

T.C.
YEDİTEPE UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETETICS

**CHANGES IN NUTRITIONAL VALUES OF
SELECTED TRADITIONAL FOODS IN
COOKBOOKS BETWEEN 1970 AND 2018: BÖREK**

MASTER THESIS

BÜŞRA TÜRKKAN

ISTANBUL- 2019

T.C.
YEDİTEPE UNIVERSITY
THE INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETETICS

**CHANGES IN NUTRITIONAL VALUES OF
SELECTED TRADITIONAL FOODS IN
COOKBOOKS BETWEEN 1970 AND 2018: BÖREK**

MASTER THESIS

BÜŞRA TÜRKKAN

SUPERVISOR

Assoc. Prof. Dr. Zehra Sibel ÖZİLGEN

ISTANBUL- 2019

TEZ ONAYI FORMU

Kurum : Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

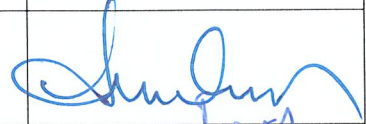
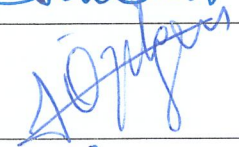
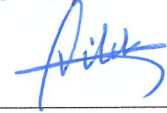
Program : Beslenme ve Diyetetik

Tez Başlığı : Changes in Nutritional Values of Selected Traditional Foods in Cookbooks between 1970 and 2018: Borek

Tez Sahibi : BÜŞRA TÜRKKAN

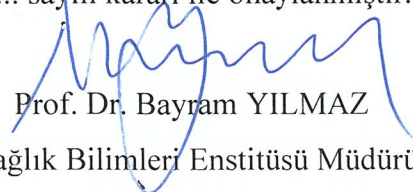
Sınav Tarihi : 01.07.2019

Bu çalışma jürimiz tarafından kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı-Soyadı (Kurumu)	İmza
Jüri Başkanı:	Asst. Prof. Arzu Durukan	
Tez danışmanı:	Assoc. Prof. Dr. Sibel Özilgen	
Üye:	Asst. Prof. Dilek Arduzlar Kağan	
Üye:		
Üye:		

ONAY

Bu tez Yeditepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun 16/07/2019 tarih ve 2019/12-18 sayılı kararı ile onaylanmıştır.


Prof. Dr. Bayram YILMAZ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

DECLARATION

I hereby declare that this thesis is my own work and that, to the best of my knowledge and belief, it contains no material previously published or written by another person nor material which has been accepted for the award of any other degree except where due acknowledgment has been made in the text.

12.06.2019

Büşra Türkkan





To My Family...

ACKNOWLEDGEMENTS

First I would like to thank Assoc. Prof. Dr. Sibel Özilgen, my thesis advisor who provided me endless support, guidance and motivation in my work and showed immense patient during our work together since the first day of my master's degree. In addition, I would also like to thank my dear instructor from Yeditepe University, Asst. Prof. Arzu Durukan.

And I would like to thank my family and my better half Kaan Türkkän who have never denied full unconditional support to me.



TABLE OF CONTENTS

APPROVAL.....	ii
DECLARATION	iii
ACKNOWLEDGEMENTS	v
TABLE OF CONTENTS	vi
LIST OF TABLES	vii
LIST OF FIGURES	viii
LIST OF SYMBOLS/ABBREVIATIONS	ix
ABSTRACT.....	x
ÖZET	xi
1. INTRODUCTION.....	1
2. LITERATURE REVIEW.....	2
2.1 Definition of Traditional Food.....	2
2.2 Determination of Nutritional Values of Traditional Foods.....	4
2.3 Studies on Cookbooks.....	6
2.4 Dietary Change and Traditional Food.....	8
3. MATERIALS AND METHODS	11
3.1 Sampling	11
3.2 Nutritional Value Analysis.....	11
3.3 Analysis of Results.....	12
3.3.1 % Weight and % Energy Tables.....	12
3.3.2 Calculation of Portion Sizes, Number of Portions and Calories	12
4. RESULTS AND DISCUSSION.....	14
5. CONCLUSION	20
6. REFERENCES	21
APPENDIX A	26
APPENDIX B	72
ÖZGEÇMİŞ	136

LIST OF TABLES

Table 1: Foods groups from TurKomp	6
Table 2 : Table of cookbooks used in the study.....	26
Table 3 : Nutritional contents of raw ingredients of Su Böreği by years.....	29
Table 4 : Nutritional contents of raw ingredients of Tepsi Böreği by years.....	37
Table 5 : Nutritional contents of raw ingredients of Puf Böreği by years	42
Table 6 : %Weight and %Energy table for Su Böreği	50
Table 7 : %Weight and %Energy table for Tepsi Böreği	55
Table 8 : %Weight and %Energy table for Puf Böreği.....	59
Table 9 : Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Su Böreği by years	64
Table 10 : Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Tepsi Böreği by years	67
Table 11 : Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Puf Böreği by years.....	69

LIST OF FIGURES

- Figure 1: Caloric values of the 100 grams of Su Böreği recipes per years..... 15
- Figure 2: Caloric values of the 100 grams of Tepsi Böreği recipes per years 16
- Figure 3: Caloric values of the 100 grams of Puf Böreği recipes per years 17



LIST OF SYMBOLS/ABBREVIATIONS

EU: European Union

EuroFIR: The European Food Information Resource

FCDSs: Food Composition Databases

FI: Food Institute

TRUEFOOD: Network of Excellence and Traditional United Europe Food

TURKOMP: National Food Composition Database

UNESCO: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

USDA: United States Department of Agriculture

WP: Work Package

ABSTRACT

Türkkan B. (2019) Changes in Nutritional Values of Selected Traditional Foods in Cookbooks between 1970 and 2018: Börek. Yeditepe University, Institute of Health Science, Department of Nutrition and Dietetics, Master of Science Thesis, İstanbul.

Traditional food is a food in national and local culture heritages transferred from generation to generation, which has similar feature even though distinguished by traditional composition, traditional ingredients, and type of production or processing. Significant points of traditional food are specific production, locality of the production the specific quality control systems operating for the production of the authenticity of their products. Cookbooks have been used as a resource for many studies such as determining portion size change, nutritional concerns and changes of meals, and examining the culture of societies. In this study, the most popular cookbooks of the period from the 1970s to 2018 are used to analyze the changes in nutritional values of traditional foods, and different types of boreks are used as cases. Each of the recipes according to years has been examined, and calories and nutritional values of the recipes were calculated by using National Food Composition Database (Turkomp) and United States Department of Agriculture (USDA). For each recipe, separate tables, containing nutritional and calorie values, were prepared. The reasons for the similarities and differences between these values were investigated. There is no visual relationship between the number of materials used or the total weight of recipes and the calorie changes occurring in the recipes, but the calorie differences are different depending on the type and quantity of materials used. In addition, a systematic increase or decrease in calorie values in 100 grams according to the years have not been observed. It is thought that the reason for the calorie changes occurring during certain periods may be due to periodic popular events such as fighting obesity in those years or due to socio-economic conditions.

Key Words: Traditional Foods, Cookbooks, Eating Habits, Nutritional knowledge, Food composition databases, Börek

ÖZET

Türkkan B. (2019) 1970 ve 2018 Yılları Arasında Bulunan Yemek Kitaplarındaki Seçilmiş Geleneksel Yemeklerin Besin Değerlerindeki Değişiklikler: Börek. Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Master Tezi, İstanbul.

Geleneksel gıdalar, geleneksel kompozisyon, geleneksel malzemeler ve üretim veya işleme türü ile ayırt edilse de, benzer özellik taşıyan nesillerden nesile aktarılan ulusal ve yerel kültür mirasındaki yiyeceklerdir. Geleneksel gıdaların en önemli noktaları, spesifik üretim olmaları, ürünlerin lokalitesinin üretimi için çalışan spesifik kalite kontrol sistemlerinin olduğu üretim yeridir. Ek olarak, geleneksel gıdalar 50 yıl boyunca uygulanabilir olmalıdır. Yemek kitapları bu zamana kadar, porsiyon büyüklüğü analizi, yemeklerin besinsel içeriğinin ve değişimlerinin analizi, toplumların kültürlerinin incelenmesi gibi birçok çalışmada kaynak olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada 1970'lerden 2018'e kadar olan dönemin en popüler, evlere en çok giren yemek kitaplarındaki geleneksel yemeklerden olan farklı börek çeşitlerinin besin değerleri değişimleri analiz edilmiştir. Yıllara göre olan her bir tarif incelenmiş olup, Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanından (Türkomp) ve Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı'ndan (USDA) yararlanarak reçetelerin kalori ve besin değerleri çıkartılmıştır. Her bir reçete için besin ve kalori değerlerini içeren ayrı tablolar hazırlanmıştır. Bu değerler arasındaki benzerliklerin ve farkların nedenleri incelenmiştir. Reçetelerde oluşan kalori değişikliklerinin kullanılan malzeme sayısı veya toplam gramajıyla arasında görsel olarak bir ilişki bulunmamıştır, fakat oluşan kalori farkları kullanılan malzemelerin çeşidine ve miktarına bağlı olarak değişmektedir. Ayrıca 100 gramlarında bulunan kalori değerlerinde de yıllara göre sistematik bir artış veya azalış gözlemlenmemiştir. Belirli dönemlerde oluşan kalori değişikliklerinin nedeni o yıllarda yapılan obeziteyle mücadele gibi dönemsel popüler olaylardan etkilenilmesi veya sosyoekonomik durumlardan dolayı ürün seçimleri sonucu olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel yemekler, Yemek kitapları, Beslenme alışkanlıkları, Beslenme bilgisi, Gıda kompozisyon veritabanları, Börek

1. INTRODUCTION

Traditional foods create an important part of the culture, history, identity, heritage and local economy of a region or country, and are key elements for the dietary models of each country. These foods are commonly known as foods that have been consumed locally or regionally for ages and the methods of preparation of such foods have been passed from generation to generation [1]. The traditional food system ensured a framework for society and was interwoven with culture, a framework that is now frayed by a food system with no distinct cultural ties or values [2]. Although the term ‘traditional foods’ is widely used, there are few definitions available [3]. Food culture over time is influenced by local adaptations, globalization, localization and global economy [4].

There are several ways to prepare foods at household level. The cooking methods are characteristic for each country or region and can even change within individuals. Additionally, each recipe has its own feature and coverts [5]. Cookbooks are the great help to understand cultural practices and culinary cultures of the countries [6]. They give to share recipes more widely and in this way help define food culture in the wake of printing press.

This study covers the background about basic literature survey of traditional foods, studies on analysis of cookbooks, and traditional food and nutrition relations. Old and new books, which are the most popular books of their period, were collected and the selected Traditional Turkish Boreks recipes were analyzed. Separate tables were prepared for each recipe by the national food composition database (TURKOMP and USDA) and changes in material and calories by the years were investigated by preparing graphics. The reasons for the changes were examined according to the years. Many studies such as analyzing the culture of the period have been done by analyzing the cookbook before, but no research has been done which includes the nutritional value and caloric analysis of pastry recipes. In this study, it is aimed to examine the nutritional values and calorie changes in traditional pastry recipes in the popular cookbook period of 1970 to 2018 the Turkish cuisine culture and to safe guard them under UNESCO / UNITWIN and it was aimed to be used as a source in the study of food value and calorie value analysis style. The main purpose of this study was to provide data on the nutritional values from Turkey for international comparative study of traditional foods.

2. LITERATURE REVIEW

2.1 Definition of Traditional Food

Culinary cultures determine the eating habits of countries. Traditional foods reveal the history, culture, identity and local economy of the society [7]. For Vasilopoulou et al. (2005) traditional foods are called as ethnic and regional specialties [8]. However, according to Altuntaş and his friends (2014), there is no consensus standard definition on the basis of geographical area based on a local/regional basis. Both raw materials and methods used in the production and processing of these foods are clearly different from other foods. Typical products in these characteristics are regional products and all the products called traditional food [9]. Bertozzi (1998) defines the traditional food product as “representation of a group, it belongs to a defined space, and it is part of a culture that suggests the cooperation of the individuals operating in that region” [10]. Jordana (2000) derived from this sociological definition the following: “In order to be traditional, a product must be linked to a region and it must also be part of a set of traditions, which will coercibly provide its permanence over time” [11]. In 2006, the European Commission let the following definition of “traditional” concerned to foods: “Traditional means approved usage in the Community market for a time period showing transmission between generations; this time period should be the one generally referred as one human generation, at least 25 years” [12]. According to Tan (2004), traditional foods, local foods produced in different regions are understood and it is known that these foods have properties such as taste, aroma, and composition peculiar to the region where they are produced [13]. According to a definition provided by Trichopolou et al. (2006), traditional foods consist of products produced using traditional raw materials or characterized by a traditional composition or by processing method that reflects a traditional type of production [14].

In essence, traditional foods describe a culture, a history, and a lifestyle. In addition, the traditional production methods and raw materials used in production have a traditional character. Because of these characteristics, they are different from the similar products produced in different regions. In the study conducted in various European countries, “traditional” that was thought as the most appropriate name by the customers have been named for such foods. In connection with this, traditional food has

been given for the foods consumed frequently in special celebrations or seasons that are transferred from one generation to another depending on the city, region or area [15].

EuroFIR (European Food Information Resource) is a Network of Excellence funded under the EU 6th Framework Programme Food Quality and Safety Priority. This network project started in 2005 and funded until the end of 2009. One of the main purposes of the EuroFIR Network of Excellence project has been the establishment of a pan-European food information resource in the form of a portal, allowing access to online food composition data across Europe. The importance of including composition data for traditional European foods has been recognised, and therefore a work package concentrating on traditional foods was set up at the onset of the project. The main purposes of this work package were to describe the term 'traditional' and describe the recipes or foods to be classified under this food group, establish a common methodology for the systematic investigation of traditional foods across Europe, and provide new data on the nutritional composition of traditional foods for inclusion in national food composition tables with representative raw ingredients and recipes. Network of Excellence and Traditional Unites Europe Food (TRUEFOOD) is an European project that purposes to present innovation into the traditional food production system and industry. That's way, it brings research and the industry closer and simplifies effective cooperation and technology transfer [1]. Two projects invested under the European Commision Framework Programme 6, EuroFIR, TRUEFOOD, have been dealing with the concept of traditional foods. Definition of EuroFIR is that, *traditional food is a food of a specific feature of features, which distinguish it clearly from other similar products of the same category in terms of the use of 'traditional ingredients' (raw materials or primary products) or 'traditional composition' or 'traditional type of production and/or processing method'*. TRUEFOOD defined traditional food as *'a product frequently consumed or associated with specific celebrations and/or seasons, normally transmitted from one generation to another, made accurately in a specific way according to the gastronomic heritage, with little or no processing/manipulation, distinguished and known because of its sensory properties and associated with a certain local area, region or country'* [16].

2.2 Determination of Nutritional Values of Traditional Foods

Food Composition Databases (FCDBs) prepared by EUROFIR contains nutrient composition, energy and other bioactive components of foods largely consumed by a population, mostly simple foods and non-cooked processed foods [17]. FCDBs provide detailed and reliable information about nutritional composition of foods that are useful for public health nutrition clinical practice, research, the food industry, surveys and, development of nutritional policies at national and European levels [18, 19]. Food composition data is elementary for nutrition science and additionally it has been extensively used in the public health area [20].

An approach to determine nutritional values of multi-component foods is calculation of the content of foods [21]. In the European Union, the recipe calculation is an alternative form of food analysis that is considered officially [22]. The traditional food WorkPackage (WP) aiming to provide a new nutritional data on traditional foods for use in national food composition tables have been prepared by EuroFIR [16]. 13 participant countries, Austria, Belgium, Bulgaria, Denmark, Germany, Greece, Iceland, Italy, Lithuania, Poland, Portugal, Spain, and Turkey provided data to the EUROFIR project. In that project, traditional foods and recipes are chosen in 3 steps, which are documentation, prioritization, and evaluation. Traditional food national documentation files and guidelines for completion were developed by WP participants. The documentation consist of five fields of information which are, description of each food, documentation of the traditional character of the food according to the WP definitions, consumption data on the food, availability or not of compositional data of the food or wider food category, and coded references linked to all above fields of information. Guidelines for the prioritization of traditional foods were developed by WP participants too. All participants agreed on documentation of traditional character, availability and quality of composition data, and consumption data. For the evaluation of traditional foods, the top five prioritized traditional foods or recipes, per country, were further evaluated in the 2nd workshop and additional criteria such as health implications and marketing potential were taken into account. With these procedures, EuroFIR has developed a list of traditional foods for investigation in a pilot study [1]. In EuroFIR Traditional Foods WP, laboratories have been selected for conducting the food analyses in each country based on EuroFIR recommendations for quality requirements [23, 24].

Machackova and her friends (2007) harmonized the EuroFIR calculation procedure and, arranged into ten steps. These steps can be named as list of ingredients, weight of input ingredients, total raw weight of input ingredients, weight of cooked food, food composition data of input ingredients, calculation-content of nutrients in cooked food without retention factors, retention factors, calculation-content of nutrients in cooked food with retention factors, rounding of final values and calculation of energy value. An extra step for calculation of water content is also included. The reason is that even though water is not on the list of nutrients permitted for nutrition declaration, it is an important parameter of a food [23].

Food Composition Database for Turkey and TurKomp

In 2008, the Marmara Research Centre (TUBITAK MRC) prepared a food composition database, which was supported by European Union (EU) funded by Network of Excellence and EuroFIR, and the Food Institute (FI) of the Scientific and Technological Research Council of Turkey under the project titled “*Determination of National Food Composition and Formation of a Widely Available and Sustainable System*”[25]. A total of 580 foods (Table 1) and approximately 100 components from 13 food groups; moisture, ash, protein, fat, total dietary fiber, energy, carbohydrate, starch, sugar components, sweeteners, sugar alcohols, alcohol, vitamins, amino acids, minerals, fatty acids are included in the study [26].

TurKomp “National Food Composition Database” established in Turkey, is an original and sustainable national system. In order to determine which foods and components to be included in this system, a comprehensive literature review was done, and the definition of processed, unprocessed and traditional foods has been written down.

Table 1:Foods groups from TurKomp [26]

No	Gıda Grupları	Toplam ürün sayısı(adet)	İşlenmemiş ürün sayısı(adet)	İşlenmiş ürün sayısı(adet)
1	Süt ve süt ürünleri	24	5	19
2	Yumurta ve yumurta ürünleri	7	5	2
3	Et ve et ürünleri	45	43	2
4	Balık ve su ürünleri	20	17	3
5	Sıvı ve katı yağlar	10	0	10
6	Tahıllar ve tahıl ürünleri	47	13	34
7	Yağlı tohumlar ve kuru baklagiller	11	5	6
8	Sebze ve sebze ürünleri	113	69	44
9	Meyve ve meyve ürünleri	105	58	47
10	Şeker ve şekerli ürünler	13	0	13
11	İçecekler	18	0	18
12	Muhtelif gıdalar	26	0	26
Geleneksel Gıdalar		122	0	122
13	Özel beslenme amaçlı gıdalar	19	0	19
TOPLAM		580	215	365

2.3 Studies on Cookbooks

Cookbooks combine recipes to create a unique window for daily social production and reproducing practice. Cookbooks are handbooks guiding human labor in the preparation of matter. There are many ways to reach recipes; traditional cookbooks, homemade family cookbooks, online recipe sharing, cooking and recipe apps [6]. However, the most reliable sources used to analyze these recipes are traditional cookbooks [27].

The consumption of cookbooks is a part of the civilization process, and owing to the fact that literacy and expert knowledge can be analyzed, it is considered important to maintain and reproduce the class hierarchy [28]. Cultural practices and values are also symbolized by cookbooks and they lead as a material communication of knowledge [29]. Most of the researches on the analysis of cookbooks have been intended to examine the culture of society. As it is deduced, the kitchen culture will not be permanent in verbal whereas, it is intended to be written in cookbook form [30]. Thus, traditional cookbooks are important tools that symbolize the culture of society within the generations [31].

Large portion sizes are associated with obesity. The Danish cookbooks have been examined by Eidner and his colleagues (2013) about the portion sizes of the foods cooked at home and the changes in calorie values for the last 100 years. Portion size measured in calories was determined by content-analysis of 21 classic Danish recipes in 13 editions of the famous Danish cookbook “Food” from 1909 to 2009. Calorie content of the recipes was determined in standard nutritional software, and the changes in calories were studied by simple linear regression analyses. As a result, a significant increase in portion size and calorie values has been observed in the last 100 years [32].

According to the study of Mitchellin (2008) in New Zealand, nutritional concerns and changes in culinary culture during the semester were shown in cookbooks. 370 cookbooks published between 1940 and 1960 were examined in order to gather information about their diet. Later on, the representative sample of the same cookbook collection was selected for more detailed analysis of the content in order to measure nutritional awareness and make it through the cookbook. Official nutritional notes and recipes containing materials with special nutritional value were recorded at least once every ten years. Changes in cookbooks show that, in times of war, food was restricted to find, food was more careful, healthy and nutritious. After the war, food access has returned to normal and the New Zealanders have turned their traditional diets into foods leading to excessive consumption [33].

2.4 Dietary Change and Traditional Food

Roche and his friends conducted a study in Peru (2008), in the Amazonas District of South America, in six remote locations along the lower Cenepa River. Dietary data were collected from 49 Awajún mothers and 34 children aged 3–6 years, representative of the six communities. Traditional food score was calculated as 1 point for each food. Food diversity score was high in both children and women, this was due to the fact that traditional foods are rich in dietary protein, fiber, iron and, vitamin A. The importance of nutrition of traditional food diversity has been shown to be associated with higher traditional food diversity scores for women and children. The traditional food diversity score can be useful to assess the potential of traditional food systems of indigenous peoples around the world [34].

According to Kuhlein and Moody (1989), although North America's indigenous Indian people are always well-known for their ability to develop a high standard of culture with good living and local resources. Today, they are among the least advantaged nations for health risk and other standard measures of quality of life. Modern healthcare institutions routinely document recurrent infection, infant morbidity and mortality, dental diseases, and intractable problems of dental loss, obesity, diabetes, alcoholism, and impaired mental health. All these conditions are directly affected by the quality of the food system and diet. All of this is because of that the foods are deficient in terms of nutrients (energy, protein, carbohydrates, fats, vitamins, and minerals). It has been said that fresh fruits, vegetables, dairy products, and unprocessed meat consumption should be increased and these foods should be made traditional [35].

According to the studies of Lee and his friends (2002), after the Korean War, the Korean economy was developed rapidly. Like the Japanese diet transition, the South Korean diet transition was very rapid in time. But unlike Japan and other Asian countries, South Korea maintained its traditional diet during this transition to nutrition. While meat products consumption was increased during this transition to nutrition, cereal consumption was decreased. However, the consumption of vegetables and fruit stays at the center of the diet. As a result of this transition to nutrition, fat intake decreased, it has been observed that the fruit and vegetable consumption showed a great increase. It is known that South Korea has a fewer obesity prevalence than other Asian countries. Therefore, the public has been trained by the government and nutrition

specialist about the fact that traditional diets are the healthiest diet. In this content, beneficial information is kept serving from the government side [36].

Vitamin A deficiency, chronic diseases such as malnutrition disorders are serious problems in the Federated States of Micronesia. Engleberger and his friends (2002) think that these are new problems due to changes in diet and lifestyle. For the past forty years, foods such as rice, flour, sugar, refined foods have been imported from the outside and are rapidly taking place in the diets of local foods. Although the Federated States of Micronesia is an agricultural-rich tropical country, it is inadequate in the production and consumption of local foods. Besides, the country's domestic and foreign policies support these problems. To overcome these problems, production and consumption of local, traditional products must be made [37].

Before the 1970s, Singapore's population mainly lived in a network of rustic villages called "kampongs". During the 1970s, houses were renewed and turned into apartment flats by the government. In this study, Xiong and his friend (2018) aimed to show the food culture of people who were lived in kampongs and they interviewed middle-aged 34 participants. According to their research, it was said that they were interested in fishing, and they were growing their own fruits and coconuts when they lived in kampongs. They also gave them some photos of their old kitchen plans. Five major repeated food-related subjects were identified following the estimation of the transcripts. These subjects are self-sustenance and farming, water and food safety, food retail, dietary habit, culinary practice and, food-sharing culture. It appears that modern food practices and beliefs have been affected by kampong food culture in Singapore [38].

According to Kızıldemir and his colleague's research (2014), as in all cultures, kitchen culture has taken shape in terms of climate and environment, religious beliefs. In the Turkish cuisine culture, changes in the culinary culture in pre-Islamic and Islamic influences can be mentioned in Middle Asia. With the influence of Islam, food and beverages forbidden by Islam in the Middle Asian Turkish cuisine are no longer used in Turkish cuisine. This is the most important phenomenon shaping the kitchen of the period. With the adoption of Islam, the culinary cultures of the Turks continued, but the religious prohibitions and the necessity of religion began to be applied [39]. The changes experienced by Turkish cuisine from past to present are due to various reasons

and the changes continue. Some factors are effective in examining the eating habits of Turks. These are factors such as the effects of agricultural structure and nomadic culture, the effects of other societies, the differentiation of socio-economic level, the behavior patterns of Turks, the differences of food according to regions, the influence of the mass media in the present day and the development of the food industry [40].

Turkish cuisine culture has been a historical process consisted from the 10th and 11th century until today. Turkish cuisine has developed as a rich and colorful cuisine covering the characteristics of many countries as a result of the migration started from Middle Asia and ended in today's Turkey; the conquest of many countries and the empire founded in Anatolia where a lot of civilizations had lived. However, now it is seen that food culture has been changing with technological developments and fast urbanization. Also, it is known that figures prefer eating out because of the limited time of working people, the increased education level, the fast speed of urban life, economic reasons, single people's living alone, attractive and constant advertisements on media, the increased population of working women and decrease in the time left for dining [41].

3. MATERIALS AND METHODS

3.1 Sampling

From the 1970's to 2018, the most popular cookbooks of the period, and the most found in homes were selected. Boreks were selected from traditional dishes. Su böreği, Tepsi böreği and Puf böreği were selected among the boreks and analyzed in these books (Table 2).

3.2 Nutritional Value Analysis

From 1970 to 2018, pastry varieties were selected from the selected cookbooks and they were grouped among themselves as Su böreği, Tepsi böreği and Puf böreği. Also, they were sorted according to the order of history. Each group of börek has been sorted by date, and one by one table have been created. Each of the ingredients in each recipe in the groups and their grams was written in these tables. Weight of nutrients used in some recipes was not clear (a glass of cheese, 1 coffee cup of flour, etc.), these products with the help of precision by entering the kitchen scales were weighed five times and the average of the results based on the gram weights.

All of these foods and their amounts were placed in the tables. 100 grams of calories and food values of each nutrient are available in TurKomp system. Calories and nutritional values of each nutrient in the recipes were calculated by using TurKomp system and were placed in the tables. United States Department of Agriculture (USDA) system, which is a similar TurKomp system, was used for foods not included in TurKomp. The table was prepared for su böreği (Table 3), tepsi böreği (Table 4) and puf böreği (Table 5), which include raw weight, calorie values and nutritional values of the recipes.

Puf böreği is cooked with the frying method and it has a fat uptake factor and the amount of oil taken was also included in this table. As the pioneer of the profession is Professor Ayşe Baysal in the nutrition and dietetics department, her book “Türk Mutfağından Örnekler” has been used as a reference in calculating of oil uptake at Puf böreği recipes. The reference book's total weight was calculated as 499 and it was

pulling 60 grams of fat. To calculate fat uptake value of other puf böreği recipes, these equations were used.

$$\text{Fat uptake (g)} = \frac{\text{Total weight of recipes (g)}}{499} \times 60$$

3.3 Analysis of Results

3.3.1 % Weight and % Energy Tables

The tables were prepared for each kind of börek, using the table containing the food values and calories. These tables included the foods contained in each recipe and their weight, energy, % weight value and % calorie value in the order of years.

To calculate and understand the percentage weight of each nutrient in the recipes, these equations were used.

$$\% \text{ Weight} = \frac{\text{Weight of ingredients(g)}}{\text{Total weight (g)}} \times 100$$

To calculate and understand the percentage energy of each nutrient in the recipes, these equations were used.

$$\% \text{ Energy} = \frac{\text{Energy of ingredients(kcal)}}{\text{Total energy (kcal)}} \times 100$$

With the help of these formulas, separate tables were prepared for su böreği (Table 6), tepsi böreği (Table 7) and puf böreği (Table 8).

3.3.2 Calculation of Portion Sizes, Number of Portions and Calories

The tables containing the number of servings, portion size, cooking method and the calorie values of 100 grams were prepared separately for su böreği (Table 9), tepsi böreği (Table 10) and puf böreği (Table 11). While determining the number of portions, the total weight of all products in a recipe was collected and the total weight was calculated. As the pioneer of the profession is Professor Ayşe Baysal in the nutrition

and dietetics department, her book “Türk Mutfağından Örnekler” has been used as a reference again in determining the number of portions of each type of boreks. In her book, the total weight of the recipes for su böreği, tepsi böreği and, puf böreği were calculated as 1386 g, 1145 g and 559 g, respectively. They were divided by the number of portions given in the book which were 15, 8, and 6, then fixed weight of portion size was found for each börek type recipe. To calculate a number of portion of the recipes, these equations were used.

$$\text{Number of portion} = \frac{\text{Total weight of recipes (g)}}{\text{Weight of portion size (g)}}$$

To calculate the calorie values contained in 100 grams of the recipes, these equations were used.

$$\text{Calorie values contained in 100 grams} = \frac{\text{Total energy of recipes (kcal)}}{\text{Total weight of recipes (g)}} \times 100$$

These equations were used for all recipes; Figure 1, Figure 2 and Figure 3 were drawn from Table 9, Table 10, and Table 11.

4. RESULTS AND DISCUSSION

The average raw weight of recipes in su böreği, tepsi böreği and puf böreği are calculated as 1779 g, 1429.6 g and 1079.3 g respectively. The average number of materials used to create recipes is 8 for su böreği, 6 for tepsi böreği and 6 for puf böreği. When the calorie values of 100 grams of each type of pastry are examined, it is calculated as average of 307.5 kcal for su böreği, 243.7 kcal for tepsi böreği and 386 kcal for puf böreği.

Caloric values of raw ingredients varied according to years. The caloric value of su böreği recipes decreased from 1971 to 1982, but a continuous increase from 1982 to 2005 was observed (Figure 1). After 2005, a regular decline was observed again. The reason for the high-calorie value of Su böreği recipes from 1982 to 2005 is that the number of foods with high-calorie value such as flour, cheese, and oil used in the recipes in those years increases. Sectorial data over the post-1980 era reveal that the industrial sectors have generally been reduced to a secondary position as the domestic economy redirected its priorities towards services and construction. Economic growth was observed in Turkey as a result of this regime change in the 1980s [42]. The amount of material used may have increased due to the economic growth experienced. The reason for the decrease in calorie values after 2005 may be because of the decrease in the number of materials used, except for 2015. Although the number of materials used in 2015 is much higher, the calorie value is not very high, because the amount of materials used and calorie values are low. As a result of the research of Yılmaz and Ünal (2007), it was stated that individuals turned to low-calorie foods after 2000s to make themselves feel healthier, to be weakened, and to be balanced [43]. When the caloric values of 100 grams of the recipes in su böreği were examined, the minimum value was observed as 233 kcal in 1982 and the maximum value was observed as 380 kcal in 1992 and 1999. Obesity is an important public health problem on a global scale. Obesity is increasing day by day in both developed and developing countries. The monitoring trends and determinants in cardiovascular disease (MONICA) study, conducted by the World Health Organization (WHO) in 6 different regions of Asia, Africa, and Europe, reported that the prevalence of obesity in the last 10 years increased by 10-30 % [44]. In 2008, the number of obese was 400 million and the number of overweight was 1.4 billion. In 2015, while the number of obese was 700 million, the

number of overweight increased to 2.3 billion. In 2006, the WHO European Obesity Prevention Meeting was held in Istanbul and various studies were initiated to combat obesity [45]. The reduce in caloric values of su böreği recipes in years after 2006 may be related to these.

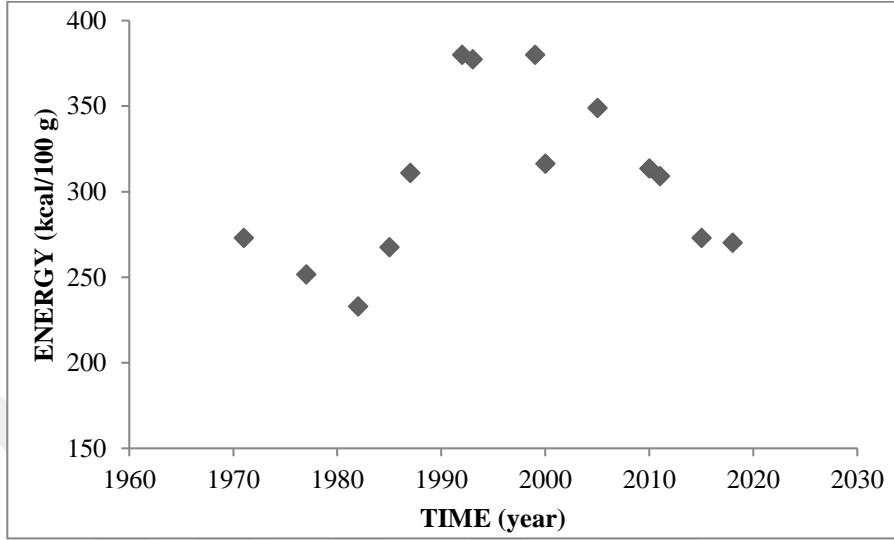


Figure 1: Caloric values of the 100 grams of Su Böreği recipes per years

No steady increases or decreases were observed in the tepsi böreği by years (Figure 2). Extreme increases were observed in 1985 and 1993. Although the number of materials used in these years was almost the same as the recipes in other years, yogurt was used as an extra in these recipes (Table 4). In addition, the calorie value of recipes from oil in these years is quite high compared to other years. When the calorie values of 100 grams of the tepsi böreği were examined, the minimum value was observed as 213 kcal in 1992 and 1999, the maximum value was observed in 1985 as 305 kcal. Wiseman examined the weight of the women in the Playboy magazine and the Miss America beauty contest in 1992 and observed that these women were weaker than their age groups and were getting thinner over the years. After his examination, the rate of weight loss and diet articles in the journal has also increased considerably [46]. Concepts such as slimming, diet were being heard a lot, fewer calorie recipes may have started to be prepared.

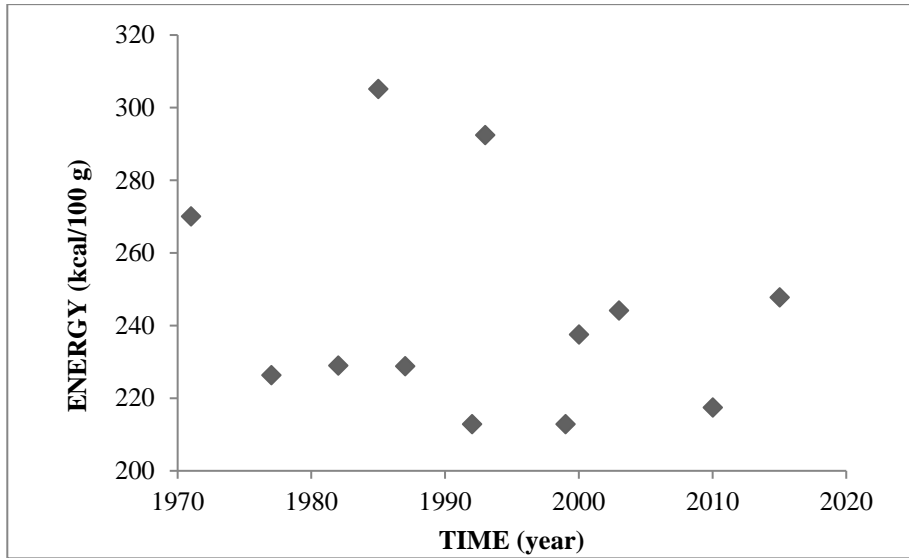


Figure 2: Caloric values of the 100 grams of Tepsi Böreği recipes per years

In the same way, calorie changes of puf böreği have not increased or decreased over the years (Figure 3). The caloric values in the 100 grams of puf böreği were close to the years, the lowest value was 308 kcal in 1982 and the highest calorific value was 452 kcal in 1987. The reason for this is the baking method of puf böreği was frying in all years, while in 1982 it was cooked in the oven. In connection with this, the caloric value of 100 grams has the lowest value compared to other years. In Turkey, it is quite common to eat fried food as food habits [47]. In the frying process, the nutritive value of the fried food decreases and detrimental changes occur in the frying oil. For this reason, frying oil should be kept as little as possible in the diet, frying should be done in such a way that the contact with deep air is kept to a minimum and frying oil will not be used more than three times [47, 48]. Rakıcıoğlu N. and Garipağaoğlu M. (1988) researched the harms of frying in their work in the 1980s, so the method of cooking this recipe may have been oven baking, not frying.

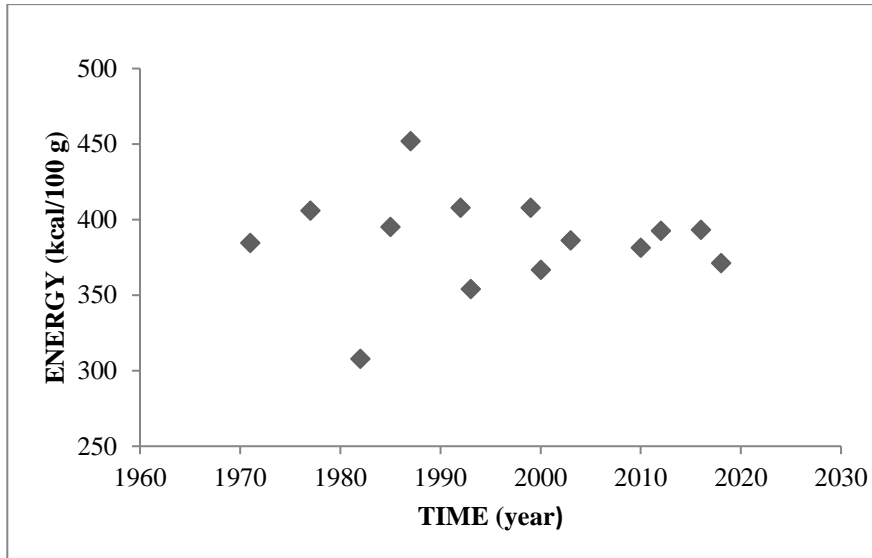


Figure 3: Caloric values of the 100 grams of Puf Böreği recipes per years

When the numbers of materials used in recipes are examined, it can be seen that the minimum material types were used in 1993, 2005 and 2011 and 6 types of materials were used for su böreği. However, the caloric values of the 100 grams of the recipes in 3 years are seen to be above the average caloric value of 307.5 kcal for the su böreği. In 1971, despite the use of 11 materials, the calorie value is much lower. In 1982, 1985 and 1987, 10 pieces of material were used for su böreği, but when calories were examined, the values were above and below the mean calorific value. The number of materials used in the tepsi böreği in all years is 6 or 7, but the caloric values and the total weight are very different from each other. When it is examined the puf böreği, it can be seen that the number of materials used in the recipes varies between 6 and 8, but a deviation was observed in 1982 and 11 materials were used. Although the number of materials used is maximum, the calorific value of puf böreği is 308 kcal, which is below 386.1 kcal.

When the total weight of the recipes is examined, the minimum value in the recipes of su böreği is 510 grams in 2005, but the caloric value in 100 grams of this recipe is much higher than the average calorie value. The maximum product weights are in the recipes of 1971 and 2015 and are 2435 grams, but when examined the calorific value in 100 grams of these recipes were below the value. When examined the total basis weight of tepsi böreği, the minimum value is in the recipe of 1971, but the caloric value in 100 grams of this recipe is above the mean calorie value. The maximum

calorific value of the 1987 recipe of 100 grams is 229 kcal. When examined the total weight of the recipes of puf böreği, it can be seen that the minimum value is in the recipe in 2000 and the maximum value is in the 2016 recipes.

The calorie differences vary depending on the type and quantity of materials used. Media is an important tool as mass medium that provides mass communication as one of the most effective training weapons to inspire public health protection consciousness. The use of the media to fulfill the need for preventive health services to improve a healthy life, improve quality of life and protect against diseases is defined as an effective method [49]. Trainings were given through radio and TV on different issues such as health, environmental health, nutrition and literacy in Turkey, Italy, India and many countries of Africa and sometimes supported by UNESCO and it lead to success [50]. The Ministry of Health adopted strategy to "ensure cooperation with the media in order to deliver the right message to the society and increase information and awareness in this context" under the title of efforts to prevent obesity within the framework of "Turkey's Fight and Control Program Obesity" from 2010 [51]. Because of the media, people may be conscious and directed to foods that are large in volume and low in caloric value. The reduce in caloric values of recipes in years after year 2010 may be related to these. For example, the caloric value of olive oil and butter is higher than margarine. In other words, even more calories are obtained in the food. As a result of the research of Köksal et al (2001), it is determined that in general butter and margarine are for breakfast and stated that these kinds of oil are used for cooking in Turkey. Also, due to the olive oil being expensive, liquid vegetable oils and margarines are used in cooking [52]. When the su böreği recipes are examined, it is seen that the total weight of the recipes and the number of materials used in 1993 and 2018 are very close to each other, while a visual difference is observed between the caloric values found in 100 grams. Although extra material was added in 2018, it was observed that calorific value was lower due to the type and amount of oil used. In the same way, the amount of fat used caused a serious calorie difference between the two recipes, even though the total weight of grams was very close to each other in tepsi böreği in both years 1992 and 1985 and almost the same products were used. Despite the fact that very little variety of products were used in the puf böreği in 1987, the caloric value in 100 grams was found to be quite high compared to other years as olive oil was preferred and used in excess. On the other hands, the choice of material varieties may be related to the socio-

economic situation. Başoğlu et al. (1992) found that oil consumption was high in families with low socioeconomic status. The type of oil used was found to be margarine, which is generally cheaper than other oil types [53]. At the low socio - economic level, Ateş et al. (1986) determined the percentage of those consuming margarine each day as 99.2%, vegetable oil consumption rate as 34.2% and butter consumption rate as 20.0% [54]. Therefore, it is seen that the use of margarine is more common when the recipes are examined in general.

While calculating the number of servings of the recipes, Ayşe Baysal's book of 2000 was used as a reference. In 1977, 1992, 1999, the numbers of servings in the recipes were compared. In the 1977 recipes, the number of servings was given for each of the 3 varieties, but in our calculations it was calculated as 13 for the su bşeği, 10 for the tepsi bşeği and 8 for the puf bşeği. In the recipes of 1992 and 1999, while 20 was given for su bşeği, 28 was calculated, 6 were given for tepsi bşeği, 9 was calculated, 12 for puf bşeği and 15 was calculated. In order to combat the obesity epidemic, Gedik (2003) reported that environmental factors need to be corrected. There are three major ways to correct our behavior against obesity. First we have to be trained to reduce portions. Thus, "passive over-eating" will be blocked. In addition, the restaurant industry reported that it should be encouraged to reduce portions in high energy densities [55].

5. CONCLUSION

Special production, changing the conditions of production according to the region and the use of products in the region are important characteristics of traditional foods. In this thesis study, the cookbooks which were written by the most knowledgeable or popular people of every period from the 1970s to the present were analyzed. “Börek” was selected from traditional food groups and content changes were observed according to the years and raw calories and nutrient values were calculated and compared using Turkomp and USDA nutrient database programs. The possible reasons for the variety, quantity and caloric changes of the recipes are determined according to the years. Calorie similarities and changes in the recipes have changed depending on the type and amount of materials used, and type of cooking methods. Generally, there is no regular increase or decrease in the caloric values found in 100 grams of the recipes. It is thought that the cause of calorie changes in certain periods may be influenced by periodic popular events such as fighting obesity or due to socio-economic conditions.

Under UNESCO/UNITWIN chair on food, Turkey contributed culinary study to project of Spain cultural and development at the Universitat Oberta de Catalunya. In addition, national and international culture promotion and food values and calorie changes of traditional börek recipes was recorded. In this study, the first time in Turkey, cookbooks were scanned and the studies that examined the changes in nutritional values in the historical process were supported.

6. REFERENCES

- 1) Trichopoulou A, Soukara S, Vasilopoulou E. Traditional foods: a science and society perspective. *Trends Food Sci Technol.* 2007;18:420-427.
- 2) Ferguson M, Brown C, Georga C, et al. Traditional food availability and consumption in remote Aboriginal communities in the Northern Territory, Australia. *Australian and New Zealand Journal of Public Health.* 2017;41:3.
- 3) Jordana J. Traditional foods: challenges facing the European food industry. *Food Res Int.* 2000;33:147-152.
- 4) Kızıldemir Ö, Öztürk E, Sarmaşık M. Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 2014;14:191-210.
- 5) Vasquez-Caicedo AL, Bell S, Hartmann B. *EuroFIR Technical Report.*
- 6) Davis H, Nansen B, et al. Homemade cookbooks: A recipe for sharing. *DIS.* 2014;21-25.
- 7) Pieniak Z, Verbeke W, et al. Association between traditional food consumption and motives for food choice in six European countries. *Appetite.* 2009;53: 101-108.
- 8) Vasilopoulou, E. V. Dilis, S. ve Soukara, A. Trichopoulou, 2005. The systematic investigation of traditional foods in Europe, 1st International Food and Nutrition Congree, TUBITAK, June 15th, İstanbul.
- 9) Altuntas A, Gülçubuk B. Yerel kalkınmada yaygınlaşan bir araç olarak geleneksel gıdalar ve geleneksel gıdalar mevzuatının yaygınlaştırılabilirliği. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi.* 2014;31:73-81.
- 10) Bertozzi L. Tipicidadalimentaria y dietamediterránea. In A. Medina, F. Medina, & G. Colesanti. El color de la alimentació'nmediterránea. *Elementos sensoriales y culturales de la nutricio'n.* 1998;15-41.
- 11) Jordana, J. Traditional foods: challenges facing the European food industry. *Food Research International.* 2000;33:147–152.
- 12) European Commission (2006). Council Regulation (EC) No 509/2006 of 20 March 2006 on agricultural products and food stuffs as traditional specialties guaranteed. Official Journal of the European Union L 93/1.

- 13) Tan E. Türkiye geleneksel gıda ürünleri projesi. Geleneksel Gıda Sempozyumu, 2004. Van, Türkiye.
- 14) Trichopolou A, Vasilopoulou E, Georga K, et al. Traditional foods: Why and how to sustain them. *Trends in Food Science and Technology*. 2006;17(9):498-504.
- 15) Guerrero L, Claret A, Verbeke W, et al. Perception of traditional food products in six European regions using free word association. *Food Quality and Preference*. 2010; 21(2):225-233.
- 16) Costa HS, Vasilopoulou E, Trichopoulou A., Finglas P. New nutritional data on traditional foods for European food composition databases. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2010;64:73-81.
- 17) Marconi S, Durazza A, et al. Food composition databases: considerations about complex food matrices. *Foods*. 2018;7:2.
- 18) Harrison GG. Fostering data quality in food composition databases: applications and implication for public health. *J Food Compos Anal*. 2004;17:259-265.
- 19) Church SM. EuroFIR Synthesis report No. 7: food composition explained. *Nutr Bull*. 2009;34:250-272.
- 20) Bell S, Colombani PC, et al. Food composition data: Identifying new uses, approaching new users. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2011;24:727-731.
- 21) Reinivuo H, Bell S, Ovaskainen ML. Harmonisation of recipe calculation procedures in European food composition databaes. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2009;22:410-413.
- 22) Machackova M, Giertlova A, et al. EuroFIR guideline on calculation of nutrient content of foods for food business operators. *Food Chemistry*. 2018;238:35-41.
- 23) Castanheira I, Robb P, et al. A proposal to demonstrate a harmonised quality approach to analytical data production by EuroFIR. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2007;20:725-732.
- 24) Greenfield H, Southgate DAT. *Food composition data: Production, management and use*. Rome. FAO Publishing Management Service. 2003.
- 25) Biringen G, Ozkoc SO, et al. *Establishing a food composition database for Turkey based on European standards*. The Scientific and Technological Research Council of Turkey, Marmara Research Centre. 2011.

- 26) Biringen G, Amoutzopoulos B, et al. TürKomp: Ülkesel düzeyde ve uluslar arası standartlarda gıda bileşen veri üretme sistemi. *Gıda Kimyası*. 2015;37-44.
- 27) Daniels S, Glorieux I, et al. More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*. 2012;58:1050-1056.
- 28) Folch C. Race in prerevolution Cuban cookbooks. *Latin American Research Review*. 2008;43:205-223.
- 29) Terrenghi L, Hilliges O, Butz A. Kitchen stories: Sharin recipes with the Living Cookbook. *Personal and Ubiquitous Computing*. 2007;5:409-414.
- 30) Feinberg DE, Crosetto A. Cookbooks: Preserving Jewish tradition. *Judaica Librarianship*. 2011;149-172.
- 31) Moeller ME, Frost EA. Food fights: Cookbooks rhetorics, monolithic constructions of womanhood, and field narratives in technical communication. *Technical Communication Quarterly*. 2016;25:1-11.
- 32) Eidner MB, Qvistgaard L, et al. Calories and portion sizes in recipes throughout 100 years: An overlooked factor in the development of overweight and obesity?. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2013;41(8):839-845.
- 33) Mitchell J. New Zealand cookbooks as a reflection of nutritional knowledge, 1940-1969. *Nutrition & Dietetics*. 2008;65:134-138.
- 34) Roche ML, Creed-Kanashiro HM, et al. Traditional food diversity predicts dietary quality for the Awajun in the Peruvian Amazon. *Public Health Nutrition*. 2008;11:457-465.
- 35) Kuhlein HV, Moody SA. Evaluation of the Nuxalk food and nutrition program: Traditional food use by a native Indian group in Canada. *Society for Nutrition Education*. 1989;127-132.
- 36) Lee MJ, Popkin BM, Kim S. The unique aspects of the nutrition transition in South Korea: The retention of healthful elements in their traditional diet. *Public Health Nutrition*. 2002;5(1A):197-203.
- 37) Engleberger L, Marks GC, et al. Insights on food and nutrition in the Federated States of Micronesia: a review of the literature. *Public Health Nutrition*. 2002;6(1):5-17.
- 38) Xiong DX, Brownlee IA. Memories of the traditional food culture in the kampong setting in Singapore. *Journal of Ethnic Foods*. 2018;5:133-139.

- 39) Kızıldemir Ö, Öztürk E, Sarıışık M. Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.2014;14(3):191-210.
- 40) Güler S. Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2010;26:24-30.
- 41) Bekar A, Zagrallı E. The effects of Turkish food culture and technological developments on the food culture. *Journal of Tourism Theory and Research*. 2015;1(1):40-48.
- 42) Kolsuz G, Yeldan AE. 1980 sonrası Türkiye Ekonomisinde Büyümenin Kaynaklarının Ayrıştırılması. *Çalışma ve Toplum*. 2014;1:49-66.
- 43) Yılmaz K, Ünal S. (2007) Tüketicilerin Düşük Kalorili (Light) Ürünlere Yönelik Tutumları -Erzurum İlinde Pilot Çalışma. Atatürk Üniversitesi, İİBF, İşletme ABD.
- 44) Molarius A, Seidel JC, Sans S, Toumlehto J, Kuulasmaa K. Varying sensitivity of waist action levels to identify subjects with overweight or obesity in 19 populations of the WHO MONICA Project. *J Clin Epidemiol*. 1999;52: 1213-1224.
- 45) DSÖ Avrupa Obezite ile Mücadele Bakanlar Toplantısı. Sağlık için diyet ve fiziksel aktivite, 15-17 Kasım 2006. İstanbul, Türkiye.
- 46) Wiseman C.V. Cultural Expectations of Thinness in Women: An Update.*International Journal of Eating Disorders*. 1992;11(1): 85-89.
- 47) Rakıcıoğlu N, Baysal A. Yağda kızartma yöntemi ile pişirmede oluşan fiziksel ve kimyasal değişiklikler ve bunların insan sağlığı üzerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 1988;17:121.
- 48) Garipağaoğlu M, Küçük M, Erdamar S ve ark. Değişik sürelerde kızartılmış yağların ratlardaki lipit profilleri ve toksik etkileri üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 1987;26:5.
- 49) Yüksel E, Adıyaman F, Keçeli D, et al. Obezite konusu basında nasıl çerçevelenmektedir. *Selçuk İletişim*. 2014;8(2)149-176.
- 50) Hoşgeçin K ve Tozkoparan G. Kitle İletişim Araçlarında Sağlık Haberciliği ve Halkın Sağlık Eğitiminde Kullanımı, Sağlık Bakanlığı Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü İletişim ve Dokümantasyon Grubu. 1995. Ankara.

- 51) “Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014)”. 2010.
- 52) Köksal O. Gıda ve Beslenme. *Erciyes Üniv. Yayınları*. 2001;130:528.
- 53) Başoğlu S, Besler T, Ciğerim N. Ailelerin sosyo-ekonomik ve gelir düzeylerine bağintılı olarak besin harcama payları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 1992;21(1):83-100.
- 54) Ateş M, Ballar E, Pekcan G. Sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerde yaşıyan ev kadınlarının besin hazırlama, pişirme, saklama yöntemlerinin saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 1986;15:71-83.
- 55) Gedik O. Obezite ve Çevresel Faktörler. *Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism*. 2003;2:1-4.



APPENDIX A

Table 2 : Table of cookbooks used in the study

YEAR	NAME OF BOOK	PUBLISHER	AUTHOR	NAME OF THE DISH
1971	Yemek Pişirme Temel Metod ve Uygulamaları	Mars Matbaası	Leman Cılızoğlu	Su böreği
1971	Yemek Pişirme Temel Metod ve Uygulamaları	Mars Matbaası	Leman Cılızoğlu	Tepsi Böreği
1971	Yemek Pişirme Temel Metod ve Uygulamaları	Mars Matbaası	Leman Cılızoğlu	Puf Böreği
1977	Alaturka-alafranga yemek öğretimi	Yelken Matbaası	Ekrem Muhittin Yeğen	Su böreği
1977	Alaturka-alafranga yemek öğretimi	Yelken Matbaası	Ekrem Muhittin Yeğen	Tepsi Böreği
1977	Alaturka-alafranga yemek öğretimi	Yelken Matbaası	Ekrem Muhittin Yeğen	Puf Böreği
1982	Aşçım	Ayyıldız Matbaası	Sonay Nurettin Kılınçer	Su böreği
1982	Aşçım	Ayyıldız Matbaası	Sonay Nurettin Kılınçer	Tepsi Böreği
1982	Aşçım	Ayyıldız Matbaası	Sonay Nurettin Kılınçer	Puf Böreği
1985	Ağız Tadı	Pencere Yayınları	Sevim Tanör	Su böreği
1985	Ağız Tadı	Pencere Yayınları	Sevim Tanör	Tepsi Böreği
1985	Ağız Tadı	Pencere Yayınları	Sevim Tanör	Puf Böreği
1987	Yemek Kitabı	Bedir Yayınevi	İnci Beşoğlu	Su böreği

Table 2 (continued): Table of cookbooks used in the study

1987	Yemek Kitabı	Bedir Yayınevi	İnci Beşoğul	Tepsi Böreği
1987	Yemek Kitabı	Bedir Yayınevi	İnci Beşoğul	Puf Böreği
1992	Türk Mutfak Sanatı 3. baskı	Remzi Kitabevi	Necip Usta	Su böreği
1992	Türk Mutfak Sanatı 3. baskı	Remzi Kitabevi	Necip Usta	Tepsi Böreği
1992	Türk Mutfak Sanatı 3. baskı	Remzi Kitabevi	Necip Usta	Puf Böreği
1993	Sofra Nimetleri Uygulamalı Yemek Kitabı	Timaş Yayınları	Abdurrahman Cerrahoğlu	Su böreği
1993	Sofra Nimetleri Uygulamalı Yemek Kitabı	Timaş Yayınları	Abdurrahman Cerrahoğlu	Tepsi Böreği
1993	Sofra Nimetleri Uygulamalı Yemek Kitabı	Timaş Yayınları	Abdurrahman Cerrahoğlu	Puf Böreği
1999	Türk Mutfak Sanatı 7. baskı	Remzi Kitabevi	Necip Usta	Su böreği
1999	Türk Mutfak Sanatı 7. baskı	Remzi Kitabevi	Necip Usta	Tepsi Böreği
1999	Türk Mutfak Sanatı 7. baskı	Remzi Kitabevi	Necip Usta	Puf Böreği
2000	Türk Mutfağından Örnekler	TC.Kültür Bakanlığı Yayınları	Prof Dr. Ayşe Baysal	Su böreği
2000	Türk Mutfağından Örnekler	TC.Kültür Bakanlığı Yayınları	Prof Dr. Ayşe Baysal	Tepsi Böreği
2000	Türk Mutfağından Örnekler	TC.Kültür Bakanlığı Yayınları	Prof Dr. Ayşe Baysal	Puf Böreği
2003	Kolay ve Ekonomik Yemekler	Remzi Kitabevi	Leman Cılızoğlu Eryılmaz	Tepsi Böreği
2003	Kolay ve Ekonomik Yemekler	Remzi Kitabevi	Leman Cılızoğlu Eryılmaz	Puf Böreği
2005	Oktay Usta ile Lezzet Yolculuğu	Yakamoz Yayınları	Oktay Usta	Su böreği

Table 2 (continued): Table of cookbooks used in the study

2010	Ümit Usta'nın Ağız Tadıyla	İkram Yayıncılık	Ümit Sevinç	Su böreği
2010	Ümit Usta'nın Ağız Tadıyla	İkram Yayıncılık	Ümit Sevinç	Tepsi Böreği
2010	Ümit Usta'nın Ağız Tadıyla	İkram Yayıncılık	Ümit Sevinç	Puf Böreği
2011	Tatlısıyla Tuzlusuyla Soframız	Melisa Matbaacılık	H.Güler Vural	Su böreği
2012	Gönül Candaş'ın Mutfağından	Arkadaş Yayınevi	Gönül Candaş	Puf Böreği
2015	Türk Mutfağından Seçme Yemekler	Remzi Kitabevi	Leman Cılızoğlu Eryılmaz	Su böreği
2015	Türk Mutfağından Seçme Yemekler	Remzi Kitabevi	Leman Cılızoğlu Eryılmaz	Tepsi Böreği
2016	Büyük Yemek Kitabı	İnkılap Kitabevi	Emine Beder	Puf Böreği
2018	Bereketli Olsun	Arkadaş Yayınevi	Gönül Candaş	Su böreği
2018	Bereketli Olsun	Arkadaş Yayınevi	Gönül Candaş	Puf Böreği

Table 3 : Nutritional contents of raw ingredients of Su Böreği by years

Year	1971										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	60	52.3	27.6	1.8	0.6	3.2	138.6	2.6	35.4	75.0	408.0
Egg	500	380.0	700.0	65.7	48.5	0.0	260.0	9.2	920.0	695.0	575.0
Hard cheese	150	61.1	529.5	40.5	39.1	3.8	1002.0	0.2	781.5	972.0	262.5
Margarine	250	75.2	1567.5	0.0	174.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2035.0
Milk	500	439.2	320.0	15.9	17.9	23.9	490.0	0.1	390.0	185.0	175.0
Olive oil	100	0.0	900.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	65	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	25.6	0.4	0.0	23941.8	0.0
Starch	100	10.6	353.0	0.2	0.0	87.0	18.0	0.0	38.0	28.0	0.0
Wheat flour	500	57.2	1765.0	44.2	8.1	369.6	345.0	7.5	495.0	0.0	0.0
White cheese	150	73.4	463.5	24.0	35.3	12.3	633.0	0.5	423.0	1921.5	334.5
Year	1977										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	30	26.1	13.8	0.9	0.3	1.6	69.3	1.3	17.7	37.5	204.0
Egg	200	152.0	280.0	26.3	19.4	0.0	104.0	3.7	368.0	278.0	230.0
Margarine	40	12.0	250.8	0.0	27.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	325.6
Milk	72	63.2	46.1	2.3	2.6	3.4	70.6	0.0	56.2	26.6	25.2
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0

Table 3 (continued): Nutritional contents of raw ingredients of Su Böreği by years

Salt	105	1.0	0.0	0.0	0.2	40.0	0.6	0.0	37409.0	0.0	0.0
Starch	100	10.6	353.0	0.2	0.0	87.0	18.0	0.0	38.0	28.0	0.0
Water	60	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	350	40.0	1235.5	30.9	5.7	258.7	241.5	5.2	346.5	0.0	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Year	1982										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Butter	27	4.2	203.3	0.1	22.5	0.2	4.1	0.0	5.4	1.9	150.9
Dill weed	30	26.1	13.8	0.9	0.3	1.6	69.3	1.3	17.7	37.5	204.0
Egg	350	266.0	490.0	46.0	33.9	0.0	182.0	6.4	644.0	486.5	402.5
Milk	192	168.6	122.9	6.1	6.9	9.2	188.2	0.0	149.8	71.0	67.2
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	10	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Starch	32	3.4	113.0	0.1	0.0	27.8	5.8	0.0	12.2	9.0	0.0
Wheat flour	468	53.5	1652.0	41.4	7.6	345.9	322.9	7.0	463.3	0.0	0.0
White cheese	300	146.7	927.0	48.0	70.7	24.6	1266.0	0.9	846.0	3843.0	669.0
Yogurt	75	64.8	51.8	3.4	2.9	3.2	99.0	0.0	82.5	39.8	22.5
Year	1985										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	300	228.0	420.0	39.4	29.1	0.0	156.0	5.5	552.0	417.0	345.0
Gravyer peynir	76.5	25.4	316.0	22.8	24.7	0.3	773.0	0.1	463.0	546.0	725.0

Table 3 (continued): Nutritional contents of raw ingredients of Su Böreği by years

Hard cheese	90	36.6	317.7	24.3	23.5	2.3	601.2	0.1	468.9	583.2	157.5
Margarine	200	60.2	1254.0	0.0	139.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1628.0
Milk	400	351.3	256.0	12.7	14.3	19.1	392.0	0.1	312.0	148.0	140.0
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	56	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	25.6	0.4	0.0	23041.8	0.0
Starch	128	13.6	451.8	0.2	0.0	111.3	23.0	0.0	48.6	35.8	0.0
Wheat flour	500	57.2	1765.0	44.2	8.1	369.6	345.0	7.5	495.0	0.0	0.0
White cheese	100	48.9	309.0	16.0	23.6	8.2	422.0	0.3	282.0	1281.0	223.0
Year	1987										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Butter	200	31.2	1506.0	0.4	166.4	1.7	30.0	0.2	40.0	14.0	1118.0
Dill weed	60	52.3	27.6	1.8	0.6	3.2	138.6	2.6	35.4	75.0	408.0
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Raw creamed	150	0.0	429.0	0.0	0.0	121.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Salt	56	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	25.6	0.4	0.0	23041.8	0.0
Wheat flour	350	40.0	1235.5	30.9	5.7	258.7	241.5	5.2	346.5	0.0	0.0
White cheese	400	195.6	1236.0	64.0	94.2	32.8	1688.0	1.2	1128.0	5124.0	892.0
Yoghurt	130	112.3	89.7	5.9	4.9	5.5	171.6	0.0	143.0	68.9	39.0
York egg	125	67.3	385.0	18.4	34.5	0.0	143.8	5.3	552.5	86.3	616.3

Table 3 (continued): Nutritional contents of raw ingredients of Su Böreği by years

Year	1992										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Butter	500	78.1	3765.0	1.0	416.1	4.3	75.0	0.5	100.0	35.0	2795.0
Dill weed	150	130.6	69.0	4.4	1.5	7.9	346.5	6.6	88.5	187.5	1020.0
Egg	250	190.0	350.0	32.8	24.2	0.0	130.0	4.6	460.0	347.5	287.5
Salt	5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1870.5	0.0
Starch	500	53.1	1765.0	0.9	0.0	434.9	90.0	0.0	190.0	140.0	0.0
Wheat flour	600	68.6	2118.0	53.0	9.7	443.5	414.0	8.9	594.0	0.0	0.0
White cheese	500	244.6	1545.0	80.1	117.8	41.1	2110.0	1.5	1410.0	6405.0	1115.0
Yolk egg	125	67.3	385.0	18.4	34.5	0.0	143.8	5.3	552.5	86.3	616.3
Year	1993										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	250	190.0	350.0	32.8	24.2	0.0	130.0	4.6	460.0	347.5	287.5
Liquid oil	230	0.0	2070.0	0.0	230.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	10	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Wheat flour	800	91.5	2824.0	70.7	13.0	591.4	552.0	11.9	792.0	0.0	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Year	1999										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)

Table 3 (continued): Nutritional contents of raw ingredients of Su Böreği by years

Butter	500	78.1	3765.0	1.0	416.1	4.3	75.0	0.5	100.0	35.0	2795.0
Dill weed	150	130.6	69.0	4.4	1.5	7.9	346.5	6.6	88.5	187.5	1020.0
Egg	250	190.0	350.0	32.8	24.2	0.0	130.0	4.6	460.0	347.5	287.5
Salt	5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1870.5	0.0
Starch	500	53.1	1765.0	0.9	0.0	434.9	90.0	0.0	190.0	140.0	0.0
Wheat flour	600	68.6	2118.0	53.0	9.7	443.5	414.0	8.9	594.0	0.0	0.0
White cheese	500	244.6	1545.0	80.1	117.8	41.1	2110.0	1.5	1410.0	6405.0	1115.0
Yolk egg	125	67.3	385.0	18.4	34.5	0.0	143.8	5.3	552.5	86.3	616.3
Year	2000										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Hard cheese	50	20.4	176.5	13.5	13.0	1.3	334.0	0.1	260.5	324.0	87.5
Margarine	200	60.2	1254.0	0.0	139.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1628.0
Milk	65	57.1	41.6	2.1	2.3	3.1	63.7	0.0	50.7	24.1	22.8
Parsley	90	132.1	55.5	5.1	0.8	4.2	219.0	7.1	57.0	112.5	0.0
Salt	56	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	25.6	0.4	0.0	23041.8	0.0
Water	3100	3100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	575	65.8	2029.8	50.8	9.3	425.0	396.8	8.6	569.3	0.0	0.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0
Year	2005										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)

Table 3 (continued): Nutritional contents of raw ingredients of Su Böreği by years

Butter	100	15.6	753.0	0.2	83.2	0.9	15.0	0.1	20.0	7.0	559.0
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Parsley	15	13.2	5.6	0.5	0.1	0.4	21.9	0.7	5.7	11.3	0.0
Salt	10	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Wheat flour	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
White cheese	35	17.1	108.2	5.6	8.2	2.9	147.7	0.1	98.7	448.4	78.1
Year	2010										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Margarine	250	75.2	1567.5	0.0	174.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2035.0
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	168	0.1	1.7	0.0	0.0	0.4	66.0	0.9	0.0	61724.9	0.0
Starch	100	10.6	353.0	0.2	0.0	87.0	18.0	0.0	38.0	28.0	0.0
Wheat flour	350	40.0	1235.5	30.9	5.7	258.7	241.5	5.2	346.5	0.0	0.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0
Year	2011										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	400	304.0	560.0	52.5	38.8	0.0	208.0	7.3	736.0	556.0	460.0
Margarine	180	54.1	1128.6	0.0	125.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1465.2
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	56	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	25.6	0.4	0.0	23041.8	0.0

Table 3 (continued): Nutritional contents of raw ingredients of Su Böreği by years

Wheat flour	1000	114.4	3530.0	88.4	16.2	739.2	690.0	14.9	990.0	0.0	0.0
White cheese	400	195.6	1236.0	64.0	94.2	32.8	1688.0	1.2	1128.0	5124.0	892.0
Year	2015										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	60	52.3	27.6	1.8	0.6	3.2	138.6	2.6	35.4	75.0	408.0
Egg	500	380.0	700.0	65.7	48.5	0.0	260.0	9.2	920.0	695.0	575.0
Hard cheese	150	61.1	529.5	40.5	39.1	3.8	1002.0	0.2	781.5	972.0	262.5
Margarine	250	75.2	1567.5	0.0	174.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2035.0
Milk	500	439.2	320.0	15.9	17.9	23.9	490.0	0.1	390.0	185.0	175.0
Olive oil	100	0.0	900.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	65	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	25.6	0.4	0.0	23941.8	0.0
Starch	100	10.6	353.0	0.2	0.0	87.0	18.0	0.0	38.0	28.0	0.0
Wheat flour	500	57.2	1765.0	44.2	8.1	369.6	345.0	7.5	495.0	0.0	0.0
White cheese	150	73.4	463.5	24.0	35.3	12.3	633.0	0.5	423.0	1921.5	334.5
Year	2018										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	60	52.3	27.6	1.8	0.6	3.2	138.6	2.6	35.4	75.0	408.0
Egg	350	266.0	490.0	46.0	33.9	0.0	182.0	6.4	644.0	486.5	402.5
Margarine	45	13.5	282.2	0.0	31.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	366.3
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0

Table 3 (continued): Nutritional contents of raw ingredients of Su Böreği by years

Salt	10	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Wheat flour	750	85.8	2647.5	66.3	12.2	554.4	517.5	11.2	742.5	0.0	0.0
White cheese	300	146.7	927.0	48.0	70.7	24.6	1266.0	0.9	846.0	3843.0	669.0
Yoghurt	70	60.5	48.3	3.2	2.7	3.0	92.4	0.0	77.0	37.1	21.0

Table 4 : Nutritional contents of raw ingredients of Tepsi Böreği by years

Year											
1971											
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Milk	96	84.3	61.4	3.0	3.4	4.6	94.1	0.0	74.9	35.5	33.6
Olive oil	70	0.0	630.0	0.0	70.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Phyllo dough	500	187.2	1210.0	34.2	4.4	250.6	45.0	3.7	230.0	1265.0	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Year											
1977											
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Margarine	150	45.1	940.5	0.0	104.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1221.0
Milk	425	373.3	272.0	13.5	15.2	20.3	416.5	0.1	331.5	157.3	148.8
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Phyllo dough	500	187.2	1210.0	34.2	4.4	250.6	45.0	3.7	230.0	1265.0	0.0
Wheat flour	25	2.9	88.3	2.2	0.4	18.5	17.3	0.4	24.8	0.0	0.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0
Year											
1982											
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)

Table 4 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Tepsi Böreği by years

Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Margarine	54	16.2	338.6	0.0	37.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	439.6
Milk	400	351.3	256.0	12.7	14.3	19.1	392.0	0.1	312.0	148.0	140.0
Parsley	60	52.3	27.6	1.8	0.6	3.2	138.6	2.6	35.4	75.0	408.0
Phyllo dough	1000	374.3	2420.0	68.4	8.8	501.1	90.0	7.3	460.0	2530.0	0.0
Refined oil	54.5	0.0	482.0	0.0	54.5	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Year	1985										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Margarine	240	72.2	1504.8	0.0	167.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1953.6
Parsley	60	52.3	27.6	1.8	0.6	3.2	138.6	2.6	35.4	75.0	408.0
Phyllo dough	450	168.4	1089.0	30.8	4.0	225.5	40.5	3.3	207.0	1138.5	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Yoghurt	75	64.8	51.8	3.4	2.9	3.2	99.0	0.0	82.5	39.8	22.5
Year	1987										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Butter	125	19.5	941.3	0.2	104.0	1.1	18.8	0.1	25.0	8.8	698.8
Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Milk	500	439.2	320.0	15.9	17.9	23.9	490.0	0.1	390.0	185.0	175.0

Table 4 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Tepsi Böreği by years

Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Phyllo dough	900	336.9	2178.0	61.6	7.9	451.0	81.0	6.6	414.0	2277.0	0.0
White cheese	300	146.7	927.0	48.0	70.7	24.6	1266.0	0.9	846.0	3843.0	669.0
Year	1992										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	30	26.1	13.8	0.9	0.3	1.6	69.3	1.3	17.7	37.5	204.0
Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Margarine	75	22.6	470.3	0.0	52.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	610.5
Milk	300	263.5	192.0	9.5	10.7	14.3	294.0	0.1	234.0	111.0	105.0
Phyllo dough	600	224.6	1452.0	41.0	5.3	300.7	54.0	4.4	276.0	1518.0	0.0
White cheese	100	48.9	309.0	16.0	23.6	8.2	422.0	0.3	282.0	1281.0	223.0
Yolk egg	25	13.5	77.0	3.7	6.9	0.0	28.8	1.1	110.5	17.3	123.3
Year	1993										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	200	152.0	280.0	26.3	19.4	0.0	104.0	3.7	368.0	278.0	230.0
Olive oil	220	0.0	1980.0	0.0	220.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Parsley	60	52.3	27.6	1.8	0.6	3.2	138.6	2.6	35.4	75.0	408.0
Phyllo dough	750	280.7	1815.0	51.3	6.6	375.8	67.5	5.5	345.0	1897.5	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Yoghurt	245	211.7	169.1	11.1	9.3	10.4	323.4	0.1	269.5	129.9	73.5
Year	1999										

Table 4 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Tepsi Böreği by years

Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	30	26.1	13.8	0.9	0.3	1.6	69.3	1.3	17.7	37.5	204.0
Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Margarine	75	22.6	470.3	0.0	52.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	610.5
Milk	300	263.5	192.0	9.5	10.7	14.3	294.0	0.1	234.0	111.0	105.0
Phyllo dough	600	224.6	1452.0	41.0	5.3	300.7	54.0	4.4	276.0	1518.0	0.0
White cheese	100	48.9	309.0	16.0	23.6	8.2	422.0	0.3	282.0	1281.0	223.0
Yolk egg	25	13.5	77.0	3.7	6.9	0.0	28.8	1.1	110.5	17.3	123.3
Year	2000										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Liquid oil	65	0.0	575.0	0.0	65.0	0.0		0.0			
Milk	250	219.6	160.0	7.9	8.9	12.0	245.0	0.1	195.0	92.5	87.5
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Phyllo dough	500	187.2	1210.0	34.2	4.4	250.6	45.0	3.7	230.0	1265.0	0.0
Red pepper	1	0.1	8.4	0.1	0.2	0.6	1.0	0.1	3.0	0.0	21.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0
Year	2003										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0

Table 4 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Tepsi Böreği by years

Margarine	60	18.0	376.2	0.0	41.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	488.4
Milk	100	87.8	64.0	3.2	3.6	4.8	98.0	0.0	78.0	37.0	35.0
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Phyllo dough	600	224.6	1452.0	41.0	5.3	300.7	54.0	4.4	276.0	1518.0	0.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0
Year	2010										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Margarine	125	37.8	783.7	0.0	88.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1010.0
Milk	500	439.2	320.0	15.9	17.9	23.9	490.0	0.1	390.0	185.0	175.0
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Phyllo dough	800	299.4	1936.0	54.7	7.0	400.9	72.0	5.8	368.0	2024.0	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Year	2015										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Margarine	75	22.6	470.3	0.0	52.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	610.5
Milk	100	87.8	64.0	3.2	3.6	4.8	98.0	0.0	78.0	37.0	35.0
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Phyllo dough	500	187.2	1210.0	34.2	4.4	250.6	45.0	3.7	230.0	1265.0	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5

Table 5: Nutritional contents of raw ingredients of Puf Böreği by years

Year	1971										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	50	38.0	70.0	6.6	4.8	0.0	26.0	0.9	92.0	69.5	57.5
Olive oil	10	0.0	90.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Parsley	15	13.2	5.6	0.5	0.1	0.4	21.9	0.7	5.7	11.3	0.0
Salt	12	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Water	172	172.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	500	57.2	1765.0	44.2	8.1	369.6	345.0	7.5	495.0	0.0	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Oil absorb	100	0.0	900.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	1977										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy-kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Margarine	65	19.6	407.6	0.0	45.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	529.1
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Salt	7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1870.5	0.0
Water	100	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	350	40.0	1235.5	30.9	5.7	258.7	241.5	5.2	346.5	0.0	0.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0
Yolk egg	25	13.5	77.0	3.7	6.9	0.0	28.8	1.1	110.5	17.3	123.3
Oil absorb	81	0.0	729.0	0.0	81.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Table 5 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Puf Böreği by years

Year	1982										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Baking powder	24		0.0				1160.0			2000.0	
Butter	5	0.8	37.7	0.0	4.2	0.0	0.8	0.0	1.0	0.4	28.0
Dill weed	6	5.2	2.8	0.2	0.1	0.3	13.9	0.3	3.5	7.5	40.8
Milk	50	43.9	32.0	1.6	1.8	2.4	49.0	0.0	39.0	18.5	17.5
Parsley	8	7.0	3.0	0.3	0.0	0.2	11.7	0.4	3.0	6.0	0.0
Refined oil	18	0.0	162.0	0.0	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Salt	8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1970.5	0.0
Water	250	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	440	50.3	1553.2	38.9	7.1	325.2	303.6	6.6	435.6	0.0	0.0
White cheese	150	73.4	463.5	24.0	35.3	12.3	633.0	0.5	423.0	1921.5	334.5
Yoghurt	30	25.9	20.7	1.4	1.1	1.3	39.6	0.0	33.0	15.9	9.0
Yolk egg	50	26.9	154.0	7.4	13.8	0.0	57.5	2.1	221.0	34.5	246.5
Year	1985										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	30	26.1	13.8	0.9	0.3	1.6	69.3	1.3	17.7	37.5	204.0
Egg	50	38.0	70.0	6.6	4.8	0.0	26.0	0.9	92.0	69.5	57.5
Margarine	100	30.1	627.0	0.0	69.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	814.0
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0

Table 5 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Puf Böreği by years

Salt	9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Water	200	200.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	275	31.5	970.8	24.3	4.5	203.3	189.8	4.1	272.3	0.0	0.0
White cheese	150	73.4	463.5	24.0	35.3	12.3	633.0	0.5	423.0	1921.5	334.5
Oil absorb	77	0.0	693.0	0.0	77.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	1987										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Olive oil	150	0	1350	0	150	0	0	0	0	0	0
Salt	12	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Water	172	172.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	500	57.2	1765.0	44.2	8.1	369.6	345.0	7.5	495.0	0.0	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Oil absorb	122	0.0	1098.0	0.0	122.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	1992										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	60	52.3	27.6	1.8	0.6	3.2	138.6	2.6	35.4	75.0	408.0
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Lemon water	10	12.5	4.0	0.2	0.0	1.3	3.5	0.1	2.0	0.5	0.0
Margarine	200	60.2	1254.0	0.0	139.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1628.0

Table 5 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Puf Böreği by years

Sunflower oil	14	0.0	126.0	0.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Water	200	200.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	500	57.2	1765.0	44.2	8.1	369.6	345.0	7.5	495.0	0.0	0.0
White cheese	300	146.7	927.0	48.0	70.7	24.6	1266.0	0.9	846.0	3843.0	669.0
Yoghurt	30	25.9	20.7	1.4	1.1	1.3	39.6	0.0	33.0	15.9	9.0
York egg	75	40.4	231.0	11.1	20.7	0.0	86.3	3.2	331.5	51.8	369.8
Oil absorb	155	0.0	1395.0	0.0	155.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	1993										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	150	114.0	210.0	19.7	14.5	0.0	78.0	2.7	276.0	208.5	172.5
Margarine	125	37.6	783.8	0.0	87.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1017.5
Olive oil	24	0.0	216.0	0.0	24.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	12	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Water	172	172.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	500	57.2	1765.0	44.2	8.1	369.6	345.0	7.5	495.0	0.0	0.0
White cheese	250	122.3	772.5	40.0	58.9	20.5	1055.0	0.8	705.0	3202.5	557.5
Yoghurt	245	211.7	169.1	11.1	9.3	10.4	323.4	0.1	269.5	129.9	73.5
Oil absorb	164	0.0	1476.0	0.0	164.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	1999										

Table 5 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Puf Böreği by years

Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	60	52.3	27.6	1.8	0.6	3.2	138.6	2.6	35.4	75.0	408.0
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Lemon water	10	12.5	4.0	0.2	0.0	1.3	3.5	0.1	2.0	0.5	0.0
Margarine	200	60.2	1254.0	0.0	139.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1628.0
Sunflower oil	14	0.0	126.0	0.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Water	200	200.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	500	57.2	1765.0	44.2	8.1	369.6	345.0	7.5	495.0	0.0	0.0
White cheese	300	146.7	927.0	48.0	70.7	24.6	1266.0	0.9	846.0	3843.0	669.0
Yoghurt	30	25.9	20.7	1.4	1.1	1.3	39.6	0.0	33.0	15.9	9.0
York egg	75	40.4	231.0	11.1	20.7	0.0	86.3	3.2	331.5	51.8	369.8
Oil absorb	155	0.0	1395.0	0.0	155.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	2000										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	50	38.0	70.0	6.6	4.8	0.0	26.0	0.9	92.0	69.5	57.5
Liquid oil	18	0.0	162.0	0.0	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1870.5	0.0
Water	100	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	290	33.2	1023.7	25.6	4.7	214.4	200.1	4.3	287.1	0.0	0.0
White cheese	75	36.7	231.8	12.0	17.7	6.2	316.5	0.2	211.5	960.8	167.3

Table 5 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Puf Böreği by years

Oil absorb	60	0.0	540.0	0.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	2003										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	50	38.0	70.0	6.6	4.8	0.0	26.0	0.9	92.0	69.5	57.5
Margarine	30	9.0	188.1	0.0	20.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	244.2
Parsley	15	13.2	5.6	0.5	0.1	0.4	21.9	0.7	5.7	11.3	0.0
Salt	6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1870.5	0.0
Water	115	115.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	330	37.8	1164.9	29.2	5.3	243.9	227.7	4.9	326.7	0.0	0.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0
Oil absorb	76	0.0	684.0	0.0	76.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	2010										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Margarine	150	45.1	940.5	0.0	104.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1221.0
Parsley	60	52.8	22.2	2.0	0.3	1.7	87.6	2.9	22.8	45.0	0.0
Salt	12	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Vinegar	70	112.0	0.0	0.0	0.0	27.3	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0
Water	300	300.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	500	57.2	1765.0	44.2	8.1	369.6	345.0	7.5	495.0	0.0	0.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0

Table 5 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Puf Böreği by years

Oil absorb	131	0.0	1179.0	0.0	131.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	2012										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	30	26.1	13.8	0.9	0.3	1.6	69.3	1.3	17.7	37.5	204.0
Egg	100	76.0	140.0	13.1	9.7	0.0	52.0	1.8	184.0	139.0	115.0
Margarine	125	37.6	783.8	0.0	87.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1017.5
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Salt	6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1870.5	0.0
Water	100	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	640	73.2	2259.2	56.6	10.4	473.1	441.6	9.5	633.6	0.0	0.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0
Yoghurt	30	25.9	20.7	1.4	1.1	1.3	39.6	0.0	33.0	15.9	9.0
Oil absorb	140	0.0	1260.0	0.0	140.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	2016										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Baking powder	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	667.0	0.0	0.0	917.0	0.0
Egg	50	38.0	70.0	6.6	4.8	0.0	26.0	0.9	92.0	69.5	57.5
Liquid oil	35	0.0	315.0	0.0	35.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Margarine	96	28.9	601.9	0.0	66.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	781.4
Salt	6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	1870.5	0.0
Vinegar	140	224.0	0.0	0.0	0.0	55.1	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0

Table 5 (continued) : Nutritional contents of raw ingredients of Puf Böreği by years

Water	315	315.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	860	98.4	3035.8	76.0	13.9	635.7	593.4	12.8	851.4	0.0	0.0
White cheese	200	97.8	618.0	32.0	47.1	16.4	844.0	0.6	564.0	2562.0	446.0
Oil absorb	168	0.0	1512.0	0.0	168.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Year	2018										
Ingredients	Weight(g)	Water(g)	Energy- kcal	Protein(g)	Total lipid	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Na(mg)	Vit A(RE)
Dill weed	30	26.1	13.8	0.9	0.3	1.6	69.3	1.3	17.7	37.5	204.0
Egg	50	38.0	70.0	6.6	4.8	0.0	26.0	0.9	92.0	69.5	57.5
Margarine	30	9.0	188.1	0.0	20.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	244.2
Parsley	30	26.4	11.1	1.0	0.2	0.8	43.8	1.4	11.4	22.5	0.0
Salt	12	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.0	0.1	0.0	3740.9	0.0
Water	100	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Wheat flour	560	64.1	1976.8	49.5	9.1	414.0	386.4	8.3	554.4	0.0	0.0
White cheese	150	73.4	463.5	24.0	35.3	12.3	633.0	0.5	423.0	1921.5	334.5
Yoghurt	30	25.9	20.7	1.4	1.1	1.3	39.6	0.0	33.0	15.9	9.0
Oil absorb	107	0.0	963.0	0.0	107.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Table 6 : %Weight and %Energy table for Su Böreği

Year	1971			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Dill weed	60.00	2.46	27.60	0.42
Egg	500.00	20.53	700.00	10.53
Hard cheese	150.00	6.16	529.50	7.96
Margarine	250.00	10.27	1567.50	23.58
Milk	500.00	20.53	320.00	4.81
Olive oil	100.00	4.11	900.00	13.54
Parsley	60.00	2.46	22.20	0.33
Salt	65.00	2.67	0.64	0.01
Starch	100.00	4.11	353.00	5.31
Wheat flour	500.00	20.53	1765.00	26.55
White cheese	150.00	6.16	463.50	6.97
TOTAL	2435		6648.9	
Year	1977			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Dill weed	30.00	2.55	13.80	0.47
Egg	200.00	16.99	280.00	9.45
Margarine	40.00	3.40	250.80	8.46
Milk	72.00	6.12	46.08	1.56
Parsley	30.00	2.55	11.10	0.37
Salt	105.00	8.92	0.00	0.00
Starch	100.00	8.50	353.00	11.91
Wheat flour	350.00	29.74	1235.50	41.70
White cheese	250.00	21.24	772.50	26.07
TOTAL	1177		2962.8	
Year	1982			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Butter	27.00	1.75	203.31	5.65
Dill weed	30.00	1.94	13.80	0.38
Egg	350.00	22.67	490.00	13.63
Milk	192.00	12.44	122.88	3.42
Parsley	60.00	3.89	22.20	0.62
Salt	10.00	0.65	0.10	0.00
Starch	32.00	2.07	112.96	3.14
Wheat flour	468.00	30.31	1652.04	45.94

Table 6 (continued) : %Weight and %Energy table for Su Böreği

White cheese	300.00	19.43	927.00	25.78
Yogurt	75.00	4.86	51.75	1.44
TOTAL	1544		3596.0	
Year	1985			
Ingredients	Weight(g)	%Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	300.00	15.70	420.00	8.22
Gravyer peynir	76.50	4.00	316.00	6.18
Hard cheese	90.00	4.71	317.70	6.21
Margarine	200.00	10.47	1254.00	24.53
Milk	400.00	20.94	256.00	5.01
Parsley	60.00	3.14	22.20	0.43
Salt	56.00	2.93	0.64	0.01
Starch	128.00	6.70	451.84	8.84
Wheat flour	500.00	26.17	1765.00	34.52
White cheese	100.00	5.23	309.00	6.04
TOTAL	1910.5		5112.4	
Year	1987			
Ingredients	Weight(g)	%Weight	Energy-kcal	%Energy
Butter	200.00	12.26	1506.00	29.69
Dill weed	60.00	3.68	27.60	0.54
Egg	100.00	6.13	140.00	2.76
Parsley	60.00	3.68	22.20	0.44
Raw creamed	150.00	9.20	429.00	8.46
Salt	56.00	3.43	0.64	0.01
Wheat flour	350.00	21.46	1235.50	24.36
White cheese	400.00	24.52	1236.00	24.37
Yoghurt	130.00	7.97	89.70	1.77
York egg	125.00	7.66	385.00	7.59
TOTAL	1631		5071.6	
Year	1992			
Ingredients	Weight(g)	%Weight	Energy-kcal	%Energy
Butter	500.00	19.01	3765.00	37.66
Dill weed	150.00	5.70	69.00	0.69
Egg	250.00	9.51	350.00	3.50
Salt	5.00	0.19	0.05	0.00
Starch	500.00	19.01	1765.00	17.66
Wheat flour	600.00	22.81	2118.00	21.19

Table 6 (continued) : %Weight and %Energy table for Su Böreği

White cheese	500.00	19.01	1545.00	15.45
Yolk egg	125.00	4.75	385.00	3.85
TOTAL	2630		9997.1	
Year	1993			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	250.00	15.63	350.00	5.80
Liquid oil	230.00	14.38	2,070.00	34.28
Parsley	60.00	3.75	22.20	0.37
Salt	10.00	0.63	0.10	0.00
Wheat flour	800.00	50.00	2,824.00	46.76
White cheese	250.00	15.63	772.50	12.79
TOTAL	1600		6038.8	
Year	1999			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Butter	500.00	19.01	3765.00	37.66
Dill weed	150.00	5.70	69.00	0.69
Egg	250.00	9.51	350.00	3.50
Salt	5.00	0.19	0.05	0.00
Starch	500.00	19.01	1765.00	17.66
Wheat flour	600.00	22.81	2118.00	21.19
White cheese	500.00	19.01	1545.00	15.45
Yolk egg	125.00	4.75	385.00	3.85
TOTAL	2630		9997.1	
Year	2000			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	150.00	10.82	210.00	4.79
Hard cheese	50.00	3.61	176.50	4.02
Margarine	200.00	14.43	1254.00	28.59
Milk	65.00	4.69	41.60	0.95
Parsley	90.00	6.49	55.50	1.27
Salt	56.00	4.04	0.64	0.01
Wheat flour	575.00	41.49	2029.75	46.28
White cheese	200.00	14.43	618.00	14.09
TOTAL	1386		4386.0	
Year	2005			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy

Table 6 (continued) : % Weight and %Energy table for Su Böreği

Butter	100.00	19.61	753.00	42.32
Egg	100.00	19.61	140.00	7.87
Parsley	15.00	2.94	5.55	0.31
Salt	10.00	1.96	0.10	0.01
Wheat flour	250.00	49.02	772.50	43.42
White cheese	35.00	6.86	108.15	6.08
TOTAL	510		1779.3	
Year	2010			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	150.00	11.74	210.00	5.24
Margarine	250.00	19.56	1567.50	39.11
Parsley	60.00	4.69	22.20	0.55
Salt	168.00	13.15	1.65	0.04
Starch	100.00	7.82	353.00	8.81
Wheat flour	350.00	27.39	1235.50	30.83
White cheese	200.00	15.65	618.00	15.42
TOTAL	1278		4007.9	
Year	2011			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	400.00	19.08	560.00	8.65
Margarine	180.00	8.59	1128.60	17.42
Parsley	60.00	2.86	22.20	0.34
Salt	56.00	2.67	0.64	0.01
Wheat flour	1000.00	47.71	3530.00	54.50
White cheese	400.00	19.08	1236.00	19.08
TOTAL	2096		6477.4	
Year	2015			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Dill weed	60.00	2.46	27.60	0.42
Egg	500.00	20.53	700.00	10.53
Hard cheese	150.00	6.16	529.50	7.96
Margarine	250.00	10.27	1567.50	23.58
Milk	500.00	20.53	320.00	4.81
Olive oil	100.00	4.11	900.00	13.54
Parsley	60.00	2.46	22.20	0.33
Salt	65.00	2.67	0.64	0.01
Starch	100.00	4.11	353.00	5.31

Table 6 (continued) : %Weight and %Energy table for Su Böreği

Wheat flour	500.00	20.53	1765.00	26.55
White cheese	150.00	6.16	463.50	6.97
TOTAL	2435		6648.9	
Year	2018			
Ingredients	Weight(g)	%Weight	Energy- kcal	%Energy
Dill weed	60.00	3.65	27.60	0.62
Egg	350.00	21.28	490.00	11.02
Margarine	45.00	2.74	282.15	6.35
Parsley	60.00	3.65	22.20	0.50
Salt	10.00	0.61	0.10	0.00
Wheat flour	750.00	45.59	2647.50	59.56
White cheese	300.00	18.24	927.00	20.86
Yoghurt	70.00	4.26	48.30	1.09
TOTAL	1645		4444.9	

Table 7 : %Weight and %Energy table for Tepsi Böreği

Year	1971			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	100.00	9.56	140.00	4.96
Milk	96.00	9.18	61.44	2.17
Olive oil	70.00	6.69	630.00	22.30
Parsley	30.00	2.87	11.10	0.39
Phyllo dough	500.00	47.80	1210.00	42.83
White cheese	250.00	23.90	772.50	27.35
TOTAL	1046		2825.0	
Year	1977			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	150.00	10.14	210.00	6.27
Margarine	150.00	10.14	940.50	28.08
Milk	425.00	28.72	272.00	8.12
Parsley	30.00	2.03	11.10	0.33
Phyllo dough	500.00	33.78	1210.00	36.12
Wheat flour	25.00	1.69	88.25	2.63
White cheese	200.00	13.51	618.00	18.45
TOTAL	1480		3349.9	
Year	1982			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	150.00	7.62	210.00	4.66
Margarine	54.00	2.74	338.58	7.51
Milk	400.00	20.32	256.00	5.68
Parsley	60.00	3.05	27.60	0.61
Phyllo dough	1000.00	50.80	2420.00	53.70
Refined oil	54.50	2.77	482.00	10.70
White cheese	250.00	12.70	772.50	17.14
TOTAL	1968.5		4506.7	
Year	1985			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	100.00	8.51	140.00	3.90
Margarine	240.00	20.43	1504.80	41.97
Parsley	60.00	5.11	27.60	0.77
Phyllo dough	450.00	38.30	1089.00	30.37

Table 7 (continued) : %Weight and %Energy table for Tepsi Böreği

White cheese	250.00	21.28	772.50	21.54
Yoghurt	75.00	6.38	51.75	1.44
TOTAL	1175		3585.7	
Year	1987			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Butter	125.00	6.23	941.25	20.52
Egg	150.00	7.48	210.00	4.58
Milk	500.00	24.94	320.00	6.98
Parsley	30.00	1.50	11.10	0.24
Phyllo dough	900.00	44.89	2178.00	47.48
White cheese	300.00	14.96	927.00	20.21
TOTAL	2005		4587.4	
Year	1992			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Dill weed	30.00	2.34	13.80	0.51
Egg	150.00	11.72	210.00	7.71
Margarine	75.00	5.86	470.25	17.26
Milk	300.00	23.44	192.00	7.05
Phyllo dough	600.00	46.88	1452.00	53.30
White cheese	100.00	7.81	309.00	11.34
Yolk egg	25.00	1.95	77.00	2.83
TOTAL	1280		2724.1	
Year	1993			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	200.00	11.59	280.00	5.55
Olive oil	220.00	12.75	1980.00	39.25
Parsley	60.00	3.48	27.60	0.55
Phyllo dough	750.00	43.48	1815.00	35.98
White cheese	250.00	14.49	772.50	15.31
Yoghurt	245.00	14.20	169.05	3.35
TOTAL	1725		5044.2	
Year	1999			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Dill weed	30.00	2.34	13.80	0.51
Egg	150.00	11.72	210.00	7.71
Margarine	75.00	5.86	470.25	17.26

Table 7 (continued) : % Weight and % Energy table for Tepsi Böreği

Milk	300.00	23.44	192.00	7.05
Phyllo dough	600.00	46.88	1452.00	53.30
White cheese	100.00	7.81	309.00	11.34
Yolk egg	25.00	1.95	77.00	2.83
TOTAL	1280		2724.1	
Year	2000			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	100.00	8.73	140.00	5.14
Liquid oil	65.00	5.67	575.00	21.12
Milk	250.00	21.82	160.00	5.88
Parsley	30.00	2.62	11.10	0.41
Phyllo dough	500.00	43.63	1210.00	44.44
Red pepper	1.00	0.09	8.40	0.31
White cheese	200.00	17.45	618.00	22.70
TOTAL	1146		2722.5	
Year	2003			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	100.00	9.17	140.00	5.26
Margarine	60.00	5.50	376.20	14.14
Milk	100.00	9.17	64.00	2.40
Parsley	30.00	2.75	11.10	0.42
Phyllo dough	600.00	55.05	1452.00	54.56
White cheese	200.00	18.35	618.00	23.22
TOTAL	1090		2661.3	
Year	2010			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	150.00	8.09	210.00	5.21
Margarine	125.00	6.74	783.70	19.43
Milk	500.00	26.95	320.00	7.93
Parsley	30.00	1.62	11.10	0.28
Phyllo dough	800.00	43.13	1936.00	48.00
White cheese	250.00	13.48	772.50	19.15
TOTAL	1855		4033.3	
Year	2015			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	150.00	13.57	210.00	7.67

Table 7 (continued) : %Weight and %Energy table for Tepsi Böreği

Margarine	75.00	6.79	470.25	17.18
Milk	100.00	9.05	64.00	2.34
Parsley	30.00	2.71	11.10	0.41
Phyllo dough	500.00	45.25	1210.00	44.19
White cheese	250.00	22.62	772.50	28.22
TOTAL	1105		2737.9	



Table 8 : %Weight and %Energy table for Puf Böreği

Year	1971			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	50.00	5.34	70.00	1.94
Olive oil	10.00	1.07	90.00	2.50
Parsley	15.00	1.60	5.55	0.15
Salt	12.00	1.28	0.10	0.00
Wheat flour	500.00	53.36	1765.00	48.98
White cheese	250.00	26.68	772.50	21.44
Oil absorb	100.00	10.67	900.00	24.98
TOTAL	937		3603.2	
Year	1977			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Margarine	65.00	8.58	407.55	13.24
Parsley	30.00	3.96	11.10	0.36
Salt	7.00	0.92	0.05	0.00
Wheat flour	350.00	46.17	1235.50	40.14
White cheese	200.00	26.39	618.00	20.08
Yolk egg	25.00	3.30	77.00	2.50
Oil absorb	81.00	10.69	729.00	23.68
TOTAL	758		3078.2	
Year	1982			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Baking powder	24.00	2.71	0.00	0.00
Butter	5.00	0.57	37.65	1.15
Dill weed	6.00	0.68	2.76	0.08
Milk	50.00	5.66	32.00	0.97
Parsley	8.00	0.90	2.96	0.09
Refined oil	18.00	2.04	162.00	4.93
Salt	8.00	0.90	0.05	0.00
Wheat flour	440.00	49.77	1553.20	47.30
White cheese	150.00	16.97	463.50	14.11
Yoghurt	30.00	3.39	20.70	0.63
Yolk egg	50.00	5.66	154.00	4.69
TOTAL	789		2428.8	
Year	1985			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Dill weed	30.00	4.16	13.80	0.48
Egg	50.00	6.93	70.00	2.46

Table 8 (continued) : %Weight and %Energy table for Puf Böreği

Margarine	100.00	13.87	627.00	22.01
Parsley	30.00	4.16	11.10	0.39
Salt	9.00	1.25	0.10	0.00
Wheat flour	275.00	38.14	970.75	34.07
White cheese	150.00	20.80	463.50	16.27
Oil absorb	77.00	10.68	693.00	24.32
TOTAL	721		2849.3	
Year	1987			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	100.00	8.82	140.00	2.73
Olive oil	150.00	13.23	1350.00	26.34
Salt	12.00	1.06	0.10	0.00
Wheat flour	500.00	44.09	1765.00	34.43
White cheese	250.00	22.05	772.50	15.07
Oil absorb	122.00	10.76	1098.00	21.42
TOTAL	1134		5125.6	
Year	1992			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Dill weed	60.00	4.16	27.60	0.47
Egg	100.00	6.93	140.00	2.38
Lemon water	10.00	0.69	4.00	0.07
Margarine	200.00	13.85	1254.00	21.29
Sunflower oil	14.00	0.97	126.00	2.14
Wheat flour	500.00	34.63	1765.00	29.96
White cheese	300.00	20.78	927.00	15.74
Yoghurt	30.00	2.08	20.70	0.35
Yolk egg	75.00	5.19	231.00	3.92
Oil absorb	155.00	10.73	1395.00	23.68
TOTAL	1444		5890.3	
Year	1993			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	150.00	9.80	210.00	3.88
Margarine	125.00	8.17	783.75	14.47
Olive oil	24.00	1.57	216.00	3.99
Parsley	60.00	3.92	22.20	0.41
Salt	12.00	0.78	0.10	0.00
Wheat flour	500.00	32.68	1765.00	32.60

Table 8 (continued) : %Weight and %Energy table for Puf Böreği

White cheese	250.00	16.34	772.50	14.27
Yoghurt	245.00	16.01	169.05	3.12
Oil absorb	164.00	10.72	1476.00	27.26
TOTAL	1530		5414.6	
Year	1999			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Dill weed	60.00	4.16	27.60	0.47
Egg	100.00	6.93	140.00	2.38
Lemon water	10.00	0.69	4.00	0.07
Margarine	200.00	13.85	1254.00	21.29
Sunflower oil	14.00	0.97	126.00	2.14
Wheat flour	500.00	34.63	1765.00	29.96
White cheese	300.00	20.78	927.00	15.74
Yoghurt	30.00	2.08	20.70	0.35
Yolk egg	75.00	5.19	231.00	3.92
Oil absorb	155.00	10.73	1395.00	23.68
TOTAL	1444		5890.3	
Year	2000			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	50.00	8.94	70.00	3.42
Liquid oil	18.00	3.22	162.00	7.90
Parsley	60.00	10.73	22.20	1.08
Salt	6.00	1.07	0.05	0.00
Wheat flour	290.00	51.88	1023.70	49.94
White cheese	75.00	13.42	231.75	11.31
Oil absorb	60.00	10.73	540.00	26.35
TOTAL	559		2049.7	
Year	2003			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	50.00	7.07	70.0	2.56
Margarine	30.00	4.24	188.1	6.89
Parsley	15.00	2.12	5.6	0.20
Salt	6.00	0.85	0.1	0.00
Wheat flour	330.00	46.68	1164.9	42.66
White cheese	200.00	28.29	618.0	22.63
Oil absorb	76.00	10.75	684.0	25.05
TOTAL	707		2730.6	

Table 8 (continued) : %Weight and %Energy table for Puf Böreği

Year	2010			
Ingredients	Weight(g)	%Weight	Energy-kcal	%Energy
Egg	100.00	8.18	140.00	3.00
Margarine	150.00	12.26	940.50	20.16
Parsley	60.00	4.91	22.20	0.48
Salt	12.00	0.98	0.10	0.00
Vinegar	70.00	5.72	0.00	0.00
Wheat flour	500.00	40.88	1765.00	37.84
White cheese	200.00	16.35	618.00	13.25
Oil absorb	131.00	10.71	1179.00	25.27
TOTAL	1223		4664.8	
Year	2012			
Ingredients	Weight(g)	%Weight	Energy-kcal	%Energy
Dill weed	30.00	2.31	13.80	0.27
Egg	100.00	7.69	140.00	2.74
Margarine	125.00	9.61	783.75	15.35
Parsley	30.00	2.31	11.10	0.22
Salt	6.00	0.46	0.05	0.00
Wheat flour	640.00	49.19	2259.20	44.24
White cheese	200.00	15.37	618.00	12.10
Yoghurt	30.00	2.31	20.70	0.41
Oil absorb	140.00	10.76	1260.00	24.67
TOTAL	1301		5106.6	
Year	2016			
Ingredients	Weight(g)	%Weight	Energy-kcal	%Energy
Baking powder	10.00	0.64	0.00	0.00
Egg	50.00	3.19	70.00	1.14
Liquid oil	35.00	2.24	315.00	5.12
Margarine	96.00	6.13	601.92	9.78
Salt	6.00	0.38	0.05	0.00
Vinegar	140.00	8.95	0.00	0.00
Wheat flour	860.00	54.95	3035.80	49.34
White cheese	200.00	12.78	618.00	10.04
Oil absorb	168.00	10.73	1512.00	24.57
TOTAL	1565		6152.8	

Table 8 (continued) : %Weight and %Energy table for Puf Böreği

Year	2018			
Ingredients	Weight(g)	% Weight	Energy- kcal	%Energy
Dill weed	30.00	3.00	13.80	0.37
Egg	50.00	5.01	70.00	1.89
Margarine	30.00	3.00	188.10	5.07
Parsley	30.00	3.00	11.10	0.30
Salt	12.00	1.20	0.10	0.00
Wheat flour	560.00	56.06	1976.80	53.32
White cheese	150.00	15.02	463.50	12.50
Yoghurt	30.00	3.00	20.70	0.56
Oil absorb	107.00	10.71	963.00	25.98
TOTAL	999		3707.1	

Table 9: Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Su Böreği by years

Year:	1971
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	26
Calorie/100 g	273 kcal
Year:	1977
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	13
Calorie/100 g	252 kcal
Year:	1982
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	17
Calorie/100 g	233 kcal
Year:	1985
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	21
Calorie/100 g	268 kcal
Year:	1987
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	18
Calorie/100 g	311 kcal
Year:	1992
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	28
Calorie/100 g	380 kcal
Year:	1993

Table 9 (continued) : Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Su Böreği by years

Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	17
Calorie/100 g	377 kcal
Year:	1999
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	28
Calorie/100 g	380 kcal
Year:	2000
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	15
Calorie/100 g	316 kcal
Year:	2005
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	6
Calorie/100 g	349 kcal
Year:	2010
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	14
Calorie/100 g	314 kcal
Year:	2011
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	23
Calorie/100 g	309 kcal
Year:	2015
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g

Table 9 (continued) : Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Su Böreği by years

Total Number of Portion:	26
Calorie/100 g	273 kcal
Year:	2018
Name of Dish:	Su Böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	92.4 g
Total Number of Portion:	18
Calorie/100 g	270 kcal

Table 10: Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Tepsi Böreği by years

Year:	1971
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	7
Calorie/100 g	270 kcal
Year:	1977
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	10
Calorie/100 g	226 kcal
Year:	1982
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	14
Calorie/100 g	229 kcal
Year:	1985
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	8
Calorie/100 g	305 kcal
Year:	1987
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	14
Calorie/100 g	229 kcal
Year:	1992
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	9
Calorie/100 g	213 kcal
Year:	1993

Table 10 (continued) : Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Tepsi Böreği by years

Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	12
Calorie/100 g	292 kcal
Year:	1999
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	9
Calorie/100 g	213 kcal
Year:	2000
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	8
Calorie/100 g	238 kcal
Year:	2003
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	8
Calorie/100 g	244 kcal
Year:	2010
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	13
Calorie/100 g	217 kcal
Year:	2015
Name of Dish:	Peynirli Tepsi böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	143.25 g
Total Number of Portion:	8
Calorie/100 g	248 kcal

Table 11: Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Puf Böreği by years

Year:	1971
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	10
Calorie/100 g	385 kcal
Year:	1977
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	8
Calorie/100 g	406 kcal
Year:	1982
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Baking
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	9
Calorie/100 g	308 kcal
Year:	1985
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	8
Calorie/100 g	395 kcal
Year:	1987
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	12
Calorie/100 g	452 kcal
Year:	1992
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	15
Calorie/100 g	408 kcal
Year:	1993

Table 11 (continued) : Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Puf Böreği by years

Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	16
Calorie/100 g	354 kcal
Year:	1999
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	15
Calorie/100 g	408 kcal
Year:	2000
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	6
Calorie/100 g	367 kcal
Year:	2003
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	8
Calorie/100 g	386 kcal
Year:	2010
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	13
Calorie/100 g	381 kcal
Year:	2012
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	14
Calorie/100 g	393 kcal
Year:	2016
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g

Table 11 (continued) : Changes in cooking method, portion size, number of portions and calories of Puf Böreği by years

Total Number of Portion:	17
Calorie/100 g	393 kcal
Year:	2018
Name of Dish:	Puf böreği
Cooking Method:	Frying
Portion Size:	93.16 g
Total Number of Portion:	11
Calorie/100 g	371 kcal



APPENDIX B

1971-Yemek Pişirme Temel Metod ve Uygulamaları,

Mars Matbaası-Leman Cılızoğlu

Su B6reği

Malzemeler:

500 gr un

10 yumurta

250 gr tereyağ

1 demet maydanoz

1 demet dereotu

150 gr kaşar peynir

150 gr beyaz peynir

100 gr nişasta

½ lt s6t

Tuz

Hazırlanışı:

- 1) Unu hamur tahtasına eleyiniz,
- 2) 5 yumurta, biraz tuz, koyup ılık su ile kulak memesinden sert bir hamur yapınız,
- 3) İyice 6zleştiriniz,
- 4) Yuvarlayarak 5 cm. 6apında bir silindir yapıp 12 eşit parçaya ayırınız,
- 5) Nemli bez altında 15 dakika dinlendiriniz,
- 6) Dinlenen bezeleri merdane ile 15-20 cm. 6apında açınız 6zerine nişasta karıştırılmış un serpip 6 tanesini 6st 6ste koyunuz,
- 7) En 6sttekine un serpip yaş bez altında 1/2 saat dinlendiriniz,

8) Sonra nişastalı unu fırça ile süpürüp tekrar nişastalı un serpip yine 6 tanesini üst üste koyunuz "un nemlenmiş olduğu için süpürmek lâzımdır).

9) 6 tanesini birden önce merdane ile biraz açıp sonra oklavaya sararak açıp inceltiniz,

10) Hamur oklavaya sarılmış haldeyken en üsteki hamur katının birini açıp oklavayı kendinize doğru çekiniz, böylece en alttaki hamur üste çıkmış olur. Tekrar oklavaya sararak inceltiniz,

11) Her oklavaya sarmada en üstekini yukarıdaki gibi bir bir kaydırarak üstü alınız,

12) Böyle kaydıra kaydıra açarak hamuru 2-3 mm. incelikte açınız,

13) Bir tencereye bol su tuz ve 1 fincan zeytinyağı koyup kaynatınız,

14) Su kaynayınca yufkaları birer birer atıp 2-3 dakika haşlayıp soğuk suya alınız,

15) Soğuk sudan çıkarıp kuruladıktan sonra yağlanmış bir tepsiye döşeyiniz,

16) Tekrar bir kat daha koyup bir kepeçde hazırlanan içten koyup yufkalar bitinceye kadar bir kat yufka, 1 kat iç olmak üzere tepsiye döşeyiniz,

17) En üstüne de yağ sürüp fırında altı üstü pembe renkte pişiriniz,

18) Karelere kesip servis yapınız

Not: Haşlanmış hamurları tepsiye yerleştirirken hamurun kenar kısımları daha kalın olduğundan hep kenar kısımları üst üste getirmemeye dikkat ediniz.

BÖREĞİN İÇİNİN HAZIRLANMASI

1) Bir kâse içine, kaşar peyniri rendeleyiniz,

2) Kaşıkla ezdiğiniz beyaz peyniri de ilave ediniz,

3) 5 yumurta kırıp incecik kıyılmış maydanoz, dereotu koyup karıştırınız.

4) ½ lt kaynatılmış soğutulmuş sütü ilave ediniz,

5) 250 gr. yağda eritip bu karışıma ilave ediniz.



1971-Yemek Pişirme Temel Metod ve Uygulamaları,

Mars Matbaası-Leman Cılızoğlu

Puf Boreği

Malzemeler:

500 gr un

2 kaşık yağ

250 gr peynir

¼ demet maydanoz

1 yumurta

Tuz, karabiber

Kızartmak için yağ

Hazırlanışı:

- 1) Unu hamur tahtasına eleyiniz,
- 2) Kenarlarına tuz ortasına 1 kaşık yağ, 1 yumurta kırıp ılık suyla kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yapınız,
- 3) İyice özleştirdikten sonra 1.5 ceviz büyüklüğünde parçalara ayırınız,
- 4) 10 dakika dinlendiriniz,
- 5) Bezeleri 10-15 cm. dairelere açıp üzerlerine kalan yağı eritip sürünüz,
- 6) 4 veya 5 tanesini üst üste koyunuz, en üstekini yağlamayınız,
- 7) Bütün bezeleri bu şekilde hazırlayınız,
- 8) Donan gurubun birini alarak hepsini birden 2 mm incelikte açınız,
- 9) Hazırladığınız peynirli içi dairenin üst kenarına koyup üstünü hamurun kenarı ile içlerin üzerini tamamen kapatınız,

10) Nemse kalıbıyla veya bardakla yarım dairelere kesiniz,

11) Kızdırılmış sıvı yağda pembe renkte kızartıp kâğıt yayılmış tepsiye alınız,
sonra servis tabağına muntazam koyunuz,

12) Sıcakken servis yapınız.



1971-Yemek Pişirme Temel Metod ve Uygulamaları,

Mars Matbaası-Leman Cılızoğlu

Peynirli Tepsi Boreği

Malzemeler:

500 gr yufka

1 ay bardağı süt

5 kaşık zeytinyağı

2 yumurta

250 gr beyaz peynir

½ demet maydanoz

Hazırlanışı:

- 1) Yağlanmış bir tepsiye bir yufkayı kenarlarından taşacak şekilde yayınız,
- 2) Diğer yufkaları da tam tepsi büyüklüğünde kesiniz,
- 3) Porselen bir kaseye sütü, yumurtayı, erimiş yağı koyup iyice karıştırınız,
- 4) Tepsideki yufkanın üzerine bir fırça ile iyice ıslatacak kadar su sürünüz,
- 5) zerine kestiğiniz yufkaların yarısını her kata bu harcı sürerek st üste koyunuz,
- 6) Yarı yufka bitince, yufkanın üzerini tamamen kapatacak şekilde borek içini koyunuz,
- 7) Tekrar için üzerine yufkaları koyup harcı sürüp bütün yufkaları bitinceye kadar st üste koyunuz,
- 8) Yufkaları bitince tepsiden taşan uçları üste kapatıp tekrar harç sürünüz,
- 9) Orta harareтли fırında altını üstünü pembe renkte kızartınız,
- 10) Kızaran boreği istediğiniz büyüklükte parçalara kesip servis yapınız.

1977-Alaturka-Alafranga Yemek Öğretimi,

Yelken matbaası-Ekrem Muhittin Yeğen

Su Böreği

Malzemeler:

350 gr un

60 gr su

4 yumurta

105 gr tuz

100 gr nişasta

40 gr margarin

250 gr beyaz peynir

1 kahve fincanı süt

Yarımşar demet maydanoz ve dereotu

Hazırlanışı:

- 1) Hamur açılan tahtaya; 7 kahve fincanı un eledikten sonra unun ortasını havuz gibi açmalı ve bu yere 3 adet yumurta ile içine 1 çorba kaşığı tuz katılmış üç çeyrek kahve fincanı su koyarak karıştırmalı ve yoğurmalı, az uzattıktan sonra dokuz eşit parçaya kesmeli ve kesilen parçaların üstlerine bastırarak yassılatıldıktan sonra üstlerine nemli bir bez örtmeli ve yarım saat dinlenmeye bırakmalıdır.
- 2) Yarım saat sonra, hamurları teker teker alarak, bunları üstü unlanmış tahtada merdane ile küçük birer tabak yuvarlaklığında büyütmeli, sonra da büyütmüş olduğumuz her bir hamuru birkaç kez oklavaya sararak, sarılmış olduğu halde uçlarına bastırmalı, yuvarlamalı, sonra da oklavadan çıkararak başka bir ucundan tekrar sarmalı, bu 9 parça hamurdan yalnız bir tanesi böreği içinde

pişirecek olduğu 24-25 santim yuvarlaklığındaki tepside iki misli, diğer sekiz tanesi ise tepside ancak üç parmak daha büyük olmak üzere hamurları büyüterek yuvarlak açılmalıdır. (Ortalarına, birer miktar nişasta serpererek hamurları üst üste koymalı, teker teker fakat üst üste olmak üzere oklavaya sararak açmalıdır.)

- 3) Sonra, açılmış bu hamurlardan büyük olanını alarak bunu, içi hafifçe yağlanmış olan tepsiye kenarlarından taşarcasına döşemeli. Sonra da diğer hamurları teker teker alarak, bunları, içinde kaynar bir halde 16 bardak tuzlu su olan tencereye atıp ancak 1 dakika kadar haşlamalı, sonra da haşlanmış her hamuru olanağınca yırtmadan dikkatli bir şekilde sıcak sudan çıkararak diğer bir tencere içindeki soğuk suya atmalı ve soğuk sudan çıkararak, üstüne hafifçe ılık yağ serpilmiş olan ilk hamurun üstüne tepside bir hamur, bir kaşık erimiş yağ olmak üzere eldeki hamurların yarısını böylece tepsiye döşemeli, sonra da bunların üstlerine hazırlanmış peynir içini eşit olarak yaydıktan sonra peynirin üstüne de yine aynı şekilde kalan diğer hamurları haşlamalı, tepsiye döşemeli ve üstlerine de, yanlardan taşan ilk hamurun kenarlarını kapatmalıdır.
- 4) Hamurların döşenmeleri sona erince; bunun üstüne, kalan yağı geçirdikten sonra tepsiyi orta kuvvetteki fırına sürerek, bir, bir çeyrek - bir buçuk saat arasında pişmeye bırakmalı, sonra üstüne, ya büyük bir tabak ya da başka bir tepsi kapatmalı, altüst ederek böreği tabağa almalı ve hemen servis yapmalıdır.

1977-Alaturka-Alafranga Yemek Öğretimi,

Yelken matbaası-Ekrem Muhittin Yeğen

Peynirli Tepsi Böreği

Malzemeler:

500 gr yufka

125 gr süt

120 gr tereyağı ya da margarin

30 gr margarin

25 gr un

300 gr süt

200 gr beyaz peynir

3 yumurta

½ demet maydanoz

Tuz

Hazırlanışı:

- 1) Bir kuşaneye; bir buçuk silme çorba kaşığı margarin ile yarım kahve fincanı un koyarak, sarartmadan ancak iki dakika kadar kavurmalı, sonra bu yağlı una; bir çeyrek bardak sıcak süt ile 1 tatlı kaşığı tuz koyarak karışım boza kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar karıştırarak pişirmekte devam etmeli ve ateşten alarak ılımaya bırakılmalıdır.
- 2) Sonra bir başka kaba; 200 gr peynir koyarak, çatalla bastırılmalı, peynirleri ezilmeli ve ezilmiş bu peynirlere; yarım demet kıyılmış maydanoz ile teker teker olmak üzere 3 adet de bütün yumurta koyduktan sonra çatalla karıştırmalı, yumurtaları peynire yedirmeli, sonra da bu yumurtalı peyniri, bir tarafa bırakmış olduğumuz beyaz salçaya katarak, tekrar karıştırmalı, hepsinin iyice birbirleriyle karışmasını

sağlamalı ve yine diğerk bir kaba yarım bardak süt, 6 silme çorba kaşığı tereyağı, ya da margarin koyarak çalkalamalı, bunları da birbirleriyle karıştırmalı ve her ikisini de bir tarafa bırakmalıdır.

- 3) Bundan sonra, dışarıdan almış olduğumuz 500 gram yufkadan bir tanesini, böreğı içinde pişirecek olduğumuz 22- 25 cm yuvarlaklığındaki tepside bir buçuk misli büyük olarak, diğerklerini de tam tepsi çapında yuvarlak kesmeli, sonra yuvarlak hamurlardan büyük olanını alarak, içi iyice yağlanmış tepsiye yanlarından taşarcasına döşemeli ve döşenmiş bu hamurun üstüne de her bir tarafını ıslatabilecek tarzda aşağı yukarı 1 çorba kaşığı kadar sütlü yağdan gezdirmeli, hamurların tam yarısını, bir kat hamur bir kat yağlı süt olmak üzere tepsiye istiflemeli, sonra istiflenmiş olan bu hamurların üstüne; kremalı peynir içini yaydıktan sonra, için üstüne yine yukarıda tarif ettiğimiz şekilde bir kat hamur bir kat yağlı süt olmak üzere kalan bütün hamurları istiflemeye devam etmeli ve son hamurun üstüne de yanlardan taşan kısımları kapatmalı, katlamayı böylece tamamlamalıdır.
- 4) Daha sonra, tepsiye döşemiş olduğumuz hamurun en üstüne de kalan yağlı sütlün tamamını gezdirdikten sonra tepsiyi orta kuvvetteki fırına sürerek, böreğın alt ve üstü iyice kızarıp da içi pişinceye kadar aşağı yukarı bir saat pişirmeli ve fırından alarak üstüne bir tabak kapatmalı ve tepsiyi alt üst ederek böreğı tabağı almalı ve servis yapmalıdır.

1977-Alaturka-Alafranga Yemek Öğretimi,

Yelken matbaası-Ekrem Muhittin Yeğen

Puf Böreği

Malzemeler:

300 gr un

50 gr un(açmak için)

20 gr margarin

45 gr margarin(üstüne)

7 gr tuz

1 adet yumurta sarısı

275 gr margarin(kızartmak için)

200 gr beyaz peynir

Yarım demet maydanoz

Hazırlanışı:

- 1) Hamur açılan tahtaya 300 gr un eledikten sonra, ortasını havuz gibi açmalı ve bu yere,1 adet yumurta sarısı, 1 silme kaşık margarin içine tuz katılmış üç çeyrek kahve fincanı su katarak), hepsini karıştırmalı ve yoğurmalı, orta sıklıkta hamur yapmalı elde edilen hamuru 5 dakika yoğurarak özlendirdikten sonra bir bez örterek yarım saat kadar dinlenmeye bırakmalıdır. (Hamur kulak memesi yumuşaklığında olmalıdır).
- 2) Sonra hamuru, hafifçe unlanmış tahtaya koyarak, üstüne hafifçe un serpmeli, sonra hamurun üstüne merdane ile bastırmalı ve yuvarlamalı, aşağı yukarı bir tabak yuvarlaklığına gelinceye kadar açmalı, sonra da merdane ile açmış olduğumuz bu hamuru birçok defalar oklavaya sararak, oklavaya sarılmış olduğu halde ucuna basmalı ve yuvarlamalı, sonra da oklavadan çıkararak başka

ucundan tekrar sarmalı, hamuru 40 50 santim çapında yani ufak bir tepsi yuvarlaklığında büyütmelidir. (Hamuru her oklavaya sarışta hamurun daima başka bir ucundan daha doğrusu, açılmış kısımına bakarak daha kalın taraflarını oklavaya sararak açmalıdır).

- 3) Hamurun açılması sona erince; küçük bir kaba iki buçuk çorba kaşığı sadeyağ, ya da margarin koyarak, fazla ısıtmadan eritmeli. Sonra eritmiş olduğumuz bu yağı açmış olduğumuz hamurun üstüne avuçla bastırarak yedirircesine sürmeli bütün yağ hamurun her iki tarafına eşit bir şekilde sıvalamalıdır.
- 4) Sonra üstüne yağ sıvamış olduğumuz hamurun, ortası aşağı yukarı bir tabak çapında yuvarlak kalmak üzere, hamurun büyüklüğüne göre kenarlarından 7-8 santim enliliğinde ve 8-10 santim uzunluğunda keserek, hamurun etrafında yelpaze gibi yapraklar oluşturmalı, sonra da her yaprağı ortadaki yuvarlak kısmın üstüne hafifçe açarak birer birer kapatmalı, bütün yaprakları birbirlerinin üstüne katlamalı, hamuru bir tabak yuvarlaklığında katmerlemeli, sonra da katmerlenmiş bu hamuru, içi hafifçe unlanmış bir tabağı yerleştirdikten sonra üstüne nemli bir bez örtülmüş olarak hamurda hafif bir sertleşme oluşuncaya kadar serince bir yerde bir saat kadar dinlenmeye bırakmalıdır. (Yağın donmasıyla hamur sertçe bir durum alır).
- 5) Sertleşince, hamuru, tekrar üstü hafifçe unlanmış tahtaya koyarak aynen 2 nci maddede anlatıldığı gibi, önce merdane ile açmalı ve sonra da hamurun belli belirsiz altı, yani hamur tahtası görünür bir inceliğe gelinceye kadar birçok defalar oklavaya sararak, oklavaya sarılmış olduğu halde hamurun iki ucuna basmak ve yuvarlamak, sonra da oklavadan çıkararak başka bir ucundan tekrar sarmalı, hamuru büyütmelidir.
- 6) Sonra, açmış e büyütmiş olduğumuz hamuru baş kısmından iki parmak ilerisine ve bir buçuk parmak ara ile hazırlanmış peynir içinden yarımşar çorba kaşığı hesabıyla küme şeklinde sıraladıktan sonra hamurun baştaki iki parmak uçlarını peynirlerin üstlerine çevirmeli ve sonra da hamur kesen tırtilla keserek orta büyüklükte börekler oluşturmalıdır.
- 7) Diğer taraftan bir tavaya da rafine bir, bir çeyrek bardak margarin, ya da rafine çiçek yağı koyarak, yağ iyice kızdırmalı, sonra kızdırılmış bu yağı hazırlanmış olduğumuz börekleri, üçer dörder atarak, börekler kabarıpta bir tarafları kızardıktan sonra diğer taraflarını çevirmeli ve kızartmalı, her tavaya atmış olduğumuz börekleri aşağı yukarı 3- 4 dakika pişirmeli, kepe ile tavadan tabağı

arak, diğer parti börekleri yağa atarak bütün börekleri böylece pişirmeli ve servis yapılmalıdır.



1982-Aşçım

Ayyıldız Matbaası-Sonay Nurettin Kılınçer

Su Böreği

Malzemeler:

4 ¼ su bardağı un

3 çorba kaşığı tereyağı

7 yumurta

1 kahve fincanı yoğurt

½ demet dereotu (kıyılmış)

1 demet maydanoz (kıyılmış)

300gr beyaz peynir

2 çay bardağı süt

¼ Su bardağı nişasta

2 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:

- 1) Bir tepsiye, 4 su bardağı un, 6 yumurta, yoğurt, bir çay kaşığı tuz koyup, karıştırarak, sertçe bir hamur yapınız. İyice yoğurduktan sonra, 10 eşit parçaya ayırıp, üzerini bir bezle örterek 20-25 dakika dinlendiriniz.
- 2) Bu arada; harcı için bir kapta, peyniri çatala ezip, maydanoz, dereotu ve sütü ekleyerek iyice karıştırınız.
- 3) Hamur parçalarına, un ve nişastayı serpip, her parçayı 2mm inceliğinde açınız.
- 4) Fırınınızı ısıtmaya bırakıp, fırın tepsinizi iyice yağlayınız. Tepsiye açtığınız yufkalardan birini, tepsinin kenarlarından sarkacak şekilde yayın. Üzerine erimiş yağ serpiniz.

- 5) Diğer açtığımız yufkaları, kaynar tuzlu suda bir dakika haşlayıp, soğuk su dolu bir kaba alınız. Bunları hafifçe kurularak, tepsiye büzgölü serip, her defasında erimiş yağ gezdirebilirsiniz.
- 6) Yufkaların yarısı bitince, hazırladığımız harcı koyup, diğer yufkalarıda aynı şekilde seriniz. Kenarlarından sarkan parçaları, üzerine çevirip, bolca yağlayarak fırına sürünüz. Orta derecede 50-6- dakika pişirip, dilimleyerek servis yapınız.



1982-Aşçım

Ayyıldız Matbaası-Sonay Nurettin Kılınçer

Tepsi Böreği

Malzemeler:

1 kg hazır yufka

3 çorba kaşığı yağ (eritilmiş)

2 su bardağı süt

3 yumurta (hafifçe çırpılmış)

¼ su bardağı rafine yağ

Harcı:

250 gr beyaz peynir

1 demet maydanoz (ince kıyılmış)

Hazırlanışı:

- 1) Fırınınızı orta derecede ısınmaya bırakınız.
- 2) Bir kasede yağ, süt ve yumurtayı bir yumurta teliyle iyice çırpınız.
- 3) Fırın tepsinizi rafine yağ ile iyice yağlayınız. Yufkaları tepsi biçiminde keserek, her defasında, bir fırçayla, çırpıtığınız karışımdan, üstüne sürerek yarısını tepsiye diziniz.
- 4) Harcı için bir kapta, peyniri çatalla iyice ezip, maydanozları karıştırınız. Bu harcı yufkaların üzerine seriniz.
- 5) Kalan yufkaları da, aynı şekilde harcın üzerine döşeyiniz. Tepsiyi fırının orta katına sürerek 40-45 dakika pişiriniz. Kızarıp pembeleşinceye kadar, pişirdiğiniz böreği, fırından çıkarıp, dilimleyerek servis yapınız.

1982-Aşçım

Ayyıldız Matbaası-Sonay Nurettin Kılınçer

Puf Böreği

Malzemeler:

Hamuru:

4 su bardağı un

2 çorba kaşığı yağ

2 çorba kaşığı yoğurt

1 ¼ su bardağı buzlu su

2 çorba kaşığı kabartma tozu

1 çay kaşığı tuz

Harcı:

150 gr beyaz peynir

1 tatlı kaşığı tereyağı

2 yumurtanın sarısı

¼ su bardağı süt

1 tatlı kaşığı dereotu (ince kıyılmış)

1 tatlı kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)

Hazırlanışı:

- 1) Önce yukarıdaki hamur malzemeleriyle, böreğin hamurunu hazırlayınız. 15-20 dakika, üzerine bez örterek bekletiniz.
- 2) Bu arada bir kasede, beyaz peyniri çatalla eziniz. 1 yumurta sarısı, maydanoz ve dereotunu ekleyerek, tekrar iyice karıştırıp bir kenarda bekletiniz.
- 3) Hafifçe unlanmış bir tezgahta, börek hamurunu 0,5 cm kalınlığında açınız. Açtığınız hamuru 4 eşit parçaya bölünüz.

- 4) Hazırladığınız harcı, hamurların ortalarına yerleştiriniz. Hamurları harcın üzerine üçgen biçiminde katlayıp, parmak uçlarınızla kenarlarına bastırarak kapatınız. Tepsinizi yağlayıp, börekleri diziniz.
- 5) Küçük bir kasede bir yumurta sarısı ile sütü iyice çırpınız. Bir fırça ile böreklerin üzerine sürünüz.
- 6) Fırınınızı yüksek derecede ısıtınız. Tepsiyi fırına sürüp 20-30 dakika hamur kabarıp rengi altın sarısı oluncaya kadar pişirip, sıcak servis yapınız.



1985-Ağız tadı

Pencere yayınları-Sevim Tanör

Su Böreği

Malzemeler:

500 gr özlü un

1 bardak nişasta

2 bardak süt

1 bardak rendelenmiş gravyer peyniri

1 demet maydanoz

200 gr. Tereyağı veya margarin

6 adet yumurta

1 bardak rendelenmiş kaşar peyniri

1 bardak beyaz peynir

Hazırlanışı:

Un hamur tahtasına elenir, ortası açılır. Üç yumurta, tuz konur ve bir çay bardağı ılık su ile yoğurularak 15 dakika dinlendirilir. Silindir şekli verilerek 12 eşit parçaya bölünür. Altına ve üstüne nişasta serpererek 3 mm inceliğinde açılır. Hepsi aynı şekilde açılıp nişasta serpilerek bir süre bırakılır.

Derin bir tencereye üç yumurta kırılır, iki bardak sütle çırpılarak karıştırılır. Rendelenmiş peynirler, doğranmış maydanoz konur, böylece iç hazırlanır.

Hamurlar oklava ile açılıp inceltilerek 1 mm inceliğine getirilir. Geniş bir tencereye bol su ve tuz atılır. Kaynayınca açılan hamurlar birer birer suya salınır. 2-3 dakika haşlanır, kevgirle soğuk suya çıkarılır, sudan alınıp elle hafif hafif sıvazlayarak suyu akıtılır ve yağlanmış bir tepsiye parçalanmadan yayılır. İlk yufka, tepsi kenarınca yükseltilir (için akmaması için) : hazırlanan içten her yufka arasına kepçe ile gezdirilir, yufkalar üst üste kapatılır. En üst yufkanın üzerine yağ sürülür. Orta ısıdaki fırında önce altı kızartılır, çevrilir; üst kısmı da kızarıncaya tepside on dakika kadar demlenmeye bırakılır. Birer kişilik parçalara kesilerek dağıtım tabağına alınır.

1985-Ağız tadı

Pencere yayınları-Sevim Tanör

Peynirli Tepsi Böreği

Malzemeler:

3 yufka

1 su bardağı margarin veya likit yağ

2 yumurta

250 gr. Beyaz peynir

1 kahve fincanı yoğurt

1 demet maydanoz

Hazırlanışı:

Yufkanın yüzeyi fırça ile bolca yağlanır, yuvarlak uçlar ortada üst üste gelmeden birleştirilerek yufka kare şekline getirilir ve bu kare bıçakla dörde bölünür. Ortalarına yumurta akı veya maydanoz karıştırılmış peynirli iç konur. Hemen ikiye katlanarak dikdörtgen şekli verilir. Kapanan taraf alta getirilerek yağlanmış tepsiye konur. Fırına sokulacağı zaman bir fincan yoğurtla ezilmiş iki yumurta sarısı sürülür.Fırında 40 dakika pişirilir.

1985-Ağız tadı

Pencere yayınları-Sevim Tanör

Puf Böreği

Malzemeler:

2 ½ bardak un

150 gram beyaz peynir

½ demet dereotu

1 yumurta

100 gram yağ

½ demet maydanoz

2 bardak kızartma yağı

Tuz

Hazırlanışı:

2 bardak un hamur tahtasına elenir (yarım bardak açma payı). Bir yumurta sarısı ve tuz konur, bir bardak ılık suyla hamur yapılır.Özleştirerek yoğurulur, yağ bez altında on dakika dinlendirilir.İki ceviz büyüklüğünde 6-7 tane yuvarlak beze yapılır, açılır. Üzerlerine fırça ile erimiş yağ sürülerek üst üste kapatılır. Alt ve üstte gelen kata yağ sürülmez, serin bir yerde yağ donuncaya kadar bekletilir. Bu defa oklava ile 2 mm inceliğinde açılır; dereotu, maydanoz ve yumurta akı karıştırılmış beyaz peynir kümeler halinde konur, üzeri hamurla kapatılır.Ruletle veya kalıpla kesilir, tavada kızdırılmış yağda pembe renkte pişirilir.

Su B6reği

Malzemeler:

350 gram un (7 kahve fincanı)

130 gram taze yağlı yoğurt

5 adet yumurta sarısı

İÇİ:

400 gram beyaz peynir

150 gram çiğ krema

2 adet yumurta

1 demet dereotu

1 demet maydanoz

200 gram tereyağı

Hazırlanışı:

Bir kap içerisine, çatalla iyice ezilerek ufalanmış beyaz peynir, çiğ krema, iki adet büt6n yumurta, kırılmış birer demet dereotu ve maydanoz koyarak, iyice hepsini birlikte karıştırarak, bir tarafa bırakınız.

Sonra, hamur tahtasına, yedi kahve fincanı un eledikten sonra, unun ortasını havuz gibi açıp, açılan bu yere beş adet yumurtanın sarısı, yoğurt, yarım çorba kaşığı tuz ilave ederek karıştırmak suretiyle bunları hafif sıklıkta hamur yapınız, sonrada elde edilen bu hamuru yuvarlamak suretiyle, az uzattıktan sonra, on parçaya kesiniz. Kesilen parçaların 6st6ne bastırarak az yassıltıktan sonra, 6stlerine nemli bir bez 6rt6lm6ř olarak, yarım saat kadar dinlenmeye bırakınız.

Yarım saat sonra, hamurları teker teker olarak 6st6 unlanmış tahtada merdane ile k66k bir tabak kutrunda b6y6ltmeli, sonra da b6y6tm6ř olduğunuz her bir hamuru, birkaç sefer oklavaya sararak sarılmış olduğu halde uçlarına bastırmak ve yuvarlamak, sonra da oklavadan çıkararak, başka bir ucundan tekrar sarmak suretiyle, bu on parça hamuru, b6reği içinde pişirecek olduğumuz

yirmi beş santim kutruna tepside sadece bir parmak büyükçe yuvarlaklıkta açınız.

Sonra açmış olduğunuz bu yuvarlak hamurları, yine teker teker olarak, içinde kaynar bir halde 16 bardak tuzlu su olan tencereye atarak suretiyle, sadece 1 dakika kadar haşlayınız. Sonra haşlanmış bu hamuru, imkansızbetinde yırtmadan itinalı olarak, kaynar sudan çıkarıp, diğeri bir tencere içerisindeki soğuk suya atınız. Yine itina ile çıkarıp, içi yağlanmış tepsiye hamuru buruşturulmuş bir vaziyette döşeyiniz. Üstüne bir kata yetebilecek kadar bir miktar tereyağı gezdirip, sonra bir kat hamur, bir miktar yağ olmak üzere, tepsiye beş kat hamur döşeyip, beşinci katın üstüne de hazırladığımız peynir içini iyice yayınız. Peynirin üzerine de, yine aynı tarif üzere kalan hamurları döşeyiniz. Sonra tepsiyi fırına sürüp, alt ve üstünü iyice kızartıp, tepsiyi fırından alarak, böreği dört köşe parçalara kesip, servis yapınız.

1987-Yemek Kitabı

Bedir Yayınevi- İnci Beşoğul

Tepsi B6reği

Malzemeler:

6 adet yufka

300 gram peynir

3 yumurta

Yarım kilo s6t

Yarım demet maydanoz

125 gram tereyağı

Hazırlanışı:

Tepsiyi yağlayınız.Bir b6t6n yufkayı yayınız.S6t, yumurta ve yağı birbirine karıştırıp, serdiğiniz yufkaların 6zerine kaşıkla gezdiriniz.Diğer yufkaları da kat kat yayarak, 6ç yufka tamamlanınca içi yayınız.Diğer 6ç yufkayı da aynı şekilde d6şeyiniz.En 6st6ne b6t6n yufka koyup, bolca harç s6r6n6z.Fırında kızartınız.Çıkınca el ile biraz su serpiniz.6zerini kapatarak yumuşamaya bırakınız.Sonra dilimlere keserek servis yapınız.

İçin hazırlanması: Peyniri rendeleyiniz. Maydanozla karıştırıp iç elde ediniz.

1987-Yemek Kitabı

Bedir Yayınevi- İnci Beşoğul

Puf Boreği

Malzemeler:

500 gram un

2 yumurta

250 gram beyaz peynir

250 gram zeytinyağı

Tuz

Hazırlanışı:

Unu hamur tahtasına eleyiniz.Ortasını havuz gibi açınız. Biraz tuz, 2 yumurta sarısı ve 50 gram yağ koyunuz. Hepsini birlikte iyice karıştırıp, hallediniz. Etrafindan biraz un alarak, yumuşak bir hamur elde ediniz. İyice özleştirip, muntazam bir rulo yaparak, on iki eşit parçaya bölünüz.Elle yuvarlak bezeler yapınız.Nemli bir bez altında dinlenmeye bırakınız.Diğer tarafta ayırdığınız 100 gram yağı eritiniz.İyice soğuduktan sonra, telle beyazlatınız.Dinlendirdiğiniz hamurları merdane ile 2-3 mm inceliğinde açınız. Üzerine müsavi olarak yağ sürünüz. Diğer hamurlarda aynı şekilde açıldıktan sonra, altışar tane üst üste koyarak yağlayınız.Unlanmış tepsi üzerinde, nemli bez altında, soğuk bir yerde 15-20 dakika bekletiniz.Sonra, hafif unlanmış hamur tahtası üzerinde, oklava ile 2-3 mm inceliğinde açınız. Dört parmak içten ve dört parmak ara ile peynir içi koyunuz. Hamurun kenarını üstüne kapatarak ruletle kesiniz.Bol zeytinyağında hafif pembe renkte kızartınız.Servis yapınız.

1992-Türk Mutfak Sanatı 3. Baskı

Remzi Kitabevi- Necip Usta

Su Böreği

Malzemeler:

600 gr un

5 adet yumurta

1 orba kaşığı tuz

Gerekirse 2 orba kaşığı su

500 gr buğday nişastası

500 gr tereyağı suyu alınmış

2,5 bağ dereotu

500 gr beyaz peynir

5 yumurta sarısı

Hazırlanışı:

- 1) Su böreği hamurunu hazırlayıp yufka olarak açınız.
- 2) Hamuru haşlamak için genişçe bir tencereyi su ile doldurup bol tuz atınız ve kaynatınız. Su devamlı orta ateşte kaynamalıdır.
- 3) Hamurları soğutmak için bir başka tencereyi soğuk su ile doldurunuz.
- 4) Bir kalbur veya geniş bir süzgeci ters çeviriniz ve üzerine büyükçe bir peçete seriniz.
- 5) Böreği yapacağınız tepsiyi fırında biraz kızdırıp sonra soğutarak içini tamamen yağlayınız. Yapışmaması için dibine bir adet bütün yufka yerleştiriniz.
- 6) Bir parça yufkayı alıp suyun içerisine yatırır gibi atınız. Bir kevgirin tersiyle yufkanın üzerine kaynayan sudan serpiniz. Yufkayı suyun içerisine batırarak bir dakika haşlayınız.

- 7) Kevgin tersiyle yufkayı soğuk suyun içine çıkarınız. Soğuk sudan elinizle çıkarıp peçete serilmiş süzgecin üzerine yayınız. Üzerine başka peçete kapatarak hamurun üzerinden suyu kurulayınız.
- 8) Hamuru alarak tepsinin altına döşeyiniz. Ve her hamuru döşeyişte üzerine 1 fırçayla tereyağı serpiniz.
- 9) Bütün hamurları teker teker haşlayarak tarif edildiği şekilde kurularak tereyağ serpiniz, yalnız hamurlar yarılanınca, ortasına peyniri serpiniz.
- 10) Diğer yufkaları da harcın üzerine haşlayarak ve yağ serpererek döşeyip hepsini tamamlayınız.
- 11) 40-45 dakika fırında pişiriniz. Sonra altüst çevirip dilim dilim kesip servis ediniz.



1992-Türk Mutfak Sanatı 3. Baskı

Remzi Kitabevi- Necip Usta

Peynirli Tepsi Böreği

Malzemeler:

75 gr margarin

3 adet yumurta

1,5 su bardağı süt

600 gr yufka

İçi için;

30 gr dereotu

100 gr beyaz peynir

1 yumurta sarısı

Hazırlanışı:

- 1) Yağı eritip, suyunu alınız. Yumurtayı küçük bir tencereye koyup çırpınız. Üzerine ılık olarak sütü, yağı ilave edip iyice karıştırınız.
- 2) Yufkaları masanın üzerine yayınız. Üzerine 30 cm çapında bir tepsiyi kapayarak hamurların hepsini tepsi büyüklüğünde kesiniz. Yuvarlak hamurları üst üste, parça hamurları ayrı koyunuz.
- 3) Tepsinin içini tamamen yağlayıp, altına bir yufka koyunuz. Üzerine küçük bir kepçe ile sütlü harcı koyup yaydıktan sonra tekrar yufka, tekrar harç koyarak yufkaların yarısını aynı şekilde tepsiye diziniz.
- 4) Üzerine börek harcını koyup üzerine sıra sıra muntazam parça yufkaları dizerek ve her dizişte sütlü harç koyarak tamamlayınız. Orta ateşli fırında 45 dakika pişirip servis yapınız.

1992-Türk Mutfak Sanatı 3. Baskı

Remzi Kitabevi- Necip Usta

Puf Böreği

Malzemeler:

200 gr margarin

14 gr ayçiçeği yağ

500 gr un

30 gr yoğurt

10 gr limon suyu

1 bardak su

2 adet çırpılmış yumurta

3 su bardağı ayçiçeği yağ

İçi için;

2 bağ dereotu

3 yumurta sarısı

300 gr beyaz peynir

Hazırlanışı:

- 1) Puf böreği hamurunu hazırlayınız ve hamuru 1 milim, bir bıçak sırtı kalınlığında açınız.
- 2) Önünüzdeki uçtan başlamak üzere 5 cm katlama payı bırakınız. Enine 3'er cm arayla yarımşar ceviz büyüklüğünde peyniri diziniz.
- 3) Peynirin aralarına ve 4 cm önüne kapanacak hamurun yapışması için boydan boya yumurta sürünüz.

- 4) Katlama payı için bıraktığınız hamuru peynirin üzerinden aşırarak kapatınız. Yumurtaladığınız kısımların üzerlerine parmağınızla yapışması için hafifçe bastırınız.
- 5) Peynirin 4 cm önünden kapattığınız hamuru, ucu tırtıllı bir hamur keseceği (yoksa küçük bir tencere kapağı) ile kesiniz ve peyniri ortada bırakarak aralarından hafifçe çapraz vaziyette kesip biraz un serpilmiş tepsiye diziniz.
- 6) Diğerlerini aynı şekilde hazırladıktan sonra kızgın yağda 2-3 dakika altüst kızartıp yağsız olarak yağdan çıkararak servis yapınız.



1993-Sofra Nimetleri

Timaş Yayınları- Abdurrahman Cerrahoğlu

Su Böreği

Malzemeler:

4 su bardağı elenmiş un

4 adet yumurta

1 bardak yağ

Yeterince tuz

1 bardak un (açmak için)

İç için;

250 gram beyaz peynir

1 yumurta

60 gram maydanoz

Peynirli iç:

250 gram peynir.(Tuzsuz taze peynir ise hafifçe tuzlanır.Şayet tuzlu teneke peyniri veya başka cins peynir ise akşamdan suda ıslatılarak biraz tuzunu almak gerekir.)

Peynire göre ya elle ufalanır, ya da rende ile rendelenir. Peynirin içerisine biraz yağ, bir yumurta ve bir demet ince kıyılmış maydanoz katılarak güzelce karıştırılır.

Hazırlanışı:

- 1) Hamur tahtası üzerinde un elenir, ortası açılır. Dört yumurta, tuz ve biraz su konur, katıca bir hamur yoğrulur.
- 2) Hamur çubuk şekline getirilir. Bezelere ayrılır. Yalnız alt kısmına gelecek yufka daha büyükçe tutulur. Bezelerin üzerlerinin kurumaması için yağ bir bezle örtülür, biraz dinlendirilir.

- 3) Yufkalar aralarına un serpilerek oklava ile bir milimetre kalınlıkta açılır. Bir tencere içerisinde kaynamakta olan tuzlu suda birer dakika pişirilir. Büyükçe bir kevgirle ters yüz edilmiş delikli bir süzgeç üzerine konur. Bir bezle suyu alınır. Yağlanmış bir tepsiye ilk büyük yufka pişirilmeden tepsinin kenarlarını da kapsayacak şekilde yerleştirilir. Üzerine hafifçe eritilmiş yağ gezdirilir. Pişirilen yufkalar kırıştırılarak üzerine konur. Her konan yufkanın üzerine yağ gezdirilir. Böylece yufkaların yarısı döşenir. Hazırlanan iç her tarafına düzgünce yayılır. Kalan yufkalardan birisi bekletilir, diğerleri aynı minval üzerine pişirilir, suyu alınır, kırışık olarak üzerlerine yağ dökmek suretiyle tepsiye yerleştirilir. En üstte haşlanmayan yufka düze olarak konur. Üzerine bir yumurtanın sarısı ile az yağ karıştırıp sürülür. Fırına verilip, pişirilir. Fırından çıkarılır. Yarım saat sonra alt üst edilir. İstenilen parçalara kesilir.

1993-Sofra Nimetleri

Timaş Yayınları- Abdurrahman Cerrahoğlu

Tepsi Böreği

Malzemeler:

4 adet yufka (750 gram)

1 bardak zeytinyağı

1 bardak yoğurt

3 yumurta

İç için;

250 gram beyaz peynir

1 yumurta

60 gram maydanoz

Hazırlanışı:

- 1) Bir bardak zeytinyağı ile bir bardak yoğurt iyice karıştırılır. Üzerine üç yumurta kırılır, tahta kaşıkla yine iyice çırpılır.
- 2) Yağlanmış 30-35 santim çapında bir tepsiye evvela ilk yufka tepsi kenarlarından taşacak şekilde olduğu gibi parçalanmadan serilir. Üzerine yağlı harçtan üç kaşık gezdirilir. Kaşığın tersiyle yufkanın kenarlarına kadar her tarafına yağlı harç sürülür. Taşan kısım öylece bırakılır. İkinci yufka münasip şekilde parçalanır, ilk yufka üzerine kırışıklar yapılarak döşenir. Yağlı harçtan üç kaşık alınır yufkanın her tarafına sürülür. Ortasına hazırlanan içten konur, yağlanmış yufkalar üzerine güzelce yayılır. Harcın üzerine kalan yufkadan birisi münasip büyüklükte bölünür, döşenir. Yine üç kaşık yağlı harçla yufkanın her tarafı sıvanır. Dördüncü yufka evvela tepsiye göre bölünür, kalan kenarlar tepsiye yerleştirilir. Yağlanır, tepsiye göre olan parça düz olarak yufkalar üzerine kapatılır. Üzerine yine üç kaşık yağlı harç dökülür, yufkanın her tarafına sürülür. İlk konan

yufkanın taşan kısımları tepsiye doğru devrilir, elle hafifçe basarak yerleştirilir.

Kalan yağlı harç tepsiye dökülür ve kaşığın tersiyle yayılır.

3) Tepsi hemen fırına verilir, pişirilir, fırından alınır. On dakika sonra alt üst edilir.

Biraz daha soğutulur ve istenilen şekilde kesilir.



1993-Sofra Nimetleri

Timaş Yayınları- Abdurrahman Cerrahoğlu

Puf B6reği

Malzemeler:

4 bardak un (Yarım kilo)

2 kaşık zeytinyağı (Un içerisine)

2 yumurta

1 su bardağı yoğurt

Yeterince tuz

Yarım paket margarin (Hamur aralarına)

İ için;

250 gram beyaz peynir

1 yumurta

60 gram maydanoz

Hazırlanışı:

- 1) Hamur tahtası üzerine un elenir, ortasına 2 kaşık zeytinyağı, yoğurt, yeterince tuz ve iki yumurta kırılır. Hepsi harman edilir. Güzelce yoğurulur. Çok katı ise biraz su ilave edilir. Kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. Emek vererek hamuru fazlaca yoğurmak da iyi sonuç verir. Bu hamurun üzerine nemli bez koymak suretiyle yarım saat dinlendirilir.
- 2) Dinlenen hamur ele alınıp silindir şekline getirilir. İkiyi biraz büyük olmak üzere sekiz eşit bezeye ayrılır. Bezeler unlanıp bir tarafa konur.
- 3) Merdane ile bu parçalar birer tabak büyüklüğünde genişletilir, üzerine yumuşatılmış margarinden sürülür. İkinici açılan bezenin üzerine yağ sürmek suretiyle en büyük beze üste gelmek üzere d6rt bezeye aynı işlem yapılır, en

üstteki büyük bezeye yağ sürülmez. İkinci kısmın da aynı şekilde araları yağlanıp ikinci büyük beze üzerine kapatılır, bir müddet bekletilir.

- 4) Açılmış, yağlanmış olan dörtlü hamurlardan birisi alınır. Üzerinden merdane ile geçilerek biraz daha genişletilir. Oklava ile yapışmaması için un serperek iki milimetre kadar inceltir. Bu işlem tamamlandıktan sonra öbür dörtlü hamur aynen açılır.
- 5) İstenilen şekilde (en kolayı 6-7 parmak eninde) hamurlar kesilir, istenilen aralıklarla iç konur, kapatılır. Tırtıllı döner bıçakla eşit olarak kesilir. Kızgın yağda iki tarafı kızartılır. Arzuya göre bir bardakla da kesilir, içi konur, yarım ay şekli verilebilir.



1999-Türk Mutfak Sanatı 7. Baskı

Remzi Kitabevi- Necip Usta

Su Böreği

Malzemeler:

600 gr un

5 adet yumurta

1 çorba kaşığı tuz

Gerekirse 2 çorba kaşığı su

500 gr buğday nişastası

500 gr tereyağı suyu alınmış

2,5 bağ dereotu

500 gr beyaz peynir

5 yumurta sarısı

Hazırlanışı:

- 12) Su böreği hamurunu hazırlayıp yufka olarak açınız.
- 13) Hamuru haşlamak için genişçe bir tencereyi su ile doldurup bol tuz atınız ve kaynatınız. Su devamlı orta ateşte kaynamalıdır.
- 14) Hamurları soğutmak için bir başka tencereyi soğuk su ile doldurunuz.
- 15) Bir kalbur veya geniş bir süzgeci ters çeviriniz ve üzerine büyükçe bir peçete seriniz.
- 16) Böreği yapacağınız tepsiyi fırında biraz kızdırıp sonra soğutarak içini tamamen yağlayınız. Yapışmaması için dibine bir adet bütün yufka yerleştiriniz.
- 17) Bir parça yufkayı alıp suyun içerisine yatırır gibi atınız. Bir kevgirin tersiyle yufkanın üzerine kaynayan sudan serpiniz. Yufkayı suyun içerisine batırarak bir dakika haşlayınız.

- 18) Kevgin tersiyle yufkayı soğuk suyun içine çıkarınız. Soğuk sudan elinizle çıkarıp peçete serilmiş süzgecin üzerine yayınız. Üzerine başka peçete kapatarak hamurun üzerinden suyu kurulayınız.
- 19) Hamuru alarak tepsinin altına döşeyiniz. Ve her hamuru döşeyişte üzerine 1 fırçayla tereyağı serpiniz.
- 20) Bütün hamurları teker teker haşlayarak tarif edildiği şekilde kurularak tereyağ serpiniz, yalnız hamurlar yarılanınca, ortasına peyniri serpiniz.
- 21) Diğer yufkaları da harcın üzerine haşlayarak ve yağ serpererek döşeyip hepsini tamamlayınız.
- 22) 40-45 dakika fırında pişiriniz. Sonra altüst çevirip dilim dilim kesip servis ediniz.



1999-Türk Mutfak Sanatı 7. Baskı

Remzi Kitabevi- Necip Usta

Peynirli Tepsi Böreği

Malzemeler:

75 gr margarin

3 adet yumurta

1,5 su bardağı süt

600 gr yufka

İçi için;

30 gr dereotu

100 gr beyaz peynir

1 yumurta sarısı

Hazırlanışı:

- 5) Yağı eritip, suyunu alınız. Yumurtayı küçük bir tencereye koyup çırpınız. Üzerine ılık olarak sütü, yağı ilave edip iyice karıştırınız.
- 6) Yufkaları masanın üzerine yayınız. Üzerine 30 cm çapında bir tepsiyi kapayarak hamurların hepsini tepsi büyüklüğünde kesiniz. Yuvarlak hamurları üst üste, parça hamurları ayrı koyunuz.
- 7) Tepsinin içini tamamen yağlayıp, altına bir yufka koyunuz. Üzerine küçük bir kepçe ile sütlü harcı koyup yaydıktan sonra tekrar yufka, tekrar harç koyarak yufkaların yarısını aynı şekilde tepsiye diziniz.
- 8) Üzerine börek harcını koyup üzerine sıra sıra muntazam parça yufkaları dizerek ve her dizişte sütlü harç koyarak tamamlayınız. Orta ateşli fırında 45 dakika pişirip servis yapınız.

1999-Türk Mutfak Sanatı 7. Baskı

Remzi Kitabevi- Necip Usta

Puf Böreği

Malzemeler:

200 gr margarin

14 gr ayçiçeği yağ

500 gr un

30 gr yoğurt

10 gr limon suyu

1 bardak su

2 adet çırpılmış yumurta

3 su bardağı ayçiçeği yağ

İçi için;

2 bağ dereotu

3 yumurta sarısı

300 gr beyaz peynir

Hazırlanışı:

- 7) Puf böreği hamurunu hazırlayınız ve hamuru 1 milim, bir bıçak sırtı kalınlığında açınız.
- 8) Önünüzdeki uçtan başlamak üzere 5 cm katlama payı bırakınız. Enine 3'er cm arayla yarımşar ceviz büyüklüğünde peyniri diziniz.
- 9) Peynirin aralarına ve 4 cm önüne kapanacak hamurun yapışması için boydan boya yumurta sürünüz.

- 10) Katlama payı için bıraktığınız hamuru peynirin üzerinden aşırarak kapatınız. Yumurtaladığınız kısımların üzerlerine parmağınızla yapışması için hafifçe bastırınız.
- 11) Peynirin 4 cm önünden kapattığınız hamuru, ucu tırtıllı bir hamur keseceği (yoksa küçük bir tencere kapağı) ile kesiniz ve peyniri ortada bırakarak aralarından hafifçe çapraz vaziyette kesip biraz un serpilmiş tepsiye diziniz.
- 12) Diğerlerini aynı şekilde hazırladıktan sonra kızgın yağda 2-3 dakika altüst kızartıp yağsız olarak yağdan çıkararak servis yapınız.



2000-Türk Mutfağından Örnekler

TC Kültür Bakanlığı Yayınları-Prof. Dr. Ayşe Baysal

Su Böreği

Malzemeler:

5 1/4 su bardağı un

4 2/3 yemek kaşığı tuz

3 adet yumurta

15 1/2 su bardağı su

1 su bardağı tereyağı veya margarin

200 gram beyaz peynir

1 1/2 demet maydanoz

50 gram kaşar peyniri

1/3 su bardağı süt

Hazırlanışı:

Unu geniş bir kaba ele, 2/3 su bardağını ayır, kalan una 1 1/2 yemek kaşığı tuz kat, karıştır, ortasını aç, yumurtaları kır, 1/2 su bardağı suyu azar azar ekleyerek katı bir hamur yap, 7-8 dakika yoğur, biri biraz büyük olmak üzere altı parçaya böl, üzerine nemli bez örterek 10 dakika dinlendir. Beyaz peyniri ez, maydanozu yıka, ayıkla, ince ince doğra, kaşar peyniri ve sütle birlikte beyaz peynire kat, karıştır.Yağı erit, 1 1/2 yemek kaşığı ile tepsiyi yağla.Büyük hamur parçasını yarım milimetre kalınlıkta tepsinin boyutlarından (24x40 santimetre) biraz büyük açıp tepsiye yerleştir.Hamur parçalarının dördünü 1 milimetre kalınlıkta aç, bez üzerine yayarak havalandır.İlk açılan yufkadan başlayarak her yufkayı dokuz parçaya kes.Tencereye kalan su ve tuzu koy, kaynat. Bu suda her defasında beş parça yufkayı 2-3 dakika pişir, ayrı bir tenceredeki soğuk suya at, 1-2 dakika beklet, delikli süzgece al, aralarında boşluk kalmayacak şekilde tepsiye yay. Her kata alt yufkadan başlayarak 1 1/2 yemek kaşığı yağ gezdir, peynirli içten serp. Alt yufkanın tepside taşan kenarlarını hamurların üzerine çevir.Son

hamur parçasını yarım milimetre kalınlıkta aç, üzerine yay, tepside taşan kısımlarını kes, kalan yağı sür.Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında yaklaşık 50 dakika pişir.



2000-Türk Mutfağından Örnekler

TC Kültür Bakanlığı Yayınları-Prof. Dr. Ayşe Baysal

Tepsi Böreği

Malzemeler:

200 gram beyaz peynir

1/2 demet maydanoz

2 adet yumurta

1/2 tatlı kaşığı kırmızı biber

1/3 su bardağı sıvı yağ

1 1/4 su bardağı süt

3 adet hazır yufka

Hazırlanışı:

Peyniri ez maydanozu yıka, ayıkla, ince ince doğra, yumurtaları kır, beyazlarını, maydanoz ve kırmızı biberle birlikte peynire kat, karıştır. 30 santimetre çapta bir tepsiyi 1 yemek kaşığı yağ ile yağla, kalan yağı ve yumurta sarılarını süte kat, karıştır. Yufkaların yarısını her katın arasına sütlü karışımdan sürerek tepsiye 4 kat koy, içi düzgünce yay.Kalan yufkaları da aynı şekilde yerleştir, üzerine yine sütlü karışımdan sür.Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında yaklaşık 30 dakika pişir.Fırından çıkar, sıcakken 1 yemek kaşığı su serp, üzerini kapat, 20 dakika dinlendir.

2000-Türk Mutfağından Örnekler

TC Kültür Bakanlığı Yayınları-Prof. Dr. Ayşe Baysal

Puf Böreği

Malzemeler:

2 2/3 su bardağı un

1/2 yemek kaşığı tuz

1 adet yumurta

1/2 su bardağı su

750 gram beyaz peynir

1 demet maydanoz

8 yemek kaşığı sıvı yağ (hamur için + kızarıırken çektiği)

Hazırlanışı:

Unu geniş bir kaba ele, 1/3 su bardağını ayır, kalan una tuz kat, karıştır, ortasını aç, yumurtayı kır, suyu azar azar ekleyerek kulak memesi yumuşaklığında hamur yap, 3-4 dakika yoğur, sekiz parçaya bölüp bezeler yap, nemli bez örterek 5 dakika dinlendir. Peyniri ez, maydanozu yıka, ayıkla, ince ince doğra, peynire kat, karıştır, on sekize böl. Bezelerin her birini unlayarak 20 santimetre çapta aç. Yufkaların dördünü aralarını yağlayarak üst üste koy, kalan dört yufkayı da aynı şekilde hazırla. Hamurları yağlarken 2 yemek kaşığı yağ kullan. Üst üste dizilmiş yufkalardan oluşan hamurları 1 milimetre kalınlıkta aç. Her yufkanın yarısına peynirli iç, öbek öbek koy, yufkaların diğer yarısını üzerine kapat, ruletle keserek şekil ver. Kızdırılmış derin yağda kızart.

2003-Kolay ve Ekonomik Yemekler

Remzi Kitabevi- Leman Cılızoğlu Eryılmaz

Peynirli Tepsi Boreği

Malzemeler:

2 adet yumurta

4 kaşık margarin

1 büyük çay bardağı süt

4 adet yufka

1 bağ maydanoz

200 gr beyaz peynir

Hazırlanışı:

- 1) Yağlanmış bir tepsiye bir yufkayı kenarlarından taşacak şekilde yayınız.
- 2) Diğer yufkaları da tam tepsi büyüklüğünde kesiniz.
- 3) Porselen bir kaseye sütü, yumurtayı, erimiş yağı koyup iyice karıştırınız.
- 4) Tepsideki yufkanın üzerine bir fırça ile iyice ıslatacak kadar harcı sürünüz.
- 5) zerine, kestiğiniz yufkaların yarısını, her kata bu harcı sürmek suretiyle üst üste koyunuz.
- 6) Yarı yufka bitince, yufkaların üzerini tamamen kapatacak şekilde börek içini yayınız.
- 7) İçin zerine tekrar yufkaları koyup harcı sürerek bütün yufkalar bitinceye kadar üst üste koyunuz.
- 8) Yufkalar bitince tepside taşan uçları üste kapatıp, tekrar harç sürünüz.
- 9) Orta hararetili fırında altını üstünü pembe renkte kızartınız.
- 10) Kızaran böreği istenen büyüklükte parçalara kesip servis yapınız.

2003-Kolay ve Ekonomik Yemekler

Remzi Kitabevi- Leman Cılızoğlu Eryılmaz

Puf Boreği

Malzemeler:

1 adet yumurta

30 gr margarin

½ demet maydanoz

1 ay kaşığı tuz

330 gr un

200 gr beyaz peynir

Kızartmak için yağ

Hazırlanışı:

- 1) Unu hamur tahtasına eleyiniz,
- 2) Kenarlarına tuz ortasına 1 kaşık yağ, 1 yumurta kırıp ılık suyla kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yapınız,
- 3) İyice özleştirdikten sonra 1.5 ceviz büyüklüğünde parçalara ayırınız,
- 4) 10 dakika dinlendiriniz,
- 5) Bezeleri 10-15 cm. dairelere açıp üzerlerine kalan yağı eritip sürünüz,
- 6) 4 veya 5 tanesini üst üste koyunuz, en üstekini yağlamayınız,
- 7) Bütün bezeleri bu şekilde hazırlayınız,
- 8) Donan gurubun birini alarak hepsini birden 2 mm incelikte açınız,
- 9) Hazırladığınız peynirli içi dairenin üst kenarına koyup üstünü hamurun kenarı ile ilerin üzerini tamamen kapatınız,

10) Nemse kalıbıyla veya bardakla yarım dairelere kesiniz,

11) Kızdırılmış sıvı yağda pembe renkte kızartıp kâğıt yayılmış tepsiye alınız, sonra servis tabağına muntazam koyunuz,

12) Sıcakken servis yapınız.



2005-Oktay Usta ile Lezzet Yolculuğu

Yakamoz Yayınları - Oktay Usta

Su B6reği

Malzemeler:

2 adet yumurta

1 ay kaşığı tuz

Haşlamak için su

Alabildiği kadar un

İç harcı:

1 ay bardağı kadar beyaz peynir

1 tutam maydanoz

100 gr tereyağı

Hazırlanışı:

Karıştırma kabına yumurta koyuyoruz.Unu, tuzu ilave edip sert kıvamda yoğuruyoruz.Hamuru ceviz b6y6kl6đinde bezelere ayırıp elimizle yuvarlayıp merdaneyle veya oklavayla yufka inceliğinde açıyoruz.Bir tencereye su koyup 6zerine iki çorba kaşığı sıvıyağ, tuz koyup kaynatıyoruz.Daha sonra açmış olduğumuz hamurları birer birer suyun içine batırıp 1 dakika tutuyoruz.Kevgirle buradan soğuk suyun içine alıyoruz. Tereyağını bir tava içinde eritip b6reğimizi hazırlayacağımız b6y6k boy teflon tavaya d6k6yoruz. Haşlamış olduğumuz hamurlardan en b6y6k olanını tavaya yayıyoruz.Kenarları taşacak şekilde, diğer hamurları b6zerek tavaya alıyoruz.6zerinde tereyağı gezdiriyoruz.Peynirle maydanozu karıştırıp tek orta kata veya iki kata paylaştırıyoruz.Kalan hamurları aralarına tereyağı d6kerek 6st 6ste koyuyoruz.Son olarak tavanın kenarlarına doğru taşırdığımız hamurları içe doğru kıvırıyoruz.B6reğimizi b6y6k ocakta kısık ateşte her iki tarafını da nar gibi kızartıyoruz.Birinci tarafı kızaran b6reğimiz en kolay şekilde çevirmenin yolu tava b6y6kl6đinde d6z bir tabağın içerisine sıvıyağ s6r6p b6reğin 6zerine kapatıp dikkatli

bir şekilde tavayı kapağın üzerine çeviriyoruz.Her iki tarafı da kızardıktan sonra dilimleyerek servis ediyoruz.



2010- Ümit Ustanın Ağız Tadıyla

İkram Yayıncılık- Ümit Sevinç

Su Böreği

Malzemeler:

7 fincan un (350 gram)

1 çorba kaşığı tuz

2 fincan nişasta

3 adet yumurta

Aldığı kadar su

Haşlama suyu:

16 bardak su

1,5 kahve fincanı tuz

İç malzeme:

Beyaz peynir

Maydanoz

250 gram margarin

Hazırlanışı:

- 1) Unu eleyip, ortasını havuz gibi açalım.
- 2) Yumurtaları, tuzu ve nişastayı ortasına koyup, yeterince su ilavesi ile sertçe bir hamur yoğuralım.
- 3) Hamuru ceviz büyüklüğünde parçalara ayırıp, üstüne nemli bez örterek yarım saat dinlendirelim.
- 4) Bu arada bir tencereye su ve tuz koyarak, kaynatalım.
- 5) Dinlenen hamurlardan bir tanesini yufka şeklinde açıp; yağladığımız tepsinin içine kenarları dışarı sarkacak şekilde döşeyelim.

- 6) Diğer hamurları da yufka şeklinde açıp, tek tek kaynar tuzlu suda 1 dakika haşlayalım.
- 7) Sıcak sudan çıkarıp, soğuk suyun içinde bekletelim.
- 8) Peyniri ufalayıp, içine ince kıyım maydanozu ve erittiğimiz margarinin yarısı katıp, karıştıralım.
- 9) Soğuk suyun içinde bekleyen yufkaları süzüp, büyük bir tanesini ayıralım. Geri kalan yufkaları, peynirli harcın içine katıp, yufkaları parçalamadan karıştıralım.
- 10) Bu karışımı tepsiye düzgünce döşeyip, üzerine ayırdığımız haşlanmış yufkayı yayalım. Tepsinin kenarlarından sarkan yufkayı da üzerine kapatalım
- 11) Üzerine kalan erittiğimiz margarini bolca sürüp, orta ısılı fırında pişirelim.
- 12) Piştikten sonra, alt üst ederek dilimlenip, sıcak sıcak servis yapalım.



2010- Ümit Ustanın Ağız Tadıyla

İkram Yayıncılık- Ümit Sevinç

Tepsi Böreği

Malzemeler:

4 adet yufka

500 gram süt

3 adet yumurta

250 gram beyaz peynir

3 dal maydanoz

1/2 paket margarin

Hazırlanışı:

- 1) Yumurtaları, süt ve erittiğimiz margarinin yarısı ile birlikte çırpalım.
- 2) 2 adet yufkayı, küçük parçalara bölerek, bu karışımın içine katalım ve buzdolabında 15 dakika bekletelim.
- 3) 20-25 cm çapında bir fırın tepsisini yağlayıp, yufkanın birini serelim.
- 4) Sütün içinde ıslattığımız yufka parçalarını, peynir ve ince kıydığımız maydanozlar ile karıştırıp, tepsiye yayalım.
- 5) Kalan yufkayı da tepsinin en üstüne yayalım.
- 6) Tepsinin dışında kalan yufka parçalarını, üstüne çevirip, kalan erittiğimiz margarin ile bolca yağlayalım.
- 7) Orta ısıdaki fırında, üzeri kızarana kadar pişirelim.
- 8) Sıcak sıcak servis yapalım.

2010- Ümit Ustanın Ağz Tadıyla

İkram Yayıncılık- Ümit Sevinç

Puf Böreği

Malzemeler:

500 gram un

1 adet yumurta

150 gram margarin

1,5 su bardağı ılık su (alabildiği kadar)

1/2 kahve fincanı sirke

1 tatlı kaşığı tuz

İç için:

Peynirli: Beyaz peynir, 1 adet yumurta, 1 demet maydanoz ya da dereotu

Kıymalı: Kuru soğan, kıyma, margarin, tuz, karabiber

Kızartmak için: Sıvıyağ

Hazırlanışı:

- 1) Elediğimiz unun ortasını havuz gibi açıp, etrafına tuz, içine de yumurtayla 50 gram margarin yağını koyalım.
- 2) Sirke ile alabildiği kadar ılık su koyarak, yoğurmaya başlayalım. Yoğurduğumuz hamur, kulak memesi kıvamında olmalıdır. (Kıvamını un ile ayarlayabiliriz.)
- 3) Yumurtadan biraz büyük bezeler kopartıp, temiz bir ıslak bez ile örterek, en az 15-20 dakika buzdolabında bekletelim.
- 4) Geri kalan yağı tavada eritip, bir kaşık veya fırçayla çırpılarak hafifçe soğutalım. Yağ beyazlanmış olacaktır.
- 5) Dinlenmiş bezeleri, 25-30 cm çapında açıp, üzerine fırçayla beyazlattığımız yağı sürelim.
- 6) Üst üste en az 5 veya 6 taneyi aralarına yağ sürerek, koyalım.

- 7) Aralarındaki yağlar donunca, kenarlarından bastırarak yapıştıralım. Eğer ortam çok sıcaksa, buzdolabında bekletelim.
- 8) Dinlendirdiğimiz hamuru, tekrar 1-2 mm kalınlığında açalım.
- 9) Hazırladığımız börek içini, dört parmak aralıklarında yufkanın kenarlarına yerleştirelim.



2012-Gönül Candaş'ın Mutfağından

Arkadaş Yayınevi-Gönül Candaş

Puf Böreği

Malzemeler:

4 su bardağı un

1 adet yumurta

2 çorba kaşığı yoğurt

1 çay kaşığı tuz

Yarım paket margarin (125 gr)

Peynirli Harç:

Küçük bir kalıp beyaz peynir

1 adet yumurta

Yarım demet maydanoz, dereotu

2 su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)

Hazırlanışı:

- 1) Bir tencereye un elenir. Ortası açılıp 1 yumurta, yoğurt, tuz ve yarım bardak kadar su konup yoğrulur. Özleştirilip 15 parçaya ayrılır. Üzeri örtülü olarak bir süre dinlendirilir.
- 2) Peynir rendelenir. Yıkanarak doğranmış maydanoz, dereotu ve 1 yumurta konup karıştırılır.
- 3) Margarin yarım eritilip karıştırılarak krem gibi beyazlatılır.
- 4) Hamurlar unlanarak 10-12 cm çapında açılır. Aralarına yağ sürülür. 5 tanesi üst üste konup üç grup yapılır. En üstteki hamurlar yağlanmaz. Buzdolabında üstleri örtülü olarak, aradaki yağlar donuncaya kadar dinlendirilir.

- 5) İlk gruptan başlayarak hamur 2-3 mm² inceliğinde açılır. Yufkanın kenarına üç parmak aralıklarla peynirli harç konur. Üzerine yufka kapatılır. Araları hafifçe bastırılıp kapakla kesilir.
- 6) Küçük bir tencerede yağ kızdırılır. Böreklerin rahatça kızarabileceği sayıda yağa bırakılıp pembe olarak kızartılır.
- 7) Fazla yağın çekmesi için delikli kepçe ile kağıt üzerine çıkarılır.



2015- Türk Mutfağından Seçme Yemekler
Remzi Kitabevi- Leman Cılızoğlu Eryılmaz

Su B6reği

Malzemeler:

500 gr un

10 adet yumurta

½ lt s6t

250 gr margarin

100 ml zeytinyağı

100 gr nişasta

Tuz

150 gr kaşar peyniri

150 gr beyaz peynir

1 bağ dereotu

1 bağ maydanoz

Hazırlanışı:

- 1) Unu hamur tahtasına eleyiniz,
- 2) 5 yumurta, biraz tuz, koyup ılık su ile kulak memesinden sert bir hamur yapınız,
- 3) İyice 6zleştiriniz,
- 4) Yuvarlayarak 5 cm. apında bir silindir yapıp 12 eşit parçaya ayırınız,
- 5) Nemli bez altında 15 dakika dinlendiriniz,
- 6) Dinlenen bezeleri merdane ile 15-20 cm. apında açınız 6zerine nişasta karıştırılmış un serpip 6 tanesini 6st 6ste koyunuz,
- 7) En 6sttekine un serpip yaş bez altında 1/2 saat dinlendiriniz,
- 8) Sonra nişastalı unu fira ile s6p6r6p tekrar nişastalı un serpip yine 6 tanesini 6st 6ste koyunuz "un nemlenmiş olduğu için s6p6rmek l6zımdır).

9) 6 tanesini birden önce merdane ile biraz açıp sonra oklavaya sararak açıp inceltiniz,

10) Hamur oklavaya sarılmış haldeyken en üsteki hamur katının birini açıp oklavayı kendinize doğru çekiniz, böylece en alttaki hamur üste çıkmış olur. Tekrar oklavaya sararak inceltiniz,

11) Her oklavaya sarmada en üstekini yukarıdaki gibi bir bir kaydırarak üste alınız,

12) Böyle kaydıra kaydıra açarak hamuru 2-3 mm. incelikte açınız,

13) Bir tencereye bol su tuz ve 1 fincan zeytinyağı koyup kaynatınız,

14) Su kaynayınca yufkaları birer birer atıp 2-3 dakika haşlayıp soğuk suya alınız,

15) Soğuk sudan çıkarıp kuruladıktan sonra yağlanmış bir tepsiye döşeyiniz,

16) Tekrar bir kat daha koyup bir kepeçede hazırlanan içten koyup yufkalar bitinceye kadar bir kat yufka, 1 kat iç olmak üzere tepsiye döşeyiniz,

17) En üstüne de yağ sürüp fırında altı üstü pembe renkte pişiriniz,

18) Karelere kesip servis yapınız

Not: Haşlanmış hamurları tepsiye yerleştirirken hamurun kenar kısımları daha kalın olduğundan hep kenar kısımları üst üste getirmemeye dikkat ediniz.

BÖREĞİN İÇİNİN HAZIRLANMASI

1) Bir kâse içine, kaşar peyniri rendeleyiniz,

2) Kaşıkla ezdiğiniz beyaz peyniri de ilave ediniz,

3) 5 yumurta kırıp incecik kıyılmış maydanoz, dereotu koyup karıştırınız.

4) ½ lt. kaynatılmış soğutulmuş sütü ilave ediniz,

5) 250 gr. yağda eritip bu karışıma ilave ediniz,

6) Hepsini karıştırıp börekte kullanınız.

2015- Türk Mutfağından Seçme Yemekler

Remzi Kitabevi- Leman Cılızoğlu Eryılmaz

Peynirli Tepsi Böreği

Malzemeler:

500 gr yufka

3 adet yumurta

75 gr margarin

100 ml süt

½ demet maydanoz

250 gr beyaz peynir

Hazırlanışı:

- 1) Yağlanmış bir tepsiye bir yufkayı kenarlarından taşacak şekilde yayınız,
- 2) Diğer yufkaları da tam tepsi büyüklüğünde kesiniz,
- 3) Porselen bir kaseye sütü, yumurtayı, erimiş yağı koyup iyice karıştırınız,
- 4) Tepsideki yufkanın üzerine bir fırça ile iyice ıslatacak kadar su sürünüz,
- 5) Üzerine kestiğiniz yufkaların yarısını her kata bu harcı sürerek üst üste koyunuz,
- 6) Yarı yufka bitince, yufkanın üzerini tamamen kapatacak şekilde börek içini koyunuz,
- 7) Tekrar için üzerine yufkaları koyup harcı sürüp bütün yufkaları bitinceye kadar üst üste koyunuz,
- 8) Yufkaları bitince tepside taşan uçları üste kapatıp tekrar harç sürünüz,
- 9) Orta hararetle fırında altını üstünü pembe renkte kızartınız,
- 10) Kızaran böreği istediğiniz büyüklükte parçalara kesip servis yapınız.

2016- Büyük Yemek Kitabı

İnkılap Yayınevi-Emine Beder

Puf Böreği

Malzemeler:

1 yumurta

1/2 kahve fincanı sıvı yağ

20-22 kahve fincanı un

2 kahve fincanı sirke

4,5 kahve fincanı su

1 paket kabartma tozu

1 çay bardağı erimiş margarin veya tereyağı

1 su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)

Tuz

İçi için:

200 gr beyaz peynir

Hazırlanışı:

Elenmiş unun ortasını havuz gibi açalım.İçine sıvı yağı, yumurtayı, suyu, sirkeyi, tuzu ve kabartma tozunu ekleyerek özlü bir hamur yoğuralım.Hamuru iki eşit parçaya bölüp beze yapalım.Üzerlerine nemli bez örtüp 1/2 saat dinlendirelim. Bezelerden birini unlanmış zeminde 0,1 mm kalınlığında açıp, yufkanın üzerini erimiş margarinle yağlayalım. Yufkanın bir ucundan tutup rulo yaparak saralım.Ruloyu 5 cm eninde parçalar halinde kesip iki ucunu büzelim. Hamuru büzülen kısımları alta ve üste gelecek şekilde dik konuma getirip merdane ile 0.3 mm kalınlığında açalım. (Diğer bezeyi de aynı şekilde hazırlayalım.) Hamurların bir kenarlarına peynirli iç yayıp diğer kenarların üzerine kapatalım. Hamur kenarlarını tırnak uçlarıyla bastırarak kapatıp, kızdırılmış sıvı yağda arkalı önlü kızartarak emici bir kağıt üzerine alalım.

2018-Bereketli Olsun

Arkadaş Yayınevi-Gönül Candaş

Su Böreği

Malzemeler:

6 yumurta

1 kahve fincanı yoğurt

Yarım çorba kaşığı tuz

Aldığı kadar un

Peynirli iç için:

1 büyük kalıp beyaz peynir (300 gr)

1 demet dereotu-maydanoz

1 yumurta

3 çorba kaşığı margarin

3 çorba kaşığı tereyağı (yufkanın aralarını yağlamak için)

Hazırlanışı:

- 1) Bir tencereye 6 yumurta, 1 kahve fincanı yoğurt, yarım çorba kaşığı tuz konup karıştırılır. Aldığı kadar elenmiş un ile sertçe bir hamur yapılır. İyice yoğrulur. 10-12 parçaya ayrılır. Üzeri örtülü olarak 15-20 dakika dinlendirilir.
- 2) Her parça unlanarak 2 mm inceliğinde açılır. Bir tanesi yağlanmış tepsiye kenarlarından sarkacak şekilde yayılır.
- 3) Diğer yufkalar dörde bölünerek kaynar tuzlu suda 1 dakika haşlanıp, soğuk su bulunan başka bir kaba alınır. Sonra hafifçe kurulanır.
- 4) Tepsiye büzgülü olarak serilip her defasında erimiş yağ gezdirilir.
- 5) Hamurun yarısı bitince peynirli iç konur. Diğer yufkalar da aynı şekilde serilip kenarlardan sarkan parça üzerine çevrilir. Bolca yağlanıp fırında veya ocakta çevrilerek kızartılır.

İÇİNİN HAZIRLANMASI: Rendelenmiş peynir, yumurta, doğranmış maydanoz, dereotu karıştırılır.



2018-Bereketli Olsun

Arkadaş Yayınevi-Gönül Candaş

Puf Böreği

Malzemeler:

4 su bardağı un

2 kaşık margarin

1 yumurta

2 kaşık yoğurt

1,5 çay kaşığı tuz

Yarım kalıp beyaz peynir

Maydanoz ve dereotu

2 bardak ayçiçek veya zeytinyağı (kızartmak için)

Hazırlanışı:

- 1) Un elenir, ortasına yoğurt, yumurta, tuz, yarım bardak kadar su konup yoğrulur. Özleştirip 15 parçaya bölünür. Yaş bez altında dinlendirilir.
- 2) Her parça 10 cm açılıp araları margarinle yağlanır. (Az erimiş yağ karıştırarak krem gibi beyazlatılacaktır.)
- 3) 5 hamur üst üste konur ve üç grup yapılır. En üstler yağlanmaz.
- 4) Her parça 2 mm inceliğinde açılır. Peynir-maydanoz karışımı küme küme konup üzeri hamurla kapatılır. Kapakla kesilir.
- 5) Kızgın yağda hafif hafif sallayarak kızartılır. Fazla yağı çekmesi için kağıt üzerine çıkarılır.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	BÜŞRA	Soyadı	TÜRKKAN
Doğum Yeri	Kahramanmaraş	Doğum Tarihi	29/06/1993
Uyruğu	Türk	TC Kimlik No	17672159288
E-mail	dytbusrazabun@gmail.com	Tel	05327928800

Öğrenim Durumu

Derece	Alan	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora			
Yüksek Lisans	Beslenme ve Diyetetik	T.C Yeditepe Üniversitesi	2019
Lisans	Beslenme ve Diyetetik	T.C Yeditepe Üniversitesi	2016
Lise	Sayısal	Çukurova Elektrik Anadolu Lisesi	2011

Bildiği Yabancı Dilleri	Yabancı Dil Sınav Notu (#)
İngilizce	

#Başarılmış birden fazla sınav varsa(KPDS, ÜDS, TOEFL; EELTS vs), tüm sonuçlar yazılmalıdır.

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
Diyetisyen	Orthorom	2019-halen
Diyetisyen	Ülker/ Mor Gıda	2016/2019

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
MS Office Programları	Çok iyi

*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

Bilimsel Çalışmaları

SCI, SSCI, AHCI indekslerine giren dergilerde yayımlanan makaleler

Diğer dergilerde yayımlanan makaleler

**Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında
(Proceedings) basılan bildiriler**

Hakemli konferans/sempozyumların bildiri kitaplarında yer alan yayınlar

Diğer (Görev Aldığı Projeler/Sertifikaları/Ödülleri)

--