

Somut Olmayan Kültürel Miras Kapsamında Fonksiyonel Gıdalar: Mesir Macunu rneği

Vildan SARICA¹ ve Gülçin ZBAY²

z

Nitel olarak tasarlanan bu çalışmada, çok sayıda bitki ve baharatın karışımıyla elde edilen, geleneksel bir gıda maddesi olan, bileşiminde 41 çeşit bitki ve baharatın bulunduğu ve içeriğindeki her ürünün insan sağlığına çeşitli faydaları olduğu bilinen mesir macununun fonksiyonel gıdalar kapsamında değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Türkiye'nin somut olmayan kültürel miras listesinde yer alan mesir macununun fonksiyonel gıdalar kapsamında yer alıp alamayacağının yanıtı aranmıştır. Soru doğrultusunda literatür kaynakları farklı açılardan yorumlanarak mesir macununun bileşenleri, içeriğindeki baharat ve otların insan sağlığına faydaları araştırılmış ve derleme yapılmıştır. Araştırma sonucunda somut olmayan kültürel miras kapsamında yer alan mesir macununun iştah açma, gaz giderme, hastalıkları iyileştirme, kan dolaşımını düzenleme gibi etkilerinin bulunması sebebiyle fonksiyonel gıdalar arasında değerlendirebileceği sonucuna varılmıştır. Ulusal ve uluslararası alanyazında fonksiyonel gıdaların somut olmayan kültürel miras kapsamında değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat fonksiyonel gıdaların kültür ile de ilişkilendirilebileceği grlmştir. Bu sebeple yapılan bu çalışma literatürdeki boşluğu doldurmak bakımından önem arz etmektedir. Aynı zamanda, araştırmacılara Türkiye'nin somut olmayan kültürel miras listesinde yer alan diğer yiyecek ve içeceklerin de fonksiyonel özelliklerinin değerlendirilebilmesi bakımından bir bakış açısı sunacaktır. Somut olmayan kültürel miras listesine kayıtlı Türk mutfağına ait yalnızca 5 gastronomik ürün bulunmaktadır. Bu sebeple Türk kültürüne ait yiyeceklerin listeye kaydedilmesi konusundaki çalışmaların hızlandırılması, yerel halkın konuya ilişkin bilgilendirilmesi ve yapılan akademik çalışmaların arttırılması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Somut Olmayan Kültürel Miras, Fonksiyonel Gıdalar, Mesir Macunu, Sağlık, Gelenek

Functional Foods within the Scope of Intangible Cultural Heritage: The Sample of Mesir Paste

Abstract

This qualitatively designed study is devoted to, mesir paste, which is a traditional foodstuff obtained by a mixture of many herbs and spices, contains 41 kinds of herbs and spices in its composition and is known to have various benefits for human health, is included in the scope of functional foods. For this purpose, the answer has been sought whether mesir paste, which is on the intangible cultural heritage list of Turkey, can be included in the scope of functional foods. In line with the question, the literature sources were interpreted from different perspectives, the components of mesir paste, the benefits of the spices and herbs in its content for human health were investigated and a compilation was made. As a result of the research, it was concluded that mesir paste, which is within the scope of intangible cultural heritage, can be evaluated among functional foods due to its effects such as appetite stimulant, flatulence, curing diseases, and regulating blood circulation. In the national and international literature, no study has been found in which functional foods are evaluated within the scope of intangible cultural heritage. However, it has been observed that functional foods can also be associated with culture. For this reason, this study is important in terms of filling the gap in the literature. At the same time, it will provide researchers with a perspective in terms of evaluating the functional properties of other foods and beverages included in Turkey's intangible cultural heritage list. There are only 5 gastronomic products of Turkish cuisine registered in the list of intangible cultural heritage. For this reason, it is thought that it is necessary to accelerate the studies on the registration of foods belonging to Turkish culture, to inform the local people about the subject and to increase the academic studies.

Key Words: Intangible Cultural Heritage, Functional Foods, Mesir Paste, Health, Tradition


Atıf İçin / Please Cite As:

Sarıca, V. ve zbay, G. (2023). Somut olmayan kültürel miras kapsamında fonksiyonel gıdalar: mesir macunu rneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(2), 665-676. doi:10.33206/mjss.1135103


Geliş Tarihi / Received Date: 23.06.2022

Kabul Tarihi / Accepted Date: 09.02.2023

¹ YK 100/2000 ve TÜBİTAK bursiyeri - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, vildansarica.75@gmail.com

 ORCID: 0000-0002-4674-5628

² Doç. Dr. - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, gozbay@subu.edu.tr

 ORCID: 0000-0002-5647-7137

Giriş

Beslenme ihtiyacı insanların temel gereksinimi olarak bilinmektedir. Fakat bu gereksinim kişilerin kültürüne, geleneklerine ve inançlarına göre değişim göstermektedir. Bu nedenle beslenme ihtiyacı yalnızca hayatı devam ettirme durumu olarak düşünülmemekte aynı zamanda ait olduğu toplumun özelliklerini de yansıtmaktadır (Kurt, 2020, s. 21). Kültür, tüketilen yiyeceklerin temel göstergesidir ve küçük yaşlar itibarıyla öğrenilmiştir. Bu sebeple yiyeceklerin kültürün bütünleyici parçaları olduğunu söylemek mümkündür (Tezcan, 2000: 1). Bir kültür ürünü olan yemek yeme alışkanlığı o yemeği yiyen bireyi toplumsal evrenin ve kültürel düzenin bir parçası haline getirmektedir. Yani bireye bir kimlik ve başkılık kazandırmaktadır (Çapar ve Yenipınar, 2016, s. 101). Sağlık kaygıları, yeme içme alışkanlıklarının değişmesi, günlük hayat telaşı, sağlıklı yaş alma isteği ve tüketicilerin yemek yeme konusunda bilinçlenmesi gibi faktörler bireylerin yeme içme alışkanlıklarında farklılıkların ortaya çıkmasını sağlamıştır. Tüm bunların etkisi ile Japonya’da 1980’li yıllarda fonksiyonel gıda kavramı ortaya çıkmıştır. Bu gıdalar, besleyici özelliklerinin yanında bir veya daha fazla bileşene bağlı olarak hastalık riskini azaltıcı, sağlığı koruyucu, vücut fonksiyonlarını düzenleyici etkilere sahip ve bu etkilerin bilimsel olarak kanıtlandığı gıdalar olarak tanımlanmaktadır (Seçim, 2018, s. 2).

Bu çalışma nitel olarak tasarlanmıştır. Doküman incelemesi yapılarak hazırlanan çalışmada; ulusal ve uluslararası alanyazında nispeten yeni bir konu olan fonksiyonel gıdalar araştırılarak mesir macunu hakkında derinlemesine bilgi edinmek istenmiştir. Bu çalışmada; bileşiminde 41 çeşit bitki ve baharatın bulunduğu ve içeriğindeki her ürünün insan sağlığına çeşitli faydaları olduğu bilinen aynı zamanda somut olmayan kültürel miras kapsamında değerlendirilen mesir macununun fonksiyonel gıdalar kapsamında değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, Ulusal Tez Merkezi, Google Scholar, Scopus, UNESCO (Türkiye Milli Komisyonu) gibi çeşitli veri tabanları ve internet kaynaklarından “fonksiyonel gıdalar”, “mesir macunu”, “somut olmayan kültürel miras” gibi arama kriterleri kullanılarak ilgili literatür incelenmiştir. Ayrıca “www.unesco.org.tr” adresinden Türkiye’nin Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi’ne ulaşarak gastronomik ürünler belirlenmiş, listeye kayıtlı 5 gastronomik ürün arasından 400 yıllık aşkın bir geçmişe sahip olan ve sağlık için faydası olduğu bilinen mesir macununun araştırma amacına hizmet edeceği düşünülmüştür. Yapılan literatür taramasında fonksiyonel gıdaların somut olmayan kültürel miras kapsamında değerlendirildiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın literatüre ve araştırmacılara katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda yapılan bu çalışma, araştırmacılara Türkiye’nin somut olmayan kültürel miras listesinde yer alan “Tören Keşkeği, Çay Kültürü, Türk kahvesi ve İnce Ekmek Yapma ve Paylaşma Kültürü: Lavaş, Katırma, Jupka, Yufka” gibi yiyecek ve içeceklerin de fonksiyonel özelliklerinin değerlendirilebilmesi açısından bir bakış açısı sunacaktır.

Somut Olmayan Kültürel Miras (SOKÜM)

Somut olmayan kültürel miras; bireylerin, grupların ve toplulukların, kültürel miraslarının bir parçası olarak tanımladıkları temsiller, uygulamalar, bilgiler, anlatımlar, beceriler ve bunlara bağlı araç-gereçler ve kültürel mekânlar anlamına gelmektedir (UNESCO, 2022). Somut olmayan kültürel miras, sözlü gelenekler, sözlü anlatımlar, gösteri sanatları, el sanatları geleneği, festivaller ve ritüeller, doğa ve evrenle ilgili uygulamalar gibi kültürel ürünlerin tamamı için kullanılan bir ifadedir (Abdumamatova, 2018, s. 16). 17 Ekim 2003’te Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü’nün (UNESCO) yaptığı 32. Genel Konferansı’nın Genel Kurulu’nda kabul edilen sözleşmeye göre, TBMM tarafından onaylanan kanunla terim Türkçeye “*somut olmayan kültürel miras*” olarak çevrilmiştir. Terimin İngilizcesi *intangible cultural heritage*, Fransızcası ise *patrimoine culturel immatériel*’dir (Oğuz, 2013, s. 6). Somut olmayan kültürel miras, sözleşmede “Tanımlar” maddesinde: “*Birey, grup ve toplulukların kültürel miraslarının bir parçası olarak tanımladıkları, anlatımlar, uygulamalar, temsiller, beceriler, bilgiler ve bunlara ilişkin araçlar gereçler ve kültürel mekânlar anlamına gelmektedir. Nesilden nesile aktarılan bu somut olmayan kültürel miras, grup ve toplulukların doğa, tarih ve çevreleri ile olan etkileşimine bağlı olarak sürekli olarak tekrar yaratılmakta ve onların kimliklerine devamlılık kazandırmaktadır. Böylelikle birey ve toplumların kültürel çeşitliliğine ve yaratıcılığına duyulan saygıya katkıda bulunmaktadır*” (Gülden, 2019, s. 43). Bu sözleşme, bir toplumun kendi kültürel benliğinin bir parçası olarak gördüğü ve nesilden nesile aktararak günümüze kadar ulaştırdığı somut olmayan kültürel miraslarını koruması ve gelecek nesillere aktarılmasına imkân tanıyan yol ve yöntemleri tanımlamaktadır. Somut Olmayan Kültürel Miras Sözleşmesi’yle oluşan Ulusal Envanterler, somut olmayan kültürel miras unsurlarının ulusal, İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Miras Temsili Listesi ve Acil Koruma Gerektiren Somut Olmayan Miras Listesi ise ulusal ve uluslararası süreçte sözleşmede tanımlanmış mirasların nasıl korunacağını biçimlendirmekte ve geçmişten bu yana hemen hemen her toplumda dile getirilen kültürün yok olması şeklindeki yakınmalar

için de bir cevap niteliğindedir (Oğuz, 2009, s. 8). Bu sözleşmenin amaçları aşağıdaki gibidir (Yolcu Artar, 2021, s. 12):

- Somut olmayan kültürel mirası korumak,
- Birey, grup ve toplulukların somut olmayan kültürel mirasına saygı duymak,
- Yerel, ulusal ve uluslararası düzeyde somut olmayan kültürel mirasın önemi hakkında duyarlılık arttırmak ve değerbilirliği sağlamak,
- Uluslararası yardımlaşma ve iş birliği sağlamak.

2008’de İstanbul’da yapılan 3. Olağan Toplantısı’nda, Türkiye’nin ilk yazımları Hükümetler Arası Komite’nin ilan edilen başyapıtların 16. madde kapsamında Somut Olmayan Kültürel Miras Temsilî Listesi’ne alınması ile gerçekleşmiştir. Aralık 2022 tarihi itibarıyla Türkiye’nin Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi’ne kayıtlı 25 adet kültürel mirası tablo 1’de yer almaktadır (UNESCO, 2022).

Tablo 1. Türkiye’nin İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Temsilî Listesi

Yıl	Kültürel Miras
2008	Mevlevî Sema Törenleri
2008	Meddahlık Geleneği
2009	Karagöz
2009	Nevruz (Azerbaycan, Hindistan, İran, Kırgızistan, Özbekistan ve Pakistan ile ortak dosya, fakat 2016 yılında dosya Afganistan, Azerbaycan, Hindistan, Irak, İran, Kazakistan, Kırgızistan, Özbekistan, Pakistan, Tacikistan ve Türkmenistan katılımı ile genişletilmiştir)
2009	Aşıklık Geleneği
2010	Kırkpınar Yağlı Güreş Festivali
2010	Geleneksel Sohbet Toplantıları (Yaren, Barana, Sıra Geceleri vd.)
2010	Alevî-Bektaşî Ritüeli Semah
2011	Geleneksel Tören Keşkeği
2012	Mesir Macunu Festivali
2013	Türk Kahvesi ve Geleneği
2014	Ebru: Türk Kâğıt Süsleme Sanatı
2016	Geleneksel Çini Sanatı
2016	İnce Ekmek Yapımı ve Paylaşımı Geleneği: Lavaş, Katırma, Jupka, Yufka (Azerbaycan, İran, Kazakistan, Kırgızistan ve Türkiye ile ortak dosya)
2017	Bahar Bayramı Hıdırellez (Makedonya ile ortak dosya)
2018	Dede Korkut-Korkut Ata Mirası: Kültürü, Efsaneleri ve Müziği (Azerbaycan ve Kazakistan ile ortak dosya)
2019	Geleneksel Türk Okçuluğu
2020	Geleneksel Zekâ ve Strateji Oyunu: Toguzqumalaq, Toguz Korgool, Mangala/ Göçürme (Kazakistan ve Kırgızistan ile ortak dosya)
2020	Minyatür Sanatı (Azerbaycan, İran ve Özbekistan ile ortak dosya)
2021	Hüsn-i Hat, Türkiye’de İslam Sanatında Geleneksel Güzel Yazı
2022	Çay Kültürü: Kimlik, Misafirperverlik ve Toplumsal Etkileşim Sembolü (Azerbaycan ile ortak dosya)
2022	İpek Böcekçiliği ve Dokuma için İpeğin Geleneksel Üretimi (Afganistan, Azerbaycan, İran, Tacikistan, Türkmenistan ve Özbekistan ile ortak dosya)
2022	Nasreddin Hoca/Molla Nesreddin/Molla Ependi/Afendi Kozhanasyr Fıkra Anlatma Geleneği (Azerbaycan, Kazakistan, Kırgızistan, Tacikistan, Türkmenistan, Özbekistan ile ortak dosya)
UNESCO Acil Koruma Gerektiren Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi	
2017	İshk Dili
2022	Geleneksel Ahlat Taş işçiliği

Kaynak: UNESCO, 2022

Fonksiyonel Gıdalar

Yüksek kan toplam kolesterolü ve düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterolü düşürmek gibi temel beslenme ihtiyacını karşılama dışında sağlığa faydası olan besinler “fonksiyonel gıdalar” olarak adlandırılmaktadır. Yine Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (Life Sciences Institute) tanımına göre, fonksiyonel gıdalar, fizyolojik olarak aktif gıda bileşenleri sayesinde temel beslenmenin ötesinde sağlık yararları sağlayan gıdalar olarak tanımlanmıştır (Hasler, Kundrat ve Wool, 2000, s. 464). 1980’lerde Japonya artan sağlık bakım maliyetleri ile karşı karşıya kaldığında Sağlık ve Refah Bakanlığı, belgelenmiş sağlık yararları olan belirli gıdaları onaylamak için bir düzenleyici sistem başlatmıştır. Bu sistemin öncelikli amacı, ülkenin yaşlanan nüfusunun sağlığını iyileştirmektir. 1984’te, Japonya’da özel bir grup olan Eğitim, Bilim ve Kültür Bakanlığı, ulusal bir proje başlatmış ve gıda ve tıp bilimleri arasındaki ilişkiyi keşfetmek amacıyla “işlevsel gıda” terimini ilk olarak 1993’te “Nature” haber dergisinde “Japonya gıda ve tıp arasındaki sınırı araştırıyor” başlığı altında ortaya çıkarmıştır (Henry, 2010, s. 657). Japonya bugüne kadar fonksiyonel

gıdalar için belirli bir düzenleyici onay süreci formüle eden tek ülkedir. Japonlar, “sağlık için kullanılan gıdalar” veya FOSHU terimini ortaya atmıştır (Kaur ve Das, 2011, s. 861).

Avrupa Birliği (AB) Fonksiyonel Gıdalar Komisyonu’na göre; bir besinin fonksiyonel gıda kabul edilmesi için şu özellikleri taşıması gerekmektedir (Coşkun, 2005, s. 70; Hasler, 2002, s. 3772-3773; Kwak & Jukes, 2001, s. 105; Öncebe ve Demircan, 2019, s. 498; Yerlikaya, Meriç, Gücer, Akan ve Kınık, 2016):

- Hastalıkları önlemede etkili olmalı,
- Beslenme ihtiyacını karşılamanın yanında kişilerin sağlığını korumada, daha iyi duruma getirmede ve hastalıkları iyileştirmede etkisi olmalı,
- Tıp ve beslenme bilimi açısından sağlam temellere sahip olmalı,
- Günlük kullanım miktarı belirlenmiş olmalı,
- Söz konusu besinlerin güvenilir olduğu ispatlanmalı,
- Tüketilecek besinlerin fizikokimyasal, niteliksel ve niceliksel özellikleri belirlenmeli,
- Eğer bir besin işlenerek fonksiyonel bir özellik kazanacaksa besleyici özelliğini kaybetmemeli,
- Belirli aralıklarla değil günlük beslenmede kullanılacak besin olmalı,
- Besin doğal olarak tüketilebilmeli,
- İlaç olarak kullanılacak bir madde olmamalı.

López-Varela, González-Gross ve Marcos (2002, s. 29-30) da yapmış olduğu çalışmada bir gıdanın fonksiyonel olarak kabul edilmesi için gıda içeriğine ekleme veya çıkarmalar yapılması ve belirli bir bileşenin yutulan miktarına ilişkin bir belirteç ile buna atfedilen spesifik yararlı etki arasındaki epidemiyolojik olarak kanıtlanmış ilişkinin değiştirilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

Ülkelerin fonksiyonel besinlere karşı tutumları günümüzde farklılık göstermektedir. Asya, ülkeleri (bilhassa Çin ve Japonya) gıda ve tıp bilimleri arasındaki ilişkiyi ilk keşfeden ülkeler olarak bilinmektedir. Japonya, fonksiyonel gıda sanayisinin düzenlenmesinde ve gelişmesinde lider konumdadır. 1980’li yılların başlarında fonksiyonel gıda kavramının “Ulusal Kanser Enstitüsü” ve “Kellogg Company”nin bazı liflerin (özellikle buğday kepeği lifi) kanseri önlemedeki rolü üzerine yaptığı ortak kampanya sonucunda Amerika Birleşik Devletleri kökenli olan “Nutraceutical” kavramından uyarlandığı ve Japonya’nın ise bu kavramı değiştirerek yeni bir kavram oluşturduğu ifade edilmektedir. 1990’lı yıllarda Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri’nde fonksiyonel gıdalara olan ilgi artmış ve 1996’dan itibaren PASSCLAIM ve FUFOSA gibi çok katımlı ve geniş kapsamlı projeler başlatılmıştır. 1998’de Gıda ve İlaç İdaresi (FDA- Food and Drug Administration) fonksiyonel gıdalara ilişkin bir takım sağlık iddialarını kabul etmiştir. Küresel fonksiyonel gıda pazarının yıllık büyümesi %14 ve ortalama 80 milyar dolar civarında olduğu belirtilmektedir. Gelişmiş ülkelerde fonksiyonel gıdalara ilişkin yapılan harcamalar incelendiğinde toplam gıda harcamalarının %5’ini fonksiyonel gıdaların oluşturduğu görülmektedir. 1988-1998 yılları arasında toplam 1700 fonksiyonel gıda Japonya’da piyasaya sunulmuştur. Amerika Birleşik Devletleri’nde 1995’te 7-10 milyar dolar civarında olan fonksiyonel gıda pazarı 2000’de 15 milyar dolara ulaşmış ve yıllık büyüme %10 olarak hesaplanmıştır. Fonksiyonel gıdalar Türkiye’de de yükselen bir trend olarak görülmektedir. Türkiye’nin 150 milyon dolarlık fonksiyonel gıda pazarı bulunmaktadır (Karaduman, 2011). Günümüzde ise fonksiyonel gıda pazarının büyüklüğü dünyada neredeyse 80 milyar dolar, küresel ölçekli fonksiyonel gıda pazarının bir önceki yıla göre büyüme oranı %10-15 olarak belirlenmiştir (Tan, 2021, s. 13).

Türkiye ve Dünyada Fonksiyonel Gıda Olarak Değerlendirilen Ürün Örnekleri

Beslenme uzmanlarının birçoğu gıdaların tek başına değerlendirilemeyeceği, yalnızca diyetlerin iyi veya kötü olarak sınıflandırılabilmesi konusunda hemfikirlerdir. İşlevsel olmayan bir gıdanın var olması mümkün değildir. Bu nedenle, tüm gıdalar “işlevsel” olarak kabul edilmektedir. Bazı gıdalar, yaşam kalitesini iyileştiren veya bir hastalığa yakalanma riskini azaltan spesifik fizyolojik süreçleri seçici olarak değiştirmede özellikle faydalı olabilmektedir. Herhangi bir besinin sağlıklı olması, bireysel gıda bileşenlerinin sağlanmasına, bileşenler arasındaki etkileşimlere ve bireyin genetik geçmişi ve fizyolojik durumu tarafından belirlenen ihtiyaçların karşılanması ile ilişkilidir (Milner, 2000, s. 164). Konuya ilişkin ilgili literatür

incelendiğinde Türkiye’de ve dünyada fonksiyonel olarak kabul edilen birçok besin bulunduğu görülmektedir. Besinler ve bu besinlerin fonksiyonel özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıdaki gibidir:

Sarımsak (Allium Sativum): Sarımsak, şıfalı bitki, baharat ve yiyecek olarak kullanılan en eski bitkilerden biridir ve aynı zamanda bir antidemonik tılsım bitkisidir. Sarımsağın ilk yetiştiği yer bilinmemekle birlikte ekiminin yaklaşık 4.000 yıl öncesine dayandığı söylenmektedir. Sarımsakla ilgili genel kabul, Orta Asya’dan geldiği, daha sonra batıya, Dicle-Fırat bölgesine ve Mısır’a,  in’e, Kore’ye ve daha sonra da Japonya’ya yayıldığı şeklindeydir (Ariga ve Seki, 2005, s. 434). Sarımsak çok sayıda kükürt içeren bileşik, amino asitler, çeşitli vitamin ve mineral içermektedir (Brace, 2002, s. 34). Sarımsak çok yüksek antioksidan aktiviteye sahiptir. Sarımsak, çeşitli baharatlara da eklenen popüler bir baharattır. Sarımsak tüm dünyada çeşitli rahatsızlıklar için bir  are olarak görülmekte ve hatta ilaç yerine kullanılmaktadır. Sarımsağın antifungal, antibakteriyel, hipoglisemik, hiperglisemik, hipolipidemik, antiaterosklerotik özellikleri sebebiyle birtakım hastalıklara karşı etkili olduğu belirtilmektedir (Khanum, Anilakumar ve Viswanathan, 2004, s. 479). Kardiyovasküler hastalıklar ve kanser için risk faktörlerini azaltma, bağışıklık fonksiyonunu uyarma, gelişmiş yabancı bileşik detoksifikasyonunu, fiziksel gücün restorasyonunu, kolesterolü düşürme, çeşitli streslere karşı direnç ve yaşlanmaya karşı etkileri bulunmaktadır. Sarımsağın  zleri ve bileşenleri, deri, meme, rahim ağzı ve kolon dâhil olmak üzere çeşitli bölgelerde deneysel olarak indüklenen tümörleri etkili bir şekilde engellemektedir. Sulu sarımsak özü, rahim ağzı kanseri için de koruyucu etki göstermektedir (Rahman, 2007, s. 246).

Soğan (Allium Cepa): Soğan, eski çağlardan şıfalı bitki olarak değer görmüştür. Soğan yaygın olarak yetiştirilmekte ve çoğu kültür tarafından bilinen ve dünya çapında tüketilen bir sebzeydir. Alçak enlemlerde yetişen kısa süreli bir bahçe bitkisidir. Çok değerli aroması, eşsiz tadı ve aroma bileşenlerinin tıbbi özellikleri nedeniyle **“Mutfağın Kraliçesi”** olarak bilinmektedir. Soğan, baharat olarak (k ride), salatalarda, çeşni olarak kullanılmakta ve haşlanmış ya da fırınlanmış diğer sebzelerle pişirilerek de kullanılmaktadır. Aynı zamanda turşu, toz, macun gibi farklı işlenmiş gıda formlarında da kullanılmakta ve tıbbi değerleri ile bilinmektedir (Pareek, Sagar, Sharma ve Kumar, 2017, s. 58). Soğanların gıda kullanımları  in, Mısır ve İran’da binlerce yıl öncesine dayanmaktadır.  in’deki Tunç  ağı yerleşimlerinde bulunan soğan izleri nedeniyle soğanın M. . 5000 yıllarında kullanıldığını  ne sürülmektedir (Ben-Nun, 2018, s. 10). Soğanın kırmızı, beyaz ve sarı renkleri bulunmaktadır ve en çok tüketilen türü ise beyaz soğandır. Soğan birkaç besin maddesi (karbonhidrat, protein, yağ, C vitamini, kalsiyum ve demir) ve farklı fitomolek l türleri içermektedir. Ayrıca S-metil-L-sistein, dimetil tris lfit, sikloalliin, S-metil-L-sistein sülfoksit ve S-propil-L-sistein sülfoksit gibi kükürt içeren bileşenler açısından da zengin olduğu bilinmektedir. Soğan, fenolik asitler, tiyos lfinatlar ve flavonoidler (antosiyantinler, kersetin, kaempferol ve bunların glikozitleri) gibi biyolojik olarak aktif çeşitli fitomolek llerin kaynağıdır. Soğan ve fitomolek llerinin insan sağlığı üzerindeki etkileri uzun süredir araştırılmakta ve antioksidan, anti-obezite, anti-diyabetik, anti-hipertansif, anti-aterosklerotik gibi çeşitli etkileri olduğu tespit edilmiştir. Kanser  nleyici, mantar önleyici, bakteri önleyici ve parazit önleyici etkileri olduğu da bilinmektedir (Karavelioğlu ve Hoca, 2002).

Zeytinyağı (Olea europaea L.): Bugün tüm Akdeniz bölgesinde yetiştirilen Küçük Asya ve Suriye’ye özgü bir meyve ağacıdır. Günümüzde, başlıca zeytin ve zeytinyağı  reticileri İşpanya, İtalya ve Yunanistan’dır. Meyveden fiziksel olarak ekstrakte edilen zeytinyağı, besleyici özellikleri ve özellikle kardiyovasküler hastalıklara karşı sağlık etkileri ile bilinmektedir. Bu  zellikler, bilhassa oleik gibi tekli doymamış asitlerin yanı sıra fenolikler, fitosteroller, tokoferoller gibi diğer değerli bileşenlerin yüksek seviyelerde yağ asitlerinin (toplam ağırlığı %98-99) varlığından kaynaklanmaktadır. Zeytinin sadece EVOO adı verilen tohumu, küçük polar bileşiklerle stabilize edilmiş, antioksidan karakterli, doymamış yağ asitlerinin doğru dengesine sahip yüksek oranda yağ asitlerine sahiptir (Romani, Ieri, Urciuoli, Noce, Marrone, Nediani ve Bernini, 2019, s. 1-2). Geleneksel olarak zeytinyağının sağlık üzerindeki etkileri, yüksek oranda oleik asit içeriğine atfedilmektedir. Günümüzde bilimsel bilgiler, bu etkilerin zeytinyağının fenolik fraksiyonuna da atfedilmesi gerektiğini göstermiştir. Bu fraksiyonun anti-oksidan, anti-inflamatuar ve anti-mikrobiyal aktiviteleri desteklediği gösterilmiştir (Mart n-Pel ez, Covas, Fit , Kuşar ve Pravst, 2017, s. 760).

Turunçgiller: Turunçgiller dünyadaki önemli meyve ağacı bitkileridir ve mango, domates ve muzdan sonra en çok tüketilen meyveler arasındadır. Turunçgiller sadece bol miktarda vitamin, mineral, diyet lifi ve pektin sağlamakla kalmaz, aynı zamanda fitofenolikler (orneğin flavanonlar, flavonlar, korumak için yaygın olarak önerilen flavanonlar, fenolik asitler vb.) antiaterojenik, anti-inflamatuar ve anti-tümör aktiviteleri, kan pıhtılarının inhibisyonu, antimikrobiyal aktivite ve g cl  antioksidan aktiviteyi içeren biyolojik

özelliklerinden dolayı sağlık için fayda sağlamaktadır. USDA'nın veri tabanına göre, bazı meyvelerin kabuğu, (özellikle turunçgillerde) önemli miktarda mineral ve vitamin içermektedir. Portakal gibi bazı meyvelerin kabuğu, suyundan daha fazla C vitamini (askorbik asit) içermektedir. Portakalın kabuk, 100 gram için 136 mg C vitamini sağlarken, özünde yaklaşık 71 mg C vitamini bulunmaktadır. Aynı şekilde portakal kabuğu, A vitamini, B-kompleks vitaminleri, kalsiyum, selenyum, manganez, çinko vb. mineraller açısından zengin bir kaynaktır (Aruoma, Landes, Ramful-Baboolall, Bourdon, Neergheen-Bhujun, Wagner ve Bahorun, 2012, s. 12). Turunçgiller, dünyanın en popüler meyvelerindendir. Sadece iyi tatları nedeniyle değil, aynı zamanda yüksek besin değerleri ve sağlığa yararları nedeniyle de günlük beslenmede önemli yer tutmaktadır. Turunçgillerin tüketiminin kanser, kardiyovasküler hastalıklar ve diyabet gibi yaşam tarzıyla ilgili hastalıkların risklerini azalttığı bilinmektedir. Bu meyvelerin kabuk ve posasında yüksek miktarda biyoaktif bileşik bulunmaktadır (Ma, Zhang, Sugiura ve Kato, 2020).

Tahıllar: Buğday, arpa, yulaf ve çavdar gibi tahıllar "Poaceae" familyasına aittir (Joye, 2020, s. 2). Bitkisel gıdalarda bulunan bir dizi fitokimyasalın sağlık ve hastalık önleme üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Serbest radikal aracılı lipid peroksidasyonu, çeşitli patolojik süreçlerde, özellikle ateroskleroz ve diyabetin hem başlamasında hem de desteklenmesinde rol oynamaktadır. E vitamini, fenolik bileşikler, glutatyon, askorbik asit, beta-karotenler, selenyum ve bakır, oksidasyon sürecini önlediği bilinen başlıca antioksidanlardır. Başlıca tahıllar arasında buğday, temel gıda maddesidir. Buğday dünya nüfusunun büyük bir bölümünün beslenmesinde yer almaktadır. Dünyanın çeşitli bölgelerindeki toplam gıda tüketiminin yaklaşık %20 ila 80'ini oluşturmaktadır. Buğday, bir dizi fitokimyasal açısından zengin olmasının yanı sıra, onu çok sayıda unlu mamül üretimi için uygun olan glüten oluşturma özelliklerine sahiptir. Yulaf, pisilyum ve arpa, çeşitli bölgelerde insan beslenmesinde önemli bir yer tutmaktadır ve fitokimyasallar açısından da zengindir. Fitokimyasallar kanser, artrit, koroner kalp hastalığı ve osteoporoz gibi diğer kronik hastalıkların önlenmesinde rol oynamaktadır. Tahıl tanelerinde bulunan başlıca fitokimyasallar: fenolik asitler, flavonlar, fitik asit, flavanoidler, kumarinler ve terpenlerdir. Tahıl tohumu, ferulik asit, fitik asit, glutatyon ve fitosteroller gibi fitokimyasalların bazıları için iyi kaynaklardır. Tahıl tohumu ayrıca vitaminler (E Vitamini, B1, B2 ve B3), mineraller (P, K, Mg, Ca, Zn ve S) ve lif içermektedir. Zengin besin içeriği nedeniyle tahıl tohumu, fonksiyonel gıdaların üretimi için değerli bileşenlerdir (Sidhu, Kabir ve Huffman, 2007, s. 231-232).

Deniz Ürünleri: Deniz ürünlerinin yüksek besin kalitesi, onu sağlıklı bir diyetin önemli bir bileşeni yapmaktadır. Pek çok deniz ürünü, toplam ve doymuş yağlar, kolesterol bakımından, yağlı kesilmiş sığır eti ve kümes hayvanları gibi daha sık tercih edilen bazı hayvansal proteinli gıdalardan daha düşüktür ve yağ miktarı olarak bazı yağsız etlere eşdeğerdir (Yaktine ve Nesheim, 2007, s. 5). Araştırmalar, deniz ürünleri tüketiminin kalp krizi, felç, obezite ve hipertansiyon riskini azaltabileceğini göstermektedir. Deniz ürünlerinde doymuş yağ oranı düşüktür ve omega-3 yağ asitleri de dâhil olmak üzere "kalp için sağlıklı" çoklu doymamış yağ oranı daha yüksektir. Deniz ürünlerindeki en önemli omega-3 yağ asitleri, eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asittir (DHA). Tüm deniz ürünleri omega-3 yağ asitleri içermektedir. Fakat somon, sardalye, alabalık, Atlantik ve Pasifik uskumru gibi yağlı balıklar ve ringa balığı özellikle zengin EPA ve DHA kaynaklarıdır. Bu yağ asitleri, kan basıncını ve kalp atış hızını düşürmeye ve kardiyovasküler fonksiyonu iyileştirmeye yardımcı olmaktadır. Araştırmalar omega-3 yağ asitlerinin, kalp krizi riskini azalttığını, trigliserit düzeylerini düşürdüğünü ve aterosklerotik plağın büyüme hızını yavaşlattığını göstermiştir. Deniz ürünlerinin içerdiği temel vitamin ve mineraller arasında niasin, B6 vitamini, E vitamini, B12 vitamini, tiamin, riboflavin, çinko, fosfor, magnezyum, demir, bakır, potasyum ve selenyum bulunmaktadır. Ek olarak, yağlı balıklarda bol miktarda A ve D vitamini bulunmaktadır (Reames, 2012, s. 1-2).

Sert Kabuklu Meyveler: Kişilerin günlük beslenmelerinde sıkça tükettiği önemli besinler arasında sert kabuklu meyveler de yer almaktadır. Dünyada en fazla yetiştirilen sert kabuklu meyveler; fındık, badem, cevizdir. Antepfıstığı ve kestane de sert kabuklu meyve olarak bilinmektedir. Türkiye'de üretilen en önemli sert kabuklu meyveler; badem, antepfıstığı, ceviz ve fındıktır. Yüksek miktarda yağ içermesi ve içeriğindeki yağların tekli ve doymamış yağ formunda olması nedeniyle sert kabuklu meyvelerin insan sağlığı için önemli etkileri bulunmaktadır. Düşük yoğunluklu lipoprotein miktarını düşürmesi (kötü kolesterol) sebebiyle kalp ve damar hastalıkları için faydalı besinlerdir. Aynı zamanda içeriğindeki fitokimyasal ve antioksidan maddelerin, kanser gibi kronik hastalıkları önlemede ve tedavi etmede büyük katkısı bulunmaktadır. Sert kabuklu meyveler fitokimyasal ve antioksidan içermeleri sebebiyle son dönemlerde fonksiyonel besinler arasında yer almaktadır (Üstün ve Karasmanoğlu, 2017, s. 142-143). Antepfıstığı, fındık, ceviz, badem gibi sert kabuklu meyveler, tekli ve doymamış yağ asitleri (kötü kolesterolü düşürücü

etkiye sahip), bitkisel steroller, diyet lifi, minarel, vitamin, karbonhidrat, protein içerdiği için beslenme ve sağlıkta önemli yer tutan yiyecekler olarak kabul edilmektedir. Sert kabuklu meyveler aynı zamanda antioksidan özelliği olan E vitaminini de içermektedir. Ayrıca kanser riskini azaltan besinler grubunda yer almaktadır (zer ve Güven, 2008, s. 325). Aşağıda tablo 2’de sert kabuklu meyvelerin besin kompozisyonlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. *Sert Kabuklu Meyvelerin Besin Kompozisyonları (100 gram)*

Sert Kabuklu Meyveler	Su	Protein	Toplam Yağ	Karbonhidrat	Kl	Enerji
Fındık (Corylus)	3,90	15,35	61,21	17,30	2,24	631 kcal
Ceviz (Juglans Regia L.)	4,07	15,23	65,21	13,71	1,78	654 kcal
Badem (Prunus Amygdalus)	4,70	21,22	49,42	21,67	2,99	575 kcal
Antepfıstığı (Pistacia Vera L.)	2,03	21,35	45,97	26,78	3,87	568 kcal
Kestane (Castanea Sativa Mill.)	51,40	9,30	7,50	68,20	1,20	377 kcal

Kaynak: Üstün ve Karaosmanoğlu, 2017, s. 143.

Somut Olmayan Kültürel Miras Kapsamında Mesir Macunu

Mesir macunu, 41 baharat ve şıfalı otların birleşmesiyle oluşan bir tür macundur. Mesir macunu retimi, Türkiye’de yıllık ortalama 500.000 ton civarında yapılmaktadır. Üretilen macunun %97-98’i yurtiçi pazara, %2-3’ ise yurtdışı pazarlara ihraç edilmektedir. İhracatı yapılan ülkeler arasında; Suudi Arabistan, Kuveyt, Libya, Katar, Ürdün, İsrail, İnan, Irak, İngiltere, Rusya, İtalya, Hollanda, Fransa ve Almanya yer almaktadır. Manisa Mesiri Tanıtma ve Turizm Derneği 11 Kasım 2013’te mesir macununun coğrafi işaret alması için başvuru yapmış ve 21 Mart 2018 itibariyle Mahreç (coğrafi işaret) işaretini almıştır. Mesir macunu bu tarihten itibaren korunmak amacıyla (6769 sayılı Sınai Mülkiyet Kanunu kapsamında) tescil edilmiştir (Yurdakul, 2019, s. 14).

Baharın başlangıcı olarak kabul edilen Nevruz haftasında (21-24 Mart) Manisa’da 400 yılı aşkın süredir *Mesir Macunu Festivali kutlanmaya devam etmektedir. Mesir macunun ortaya çıkışı tarihi bir öyküye dayanmaktadır. Osmanlı İmparatorluğu’nda 46 yıl tabatta kalan Kanuni Sultan Süleyman’ın annesi Ayşe Hafsa Sultan, nedeni bilinmeyen bir hastalığa yakalanmıştır. Bunun zerine Kanuni Sultan Süleyman annesinin hastalığına are bulması için Sultan Cami Medresesi’nin başbekimi Merkez Efendi’den bir ilaç yapmasını istemiştir. Merkez Efendi 41 çeşit bitki ve baharat karışımından oluşan bir macun hazırlamıştır. Mesir macunu adıyla günümüze kadar gelen bu macunu tüketen Hafsa Sultan kısa sürede sağlığına kavuşmuştur. Dönemde yardımsever oluşu ile bilinen Hafsa Sultan, iyileşmesini sağlayan bu macununun her sene Nevruz haftasında halka dağıtılmasını istemiştir. Sultan Camisi’nde halka mesir macunu dağıtılmaya başlanmıştır. O zamandan bugüne kadar her sene Nevruz haftasında Sultan Camisi etrafında toplanan halka, şenlikler eşliğinde mesir macunu dağıtılmaktadır* (KLTRPORTALI, 2022). Halkın güncel etkinlikler ile yeniden yaratıp yaşattıkları festival uygulamaları geniş katılımla bu meknda gerçekleşmektedir. Bu festival kültürel değerlerin korunması ve güvence altına alınması bakımından önem teşkil etmektedir. Mesir Macunu Festivali’nin yapıldığı alan, 1988’de Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından SİT alanı olarak ilan edilmiştir. Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından Mesir Macunu Festivali ekonomik yönden desteklenmekle birlikte festivale yönelik envanterleme, araştırma ve araştırma konularında çalışmalar sürdürülmektedir. Her sene yapılan Uluslararası Manisa Mesir Festivali Fotoğraf Yarışması, festivalin tanıtımına katkı sağlamakta, yerel ve ulusal medyada Mesir Macunu Festivali ile ilgili haberler ise geniş yer bulmaktadır. “Mesir Macunu Festivali” 2012’de UNESCO (Türkiye Milli Komisyonu) İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirasının Temsili Listesi’ne Türkiye adına kaydettirilmiştir (MEVKA, 2022). Aşağıda tablo 3’te mesir macunu yapımında kullanılan bitkilere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3. Mesir Macunu Yapımında Kullanılan Bitkilere İlişkin Bilgiler

No	Bilimsel Adı	Türkçe Adı	Kullanılan Kısım
1	Papaver somniferum	Haşhaş	Tohum
2	Brassicainigra, Brassica juncea, Sinaps alba	Hardal	Tohum
3	Cassia angustifolia Vahl	Sinameki	Meyve
4	Cinnamomum sp.	Tarçın	Çiçek
5	Citrus Limon (L.) Osbeck	Limon kabuğu	Meyve, meyve kabuğu
6	Commiphora molol (Engl.) Engl.Ex Tschirch	Mira	Reçine
7	Crocus sativus L.	Safran	Stigma
8	Ellettaria crdamomum (L.) Manton	Kakule	Meyve
9	Foeniculum vulgare subsp. Vulgare	Rezene	Meyve
10	Ceratonía siliqua L.	Keçiboynuzu	Meyve
11	Glycyrrhiza glabra L.	Meyan	Kök Ekstresi (meyan balı)
12	Linum usitatissimum L.	Keten	Tohum
13	Nigella sativa L.	Çörekotu	Tohum
14	Pimenta officinalis Lindl.	Yenibahar	Meyve
15	Piper cubeba Bojer	Kebabıye, Kübabe	Meyve
16	Piper nigrum L.	Karabiber	Meyve
17	Rosa canina L. (Sinonim: Rosa acanthina Déségl. ve Ozanon)	Kuşburnu	Meyve, tohum yağı
18	Rosmarinus officinalis L.	Biberiye, Kuşdili	Yaprak
19	TerminaliachebulaRtez	Halile(kara)	Meyve
20	Vites agnus-castus L.	Hayıt	Meyve
21	Zingiber officinale Rascoe	Zencefil	Rizom
22	Alpinia officinarumHance	Havlican	Rizom
23	Calluna vulgaris (L.)	Funda/Piren/Süpürge Otu	Çiçek, toprak üstü, yaprak
24	Cassia fistula L.	Hiyarşembe	Meyve
25	Citrus sinensis (L.) Osbeck	Portakal	Çiçek, Meyve Kabuğu, Meyve
26	Cocos nucifera L.	Hindistan Cevizi	Rende, çiçek durumlarından elde edilen usarenin işlenmesi sonucu elde edilen ürün
27	Coriandrum sativum L.	Kişniş	Yaprak, Meyve
28	Curcma zedoaria Roxb	Zalumba	Rizom, kök
29	Eugenia caryophyllata (L.) Thunb	Karanfil	Çiçek Tomurcuğu
30	Urtia dioica L.	Isırgan	Tohum
31	Cuminum cyminum L.	Kimyon	Meyve
32	Hibiscus sabdariffa L.	Sudan Bamyası, Karabamya	Çiçek, Tohum
33	Melisa officinalis L.	Melisa Otu	Yaprak
34	Silybum marianum (L.) Gaertn	Devedikeni	Tohum
35	Pimpinella anisum L.	Anason	Meyve
36	Piper longum L.	Darıfulül	Meyve
37	Piper nigrum L. (Piperaceae)	Akbiber-Beyaz Biber	Olgunlaştıktan sonra toplanıp tekniğine uygun olarak kurutulmuş ve dış kabukları soyulmuş meyvelerinin tane veya öğütülmüş hali
38	Curcuma longa L.	Zerdeçal	Rizom
39	Terminalia citrinaRetz	Halile(sarı)	Meyve
40	Vanillia frarans Ames	Vanilya	Meyve, tohum
41	Vitis vinifera L.	Üzüm	Meyve

Kaynak: YUCITA, 2022

Mesir macunun güçlü antioksidan özelliği olduğu yapılan bilimsel çalışmalar ile ispatlanmıştır. Aynı zamanda iştah açma, idrar söktürücü, gaz giderme, bağırsak hareketlerini arttırma, soğuk algınlığını iyileştirme ve afrodisyak etkisi mesir macunun sağlığa faydaları arasında sayılabilmektedir (Yurdakul, 2019, s. 31). Mesir macunu içeriğindeki bazı bitkilerin sağlığa faydaları aşağıda tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Mesir Macununun İçeriğindeki Diğler Bitkiler ve Sağlığa Katkıları

No	Bitki	Sağlığa Katkıları
1	Anason	Mideyi gulendirir, iştahi açar ve sindirimi sağlar.
2	Damla Sakızı	Solunum ve idrar yolları ile ilgili rahatsızlıklarda etkilidir.
3	erek Otu	İdrar soktrcdr, doğum sonrası sütü arttırır ve astım, bronşit ve öksürüğe faydalıdır.
4	Danflfl	Sindirime faydalıdır, sperm sayısını ve cinsel gücü arttırır.
5	Havlıcan	Mide ve bağırsakları gulendirir.
6	Hardal Tohumu	İştah açar, hazmı kolaylaştırır ve kan dolaşımı üzerinde olumlu etkisi vardır.
7	Hindistancevizi	Sindirim kolaylaştırır, bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlar ve metabolizmayı gulendirir.
8	Hıyarşembe	Soğuk algınlığına iyi gelir, göz ağrılarını giderir, katarakt için etkilidir ve şurup olarak kullanılabilir.
9	Kakule	İştah açar, sindirimi kolaylaştırır, böbrekleri harekete geçirir ve idrar soktrc etkisi vardır.
10	Karabiber	Sindirim sistemini harekete geçirir ve iştahi açar.
11	Karanfil	Mide ve bağırsaklarda mikrop oluşumunu engeller, sindirim sistemini düzenler.
12	Kbabe	İdrar ve solunum yollarını düzenler.
13	Kimyon	Sindirimi düzenler ve idrar soktrc etkisi vardır.
14	Kışniş	Hipertansiyon, sinir sistemini etkiler ve baş ağrılarını giderir.
15	Limon Kabuğu	Mide asitlerini giderir, kanı sulandırır, kırmızı kanı canlandırır, zehirlenmelere karşı etkilidir.
16	Meyan	Balgam soktrc etkisi vardır. Solunum problemleri, ülser ve gastrite iyi gelir.
17	Safran	Vücudu rahatlatır.
18	Halile (Sarı)	Kalbi gulendirici etkisi vardır, zihni harekete geçirir ve yaraları iyileştirmek için kullanılır.
19	Rezene	Mideyi rahatlatır ve sindirimi kolaylaştırıcı etkiye sahiptir.
20	Tarçın	Kabızlık ve mide ağrısını giderir, kaslar ve sindirim sisteminde uyarıcı etkide bulunur.
21	Vanilya	Vücudu gulendirir, ateşi düşürür, cinsel gücü arttırır.
22	Yenibahar	Damar sertliğini önler, vücut direncini arttırır, sindirimi kolaylaştırır ve iştah açar.
23	Zencefil	Cinsel gücü arttırır, kabızlığa faydalıdır, dolaşım bozuklukları ve soğuk algınlığına iyi gelir.
24	Zerdeçal	Karaciğeri ferahlatır, karaciğerde oluşan yağlanma ve demleri giderir.

Kaynak: Giritlioğlu, Avıkurt ve Savaş 2010, s. 238

Manisa Mesir Macunu sıvı mesir ve katı mesir macunu (ubuk şeklinde) olarak iki şekilde üretilmektedir. retimine ilişkin bilgiler şu şekildedir (YUCITA, 2022):

Sıvı Mesir: 50 gr limon tuzu (sitrik asit), 12,5 kg glikoz şurubu, 25 kg şeker, 600 gr 41 çeşit bitki ve baharatın oluşturduğu karışım 8 kiloluk su dolu kazanda istenilen kıvama ulaşıncaya kadar yarım saat boyunca sürekli karıştırılarak pişirilmektedir. Macunun sıcaklığı 116 °C'ye ulaşınca ocaktan alınmaktadır. Hazırlanan sıvı mesirin soğuması için 3 saat beklemek gerekmektedir. Macun soğuduktan sonra farklı gramajlardaki cam kavanozlara dolum makinası ile dökülmektedir. Sıvı mesir macunu serin ortamda muhafaza edildiği takdirde üretim tarihi itibarıyla 3 yıllık bir tüketim süresine sahiptir.

Katı (ubuk) Macun: 35 gr limon tuzu (sitrik asit), 50 kg şeker, 10 kg su solu kazanlarda macun kıvamı alıncaya kadar 45 dakika boyunca sürekli karıştırılarak pişirilmektedir. Macun 136 °C'ye ulaşınca ocaktan alınmaktadır. Kazandaki macun 1 gün dinlendirildikten sonra tezgha alınmakta ve miktarı belirlenen 41 çeşit bitki ve baharattan oluşan meyve, yaprak, kökler ile değirmende öğütülmektedir. 41 çeşit bitki ve baharatın özdeşleşmesi için kalıp halde bulunan macun elle 15 dakika alt st edilerek yoğrulmaktadır. Daha sonra kesim bölümüne alınarak önce el ile rulo halinde yuvarlanmakta, sonra el yordamıyla çubuk formuna getirilerek 3-4 ya da 11-12 cm boyutlarında makas ile kesilip paketlenmektedir.

Tartışma, Sonuç ve neriler

Tarihsel süreçte yiyeceklerin karın doyurma işlevi yaşanılan birçok değişim ile yerini soyut, manevi ve kültürel imgelere bırakmıştır. Yiyecekler, aynı topluma mensup kişilerin, aidiyetlik, komşuluk, arkadaşlık, birlik ve beraberliklerini geliştirmenin yanında bireylerin kendini ifade etme işlevi olarak da görülmektedir. Yiyecekler son dönemlerde kültür ile daha fazla ilişkilendirilmiş ve çekicilik unsuru olarak ifade edilmiştir.

Besinlerin hastalıkları tedavi etme ve nlenmede kullanılması eskilere dayanmaktadır. Son yıllarda gıdalar üzerindeki bilimsel araştırmalar, besin-sağlık ilişkileri konusunda bilimsel çalışmaların yapılması, tüketiciler bilincinin artması, yeni besinlerin bulunması, fonksiyonel gıdaları ön plana çıkarmaktadır (Güven ve Gülmez, 2006, s. 91). Çünkü fonksiyonel gıdalar, günlük beslenmede gıda formunda tüketiciler, sentetik madde içermeyen, besleyici etki olan ve aynı zamanda değişik etkenler ile hastalık oluşma riskini azaltan, sağlığı olumlu yönde etkileyen ve insana iyi hal kazandıran özelliklere sahip gıdalardır (Erbaş, 2006, s. 791).

İlgili literatür incelendiğinde bireylerin beslenmelerinin kültür ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Somut olmayan kültürel miras listesinde yer alan mesir macunu bu duruma örnek verilebilir. İçeriğindeki 41 çeşit baharat ve şıfalı ot bulundurması mesir macununu sağlık açısından önemli bir gıda haline

getirmektedir. Yapılan çalışmalarda da mesir macununun sağlık için faydalarına değinilmiştir. Oksel vd., (1997) mesir macunun element düzeylerini inceledikleri çalışmada mesir macununun içeriğinde bor, çinko, bakır, demir ve mangan minarellerinin esansiyel eser element olduğu, mesir macunun içeriğindeki çinkonun baldaki çinko miktarı ile eşdeğer olduğu, mesir macununun çinko desteği sağladığına ve çinkonun beslenme için önemli olduğuna değinmiştir. Güven (2010, s. 102) ise mesir macunun antioksidan aktivitesini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, mesir macunu yüksek antioksidan özelliğe sahip bir geleneksel ürün olarak değerlendirmiş, içeriğinde zengin baharat ve bitki özlerinin bulunması sebebiyle sağlık üzerine olumlu etkileri olduğunu ve gelecekte fonksiyonel bir ürün olarak değerlendirilebileceğini vurgulamıştır. Çekin ve Sertoğlu (2007) yaptığı çalışmada mesir macunun her derde deva olduğu, ruh ve sinir hastalıklarına iyi geldiği, çocuk hastalıklarında ve çocuk sahibi olmada etkili olduğu, akrep, çıyan, yılan sokmalarına etkili olduğuna inanıldığını vurgulamıştır.

Yapılan bu çalışmada somut olmayan kültürel miras kapsamında değerlendirilen mesir macunun fonksiyonel özellikleri incelenmiş olup sağlık açısından faydalarına değinilmiştir. İlgili literatür incelenerek çalışmaya katkı sağlanmıştır. Böylece gelecekte yapılacak olan araştırmalar için de fayda sağlaması hedeflenmiştir. Çalışmada mesir macunun fonksiyonel gıdalar/besinler kapsamında değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda fonksiyonel gıdaların kültür ile de ilişkilendirilebileceği görülmüştür. Çalışma kapsamında sunulan öneriler şunlardır:

- Fonksiyonel gıdaların somut olmayan kültürel miras kapsamında değerlendirildiği çalışmaların sayısı artırılmalıdır.
- Türkiye'nin somut olmayan kültürel miras listesine kayıtlı 5 gastronomik ürün bulunmaktadır. Oysaki Türk mutfağı dünyada hatırı sayılır bir yere sahiptir ve ürün bakımından zengindir. Bu ürünlerin coğrafi işaret (mahreç) alması konusunda çalışmalar hızlandırılmalıdır.
- Fonksiyonel gıdaların Türkiye'de yeni bir trend olması sebebiyle çalışmalar sınırlıdır. Türk kültürüne ait ürünlerin fonksiyonel özellikleri ve sağlığa faydaları hakkındaki çalışma sayıları artırılmalıdır.
- Yerel halk somut olmayan kültürel miras hakkında bilinçlendirilmeli, korunması gerektiğini kavramalı, nesilden nesle aktarılmasına önem vermeli ve ülke ekonomisine katkısı olduğu konusunda bilgilendirilmelidir.
- Somut olmayan kültürel miras kapsamında gastronomik unsurların tanıtılabileceği konferans, sempozyum, kongre sayısı artırılmalıdır.
- Festivaller bir ülkenin kültürünü, gelenek ve göreneklerini tanıtılabilecek bir unsurdur. Bu nedenle yerli ve yabancı turistlerin ülkenin kültürel değerlerini tanıyabileceği festival ve etkinlik sayısı ve gastronomik ürünlerin cazibesi artırılmalıdır.

Etik Beyan

“*Somut Olmayan Kültürel Miras Kapsamında Fonksiyonel Gıdalar: Mesir Macunu Örneği*” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Kaynakça

- Abdumamatova, D. (2018). *Kırgızistan'ın somut olmayan kültürel mirasının turistik ürün olarak pazarlanması* (Yüksek Lisans Tezi). Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.
- Ariga, T. ve Seki, T. (2005). *Functional foods from garlic and onion* (pp. 433-489). CRC Press.
- Aruoma, O. I., Landes, B., Ramful-Baboolall, D., Bourdon, E., Neergheen-Bhujun, V., Wagner, K. H. ve Bahorun, T. (2012). Functional benefits of citrus fruits in the management of diabetes. *Preventive Medicine*, 54, 12-16.
- Ben-Nun, L. (2018). *Health effects of onions*. BN Publication House: Beer-Sheva, Israel.
- Brace, L. D. (2002). Cardiovascular benefits of garlic (allium sativum l). *Journal of Cardiovascular Nursing*, 16(4), 33-49.
- Coşkun, T. (2005). Fonksiyonel besinlerin sağlığımız üzerine etkileri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48, 69-84.
- Çapar, G. ve Yenipinar, U. (2016). Somut olmayan kültürel miras kaynağı olarak yöresel yiyeceklerin turizm endüstrisinde kullanılması. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4, 100-115.
- Çekin, M. ve Sertoğlu, E. (2007). Mesir, Merkez Efendi, *Merkezfendi Geleneksel Tıp Derneği yayını*, 33-43, İstanbul, Türkiye.
- Erbaş, M. (2006). Yeni bir gıda grubu olarak fonksiyonel gıdalar. *Türkiye 9. Gıda Kongresi*. 24-26 Mayıs.
- Giritlioğlu, İ., Avcıkurt, C. ve Savaş, E. (2010). Production of traditional Turkish mesir paste. *Journal of Food, Agriculture & Environment*, 8(2), 227-231.

- Gülden, B. (2019). *Türkçe öğretim programlarının ve Türkçe ders kitaplarının kültür aktarımı bağlamında somut olmayan kültürel miras öğeleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, A. N. (2010). *Mesir macununun antioksidan aktivitesinin ve reolojik özelliklerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güven, A. ve Gülmez, M. (2006). Fonksiyonel gıdalar ve sağlıkla ilişkisi. *Kafkas Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 12(1), 91-96.
- Hasler, C. M. (2002). Functional foods: benefits, concerns and challenges -a position paper from the American council on science and health. *the Journal of Nutrition*, 132(12), 3772-3781.
- Hasler, C. M., Kundrat, S. ve Wool, D. (2000). Functional foods and cardiovascular disease. *Current Atherosclerosis Reports*, 2(6), 467-475.
- Henry, C. J. (2010). Functional foods. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(7), 657-659.
- Joye, I. J. (2020). Dietary fibre from whole grains and their benefits on metabolic health. *Nutrients*, 12(10), 3045.
- Karaduman, Y. (2011). Fonksiyonel gıdalar. *Conference: 1. Uluslararası Katılımlı Ali Numan Kırac Tarım Kongresi ve Fuarı*. Eskişehir-Turkey 2(2), 1061-1065.
- Karavelioğlu, B. ve Hoca, M. (2022). Potential effects of onion (allium cepa l.) and its phytochemicals on non-communicable chronic diseases: a review. *the Journal of Horticultural Science and Biotechnology*, 97(1), 24-33.
- Kaur, S. ve Das, M. (2011). Functional foods: an overview. *Food Science and Biotechnology*, 20(4), 861-875.
- Khanum, F., Anilakumar, K. R. ve Viswanathan, K. R. (2004). Anticarcinogenic properties of garlic: a review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 44(6), 479-488.
- Kurt, B. (2020). Somut olmayan kültürel miras unsurlarından yöresel yiyecekler: kınalı ekmek. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 13(29), 20-32.
- Kültürportali (2022). Mesir macunu festivali. 11.03.2022 tarihinde <https://www.kulturportali.gov.tr/portal/mesirmacunufestivali> adresinden edinilmiştir.
- Kwak, N. S. ve Jukes, D. J. (2001). Functional foods, part 1: the development of a regulatory concept. *Food Control*, 12(2), 99-107.
- López-Varela, S., González-Gross, M. ve Marcos, A. (2002). Functional foods and the immune system: a review. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(3), 29-33.
- Ma, G., Zhang, L., Sugiura, M. ve Kato, M. (2020). *Citrus and health, in the genus citrus* (pp. 495-511). Woodhead Publishing.
- Martín-Peláez, S., Covas, M. I., Fitó, M., Kuřar, A. ve Pravst, I. (2013). Health effects of olive oil polyphenols: recent advances and possibilities for the use of health claims. *Molecular Nutrition & Food Research*, 57(5), 760-771.
- Mevka (2022). Dünyada ve ülkemizde somut olmayan kültürel miras listesi. 11.03.2022 tarihinde <https://www.mevka.org.tr/Yukleme/Uploads/DsyVgGDNb121202121409PM.pdf> adresinde edinilmiştir.
- Milner, J. A. (2000). Functional foods: the US perspectives. *the American Journal of Clinical Nutrition*, 71(6), 1654-1659.
- Oğuz, M. Ö. (2009). Somut olmayan kültürel miras ve kültürel ifade çeşitliliği. *Milli Folklor Dergisi*, 11(82), 6-12.
- Oğuz, M. Ö. (2013). Terim olarak somut olmayan kültürel miras. *Milli Folklor*, 25(100), 5-13.
- Oksel, F., Taneli, B. ve Hakerlerler, H. (1997). Geleneksel mesir macunundaki eser element düzeyleri. *Ege Tıp Dergisi*, 36(3-4), 95-98.
- Öncebe, S. ve Demircan, V. (2019). Tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörler. *Akademik Gıda* 17(4),497-507, Doi:10.24323/akademik-gida.667263.
- Pareek, S., Sagar, N. A., Sharma, S. ve Kumar, V. (2017). Onion (allium cepa l.). *Fruit and Vegetable Phytochemicals: Chemistry and Human Health*, 2, 1145-1162.
- Rahman, M. S. (2007). Allicin and other functional active components in garlic: health benefits and bioavailability. *International Journal of Food Properties*, 10(2), 245-268.
- Reames, E. (2012). *Nutritional benefits of seafood*. Southern Regional Aquaculture Center.
- Romani, A., Ieri, F., Urciuoli, S., Noce, A., Marrone, G., Nediani, C. ve Bernini, R. (2019). Health effects of phenolic compounds found in extra-virgin olive oil by-products, and leaf of olea Europaea. *Nutrients*, 11(8), 1776.
- Seçim, Y. (2018). Türk mutfagında kullanılan bazı fonksiyonel gıdalar ve özellikleri. *Uluslararası Global Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Sidhu, J. S., Kabir, Y. ve Huffman, F. G. (2007). Functional foods from cereal grains. *International Journal of Food Properties*, 10(2), 231-244.
- Tan, T. (2021). *Fonksiyonel gıdalar ve gıda destek ürünleri ile ilgili yasal düzenlemelerin analizi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tezcan, M. (2000). *Türk yemek antropolojisi yazıları*. Ankara: Kültür Bakanlığı.
- UNESCO (2022a) UNESCO Türkiye'nin somut olmayan kültürel miras listesi. 07.03.2022 tarihinde <https://www.unesco.org.tr/Pages/126/123/UNESCO%C4%B0nsanl%C4%B1%C4%9F%C4%B1n-Somut-Olmayan-K%C3%BClt%C3%BCrel-Miras%C4%B1-Temsil%C3%AE-Listesi> adresinden edinilmiştir.
- UNESCO (2022b). Somut olmayan kültürel miras (SOKÜM) ihtisas komitesi. 07.03.2022 tarihinde https://www.unesco.org.tr/Content_Files/Content/Sektor/Kultur/sokum_bb.pdf adresinden edinilmiştir.
- Üstün, N. Ş. ve Karaosmanoğlu, H. (2017). Sert kabuklu meyveler ve fonksiyonel özellikleri. *Meyve Bilimi*, 1, 142-148.
- Yaktine, A. L. ve Nesheim, M. C. (Eds.). (2007). *Seafood Choices: Balancing Benefits and Risks*, National Academies Press.

- Yerlikaya, O., Meriç, Ş., Gücer, L., Akan, E. ve Kınık, Ö. (2016). Fonksiyonel gıdaların insan sağlığı açısından yeni bir bakış: fonksiyonel gıda bileşenlerinin oluşturabileceği riskler. *Türkiye 12. Gıda Kongresi*, 5-7 Ekim.
- Yoleri Artar, Ç. (2021). *Türkiye ve Japonya özgün eğitiminde somut olmayan kültürel miras (SOKÜM) yaklaşımları ve periyodik raporlar üzerinden karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- YUCİTA (2022). Mesir macunu. 11.03.2022 tarihinde <http://yucita.org/uploads/tescilliurunler/958.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Yurdakul, A. (2019). *Gastronomik bir değer ve kültürel miras olarak mesir macunu* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

EXTENDED ABSTRACT

Nutrition need is known as the basic need of people. However, this need varies according to the culture, traditions and beliefs of the people. For this reason, the need for nutrition is not only considered as a condition of sustaining life, but also reflects the characteristics of the society to which it belongs. Culture is the main indicator of our food and is learned from an early age. For this reason, it is possible to say that foods are integral parts of culture. Factors such as health concerns, changes in eating and drinking habits, the rush of daily life, the desire to age healthy and the awareness of consumers about eating have led to the emergence of differences in the eating and drinking habits of individuals. With the effect of all these, the concept of functional food emerged in Japan in the 1980s. These foods are defined as "foods that, in addition to their nutritional properties, have effects that reduce the risk of disease, protect health, regulate body functions depending on one or more components, and these effects have been scientifically proven".

In the historical process, the feeding function of food has left its place to ancestry, spiritual and cultural images with many changes. Food is seen as a function of self-expression of individuals, as well as improving the belonging, neighborhood, friendship, unity and togetherness of people belonging to the same society. In recent years, food has been more associated with culture and expressed as an element of attraction. The use of nutrients in the treatment and prevention of health-related diseases dates back to ancient times. In recent years, scientific research on foods, scientific studies on food-health relations, increasing consumer awareness, finding new foods have brought functional foods to the fore. Because functional foods are foods that are consumed in the form of food in daily nutrition, do not contain synthetic substances, have a nutritive effect and at the same time reduce the risk of disease formation with various factors, positively affect health and provide a good mood for people. In this study, the functional properties of mesir paste, which is evaluated within the scope of intangible cultural heritage, were examined and its health benefits were mentioned. A content analysis was made by examining the relevant literature and contributed to the study. Thus, it is aimed to provide benefits for what will be done in the future. In the study, it was concluded that mesir paste can be evaluated within the scope of functional foods/nutrients. At the same time, it has been seen that functional foods can be associated with culture. It has been proven by scientific studies that mesir paste has strong antioxidant properties. At the same time, appetite, diuretic, gas removal, increasing bowel movements, curing colds and aphrodisiac effects can be counted among the health benefits of mesir paste. Mesir paste is a kind of paste that is formed by combining 41 spices and medicinal herbs. The production of mesir paste is around 500,000 tons per year in Turkey. 97-98% of the paste produced is exported to the domestic market and 2-3% to foreign markets. Among the exported countries; Saudi Arabia, Kuwait, Libya, Qatar, Jordan, Israel, Iran, Iraq, England, Russia, Italy, Netherlands, France and Germany. Manisa Mesiri Promotion and Tourism Association applied for the geographical indication of mesir paste on 11 November 2013 and received the Mahreç (geographical indication) mark as of 21 March 2018. Mesir paste has been registered for protection since this date (within the scope of Industrial Property Law No. 6769).

This study is aimed to evaluate mesir paste, which contains 41 kinds of herbs and spices in its composition and which is known to have various benefits for human health, and which is also considered within the scope of intangible cultural heritage, within the scope of functional foods. Within the scope of the research, information about functional foods and mesir paste was revealed by scanning the relevant literature. The study is important in terms of contributing to the relevant literature and revealing the functional properties of mesir paste, which is within the scope of intangible cultural heritage. At the same time, it will provide researchers with a perspective in terms of evaluating the functional properties of "Ceremonial Kebab, Turkish Coffee and Fine Bread Making and Sharing Culture: Lavash, Katırm, Jupka, Yufka", which are included in Turkey's intangible cultural heritage list.