

Bu makaleye atıfta bulunmak için/To cite this article:

ŞEKER, İ.T. HASTAOĞLU, E. (2020). Gastronomi Turizmi Kapsamında Sivas Yöresel Yemeklerinin Mikro ve Makro Besin Öğelerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24 (4), 1879-1894.

## Gastronomi Turizmi Kapsamında Sivas Yöresel Yemeklerinin Mikro ve Makro Besin Öğelerinin İncelenmesi

İbrahim Tuğkan ŞEKER (\*)


Emre HASTAOĞLU (\*\*)


**Öz:** Yeme-içme kültürü, günümüzde sadece temel ihtiyacın karşılanması olarak değil birçok sektörü etkileyen ekonomik bir etkinlik olarak görülmektedir. Yeme-içme faaliyetleri turizm sektörünün temel yapı taşlarından biridir. Ayrıca bir toplumun doğal zenginliği ve kültürünü de doğrudan yansıtmaları nedeniyle alternatif turizm türleri arasında gastronomi turizmi özel bir önem taşımaktadır. Gastronomi turizmi, turizmin tüm sezona yayılması, diğer faaliyetleri desteklemesi, gelirin artması ve dağıtımının yaygınlaşması, istihdamın sağlanması ve hizmet kalitesinin artması gibi etkilere sahiptir. Tüketicilerin destinasyon seçimini etkileyen unsurlardan biri de gastronomik çekiciliklerdir. Bu bağlamda ülkeler, yerel mutfaklarını ve gastronomik unsurlarını kayıt altına alarak gelecek nesillere ulaştırmaya ve turizmin önemli bir parçası olarak ekonomik yönden kullanmaya başlamışlardır. Bu çalışma kapsamında Sivas'a gelen yerli veya yabancı turistlerin "yemeden dönme" olarak nitelendirildiği; Sivas Köftesi, Sivas Fırında Kellesi, Sivas Etli Pidesi, Peskutan Çorbası, Madımak Yemeği, Sivas Etli Sarması, Sivas İçli Köftesi, Hingel, Turşu Kavurması, Sivas Katmeri, Sivas Çöreği ve Sarığıburma tatlısı, Sivas Hurma tatlısının mikro ve makro besin öğeleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, Sivas mutfağı ele alındığında farklı turistik kaynaklar için şehre gelen ziyaretçilerin yemek ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeyde olduğu söylenebilir. Sivas hem yemek çeşitliliği hem de işletme kapasitesi anlamında mevcut turistik potansiyele hizmet edebilecek bir kapasiteye sahiptir. Besin değerleri bakımından incelendiğinde, kalori değerleri nispeten yüksek, hayvansal gıda ağırlıklı ancak birçok fonksiyonel gıda bileşenini içeren bir beslenme şekli olduğu söylenebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Gastronomi Turizmi, Sivas Yemekleri, Besin Öğeleri

### Investigation of Micro and Macro Nutrients of Sivas Local Foods within the Scope of Gastronomy Tourism

**Abstract:** Eating and drinking culture is not only seen as meeting basic needs but also as an economic activity that affects many sectors. Food and beverage activities are the main departments of the tourism sector. In addition, gastronomy tourism is of particular importance among alternative tourism types, as it directly reflects the natural wealth and culture of a society. Gastronomy tourism has effects such as spreading tourism throughout the season, supporting other activities, increasing income and its distribution, providing employment and increasing service quality. One of the factors affecting consumers' choice of

\*) Dr. Öğr. Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü (e-posta: tseker@cumhuriyet.edu.tr)  ORCID ID. orcid.org/0000-0001-8802-6632

\*\*) Dr. Öğr. Üyesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü (e-posta: ehastaoglu@cumhuriyet.edu.tr)  ORCID ID. orcid.org/0000-0003-3695-9750

*destination is gastronomic attractions. In this context, countries have started to record their local cuisines and gastronomic elements, transmit them to future generations and use them economically as an important part of tourism. Within the scope of this study, local or foreign tourists coming to Sivas describe as "don't leave without eating"; Sivas Köftesi, Sivas Fırın Kellesi, Sivas etliemeği, Peskütan soup, Madımak meal, Sivas etlisarma, Sivas İçliköfte, Hingel, Turşu Kavurması, Sivas Katmeri, Sivas Çöreği, Sivas Hurma desert and Sivas sarıgöğürme desert were examined by the micro and macro nutrients. According to the results, it can be said that Sivas cuisine is at a level that can meet the food needs of the visitors coming to the city for different touristic sources. Sivas has a capacity to serve the existing touristic potential in terms of both food variety and business capacity. When examined in terms of nutritional values, it can be said that it is a diet with relatively high calorie values, animal food-based but containing many functional food components.*

**Keywords:** Gastronomy Tourism, Sivas Cuisine, Nutrition Facts

**Makale Geliş Tarihi:** 19.12.2019

**Makale Kabul Tarihi:** 23.12.2020

## I. Giriş

Gastronomi turizmi, daha önce tadılmamış bir yeme-içme deneyimi yaşamak adına seyahat motivasyonu yaratan ve seyahat davranışlarını güdülemeye yardımcı olan önemli bir turizm şeklidir. Turistler, seyahatleri boyunca günlük hayatın bütün ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Aldıkları hizmetlerin kalitesi de turistik deneyimin temel ölçütüdür. İnsanların seyahate çıktıkları andan yaşadıkları yere dönünceye kadar kullandıkları her türlü mal ve hizmetler turistik ürün olarak değerlendirilir. Turistik ürün somut bir eşya olabileceği gibi her türlü soyut hizmet ve duygularda olabilir. Turistlerin temel ihtiyaçları olan ulaşım ve konaklamanın yanında yeme-içme ihtiyaçları günümüzde başlı başına alternatif turizm çeşidi olarak değerlendirilmektedir. Gastronomi son yıllarda turizm sektöründe çekicilik unsuru haline gelmiştir (Günlü ve Şahin, 2007)

Yeme-içme turistlerin en temel ihtiyaçlarından biridir ve bu hizmet alımı, yiyecek içecek işletmelerinin ve konaklama hizmetlerinin önemli bir parçasıdır. Kişilerin seyahatte ki beslenmesinde, gıdaların kaliteli ve hijyenik biçimde hazırlanmış olması ve uygun fiyatlı olarak doğru şekilde sunulması gerekmektedir. Bu şekilde yapılan yeme-içme hizmetleri turistik tatmini üst seviyelere çıkarmaktadır. Turistler seyahat esnasında yeme-içmeden keyif almayı istemekte ve zevkli bir tadım etkinliği talep etmektedir (Chang, Kivela, ve Mak 2011). Gastronomi, turizmin içinde temel veya bütünleyici bir çekicilik unsurudur ve yerel gastronomi, destinasyonların kültür yapısının dışavurumudur. Yerel mutfakların tanıtımı ve tadımı, turistlere gerçek bir deneyim yaşatabilmektedir (Yıldız 2016).

Yerel halkın tarih içinde yeme içme faaliyetleri ile ilgili geliştirdiği metotlar, kültürel alışkanlıklar, aletler ve uygulamalar gibi miras unsurları yerel kültürün temel parçasını oluşturmaktadır. Yemek sadece temel bir gereksinim değil, yöresel kültürün ana unsurlarından biridir. Bu kültürün dışavurumu olarak yöresel mutfaklar turistler için

önemli bir çekicilik özelliği taşır (Quan ve Wang 2004, Durlu Özkaya, Sünnetçioğlu, ve Can 2013)

Özel ilgi turizmi olarak gastronomi turizmi yeme-içmenin ön planda olduğu gurme yemekler, mutfak, aşçılık, içecek ve şarap gibi özel konuları içermektedir. Fransa, İtalya, İspanya, Avusturalya ve Almanya gibi ülkeler gastronomi turizmini başarıyla gerçekleştiren ülkelerden bazılarıdır. Şarap turizmi ilk defa 1998 yılında Avusturalya’da bir konferansta gündeme alınarak, önemi ortaya konulmuştur. İspanya (Rioja), California (Napa Valey) ve Fransa (Champagne) dünyada bilinen en iyi şarap rotalarındandır. Şarap destinasyonlarında, şaraba ait herşey ziyaretçilere doğal ortamında sunulmaktadır. Üzüm bağlarından imalathanelere kadar yörelerin kendine özel üretim teknikleri gösterilmektedir. Üzüm bağlarındaki farklı üzüm çeşitleri tadılarak, imalathanelerde şarap tadımları ile ziyaretçilere hem görsel hem duyuşsal bir deneyim yaşatan şarap destinasyonları ekonomik olarak önemli bir turizm girdisini oluşturmaktadır (Kargiglioğlu, 2018). Gastronomi turizminde peynire yönelik Fransa, İsviçre, İtalya ve Hollanda dünya çapında üne sahiptir. Bu ülkelerde 350-400 çeşit yöresel peynir çeşidi vardır ve gastronomi turizminin tetikleyicisi durumundadır (Karaca 2016). Özellikle İtalya’nın Toscana bölgesi peynir ve şarap destinasyonunda en çok tercih edilen rotalardan biridir (Fusté-Forné 2020). Gastronomi turizminin diğer önemli bir ayağını da zeytin ve zeytinyağı turizmi oluşturmaktadır. Ziyaretçilere farklı bir deneyim sunarken Akdeniz’in güçlü köklerinin tanıtımını da yapmaktadır. Zeytin ve zeytinyağı turistleri, zeytinle ilgili olarak zeytinliklerden zeytin preslerine kadar birçok unsuru tanıma olanağı bulmaktadır. Zeytin turizmi kapsamında; zeytinlikler, eski zeytinyağı presleri, zeytinyağı müzeleri ve zeytin ile ilgili kültürel öğeler incelenerek ziyaretçilere zeytin ve zeytinyağı tadımı eşliğinde deneyimler yaşatılır (de la Torre, Hidalgo, ve Fuentes 2015, Durlu Özkaya vd. 2013)

Yapılan çalışmalar destinasyon seçiminde yerel mutfakların önemini kanıtlamıştır. TÜRSAB gastronomi turizmi raporuna göre dünyada turistlerin %88.2’si destinasyon seçiminde yemeğin çok önemli olduğunu belirtmektedir. Gastronomi turizmiyle ilgili faaliyetlerin başında etkinlikler gelmektedir. İstatistiklere göre dünyada gastronomi turizminin temelini yemek etkinlikleri oluşturmaktadır. Bunu sırasıyla yemek turları ve aşçılık work-shopları izlemektedir. Gastronomi turizminde en planlı çalışan Amerika iken Türkiye sıralamada 23. Sıradadır. Amerika’da 17.879 işletme gastronomi turizmiyle ilgili faaliyet gösterirken Türkiye’de bu sayı 94 tür. 1948’ten beri Amerika’nın Maine eyaletinde yapılan ve 3 gün süren istakoz festivaline gelen ziyaretçilerden elde edilen gelirin 1milyon dolar olduğu ifade edilmektedir. Yine San Francisco’da düzenlenen sokak yemekleri festivaline binlerce turist katılmaktadır. İngiltere Isle of Weight’de düzenlenen sarımsak festivali, Avusturalya’da düzenlenen Melbourne Yemek ve Şarap Festivali, İtalya Alba’da düzenlenen mantar festivali ve Fransa’da düzenlenen yemek ve şarap festivalleri dünyada gastronomi turizminin önemli çekim merkezi olarak gösterilebilmektedir (TURSAB 2014, Cömert ve Özkaya, Fügen 2014)

Köklü bir tarihe sahip olan ülkemiz gerek zengin mutfak kültürü gerekse diğer turistik ürün çeşitliliği ile gastronomi turizmi açısından tercih edilen ülkelerdendir.

Dünya'nın Tescilli Gastronomi Şehirleri – UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı listesine 2015 yılında giren Gaziantep ve 2017 yılında listeye adını yazdıran Hatay mutfakları yerli ve yabancı turistlere damak çatlatan lezzetleri ile hizmet etmektedir. Avrupa'da ve Türkiye'de damak tadına hitap eden yeme-içme talebi, gelir seviyesi yüksek ve entelektüel ziyaretçilerin katıldığı bir turizm şekli olarak karşımıza çıkmaktadır. Gastronomi turizmi, turizmin mevsimselliğini azaltarak yıl içine yayılmasına ve turizmin sürdürülebilirlik özelliğine olumlu etki potansiyeline sahiptir. Ülkemizde her yörenin kendine has şehir hayatı ve beslenme alışkanlıkları mevcuttur. Öyle ki ülkemizde kahvaltı etmenin bile birçok farklı şekli vardır. Örneğin Güneydoğu illerimizde sabah sakatat içerikli çorbalar veya kebablar yenirken, batı illerimizde zeytinyağı esaslı çeşitler ve unlu mamuller yoğun olarak tüketilmektedir. Diğer taraftan ülkemizde sokak yemekleri başlı başına turistik ürün olarak değerlendirilebilmektedir. Simit, kokoreç, nohutlu pilav, döner, çeşitli köfteler ve çeşitli börek veya unlu mamuller vs. gastronomi turizmine hizmet eden unsurlardır (Şeker 2018, Devenci 2020).

Sivas İç Anadolu'nun doğusunda yer alan, Anadolu'daki tarihi İpek Yolu güzergahının kesiştiği bir yerde konumlanmış ve ünlü Kral Yolunun da geçtiği bir ilimizdir. Sivas tarihi zenginlikleri, doğal güzellikleri, kaplıcaları ile turistlere ilginç tatil olanakları sunmaktadır. Aynı zamanda yöresel mutfağı ve kendine münhasır şehir kültürü ile turistlerin uğrak yeri olma yolundadır. Türklerin Orta Asya'dan Anadolu'ya geliş süresince yaşadığı sosyal ve kültürel değişim ve gelişimleri sonucu şekillenen Türk mutfak kültürünü, Sivas mutfağı tamamen taşımaktadır. Mitolojik Türk Yemekleri olarak bilinen kömbe, tumaç, oğmaç, uğut ve kavut gibi birçok yiyecek halen Sivas'ta tüketilmektedir. Sivas mutfağı genel Türk mutfağına paralel olarak tarım ve hayvancılık ürünlerine dayalıdır. Yörede tarımı yoğun olarak yapılan tahıl ürünleri ve hayvansal gıdalar mutfak kültürünü oluşturmaktadır. Ayrıca İpek Yolu güzergahında olduğu için birçok kuru meyve ve baharat da kullanılmaktadır. Gerek ev yemeği olarak gerekse ticari olarak menülerde yer alan Sivas Köftesi, Sivas Fırında Kellesi, Sivas Etlı Pidesi, Peskütan Çorbası, Madımak Yemeği, Sivas Etlı Sarması, Sivas İçli Köftesi, Hingel, Turşu Kavurması, Sivas Katmeri, Sivas Çöreği ve Sivas Hurma tatlısı Sivas'ı ziyaret eden konuklara sıklıkla ikram edilmektedir (Üçer 2006, Cömert ve Özkaya, Fügen 2014). Bu çalışma kapsamında bu yemek veya yiyeceklerin makro ve mikro besin öğeleri incelenmiştir. Sivas'ın yerel mutfak kültürünün kahvaltı öğününde Sivas Katmeri, Sivas Çöreği ve Sivas Kellesi, ara sıcak veya atıştırılabilirlik olarak içli köfte, etli sarma ve pastırma, çorbalardan Peskütan çorbası ve bayram çorbası, ana yemeklerden Sivas Köftesi, Sivas Etlı Pidesi, Madımak Yemeği ve Hingel, tatlı olarak Sivas Hurma veya Sarıgıburma tatlısı ikram edilmektedir.

## II.Yöntem

Bu araştırma Sivas'ta turistlere yoğun olarak ikram edilen Sivas Köftesi, Sivas Fırında Kellesi, Sivas Etlı Pidesi, Peskütan Çorbası, Madımak Yemeği, Sivas Etlı Sarması, Sivas İçli Köftesi, Hingel, Turşu Kavurması, Sivas Katmeri, Sivas Çöreği, Sarıgıburma tatlısı ve Sivas Hurma tatlısının BeBis 6.1 (Beslenme Bilgi Sistemi)

programı ile besin öğeleri analiz edilmiştir. Yemeklerin seçiminde ve kullanılan malzemeler Sivas Turizm İl Müdürlüğü ve Sivas Belediyesi verileri dikkate alınmıştır.

### III.Bulgular

Sivas'ta yaygın olarak tüketilen ve turistlere sunulan bayram çorbası ve peskütan çorbasının malzeme miktarları ve besin değerleri Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir. Veriler incelendiğinde çorbaların kalori değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bayram çorbasında karbonhidrat miktarı yüksek olmasına rağmen besinsel lif oranı da yüksektir. Ayrıca bayram çorbasındaki çoklu doymamış yağ oranı ve A vitamini düzeyleri oldukça yüksektir. Kuru meyve miktarının fazla olduğu bayram çorbası kalori olarak yüksek iken protein miktarı açısından yüksek olan peskütan çorbasıdır. Bayram çorbası günlük alınması gereken kalorinin yaklaşık %23 ünü ve günlük alınması gereken lif miktarının %53 ünü karşılar. Peskütan, Sivas yöresinde sütün azaldığı yoğurdun az üretildiği kış dönemlerinde tüketilen yoğurt tarzında bir üründür. Peskütan yapılırken, yoğurt yayılır ve kısık ateşte pişirilir buğday veya yarma unu ve tuz katılarak koyulaştırılır. Yapılan peskütan çeşitli kaplara basılarak uzun süre bozulmadan kullanılır. Peskütan çorbası günlük alınması gereken enerji miktarının %12 sini ve alınması gereken proteinin %24'ünü sağlamaktadır. Tablo 1 ve 2'de çorbalar için gerekli malzemeler ve besin değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen çorbalar ve bir porsiyon için gerekli malzeme miktarları\*

Bayram Çorbası(Üzüm Çorbası)		Peskütan Çorbası	
Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar
Buğday (Aşurelik)	10 g	Buğday (Aşurelik)	25 g
Kuru Nohut (T)	10 g	Kırmızı/Yeşil Mercimek	20 g
Beyaz Kuru Fasulye	15 g	Peskütan	30 g
Sultani/Çekirdeksiz Kuru Üzüm	20 g	Dana Eti (Yy)	25 g
Kayısı (Kuru)	25 g	Sofra Tuzu (İyotsuz)	10 g
Siyah Kuru Üzüm	10 g	Tereyağı	5 g
Erik (Kuru)	20 g	Nane (Kuru)	1 g
Tunus Hurması	12 g	Kuru Soğan	15 g
İncir	7 g		
Şeker	15 g		
Gül Suyu	8 g		
Ceviz	8 g		

\*Verilen değerler 1 porsiyon ürün için geçerlidir

Tablo 2. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen çorbalara ait enerji miktarları ve besin öğeleri\*

Bileşen	Bayram Çorbası (200 g)	Peskütan Çorbası (200 g)
Enerji	451,4 kcal	234,3 kcal
Su	28,2 g	64,4 g
Protein	10,4 g	13,9 g
Yağ	7,0 g	7,6 g
Karbonhidrat	81,5 g	27,0 g
Lif	15,8 g	5,7 g
Alkol	0,0 g	0,0 g
Çoklu doymamış yağ	4,8 g	0,6 g
Kolesterol	0,0 mg	26,5mg
Vit. A	1464,4 µg	45,5 µg
Karoten	8,8 mg	0,1 mg
Vit.E (eşd.)	4,4 mg	0,9 mg
Vit. B1	0,3 mg	0,2 mg
Vit. B2	0,2 mg	0,2 mg
Vit. B6	0,3 mg	0,3 mg
Topl.fol.as.	82,5 µg	58,0 µg
Vit. C	6,5 mg	2,4 mg
Sodyum	14,6 mg	3921,1 mg
Potasyum	1204,6 mg	411,4 mg
Kalsiyum	101,7 mg	92,4 mg
Magnezyum	94,6 mg	72,6 mg
Fosfor	248,1 mg	257,0 mg
Demir	4,7 mg	3,2 mg
Çinko	1,5 mg	2,8 mg

\*Verilen değerler 1 porsiyon ürün için geçerlidir

Sivas'a gelen yerli ve yabancı turistlere yaygın olarak ikram edilen Sivas'a özgü bu çorbalar genel itibariyle besleyici değeri yüksektir ve birçok fonksiyonel gıda bileşeni içermektedir. Gerek vitamin değerleri gerekse mineral madde miktarları incelendiğinde konuklara sağlıklı besinler ikram edildiği görülmektedir. Tablo 3 ve Tablo 4'te Sivas'ta tüketilen ve ikram edilen kahvaltılık çeşitlerin malzeme miktarları ve besin değerleri verilmiştir.

Tablo 3. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen kahvaltılık yiyecekler ve bir porsiyon için gerekli malzeme miktarları\*

Sivas Katmeri		Sivas Çöreği		Sivas Kelle	
Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar
Un	80 g	Ayçiçek Yağı	31,25 g	Koyun Kellesi	500 g
Tereyağı	40 g	Un	90 g		
Tuz	5 g	Kuru Maya	2 g		
Yumurta Sarısı	18 g	Tuz	5 g		
Su	100 g	Yumurta Sarısı	18 g		
		Şeker	10 g		
		Susam	10 g		

\* Verilen değerler 1 porsiyon için geçerlidir

Tablo 4. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen kahvaltılık yiyeceklerle ait enerji miktarları ve besin öğeleri\*

Bileşen	Sivas Katmeri (180 g)	Sivas Çöreği (180 g)	Sivas Kelle (500 g)
<i>Enerji</i>	<i>628,6 kcal</i>	<i>743,9 kcal</i>	<i>505,5 kcal</i>
Su	126,2 g	22,1 g	385,6 g
Protein	11,0 g	14,2 g	91,0 g
Yağ	39,8 g	42,9 g	13,9 g
Karbonhidrat	57,0 g	75,5 g	3,1 g
Lif	3,2 g	5,1 g	0,0 g
Alkol	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Çoklu doymamış yağ	2,4 g	22,6 g	2,1 g
Kolesterol	322,8 mg	226,8 mg	1840,0 mg
Vit. A	420,7 µg	161,4 µg	1980,0 µg
Karoten	0,2 mg	0,0 mg	0,0 mg
Vit.E (eşd.)	2,1 mg	21,1 mg	2,0 mg
Vit. B1	0,1 mg	0,2 mg	2,5 mg
Vit. B2	0,1 mg	0,2 mg	14,1 mg
Vit. B6	0,2 mg	0,3 mg	1,5 mg
Topl.fol.as.	32,6 µg	122,1 µg	160,0 µg
Vit. C	0,1 mg	0,0 mg	47,8 mg
Sodyum	1955,3 mg	1959,3 mg	1175,0 mg
Potasyum	117,8 mg	208,6 mg	1240,0 mg

Kalsiyum	54,9 mg	127,0 mg	60,0 mg
Magnezyum	26,1 mg	66,5 mg	85,0 mg
Fosfor	181,3 mg	267,1 mg	1275,0 mg
Demir	2,6 mg	4,1 mg	36,8 mg
Çinko	1,6 mg	2,6 mg	10,9 mg

\* Verilen değerler 1 porsiyon içindir

Sivas'ta gelenekselleşmiş sokak lezzetlerinin başında fırıncılık ürünleri gelmektedir. Sivas'ın her mahallesinde çok sayıda pide fırınlarına rastlamak mümkündür. Katmer ve çörek sabah kahvaltılarının vazgeçilmezidir. Sabah erken saatlerde hazırlanıp dinlendirilen hamurlar, fırınlanır ve evlerde ve işletmelerde kahvaltı öğününde tüketilir. Sivas katmeri 2018 yılında coğrafi mahreç işareti alınmış bir üründür (Türk Patent Enstitüsü, 2018). Unlu mamül olan katmer ve çörek yüksek kalori içermektedir. Sivas'ta diğer bir fırıncılık ürünü fırında kelledir. Yüzülmüş temizlenmiş kuzu kelleleri, yörede kelle fırını olarak bilinen fırınlarda akşamdan pişmeye bırakılır ve ertesi gün sabahın çok erken saatlerinde tüketilir. Kelle fırınları çarşı merkezinde olup kendine has sunumları vardır. Sabahın erken saatlerinde tüketilen kelle, yüksek protein içeriği ve lezzetinden dolayı çok sevilen bir kahvaltı çeşididir. Yüksek protein içeriğine rağmen kolesterol miktarındaki yükseklik, ilde kalp damar hastalıklarına sebep olduğu görüşünü de ortaya çıkarmıştır.

Sivas'ta atıştırmalık veya ara sıcak olarak pastırma, etli sarma veya içli köfte sıkça yenmektedir. Tablo 5'te etli sarma, pastırma ve içli köftele ait malzeme listesi verilmiştir. Sivas pastırma üretiminde önemli bir yere sahiptir. Sivas'ın bu özelliğinin birçok sebebi vardır. Öncelikle Sivas merkeze bağlı Kızılca köyü pastırma ustası yetiştirme konusunda önemli bir beldedir. Türklerin Anadolu'ya göçünden önce Sivas'ta yoğun Ermeni nüfusu olduğu ve pastırma üretiminin de Türklere Ermeni ustalardan geçtiği bilinmektedir. 1900'lü yılların başlarında, Erzurum'da yaşayan Ermeni kökenli pastırma ustası Şalak Usta, birlikte askerlik yaptığı Kızılca köylü Süleyman Usta'yı yanına işe alır. Süleyman Usta da zamanla kardeşlerini, oğullarını ve eli yatkın olduğunu düşündüğü diğer köylülerini de Erzurum'a çağırır. Kızılca köy'de birçok pastırma ustasının bu şekilde babadan oğula usta-çırak ilişkisine dayanarak pastırma üretimini öğrendiği belirtilmektedir. Bu durumunun neticesinde Türkiye'de pastırma üretilen hemen hemen tüm et işletmelerinde Sivas Kızılca köylü pastırma ustası bulunmaktadır (Hastaoğlu 2020).

Sivas'ta etli sarma yemeği ya da yaprak sarması özellikle bayramlarda misafirlere sık ikram edilen bir yemektir. Bayramda muhakkak her evde yaprak sarılır hatta bayram arefesinde kadınlar bir araya gelerek birlikte yaprak sararlar. Tokat'tan gelen asma yaprağından yapılan Sivas sarma yemeğinin iç harcında etin yanı sıra bulgur da bulunur. Sivas içli köftesini diğer içli köftelerden en önemli özellik, bulgurlu dış kabuğuna da kıyma katılması ve kızartılarak değil haşlanarak pişirilmesidir. Sivas'ta davet yemeklerinin vazgeçilmezi olan içli köfte, lezzetli olduğu kadar zahmetli bir yemektir.



Tablo 5. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen ara sıcaklar/atıştırıcılara için gerekli malzeme miktarları\*

Sivas Pastırması		Sivas Etli Sarma		Sivas İçli Köfte	
Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar
Pastırma	80 g	Asma yaprağı	40 g	Bulgur	25 g
		Dana kıyması	80 g	Dana kıyması	25 g
		Zeytinyağı	4 g	Tuz	4 g
		Bulgur	15 g	Yumurta	10 g
		Pilavlık Bulgur	4 g	Un	2 g
		Maydanoz	7 g	Dana kıyması	50 g
		Domates	10 g	Kuru soğan	30 g
		Kuru soğan	10 g	Karabiber	2 g
		Domates salçası	2 g	Kırmızı toz biber	2 g
		Kırmızı toz biber	1 g	Domates salçası	2 g
				Ayçiçek yağı	4 g

\* Verilen değerler 1 porsiyon içindir

Besin değerlerine göre Sivas'a özgü atıştırıcılara enerji değerleri makul düzeydedir. Diğer taraftan yüksek protein içeriği en önemli avantajlarıdır. Tablo 6'da arasıcak/atıştırıcılara ait besin değerleri verilmiştir. Sivas pastırması yüksek protein kaynağıdır. Pastırma başlı başına protein kaynağı olup, hem damak tadına hem sağlığa hitap eden bir üründür. Kalori değerinin düşük oluşu ve demir minerali kaynağı olması beslenme açısından önemini ortaya koymaktadır. Pastırma karbonhidratı neredeyse hiç içermeyip, ketojenik diyeteye uygun bir ara sıcaktır.

Sivas etli sarma yemeği etten gelen protein ve yağ, bulgurdan gelen karbonhidrat ve asma yaprağından gelen mineral ve lif ile besinsel olarak zengin bir yemektir. Sivas içli köfte yemeği yağlı kıymadan yapıldığı için özellikle hayvansal yağ içeriğinden dolayı yüksek kolesterole sahip ancak glisemik indeksi düşük bulgur içeriğinden dolayı besinsel olarak dengeli bir yemektir. Tablo 6'da ara sıcaklar ve atıştırıcılara ait besin değerleri verilmiştir.

Tablo 6. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen ara sıcaklar ve atıştırıcılara ait enerji miktarları ve besin öğeleri\*

Bileşen	Sivas Pastırması (80 g)	Sivas Etli Sarma (200 g)	Sivas İçli Köfte (200 g)
Enerji	199,8 kcal	269,9 kcal	313,4 kcal
Su	33,8 g	111,8 g	88,0 g
Protein	23,6 g (49%)	20,2 g (30%)	19,5 g (25%)
Yağ	11,1 g (51%)	15,4 g (50%)	16,0 g (45%)

Karbonhidrat	0,0 g (0%)	13,6 g (20%)	22,7 g (29%)
Lif	0,0 g	3,4 g	4,0 g
Alkol	0,0 g (0%)	0,0 g (0%)	0,0 g (0%)
Çoklu doymamış yağ	0,3 g	1,4 g	3,3 g
Kolesterol	48,0 mg	46,4 mg	83,1 mg
Vit. A	3,2 µg	3395,5 µg	173,6 µg
Karoten	0,0 mg	7,3 mg	0,8 mg
Vit.E (eşd.)	0,4 mg	2,2 mg	3,3 mg
Vit. B1	0,0 mg	0,3 mg	0,3 mg
Vit. B2	0,2 mg	0,3 mg	0,3 mg
Vit. B6	0,1 mg	0,4 mg	0,3 mg
Topl.fol.as.	2,4 µg	21,6 µg	21,6 µg
Vit. C	0,0 mg	20,1 mg	3,1 mg
Sodyum	28,8 mg	61,5 mg	1626,3 mg
Potasyum	148,0 mg	552,9 mg	447,8 mg
Kalsiyum	24,8 mg	179,3 mg	50,5 mg
Magnezyum	14,4 mg	83,6 mg	67,6 mg
Fosfor	0,0 mg	241,4 mg	259,9 mg
Demir	10,4 mg	4,1 mg	3,7 mg
Çinko	0,0 mg	3,9 mg	3,9 mg

\* Verilen değerler 1 porsiyon içindir

Sivas'ta hemen hemen tüm kasapların yanında bulunan pide fırını sayesinde, kasapta hazırlanan pide içinin taş fırında mayalanmış pideyle buluşması ile hazırlanan bir etli pide çeşididir. Sivas etli pidesi, Sivas diliyle "etliekmek döktürmek" ifadesiyle sık tüketilen ve ikram edilen bir yemektir. Sivas köftesi, coğrafi olarak tescil edilmiş meşhur bir yemektir. Sivas Köftesi'ni diğer kebab türlerinden ayıran en önemli özelliği, söz konusu köftenin üretiminde kullanılan etin, doğal ortamda ve kendine has bir floraya sahip Sivas bölgesi yaylalarında yonca, fiğ, kekik otu ile beslenerek yetiştirilmiş sığır ve koyun etinden elde edilmiş olmasıdır (Türk Patent Enstitüsü, 2011).

Sivas kavurma erişttesi, dünyaca ünlü makarna ve eriştteelere rakip olabilecek son derece besleyici ve sağlıklı bir yemektir. Özellikle yaz aylarında kadınların yeni hasat edilmiş buğdaydan elde ettikleri kışlık eriştte, kış boyunca ana yemek yanında tüketilmektedir.

Birçok faydası bulunan madımak otundan yapılan madımak yemeği, Sivas ile özdeşleşmiş olup yazın taze, kışın kurutulmuş haliyle sık tüketilmektedir. Madımak

yemeğine pastırma katılmazsa ve tereyağ yerine bitkisel yağ kullanılırsa vejetaryen diyeteye uygun bir yemek olarak tüketilebilir.

Sivas hingeli, mantıya benzeyen ve hamurun içinde haşlanmış patates harcı bulunan yüksek kalorili ve lezzetli bir yemektir. Aynı zamanda zahmetli olan hingel yemeği, Sivas'a gelen turistlere ve konuklara patatesli olarak ikram edilebileceği gibi kıymalı olarak da yapılmaktadır. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen ana yemekler ve bir porsiyon için gerekli malzeme miktarları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen ana yemekler ve bir porsiyon için gerekli malzeme miktarları\*

Sivas Etlı Pıde		Sivas Köftesi		Kavurma Eriştesi		Madımak Yemeği		Hingel	
Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar
Un	90 g	Dana kıyma	200 g	Erişte	70 g	Madımak	50 g	Yumurta	20 g
Kuru Maya	2 g	Tuz	5 g	Pirinç	15 g	Bulgur	4 g	Tuz	4 g
Dana eti	80 g			Tereyağ	7 g	Tereyağ	2 g	Tereyağ	5 g
Domates	40 g					Domates salçası	2 g	Yoğurt	85 g
Çarliston biber	20 g					Pastırma	10 g	Sarımsak	4 g
Kuru soğan	10 g					Kurusoğan	20 g	Patates	125 g
						Sarımsak	2 g	Kuru soğan	15 g
						Tuz	10 g	Kırmızı toz biber	2 g
						Kırmızı toz biber	5 g	Karabiber	2 g
								Un	50 g

\*Verilen değerler 1 porsiyon ürün için geçerlidir

Sivas'ta özellikleri öğlen öğününde sıkça tüketilen Sivas etli pidesinin porsiyonu yaklaşık 447,2 kcal olup hem karbonhidrat hem de proteince zengin bir yemek olup oldukça doyurucudur. Sivas köftesi ise Sivas sofrası için önemli bir protein kaynağı olup aynı zamanda yüksek miktar hayvansal yağ içeriğinden dolayı kolesterol miktarı da yüksek olduğu görölmüştür.

Sivas köftesinin doyuruculuğunu artırmak için genellikle yanında pide veya pilav gibi karbonhidrat oranı yüksek besinlerle birlikte tüketilmektedir. Kavurma eriştesi ve hingel buğday unundan elde edilen hamur işi yemekleri olup karbonhidrat içeriğinin çok

yüksek olduğu görülmüştür. Bu iki yemek de tereyağı ile lezzetlendirilerek servis edildiğinde kolesterol ve kalori miktarı da daha yükselmektedir.

Madımak yemeği gayet düşük kalorili ve birçok diyeteye uygun bir yemek olduğu görülmüştür. Birçok mineral ve vitamin içeriği sayesinde dengeli bir besin kaynağıdır. Tablo 8’de Sivas’a gelen turistlere en çok ikram edilen ana yemeklere ait enerji miktarları ve besin öğeleri verilmiştir.

Tablo 8. Sivas’a gelen turistlere en çok ikram edilen ana yemeklere ait enerji miktarları ve besin öğeleri\*

Bileşen	Sivas Etlı Pıde	Sivas Köftesi	Kavurma Eriştesi	Hıngel	Madımak Yemeği
Enerji	447,2 kcal	404,4 kcal	347,7 kcal	386,5 kcal	89,6 kcal
Su	134,2 g	130,3 g	10,0 g	214,2 g	71,4 g
Protein	26,0 g (24%)	39,3 g (39%)	9,8 g (11%)	13,9 g (15%)	5,7 g (28%)
Yağ	8,0 g (16%)	27,3 g (60%)	6,8 g (17%)	8,7 g (20%)	4,0 g (42%)
Karbonhidrat	66,6 g (61%)	0,9 g (1%)	61,0 g (71%)	61,2 g (65%)	6,3 g (31%)
Lif	5,3 g	0,0 g	3,8 g	5,8 g	1,9 g
Alkol	0,0 g (0%)	0,0 g (0%)	0,0 g (0%)	0,0 g (0%)	0,0 g (0%)
Çoklu Doy. Yağ.	0,8 g	0,9 g	0,6 g	1,0 g	0,6 g
Kolesterol	48,0 mg	116,0 mg	16,8 mg	95,4 mg	10,8 mg
Vit. A	72,1 µg	34,0 µg	45,7 µg	229,6 µg	1220,1 µg
Karoten	0,3 mg	0,0 mg	0,0 mg	0,8 mg	1,8 mg
Vit.E (eşd.)	1,5 mg	0,8 mg	0,3 mg	0,8 mg	0,2 mg
Vit. B1	0,2 mg	0,4 mg	0,1 mg	0,2 mg	0,1 mg
Vit. B2	0,3 mg	0,5 mg	0,0 mg	0,3 mg	0,2 mg
Vit. B6	0,5 mg	0,3 mg	0,1 mg	0,6 mg	0,1 mg
Topl.fol.as.	112,3 µg	4,0 µg	26,3 µg	67,5 µg	6,4 µg
Vit. C	38,4 mg	0,0 mg	0,0 mg	23,9 mg	37,7 mg
Sodyum	45,9 mg	2062,5 mg	4,8 mg	1634,0 mg	3897,6 mg
Potasyum	513,3 mg	620,2 mg	156,6 mg	847,6 mg	207,3 mg
Kalsiyum	29,2 mg	24,5 mg	17,2 mg	165,7 mg	129,5 mg
Magnezyum	45,7 mg	44,0 mg	49,0 mg	63,2 mg	32,8 mg
Fosfor	275,2 mg	343,5 mg	135,0 mg	248,3 mg	58,6 mg
Demir	4,0 mg	3,8 mg	1,1 mg	2,6 mg	4,3 mg
Çinko	5,3 mg	7,5 mg	1,1 mg	1,7 mg	0,4 mg

\*Verilen değerler 1 porsiyon ürün için geçerlidir

Sarığıburma tatlısı, Sivas’a gelen turistlere özellikle bayramlarda ve davetlerde en çok ikram edilen tatlı çeşitlerindenidir. İeriği baklavaya benzemekte olup yapımında ince açılan baklava hamurunun üstüne ceviz atılır ve oklava ile burma işlemleri yapılarak büztürölür ve sarık şeklini alır. Sarığburmanın yanı sıra diğer lezzetli bir tatlı olan

hurma tatlısı da Sivas'ta en çok tüketilen ve sunulan geleneksel tatlılardandır. Hurma tatlısı, kalburabastı tatlısına benzemekte olup, içeriğinde irmik bulunmamaktadır. Kalburabastıya göre daha mat görünümde ama daha gevrek yapıya sahiptir. Sivas'ta geleneksel olarak hemen hemen her evde bulunan kalbur isimli elekle şekil verilip fırında pişirilmektedir. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen tatlıların içeriği ve bir porsiyonu için gerekli malzeme miktarları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen tatlılar ve bir porsiyonu için gerekli malzeme miktarları\*

Sarığburma Tatlısı		Hurma Tatlısı	
Malzeme	Miktar	Malzeme	Miktar
Şeker	42 g	Margarin	20 g
Limon suyu	0,5 g	Tereyağ	10 g
Yumurta	5 g	Yumurta	4 g
Zeytinyağı	2,5 g	Süzme yoğurt	15 g
Un	35 g	Ayçiçek yağı	4 g
Kabartma tozu	0,4 g	Karbonat	1 g
Tuz	0,4 g	Un	65 g
Ceviz	4,5 g	Ceviz (çekilmiş)	7 g
Tereyağ	12,5 g	Şeker	20 g
Buğday nişastası	7 g	Limon tuzu	1 g
Yoğurt	6 g		

\*Verilen değerler 1 porsiyon ürün için geçerlidir

Sarığburma tatlısı, hurma tatlısına göre şeker oranı yüksek, yağ oranı düşük olduğu görülmüştür. Sarığburma tatlısında eritilmiş tereyağı ve zeytinyağı hamur katlarının arasına sürülürken, hurma tatlısında eritilmiş tereyağı ile birlikte margarin de kullanılmaktadır. Hurma tatlısının enerji değeri sarığburma tatlısına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen tatlılara ait enerji miktarları ve besin öğeleri Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Sivas'a gelen turistlere en çok ikram edilen tatlılara ait enerji miktarları ve besin öğeleri\*

Bileşen	Sarığburma Tatlısı	Hurma Tatlısı
Enerji	468,6 kcal	618,3 kcal
Su	17,5 g	30,7 g
Protein	5,0 g (4%)	8,7 g (6%)
Yağ	16,7 g (32%)	34,7 g (50%)

Karbonhidrat	73,8 g (64%)	67,9 g (45%)
Lif	1,8 g	2,9 g
Alkol	0,0 g (0%)	0,0 g (0%)
Çoklu doymamış yağ	2,8 g	9,4 g
Kolesterol	50,1 mg	42,7 mg
Vit. A	101,1 µg	205,6 µg
Karoten	0,1 mg	0,2 mg
Vit.E (eşd.)	1,0 mg	6,4 mg
Vit. B1	0,0 mg	0,1 mg
Vit. B2	0,0 mg	0,1 mg
Vit. B6	0,1 mg	0,2 mg
Topl.fol.as.	11,2 µg	14,6 µg
Vit. C	0,3 mg	0,3 mg
Sodyum	214,4 mg	153,7 mg
Potasyum	84,0 mg	144,7 mg
Kalsiyum	27,4 mg	57,1 mg
Magnezyum	15,5 mg	27,9 mg
Fosfor	99,0 mg	193,3 mg
Demir	0,9 mg	1,3 mg
Çinko	0,6 mg	1,1 mg

\*Verilen değerler 1 porsiyon ürün için geçerlidir

#### IV.Sonuç ve Öneriler

Sivas hem Osmanlı, hem Selçuklu hem de Cumhuriyet döneminde önemli bir yere sahip, tarihi, kültürü, maddi ve manevi değerleriyle oldukça önemli bir şehirdir. Sivas'ın sahip olduğu değerlerden biri de Sivas mutfağıdır. Zengin mutfağı ve özgün yemekleriyle Sivas bir gastronomi şehri olmaya adaydır. Bu konu odağında çalışmalar da devam etmektedir. Sivas mutfağı denilince akla gelen ünlü ürünler peskütan çorbası, üzümlü çorba, madımak yemeğı, içli köfte, Sivas köftesi, Sivas köftesi, Sivas katmeri, Sivas çöreğı, hurma tatlısı, kavurma eriştésidir. Sivas mutfağına ait bu yemekler farklı içerik ve bileşenlere sahip olup halkın beslenmesinde önemli yer tutmaktadır. Çoğunlukla protein ağırlık olan Sivas mutfağı, karbonhidrat kaynağı olan hamur işleriyle desteklenmektedir. Sivas'ta sık tüketilen tatlılar da çoğunlukla hamur tatlıları olup özellikle bayramlarda ve özel davet yemeklerinde sıkça tüketilmektedir.

Sivas mutfağı incelendiğinde, Sivas'a farklı turizm kaynaklarını değerlendirmek için gelen yerli ve yabancı turistlerin yiyecek ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeyde olduğu söylenebilir. Hem yiyecek ve içecek çeşitleri hem de yiyecek işletmelerinin kapasitesi açısından Sivas gastronomi altyapısı uygundur. Sivas'a ait yemeklere bakıldığında da,

şehrin sahip olduğu yemek kültürü ve çeşitliliği gastronomi turizmi açısından oldukça zengindir. Şehrin sahip olduğu soğuk iklim ve bitki örtüsü, geçim kaynakları, tarihi geçmişi ve toplumsal yapısı yemek kültürünü belirleyen önemli parametreler olarak ön plana çıkmaktadır. Et, tahıl ve hamur işi yemekler ile Sivas mutfağı, gastronomi turizmi açısından önemli bir potansiyele sahiptir.

### **Kaynaklar**

- Chang, Richard C. Y., Jakša Kivela, and Athena H. N. Mak. 2011. "Attributes That Influence the Evaluation of Travel Dining Experience: When East Meets West." *Tourism Management*.
- Cömert, Menekşe, and Durlu Özkaya, Fügen. 2014. "Gastronomi Turizminde Türk Mutfağının Önemi (The Importance of Turkish Cuisine in Gastronomy Tourism)." *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*.
- Deveci, Bilal. 2020. "Kültür ve Yemek Kültürü." Pp. 1–20 in *Yemek Kültür ve Toplum*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Durlu Özkaya, Figen, Serdar Sünnetçioğlu, and Ayşe Can. 2013. "Sürdürülebilir Gastronomi Turizmi Hareketliliğinde Coğrafi İşaretleme'nin Rolü." *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*.
- Fusté-Forné, Francesc. 2020. "Savouring Place: Cheese as a Food Tourism Destination Landmark." *Journal of Place Management and Development*.
- Günlü, E., and N. Şahin. 2007. "Turizmde Ürün Geliştirme ve Alternatif Turizm." P. 141,166 in *Genel Turizm*, edited by O. İçöz.
- Hastaoğlu, A. 2020. Sivas Ticaret Borsası Başkanı, "Sivas Pastırması", kişisel görüşme, Sivas
- KARACA, Oya Berkay. 2016. "Geleneksel Peynirlerimizin Gastronomi Turizmindeki Önemi (The Importance of Our Traditional Cheeses in Gastronomy Tourism)." *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*.
- Kargiglioğlu, Şaban. 2018. "Gastronomi Turizminin Önemi." Pp. 35–53 in *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi*, edited by A. Akbaba and N. Çetinkaya.
- de la Torre, María Genoveva Millán Vásquez, Luis Amador Hidalgo, and Juan Manuel Arjona Fuentes. 2015. "Olive Oil Tourism: An Alternative to Preserve the Olive Grove Landscapes and Promote Rural and Regional Development in Andalusia (Spain)." *Revista de Geografía Norte Grande*.
- Quan, Shuai, and Ning Wang. 2004. "Towards a Structural Model of the Tourist Experience: An Illustration from Food Experiences in Tourism." *Tourism Management*.
- Şeker, İbrahim Tuğkan. 2018. "Sokak Yemekleri." Pp. 392–400 in *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- TURSAB. 2014. “Gastronomi Turismi Raporu.” Retrieved ([https://www.tursab.org.tr/dosya/12302/tursab-gastronomi-turizmi-raporu\\_12302\\_3531549.pdf](https://www.tursab.org.tr/dosya/12302/tursab-gastronomi-turizmi-raporu_12302_3531549.pdf)).
- Türk Patent Enstitüsü. 2011. Sivas Köftesi Coğrafi Mahreç İşareti, <https://www.ci.gov.tr/cograf-i-isaretler/detay/37965>
- Türk Patent Enstitüsü. 2018. Sivas Katmeri Coğrafi Mahreç İşareti, <https://www.ci.gov.tr/cograf-i-isaretler/detay/38290>
- Üçer, Müjgan. 2006. *Anamın Aşı Tandırın Başı*. 1. İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Yıldız, Özay Emre. 2016. *Gastronomi ve Turizm*. 1. edited by H. Kurgun and D. Özşeker Bağırın. Ankara: Detay Yayıncılık.