

TURİSTLERE SUNULAN YÖRESEL YEMEKLERİN MAKRO VE MİKROBESİN ÖGESİ İÇERİĞİNİN SAĞLIK BOYUTU: SAFRANBOLU İLÇESİ ÖRNEĞİ

The Health Dimension of Macro and Micronutrient Contents of Regional Meals Served by Tourists: The Case of Safranbolu District

Özlem ÖZER ALTUNDAĞ

Karabük Üniversitesi, Karabük, ozlemozeraltundag@karabuk.edu.tr

Orcid ID: 0000-0001-7117-6335

Öz

İnsanlar farklı bölgelerin farklı kültürlerini öğrenirken o bölgenin kültürünü yansıtan farklı lezzetleri de tatmak ve öğrenmek istemektedir. Bu bağlamda turizm sektörü ile iç içe girmiş olan gastronomi turizmi bireylere farklı lezzetler tatma ve bu lezzetlerin geçmişi öğrenme imkânı sağlamaktadır. Bu araştırma Karabük ilinin turistik bir bölgesi olan Safranbolu ilçesinin yöresel yemeklerinden etli yaprak dolması, perohi, cevizli-keşli yayım, ıspanaklı kıymalı Safranbolu bükmesi ve ev baklavasının içerdiği makro ve mikro besin öğelerini incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde; araştırmaya dahil edilen bu 5 yöresel yemeğin 1 porsiyonunun içerdiği makro ve mikro besin öğeleri birbirinden farklı bulunmuş ve bu farklılığın da yöresel yemeklerin hazırlanmasında kullanılan malzemelerden kaynaklandığı gözlenmiştir. Yöresel yemekler ağırlıklı içerdiği malzemenin temel besin ögesi içeriklerini hazırlanan yemeklerde de yansıtmakta ve malzemelerin farklılığına göre de mikro ve makro besin öğeleri birbirinden farklılık göstermektedir. Yöresel yemeklerin malzeme içeriklerinin o bölgede ulaşılabilirliği ile ilintili olduğu göz önünde bulundurulduğunda farklı yöresel yemeklerin tüketimi sağlık açısından gerekli olan besin öğelerinin vücuda alınmasını sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yöresel Yemekler, Safranbolu, Besin Ögesi

Abstract

When people learn different cultures of different regions, they want to taste and learn different flavors that reflect the cultures of that region. In this context, gastronomic tourism, which has been intertwined with the tourism sector, allows individuals to taste different tastes and learn the past of these tastes. This research examines the macro and micronutrient items contained in the local dishes of Safranbolu, a touristic region of the province of Karabuk, with fleshy leaf fillings, perohi, walnut-magazine publishing, spinach pruned Safranbolu bending and home baklava. When the results are examined; Macro and micronutrient contents of 1 portion of these 5 regional foods included in the survey were found to be different from each other and this difference was observed to be originated from materials used for preparation of regional dishes. The regional dishes mainly reflect the basic nutritional content of the ingredients and

the micro and macro nutrients according to the differences of the ingredients. Given that the ingredients of local foods are linked to the availability of that region, the consumption of different local foods will ensure that the nutrients necessary for health are taken into the body.

Keywords: Local Food, Safranbolu, Food Item

GİRİŞ

İnsanoğlu temel ihtiyaçları olan yeme-içme eylemlerini gerçekleştirirken; bedelini ödediği üründen sağlığını da etkilemeyen bir fayda sağlamayı hedeflemektedirler. Yaşamsal öneme sahip olan yeme içme davranışı, insanlığın var olduğu günden bu yana en temel ihtiyaçların karşılanmasında yer almaktadır (Altınel, 2017: 3). Milattan öncesi dönemlerden itibaren çeşitli yazılı kaynaklarda insanların yeme içme ile ilgili davranışlarına ulaşılmış olmasına rağmen bu konuda bilimsel araştırma ve çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir (Bucak, Ateş, 2014: 316).

Türkiye sahip olduğu tarih, kültür, doğal güzellikleri ve yöresel yemekleri ile potansiyel bir turizm ülkesidir (Bucak, Arıcı, 2013: 203). İnsanların yöresel yemeklere verdiği önemin artmasına bağlı olarak seyahatler artmakta ve bu durum yemek ile turizm arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirmektedir (Uyar, Zengin, 2015: 355). Turizm pazarında kendine özgü özel ürünlere (yöresel yemekler gibi) sahip olan bölgeler, farklı özellikler sunan ya da çeşitli turist profillerinin beklentilerini karşılayabilen diğer turistik bölgelerden bir adım öne çıkmaktadır (Şen, Aktaş, 2017: 65).

Gastronomi turizmi ise bireylerin daha önce hiç denemedikleri bir yiyecek ve içecek deneyimi yaşamak için başka destinasyonlara seyahat etmeye yönelten ve seyahat portföyünün şekillenmesine önemli miktarda katkıda bulunan bir turizm şekli olarak günümüzde yerini almış konumdadır (Harrington ve Ottenbacher, 2010: 14). Günümüzde yöresel yemekler bireylerin destinasyon seçiminde ana motivasyon kaynağı olmasa da son yıllarda yöresel yemekler bireylerin daha fazla ilgisini çekerek ve destinasyon seçiminde motivasyonu artırıcı bir rol almaktadır (Bezirgan ve Koç, 2014: 919; Ayaz ve Çobanoğlu, 2017: 413).

Gastronomi turizmi için yeni bir turizm türü olduğu düşünülse de uzun süredir turizm sektöründe destinasyon satan kuruluşlar için önemli bir role sahiptir. Gastronomi turizmi, bireylerin bir destinasyondaki farklı ve egzotik mutfaklarını ve yöresel yemeklerini deneyimlemek, özel bir yemeğin tadımını yapmak ya da üretim basamaklarını gözlemlemek için bireylerin bu özel bölgeye seyahat etmesini kapsayan bir turizm etkinliğidir. Ayrıca gastronomi turizminin amacı, besin tüketimi için bir seyahat düzenlemek değil o bölgeye özgü mutfak kültürünü deneyimlemek ve o kültür hakkında tarihi bilgileri de öğrenmektir (Chaney ve Ryan, 2012: 310; Chang et al., 2010: 989; Özkaya ve Can, 2012: 28; Horng ve Tsai, 2010: 74; Santich, 2004: 16; Şahin ve Ünver, 2015: 63; Yüncü, 2010: 28; Zainal et al., 2010: 15; Zağralı ve Akbaba, 2015: 131).

TÜRK MUTFAĞI

Orta Asya'dan Anadolu'ya göç eden Türkler, tarihsel olarak zengin bir kùltür mirasına sahiptirler. Bu dönemde beslenmenin temelini oluşturan çoęu besinler Türklerin ana yurdu olan Orta Asya'dan göç ettikleri Anadolu'da yetiştirdikleri besinleri dünyanın başka yörelerine taşımalarıyla gelişmiştir (Baysal vd, 1996: 1). Göç ettikleri bölgelerde bulunan hayvan ve bitkilerden beslenme ihtiyaçlarını karşılayan bireyler, uygun olanları gittikleri bölgelerde yetiştirmişler ve yetiştirdikleri ürünleri de basit tekniklerle işleyerek bulunmayan zamanlarda kullanabilecekleri hale getirmişlerdir (Sürücüoğlu ve Akman, 1998: 42).

Eski Türklerde, süt ürünlerinden olan süt, yoğurt, kefir, kırmız, ve peynir en çok tüketilen besinler olmuştur. Yoğurdu işlemleriyle elde ettikleri tereyağı ve kalan ayranı tuzlayarak kaynatarak elde edilen lor, çökelek, keş gibi ürünler de tüketilen diğer süt ürünleri olan besinlerdir. Bitkisel besinlerin başında ise kendilerinin yetiştirdikleri buğday ve arpa gelmektedir. Buğdaydan elde edilen unu su ile yoğurarak ekmek, börek, gözleme, katmer ve pideleri gibi besinleri üretmişlerdir. Un ile sudan elde ettikleri hamuru açıp küçük parçalara keserek et veya mercimekle gibi bazı besinlerle birlikte pişirerek günümüzde de bilinen tutmaç aşı gibi geleneksel yemekleri üretmişlerdir. Buğday ve arpa ezmesinin mayalandırılmasıyla elde edilen besin içeriği olarak da oldukça zengin olan bozada günümüzde hala etkisi sürdürölen önemli içeceklerden birisidir. Bu içeceğe ek olarak geçmişte elma, erik, armut, ayva, üzüm gibi meyveler taze ya da kurutulularak tüketiminin dışında, kuru meyveler pekmezle tatlandırılarak hoşaf olarak da tüketilmiştir. Sebzelerden de başta patlıcan başta olmak üzere salatalık, havuç, ıspanak, soğan ve turp gibi birçok sebze Türklerin beslenmesinde önemli bir yer olan besin değeri açısından zengin sebzelerdir (Ertaş ve Gezmen Karadağ, 2013: 117).

Türk mutfağı, birçok farklı kùltürlerin etkisine girmiş olup en çok Osmanlı mutfağından etkilenmiştir. Türk, Kürt, Arap, Ermeni gibi Osmanlı topraklarında yaşamış farklı kùltürlerin Türk mutfağında etkisi yadsınamayacak kadar fazlıdır. Ancak gelişimle birlikte Türk mutfak kùltürünün özünün bozulmadan korunmasını gerekmektedir (Önel, 2015: 41).

YÖRESEL MUTFAK

Yöresel mutfak, bir bölgenin veya yörenin sahip olduğu yiyecek ve içeceklerin yanı sıra bölgede bu yiyecek ve içeceklerin hazırlanması, pişirilmesi, tüketilmesi, saklanması ve servis edilmesine ilişkin yöntemleri, kullanılan araç ve gereçleri, mutfağın konumunu, mimarisini, yemek törenlerini ve bu çerçevede geliştirilen inanç ve uygulamaları ifade eden bir tanımdır (Toksöz ve Aras, 2016: 174).

Yöresel mutfak kùltürü, dünyada çeşitlilik yaratan, toplumların kùltürüne, yaşamlarına, geçmişlerine dokunan soyut kùltür varlıklarından biri olarak kabul edilmiştir (Toksöz ve Aras, 2016: 175). Yöresel yemek kùltürü özünde güçlü bir omurgaya sahip olmakla birlikte değişim ile yavaş yavaş da olsa etkilenmeye açık, çok dinamik bir yapıdır. Toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçası olan yemek kùltürü aynı zamanda farklı etnik topluluklar ve sosyal katmanlar arasında önemli ayrıları

içermektedir. Yöresel yemeklerde doğası gereği yerel ürünler kullanır ve yine doğası gereği yerel ürünler, yetiştirilen toprağın coğrafi özelliklerini ortaya koymaktadır. Geçmişten günümüze yöresel yemekler incelendiğinde o toplumun tarihini yansıttığı ancak yavaş da olsa değişikliklere maruz kalmış çok önemli göstergelerden birisidir (Canbulat, 2017: 5).

SAFRANBOLU MUTFAĞI

Tarihi boyunca kendi kimliğini titizce saklayan Safranbolu, kısıtlı olmakla birlikte zengin malzemelerle değerli ve lezzetli bir mutfağa sahiptir. Safranbolu tarihi boyunca zengin bir sosyoekonomik yaşam ve buna bağlı olarak fiziki bir çevre ile geliştirmiş bugün UNESCO Dünya Mirası olarak ortaya çıkmış konumu mevcuttur (Canbulat, 2017:5).

Safranbolu yemekleri incelendiğinde iki farklı grup ile karşılaşılmaktadır. Bunlardan birincisi bölgede 10. Yüzyıldan beri var olan Türkmen'in yemekleri, diğeri ise Anadolu'nun yerli halkının mutfağıdır. Anadolu Kaşkalar'dan 1920'lere uzanan ve tarih boyunca aldığı göçlere bağlı olarak farklı mutfak kültürlerine ev sahipliği yapmış bir bölgedir (Canbulat, 2017: 5). Safranbolu'nun yöresel yemekleri gözleme, kuyu kebabı, bükme, yayım, göbü, kara mancar, katlaç, perohi, su böreği, etli yaprak dolması, ev baklavası, safranlı zerde, safranlı aşure, haluşka ve lokumdur (Kaan Yıldız, 2007: 198).

Yerel mutfaklar bölge kültürü hakkında bilgi sağlayan en önemli bir ögedir. Bir bölgeyi ziyaret eden turistler, o destinasyonun yerel mutfağını yakından tanımak ve yemeklerin tadına bakmak istemektedirler. Bu durum bölge turizmi için son derece önemlidir. Mutfak turizminin sezonluk özellik taşınamaması ve her mevsimde yapılabilir nitelikte olması turizm kalkınması açısından ayırt edici bir önem taşımaktadır.

Tüketicilerin seyahatleri sırasında besin seçimleri ve gastronomi turizme yönelik davranışlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi gastronomi turizminin gelişimi açısından önemlidir. Bu çalışmada, tüketicilerin seyahatleri sırasında besin seçimlerinin makro ve mikrobesein ögesi içeriklerini inceleyerek turistlerin seyahatlerinin sağlıklı beslenme boyutunun belirlenerek ilgili paydaşların farkındalığının artırılması ve gastronomi turizminin gelişmesine katkı sağlaması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma Karabük ilinin turistik bir ilçesi olan Safranbolu ilçesinin en çok tercih edilen 5 yöresel yemeği olan; etli yaprak dolması, perohi, cevizli-keşli yayım, ıspanaklı kıymalı Safranbolu bükmesi ve ev baklavasının BeBis 6.1 programı kullanılarak mikro ve makro besin öğeleri içeriği açısından analiz edilmesini kapsamaktadır. Bu 5 yöresel yemeğin yemek tarifleri ve malzeme içerikleri Turizm Bakanlığının ve Safranbolu Belediyesinin resmi web sayfasından faydalanılarak alınmıştır. Araştırmada incelenen yöresel yemeklerin malzemeler listesi aşağıda yer almaktadır.

Etli Yaprak Dolması (6 porsiyon)

Malzemeler:

½ kg salamura veya haşlanmış taze yaprak,
500 gr yağlı dana kıyma,
1 su bardağı pirinç (175 gr),
2 tane orta boy kuru soğan (180 gr),
2 yemek kaşığı domates salçası (30 gr),
4 yemek kaşığı tereyağı (60 gr),
2 tatlı kaşığı tuz (10 gr),
1 demet maydanoz (75 gr),
1 çay kaşığı karabiber (2 gr).

Perohi (6 porsiyon)

Malzemeler:

1 kg un,
½ kg süzme yoğurt,
4 yemek kaşığı tereyağı (60 gr),
1 yemek kaşığı nane (5 gr),
4 adet yumurta (200gr),
Su,
Bir tutam pul biber (1 gr),
2 çay kaşığı tuz (4 gr).

Cevizli-Keşli Yayım (Erişte) (6 porsiyon)

Malzemeler:

4 su bardağı erişte (600g),
2 yemek kaşığı tereyağı (30 gr),
1 su bardağı dövölmüş ceviz (175 gr),
2 çay kaşığı tuz (4gr),
6 su bardağı su,
5-6 tane dövölmüş keş (4 gr)

Ev Baklavası (120 adet)

Malzemeler:

3 adet yumurta (150 gr)
1 kg un,
1 su bardağı sıvı yağ (175 gr),

2 su bardağı süt (480 gr),
Yarım limon suyu (15 gr),
1 çay kaşığı tuz (2 gr),
1 kg buğday nişastası,
1 kg tereyağı,
300 gr ceviz.

Ispanaklı Kıymalı Safranbolu Bükmesi (15 adet)

Malzemeler:

1 kg un,
1 paket maya (10 gr),
3 yemek kaşığı sıvı yağ (36 gr),
1 tatlı kaşığı toz şeker (5 gr),
1.5 tatlı kaşığı tuz (7 gr),
İç harcı:
500 gr kuru kıyma
1 kg ıspanak
2 adet orta boy kuru soğan (180 gr)
3 yemek kaşığı sıvı yağ (36 gr).

(<http://www.safranboluturizmdanismaburosu.gov.tr/TR,156253/yoresel-yemekler.html>)

BULGULAR

Yapılan bu araştırmada Safranbolu yöresel yemeklerinden en çok tercih edilen 5 yöresel yemeğin bir porsiyonunun sağladığı makro besin öğeleri, vitamin ve mineraller incelendiğinde; etli yaprak dolmasının bir porsiyonu 395.2 kcal enerji, 40.1 g karbonhidrat, 24.3 g protein, 16.8 g yağ, 10.8 g posa(lif), 82.3 mg kolesterol, 7.6 g doymuş yağ asidi, 4.8 g tekli doymamış yağ asidi, 1.7 g çoklu doymamış yağ asidi, 3336.2 mcg A vitamini, 2.9 mg E vitamini, 24.0 mg C vitamini, 0.8 mcg B₁₂ vitamini, 682.1 mg potasyum, 742.0 mg Sodyum, 4.8 mg demir, 366.8 mg kalsiyum, 128.8 mg magnezyum ve 36.7 mcg iyot içerdiği; Perohinin bir porsiyonunun 757.9 kcal enerji, 122.2 g karbonhidrat, 24.3 g protein, 18.1 g yağ, 6.8 g posa (lif), 167.2 mg kolesterol, 9.1 g doymuş yağ asidi, 5.5 g tekli doymamış yağ asidi, 1.7 g çoklu doymamış yağ asidi, 1.7 mcg A vitamini, 1.3 mg E vitamini, 1.8 mg C vitamini, 0.7 mcg B₁₂ vitamini, 364.2 mg potasyum, 330.6 mg sodyum, 3.8 mg demir, 182.0 mg kalsiyum, 52.0 mg magnezyum ve 22.6 mcg iyot içerdiği; Cevizli-Keşli Yayımların bir porsiyonunun 489.9 kcal enerji, 51.7 g karbonhidrat, 13.5 g protein, 25.4 g yağ, 4.5 g posa (lif), 90.0 mg kolesterol, 5.3 g doymuş yağ asidi, 5.2 g tekli doymamış yağ asidi, 13.3 g çoklu doymamış yağ asidi, 92.7 mcg A vitamini, 1.2 mg E vitamini, 0.6 mg C vitamini, 0.4 mcg B₁₂ vitamini, 255.0 mg potasyum, 673.8 mg sodyum, 2.1 mg demir, 52.0 mg

kalsiyum, 56.2 mg magnezyum ve 16.9 mcg iyot içerdiği; Ispanaklı Kıymalı Bükmenin bir porsiyonunun 209.2 kcal enerji, 20.2 g karbonhidrat, 14.1 g protein, 7.6 g yağ, 3.4 g posa (lif), 24.3 mg kolesterol, 1.4 g doymuş yağ asidi, 1.9 g tekli doymamış yağ asidi, 3.3 g çoklu doymamış yağ asidi, 581.3 mcg A vitamini, 4.2 mg E vitamini, 19.8 mg C vitamini, 0.3 mcg B₁₂ vitamini, 389.5 mg potasyum, 242.0 mg sodyum, 4.1 mg demir, 114.0 mg kalsiyum, 44.1 mg magnezyum ve 18.3 mcg iyot içerdiği; Ev baklavasının bir porsiyonunun 272.8 kcal enerji, 20.1 g karbonhidrat, 2.1 g protein, 20.6 g yağ, 0.7 g posa (lif), 50.6 mg kolesterol, 9.4 g doymuş yağ asidi, 5.6 g tekli doymamış yağ asidi, 4.6 g çoklu doymamış yağ asidi, 118.8 mcg A vitamini, 2.2 mg E vitamini, 0.2 mg C vitamini, 0.1 mcg B₁₂ vitamini, 55.2 mg potasyum, 20.3 mg sodyum, 0.3 mg demir, 18.9 mg kalsiyum, 10.4 mg magnezyum ve 2.3 mcg iyot içerdiği bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1: Etli yaprak dolması, Perohi, Cevizli-keşli yayım, Safranbolu ıspanaklı bükmesi ve Ev baklavasının 1 porsiyonunun enerji ve besin ögesi dağılımları

Yiyecek adı	Etli Yaprak Dolması	Perohi	Cevizli-Keşli Yayım (Erişte)	Ispanaklı Kıymalı Bükme	Ev Baklavası	
Porsiyon miktarı	1 porsiyon	1 porsiyon	1 porsiyon	1 adet	2 adet	Toplam Miktar
Enerji (kcal)	395.2	757.9	489.9	209.2	272.8	2125
Karbonhidrat (g)	40.1	122.2	51.7	20.2	20.1	254.3
Protein (g)	24.3	24.3	13.5	14.1	2.1	78.3
Yağ (g)	16.8	18.1	25.4	7.6	20.6	88.5
Posa (lif) (g)	10.8	6.8	4.5	3.4	0.7	26.2
Kolesterol (mg)	82.3	167.2	90.0	24.3	50.6	414.4
Doymuş y.a. (g)	7.6	9.1	5.3	1.4	9.4	32.8
Tekli Doymamış y.a. (g)	4.8	5.5	5.2	1.9	5.6	23
Çoklu Doymamış y.a. (g)	1.7	1.7	13.3	3.3	4.6	24.6
A vitamini (mcg)	3336.2	200.1	92.7	581.3	118.8	4329.1
E Vitamini (mg)	2.9	1.3	1.2	4.2	2.2	11.8
C Vitamini (mg)	24.0	1.8	0.6	19.8	0.2	46.4
B ₁₂ Vitamini (mcg)	0.8	0.7	0.4	0.3	0.1	2.3
Potasyum (mg)	682.1	364.2	255.0	389.5	55.2	1690.8
Sodyum (mg)	742.0	330.6	673.8	242.0	20.3	2008.7
Demir (mg)	4.8	3.8	2.1	4.1	0.3	15.1
Kalsiyum (mg)	366.8	182.0	52.0	114.0	18.9	733.7
Magnezyum (mg)	128.8	52.0	56.2	44.1	10.4	291.5
İyot (mcg)	36.7	22.6	16.9	18.3	2.3	96.8

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yeme ve içme, canlıların hayatlarını sürdürebilmeleri için tüketilmesi gereken besinleri içeren ve ihtiyaçların karşılayan insani bir davranıştır. İnsanoğlu için yemek yeme her şeyden önce karnını doyurma çabası olsa da, sosyal bir varlık olan insan birbirleriyle sohbet etmede, mutluluk ve üzüntülerini paylaşmada, kutlamalarda da yemeği ön plana çıkarmaktadır (Sormaz, 2015: 48; Ayaz ve Yalı, 2017: 44). Bununla birlikte

turizmde beslenme ise günlük ihtiyaçları karşılama veya zevk alma şeklinde karşımıza çıkabilmektedir (Quan ve Wang, 2004: 297).

Bazı turistler seyahatler sırasında sadece açlık hissini gidermeye yönelirken, bazı turistler ise seyahat amaçları içerisinde yerel mutfağı tatmaya önem vermektedir. Günümüzde, dünyada yerel mutfak deneyimi yaşamak ve belli yerlerdeki özellikle ünlü şeflerin yemeklerinden yemek için seyahat eden insanların sayısı her geçen gün artmaktadır (Hall ve Mitchell, 2000: 445). Birleşmiş Milletler (BM) Dünya Seyahat Örgütü'ne göre, dünya turizm gelirleri içerisinde yeme-içme harcamalarının payı yüzde 30 seviyelerine ulaşmış bulunmaktadır (Toksöz, Aras, 2016: 175).

Bireyin besin tüketim örüntüsü içinde yaşadığı toplumun kültürü ve beslenme ihtiyaçları ile ulaşılabilir olan yiyeceklerin mevcudiyeti ile harmanlanarak oluşmaktadır. Antik çağlarda insanlar yiyeceklerini yeterli besin ögesi varlığına göre değil yiyeceklere ulaşılabilirliğine göre tercih etmektedir (Artık, Poyazoğlu ve Konar, 2008: 1). Günümüzde insanlar beslenmeleriyle gün geçtikçe daha fazla ilgili olmaya başlamış ve herhangi bir gazetede nerdeyse her gün yiyecek veya içecek ilgili bir haberin yer alması da buna kanıttır. Ayrıca Amerika Birleşik Devletleri'nde yıllara göre pazar sayısının artması da yerel organik ürünlere verilen önemin küresel düzeyde arttığının diğer bir göstergesidir. Yöresel yiyecek ve içecekler turistlerin günlük ihtiyaçlarından ziyade yöresel kültürün önemli bir parçası olarak tanınmaktadır. Yöresel mutfak, kültürel aktivite ve eğlence olarak hizmet verdiğinden beri yöresel mutfak deneyimi turistler için vazgeçilmez bir deneyim parçası haline almış konumdadır. Bu nedenle bölgelerdeki farklı kültürleri, gelenekleri ve lezzetleri turistlere tanıtmaya da önemli bir rol oynamaktadır (Kim, Eves ve Scarles, 2009: 423; Kivela ve Crofts, 2006: 354).

Beslenme, günümüzde üzerinde durulan önemli sağlık konularının başında gelmektedir. Bugün, dünyada milyonlarca insan sürekli açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı ölüm ve hastalıklarla savaşmaktadır. Diğer bir yandan ise aşırı ve hatalı beslenmeden kaynaklanan bozukluklar yüzünden de yaşamlarını erken yaşlarda kaybeden ya da çalışamaz duruma gelen bireyler mevcuttur (Baysal, 2004: 11). Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Pekcan vd, 2016: 5).

Türk halkının beslenme durumuna bakıldığında Türkiye'de bireylerin temel besininin ekmek ve diğer tahıl ürünleri olduğu bildirilmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; TEKHARF 2003-2004 kohortu, ve bir başka çalışmada ise sırasıyla, günlük enerjinin %37 ve %43'ünün tahıl ve tahıl ürünlerinden geldiği belirtilmiştir. (Besler vd, 2014: 175).

Genel olarak toplumun tükettiği temel besinler buldukları bölgelerde en kolay elde edilebilen besinlerden üretilen yiyeceklerdir. Bir toplumun beslenmesini bulduğu coğrafya, iklim, tarım ve hayvancılık, sanayileşme gibi birçok faktör etkilemektedir. Besinlerin içerdikleri besin öğeleri ve miktarları da bir birine göre farklılık göstermektedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için farklı besin öğelerini içeren çeşitlendirilmiş bir beslenme modelinin uygulanması gereklidir (Bulduk, 2013: 244). Bireyin yeterli ve dengeli beslenme durumunu sağlaması için makro

(karbonhidratlar, proteinler, yağlar) ve mikro (vitamin ve mineraller) besin öğelerini yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite faktörleri göz önünde bulundurularak vücuda alımını gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Vücut için gerekli olan bu besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınması 5 besin grubundan bireyin vücut ihtiyacı için gerekli olan porsiyonlarda tüketilmesi ile sağlanmaktadır. Bu 5 besin grubu süt ve ürünleri grubu, et-yumurta-kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu, ekmek ve tahıllar grubu, sebze grubu ve meyve grubudur (TÜBER, 2015: 5). Süt grubu protein, kalsiyum, B₁₂ vitamini gibi besin öğelerinden; et-yumurta-kurubaklagil-yağlı tohum grubu protein, demir, çinko, magnezyum, B₁₂, posa (lif) (kurubaklagiller) gibi besin öğelerinden; sebze ve meyve grupları A, E, C vitamini, potasyum, demir, magnezyum, posa (lif) gibi besin öğelerinden; ekmek ve tahıl grubu ise karbonhidratlar başta olmak üzere B₁ vitamini gibi besin öğelerinden zengindir (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004: 11).

Yapılan bu araştırmada Safranbolu yöresel yemeklerinden incelenen 5 yemeğin karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral içerikleri yemeğin hazırlanmasında kullanılan malzemelerin çeşitliliğine göre değişkenlik göstermektedir. Etli yaprak dolması içeriğinde en fazla miktarda bulunan pirince bağlı olarak karbonhidrattan, ev baklavası içeriğinde en fazla bulunan tereyağı miktarına bağlı olarak kolesterolden, ıspanaklı kıymalı bükme içerdiği ıspanağa bağlı olarak C vitamininden ve yine içeriğinde fazla miktarda bulunan una bağlı olarak karbonhidrattan, cevizli-keşli yayım içeriğinde en fazla bulunan ceviz ve tereyağına bağlı olarak yağdan ve perohi içeriğinde en fazla bulunan una bağlı olarak karbonhidrat zengindir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar yöresel yemeklerin malzeme içeriklerine bağlı olarak bazı besin öğelerinden daha zengin olabilecekleri ve bu besin öğesi fazlalıklarının sağlıklı yaşam için önerilen miktarların üstüne çıkmasının bireylerin sadece tek tip beslenme ile yani sürekli aynı yemekleri yemesi ile yaşanabileceği sonucuna varılmaktadır.

Diyarbakır, Gaziantep, Kızılcabamam/Ankara, Mersin, Alaşehir/Manisa, Şanlıurfa, Burhaniye/Balıkesir gibi Türkiye'nin farklı illerinde yöresel yemek listesine girmiş kaburga dolması üzerine yapılan bir araştırmada kaburga dolmasının malzemelerinden kırmızı et içeriğine bağlı olarak protein, yağ, demir, çinko ve B vitamininden, malzemelerinden pirince bağlı olarak karbonhidrattan zengin olduğu bildirilmiştir (Memiş Kocaman ve Şanlıer, 2015: 1231).

Ayaş yemekleri üzerine yapılan bir araştırmada da analı-kızılı çorba(erişte çorbası), oğmaç çorbası, ebeleme, şebit, gömme gibi yöresel yemekler incelenmiş ve bu yöresel yemeklerin temel malzemesinin undan oluşmasına bağlı olarak bu Ayaş yöresine ait yemeklerinde karbonhidratta ve B grubu vitaminlerden zengin olduğu belirtilmiştir (Doğruol, 1999: 5).

Kültür turizminin önemli bölümünü oluşturan yöresel mutfağın turizme katkısı gözden kaçırılmayacak kadar fazladır. Bu durumun temel nedeni bireylerin büyük çoğunluğunun yeme-içmeye gösterdikleri ilginin diğer aktivitelerden daha fazla olmasıdır. Bu anlamda yöresel yemekler, gastronomi turizmi kapsamında destinasyonları etkilemektedir (Okech, 2014: 2). Buna bağlı olarak yöresel mutfak ürünlerini tüketme, deneyimleme ve yöredeki farklı yerleri ziyaret etme eğilimleri ile öne çıkan gastronomi turistleri de bölge için önemli bir ekonomik güç oluşturmaktadır (Gheorghe vd., 2014: 12).

Turist deneyiminin ayrılmaz bir parçası olan yemek, ziyaretçinin genel memnuniyet düzeyi üzerinde önemli, belirleyici bir rol oynadığı için turizm pazarlamasında etkisi gözden kaçırılmayacak kadar değerlidir (Zağralı, E , Akbaba, A., 2015: 6633). Turizm literatüründe turistlerin besin tüketimlerinin incelendiği birçok araştırma bulunmakta olup, bu çalışmalar beslenme hizmetleri, yöresel yemeklerin tüketimi, seyahatler sırasında yapılan gastronomi deneyimleri, belirli yörelere özgü yiyeceklerin turizm açısından çekiciliği ve turistlerin besin seçimleri gibi çeşitli konuları içermektedir.

Yapılan bir çalışmada yerel mutfak kültürlerinin turizm açısından önem düzeyini belirlemek amacıyla Sakarya mutfak kültürü incelenmiş ve Sakarya'da geleneksel köy kahvaltısı ve yöresel yemeklerin turistler tarafından tercih edilme oranı incelenmiş ve Sakarya köy kahvaltısının ve yöresel yemeklerinin tercih edilme oranlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Bir başka çalışmada ise özel ve yöresel yemeklerin yüksek gelire sahip turistler tarafından daha çok tercih edildiği vurgulanmıştır (Şen, Aktaş, 2017: 66).

Orta Asya'dan bu yana gelişim sürecinde oluşan Türk mutfağı, dünyanın sayılı mutfakları arasında yer almakta ve tahıllar, sebzeler-meyvelerle pişirilen et yemekleri bakımından oldukça zengin bir mutfak olduğu bildirilmektedir. Türk mutfağında genel olarak koyun eti kullanılmış ve buna ek olarak tavuk, kaz ve av hayvan etleri de kullanılmıştır. Geçmiş tariflerin incelenmesi, yöresel yemeklerin varlığının sürdürülmesini sağlayarak aşçıların tüketicilere farklı sunumlar ve tatlar sunmalarına imkân sağlayacaktır. Tüketicinin damak tadı ve sağlığı düşünülerek yemeklerin orijinal yapısını çok fazla değiştirmeden içindeki malzemeler ve pişirme tekniğinde yapılacak ufak değişikliklerle günümüze sağlıklı yemeklerin uygulanabilirliği sürdürülebilecektir. Bu nedenle yemeğin temel malzemeleri içinde bulunan ve bazı besin öğelerinden aşırı alıma sebep olan malzemelerde kademeli azaltma ile günümüz damak tadına yaklaştırılmaya çalışılmalıdır. Özellikle yağ miktarının azaltılması günümüzde sağlıklı beslenme açısından ayırt edici bir öneme sahiptir (Şeren-Karakuş, Ceyhun-Sezgin ve Şanlıer, 2015: 62).

Bugün, yemek sanatının her bir dalına birbirinden zengin örnekler veren Türk mutfağı; pişirme teknikleri, sofraya düzeni, kendine has servis şekilleri ile Fransız ve Çin mutfakları ile birlikte dünyanın sayılı üç mutfağından birisi haline gelmiş konumdadır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008: 1298). Bu bağlamda çok farklı alanları içine alan, geniş bir coğrafyaya yayılmış olan Türk toplumu, uzun tarihsel geçmişi ile çok zengin bir kültüre sahip topraklara dağılmış olan konumu ile zengin bir mutfak kültürünü bünyesinde barındırmaktadır (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014: 191).

Her destinasyon ulaşılabilirliği ve üretimi kolay olan yiyeceklere bağlı olarak yöresel yemek kültürünü oluşturmaktadır. Yine birçok yemek ülkemizde farklı destinasyonlarda aynı ya da farklı isimlerle yöresel yemekler arasında bulunmakta ve tadılmaktadır. Bu durum Türkiye'nin coğrafi konumundan da kaynaklanmaktadır. Türkiye geçmişten günümüze bulunduğu topraklarda yetiştirilen ve üretilen yiyeceklere bağlı olarak yöresel yemeklerini geliştirmiştir. Bu araştırma için incelenen en çok tercih edilen 5 yöresel yemek olan ıspanaklı kıymalı Safranbolu bükmesi, ev baklavası, cevizli-keşli yayım, etli yaprak dolması ve perohi'nin genel olarak karbonhidrattan zengin olan malzemelerden üretilmesine bağlı olarak enerji değeri ve

B grubu vitamin değerleri yüksek gözlenmiştir. Bu iki besin ögesi dışındaki besin öğeleri ise yemeğin oluşturulmasında kullanılan malzemelerin hangisinin miktar olarak daha fazla olmasına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Türk mutfağının en iyi yansıtıcıları olan yöresel yemeklerin bu boyutta da incelenmesi, makro ve mikro besin öğeleri içeriklerinin dağılımlarının hesaplanması geçmişten günümüze sağlıklı beslenmenin ne kadar etkili olduğu ile ilgili bilgilere ulaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Bu durum göz önünde bulundurulacak olursa Türk mutfağının bu önemli özelliğinin unutulmaması ve atlanmaması için Türk mutfağına ait yemekler hakkında tanıtıcı bilgilerin yer aldığı broşürler, kitaplar hazırlanmalı, yurtiçi ve dışında yapılan yiyecek içecek festivalleri, yarışmalar, konferanslar, kongreler gibi bilimsel faaliyetler düzenlenmeli ve bu etkinliklerde yöresel yemeklerin sağlık boyutuna da yer verilmesi gereklidir. Ayrıca bu tarz toplantılara katılımlar açısından bireyler bilinçlendirilmeli ve katılım artırılmalıdır. Yöresel yemekler geçmişten günümüze taşınmış ve Türk kültür ve mirasını en güzel yansıtan öğelerden birisi olarak varlığını sürdürmüştür. Türk yöresel yemeklerinin geçmişten günümüze taşıdığı mirası etkin bir şekilde devam ettirebilmesi için bu konuda yapılan çalışmalarla desteklenmeli, farklı yönleri incelenmeli, sadece destinasyonlara katkısı değil bireyin sağlığı açısından katkısı ve önemi de vurgulanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Altınel, H. (2017) Menü Planlama ve Yönetimi. 3. Baskı. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Artık, N. Poyrazoğlu, E. Konar, N. (2008). Turkish Cuisine. (Ed. Kesici, C. Soyulu, M. Çelikkın, E.) The Ministry of Health. Kuban Matbaacılık Yayıncılık, Ankara.
- Ayaz, N., Yalı, S. (2017). Kültürel turistlerin seyahat tercihleri ve yiyecek-içecek beklentileri: Safanbolu örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1): 43-61.
- Ayaz, N., Çobanoğlu, S. (2017). Ev Kadınlarının Turizm Amaçlı Yöresel Yemek Üretimine Bakış Açıları Bartın İli Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(7-1), 413-427.
- Baysal A, Merdol T.K, Sacır F.H, Taşçı N.C, Başoğlu S. (1996). Türk Mutfağından Örnekler. Kültür Bakanlığı Yayınları-1570, Tanıtma Eserleri Dizisi-56. Kültür Bakanlığı. 2. Baskı. ISBN: 9751710553, Ankara: 1-11.
- Baysal, A. (2004). Beslenme. 10. Baskı. Hatipoğlu yayınevi, Ankara.
- Besler, H.T., Ersoy, G. Karağaoğlu, N. Mercanlıgil, S. Pekcan, A.G. Rakıcioğlu, N. Ve ark. (2014). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, ISBN: 978-975-590-483-2, Ankara.
- Bezirgan, M. Koç, F. (2014). Yerel Mutfakların Destinasyona Yönelik Aidiyet Oluşumuna Etkisi: Cunda Adası Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 34 (7) 919-928.
- Bucak, T. Arıcı, Ü.E. (2013) Türkiye'de gastronomi turizmi üzerine genel bir değerlendirme. *Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute*. 16: 203-216.
- Bucak, T. Ateş, U. (2014) Effect of gastronomy tourism to province tourism: E Gastronomi turizminin il turizmine etkisi: Çanakkale örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 28: 315-328.
- Bulduk, S. (2013). Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama. 3. Baskı. Detay Yayıncılık, Ankara.

- Canbulat, İ. (2017). Safranbolu şehir yemekleri. (Paflagon'ya Sofrası kitabı ekidir). Online: <https://gulevisafranbolu.files.wordpress.com/2017/12/safranbolu-c59fehir-yemekleri-sc3b6zlc3bc-tarih-c3a7alc4b1c59fmasc4b1.pdf> Erişim tarihi: 04.01.2018.
- Chang, R. C. Y., Kivela, J., ve Mak, A. H. N. (2010), "Food preferences of Chinese tourists," *Annals of Tourism Research*, 37(4), 989-1011.
- Chaney, S. ve Ryan, C. (2012), "Analyzing the evolution of Singapore's world gourmet summit: An example of gastronomic tourism," *International Journal of Hospitality Management* 31, 309-318.
- Doğruol, H. (1999). Yöresel Yemekler ve Çevre Etkileşimine Bir Örnek: Ayaş Yemekleri. Ankara İli Beslenme ve Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü Sempozyum Bildiri Kitabı. Vehbi Koç Vakfı Yayını, Ankara.
- Ertaş, Y. Gezmen-Karadağ, M. (2013). Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1): 117-136.
- Gheorghe, G., Tudorache, P. and Nistoreanu, P. (2014). Gastronomic Tourism, A New Trend for Contemporary Tourism?. *Cactus Tourism Journal*, 9 (1), 12-21.
- Hall, M., Mitchell, R.(2000). Wine Tourism In The Mediterranean: A Tool For Restructuringand Development. *Thunderbird International Business Review*, 42, 4, 445- 465.
- Harrington, R.J. Ottenbacher, M.C. (2010). Culinary tourism: a case study of the gastronomic capital. *Journal of Culinary Science& Technology*, 8(1): 14-32.
- Hornig, J.S., Tsai, C.Y. (2010), "Government websites for promoting East Asian culinary tourism: A cross national analysis," *Tourism Management*, 31(1), 74-85.
- Kaan Yıldız, E. (2007). Yöresel Lezzetlere Seyahat. MÜSİAD Kültür Kitaplığı, 2, ISBN 978- 975-7215- 76-9. Tavash Matbaacılık, İstanbul.
- Kızıldemir, Ö. Öztürk, E. Sarıışık, M. (2014). Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3): 191-210.
- Kim, Y. G., Eves, A. ve Scarles, C. (2009). Building a model of local food consumption on trips and holidays: A grounded theory approach. *International Journal of Hospitality Management*, 28(3), 423-431.
- Kivela, J. ve Crofts, J. C. (2006). Tourism and gastronomy: Gastronomy's influence on how tourists experience a destination. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 30(3), 354-377.
- Memiş Kocaman, E. Şanlıer, N. (2015). A special dish from traditional Turkish Cuisine: Stuffed lamb ribs. *International Journal of Human Sciences*, 12(2): 1230-1238.
- Okech, R. N. (2014). Developing Culinary Tourism: The Role of Food as a Cultural Heritage in Kenya. [Online]<http://globalbizresearch.org/chennai_conference/pdf/pdf/ID_CF412_Formatted.pdf> (Erişim Tarihi: 04.01.2018).
- Öncel, S. (2015). Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(4): 33-44.
- Özkaya, F.D. ve Can, A. (2012), "Gastronomi Turizminin Destinasyon Pazarlamasına Etkisi". *Türk Tarım Dergisi*, 206, 28-33.
- Pekcan, A.G. Şanlıer, N. Baş, M. Başoğlu, S. Acar Tek, N. (2016). Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, ISBN: 978-975-590-608-9, Ankara.
- Pekcan G, Karaağaoğlu N (2000). State of Nutrition in Turkey. *Nutrition and Health*. 14: 41-52.
- Quan, S. and Wang, N. (2004). Towards A Structural Model of the Tourist Experience: An Illustration from Food Experiences in Tourism. *Tourism Management*, 25(3):297-305.

- Sürücüoğlu M.S, Akman M. (1998). Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi Ve Bugünkü Değişim Nedenleri. Standart; 439: 42-53
- Sürücüoğlu, M.S. Özçelik, A.Ö.(2008). Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi. T.C. Başbakanlık Atatürk, Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu. *Maddi Kültür*, 1(1): 1289-1310.
- Sormaz, Ü. (2015). İstanbul'da Yiyecek İçecek Sektöründe Hizmet Veren İşletmelerin Türk Mutfağı Uygulamaları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 3(1):48-54.
- Şahin, G.G. ve Ünver, G. (2015), "Destinasyon pazarlama aracı olarak "gastronomi turizmi": İstanbul'un gastronomi turizmi potansiyeli üzerine bir araştırma," *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(2): 63-73.
- Şen, A. Aktaş, N. (2017) Tüketicilerin seyahatleri sırasında besin seçimleri, yöresel gastronomi davranışları ve destinasyon seçiminde gastronomi unsurlarının rolü: Konya-Karaman örneği. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 19(32): 65-72.
- Toksöz, D. Aras, S. (2016). Turistlerin seyahat motivasyonlarında yöresel mutfağın rolü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1): 174-189.
- Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). (2016). (Ed. Pekcan, G. Şanlıer, N. Baş, M.). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, Ankara.
- Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. (2004). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını. Gökçe Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Uyar, H. Zengin, B. (2015) Gastronomi turizminin alternatif turizm çeşidi olarak değerlendirilmesi bağlamında gastronomi turizm indeksinin oluşturulması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17): 355-376.
- Ünlü, D. Dönmez Doğan, M. (2008). Mutfakta Yenilik: Moleküler Gastronomi. II. Ulusal Gastronomi Sempozyumu. Antalya.
- Yüncü, H. (2010), "Sürdürülebilir turizm açısından gastronomi turizmi ve Perşembe yaylası". 10. Aybastı-Kabataş kurultayı: Yerel değerler ve yayla turizmi içinde (s. 28-34). Şengel, S. (Edt.) Detay Anatolia Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Zainal, A., Zali, A. N. ve Kassim, M. N. (2010), "Malaysian gastronomy routes as a tourist destination," *Journal of Tourism, Hospitality and Culinary Arts*, 2,15-24.
- Zağralı, E. ve Akbaba, A. (2015), "Turistlerin destinasyon seçiminde rol oynayan bir etken olarak yerel mutfaklar: İzmir Yarımadası'nı ziyaret eden turistlerin algılamaları üzerine bir araştırma," *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(2),131-143, <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/jttr/> (Erişim tarihi: 04.01.2017).
- Zağralı, E. Akbaba, A. (2015). Turistlerin destinasyon seçiminde yöresel yemeklerin rolü: İzmir Yarımadası'nı ziyaret eden turistlerin görüşleri üzerine bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 10(40): 6633-6644.
- <http://www.safranbolu-bld.gov.tr/?/safranbolu/safranbolu-yemekleri-268> [Erişim Tarihi: 10.07.2017].
- <http://www.safranboluturizmdanismaburosu.gov.tr/TR,156253/yoresel-yemekler.html> [Erişim Tarihi: 08.07.2017].