

GELENEKSEL BİR YEMEK: MARUL YOĞURTLAMASI¹

A Traditional Turkish Dish: Marul Yogurtlamasi

Doç. Dr. Osman GÜLDEMİR

Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Meslek Yüksekokulu

osmanguldemir@gmail.com

Orcid ID: 0000-0002-7476-5482

Öz

Mutfak kùltürü yemek, içecek türleri ve bunların hazırlanma, pişirilme, saklanma ve tüketilme sürecini; buna bağlı mekân ve ekipmanı, yeme-içme geleneği ile bu çerçevede gelişen inanış ve uygulamalardan oluşan bir bütünlüğü ifade eder. Türk mutfak kùltürü içerisinde yöre mutfakları çorbadan tatlıya kadar farklı yemek kategorilerinde onlarca yemek barındırmaktadır. Ordu ili Fatsa ilçesi Karadeniz Bölgesi'nde farklılaşan yemekleriyle dikkat çekmektedir. Araştırmada bu ilçede geleneksel olarak yapılagelen "marul yoğurtlaması"nın kayda geçirilmesi amaçlanmıştır. Fatsa, Sefaköy'de yaşayan 50 yaş ve üzeri, 20 yıldan fazla süredir yörede bulunan, kùltür temsiliyeti olan beş kişi ile mülakatlar ve katılımcı gözlemler yapılmıştır. Mülakat ve gözlemlerden elde edilen veriler ile "marul yoğurtlaması"nın fotoğraflarla aşamaları kaydedilerek, detaylı tarifi yazılmıştır. Ayrıca bir porsiyonunun enerji ve besin değeri analizleri yapılarak, günlük gereksinimi karşılama yüzdeleri de hesaplanmıştır. İlerleyen çalışmalarda "marul yoğurtlaması" yapılan diğer köyler ve yörelerde araştırmalar yapılması; detaylandırmaları, kıyaslamaları ve çok boyutlu değerlendirilmesini olanaklı kılacaktır.

Anahtar kelimeler: Yöresel mutfak, Fatsa mutfağı, Sefaköy yemekleri, Marul yoğurtlaması, Marul.

Abstract

Culinary culture express food, beverage types and the process of their preparation, cooking, storage and consumption; space and equipment, the tradition of eating and drinking, and the beliefs and practices developed within this framework. Inside the Turkish culinary culture, local cuisines contain dozens of dishes in different food categories, from soup to dessert. Fatsa district of Ordu province draws attention with its differentiating dishes in the Black Sea Region. In the study, it was aimed to record the traditionally cooked "marul yogurtlaması" in this district. Interviews and participatory observations were made with five people aged 50 and over living in Fatsa, Sefaköy, who have been in the region for more than 20 years and who are cultural representatives. With the data obtained from the interviews and observations,

¹ Bu makale 17-18 Mayıs 2022 tarihlerinde gerçeğleşen II. Ulusal Gastronomi Çalışmaları Sempozyumu'nda sunulan Marul Yoğurtlaması başlıklı yayınlanmamış bildirinin geliştirilmesiyle yazılmıştır.

the stages of “marul yugurtlaması” were recorded with photographs and a detailed recipe was written. In addition, the energy and nutritional value analyzes of a portion were made and the percentages of meeting the daily requirement were calculated. Conducting research in other villages and regions where “marul yugurtlaması” is made in future studies will make it possible to elaborate, compare and evaluate multidimensionally, where this dish is in the center.

Key words: Local cuisine, Fatsa cuisine, Sefaköy dishes, Marul yugurtlamasi, Lettuce.

Giriş

Mutfak kültürü “mikro ölçekte bireyden başlayarak aile, küçük sosyal yapılar ve makro ölçüde ülke adına çok yönlü irdelenebilecek özellikler taşımaktadır. Sadece gastronomik bağlamda mutfak kültürü yemek, yiyecek, içecek türleri ve bunların hazırlanma, pişirilme, saklanma ve tüketilme sürecini; buna bağlı mekân ve ekipmanı, yeme-içme geleneği ile bu çerçevede gelişen inanış ve uygulamalardan oluşan bir bütünlüğü ifade eder” (Halıcı, 2013). Orta Asya Döneminden, Selçuklu ve Beylikler Dönemi, Osmanlı Dönemi ve nihayetinde süregelen Cumhuriyet Dönemi Türk mutfağı; çorbalardan tatlılara ve içeceklere kadar birbirine eşdeğer zenginlik ve nefasette özgün örnekler barındırmaktadır (Halıcı, 2009). Bu örnekler, Türkiye’nin geniş coğrafyasının ve ikliminin bahsettiği gıda çeşitliliğinden, etnik ve inanç birliktelikleriyle sentezlenen alt kültürlerden kaynaklı, her bölgede farklılıklar arz etmektedir. Öyle ki bir şehrin ilçelerinde ve hatta köylerinde bile özgün mutfak değerleri tespit edilebilmektedir.

Tarihsel, coğrafi ve kültürel özgün değerlerinin olduğu anlaşılan Ordu’nun mutfak odaklı çalışıldığı ve ilçeleri, mahalleleri ile orijinal yemekleriyle ele alındığı akademik çalışmaların yeni yeni yapılmaya başlandığı görülmektedir. “Serendi” isimli özgün ahşap ambarı, ahşap evleri ve yaşam alanları; dağları, tepeleri, yaylaları, ırmakları, dereleri, gölleri ve denizi; yağış yoğunluğu orantılı bitki örtüsü çeşitliliği gibi etkenler mutfağını da Türkiye’nin diğer bölgelerinden ayırtıran etmenlerdir. Ayrıca çayı, fıındığı, kivisi ve mısırı da üretilen gıdalar arasında dikkat çekmektedir (Bahtiyar Karadeniz, Kabacık, & Sarı, 2018; Çakan, 2018; Kabacık, 2015; Kement, 2022; Kırbas, Pala, & Ertürk, 2020).

Literatürde yer alan Ordu mutfak kültürü bilgilerinden derlenen bazı yöresel yemek isimleri çorbalı, ana yemekler, hamur işleri, tatlılar ve garnitürler kategorilerinde Tablo 1’de yer almaktadır.

Kaynaklarda rastlanmayan, Ordu ilinin Fatsa ilçesinde geleneksel olarak yapılagelen “marul yoğurtlaması” özgün değeri olan ve Türkiye gastronomisine katkı sağlayabilecek önemde bir yemektir. Bu bağlamda araştırmada, söz konusu yerel mutfak değeri kayda geçirilmesi ana amaçtır. Alt amaçlar ise; marul yoğurtlamasında kullanılan malzemeleri, miktarlarını ve özelliklerini belirlemek; yemeğin hazırlanışını aşamalar halinde tariflendirmek; sağlık disiplinlerine ve özel menü planlayıcılarına da hizmet edebilmek adına bir porsiyonunun enerji ve besin değerlerini hesaplamak ve bu değerlerin yetişkin bireylerin günlük gereksinimlerini karşılama düzeylerini belirlemektir.

Tablo 1. Ordu'nun Bazı Yöresel Yemekleri

Çorbalar	Ana Yemekler	Hamur İşleri	Tatlılar	Garnitürler
Balık Çorbası	Fırın Fasulyesi	Bileki/Pileki	Ceviz Helvası	Fasulye
Beyaz Mısır Çorbası	Kavurması	Ekmeği	Çilek Reçeli	Turşusu
Gendeme Çorbası	Gendeme (Keşkek)	Hamsili Ekmek	İncir Reçeli	Galdirik Kavurması
Herle Çorbası	Gürcü Kavurması	Kabaklı Börek	Fındıklı Ballı Kuru Yufka Böreği	Hoşkiran Kavurması
Isırgan Çorbası	İçli Tava	Kuru Yufka Böreği	Fındıklı Burma Tatlısı	Kelem Turşusu
Kabak Çorbası	Kara Lahana/Pancar Döşemesi	Kayganası	Fındıklı Un Helvası	Kavurması
Kara Lahana/Pancar Çorbası	Köfte	Mısır Ekmeği	Koz Helvası	Melocan Diblesi
Pirin Çorbası	Kuru Fasulye	Mısır unu Yağlaş	Mısır Helvası	Pancar Turşusu
Sütlü Çorba	Mezgit Tava	Pazılı Kek	Papa	Turşusu
	Mısır Unlu Kara Lahana Sarması	Pide	Pekmez Yağlaş	Tatlısı
	Pancar Sarması	Tirit (Papara)	Sütlü Kabak	Sakarca Mıhlaması
	Taze Fasulye	Su Böreği	Şekerli Erişte	Salatalık Turşusu
		Yağlı		Kavurması
				Taflan Turşusu
				Kavurması

Kaynaklar: Dağdeviren, 2022; Demir, 2001; Güldemir vd., 2018; Halıcı, 2001; Kabacık, 2017; Kement, 2022; *Ordu Mutfak Kültürü*, 2013; Özer vd., 2020; Tan, 2015; Yavuz, 2018.

Literatür İncelemesi

Gastronomi araştırmaları bazen milli mutfaklara, bazen yöresel mutfaklara bazen de yalın bir yemeğe odaklı yürütülebilmektedir. "International Cuisine", "The Food of Italy", "The Indian Cuisine", "Arabesque" gibi eserler geniş coğrafyaların mutfak kültürlerine odaklanan çalışmalardır (Dubey, 2010; Kras, 2012; Nenes, 2009; Roden, 2007). "Karadeniz Bölgesi Yemekleri", "Akdeniz Bölgesi'nin Yöresel Mutfacı", "Ege Bölgesi Yemekleri" gibi çalışmalar ise Türkiye'nin bazı coğrafi bölgelerine yönelen eserlere örneklerdir. "Karadeniz Bölgesi Yemekleri" isimli kitap coğrafi olarak Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Ordu şehri de dahil bütün illeri kapsamaktadır. Bu bağlamda günlük öğünler, yemek öğünlerinde yer alan yiyecekler, geçiş dönemleriyle ilgili ikram ve yiyecekler, kutsal günlerle ilgili ikram ve yiyecekler, neşeli günlerle ilgili ikram ve yiyecekler, istek dilek sofralarıyla ilgili ikram ve yiyecekler, çorbalardan ekmek ve ekmekten yapılan yiyecekler kategorilerine kadar yemekler, standartlaştırılmış yemek tarifleri, mahalli dışarı yemekleri, bölge lokantaları alt

başlıkları altında Ordu'ya yönelik bilgiler bulunmaktadır (Halıcı, 1981, 2001; Işık, 2016).

"Ankara Mutfağı", "Tarsus Mutfağı", "Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri", "Ilgın Mutfak Kültürü ve Yemekleri" gibi çalışmalar ise şehir ve ilçe mutfak kültürlerini ele almaktadır (Aras, 2018; Güldemir & Bölükbaş, 2021; Işık, Kılıçarslan, Güldemir, Öney Derin, & Barı, 2017; Şahin, 2012).

Ordu İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'nün yayınladığı "Ordu Mutfak Kültürü" başlıklı kitapta; çorbalar, etli yemekler, sarmalar, balık yemekleri, zeytinyağlı yemekler, hamur işleri, tatlılar, reçeller ve turşu kavurmaları kategorileri içerisinde yemeklerin isimlerine, malzemelerine, yapılarına ve fotoğraflarına yer verilmektedir (*Ordu Mutfak Kültürü*, 2013). Tan'ın kaleme aldığı "Ordu Yemekleri" isimli kitap yerel ürünlerden kahvaltı, yerel çorbalar, hamur işleri börekler, yerel sebze yemekleri, et ve tavuk yemekleri, balıklar ve hamsi yemekleri, sarmalar ve dolmalar, turşular ve turşu kavurmaları, tatlılar ve unutulmuş yemekler alt başlıklarında daha fazla sayıda tarif içermektedir (2015). Demir ise araştırmasında dokuz kaynak kişi ile görüşerek Ordu'nun geleneksel halk mutfağı özelliklerini; çorbalar, yemekler, balık yemekleri, tatlılar ve turşular alt başlıklarında yemeklerini ve sözlük alt başlığında yerel kelimeleri aktarmaktadır (2001).

Dağdeviren, Ordu mutfak kültürünün yerel halk tarafından tanınma durumunu tespit amacıyla 18 yaş ve üzeri 597 kişiden veri toplamış; en çok pancar (karalahana) çorbasının, keşkeğin (gendemenin), pancar (karalahana) döşemesinin, mantar kavurmasının, mısır unu yağlaşının, fındıklı un helvasının, fındıklı burma tatlısının, dağ çileği reçelinin bilinerek yenildiğini, ayrıca bireylerin evlerinde Ordu yöresine ait ürünlere sıklıkla yer verdiklerini tespit etmiştir (2022). Alkan & Derebaşı ise Ordu ilinde yumurta tüketim bilincinin belirlenmesine yönelik 387 kişiden anket aracılığıyla veriler toplayarak şehirde yumurta hakkında bilinç düzeyinin yüksek olduğunu ve tüketim oranının da doğru orantılı olduğunu belirlemişlerdir (2018).

"Ordu İli Mutfak Kültürü" başlıklı çalışmada Ordu ilinin gastronomik kültür değerlendirmesi yapılmıştır. Şehrin tarihi, yiyecek ve içecekleri, mutfak kimliği ile kültür envanterine yer verilmiştir (Kement, 2022). "Turistik Destinasyonların Tanıtılmasında Yerel Mutfaklar: Ordu Vejetaryen Mutfağı" başlıklı çalışmada ise nitel yöntemle gerçekleştirilen mülakatlar ile ordu mutfak kültüründe yer alan vejetaryen yiyeceklerin hazırlanışları elde edilmiştir (Yavuz, 2018).

Bunların dışında sadece bir yemek kategorisini veya bir yemeği ya da içeceği ele alan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin "Sokaklardan Evlere Termiye" başlıklı çalışma Konya'nın geleneksel bir atıştırmalığı olan termiyeyi araştırmaktadır (Güldemir, Tosun Deniz, & Işık, 2012). "Şalgam Suyunun (Şalgam) Özellikleri ve Adana Bölgesi'nin Gastronomi Turizmindeki Önemi" başlıklı çalışmada şalgamın üretiminden tüketimine ve turizmdeki yerine odaklanılmaktadır (Say & Ballı, 2012). "Selçuklu Anadolu'sunda Ekmek" başlıklı makalede sadece ekmek özelinde, Selçuklu İmparatorluğu zaman dilimindeki yerine, üretiminden tüketimine kadarki süreçlere yönelik çeşitli kaynaklardan bilgilere yer verilmektedir (Özgüdenli & Uzunağaç, 2014). "Potatoes with its History, Usage in Turkish-French Cuisine and Outstanding Features

in French Cuisine” makalede ise patatesin tarihi, özellikleri ile kullanım şekilleri Türk ve Fransız mutfaklarında mukayese edilmektedir (Özer, Bruwier, & Olgay, 2020).

Bu örneklerin dışında çorba odaklı araştırmalar da bulunmaktadır. Yerel veya ulusal odaklı çalışmalarda tahıl, kurubaklagil, et ve ürünleri, deniz mahsulleri ve hamur işleri gibi bileşenlerle çorba çeşitleri yer almaktadır. Bu çorba çeşitlerinde marulun ana malzeme veya yan malzeme olarak belirtildiği araştırmaya rastlanmamıştır (Çekal & Aktürk, 2019; Güldemir, Haklı, & Işık, 2018). Tabii ki marul Türk mutfağında özellikle salatalarda sıklıkla kullanılmakta ve taze olarak tüketilmektedir (Demirel & Ayyıldız, 2017; Hoşcan & Zenginbal, 2020). Ama baş bileşenin marul olduğu bir yemek örneği dikkat çekicidir.

Yöntem

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden mülakat ve katılımcı gözlem teknikleri kullanılmıştır. Tablo 2’de özellikleri belirtilen, “Yemek ve Mutfak Alan Araştırmaları İçin Soru Kitabı”nda belirtilen kıstaslara uygun (Halıcı, 2020); Fatsa, Sefaköy’de yaşayan 50 yaş üzeri, 20 yıldan fazla süredir yörede bulunan, kültür temsiliyeti olan beş birey ile mülakatlar yapılmıştır.

İki veya daha fazla sayıda kişi arasında gerçekleşen mülakat tekniği için asgari katılımcı sayısı bulunmamaktadır. Genel olarak nitel çalışmalarda, araştırma amacına yönelik bilgi doygunluğuna erişildiğinde ilave görüşmelerin yapılmasına ihtiyaç duyulmamaktadır (Creswell, 2013; Akman Dömbekci ve Erişen, 2022). Bu araştırma esnasında dört görüşme akabinde doygun ve büyük ölçüde tekrarlı bilgi elde edildiği için beşinci görüşme sonrasında ek mülakatlara gerek görülmemiştir.

Mülakat ve gözlemlerden elde edilen veriler ile “marul yoğurtlaması”nın fotoğraflarla aşamaları kaydedilerek, detaylı tarifi yazılmıştır. Ayrıca bu tarifi BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) programı ile enerji ve besin öğeleri analizi yapılarak değerlendirilmiştir (Erhardt, 2010). Bir porsiyonunun enerji ve besin değeri analizleri yapılarak, günlük gereksinimi karşılama yüzdeleri de hesaplanmıştır.

Bu çalışma için T.C. Anadolu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı’ndan 24.06.2020 tarihli ve 30912 protokol numaralı karar ile etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna dair onay alınmıştır.

Tablo 2. Mülakat Yapılan Bireyler

Kod	Doğum Yılı	Cinsiyeti	Eğitim Seviyesi	Memleketi
K1	1941	Kadın	Okur yazar değil	Sefaköy
K2	1954	Kadın	Okur yazar	Sefaköy
K3	1942	Erkek	İlkokul	Sefaköy
K4	1963	Erkek	Lisans	Sefaköy
K5	1969	Kadın	Lisans	Sefaköy

Bulgular ve Yorumlar

Marul yoğurtlamasında kullanılan malzemeler beş porsiyon için Tablo 3’de aktarılmaktadır. Adına da yansıyan ana ürün taze maruldur. Taze salataların hazırlanmasında yer alan sebzeler, çiğ yenildiğinden patojen bakteriler ile bulaş olması halinde insan sağlığı açısından ciddi tehdit oluşturabilmektedir. Nitekim literatürde, kimi marul örneklerinde patojen mikroorganizma tespitleri yapılmıştır. Bu sebeple marulun mutfakta kullanımında bulaş riskine karşı az temas ile ayıklanması ve etkili yıkanması önem arz etmektedir. Marul yoğurtlaması tarifinde ısıl işlemin mikrobiyal riski nihai üründe azalttığı söylenebilir (Kara, Acaröz, Gürler, Soylu, & Küçük Kurt, 2019).

Tablo 3. Marul Yoğurtlamasında Kullanılan Malzemeler (5 Porsiyon)

Malzeme	Miktar	Açıklama
Sarımsak	5 diş / 15 g	Ayıklanmış.
Taze marul	10 yaprak / 100 g	Ayıklanmış, yıkanmış.
Ayçiçek yağı	3 yemek kaşığı / 36 g	
Yoğurt	2 su bardağı / 400 g	Soğuk.
İçme suyu	3 su bardağı / 600 ml	Soğuk.
Tuz	1tatlı kaşığı / 9 g	

Tablo 3’de belirtilen malzemeler ile marul yoğurtlamasının hazırlanışı aşağıdaki gibi aşamalandırılabilir:

1. Sarımsak ve marullar kıyılır.
2. Ayçiçek yağında kavrulur.
3. Yoğurt, içme suyuyla karıştırılarak, ayrandan koyu kıvamda sulandırılır.
4. Karıştırılarak tencereye eklenir.
5. Kaynayana kadar karıştırılır.
6. Tuz ekilir, karıştırılır.
7. Porsiyonlanarak servis edilir.

Tarifin hazırlanış ve sunuluşu uzmanlık gerektirmemekte, yarım saatte yapılabilir olması sebebiyle zaman yönünden de çok vakit almamaktadır. Sadece yoğurdun suyla seyreltilmesi akabinde çorbayla karıştırılmasında kestirmemeye özen gösterilmesi gerekmektedir. Bu amaçla pişirme esnasında bir yöne karıştırılması ve tuzun son aşamada eklenmesi etkili olmaktadır.

Görsel 1’de, marul yoğurtlamasının hazırlanışının gözlemlenmesi esnasında, araştırmacı tarafından, aşama aşama çekilen fotoğrafları yer almaktadır.



a. Doğranmış sarımsak ve marulun ayçiçek yağında kavrulması



b. Sulandırılmış yoğurdun eklenmesi



c. Kaynayana kadar karıştırılması ve tuz eklenmesi



d. Porsiyonlanması



e. Servisi

Görsel 1. Marul Yoğurtlamasının Bazı Yapım Aşamaları

Marul yoğurtlamasının bir porsiyonunun enerji ve besin değeri analizi ile günlük gereksinimi karşılama yüzdesi Tablo 4’de yer almaktadır. Bu değerlerin anlaşılabilirliği ve gündelik yaşantıda kullanılabilirliği adına Türkiye Beslenme Rehberi’nde 19-50 yaş kadın ve erkekler için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri referans değerlerine (Aksoy, Nişancı, Kızıl, Çakır, & Çarkçı, 2016) göre kadın ve erkekler için günlük gereksinimi karşılama oranları hesaplanarak sunulmuştur.

Tablo 4. Marul Yoğurtlamasının Enerji ve Besin Değerleri ile Günlük Gereksinimi Karşılama Durumu (1 Porsiyon)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama Durumu %	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	110,5	6	5
Karbonhidrat (g)	4,8	2	2
Posa (g)	0,3	1	1
Protein (g)	3,3	5	4

Yağ (g)	8,5	16	13
A vitamini (mcg)	63,5	10	8
C vitamini (mg)	6,5	7	6
E vitamini (mg)	4,6	42	35
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,3	8	8
Folat (mcg)	22	7	7
Demir (mg)	0,3	2	3
Çinko (mg)	0,4	4	3
Kalsiyum (mg)	164,1	17	17
Fosfor (mg)	96,1	17	17

Marul yoğurtlamasının 110,5 kkal enerji değerinin %18'i karbonhidratlardan, %13'ü proteinlerden ve %70'i yağlardan gelmektedir. Çorbanın enerji değerinin düşük, E vitamini içeriğinin günlük gereksinimi neredeyse yarı oranda karşılayacak miktarda olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kalsiyum ve fosfor ihtiyaçlarını ise %17 oranında karşılamaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Marul yoğurtlaması Ordu ili, Fatsa ilçesi Sefaköy'de kaydı yapılan, literatürde ismine ve içeriğine rastlanmamış özgün bir çorbadır. Ordu ilinde "top köfteli pezik (pazı) yoğurtlaması", "kurutulmuş kabak yoğurtlaması" ile "uçkur kabak yoğurtlaması" ismen "ayranlı marul" ise ana malzeme yönünden "marul yoğurtlaması"na benzemektedir (Dağdeviren, 2022; Demir, 2001; Kement, 2022; *Ordu Mutfak Kültürü*, 2013). Ancak ana malzemeler, kıvam ve nihai ürün görüntüsü birbirlerinden oldukça farklıdır.

Malzeme bulunurluğu, hazırlanması ve sunuşu pratik ve ekonomiktir. Özellikle bahar ve yaz aylarında tüketimi yaygındır. Bu tarifte sarımsak, taze marul, ayçiçek yağı, yoğurt, içme suyu ve tuz kullanılmaktadır. Eldeki fazla marulun ve yoğurdun değerlendirilmesi için sık tercih edilen bir tariftir. Ayrıca özellikle sıcak havalarda tüketiminin ferahlık hissi verdiği belirtilmektedir.

Sebze ve süt ürünleri Türkiye Beslenme Rehberi'nde özellikle vurgulanan besin gruplarıdır. Bireylerin diyetlerinde diğer gruplardan daha sık yer alması tavsiyeleri bulunmaktadır. Marul yoğurtlamasının ana bileşenleri de taze marul ve yoğurttur. Bir porsiyonu 110,5 kkal enerji, 63,5 mcg A vitamini, 4,6 mg E vitamini, 164 mg Kalsiyum

ve 96 mg Fosfor ihtiva etmektedir. Düşük enerji içeriği ve istendik besin öğeleri içeriğiyle menülerde yer verilmesi kolaydır.

Turistik işletmelere gelen turistlerin yöresel ürünlere yönelik olumlu yaklaşım ve beklentileri olduğu bilindiğinden, ayrıca Ordu ilinin gastronomi turizmi potansiyeli ön plana çıktığından (Ayaz & Köse, 2022; Kabacık, 2017; Kement, 2022) marul yoğurtlaması gibi özgün değeri olan; uygulaması pratik ve kolay olarak değerlendirilen yemeklere işletmelerde yer verilebilir.

İlerleyen çalışmalarda “marul yoğurtlaması” yapılan diğer köyler ve yörelerde araştırmalar yapılması; detaylandırılmasını, kıyaslamalar yapılmasını ve çok boyutlu değerlendirilmesini olanaklı kılacaktır. Ayrıca çorbanın duyuusal testlerinin yapılması, tüketici görüşlerinin alınması ve maliyet hesaplarının yapılarak yiyecek içecek işletmelerine kazandırılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Akman Dömbekci, H. & Erişen, M. A. (2022). Nitel Araştırmalarda Görüşme Tekniği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 141-160. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1227330>
- Aksoy, M., Nişancı, F., Kızıl, M., Çakır, B., & Çarkçı, M. (2016). Besin Öğeleri ve Besin Grupları. İçinde A. G. Pekcan, N. Şanlıer, M. Baş, S. Başoğlu, & N. Acar Tek (Ed.), *Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER)*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Alkan, S., & Derebaşı, S. (2018). Ordu ilinde yumurta tüketim bilincinin belirlenmesi. *Akademik Ziraat Dergisi*, 7(2), 237-244. <https://doi.org/10.29278/azd.482068>
- Aras, N. (2018). Tarsus Mutfağı. *Gastro: Türkiye'nin Yemek Kültürü Dergisi*, 90, 8-20.
- Ayaz, N., & Köse, Y. (2022). Turizm İşletmesi Yöneticilerinin Yöresel Yemek Beklentisi Üzerine Nitel Araştırma: Bartın İli Örneği. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 187-198.
- Bahtiyar Karadeniz, C., Kabacık, M., & Sarı, S. (2018). Ordu İlinde Ekoturizm Uygulamaları, Kabakdağı, Kayabaşı Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 323-337.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. USA: SAGE Publication.
- Çakan, İ. (2018). *Karadeniz Bölgesi*. Samsun: Eser Matbaacılık.
- Çekal, N., & Aktürk, H. (2019). Gaziantep Mutfağına Özgü Çorbalara İlişkin Müşteri Değerlendirmelerinin İncelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(2), 1488-1498. <https://doi.org/10.21325/jotags.2019.431>
- Dağdeviren, A. (2022). Ordu Mutfak Kültürünün Yerel Halk Tarafından Tanınma Durumu. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(4), 1733-1746. <https://doi.org/10.33083/joghat.2022.232>
- Demirel, H., & Ayyıldız, S. (2017). Mutfak Kültürü ve Değişimi; Giresun İli Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(4), 280-298. <https://doi.org/10.21325/jotags.2017.150>
- Demir, F. (2001). Ordu Yöresi Geleneksel Halk Mutfağından Derlemeler. İçinde K. Toygar (Ed.), *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar* (ss. 275-291). Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayını.
- Dubey, K. G. (2010). *The Indian Cuisine*. New Delhi: PHI Learning.
- Erhardt, J. (2010). *Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS) Tam Versiyon*. Stuttgart: Entwickelt an der Universität Hohenheim.
- Güldemir, O., & Bölükbaş, R. (2021). Ankara. İçinde İ. Yazıcıoğlu, Ü. Sormaz, & C. Canbolat (Ed.), *Türkiye Lezzet Rotaları* (ss. 427-437). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güldemir, O., Haklı, G., & Işık, N. (2018). Türk Mutfağı'nda Kahvaltıda Tüketilen Çorbalar ve İllere Göre Dağılımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39, 56-66.
- Güldemir, O., Tosun Deniz, F., & Işık, N. (2012). Sokaklardan Evlere Termiye. III. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 549-551. Konya.

- Halıcı, N. (1981). *Ege Bölgesi Yemekleri*. Ankara: Güven Matbaası.
- Halıcı, N. (2001). *Karadeniz Bölgesi Yemekleri*. Konya: GÜR-AY Ofset Matbaacılık.
- Halıcı, N. (2009). *Türk Mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Halıcı, N. (2013). *Açıklamalı Yemek ve Mutfak Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Halıcı, N. (2020). *Yemek ve Mutfak Alan Araştırmaları İçin Soru Kitabı*. Ankara: Girişim Ajans Ofset Matbaacılık.
- Hoşcan, N., & Zenginbal, H. (2020). Mudurnu'da Sürdürülebilir Turizm Gelişiminde Etnobotanik. *Black Sea Journal of Engineering and Science*, 3(4), 151-159.
<https://doi.org/10.34248/bsengineering.788673>
- Işık, N. (2016). Akdeniz Bölgesi'nin Yöresel Mutfağı. İçinde E. Zencir (Ed.), *Yöresel Mutfaklar* (ss. 196-226). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Işık, N., Kılıçarslan, A., Güldemir, O., Önay Derin, D., & Barı, N. (2017). İlgin Mutfak Kültürü ve Yemekleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 38, 86-94.
- Kabacık, M. (2015). Orta Karadeniz'de Sakin Şehir (Citta Slow) Perşembe: Sakin Şehir Olma Sürecinde Karşılaştığı Sorunlar ve Yöreye Katkıları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 31-46.
<https://doi.org/10.19129/sbad.28>
- Kabacık, M. (2017). Ordu İli Gastronomi Turizmi Potansiyeli. *DOKAP Uluslararası Turizm Sempozyumu*, 529-534. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Matbaası.
- Kara, R., Acaröz, U., Gürler, Z., Soylu, A., & Küçükkurt, O. (2019). Taze Marul Örneklerinde Escherichia coli O157 ve Listeria monocytogenes Varlığının Belirlenmesi. *European Journal of Science and Technology*, (16), 871-873.
<https://doi.org/10.31590/ejosat.573247>
- Kement, Ü. (2022). Ordu İli Mutfak Kültürü. İçinde Y. Oğan (Ed.), *Gastronomi Alanında Tematik Araştırmalar I* (ss. 102-111). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Kırbaş, G., Pala, H., & Ertürk, N. (2020). *Şehrimiz Ordu*. Ordu: T.C. Millî Eğitim Bakanlığı.
- Kras, S. L. (2012). *The Food of Italy*. New York: Marshall Cavendish Benchmark.
- Nenes, M. F. (2009). *International Cuisine*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Ordu Mutfak Kültürü*. (2013). Ordu: T. C. Ordu Valiliği, İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü.
- Özer, Ç., Bruwier, F. G., & Olgay, P. (2020). Potatoes with its History, Usage in Turkish-French Cuisine and Outstanding Features in French Cuisine. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 4(2), 300-312.
<https://doi.org/10.32958/gastoria.779321>
- Özgüdenli, O. G., & Uzunağaç, Ö. (2014). Selçuklu Anadolu'sunda Ekmek. *Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 43-72.
<https://doi.org/10.16985/MTAD.201417924>
- Roden, C. (2007). *Arabesque: A Taste of Morocco, Turkey, and Lebanon*. New York: Alfred A. Knopf.

- Şahin, K. (2012). *Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri*. Hatay: T.C. Hatay Valiliği.
- Say, D., & Ballı, E. (2012). Şalgam Suyunun (Şalgam) Özellikleri ve Adana Bölgesi'nin Gastronomi Turizmindeki Önemi. *II. Disiplinlerarası Turizm Araştırmaları Kongresi*, 4, 612-620. Antalya. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.4>
- Tan, A. Z. (2015). *Ordu Yemekleri*. Ordu: Ünye Ticaret ve Sanayi Odası Kültür Yayını.
- Yavuz, C. (2018). Turistik Destinasyonların Tanıtılmasında Yerel Mutfaklar: Ordu Vejetaryen Mutfağı. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek. 1), 123-141.