

ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

DOI: 10.52122/nisantasisbd.932963

**TANDIR ÇORBASI, İSPANAKLI BULGURLU BORANI, SİRKENCUBİN VE
BADEM HELVASININ AKDENİZ DİYETİ KAPSAMINDA İNCELENMESİ*****Dr. Öğr. Üyesi Emirhan YENİŞEHİRLİOĞLU**** Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi,
Turizm Fakültesi

e-posta: emirhan.yenisehirlioglu@alanya.edu.tr

ORCID : 0000-0002-6856-9506

İlke KALAYCI **** Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

e-posta: ilke.kalayci07@gmail.com

ORCID 0000-0002-1819-3766

ÖZET

Selçuklu mutfak mirasının incelenerek Gastronomi literatürüne kazandırılması Türk mutfak kültürünün korunması ve köklerinin anlaşılması açısından elzemdir. Bu çalışma kapsamında seçilen bir çorba, bir ana yemek, bir içecek ve bir tatlı BeBis yazılımı ile Diyetetik açıdan incelenerek enerji ve besin ögesi içerik analizine tabi tutulmaktadır. Analizden elde edilen veriler; besinlerin hangi tüketici grubu için uygun olduğunu hangi grupların ise uzak durması gerektiği ortaya koymakla birlikte, Dünya Sağlık Örgütü tarafından kültürel miras olarak kabul edilmiş olan Akdeniz Diyeti normları ile kıyaslanmaktadır.

Elde edilen bulgular neticesinde; Tandir Çorbası'nın yüksek yağ, kolesterol, sodyum, potasyum ve fosfor içeriğine karşılık düşük doymamış yağ asidi içeriği ve baharat kullanımı dolayısıyla kalp-damar, böbrek, mide ve safra kesesi hastalıkları gibi durumlarda kullanılmayacağı ve genel itibarıyla Akdeniz Diyeti'nin özelliklerini yansıtmadığı, Sirkencubin şerbetinin ve Badem Helvası'nın yüksek basit şeker içeriklerinden dolayı enerji gereksiniminin arttığı yüksek fiziksel aktivite, kronik böbrek yetmezliği gibi durumlarda kullanılabileceği fakat Akdeniz Diyeti'nin özelliklerini yansıtmadığı, Ispanaklı Bulgurlu Borani'nin besin ögesi içeriğinin daha yüksek olup Akdeniz Diyeti'nin temel özelliklerine daha çok uyum gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Diyetetik, Akdeniz Diyeti**IN AN ANALYSIS ON THE CONTEXT OF MEDITERRANEAN DIET TANDIR SOUP,
SIRKENCUBIN, ALMOND HALVA AND BULGUR BORANI WITH SPINACH****ABSTRACT**

Examining the Seljuk culinary heritage and combine it into the Gastronomy literature is essential for the preservation of Turkish cuisine culture and understanding its roots. Scope of this study is to examine a selected Seljuk meal, dessert, beverage and soup from a dietetic perspective with BeBis software and analyze those food's nutrients to compare the data with the norms of the Mediterranean Diet. The results of the analysis shows which groups are able to consume the foods and which should avoid them while comparing those foods by the standards of the Mediterranean Diet that is acknowledged as a cultural heritage by World Health Organization.

As a result of the findings; Tandir Soup can not be used in cardiovascular problems, kidney, stomach and gallbladder diseases due to the use of condiments and it's high fat, cholesterol, sodium, potassium and phosphorus and low unsaturated fatty acid content, thus it doesn't reflect the main qualities of Mediterranean Diet. Sirkencubin sherbet and Almond Halva can be used in high physical activity because of the high simple sugar content but those foods are not reflect the characteristics of the Mediterranean Diet. Bulgur Borani with Spinach has a higher nutrient content and it has been determined that it is more characteristics example of Mediterranean Diet.

Keywords: Gastronomy, Dietetics, Mediterranean Diet**Geliş Tarihi/Received:** 05.03.2021**Kabul Tarihi/Accepted:** 16.05.2021**Yayın Tarihi/Printed Date:** 29.06.2021**Kaynak Gösterme:** Yenişehirlioğlu, E., Kalaycı, İ. (2021). "Tandır Çorbası, Ispanaklı Bulgurlu Borani, Sirkencubin ve Badem Helvasının Akdeniz Diyeti Kapsamında İncelenmesi". *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(9) 56-70.

* Bu çalışma, 18 Şubat 2021 tarihli 1. Ulusal Gastronomi Çalışmaları Sempozyumunda sunulan "Anadolu Selçuklu Yemeklerinin Akdeniz Diyeti Kapsamında İncelenmesi: Ispanaklı Bulgurlu Borani, Sirkencubin, Badem Helvası Üzerine Bir Analiz" bildirisinden yola çıkılarak, genişletilerek hazırlanmıştır.

GİRİŞ

İnsan türünün toplu halde yaşayabilmesi, yani toplum olabilmesi, gıda kaynaklarının bolluğu ile doğru orantılıdır. Çünkü, tüketilebilecek besin miktarları, türlerin çoğalmasındaki üst sınırı belirlemektedir (Darwin, 2015: 97). Toplumların şekillenmesinde gıda türlerinin yani mutfak kültürlerinin önemli bir yere sahip olduğu da Antik Yunan felsefesinde ele alınan konular arasındadır (Platon, 2017: 55).

Mutfak; kültürel mirasın önemli bir unsurudur (Güler, 2010, Solmaz ve Altınar, 2018). Kültürel miras; kılık kıyafetten müziğe, inanışlardan önemli günlere kadar oldukça farklı şekillerde karşımıza çıkabilmektedir (Lowenthal, 2005, Navrud ve Ready, 2002). Gerekli planlama ve politikalar ile korunmadığı sürece ister somut ister soyut olsun tüm kültürel miraslar bozulabilmekte hatta zaman içerisinde yok olmaktadır (Pekin, 2011). Turizmde sürdürülebilirlik algısı bahsi geçen bozulmaların önüne geçmek sahip olunan değerleri koruyarak yeni nesillere aktarma algısı üzerine inşa edilmiştir.

Üzerinde yaşadığımız topraklar tarih boyunca yüzlerce topluluğa ev sahipliği yapmıştır. Öyle ki dünya tarihinde bilinen en eski mimari yapı olan Göbekli Tepe tapınağı (Özalp, 2016) bile ülkemizin sınırları içerisinde yer almaktadır. Devamında Roma'dan Selçukluya oradan da Osmanlıya kadar uzanan medeniyetler/kültürler hep Anadolu diye bilinen bu topraklarda varlıklarını sürdürmüşlerdir.

Türk mutfak kültürünün önemli bir murisi olan Selçuklu mutfak kültürüne (Güler, 2010, Akın vd. 2016, Düzgün ve Özkaya, 2015) ait ürünleri bilimsel açıdan inceleyerek gastronomi literatürüne kazandırmak, Selçuklu mutfak mirasının kaybolmaması ve mutfak kültürümüzün turizm endüstrisinde kendisine daha fazla yer bulabilmesi açısından önemlidir.

Günümüzde, turistlerin sadece yemekleri deneyimlemek amacıyla seyahat ettikleri bilinmektedir (Cohen ve Avieli, 2004, Chen, 2013). Bu bağlamda bir destinasyonun yemek kültürünün endüstriyel fast food üretimi yapan zincirlerden ve bölgeye ait olmayan yemeklerden korunması, bölgeyi ziyaret eden turistlere o bölgede yetişen ürünler ve aslına uygun tarifler ile hazırlanan yemeklerin sunulması, bölge turizmi için çekiciliklerin korunması anlamına gelmektedir. Mutfak mirasın korunması turizm endüstrisinin sürdürülebilirliği açısından da önemlidir.

Ulusal alanyazın incelendiğinde Selçuklu mutfak kültürü üzerine birçok çalışmanın yapıldığı görülebilmektedir (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014, Kızıldemir vd., 2014, Halıcı, 2015, Galip vd., 2015, Seçim, 2018, Demirgöl, 2018). Selçuklu mutfağı; kültürel bir miras olmasının yanı sıra, günümüz Türk mutfağının da temellerini oluşturan yapı taşlarından biridir (Güler, 2010, Öncel, 2015). Özellikle Anadolu'nun fethinden sonra Selçuklular kendi mutfak kültürlerini Anadolu'ya taşımış ve Anadolu'daki mutfak kültürlerini de kendi bünyeleri içerisine almışlardır (Uzunağaç, 2014). Selçuklu mutfağında, imparatorluğun geniş sınırlara sahip olmasının etkileri açıkça görülebilmektedir. Büyük ve küçükbaş hayvanlar, balıklar, tahıllar, sebzeler, ağaçlar, meyveler, alkollü ve alkolsüz içecekler gibi farklı türde gıdalar, coğrafik farklılıklar neticesi Selçuklu mutfağında yer etmiş ürünlerden bazılarıdır (Şanlıer vd 2012, Kafesoğlu, 1993). Yemekler, Selçuklu kültüründe de günümüzde olduğu gibi sosyal hayatın içerisinde de önemli bir yere sahiptir. Bayram, düğün ve cenaze gibi özel günlerde gelen misafirlere ikramlarda bulunma adeti Selçuklu mutfağında da söz konusudur (Tezcan, 1997). O dönem yazılan edebi eserlerde de mutfağa yoğun şekilde değinilmiş olması (Seçim, 2018) günümüzde olduğu gibi yeme içme alışkanlıklarının Selçuklu toplumunda da önemi bir yere sahip olduğunun göstergesi olarak ifade edilebilir.

Çalışma kapsamında Selçuklu imparatorluğundan günümüze kadar ulaşan farklı yiyecek ve içeceklerin besin değerleri analiz edilmekte, analizlerden elde edilen veriler de Akdeniz Diyeti normları ile kıyaslanmaktadır. Çalışma Gastronomi ve Diyetetik bilimlerinden faydalanan multi-disipliner bir iskelete sahiptir. Ana amaç, sadece ilgili tariflerin içerik analizini yapmak değil sahip olduğumuz mutfak mirasının sağlık açısından ne derece günümüz normları ile eşleşme içerisinde olduğunu da ortaya koyabilmektir. Zira mutfak mirası kabul edilen ürünleri turistlere sunmak başlı başına yeterli bir uygulama olarak görülmemelidir. Sunulan ürünlerin doğrallığı, içeriği, besleyiciliği, barındırdığı alerjenler, kazanımları ve potansiyel riskleri önceden belirlemek mutfak mirasımızın bilimsel temellere oturtulabilmesi açısından bir gerekliliktir (Von Essen ve Englander, 2013, Petrescu ve Petrescu-Mag, 2015, Lockie, vd. 2002).

1. Kuramsal Çerçeve

Bir destinasyonun iklimi, coğrafik özellikleri, tarihi, yetiştirdiği tarım ürünleri, inanç sistemi ve demografik özellikleri mutfak kültürüne yansımakta bu da destinasyona gastronomik bir kimlik kazandırmaktadır (Nebioğlu, 2017). Sayılan nitelikler farklılaştıkça gastronomik kimlik de değişkenliğe uğramaktadır. Ancak turizm endüstrisinin destinasyonlar üzerinde özellikle fiziksel ve sosyal çevre unsurlarında bozulmalara yol açtığı bilinmektedir (Kozak vd., 1997). Bölgeyi ziyaret eden turist sayıları arttıkça bölgenin sosyolojik ve fiziksel dokusu başkalaşıma uğramakta zaman içerisinde de tanınmaz hale gelebilmektedir (Pekin, 2011). Bu bozulmalardan mutfak mirası da nasibini almaktadır.

Bir destinasyonu ziyaret eden turistlerin, seyahatleri esnasında harcadıkları paranın %30'u gıda alışverişine gitmektedir (Şengül ve Genç, 2016). Turistlerin bu harcamaları endüstriyel fast food üreticilerine yaparak ekonomik sızıntıya sebep mi olacağı yoksa bölgenin yerel ürünlerini tercih ederek bölge ekonomisine katkıda mı bulunacağı önemli bir sorudur. Slow-Food hareketinin ortaya çıkış amacı da benzer endişelere dayanmaktadır. Turistlere sunulan yemeklerin sadece karın doyurmak için bir araç olmadığını, doğaya, sağlığa, şehrin kültürüne ve tarihine bir atıf olduğunu (Çapar ve Yenipınar, 2016), bu sebeple üretim aşamalarının tümünde hayvanlara, üreticilere, doğaya saygılı bir sürecin var olması gerektiğini savunan akıma Slow Food akımı denilmektedir (Wilk, 2006, Nilsson vd, 2011, Miele ve Murcoch 2002).

Slow Food akımı kapsamında sunulan yiyeceklerin bir bütün olarak ele alınması ve topraktan tabağa ulaşana dek geleneksel ve etik unsurların göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Yemeklerin kültürel dokuyu yansıtması ana amaçtır. Ancak sadece kültürel dokuyu yansıtmak günümüzde yeterli kabul edilmemekte sunulan yemeklerin sağlıklı ve besleyici olması da önem arz etmektedir (Aktaş ve Özdoğan, 2016).

Literatür incelendiğinde Türk mutfak mirası üzerinde farklı çalışmalar yapıldığı görülebilmektedir. Ancak mutfak mirası kabul edilen gastronomik değerlerin besin içerikleri noktasında eksiklikler de söz konusudur. Mutfak değerlerimize sahip çıkabilmemiz için önce o değerlerin ne olduğunu iyi anlamamız gerekmektedir. Mutfak mirasımıza konu olan ürünler ne derece sağlıklı? İçerikleri hangi yaş grupları ve hangi hastalıklar için uygun? Hangi durumlarda tercih edilmeli, hangi durumlarda uzak durulmalı? İlgili soruların tümü mutfak kültürümüzü bilimsel temellere dayandırabilmek açısından önemlidir.

Araştırmanın kıyas noktası kabul edilen Akdeniz diyeti "sağlıklı beslenme" türlerinden biridir ve UNESCO tarafından 2010 yılında Somut Olmayan Kültürel Miras ilan edilmiştir (Nissensohn vd, 2016), özellikle zeytin ağacı yetişebilen Akdeniz bölgelerinde yaşayan toplulukların beslenme şekline işaret eden bir terim niteliğindedir (Idelson vd, 2017). Akdeniz bölgesi ülkeleri de dahil olmak üzere, dünya genelinde en çok ölüme sebep olan hastalıklar, kalp-damar hastalıklarıdır.



Akdeniz Diyetini en az 1 yıl uygulayan bireylerin kan basıncında düşüş gerçekleştiği ortaya konulmuştur (Özer, 2020). Batı tipi beslenmenin (Fast-food) gelişmiş ülkelerde yaygınlaşması sonrasında kanser sebepli ölümler de artış görülebilmektedir. Bu sebepten ölümlerin 2030 yılında yılda%30'luk insidansa ulaşacağı tahmin edilmektedir (Idelson vd, 2017). On Avrupa ülkesinde üç yüz kırk bin katılımcıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, Akdeniz Diyetine uyumluluğu daha yüksek olan bireylerin tip 2 diyabet riskinin %12 daha az olduğu belirlenmiştir (Özer, 2020).

Akdeniz Diyeti, sebze, meyve, tam tahıl ve kurubaklagil tüketiminin yüksek olduğu bir diyet olup orta ya da yüksek düzeyde düzenli egzersizin gerçekleştirildiği bir yaşam tarzı olması dolayısıyla, bulaşıcı olmayan hastalıkların önüne geçilmesi ve bu hastalıkların kontrolünün sağlanmasında ömür boyu etkilidir (Nissensohn, vd, 2016). Özellikle yaşanan Covid-19 pandemi süreciyle toplumların beslenme alışkanlıklarının yeniden şekillenmesiyle birlikte sağlıklı ve dengeli beslenmenin, bu sayede bağışıklık sistemini güçlü tutmanın önemi bir kez daha anlaşılmaktadır

2. Araştırma Yöntemi

Araştırma için farklı eserler taranarak günümüzde halen geleneksel şekilde hazırlanarak tüketilen bir çorba, bir ana yemek, bir içecek ve bir tatlı belirlenmiştir. Ardından bu ürünlerin reçetelerini içeren kaynaklar kıyaslanarak en yaygın tarifler belirlenmiş ve analizler bu tarifler üzerinden yapılmıştır.

Verilerin analizinde BeBis yazılımı kullanılmıştır. BeBis yazılımı; 20.000'den fazla ürünün içeriğini vitamin, enerji, protein, yağ gibi yapı taşları seviyesinde incelemeye imkan tanıyan bir yazılımdır. BeBiS 8 (Beta) tam sürüm programı kullanılarak Selçuklu mutfağına ait Tandır çorbası, Sirkencubin şerbeti, İspanaklı bulgurlu borani ve badem helvası adlı dört yiyeceğin pişmemiş hallerinin enerji ve besin ögesi içerikleri incelenmiş ve bunların 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadınların günlük gereksinimlerini karşılama oranları analiz edilmiştir. Elde edilen veriler belirtilen yaş grubundaki bireylerin günlük enerji ve besin ögesi gereksinimleri, fiziksel aktivite düzeyleri, sahip olabilecekleri hastalıklar göz önüne alınarak değerlendirilmiş, bireylerin bu besinleri tüketebileceği ve tüketemeyeceği durumların yanı sıra besinleri daha tüketilebilir hale getirmek için yapılabilecek değişimler ile ilgili öneriler sunulmuştur. Analiz edilen besinlerin besin ögesi verileri, besinler ısıtılma tabii tutulmadan öncesine ait olacak şekilde yazılıma girilmiştir. Besinlerin türü, saklanma koşulları, pişirmeye hazırlanırken uygulanan işlemler ve kullanılan malzemelerin yanı sıra ısıtılma tabii tutulmanın türü ve süresi de pişirme sonrasında besin ögesi açısından değişimler yaşanmasına neden olabilmektedir. Bundan dolayı, pişirmeyle ortaya çıkan yiyeceğin besin ögesi içeriğinde değişimler yaşanmaktadır. Uygulanan işlemler ve mevcut koşulların sabit olması sağlansa dahi pişirmeyle ortaya çıkan besinin besin ögesi miktarlarında oluşacak farklılıklar standart hale getirilemeyeceğinden saklama, hazırlama ve ısıtılma tabii tutulabilecek değişiklikler analiz süresince değerlendirme dışı tutulmuştur.

3. Bulgular

Araştırmaya konu olan ürünler ayrı başlıklar altında incelenmektedir.

a. Tandır Çorbası**Tablo 1:** Tandır Çorbası'nın Bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Kavurma	15	47,6	0	2,3	4,3
Kuru soğan	17,5	4,9	0,9	0,2	0
Taze nohut	15	21,2	3,2	1,1	0,4
Bulgur	18,75	61	12,9	1,7	0,2
Kuru fasulye	20	52,6	8	4,3	0,3
Yeşil mercimek	18,75	57,9	9,2	4,4	0,3
Et suyu	250	59,2	1,1	4,5	4,1
Tereyağı	7,1	52,6	0	0	5,9
Kimyon	0,5	1,8	0,2	0,1	0,1
Tuz	0,5	0	0	0	0
Karabiber	0,5	1,4	0,3	0,1	0
Pul biber	1,25	3,4	0,6	0,1	0
Kuru nane	0,5	0,7	0,1	0,1	0

Tablo 2: Tandır Çorbasının 25-50 Yaş Aralığındaki Erkek Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimlerini Karşılama Yüzdesi

Besin Ögesi	Analiz edilen miktar/gün	Önerilen miktar/gün (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi (%)
Enerji	364,4 gram	1934,1 kcal	19
Protein	18,9 gram	57,1 gram	33
Yağ	15,7 gram	65,6 gram	24
Karbonhidrat	36,5 gram	276,1 gram	13
Posa	6,8 gram	30 gram	23
Çoklu doymamış yağ asidi	1,2 gram	10 gram	12
Kolesterol	26,2 mg	0	0
A vitamini	312,3 mcg	801 mcg	31
E vitamini	1,2 mg	12 mg	9
B ₁ vitamini	0,4 mg	1 mg	30
B ₂ vitamini	0,3 mg	1,2 mg	21
B ₆ vitamini	0,7 mg	1,2 mg	44
Folat	72,3 mcg	400 mcg	18
C vitamini	14,7 mcg	100,1 mcg	15
Sodyum	900,1 mg	2001 mg	45
Potasyum	991,2 mg	3500 mg	28
Kalsiyum	76,4 mg	1001 mg	8
Magnezyum	118,8 mg	300 mg	34
Fosfor	298,4 mg	701 mg	43
Demir	4,7 mg	15 mg	47
Çinko	3,1 mg	7 mg	31

Tablo 3: Tandır Çorbasının 25-50 Yaş Aralığındaki Kadın Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimlerini Karşılama Yüzdesi

Besin Ögesi	Analiz edilen miktar/gün	Önerilen miktar/gün (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi (%)
Enerji	364,4 gram	1934,1 kcal	19
Protein	18,9 gram	57,1 gram	33
Yağ	15,7 gram	65,6 gram	24
Karbonhidrat	36,5 gram	276,1 gram	13
Posa	6,8 gram	30 gram	23
Çoklu doymamış yağ asidi	1,2 gram	10 gram	12
Kolesterol	26,2 mg	0	0
A vitamini	312,3 mcg	801 mcg	39
E vitamini	1,2 mg	12 mg	10
B ₁ vitamini	0,4 mg	1 mg	36
B ₂ vitamini	0,3 mg	1,2 mg	25
B ₆ vitamini	0,7 mg	1,2 mg	55
Folat	72,3 mcg	400 mcg	18
C vitamini	14,7 mcg	100,1 mcg	15
Sodyum	900,1 mg	2001 mg	45
Potasyum	991,2 mg	3500 mg	28
Kalsiyum	76,4 mg	1001 mg	8
Magnezyum	118,8 mg	300 mg	40
Fosfor	298,4 mg	701 mg	43
Demir	4,7 mg	15 mg	31
Çinko	3,1 mg	7 mg	44

Tandır Çorbası, 25-50 yaş aralığındaki erkek ve kadın bireylerin günlük protein ihtiyacının %33'ünü karşılamaktadır. Bitkisel ürünlerin sık kullanıldığı beslenme örüntülerinde protein kalitesinin artırılması adına kuru baklagiller ile tahıllar birlikte kullanılabilir. Bu bağlamda yeşil mercimek, kuru fasulye ve nohut gibi kuru baklagillerin ve bulgurun birlikte kullanımı vegan ve vejetaryen bireylerin diyetinde protein kalitesinin artırılmasını sağlasa da Tandır Çorbası, protein içeriğinin bir kısmının aynı zamanda kolesterol açısından da zengin olan kavurmadan geldiği, çoklu doymamış yağ asidi içeriği düşük olan bir yemek niteliğindedir. Bunun yanı sıra pişirme sırasında tereyağı ve et suyu gibi doymuş yağlarca zengin hayvansal kaynakların kullanımı, Tandır Çorbası'nı Akdeniz Diyetinden uzaklaştırmakta ve kalp-damar sağlığı açısından riskli bir yemek kılmaktadır.

Tandır Çorbası 25-50 yaş arası erkek bireylerin günlük B₆ vitamini ihtiyacının %44'ünü, aynı yaşta kadın bireylerin günlük gereksiniminin ise %55'ini karşılamakla birlikte içeriğindeki kuru baklagiller ve tahıllar dolayısıyla enerji metabolizması açısından önemli olan B grubu vitaminlerince zengin bir yemek niteliğindedir. Potasyum, sodyum ve fosfor içeriğinin yüksek oluşu ve kimyon, pul biber, karabiber, kuru nane ve tuz gibi baharatların kullanımı ise böbrek yetmezliği, hipertansiyon, reflü, ülser, safra kesesi hastalıkları gibi durumlarda Tandır Çorbasının kullanımının mümkün olmamasına yol açmaktadır. Kavurma, et suyu ve tereyağı kullanılmadan hazırlandığı takdirde bitkisel protein ve posa açısından zengin, vegan ve vejetaryen beslenmeye uygun, hayvansal ürün kullanımının azaltılması dolayısıyla hem çevre

dostu ve sürdürülebilir hem de Akdeniz Diyetinin temel özelliklerine uyum sağlayan besleyici bir yemek ortaya çıkacaktır.

b. Sirkencubin Şerbeti

Selçuklu mutfağına ait bir şerbet olan sirkencubin, bileşiminde elma sirkesi ve balın yanı sıra isteğe bağlı olarak tarçın ve karanfil bulundurmaktadır.

Tablo 4: Sirkencubinun bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Elma sirkesi	5	0,9	0	0	0
Bal	10	30,7	7,5	0	0
Tarçın	5	13,6	2,8	0,2	0,2
Karanfil	3	12,4	1,6	0,2	0,6

Tablo 5: Sirkencubinun 25-50 Yaş Aralığındaki Erkek Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimlerini Karşılama Yüzdesi

Besin Ögesi	Analiz edilen miktar/gün	Önerilen miktar/gün (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi (%)
Enerji	57,6 kcal	1934,1 kcal	3
Protein	0,4 gram	57,1 gram	1
Yağ	0,8 gram	65,6 gram	1
Karbonhidrat	11,9 gram	276,1 gram	4
Posa	1,5 gram	30 gram	5
Çoklu doymamış yağ asidi	0,1	10 gram	1
Kolesterol	0	0	0
A vitamini	2,9 mcg	1001 mcg	0
E vitamini	0	14 mg	0
B1 vitamini	0	1,2 mg	1
B2 vitamini	0	1,4 mg	2
B6 vitamini	0	1,5 mg	1
Folat	0	400 mcg	0
C vitamini	0,2 mcg	100,1 mcg	0
Sodyum	9,7 mg	2001 mg	0
Potasyum	66,9 mg	3500 mg	2
Kalsiyum	84,7 mg	1001 mg	8
Magnezyum	11,9 mg	350 mg	3
Fosfor	8,4 mg	701 mg	1
Demir	2,2 mg	10 mg	22
Çinko	0,2 mg	10 mg	2

Tablo 6: Sirkencubinün 25-50 Yaş Aralığındaki Kadın Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimlerini Karşılama Yüzdesi

Besin Ögesi	Analiz edilen miktar/gün	Önerilen miktar/gün (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi (%)
Enerji	57,6 kcal	1934,1 kcal	3
Protein	0,4 gram	57,1 gram	1
Yağ	0,8 gram	65,6 gram	1
Karbonhidrat	11,9 gram	276,1 gram	4
Posa	1,5 gram	30 gram	5
Çoklu doymamış yağ asidi	0,1	10 gram	1
Kolesterol	0	0	0
A vitamini	2,9 mcg	801 mcg	0
E vitamini	0	12 mg	0
B1 vitamini	0	1 mg	1
B2 vitamini	0	1,2 mg	2
B6 vitamini	0	1,2 mg	1
Folat	0	400 mcg	0
C vitamini	0,2 mcg	100,1 mcg	0
Sodyum	9,7 mg	2001 mg	0
Potasyum	66,9 mg	3500 mg	2
Kalsiyum	84,7 mg	1001 mg	8
Magnezyum	11,9 mg	300 mg	4
Fosfor	8,4 mg	701 mg	1
Demir	2,2 mg	15 mg	15
Çinko	0,2 mg	7 mg	3

Sirkencubin, enerji içeriğinin neredeyse tamamının karbonhidrattan ve bu karbonhidratın çoğunun basit şeker içeriği yüksek olan baldan geldiği, sindirilemeyen karbonhidrat olan ve bağırsak çalışması için olumlu etkilere sahip diyet posası içeriğinin ve protein, yağ, vitamin ve mineral oranının düşük olduğu bir besindir. Besleyiciliği artırmak adına bal yerine meyve kullanımı önerilebilir. Basit şeker içeriğinin yüksek olması dolayısıyla müsabaka sonrasında glikojen depolarının hızlı yenilenmesini sağlamak adına sporcular tarafından kullanılabilir.

Potasyum, kas kasılması ve gevşemesinde görev aldığından dolayı spor sonrası toparlanma döneminde önem taşımaktadır. Badem Helvasında tarçın ve karanfil kullanılması durumunda besinin kalsiyum ve potasyum içeriği artış göstermektedir.

Tip 1 ve tip 2 diyabet ve metabolik sendrom hastalarının yanı sıra reflü, ülser, gastrit gibi mide hastalıkları olan bireylerin Sirkencubin tüketmesi uygun görünmemektedir. Sodyum ve potasyum oranının düşük oluşu sebebiyle, katabolizma durumunun görüldüğü kronik böbrek yetmezliği gibi hastalıklarda kullanımı mümkün görünmemektedir.

Akdeniz Diyetinde tatlı tüketiminin sınırlı olup bu ihtiyacın meyvelerden karşılandığı ve Sirkencubinün basit şeker kaynağı olan bal içermesinden dolayı meyvenin sahip olduğu posa içeriğini karşılayamadığı göz önünde bulundurulduğunda, bu şerbetin Akdeniz Diyetine uygun nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

c. Badem Helvası**Tablo 7:** Badem Helvasının Bileşim

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Tatlı badem	200	1179,3	11,4	48	106
Toz şeker	53,6	217,4	53,5	0	0

Tablo 8: Badem Helvasının 25-50 Yaş Aralığındaki Erkek Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimlerini Karşılama Yüzdesi

Besin Ögesi	Analiz edilen miktar/gün	Önerilen miktar/gün (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi (%)
Enerji	1396,7 kcal	1934,1 kcal	72
Protein	48 gram	57,1 gram	84
Yağ	106 gram	65,6 gram	162
Karbonhidrat	64,8 gram	276,1 gram	23
Posa	22,7 gram	30 gram	76
Çoklu doymamış yağ asidi	20,6	10 gram	206
Kolesterol	0	0	0
A vitamini	40 mcg	1001 mcg	4
E vitamini	51,8	14 mg	370
B1 vitamini	0,4	1,2 mg	37
B2 vitamini	0,3	1,4 mg	24
B6 vitamini	0	1,5 mg	3
Folat	90	400 mcg	23
C vitamini	0	100,1 mcg	0
Sodyum	4 mg	2001 mg	0
Potasyum	1353,1 mg	3500 mg	39
Kalsiyum	170,5 mg	1001 mg	17
Magnezyum	436 mg	350 mg	125
Fosfor	694 mg	701 mg	99
Demir	6,4 mg	10 mg	64
Çinko	6,3 mg	10 mg	63

Tablo 9: Badem Helvasının 25-50 Yaş Aralığındaki Kadın Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimlerini Karşılama Yüzdesi

Besin Ögesi	Analiz edilen miktar/gün	Önerilen miktar/gün (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi (%)
Enerji	1396,7 kcal	1934,1 kcal	72
Protein	48 gram	57,1 gram	84
Yağ	106 gram	65,6 gram	162
Karbonhidrat	64,8 gram	276,1 gram	23
Posa	22,7 gram	30 gram	76
Çoklu doymamış yağ asidi	20,6	10 gram	206



Kolesterol	0	0	0
A vitamini	40 mcg	801 mcg	5
E vitamini	51,8	12 mg	431
B1 vitamini	0,4	1 mg	44
B2 vitamini	0,3	1,2 mg	28
B6 vitamini	0	1,2 mg	4
Folat	90	400 mcg	23
C vitamini	0	100,1 mcg	0
Sodyum	4 mg	2001 mg	0
Potasyum	1353,1 mg	3500 mg	39
Kalsiyum	170,5 mg	1001 mg	17
Magnezyum	436 mg	300 mg	145
Fosfor	694 mg	701 mg	99
Demir	6,4 mg	15 mg	42
Çinko	6,3 mg	7 mg	90

Badem helvası, çoklu doymamış yağ asidi türü olan omega-6 yağ asitleri açısından zengin bir besin olan badem ve basit şeker kaynağı olan toz şeker kullanılarak yapıldığı için enerji ve yağ değeri yüksek bir tatlıdır. Bunu destekler şekilde, badem helvasının bireylerin günlük enerji ve yağ gereksinimlerinin önemli bir kısmını karşıladığı görülmektedir. Bunun yanı sıra protein gereksiniminin önemli bir kısmını karşılasa da bu proteinlerin bitkisel kaynaklı oluşu, Badem Helvasının esansiyel aminoasit içeriği açısından hayvansal protein kaynaklarına göre daha fakir olduğuna işaret etmektedir.

İçeriğinde hayvansal kaynaklı herhangi bir besin bulundurmaması, Badem Helvasını vegan ve vejetaryen bireylerin kullanabileceği bir tatlı seçeneği yapmaktadır. Badem dolayısıyla posa içeriği yükselmiş olsa da toz şeker içeriğinin yüksek oluşu bu besinin metabolik sendrom ve tip 1 ve 2 diyabet hastaları için kullanımını sınırlamaktadır.

Enerji ve karbonhidrat içeriğinin yüksek oluşu dolayısıyla Badem Helvası, sporcuların diyetine dahil edilebilecek bir tatlı niteliğindedir. Potasyum ve magnezyum içeriğinin yüksek oluşu, sporcularda antrenmana bağlı gecikmiş kas ağrısının (DOMS) ve bu ağrının süresinin azalmasına katkıda bulunabilir. Çinko içeriğinin yüksek oluşu da hücre yenilenmesi ve antioksidan enzim çalışmasına olumlu etkiye bulunabilir. Bir diğer antioksidan olan E vitamini içeriğinin yüksek oluşu da oksidatif stresi azaltıcı etki sağlayabilir.

Böbrek yetmezliği gibi yıkım (katabolizma) süreçlerinin baskın olduğu hastalıklarda günlük enerji gereksinimi artış göstermektedir. Bu gibi hastalıklarda kullanılabilmeye müsait enerji içeriğine sahip olsa da Badem Helvası, potasyum içeriğinin yüksek oluşundan dolayı bu hastalıkta hastanın diyetine dahil edilebilecek bir tatlı olma niteliğine sahip değildir. Öte yandan stres, incinme, enfeksiyon gibi durumlarda gerçekleşen inflamasyon, Badem Helvasının içeriğinde yüksek miktarda bulunan yağ ve omega-6 yağ asitleri dolayısıyla şiddetlenebilir.

Akdeniz bölgesinde yetişebilen badem kullanılarak yapılması dolayısıyla Akdeniz Diyetinin yerel olarak yetiştirme ve mevsiminde kullanma alışkanlığıyla tutarlılık gösterse de Akdeniz Diyeti tatlı tüketiminin sınırlanıp bunun yerine meyve tüketiminin uygulandığı beslenme alışkanlıkları bütünü olduğundan Badem Helvası, basit şeker içeriğinin yüksek oluşu dolayısıyla Akdeniz Diyetine uygun bir tatlı niteliği taşımamaktadır.

d. Ispanaklı Bulgurlu Borani**Tablo 10:** Ispanaklı Bulgurlu Boraninin Bileşimi

Besin	Analiz edilen miktar (gram)	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)
Ispanak	250	47,2	1,5	7	0,8
Kuru soğan	17,5	4,9	0,9	0,2	0
Zeytinyağı	0,375	3,4	0	0	0,4
Bulgur	18,75	61	12,9	1,7	0,2
Süzme yoğurt	50	41,7	1,9	2,2	2,7
Sarımsak	2,3	3,3	0,7	0,1	0
Sofra tuzu	0,5	0	0	0	0
Karabiber	0,5	1,4	0,3	0,1	0
Pul biber	1,25	3,4	0,6	0	0
Tereyağı	2,84	21	0	0,4	2,4

Tablo 11: Ispanaklı Bulgurlu Boraninin 25-50 Yaş Aralığındaki Erkek Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimlerini Karşılama Yüzdesi

Besin Ögesi	Analiz edilen miktar/gün	Önerilen miktar/gün (25-50 yaş erkek)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi (%)
Enerji	187,3 kcal	1934,1 kcal	10
Protein	11,5 gram	57,1	20
Yağ	6,4 gram	65,6	10
Karbonhidrat	18,7 gram	276,1	7
Posa	7,1 gram	30	24
Çoklu doymamış yağ asidi	0,8 gram	10	8
Kolesterol	15,8 mg	0	0
A vitamini	2047,9 mcg	1001 mcg	205
E vitamini	3,9 mg	14 mg	28
B1 vitamini	0,3 mg	1,2 mg	27
B2 vitamini	0,6 mg	1,4 mg	46
B6 vitamini	0,7 mg	1,5 mg	48
Folat	369,9 mcg	400 mcg	92
C vitamini	136 mcg	100,1 mcg	136
Sodyum	395,6 mg	2001 mg	20
Potasyum	1590 mg	3500 mg	45
Kalsiyum	387,8 mg	1001 mg	39
Magnezyum	194,1 mg	350 mg	55
Fosfor	252 mg	701 mg	36
Demir	9,6 mg	10 mg	96
Çinko	2,8 mg	10 mg	28

Tablo 12: Ispanaklı Bulgurlu Boraninin 25-50 Yaş Aralığındaki Kadın Bireylerin Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimlerini Karşılama Yüzdesi

Besin Ögesi	Analiz edilen miktar/gün	Önerilen miktar/gün (25-50 yaş kadın)	Günlük gereksinimi karşılama yüzdesi (%)
Enerji	187,3 kcal	1934,1 kcal	10
Protein	11,5 gram	57,1	20
Yağ	6,4 gram	65,6	10
Karbonhidrat	18,7 gram	276,1	7
Posa	7,1 gram	30	24
Çoklu doymamış yağ asidi	0,8 gram	10	8
Kolesterol	15,8 mg	0	0
A vitamini	2047,9 mcg	801 mcg	256
E vitamini	3,9 mg	12 mg	32
B1 vitamini	0,3 mg	1 mg	32
B2 vitamini	0,6 mg	1,2 mg	53
B6 vitamini	0,7 mg	1,2 mg	60
Folat	369,9 mcg	400 mcg	92
C vitamini	136 mcg	100,1 mcg	136
Sodyum	395,6 mg	2001 mg	20
Potasyum	1590 mg	3500 mg	45
Kalsiyum	387,8 mg	1001 mg	39
Magnezyum	194,1 mg	300 mg	65
Fosfor	252 mg	701 mg	36
Demir	9,6 mg	15 mg	64
Çinko	2,8 mg	7 mg	40

Ispanaklı Bulgurlu Borani, koyu yeşil yapraklı bir sebze olan ıspanak içeriğinden dolayı antioksidan özellikte olan A ve C vitaminlerini yüksek miktarda içermektedir. A vitamini içeriği ile günlük A vitamini gereksiniminin 25-50 yaş aralığındaki bireyler için %205'ini ve aynı yaş aralığındaki kadın bireyler için %256'sını, C vitamini içeriğiyle aynı yaş grubundaki erkek ve kadın bireylerin gereksiniminin % 136'sını karşılamaktadır. C vitamini suda çözünen bir vitamin olduğundan yıkama işlemi dikkatle yapılmalı ve pişirme suyu dökülmemelidir. Hücre yenilenmesinde görev alan ve C vitaminiyle etkileşim halinde olan folat içeriği günlük gereksinimin %92'sini, klorofil yapısında yer alan ve vücutta kemik ve kas yapısına katılan magnezyum içeriği günlük gereksinimin 25-50 yaş arası erkek bireyler için %55, kadın bireyler için %65'ini, hem yapıda olmaması dolayısıyla vücutta kullanımı hayvansal kaynaklı hem yapıdaki demire göre düşük olsa da bu kullanım miktarı yine Ispanaklı Bulgurlu Boraninin içeriğinde bulunan C vitamini ile artırılabilir demir içeriği 25-50 yaş aralığındaki erkek bireylerin günlük gereksiniminin %96'sını, kadın bireylerin gereksiniminin ise %64'ünü karşılamaktadır. Potasyum içeriği yüksek olduğundan kas kasılması ve gevşemesinin yanı sıra spor sonrası toparlanma için önemli olsa da böbrek yetmezliği gibi potasyum sınırlaması gerektiren hastalıklarda kullanımı uygun görünmemektedir.

Ispanaklı Bulgurlu Borani yemeği, Akdeniz Diyetinde görülen sebze ağırlıklı beslenme alışkanlığını yansıtan niteliktedir. Ispanak içeriği dolayısıyla sahip olduğu çözünmez posa, ince bağırsakta yerleşik olan probiyotik bakteriler tarafından fermente edilir ve bunun sonucunda ortaya çıkan kısa zincirli yağ asitlerinin kalp-damar sağlığı için çeşitli işlevlere sahip olmasının yanı sıra posa, bağırsağın mikroorganizmalara karşı bariyer işlevini güçlendirir. Öte yandan posa, safra asitlerinin geri emilimini sınırlayarak vücutta kolesterol üretimini azaltır. Ispanaklı

Bulgurlu Borani yemeği, pişirme yağı olarak zeytinyağı kullanılması ve içeriğinde hayvansal kaynaklı besin bulundurmaması dolayısıyla kolesterol içermemektedir.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Son yıllarda doğal ve sağlıklı ürünlere olan talep artışıyla birlikte turistlerin tercihlerinde de bir değişimin olduğu farklı çalışmalarla ortaya koyulmuştur. Aynı şekilde Slow-Food akımına olan ilginin de artması bir destinasyondaki yemeklerin sadece yemek olarak kalmadığını, bir deneyime dönüşerek ve başlı başına bir çekicilik unsuru yaratabildiğini de işaret etmektedir. Bu bağlamda turizm alanında dünyanın önde gelen ülkelerinden biri olan Türkiye’de mutfak mirasının Slow-Food kapsamında ele alınarak turistlere sunulması bir tercihten çok bir gerekliliğe dönüşmüştür. Türkiye kendi mutfak mirasını gastronomi turizmi alanında öne çıkartabilirse, uzun yıllardır hayalini kurduğu turizmi 12 aya yayabilme arzusunu da gerçekleştirecek malzemeye sahip olabilecektir.

Ancak bu hayalin gerçekleşebilmesi için Türkiye, sahip olduğu mutfak miraslarını günümüz dünya gastronomi standartlarına çekmek zorundadır. Özellikle reçetelerde yer alan bir tutam tuz, alabildiğine un gibi ifadelerin yerine uluslararası standartlar olan gram ve mililitre ölçülerine yer verilmesi bir gerekliliktir. Aynı şekilde hazırlanacak ürünlerin besin içerik analizlerinin yapılarak turistlere sunulabilmesi de mutfak mirasının bilimsel temellere oturmasındaki bir diğer unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tek bir çalışmanın mutfak mirasımızdaki tüm ürünleri inceleyebilmesi olanaksızdır. Çok daha kalabalık bir ekip ve çok daha uzun süreçler sonunda her bölgenin sahip olduğu mutfak mirası incelenerek gerekli diyetetik besin analizleri literatürümüze kazandırılabilir. Gastronomi ve diyetetik alanında çalışan akademisyenlere kendi bölgelerindeki ürünlerin analizlerini gerçekleştirmeleri birer öneri olarak sunulabilir. Özellikle yerel yönetimlerin kendi mutfak miraslarını korumak için farklı projeler yürüttükleri düşünüldüğünde politika yapıcılar ile akademisyenlerin bu alanda beraberce çalışmaları oldukça faydalı olacaktır.

İncelenen besinlerin standart tarifelerinin bulunmaması dolayısıyla içerik açısından değişkenlikler görülebilmesi çalışmayı güçleştirmiştir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı, tarifelerde yer alan ve pişirme ile ısıtılma tabi tutulacak olan malzemelerin gerekli laboratuvar koşulları bulunmaması dolayısıyla çiğ formlarının analiz edilmesi ve bundan dolayı ısıtılma sonucunda gerçekleşecek besin ögesi değişimlerinin tespit edilememesidir.

Bu çalışma, Selçuklu Devleti mutfak mirasının korunmasına katkıda bulunmayı amaçlamış ve sağlıklı bir beslenme örüntüsüne sahip olan Akdeniz Diyetine olan uyumluluğun artırılabilmesi adına atılacak adımların önünü açmıştır. Özellikle Slow-Food felsefesiyle birlikte Gastromilliyetçilik akımının da önemli olduğu günümüz gastronomi dünyasında, mutfak kültürümüze sahip çıkarak dünya standartlarında reçetelere sahip olabilmemiz, mutfak mirasımızı sağlam temellere oturtturarak Türk gastronomi kültürünü başlı başına bir turizm hareketi olarak kazanabilmemiz açısından önemlidir.

KAYNAKÇA

- Akın, G., Özkoçak, V., ve Gültekin, T., (2015). "Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi". *Antropoloji*, (30), 33-52.
- Aktaş, N., & Özdoğan, Y., (2016). "Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı". *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146-153.
- Chen, Q., (2013). "An Investigation of Food Tourism in Chongqing". *International Journal of Management Cases*, 15(4).
- Cohen, E., ve Avieli, N., (2004). "Food in Tourism: Attraction and Impediment". *Annals of Tourism Research*, Volume:31, Number: 4, 755-778.
- Çapar, G., ve Yenipınar, U., (2016). "Somut Olmayan Kültürel Miras Kaynağı Olarak Yöresel Yiyeceklerin Turizm". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4, 100-115.
- Darwin, C., (1859) *Türlerin Kökeni*. Çev.B. Göksu Ankara: Yason Yayınları
- Demirgöl, F., (2018). "Çadırdan Saraya Türk Mutfağı". *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 105-125.
- Düzgün, E., ve Özkaya, F. D., (2015). "Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü (Culinary Culture from Mesopotamia to)". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 41-47.
- Güler, S., (2010). "Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları". *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26: 24-30
- Halıcı, N., (2015). *Selçuklu Dönemi Mutfağı*. Konya: Selçuklu Belediyesi Yayınları.
- Idelson, P. I., Scalfi, L., ve Valerio, G. (2017). "Adherence To The Mediterranean Diet In Children And Adolescents: A Systematic Review". *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 27(4), 283-299.
- Kafesoğlu, İ., (1993). *Türk Millî Kültürü*.(10. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., ve Sarıışık, M., (2014). "Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210
- Kozak N., Akoğlan, M., ve Kozak, M., (1997). *Genel Turizm*, Ankara: Anatolia Yayınları,
- Lockie, S., Lyons, K., Lawrence, G., & Mummery, K., (2002). "Eating 'Green': Motivations Behind Organic Food Consumption In Australia". *Sociologia Ruralis*, 42(1), 23-40.
- Lowenthal, D., (2005). "Natural and Cultural Heritage". *International Journal of Heritage Studies*, 11(1), 81-92.
- Miele, M., ve Murdoch, J. (2002). The Practical Aesthetics Of Traditional Cuisines: Slow Food In Tuscany. *Sociologia Ruralis*, 42(4), 312-328.
- Navrud, S., ve Ready, R. C., (Eds.). (2002). *Valuing Cultural Heritage: Applying Environmental Valuation Techniques To Historic Buildings, Monuments and Artifacts*. Edward Elgar Publishing.
- Nebioğlu, O., (2017). "Gastronomik Kimlik ve Gastronomik Turizm Ürünlerinin Sınıflandırılması Üzerine". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 39, 60.
- Nilsson, J. H., Svärd, A. C., Widarsson, Å., ve Wirell, T., (2011). "Cittáslow'eco-Gastronomic Heritage As A Tool For Destination Development". *Current Issues in Tourism*, 14(4), 373-386.
- Nissensohn, M., Román-Viñas, B., Sánchez-Villegas, A., Piscopo, S., ve Serra-Majem, L. (2016). "The Effect Of The Mediterranean Diet On Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(1), 42-53.
- Önçel, S., (2015). "Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler", *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 3/4: 33-44



- Özalp, H., (2016) İnsanlığın “En Eski Tapınağı Göbeklitepe Teolojik Olarak Bize Ne Söyler?”. *Bilimname*, 2016(1), 59-74.
- Özer, C., (2020). *Diyet Çeşitlerine Bilimsel Bakış*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Özgüdenli, O., ve Uzunağaç, Ö., (2014). “Selçuklu Anadolu’sunda Ekmek”. *Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 43-72.
- Pekin, F., (2011). *Çözüm: Kültür Turizmi*. İstanbul: İletişim Yayınları, 32.
- Petrescu, D. C., & Petrescu-Mag, R. M., (2015). “Organic food Perception: Fad, Or Healthy And Environmentally Friendly? A Case On Romanian Consumers”. *Sustainability*, 7(9), 12017-12031.
- Platon., (2017). *Devlet*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Seçim, Y., (2018). “Selçuklu ve Osmanlı Mutfağının Gastronomi Açısından Değerlendirilmesi”. *Journal of Tourism Theory and Research*, 4(2), 122-132.
- Solmaz, Y., ve Altınar, D. D., (2018). “Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme”. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Şanlıer, N., Cömert, M., Özkaya, F.D., (2012). “Gençlerin Türk Mutfağına Bakış Açısı”, *Millî Folklor*, 24(94), 152-161.
- Şengül, S., & Genç, K. (2016). “Festival Turizmi Kapsamında Yöresel Mutfak Kültürünün Destekleyici Ürün Olarak Kullanılması: Mudurnu İpekyolu Kültür Sanat Ve Turizm Festivali Örneği”. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 79-89.
- Uzunağaç, Ö., (2014). *Selçuklu Anadolu’sunda Beslenme Ve Yemek Kültürü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Von Essen, E., & Englander, M. (2013). “Organic Food As A Healthy Lifestyle: A Phenomenological Psychological Analysis”. *International Journal of Qualitative studies on Health and Well-being*, 8(1), 20559.
- Wilk, R. (Ed.). (2006). *Fast Food/Slow Food: The Cultural Economy Of The Global Food System*. Rowman Altamira.