 70'inin su böreğini daha çok hazırladıkları görülmektedir. Ailelerin % 54'ü etli yaprak sarmasını hazırladıklarını belirtmişlerdir. Tatlılar arasında çoğunlukla baklava yapılmaktadır.

Tablo. 24 İftar Daveti İçin Hazırlananlar

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
Toyga Çorbası	25	50	27	54	52
Bamya Çorbası	21	42	27	54	48
Terhun Çorbası	-	-	1	2	1
Tavuk	7	14	10	20	17
Bütüm Etlı Patlıcan	8	16	9	18	17
Patlıcan Musakka	2	4	4	8	6
Bütüm Etlı Pilav	4	8	8	16	12
Bütüm Etlı Patates	6	12	3	6	9
Köfte - Patates	5	10	4	8	9
Karnıyarak	3	6	4	8	7
Etlı Sebze Yemeği	4	8	4	8	8
İçli Köfte	-	-	1	2	1
Etlı Yaprak Sarması	27	54	25	50	52
Etlı Karışık Dolma	6	12	14	28	20
Z. Yağlı Sebze Yemeği	12	24	-	-	12
Pirinç Pilavı	43	86	45	90	88
Su Böreği	35	70	40	80	75
Sigara Böreği	3	6	2	4	5
Hazır Yufka Böreği	3	6	1	2	4
Sana Böreği	2	4	-	-	2
Salata	16	32	7	14	23
Meyve	3	6	3	6	6
Baklava	25	50	28	56	53
Tel Kadayıf	4	8	2	4	6
Ekmek Kadayıfı	3	6	2	4	5
Şeker Pare	3	6	2	4	5

Tablo 24' ün Devamı

Bülbül Yuvası	5	10	4	8	9
Revani	2	4	3	6	5
Kaygana	2	4	3	6	5
İrmik Helvası	-	-	1	2	1
Kayısı Hoşafı	8	16	7	14	15
Vişne Hoşafı	-	-	1	2	1
Sütlaç	2	4	2	4	4
Zerde	-	-	2	4	2

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerde bamy ve toyga çorbalarının % 54 oranında hazırlandığı bulunmuştur. Et yemeklerinden çoğunlukla tavuk, bütüm etli pilav ve bütüm etli patlıcan gibi yemeklerin yapıldığı ortaya çıkmıştır. Ailelerin % 90'ı pilavı, % 80'i su böreğini hazırladıkları belirlenmiştir. Etli yaprak sarmasını % 50' sinin ve baklavayı % 56' sının hazırladığı tablo 24 de gösterilmiştir.

Kadir gecesi için özel besinlerin hazırlanıyor mu sorusuna verilen cevaplar tablo 25'de gösterilmiştir.

Tablo 25. Kadir Gecesi İçin Özel Besin Hazırlanma Durumu

Cevaplar	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
Evet	7	14	3	6	10
Hayır	43	86	47	94	90
TOPLAM	50	100	50	100	100

Tablo 25 de görüldüğü gibi çoğunlukla hem sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin % 86'sının, hem de yüksek semtte oturan ailelerin % 94'ünün Kadir Gecesi için özel bir besin hazırlamadıkları ortaya çıkmıştır. Düşük sosyo - ekonomik düzeydeki ailelerin % 14' ünün, yüksek sosyo - ekonomik düzeydeki ailelerin ise % 6' sının limonata ve şerbet hazırladıkları gözlenebilir. Genel dağılıma göre ailelerin % 10'nun limonata ve şerbet hazırladıkları belirlenmiştir.

Arife günü dağıtılmak üzere besin hazırlanıp hazırlanmadığı, hazırlanıyorsa neler hazırlandığı saptanmış ve sonuçları tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26. Arife Günü İçin Özel Besin Hazırlanma Durumu

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
Özel bir besin hazırlanmıyor	32	64	35	70	67
Hamur Tatlısı	9	18	10	20	19
Helva	8	16	3	6	11
Şerbet	1	2	-	-	1
Keşkül	-	-	1	2	1
Güllaç	-	-	1	2	1

Tablo 26'da görüldüğü gibi çoğunlukla sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin % 64'ünün yüksek semtte oturan ailelerin de % 70'inin arife günü komşulara dağıtmak için özel bir besin hazırlamadıkları ortaya çıkmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin % 18'inin sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin ise % 20'sinin çeşitli hamur tatlılarını hazırladıkları bulunmuştur.

Tablo 27'de Konya'da hazırlanan Bayram yemekleri ve tatlıları belirtilmiştir.

Tablo 27. Bayram Yemek, Tatlı Çeşitleri ve Dağılımı

Çeşitler	Sosyo - Ekonomik Düzey				
	Düşük		Yüksek		Genel
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı-%
Toyga Çorbası	41	82	43	86	84
Bamya Çorbası	22	44	23	46	45
Mercimek Çorbası	4	8	5	10	9
Terhun Çorbası	1	2	2	4	3
Bütüm Etlı Patlıcan	16	32	25	50	41
Bütüm Etlı Patates	1	2	1	2	2
Etlı Pirinç Pilavı	4	8	1	2	5
Karmyarık	8	16	5	10	13
Kuru Köfte	4	8	2	4	6
Biftek	2	4	2	4	4
Tavuk Kızartma	4	8	7	14	11
Fırında Patatesli Et	1	2	-	-	1
Topalak Köfte	3	6	-	-	3
Kadınbudu Köfte	1	2	-	-	1
Saç Kavurma	1	2	-	-	1
Kuru Fasulye	4	8	1	2	5
Mevsimlik Etlı Sebze	14	28	3	6	17
Salçalı Köfte	-	-	1	2	1
Tas Kebabı	1	2	1	2	2
Patlıcan Musakka	-	-	6	12	6

Tablo 27'nin Devamı

Kavurma	-	-	3	6	3
Su Böreği	42	84	43	86	85
Kol Böreği	5	10	2	4	7
Kıvrım Böreği	4	8	2	4	6
Sigara Böreği	6	12	6	12	12
Sana Böreği	2	4	-	-	2
Saç Böreği	2	4	1	2	3
Pirinç Pilavı	25	50	26	52	51
Etli Yaprak Sarması	36	72	30	60	66
Karışık Etli Dolmalar	23	46	28	56	51
Z.Y. Sarma ve Dolma	4	8	4	8	8
Mevlana Böreği	-	-	1	2	1
Hazır Yufka Böreği	2	4	2	4	4
Baklava	32	64	37	74	69
Tel Kadayıf	9	18	3	6	12
Ekmek Kadayıfı	12	24	13	26	25
Revani	2	4	3	6	5
Saç Arası	6	12	1	2	7
Bülbül Yuvası	6	12	4	8	10
Kamıştan Çekme	2	4	2	4	4
Kırkkat	2	4	2	4	4
Hanım Göbeği	1	2	-	-	1
Kalbura Bastı	1	2	-	-	1
İrmik Helvası	4	8	1	2	5
Höşmerim	1	2	-	-	1
Sütlü	3	6	-	-	3
Güllaç	3	6	1	2	4
Zerde	1	2	-	-	1
Kıvrım Tatlısı	-	-	1	2	1
Lokma Tatlısı	-	-	1	2	1
Hurma Tatlısı	-	-	1	2	1
Hoşaf	-	-	1	2	1

Tablo 27'de belirtildiği gibi sosyo-ekonomik düzeyi hem düşük ve hem de yüksek semtlerde oturan ailelerin bayram için aynı yemekleri yaptıkları görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin toyga çorbasını % 82'sinin, bamya çorbasını % 44'ünün, bütüm etli patlıcanı % 32'sinin, su böreğini % 84'ünün, pirinç pilavını % 50'sinin etli yaprak sarmasını % 72'sinin, karışık dolmaları % 46'sının ve baklavayı % 64'ünün hazırladıkları ortaya çıkmıştır.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin ise toyga çorbasını % 86'sının, bamya çorbasını % 46'sının, bütüm etli patlıcanı % 50'sinin, su böreğini % 86'sının, piriç pilavını % 52'sinin, etli yaprak sarmasını % 60'ının, etli karışık dolmaları % 56'sının ve baklavayı % 74'ünün hazırlayıp tükettikleri bulunmuştur.

Bu çalışma ile Halıcı'nın (14) "Geleneksel Konya Yemekleri" kitabında yer almayan yöresel bazı yemek ve tatlı çeşitleri ortaya çıkarılmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerin % 2'sinin paça çorbasını, tahinli, zeytinyağlı - kaymaklı katmer çeşitlerini, onbirlik ve dilber dudağı tatlılarını ve ayrıca pirinçli incir tatlısını hazırladıkları ortaya çıkarılmıştır.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin ise % 2'sinin tahinli katmeri, Mevlana böreğini, nişastalı böreği ve dilber dudağı tatlısını hazırladıkları bulunmuştur.

4. TARTIŞMA

Bu araştırma sonucunda Konya'da yaşayan ailelerin ramazanda iftarda ve sahurda tükettikleri besinler, tüketim sıklıkları ve beslenme alışkanlıklarıyla ilgili veriler ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada örnekleme oluşturan ev kadınlarından okuma-yazma bilmeyenlerin oranı sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturanlarda, düşük semtte oturanlardan iki katı yüksek bulunmuştur.

Ailelerin birey sayısı çoğunlukla her iki grupta da 4-6 bulunmuştur (% 66). Konya il merkezinde yapılan bir çalışmada da 4 kişilik aileler % 45-34, 5 kişilik aileler % 18,22 ve 6 ve daha fazla bireyden oluşan aileler ise % 12,45 oranında bulunmuştur (21).

Ramazan için Konya'da değişik yiyecekler satın alındığı, erişte, yufka, reçel v.b. yiyeceklerin yapıldığı anlaşılmaktadır. Benzer araştırmalarda da iftar ve sahurda yemek üzere ramazan alışverişi yapıldığı belirtilmektedir (2).

Oruç açmada çoğunlukla zeytin,su, tuz ve hurma tüketildiği ortaya çıkmıştır. Bu yiyeceklerle oruç açmanın sevap olduğu inancı yaygındır. Benzer araştırmalarda sofraya gelen iftarlıklar ve iftar yemeğinin ailenin sosyo-ekonomik durumuna göre farklılık gösterdiği ifade edilmiştir (2). Orucu bozmak için iftarlık denilen siyah ve yeşil zeytin, beyaz peynir, kaşar peyniri, pastırma, sucuk, reçeller, su, hurma, tuz gibi yiyeceklerin uzun süre boş kalan mideyi fazla yormamak amacıyla tüketildiği çeşitli çalışmalarda da belirtilmiştir (2, 3, 5, 6, 11, 19, 20).

Anadolu'nun bir çok yerinde olduğu gibi Konya'da da iftarda yemekten önce yenilen ve iftariyelik denilen bir kahvaltı yapıldığı anlaşılmıştır (Tablo 6). Benzer çalışmalarda (5,9) durum aynıdır.

İftar yemeklerinde de çok tüketilen çorbalar ilk çeşit olma özelliğini

taşımaktadır (6). Konya'da toyga çorbasının iki grupta da en fazla tüketilen çorba olduğu ortaya çıkmıştır. Halıcı'nın (14) Geleneksel Konya Yemekleri kitabında yer alan ve bu çalışmada da ramazanda yapıldığı belirtilen tutmaç çorbasının "kikirdek çorbası" olarak da ifade edildiği ortaya çıkmıştır.

Araz (6), makalesinde çorbaların, iftar sofralarında ilk yemek olduğunu belirtmiştir. Özbaş (11) ve Okkalı (20) araştırmalarında ramazanda çorbaların çok tüketildiğini belirtmişlerdir.

İftarda en fazla tüketilen et yemekleri tavuk başta olmak üzere etli kuru fasulye, topalak köfte ve bütün etli patlıcan olarak ortaya çıkmıştır. İki grupta da et yemeklerinin sahurda tüketimi düşük bulunmuştur. Günümüzde ekonomik şartların iyi olmaması nedeniyle etlerin, bütün et yerine kuşbaşı şeklinde kullanıldığı, ayrıca sebze ile pişirilip tüketildiği anlaşılmıştır (22). Konya'da ailelerin çoğunlukla iftarda etli sebze yemeklerini, sahurda ise zeytinyağlı dolma ve sarmaları tükettikleri anlaşılmıştır. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin sebze yemeklerini tüketim sıklığı, diğer gruba göre daha yüksektir. Bunun nedeni ekonomik koşullara bağlanabilir. Ayrıca araştırmanın ramazan ayının 28 Mart - 26 Nisan aylarına rastladığı dönemde yapılmış olması, sebzelerin tüketim oranını etkilemiş olabilir. Doyurucu olması ve halk tarafından sevilmesi, sarma ve dolmaların iftarda ve sahurdaki tüketimini olumlu yönde etkilediği düşünülebilir.

Benzer araştırmalarda ramazanda sebze yemeğinin pek yenmediği ve zeytinyağlı yemeklerin ise hiç yenmediği belirtilmiştir (3, 10) . Oysa bu çalışmada zeytinyağlı sebze yemeklerinin tüketildiği de ortaya çıkmıştır. Zeytinyağlı yemekleri tüketme alışkanlığının son zamanlarda değiştiği düşünülebilir.

Çalışma, Konya'da ramazanda meyve yemeklerinin de tüketildiğini ortaya çıkarmıştır (Tablo 10). Her iki grupta da en fazla kullanılan yemek kayısı yahnisi-dir, bunu sarı erik yahnisi izlemektedir. Meyveli yemeklerin sahurda çok az tüketildiği ortaya çıkmıştır. Güzelbey (23), Gaziantep'te de yenidünya, ayva ve elma

kebablarının yapıldığını belirtmiştir.

Bu araştırmaya göre iftar ve sahurda pilav ve makarna tüketiminin çok fazla olduğu bulunmuştur. Her iki grupta da iftarda ve sahurda şehriyeli pirinç pilavı, sade pilav, erişte ve peynirli makarnanın çok sık tüketildiği ortaya çıkmıştır. Benzer araştırmalarda ramazanda ekmek tüketiminin daha az, pirinç ve un tüketiminin daha fazla olduğu belirtilmiştir (2, 20). Özbaş (11) makalesinde, ramazanda en çok yenen yemekleri sıralarken, pilav ve makarnalara da yer vermiştir. İftarda "Su böreği, yerli makarna, erişte, sahurda ise yine su böreği, yerli makarna, erişte ve pirinç pilavı" yendiğini belirtmiştir.

Konya'da ramazanda her iki grupta da çoğunlukla iftarda ve sahurda su böreğinin tüketildiği saptanmıştır.

Baykan (2) araştırmasında un tüketiminin ramazanda yüksek olduğu, un ile börek, gözleme ve çörek gibi çeşitlerin yapılıp sahurda tüketildiğini belirtmiştir. Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda ramazanda böreklerin önemli bir yerinin olduğu, su böreği, puf böreği, tepsi ve sigara böreklerinin tüketildiği belirtilmiştir (10, 11, 18).

Konya'da börek yaparken hazır yufka kullanmayanların, kullananlardan daha fazla olduğu anlaşılmıştır. Bunu Konya hanımlarının yemek konusuna özen göstermeleri, çoğunun ev kadını olması ve genellikle eskiden beri evlerde hamur açıldığı için bu konuda beceri kazanmış olmalarının etkilediği söylenebilir.

Salatalar, ramazanda Konya'da çok tüketilen yiyeceklerdir. Salata tüketiminin beslenme açısından önemli olması nedeniyle sonuç sevindiricidir. İftarda iki grupta da salata tüketim oranı yüksek iken, sahurda düşük bulunmuştur (Tablo 13). Bunun nedeni, sahurda çoğunlukla kahvaltı yapıldığı, kahvaltılık yiyecekler arasında salataya pek yer verilmediği olabilir. Ayrıca sahur yemeklerinin yanında hoşaf ter-
cih edilmektedir.

Toplumumuzda hamur işlerinin ayrı bir yeri vardır. Bunlardan hamur tatlıları gerek aile sofralarının gerekse ziyafet sofralarının baş tacıdır. Bunun, ramazan ayında önemi bir kat daha artar. Tatlısız sofraya oturulmadığı araştırmaya alınan kadınlar tarafından belirtilmiştir. Bu çalışmada her iki grupta da baklavanın çok sık tüketilen hamur tatlısı olduğu anlaşılmıştır. Ramazanla ilgili çalışmalarda da ramazanda baklava başta olmak üzere bülbül yuvası, dilber dudağı, sarığü burma, tulumba tatlısı, mafiş, kaygana, baba tatlısı ve kadayıf çeşitlerinin tüketildiği belirtilmiştir (11,17).

Baykan (2), Ramazanda yağ tüketiminin fazla olduğu, tatlı ve hamur işlerinin daha çok tüketildiğini, araştırmasında rapor etmiştir. Ayrıca Arlı (24) makalesinde baklavanın ramazanda önemli bir yeri olduğunu belirtmiştir.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve yüksek semtlerde oturan aileler arasında iftarda ve sahurda çok sık tüketildiği belirtilen tatlıların sütlü ve muhallebi olduğu, hamur tatlıları ve aşureyi çok sık tüketenlerin oranının daha düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 14-15). Sütlü tatlıların tüketim oranlarının yüksek oluşu, yağlı olmayıp, sindirimlerinin kolay ve besin değerlerinin yüksek olması nedeniyle sonuç sevindiricidir.

Yozgat'ta da sütlünün, ramazanda en çok tüketilen tatlılar arasında olduğu rapor edilmiştir (11).

Konya'da ramazanda meyve tatlıları da vazgeçilmez yiyeceklerdir. Her iki grupta da kayısı tatlısının yaygın olarak tüketildiği sonucuna varılmıştır (Tablo 16). Hoşaf lar ramazan ayının geleneksel tatlıları arasındadır (Tablo 17). Özellikle sahurda pilav, erişte, ya da böreğin yanında mutlaka hoşaf lar dan birisinin bulunduğu bilinmektedir. Konya'da ramazanda çoğunlukla iki grupta da kayısı hoşaf ının ve kifye-lerin sık tüketildiği anlaşılmıştır. Hoşaf lar ın ramazanda sevilerek yendiği benzer araştırmalarda da belirtilmiştir (2, 10, 11).

Ayrıca Okkalı (20) çalışmasında hoşafaların sahurda % 100 tüketildiğini belirtmiştir. Baykan'ın da (2) belirttiği gibi pilav ve böreklerin yanında hoşafaların uygun tatlı olduğu bu nedenle fazla tüketildiği söylenebilir. Konya'da iftar davetlerinde yemek hoşafı son bulur. Bu da hoşafın ramazanda yeri ve önemini belirtmektedir.

Ramazanda, hem düşük hem yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki semtlerde oturan ailelerin iftarda çok sık tükettikleri içecek ayrandır. Ailelerin çoğunluğunun ayranı tüketmesi olumlu bir sonuçtur. Ayrıca şerbetlerin tüketimi, susuzluğun giderilmesi açısından önemlidir.

Konya'da ramazanda her iki grupta da yemekten sonra çoğunlukla içilen içeceğin çay olduğu bulunmuştur (Tablo 19). Çayın yemekten hemen sonra içildiği için beslenme durumu açısından zararlıdır. Zira besinlerin bileşimlerinde bulunan demirin emilimini zorlaştırdığı kaynaklarda belirtilmiştir (25).

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve yüksek semtlerde oturan ailelerin iftarda kahvaltılık yiyecekleri tüketim oranı sahura göre daha düşük bulunmuştur (Tablo 6). Bunun nedeni olarak kahvaltılık yiyeceklerin kolay hazırlanmaları ve daha iştah açıcı olmaları gösterilebilir. İftarda kahvaltılık yiyeceklerin tüketilmesinin nedenini Felek (1) şu şekilde açıklamıştır: "Saatlerce boş durmuş mideye birdenbire ağır ve bol yemek indirmenin zararını önlemek ve önce hafif bir şeyler yiyerek dinlendikten sonra asıl akşam yemeğini yemektir".

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin iftarda ve sahurda kahvaltılık yiyecekleri tüketim oranı diğer gruba göre yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ekonomik koşullar bu durumu etkilemiş olabilir.

Ramazanda kahvaltıda tüketilen içeceklerden çayın, her iki grupta da iftarda sahura göre tüketimi düşük bulunmuştur. Sahurda sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin % 82'sinin, yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin

ise % 90 'ının çayı tükettiği anlaşılmıştır (Tablo 21). Bu durum(yemekten hemen sonra çay tüketimi gibi)sağlıklı beslenme açısından sakıncalıdır.

Konya'da ramazanda tahıl grubu tüketimi her iki grupta da % 100 oranla mod değerinde bulunmuştur. Bu durum Türk toplumunun beslenme alışkanlığından gelmektedir. Çünkü toplumumuzda ekmek dışında diğer tahıl grubu (pilavlar, makarnalar, hamur işleri) yiyecekler de çok tüketilmektedir. Ayrıca bu yiyeceklerin tok tutmaları, doyurucu ve ekonomik olmaları fazla tüketimine yol açtığı görüşü yaygındır.

Baykan (2) ve Okkalı (20), çalışmalarında ekmek tüketiminin ramazanda daha az, pirinç ve un tüketiminin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Diğer kaynaklarda da tahıl grubu (pilav, börek,tatlı gibi) tüketiminin fazla olduğu rapor edilmiştir (10, 11, 17, 18).

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve yüksek semtlerde oturan ailelerin sahurda, iftara göre süt grubu yiyeceklerin daha yüksek tüketildiği anlaşılmıştır (Tablo 22). Buna, süt grubu besinlerin sindirimlerinin ve hazırlanmalarının kolay olması neden gösterilebilir. Her iki grupta da sebze ve meyve grubu tüketimi sahurda, iftara göre daha düşük bulunmuştur. Bu, beslenme açısından olumlu değildir.

Et grubu, her iki grupta da iftarda yüksek, sahurda daha az tüketildiği anlaşılmıştır. Ramazanda etli yemeklerin önemli yeri olduğu için tüketimi de yüksektir. Benzer araştırmalarda ramazanda et tüketiminin, bu çalışmada olduğu gibi yüksek bulunduğu rapor edilmiştir (2, 20).

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin et grubunu % 4'ünün ve süt grubunu % 6'sının hiç tüketmediği (1 günde) ortaya çıkmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin ise % 4'ünün sebze ve meyve grubunu hiç tüketmediği bulunmuştur (Tablo 22). Bu durum yeterli ve dengeli beslenme açısından sakıncalı olmasına rağmen, bu bir kıstas da değildir.

Çünkü bu sonuçlar bir gün için geçerlidir. Bize, bir günlük beslenme durumu hakkında da bilgi vermesi açısından önemlidir. Bu, ramazan boyunca yetersiz ve dengesiz beslenme olduğu anlamına gelmemelidir.

Besin gruplarının her iki grupta da çoğunlukla yüksek düzeyde ve dengeli tüketilmiş olması olumlu bir sonuçtur.

Araz (26), Türk Yemek Geleneği adlı makalesinde, "Düğün ve benzeri törenler dışındaki büyük yemek davetleri genellikle ramazan ayına rast getirilir ve "iftar" sofraları bol çerezlerle, bol yemekler ve tatlılarla donatılırdı" diye belirtmiştir. Benzer diğer çalışmalarda da ramazanda eş, dost ve akrabalar arasında davetlerin yapıldığı anlaşılmıştır (11, 14, 18) .

Bayramın müjdecisi olan arife günü için özel bir besin hazırlanıp dağıtılmadığı sonucuna varılmıştır. Ev hanımları arife gününün, bayram hazırlıklarının telaşı ile nasıl geçtiğini hiç anlamadıklarını belirtmişlerdir. Bayram süresince tüketilmek ve konuklara ikram etmek için yemek hazırlığı sürerken, diğer taraftan da evin genel bir temizliğinin yapıldığı bu hazırlıkların telaşı ile insanların açlıklarını bile unuttukları anlaşılmıştır.

Halıcı (27) "Söğüt'te Osmanlı İmparatorluğu'nun Kuruluş Törenleri Toplu Yemeği" adlı makalesinde, arife günü, çorbasından tatlısına kadar çeşitli yemeklerin hazırlandığını ayrıca bazı yiyeceklerin (şekerleme, cevizli lokum gibi) hazır alındığını, baklava, burma ve kadayıfların yapıldığını belirtmiştir.

Konyalıların bayram için hazırlayıp tükettikleri yemek ve tatlılar şöyle sıralanabilir. Toyga çorbası, bütüm etli patlıcan, su böreği, pirinç pilavı, etli yaprak sarması, dolmalar ve baklavadır. Kış aylarında bütüm etli patlıcının yerini bütüm etli patates veya pilavın aldığı ifade edilmiştir. Baykan ve Bulduk (28), araştırmalarında Ramazan Bayramı'nda hamur tatlılarının çok yapıldığını rapor etmişlerdir. Hamur tatlılarından baklava bayramlarda yapılan en önemli tatlıdır. Benzer çalışmalarda

da bayramlarda baklavanın yapıldığı ve önemi belirtilmiştir (6, 19, 29, 33). Arlı (24), "Eskiden ramazan ve dini bayramlarda en yoksul ailenin bile sofrasında hem bayramı, hem de bereketi simgeleyen baklava bulunmaktaydı" şeklinde belirtmiştir.

Bu çalışmada yazılı kaynaklara geçirilmemiş olan yöresel bazı yemeklerin de ramazan ayında tüketildiği bulunmuştur. Ramazanda hazırlanan ve tüketilen paça çorbası, etli incir dolması, katmer çeşitleri (tahinli, kaymaklı - zeytinyağlı), Mevlana böreği, nişastalı börek, dilber dudağı tatlısı, onbirlik tatlı ve pirinçli incir tatlısı gibi çeşitlere yazılı kaynaklarda rastlanmamıştır. Bu yöresel yemeklerin yazılı kaynaklara geçirilmesi, gelecek kuşaklara aktarılması ve unutulmalarının önlenmesi açısından çok önemlidir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yeterli ve dengeli beslenmek için günde dört besin grubundan her öğünde en az bir besin almak gerekmektedir. Araştırma sonucuna göre Konya'da ramazanda besin gruplarının tüketim oranlarının dengeli olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve yüksek semtlerde oturan ailelerin ekmek düşünülmeden tahıl grubu tüketimi iftarda ve sahurda % 100 oranla mod değerdedir.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin iftarda ve sahurda süt grubu tüketiminin, düşük semtlerde oturanlara göre daha yüksek olduğu; ancak iki grupta da sahurda iftara göre daha yüksek oranda tüketildiği görülmüştür.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerini iftarda ve sahurda sebze ve meyve tüketimi, yüksek semtte oturan ailelere göre daha yüksek oranda bulunmuştur. Et grubunun, iftarda her iki grupta da (Tablo 22) yüksek oranda, sahurda ise iftara göre daha az tüketildiği anlaşılmıştır. Ramazanda etli yemeklerin önemli bir yeri olduğu için tüketimi de yüksek çıkmıştır.

Yağ-Şeker grubu tüketiminin her iki grupta da iftarda yüksek, sahurda ise düşük olduğu anlaşılmıştır.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin % 4'ünün et grubunu, % 6'sının süt grubunu hiç tüketmedikleri saptanmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek semtte oturan ailelerin ise % 4'ünün sebze ve meyve grubunu hiç tüketmedikleri bulunmuştur. Bunlar bir günlük sonuçlar olduğu için yetersiz ve dengesiz beslenme durumunu gösteren bir kıstas değildir.

Ailelerin besin gruplarını çoğunlukla dengeli tükettikleri sonucu çıkarılabilir.

Bu sonuçlara göre belirlenen öneriler aşağıda verilmiştir :

1- Sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi için ev hanımlarının ramazanda yetersiz ve dengesiz beslenme olabileceği konusunda aydınlatılmalıdır.

2- Anadolu'nun ve Konya'nın ilçelerinin de bu şekilde taranarak geleneksel yemeklerin, beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve yazılı kaynaklara geçirilmesinin yararlı olacağı düşünülebilir.

3- Türk mutfağının özelliklerinin unutulmaması için çeşitli yayın kuruluşları (TV, radyo, basın) ile halkımızın dikkati çekilmelidir.

4- Yöresel yemeklerimizin unutulmasını önlemek ve yeni neslin bu konuda uyarılması için Kız Meslek Liseleri ve Pratik Kız Sanat Okullarının müfredat programlarında yer verilmesi sağlanmalıdır.

5- Çeşitli kuruluşlarca yemek yarışmaları düzenlenerek yöresel yemeklerin unutulması önlenmeli ve genç ev hanımları teşvik edilmelidir.

6. ÖZET

Konya'da ramazan yemekleri konusunu ele alan bu araştırma, sosyo-ekonomik düzeyi düşük (50 aile) ve yüksek (50 aile) semtlerde oturan rastgele örneklem ile seçilen toplam 100 aileden yararlanılarak gerçekleştirilmiştir.

Ev hanımları çoğunlukla ilkokul mezunudur. Ailelerde, birey sayısı ortalama 4-5, çocuk sayısı ise ortalama 2-3 arasında değişmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve yüksek semtlerde oturan ailelerin çoğunlukla ramazanda tüketmek için erişte, yufka ve reçel hazırladıkları, oruçlarını su, tuz, zeytin ve hurma ile açtıkları ortaya çıkmıştır.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve yüksek semtlerde oturan ailelerin iftarda toyga çorbasını çok sık, bamya ve arabası çorbalarını bazen tükettikleri bulunmuştur. İftarda iki grupta da tavuk, topalak köfte, bütüm etli patlıcan ve bütüm etli patates gibi et yemekleri çok sık tüketilmiştir. Sahurda çorba ve et yemeği tüketimi düşük bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerde, sebze yemekleri tüketimi daha yüksek çıkmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtlerde oturan ailelerin (% 34) ve yüksek semtte oturan ailelerin (% 26) kayısı yahni-sini iftarda çok sık tükettikleri ortaya çıkmıştır. Her iki grupta da iftarda şehriyeli pirinç pilavı, erişte ve su böreğinin, sahurda ise erişte ve su böreğinin çok sık tüketildiği belirlenmiştir.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve yüksek semtlerde oturan aileler iftarda baklavayı, irmik helvasını, sütlacı, muhallebiyi, kayısı tatlısını, kayısı hoşafını ve kiyafeleri çok sık tüketmektedirler. Sahurda baklava hariç diğer tatlıların çok sık tüketildiği görülmüştür.

Ramazanda her iki grupta da kahvaltıda ve yemeklerden sonra çok sık tüketilen içeceğin çay olduğu bulunmuştur.

Ailelerde iftarda ve sahurda tahıl grubu tüketimi ekmek düşünülmeden bile % 100 dür. Et grubu, sebze-meyve grubu, yağ-şeker grubu iftarda yüksek oranda tüketilmiştir. Süt grubu tüketimi sahurda, iftara göre daha yüksek orandadır. Sebze ve meyve grubu tüketiminin ise sahurda düştüğü ortaya çıkmıştır.

Konya'da iftar davetlerinde yemek sayısının arttığı görülmüştür. Davetlerde yemekler genellikle toyga çorbası, etli bir yemek (tavuk, bütüm etli patlıcan, etli pilav), su böreği, baklava, bamya çorbası, etli yaprak sarması ve pilav olmak üzere sıralanarak sunulur.

Konya'da Ramazan Bayramı'nda çoğunlukla toyga çorbası, bütüm etli patlıcan, su böreği, pilav, etli yaprak sarması ve baklavanın hazırlandığı anlaşılmıştır. Kış mevsiminde bütüm etli patlıcanın yerini bütüm etli patates veya pilav almaktadır.

Bu araştırmada yazılı kaynaklarda rastlanmayan paça çorbası, etli incir dolması, tahinli, zeytinyağlı-kaymaklı katmer çeşitleri, Mevlana böreği, nişastalı börek, dilber dudağı, onbirlik tatlı ve pirinçli incir tatlısı gibi yöresel bazı çeşitlerin tarifleri de verilmiştir.

SUMMARY

SUBJECT : The Ramazan Meals in Konya

This research which is about foods of the ramazan fast in Konya is prepared among one hundred families of which the fifty percent of family who lives in the regions of low income and the fifty percent of family who lives in the regions of high income of the social economic level.

In both families of low income and high income the meat foods are used up at the sunset time. It is stabilized that families who live in the regions of low income of social economic level often use up the vegetable meals in ramazan. But the meat foods are used up in families of the high income of social economic level. Families in both groups the grain products are preferred much. The consumption of milk group is as much as in both groups at nights.

Many kinds of local meals which can't be prepared in daily but can be consumed in ramazan are known.

KAYNAKLAR

1. Felek, Burhan: Ramazan, Türk Folklor Araştırmaları, 9.Sayı 198, S. 3955-3956, 1966.
2. Baykan, Suna: Ramazanın Beslenme Durumuna Etkisi Konusunda Bir Araştırma, Beslenme ve Diyet Dergisi, 100. Yıl Kongre Özel Sayısı, Cilt 10: s. 119-137, 1981.
3. Yücecan, Sevinç: Ramazan Günleri ve Beslenme, Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi, Düz: Feyzi Halıcı, Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, Ankara, s. 180- 184, 1990.
4. Meydan Larousse, Büyük ve Lügat Ansiklopedisi, Meydan Yayınları Cilt 10, s,453-454, 1981.
5. Doğanbey, Nurettin: İftariyelikler, Üçüncü Milletararası Yemek Kongresi, Düz: Feyzi Halıcı, Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, Ankara, s. 177-179, 1990.
6. Araz, Nezihe: Türk Yemek Töresi" İkinci Milletlerarası Yemek Kongresi, Düz: Feyzi Halıcı, Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, Ankara, s. 31-35, 1989.
- 7- Çapanoğlu, M. Süleyman: Onbir Ayın Sultanı Ramazan, Türk Folklor Araştırmaları, 3. Sayı 58, s.916-917, 1954.
8. Tezcan, Mahmut: Türklere Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Davranış Kalıpları, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 41, Ankara, s. 114-131, 1982.

9. Halıcı, Nevin: Turkish Cook Book, Darling Kindersley Limited, Londra, 1989.
10. Felek, Burhan: Ramazan ve Sofraları, Milliyet Gazetesi, 19 Eylül 1976.
11. Özbaş, Hasan: Yotgat'ta İftarlık ve Ramazan, Türk Folklor Araştırmaları; 11 Sayı 222, s. 4627-4628, 1968.
12. Çelebioğlu, Amil: Ramazan-Nâme Tercüman 1001 Temel Eserler 22, Kervan Kitapçılık, İstanbul.
13. Şavkay, Tuğrul: Ramazan ve Zaman, Hürriyet Gazetesi, Pazar Ekspres, 1 Nisan 1990.
14. Halıcı, Nevin: Geleneksel Konya Yemekleri, Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, Ankara, 1979.
15. Halıcı, Feyzi: Sempozyumun Açılış Konuşmaları, Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenme, Haz: Feyzi Halıcı, Konya Turizm Derneği Yayınları, Konya, s. 14-17, 1982.
16. Müftahi, Sadık: Ramazan Geceleri, Karseli, 3: Sayı 30, s. 2, 1967.
17. Felek, Burhan: Ramazan ve Tatullarımız, Hürriyet Gazetesi, 2 Haziran 1985.
18. Felek, Burhan: İftar Sofrası, Hürriyet Gazetesi, 1 Haziran 1985.
19. Halıcı, Nevin: Konya'da Özel Gün Yemekleri ve İkramları, Türk Halk Edebiyatı ve Folklorunda Yeni Görüşler I, Haz: Feyzi Halıcı, Konya Kültür ve Turizm Derneği Yayını, Ankara, s. 585-611, 1985.
20. Okkalı, Çetin: Ramazan Ayında Oruç Tutan Bireylerin Beslenme Durumunu ve Alışkanlıklarının Saptanması, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu Mezuniyet Tezi, Ankara, 1990.
21. Albayrak, Huriye: Konya İl Merkezinde Okulöncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Çocukların Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1989

22. Halıcı, Nevin ve Arlı, Mine: Konya Düğün Yemekleri, Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi, Dü: Feyzi Halıcı, Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, Ankara, s. 116-198, 1990.
23. Güzelbey, C. Cahit: Gaziantep'e Özgü Yemekler, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, 41, Ankara, s. 87-103, 1982.
24. Arlı, Mine: Geleneksel Türk Mutfağının Hamur Tatlıları, Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenme, Haz: Feyzi Halıcı, Konya Turizm Derneği, Konya, s. 113-128, 1982.
25. Baysal, Ayşe: Genel Beslenme Bilgisi, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 1985.
26. Araz, Nezihe: Türk Yemek Geleneği, Birinci Milletlerarası Yemek Kongresi, Dü: Feyzi Halıcı, Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını, Ankara, s. 31-33, 1988.
27. Halıcı, Feyzi: Söğüt'de Osmanlı İmparatorluğu'nun Kuruluş Törenleri Toplu Yemeği, Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi, Dü: Feyzi Halıcı, Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, Ankara, s. 137-143, 1990.
28. Baykan, Suna ve Bulduk Sıdika: Özel Gün Yemekleri Hakkında Üniversite Öğrencilerinin Bilgileri, Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi, Haz: Feyzi Halıcı, Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, Ankara, s. 94-97, 1990.
29. Barlas, Hilmiye: Bulgaristan Türklerinin Mutfağı, Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenme, Haz: Feyzi Halıcı, Konya Turizm Derneği, Konya, s. 153-164, 1982.
30. Halıcı, Nevin: Ege Bölgesi Yemekleri, Konya Kültür ve Turizm Vakfı, Ankara, 1981.

31. Halıcı, Nevin: Akdeniz Bölgesi Yemekleri, Konya Turizm Derneği, Konya, 1983.
32. Halıcı, Nevin: Güneydoğu Anadolu Bölgesi Yemekleri, Arı Matbaacılık, Konya, 1991.
33. Nahya, Zümrüt: Özel Gün Yemekleri, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, 41, Ankara, s. 189-197, 1982.



EKLER

Ek 1: Görüşme Formu

Görüşme Tarihi :

Semti :

Ev Kadınının Adı-Soyadı :

SORULAR

1- Ev kadınının öğrenim durumu

- a) Okuma yazma bilmez
- b) Okur - yazar
- c) İlkokul mezunu
- d) Orta okul mezunu
- e) Lise mezunu
- f) Yüksekokul mezunu

2- Ailedeki birey sayısı (.....)

3- Ailedeki çocuk sayısı (.....)

4- Ramazan için önceden hangi yiyecekler hazırlıyorsunuz?

- a) Ekmek (yufka - tandır)
- b) Erişte
- c) Reçel - Marmelat
- d) Hiçbiri
- e) Başka (Lütfen belirtiniz)

5- Orucunuzu hangi besinlerle açıyorsunuz?

- a) Hurma
- b) Reçel
- c) Su

- () d) Tuz
() e) Zeytin
() f) Başka (Lütfen belirtiniz)

6- İftarda ve sahurda kahvaltı veya yemek tercihiniz nedir?

İFTARDA	SAHURDA
() a) Kahvaltı	()
() b) Yemek	()
() c) Bazen kahvaltı bazen yemek	()
() d) Hem kahvaltı hem yemek	()

7- İftar ve sahur için hangi çorbaları pişiriyorsunuz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Arabaşı çorbası	()	()	()	()	()	()
b) Bamya çorbası	()	()	()	()	()	()
c) Mercimekli oğmaç çorbası	()	()	()	()	()	()
d) Süt çorbası	()	()	()	()	()	()
e) Tandır çorbası	()	()	()	()	()	()
f) Terhun yahnisi	()	()	()	()	()	()
g) Toyga çorbası	()	()	()	()	()	()
h) Tutmaç çorbası	()	()	()	()	()	()
ı) Başka (Lütfen belirtiniz)

8- İftar ve sahur için hangi et yemeklerini hazırlıyorsunuz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Ala kuzusu	()	()	()	()	()	()
b) Bütüm etli pilav	()	()	()	()	()	()
c) Bütüm etli patlıcan	()	()	()	()	()	()
d) Bütüm etli patates	()	()	()	()	()	()

e) Calla	()	()	()	()	()	()
f) Çebîç	()	()	()	()	()	()
g) Çullama	()	()	()	()	()	()
h) Etlî ekmek	()	()	()	()	()	()
ı) Etlî kuru fasülye	()	()	()	()	()	()
i) Etlî nohut	()	()	()	()	()	()
j) Fırın kebabı	()	()	()	()	()	()
k) Gerdan pişirmesi	()	()	()	()	()	()
l) İki bıçak arası	()	()	()	()	()	()
m) Kaburga dolması	()	()	()	()	()	()
n) Tas kebabı	()	()	()	()	()	()
o) Topalak köftesi	()	()	()	()	()	()
ö) Yağda kızartma ciğer	()	()	()	()	()	()
p) Tavuk	()	()	()	()	()	()
r) Başka (Lütfen belirtiniz)

9- İftar ve sahur için hangi sebze yemeklerini hazırlıyorsunuz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Borani	()	()	()	()	()	()
b) Çöpleme	()	()	()	()	()	()
c) Ekşili kabak (et kabağı)	()	()	()	()	()	()
d) Etlî dolmalar	()	()	()	()	()	()
e) Zeytinyağlı dolmalar	()	()	()	()	()	()
f) Etlî kabak yemeği	()	()	()	()	()	()
g) Kabak çiçeği dolması	()	()	()	()	()	()
h) Lahana kapaması (etli)	()	()	()	()	()	()
ı) Patlıcan musakka	()	()	()	()	()	()
i) Patlıcan bayıldan	()	()	()	()	()	()

j) Ildız kökü (yerelması)	()	()	()	()	()	()
k) Tatlı kabak (et kabağı)	()	()	()	()	()	()
l) Yumurtalı kabak	()	()	()	()	()	()
m) Zülbiye (papaz yahnisi)	()	()	()	()	()	()
n) Mevsimine göre etli sebze yem.	()	()	()	()	()	()
o) Mevsimine göre Z.Y.sebze yem.	()	()	()	()	()	()
ö) Başka (Lütfen belirtiniz)

10- İftar ve sahur için hangi meyve yemeklerini hazırlıyorsunuz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Ayva dolması	()	()	()	()	()	()
b) Ayva bastısı	()	()	()	()	()	()
c) Elma dolması	()	()	()	()	()	()
d) Kayısı yahnisi	()	()	()	()	()	()
e) Sarı erik yahnisi	()	()	()	()	()	()
f) Sarı erik dolması	()	()	()	()	()	()
g) Başka (Lütfen belirtiniz)

11- İftar ve sahur için hazırladığınız pilav ve makarnalar hangileridir?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Sade pirinç pilavı	()	()	()	()	()	()
b) İç pilav	()	()	()	()	()	()
c) Şehriyeli pilav	()	()	()	()	()	()
d) Mercimekli pilav	()	()	()	()	()	()
e) Bulgur pilavı	()	()	()	()	()	()
f) Mercimekli bulgur pilavı	()	()	()	()	()	()
g) Kıymalı makarna	()	()	()	()	()	()
h) Peynirli makarna	()	()	()	()	()	()

- i) Yumurtalı makarna () () () () () ()
i) Erişte () () () () () ()
j) Başka (Lütfen belirtiniz)

12- İftar ve sahur için hazırladığınız börekler hangileridir?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Batman (içi katmer)	()	()	()	()	()	()
b) Peynirli pide	()	()	()	()	()	()
c) Kol böreği	()	()	()	()	()	()
d) Mevlâna böreği	()	()	()	()	()	()
e) Puf böreği	()	()	()	()	()	()
f) Hatcana böreği	()	()	()	()	()	()
g) Saç böreği	()	()	()	()	()	()
h) Sigara böreği	()	()	()	()	()	()
ı) Su böreği	()	()	()	()	()	()
i) İçiksiz börek	()	()	()	()	()	()
j) Tandır böreği	()	()	()	()	()	()
k) Hazır yufka böreği	()	()	()	()	()	()
l) Başka (Lütfen belirtiniz)

13- İftar ve sahurda hangi salataları hazırlıyorsunuz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Cacık	()	()	()	()	()	()
b) Çoban salatası	()	()	()	()	()	()
c) Havuç salatası	()	()	()	()	()	()
d) Marul salatası	()	()	()	()	()	()
e) Fasülye piyazı	()	()	()	()	()	()
f) Patates salatası	()	()	()	()	()	()

g) Turşu () () () () () ()

h) Başka (Lütfen belirtiniz)

14- İftar ve sahur için hangi hamur tatlıları ve tahil grubu tatlılarını hazırlıyorsunuz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Aside (kedi kacı)	()	()	()	()	()	()
b) Baklava	()	()	()	()	()	()
c) Bülbül yuvası	()	()	()	()	()	()
d) Gelin önü	()	()	()	()	()	()
e) Höşmerim	()	()	()	()	()	()
f) İrmik Helvası	()	()	()	()	()	()
g) Kamıştan çekme	()	()	()	()	()	()
h) Katmer	()	()	()	()	()	()
ı) Kaygana	()	()	()	()	()	()
i) Kırk Kat	()	()	()	()	()	()
j) Kıvrım	()	()	()	()	()	()
k) Kenevir helvası	()	()	()	()	()	()
l) Nişasta helvası	()	()	()	()	()	()
m) Palize	()	()	()	()	()	()
n) Peşmani	()	()	()	()	()	()
o) Pekmez helvası	()	()	()	()	()	()
ö) Saç arası	()	()	()	()	()	()
p) Tatlı bulamaç	()	()	()	()	()	()
r) Un helvası	()	()	()	()	()	()
s) Zerde	()	()	()	()	()	()
ş) Başka (Lütfen belirtiniz)

15- İftar ve sahur için hangi sütlü ve hafif tatlıları hazırlıyorsunuz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Aşure	()	()	()	()	()	()
b) Güllaç	()	()	()	()	()	()
c) Muhallebiye	()	()	()	()	()	()
d) Sütlü	()	()	()	()	()	()
e) Sütlü selemen	()	()	()	()	()	()
f) Sütlü incir tatlısı	()	()	()	()	()	()
g) Başka (Lütfen belirtiniz)

16- İftar ve sahur için hangi meyve-sebze tatlılarını hazırlıyorsunuz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Ayva dolması	()	()	()	()	()	()
b) Kalle kabak	()	()	()	()	()	()
c) Kayısı tatlısı	()	()	()	()	()	()
d) Kabak tatlısı	()	()	()	()	()	()
e) İncir tatlısı	()	()	()	()	()	()
f) Başka (Lütfen belirtiniz)

17- İftar ve sahur için hazırladığımız hoşafı hangileridir?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Ayva hoşafı	()	()	()	()	()	()
b) Elma hoşafı	()	()	()	()	()	()
c) Erik hoşafı	()	()	()	()	()	()
d) Kayısı hoşafı	()	()	()	()	()	()
e) Kifayeler	()	()	()	()	()	()

- f) Üzüm hoşafı () () () () () ()
g) Başka (Lütfen belirtiniz)

18- İftar ve sahur yemekleri ile birlikte hangi içecekleri tercih edersiniz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Ayrın	()	()	()	()	()	()
b) Gazozlar	()	()	()	()	()	()
c) Gül şerbeti	()	()	()	()	()	()
d) Kayısı şerbeti	()	()	()	()	()	()
e) Meyve suyu	()	()	()	()	()	()
f) Vişne şerbeti	()	()	()	()	()	()
g) Başka (Lütfen belirtiniz)		

19- İftar ve sahur yemeğinden sonra hangi içecekleri içersiniz?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Çay	()	()	()	()	()	()
b) Ihlamur	()	()	()	()	()	()
c) Kahve	()	()	()	()	()	()
d) Başka (Lütfen belirtiniz)		

20- İftar ve sahurda yaptığınız kahvaltıda yediğiniz yiyecekler hangileridir?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Bal - Reçel	()	()	()	()	()	()
b) Börek	()	()	()	()	()	()
c) Peynir	()	()	()	()	()	()
d) Tereyağı	()	()	()	()	()	()
e) Yumurta	()	()	()	()	()	()
f) Zeytin	()	()	()	()	()	()
g) Başka (Lütfen belirtiniz)		

21- İftar ve sahurda yaptığınız kahvaltıda tükettiğiniz içecekler hangileridir?

	İFTARDA			SAHURDA		
	Çok sık	Bazen	Hiç	Çok sık	Bazen	Hiç
a) Çay	()	()	()	()	()	()
b) Ihlamur	()	()	()	()	()	()
c) Süt	()	()	()	()	()	()
d) Başka (Lütfen belirtiniz)

22- Dün iftarda ve sahurda hangi yemekleri yediniz?

İFTARDA	SAHURDA
a)
b)
c)
d)

23- İftar için kaç çeşit yemek hazırlıyorsunuz?

- () a) Çorba
() b) Etli yemek
() c) Etli sebze yemeği
() d) Zeytinyağlı yemek
() e) Pilav - makarna - börek
() f) Salata
() g) Tatlı
() h) Başka (Lütfen belirtiniz)

24- İftar daveti yaparsanız yemeklerde ne gibi değişiklikler olabilir?

- () a) Yemek sayısı fazlalaştırılır
() b) Değişiklik yapılmaz
() c) Çoğunlukla hangi çeşitler yapılır

.....

25- Evinizde Kadir Gecesi için özel besin hazırlanır mı?

- a) () Evet b) () Hayır

26- Cevabınız evetse, hangi besinler hazırlanır??

A- Yiyecek

B- İçecek

- a)
b)

27- Arife günü için özel besin hazırlıyor musunuz?

- () a) Özel birşey yapılmıyor
() b) Hamur tatlısı yapılıyor
() c) Helva yapılıyor
() d) Başka (Lütfen belirtiniz)

28- Bayram için hangi yemekleri yapıyorsunuz?

- a) Çorba
b) Etli yemek
c) Pilav
d) Börekler
e) Sebze yemeği
f) Tatlılar
g) Başka (Lütfen belirtiniz)

Ek 2: Yöresel Bazı Yemek ve Tatlıların Tarifleri

Bu ekte yazılı kaynaklarda rastlanmayan yemek ve tatlı çeşitlerinin, daha önce verilerin değerlendirilmesi bölümünde de belirtildiği gibi kaynak kişilerden anlatıldığı şekliyle alınan tarifleri verilmiştir.

1. Çorbalar

Paça Çorbası:

On adet paça yıkanır. Düdüklü tencere içine bir buçuk kaşık katı yağ, iki büyük baş soğan ve biberler ince doğranır, tencereye konur. Soğanlar pembeleştikten sonra salçası koyulur. Dört-beş diş sarımsak doğranır ilave edilir. Tencerinin yarısına kadar kaynamış su dökülür. Daha sonra parçalanmış paçalar ilave edilir. Karabiber, kırmızı biber ve tuz gereği kadar koyulur. Üzerine iki domates doğranır. Elli dakika kaynatılır. Kemikleri çıkarılır ve servis yapılır. Arzuya göre üzerine dereotu ve nane serpilir.

2. Meyve Yemekleri:

Etlı İncir Dolması

İncirler haşlanır, pirinç ayıklanır, yıkanır. Kıyma, pirinç, vanilya ve şeker karıştırılır. İncirlerin içine doldurulur. Su ve şeker ilave edilir ve pişirilir.

3. Börekler

Katmer Çeşitleri

Tahinli Katmer I. Şekil

Bir tatlı kaşığı pak maya ılık su ile ıslatılır ve yarım kilo un ile kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Hamur dört-beş bezeye ayrılır. On dakika dinlendirilir. Bezeler yufka gibi incelikte açılır. Bir su bardağı tahin, bir su bardağı sıvı yağ karıştırılır. Bu karışım yufkanın üzerine sürülür, rulo şeklinde sarılır, tepsiye rulo

sarılarak konur. Diğeryufkalar da aynı şekilde yapılır.Üzerine yağ sürülerek mayalandırılır. Sıcak fırında pişirilir.

Tahinli Katmer II. şekil

Üç yumurta iyice çarpılır. Daha sonra bir kilo un,yumurta ve süt karıştırarak kulak memesi yumuşaklığında yoğrulur. Hamur küçük bezeler halinde tutulur. Hamur ince bir şekilde açılır. Açılan yufkanın üzerine iki yemek kaşığı tahin iyice yayılır. Daha sonra yufkanın bir ucu yarıya kadar katlanır, sonra karşı yarı ucu katlanır. Daha sonra diğer iki uçlar kapanarak kare şekline getirilir. Isınmış saçın üstüne atılarak iyice kızarana kadar pişirilir. Piştikten sonra zeytinyağı ile her iki tarafı yağlanır.

Not: Eğer saçın üstünde pişirmek istenmezse sıvı yağda da kızartılabilir.

Kaymaklı ve Zeytinyağlı Katmer

İki yumurta, bir su bardağı süt veya iki kaşık kase yoğurdu, bir tutam tuz ve bir miktar su karıştırılır, aldığı kadar un ilave edilerek hamur yoğrulur. Büyük bezeler halinde hamur tutulur. Bezeler ince ince açılır içine zeytinyağı ve kaymak karışımı dağıtılır çırparak her tarafına yayılır. Sonra bohça şeklinde katlanır. Bekledikten sonra oklava ile açılır. Zeytinyağında kızartılır.

Mevlâna Böreği:

Beş yumurta, yarım su bardağı su, yarım su bardağı zeytinyağı, yarım su bardağı yoğurt, tuz ve yarım çay kaşığı karbonat karıştırılır. Aldığı kadar un koyularak kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Yirmi bezeye ayrılır. Bezeler, yarım santim kalınlığında açılır, üzeri yağlanır. On beze aynı şekilde açılır. Üstüste konur. Kalan on beze de aynı şekilde hazırlanır.

On tane tepsiye göre tekrar açılır ve tepsiye yerleştirilir. İçine iç konur. Diğer

on beze de aynı açılır,için üstüne konur. Kare şeklinde kesilir, üstü yağlanır ve sıcak fırında pişirilir.

İçine kıyma ve ince doğranmış soğan kavrulur ve karabiber ve maydonoz ilave edilir, karıştırılır.

Nişastalı Börek

Bir çay bardağı yoğurt, bir çay bardağı zeytinyağı, iki yumurta sarısı, bir paket kabartma tozu, yarım limon suyu, bir su bardağı ılık su ve aldığı kadar un ile çok yumuşak bir hamur yapılır. Yirmibir bezeye ayrılır, üzerine nemli bez örtülür, yarım saat dinlenir. Bezeler yemek tabağı büyüklüğünde un ile açılır. Aralarına çok az nişasta serpilerek üst üste hepsi konur. Sonra üçer üçer alınır, altına üstüne nişasta serperek incecik açabildiği kadar açılır. Üzerine eritilmiş yağ serpilir. Katmer şeklinde katlanır, kare şekline getirilir. Altına bölünür, iç konarak sigara böreği gibi sarılır, kuru tepsiye dizilir. Üzerine bolca yağ sürülür. Çörek otu, susam atılır ve sıcak fırında pişirilir.

4. Hamur Tatlıları

Dilber Dudağı

Bir fincan zeytinyağı, bir yumurta, bir kaşık yoğurt, ondokuz avuç su, biraz tuz ve alabildiği kadar un konularak hamur yoğrulur. Yirmi bezeye ayrılır. Bezeler tek tek ince açılarak, üzeri yağlanır. Bezeler bu şekilde açılarak üst üste konur. Bardak ağzıyla yuvarlak kesilir. Dövülmüş ceviz yuvarlakların içine konarak ikiye katlanır. Tepsiyeye dizilir ve üzerine kızgın terayağı dökülür. Sıcak fırında pişirilir.

Kestirmesi (şurubu) normal koyulukta olacak. Pişen ve soğuyan hamurun üstüne sıcak olarak kestirmesi dökülür. Eğer hamur ılık ise, kestirmesi de ılık dökülecek.

Onbirlik Tatl

Üç yumurta, üç kaşık sıvı yağ, üç kaşık su, çok az tuz ve aldığı kadar un karıştırılarak kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Ceviz büyüklüğünde sekiz dokuz bezelere ayrılır. Bir iki milim incelikte yufkalar açılır. Arasına dövülmüş ceviz, fıstık ya da yeşil fıstık konur. Yufkanın karşılıklı uçları biraz kapatılıp buruşturularak fiyonk şeklinde kesilir. Kızgın yağda kızartılıp hemen ılık şuruba atılır.

Şurubu: Dört su bardağı şeker, üç buçuk su bardağı su ve yarım limon suyu konarak hazırlanır.

5. Meyveli Tathlar

Pirinçli İncir Tatlısı

Bir kilo incir yıkanır, dörde bölünür. Tencereye konur, yarım fincan pirinç ilâve edilir. Bir çay kaşığı tereyağı konur.Üstüne örtecek kadar su konur, pişirilir. Pirinçler pişince bir çay bardağı şeker konur, biraz da şekerle pişirilip indirilir.