



# **TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE HELVA'NIN YERİ VE ÖNEMİ**

**Elif KAYMAZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TEMMUZ 2020**

## ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



(İmza)

Elif KAYMAZ

16.07.2020

# **TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE HELVA'NIN YERİ VE ÖNEMİ**

## **(Yüksek Lisans Tezi)**

**Elif KAYMAZ**  
**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**Temmuz 2020**

### **ÖZET**

Helva Türk mutfak kültüründe oldukça önemli yeri olan bir tatlı çeşididir. Türk mutfak kültürü helvalar açısından oldukça zengindir. Helvalar beslenme alışkanlıkları yanında sözel kültürde de oldukça önemli bir yer almaktadır. Besin değeri açısından da oldukça zengin olan helvalara verilen önemin son yıllarda azaldığı görülmektedir. Bu nedenle hem Türk mutfak kültürünün zenginliğinin korunması, hem de kültürel değerlerimizin devam ettirilebilmesi amacıyla, helva ile ilgili araştırmalar önem kazanmaktadır. Bu araştırma da günümüz Türk mutfak kültüründe helvanın yeri ve önemini etkileyen etmenlerin saptanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan anket formu ile 263'ü kadın 186'sı erkek olmak üzere İstanbul'da yaşayan toplam 449 katılımcıya kolayda örnekleme tekniğiyle ulaşılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı ile t-testi ve ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda bireylerin, evde en çok un helvası (%47,0) ve irmik helvası (%41,0) yaptığı tespit edilmiştir. Dışardan ise en çok tahin helvası (%34,4) ve kâğıt helva (%34,4) satın aldıkları saptanmıştır. Katılımcıların helva yapımı (%73,7) ve satın alımını (%74,4) yılda birkaç kez yapıyor olması helva tüketiminin oldukça azaldığını göstermektedir. Bireylerin yaşlarının artması ile helva üretim ve tüketimine olan ilgilerinin arttığı, helvaları diğer yaş gruplarına oranla daha çok tercih ettikleri saptanmıştır. Helva çeşitlerinin ve besin değerlerinin tanıtımının yapılması, helva ile ilgili konulara daha fazla yer verilmesi ile Türk mutfak kültürüne özgü değerlerin korunması ve genç kuşaklara da aktarılabilmesi düşünülmektedir.

Bilim Kodu : 116909  
Anahtar Kelimeler : Türk Mutfağı, Tatlı, Günümüzde Helva Tüketimi, Helva Tercih  
Sayfa Adedi : 122  
Tez Danışmanı : Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER  
Öğrenci ORCID ID : 0000-0001-6948-7214

# **THE PLACE AND IMPORTANCE OF HALVA IN TURKISH KITCHEN CULTURE**

**(M.S. Thesis)**

**Elif KAYMAZ**

**GAZİ UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES**

**July 2020**

## **ABSTRACT**

Helva is a dessert type that has a very important place in Turkish culinary culture. Turkish culinary culture is very rich in halva. In addition to nutritional habits, halva takes an important place in verbal culture. It is observed that the importance given to halva, which is also rich in nutritional value, has decreased in recent years. For this reason, researches about halva gain importance both in order to preserve the richness of the Turkish cuisine culture and to maintain our cultural values. This research was carried out to determine the factors affecting the place and importance of halva in today's Turkish cuisine culture. With the questionnaire form created for this purpose, a total of 449 participants living in Istanbul, 263 of which are females and 186 of which were males, were easily reached by sampling technique. The data obtained were analyzed with SPSS program using t-test and ANOVA. As a result of the analysis, it was determined that individuals made the most flour halva (47.0%) and semolina halva (41.0%) at home. Externally, it was found that they bought tahini halva (34.4%) and paper halva (34.4%). The fact that the participants make halva (73.7%) and make purchases (74.4%) several times a year shows that the consumption of halva is considerably reduced. It has been determined that with the increasing age of individuals, their interest in halva production and consumption increased and they preferred halva more than other age groups. It is thought that the promotion of halva varieties and nutritional values, giving more space to the issues related to halva, preserving the values specific to the Turkish cuisine culture and can be transferred to the younger generations.

Science Code : 116909  
Key Words : Turkish Cuisine, Dessert, Halva Consumption Today, Halva Preference  
Page Number : 122  
Supervisor : Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER  
Student ORCID ID : 0000-0001-6948-7214

## TEŞEKKÜR

Araştırma sırasında yardımlarını benden esirgemeyerek bana yol gösteren, katkılarıyla araştırmamı zenginleştiren Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER'e teşekkürlerimi sunarım. Bu araştırmamın, birlikte yapacağımız daha nice güzel araştırmanın başlangıcı olmasını temenni ederim.

Yeni başlayan akademik kariyerim sürecinde tevazu, sabır ve anlayışla yardımlarını benden esirgemeyen Doç. Dr. Şevki ULEMA'ya teşekkür ederim. Kariyerimi, kılavuzluğu eşliğinde şekillendirmek şüphesiz ki başıma gelen en iyi şeylerden biri.

Hayatımın her alanında beni destekleyen, sevgileriyle onurlandıran, hayatımı anlamlandıran arkadaşlarım ve aileme minnettarım. Araştırmamı, tezimi yazdığım sırada hayatını kaybeden ama kalbimde yerini hiç kaybetmeyecek olan Yıldız KAYMAZ'a armağan ediyorum.

## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xiv
GİRİŞ .....	1
1. BÖLÜM .....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....	7
1.1. Tatlı .....	7
1.1.1. Sütü Tatlılar .....	7
1.1.2. Hamur Tatlıları .....	8
1.1.3. Meyve Tatlıları .....	9
1.1.4. Diğer Tatlılar .....	9
1.2. Türk Mutfak Kültüründe Tatlı.....	10
1.3. Helva .....	11
1.3.1. Helva malzemeleri.....	12
1.3.1.1. Un.....	12
1.3.1.2. İrmik.....	13
1.3.1.3. Nişasta.....	14
1.3.1.4. Yağ.....	15
1.3.1.4.1. Margarin .....	15
1.3.1.4.2. Tereyağı.....	16
1.3.1.5. Tahin .....	17
1.3.1.6. Çöven .....	18

1.3.1.7. Sitrik Asit .....	19
1.3.1.8. Süt .....	20
1.3.1.9. Su .....	21
1.3.1.10. Bal .....	21
1.3.1.11. Pekmez .....	23
1.3.1.12. Şeker .....	24
1.3.1.13. Yağlı Tohumlar .....	26
1.3.1.13.1. Ceviz .....	26
1.3.1.13.2. Çam fıstığı .....	26
1.3.1.13.3. Fındık .....	27
1.2. Türk Mutfak Kültüründe Helvaların Yeri ve Önemi .....	29
1.2.1. Helvahaneler .....	31
1.2.2. Helva Sohbetleri .....	32
1.2.3. Özel Günlerde Helvalar .....	33
1.2.3.1. Geçiş dönemi âdetleri .....	34
1.2.3.2. Doğum sonrası âdetleri .....	34
1.2.3.3. Asker uğurlama âdetleri .....	34
1.2.3.4. Sünnet âdetleri .....	35
1.2.3.5. Düğün âdetleri .....	35
1.2.3.6. Ölüm âdetleri .....	36
1.2.3.2. Kutsal Günler .....	37
1.2.3.2.1. Bayramlar .....	37
1.2.3.2.2. Kandiller .....	38
1.2.3.3. Şenliklerde Helva .....	38
1.2.4. Sözlü ve Yazılı Kültürde Helva Kavramı .....	39
1.3. Helva Çeşitleri .....	40
1.3.1. Evde Yapılan Helva Çeşitleri .....	40
1.3.1.1. Çakal helvası .....	41
1.3.1.2. Yumurta Helvası .....	41
1.3.1.3. Bal Helvası .....	41
1.3.1.4. Ovma Helvası .....	42
1.3.1.5. Menengiç Helvası .....	42
1.3.1.6. Piriç Helvası .....	42



1.3.1.7. Kar Helvası .....	42
1.3.1.8. Reşidiyye Helvası .....	42
1.3.1.9. Helva-yı Hâkânî .....	43
1.3.2. Ticari Helvalar (Gıda İşletmeleri Tarafından Üretilen Helvalar) .....	43
1.3.2.1. Tahin Helvası .....	43
1.3.2.2. Cevizli Yaz Helvası .....	45
1.3.2.3. Koz Helvası .....	46
1.3.2.4. Yaprak Helvası .....	46
1.3.2.5. Kâğıt Helvası .....	47
1.3.2.6. Pamuk Helva .....	47
1.3.2.7. Köpük Helvası .....	47
1.3.2.8. Susam Helva (Küncülü Helva) .....	48
1.3.2.9. Çekme Helvası .....	48
1.3.2.10. Pişmaniye (Keten Helva) .....	49
1.3.2.11. Peynir Helvası .....	50
1.4. Türkiye’de Bölgelere Göre Tüketilen Helvalar .....	50
2. BÖLÜM .....	57
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	57
3. BÖLÜM .....	59
YÖNTEM .....	59
3.1. Araştırma Modeli .....	59
3.2. Evren ve Örneklem .....	60
3.3. Ölçme Araçları .....	62
3.4. Ölçek Geçerlik ve Güvenirliği .....	63
3.5. Verilerin Toplanması .....	66
3.6. Verilerin Analizi .....	66
4. BÖLÜM .....	69
BULGULAR VE YORUMLAR .....	69
4.1. Demografik Özelliklere Ait Bilgilerin İstatistiksel Analizi .....	69
4.2. Helva Tüketimine Ait Genel Değişkenlerin İstatistiksel Analizi .....	71

4.3. Katılımcıların Aile Kökenlerinin Bulunduğu Bölgeye Ait Helva Tüketimine İlişkin Genel Değişkenlerin İstatistiksel Analizi.....	74
4.4. İfadelerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	76
4.5. Demografik Özelliklere Göre Ölçeğe Katılım Farklılıkları .....	78
5. BÖLÜM .....	93
SONUÇ .....	93
KAYNAKLAR .....	103
EKLER.....	117
EK- 1. Araştırmada Kullanılan Anket Formu .....	118
ÖZGEÇMİŞ .....	121

## ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 1. Araştırmanın hipotezleri	4
Çizelge 1. 1. Unun bileşenleri (g/100 g kuru maddede)	13
Çizelge 1. 2. Buğday unu çeşitleri	13
Çizelge 1. 3. İrmiğin birleşenleri	14
Çizelge 1. 4. 100 g margarinde bulunan bileşenler	15
Çizelge 1. 5. Tereyağı çeşitleri	17
Çizelge 1. 6. 100 g tereyağında bulunan bileşenler	17
Çizelge 1. 7. Susam ve Tahin Bileşenleri (%)	18
Çizelge 1. 8. Sitrik asit formülü	20
Çizelge 1. 9. Sütün bileşenleri(%)	20
Çizelge 1. 10. Balın sahip olması gereken özellikler	22
Çizelge 1. 11. Bal türleri	23
Çizelge 1.12. Pekmezin bileşenleri (%)	24
Çizelge 1. 13. Şeker çeşitleri	25
Çizelge 1. 14. Cevizin bileşenleri	26
Çizelge 1. 15. Çam fıstığının bileşenleri	27
Çizelge 1. 16. Fındığın bileşenleri	28
Çizelge 1. 17. Osmanlı Dönemi'nde Yüzyıllara Göre Tüketilen Helvalar	30
Çizelge 1.18. 100 g tahin helvasının içerdiği besin öğeleri	43
Çizelge 1.19. Marmara Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri	51
Çizelge 1.20. Ege Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri	52
Çizelge 1.21. Akdeniz Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri	52
Çizelge 1.22. Karadeniz Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri	52
Çizelge 1.23. İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri	53
Çizelge 1. 24. Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri	53
Çizelge 1.25. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri	54
Çizelge 1.26 Coğrafi işareti alınmış ve coğrafi işaretinin alınması için başvuruda bulunulmuş helvalar	54

<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 3. 1. Araştırmanın modeli	59
Çizelge 3. 2. Örneklem seçimi aşamaları	60
Çizelge 3. 3. 2009-2018 yılları arasında Türkiye’de en çok göç alan iller	61
Çizelge 3. 4. Örneklem sayısının tespiti	61
Çizelge 3.5. Araştırmanın faktör analizi	65
Çizelge 4. 1. Katılımcıların demografik özellikleri	70
Çizelge 4. 2. Katılımcıların hayatları boyunca en uzun yaşadığı yerler	71
Çizelge 4. 3. Katılımcıların evde tükettikleri helvalar (n: 449)	72
Çizelge 4.4. Katılımcıların evlerinde üretilen helvaları üreten kişiler	72
Çizelge 4.5. Katılımcıların tükettikleri ticari helvalar (n: 449)	73
Çizelge 4. 6. Helvaların üretim, tüketim ve satın alınma zamanları	73
Çizelge 4. 7. Katılımcıların aile kökenlerinin bulunduğu bölgeler	74
Çizelge 4. 8. Katılımcıların evlerinde helva üretiminde bulunduğunu ifade ettiği kişiler	74
Çizelge 4.9. Katılımcıların aile kökenlerine ait olduğunu belirttiği helvalar	75
Çizelge 4. 10. Katılımcıların aile kökenlerine ait olduğunu belirttiği helvaların bölgelere göre dağılımı	75
Çizelge 4. 11. Aile kökenlerine ait helvaları tüketmeyen katılımcıların tüketmeme nedenleri	76
Çizelge 4. 12. Katılımcıların ifadelerine verdikleri yanıtların ortalama ve standart sapmaları	77
Çizelge 4. 13. Katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık analizi (t-testi) sonuçları	78
Çizelge 4. 14. Katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları	79
Çizelge 4. 15. Katılımcıların medeni durumlarına göre farklılık analizi (t-testi) Sonuçları	79
Çizelge 4. 16. Katılımcıların medeni durumlarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları	80
Çizelge 4. 17. Katılımcıların yaş gruplarına göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları	82
Çizelge 4. 18. Katılımcıların yaş gruplarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları	83

<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 4.19. Katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları	84
Çizelge 4. 20. Katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları	85
Çizelge 4. 21. Katılımcıların meslek gruplarına göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları	86
Çizelge 4. 22. Katılımcıların meslek gruplarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları	87
Çizelge 4. 23. Katılımcıların gelir durumuna göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları	88
Çizelge 4. 24. Katılımcıların gelir durumlarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları	89
Çizelge 4. 25. Katılımcıların aile kökenlerine göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları	90
Çizelge 4. 26. Katılımcıların aile kökenlerine göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları	91

## KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

### Kısaltmalar

**KMO**

**SPSS**

**TGK**

**TDK**

**TS**

**TÜRKPATENT**

### Açıklamalar

Kaiser- Meyer-Olkin

Statistical Package for the Social Sciences

Türk Gıda Kodeksi

Türk Dil Kurumu

Türk Standartları

Türk Patent ve Marka Kurumu

## GİRİŞ

Helva, un/ırmık/nişasta, yağ, şeker ve süt ile hazırlanan yabancı mutfaklardan etkilenmemiş geleneksel bir tatlıdır. Türk mutfağında önemli bir yere sahiptir. Göçebe Türklerden itibaren helvaların hazırlandığı ve tarih içerisinde çeşitlendirildiği bilinmektedir. Malzemelerinin kolay bulunuyor olması, yapımının ve muhafaza edilmesinin kolay olması helvaları göçebe kültürde de tüketilen bir ürün haline getirmiştir (Kalafat, 2012: 149; Durlu Özkaya- Cömert, 2018: 145).

Özellikle Selçuklu ve Osmanlı Dönemi'nde helvalar, çeşitlendirilmesinin yanı sıra kültürel bir değer kazanmıştır (Önçel, 2015: 36). Bu dönemlerde, özel günlerde helvalar tüketilmiş ve hemen hemen her kesimden bireyin sofrasında yer almıştır (Közleme, 2012: 181).

Ölüm ve ölümlerin ardından 40 gün geçtikten sonra, asker uğurlamalarında, gurbetten biri döndüğünde, doğumlarda, sevinçli bir haber alındığında, yeni doğan bebeğin 40'nda, ilk çiğdem görüldüğü gün olan çiğdem düğününde helvalar yapılarak dağıtılmıştır (Araz, 2000: 18; Durlu Özkaya ve Cömert, 2017: 145; Sevimli ve Sönmezdağ, 2017: 209). Bu durum helvaların “anma ve kutlama yiyeceği” olarak nitelendirilmesine neden olmuştur (Sabbağ ve Boğan, 2019: 30).

Helvalar, aynı zamanda helva sohbetleri ile bireyleri bir araya getirmeye vesile olmuştur. Sohbet katılan bireyler, oyunlar oynamış, türküler söylemiş, maniler okumuş ve hep birlikte helva kavurmuşlardır. Bu durum helvaların bireyleri birbirine yakınlaştıran, toplumsal bir yönünün olduğunu da göstermektedir (Sabbağ ve Boğan, 2019: 30).

Helvaların Türk kültürünün sözlü ve yazılı edebiyatına da etki ettiği görülmektedir. Günlük yaşamda kullanılan “her gün helva yersen bezersin”, “ölse de helvasını yesek”, “ölüler sanır ki diriler her gün helva yiyor” gibi ifadeler, helvanın Türklerin yaşantısına etkilerini göstermektedir. Evliya Çelebi, Mevlânâ, Kaygusuz Abdal ve daha birçok önemli kişinin eserlerinde helvaların görülmesi de helvaların Türk edebiyatına olan etkisini göstermektedir (Üçer ve Pekşen, 2001: 86; Koşay ve Ülkücan, 2011: 185; Kalafat, 2012: 150).

Helvalar, Türk mutfak kültüründe bireyleri bir araya getirecek, özel günlerde ikram edilecek, sarayların mutfak bölümüne adını verecek (helvahane), şiirlere konu olacak, kitaplarda yer edinecek kadar önemli bir tatlı iken son yıllarda bu durum değişmiştir. Helva sohbetlerinin artık düzenlenmemesi, bayramlarda helva yerine şeker ikram edilmesi, özel günler

içerisinden sadece cenazelerde helva tüketilmesi bu durumu destekler niteliktedir (Sabbag ve Boğan, 2019: 30).

Selçuklu ve Osmanlı Dönemi'nde çeşit çeşit üretilen helvalar yerine artık evlerde sadece irmik ve un helvasının üretilmesi de helva çeşitlerinin azaldığını gösteren bir başka bulgudur (Robuchon, 2018: 439). Türk mutfak kültürünün köklü geçmişi ve yemek zenginliği düşünüldüğünde üretilen helva çeşitlerinin azalması, nesilden nesle aktarılmıyor olması büyük bir kayıptır (Cumhur, 2019: 153).

Bu araştırmanın amacı, günümüzde Türk mutfak kültüründe helvanın yeri ve önemini etkileyen etmenlerin saptanmasıdır. Bu amaç doğrultusunda “Türk mutfak kültüründe helvanın önemi nedir?”, “Türk mutfak kültüründe helva çeşitleri ve bireyleri helva tüketimine yönelten etmenler nelerdir?” sorularına yanıt aranarak mevcut durum tespit edilmek istenmiş araştırma sonuçlarına göre birtakım öneriler sunulmuştur.

### *Problem Durumu*

Türk mutfak kültüründe helvalar, geleneksel bir tatlı çeşididir. Ancak helvalar, tatlı ihtiyacını gidermenin yanı sıra Türk edebiyatına etki etmiş, cenaze, düğün, doğum (vd.) gibi özel günlerde yer almış, kış gecelerinin toplanma vesilesi olmuştur (Sabbag ve Boğan, 2019: 30).

Bu durum helvaları sosyal, kültürel ve dinsel boyutu olan bir ürüne dönüştürmüştür. Ancak helvaların Türk kültüründeki bu önemine rağmen helvaları konu alan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi incelendiğinde yapılan araştırmalarda daha çok helvaların kimyasal, fiziksel, mikrobiyolojik nitelikleri üzerinde durulduğu gözlemlenmiştir. Ulusal ve uluslararası makaleler incelendiğinde ise araştırmaların literatür taraması ile sınırlı kaldığı tespit edilmiştir. Kitaplarda ise helvaların kültürel boyutu üzerinde durularak helva tariflerine yer verilmiştir.

Helva üretim ve satın alma tercihlerinin saptanmaması, bölgelere göre helva çeşitlerinin yer almaması, geleneksel helvaların tüketilmemesinin nedenlerinin irdelenmemesi, bireyleri helva tüketimine yönelten unsurların tespit edilmemesi, aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketilme durumunun saptanmaması literatürdeki boşluğu ortaya koymaktadır. Bu boşluk araştırmanın amacını oluşturmuştur.



Araştırma için “Türk mutfak kültüründe helvanın önemi nedir?”, “Türk mutfak kültüründe helva çeşitleri ve bireyleri helva tüketimine yönelten unsurlar nelerdir?” sorularına yanıt aranmaya çalışılmıştır.

#### *Araştırmanın Amacı*

Araştırmanın temel amacı, günümüzde Türk mutfak kültüründe helvanın yeri ve önemini etkileyen etmenlerin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda helva tercihleri, helva üretme-tüketme sıklığı, helva tüketim zamanları, bireyleri helva tüketimine yönelten unsurlar ve aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketim durumları tespit edilmeye çalışılmıştır. Aynı zamanda İstanbul’da yaşayan bireylerin aile kökenlerinin bulunduğu bölgeye özgü helvalar tespit edilmeye çalışılmış ve bireylerin bu helvaları tüketme durumları saptanmıştır. Bu sayede aile kökenlerine ait helvaların tüketimi devam etmiyorsa nedenleri araştırılarak çözüm önerileri sunulmuştur.

#### *Hipotezler*

Araştırma için uygulanan ölçekte katılımcıların helvaları satın alma ve tercih etme önceliğini saptamak, helva üretim ve tüketimine olan ilgilerini tespit etmek, aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimini saptamak amacıyla ifadeler yer verilmiştir. Uygulanan pilot çalışma ile de bulunan bu ifadelerin amacına uygun, açık ve anlaşılır olduğu tespit edildikten sonra ortaya çıkabilecek faktörler tespit edilmiştir. Tespit edilen bu faktörlere ilişkin hipotezler belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın 5 ana hipotezinin ve bu hipotezlere bağlı olarak alt hipotezlerin oluşturulması gerektiği saptanmıştır.

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

Çizelge 1. Araştırmanın hipotezleri

<b>H<sub>1</sub></b>	<b>Katılımcıların demografik özelliklerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimleri arasında fark vardır.</b>
H <sub>1a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>1b</sub>	Katılımcıların medeni durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark <u>yoktur.</u>
H <sub>1c</sub>	Katılımcıların yaş gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>1d</sub>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>1e</sub>	Katılımcıların meslek gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>1f</sub>	Katılımcıların gelir durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>1g</sub>	Katılımcıların aile kökenlerine göre özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
<b>H<sub>2</sub></b>	<b>Katılımcıların demografik özelliklerine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.</b>
H <sub>2a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.
H <sub>2b</sub>	Katılımcıların medeni durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark <u>yoktur.</u>
H <sub>2c</sub>	Katılımcıların yaş gruplarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.
H <sub>2d</sub>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.
H <sub>2e</sub>	Katılımcıların meslek gruplarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark <u>yoktur.</u>
H <sub>2f</sub>	Katılımcıların gelir durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.
H <sub>2g</sub>	Katılımcıların aile kökenlerine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.
<b>H<sub>3</sub></b>	<b>Katılımcıların demografik özelliklerine göre helva üretimleri ve tüketim ilgisi arasında fark vardır.</b>
H <sub>3a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark vardır.
H <sub>3b</sub>	Katılımcıların medeni durumlarına göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark <u>yoktur.</u>
H <sub>3c</sub>	Katılımcıların yaş gruplarına göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark vardır.
H <sub>3d</sub>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark vardır.
H <sub>3e</sub>	Katılımcıların meslek gruplarına göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark <u>yoktur.</u>
H <sub>3f</sub>	Katılımcıların gelir durumlarına göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark vardır.
H <sub>3g</sub>	Katılımcıların aile kökenlerine göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark vardır.
<b>H<sub>4</sub></b>	<b>Katılımcıların demografik özelliklerine göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.</b>
H <sub>4a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.
H <sub>4b</sub>	Katılımcıların medeni durumlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark <u>yoktur.</u>
H <sub>4c</sub>	Katılımcıların yaş gruplarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.
H <sub>4d</sub>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.
H <sub>4e</sub>	Katılımcıların meslek gruplarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark <u>yoktur.</u>
H <sub>4f</sub>	Katılımcıların gelir durumlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.
H <sub>4g</sub>	Katılımcıların aile kökenlerine göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.
<b>H<sub>5</sub></b>	<b>Katılımcıların demografik özelliklerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.</b>
H <sub>5a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>5b</sub>	Katılımcıların medeni durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark <u>yoktur.</u>
H <sub>5c</sub>	Katılımcıların yaş gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>5d</sub>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>5e</sub>	Katılımcıların meslek gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>5f</sub>	Katılımcıların gelir durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.
H <sub>5g</sub>	Katılımcıların aile kökenlerine göre özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.

### *Araştırmanın Önemi*

Türk mutfak kültüründe köklü bir geçmişi bulunan helvaların saray mutfağına ait şu ana kadar saptanabilmiş en az 36 çeşidi mevcuttur. Geçmişe ait yazılı kaynaklar, helvaların sarayda kullanımına ilişkin olmasına rağmen saray dışında da halk tarafından çeşitli helvaların tüketildiği bilinmektedir. Ancak bu helvaların zamanla çeşitli nedenlerle unutulduğu düşünülmektedir. Sünnet, ölüm, düğün gibi pek çok özel günlerde yapılan helvaların son yıllarda yalnızca cenazelerde tüketilen bir tatlıya dönüşmesi de helvanın Türk mutfağındaki yerinin azaldığını düşündürmektedir (Geduk, 33).

Bu noktada, Türk mutfak kültüründe helvanın öneminin anlaşılması, çeşitlerinin saptanarak bu çeşitliliğin korunmaya çalışılması gerekmektedir. Bu sayede Türk mutfağının zenginliği sürdürülebilir. Aynı zamanda yöresel ürün olarak helvaların ön plana çıkartılması ile gastronomi turizmi canlandırılabilir.

Çeşitli nedenlerle tüketimi azalmış helvaların, yiyecek-içecek işletmelerinin menülerinde yer almasıyla menü çeşitliliği sağlanabilir. Helva üreticileri, tüketimi azalan helvaları pazarlayarak ürün yelpazesini genişletebilir. Araştırma, akademik alanda ise literatüre katkı sağlamaktadır.

### *Varsayımlar*

Araştırmanın varsayımları şu şekilde belirlenmiştir:

Araştırmaya katılan bireylerin ölçme aracı olarak kullanılan anketi doğru bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

İstanbul'un, Türkiye'nin farklı bölgelerinden göç alması nedeniyle her bölgeden göç etmiş bireylere ulaşıldığı varsayılmıştır.

### *Sınırlılıklar*

Hemen hemen her araştırmada karşılaşılabilen zaman ve maliyet kısıtlılığı bu araştırmanın da sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Araştırmanın diğer sınırlılıkları ise şu şekildedir;

Helvaların, Türk mutfak kültüründeki çeşitliliğinin incelenebilmesi için araştırma yalnızca Türkiye'de üretilen ve tüketilen helvalar ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma için veriler, anket sorularıyla sınırlandırılmış olup İstanbul'da yaşayan bireylerden elde edilmiştir.

### *Tanımlar*

Tatlı: Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne göre tatlı kelimesi “şekerle veya şekerli şeylerle yapılan yiyecek” şeklinde tanımlanmıştır.

Helva: Evde yapılan ve ticari olarak üretilen helvaların tanımları birbirinden farklıdır.

*Evde yapılan helvalar*, temel malzemesi un/ırmik/nişasta, yağ, süt ve şeker olan helvalardır (Durlu Özkaya- Cömert, 2018: 145).

*Ticari helvalar*, tahin helvası, cevizli yaz helvası, köpük helvası gibi evde yapılması zor olup dışarıda üretilerek satılan helvalardır (Eksen, 2008: 98).

Helvahane: Mimar Sinan tarafından dört kubbeli iki bölümlü bir alan olarak tasarlanmış; tatlı, reçel, turşu, macun gibi ürünlerin yapıldığı mutfaktır. Bu mutfakta çalışanlara da Helvaciyân-ı Hassa denilmektedir (Geduk, 31).

Helva Sohbetleri: Komşuların toplanıp sohbetler ettiği, eğlenceler düzenlediği ve tüm bunların ardından helvaların yapılıp yenildiği gecelerdir (Akkor, 2016: 259).

## 1. BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, tatlı kavramı ve çeşitleri açıklanarak Türk mutfak kültüründe tatlılar incelenmiştir. Araştırmanın konusu olan helva ve helva çeşitleri hakkında bilgiler verilmiş, Türk mutfak kültüründe helvaların önemi açıklanmaya çalışılmıştır. Türkiye’de illere göre üretilen helvalar tablo halinde sunulmuştur.

#### 1.1. Tatl

Tatlı, Türk Dil Kurumu’nun (TDK) da tanımladığı üzere “şekerle veya şekerli şeylerle yapılan yiyecek”lerdir. Türk mutfağında çeşitli tatlılar mevcut olup sınıflandırılma şekli kaynaktan kaynağa değişiklik göstermektedir. Halıcı (2009: 239), araştırmasında tatlıları hamur tatlıları, sütlü tatlılar, hafif tatlılar, sebze tatlıları ve meyve tatlıları olarak beş kategoriye ayırırken; Arlı (1982: 29) tatlıları meyve tatlıları, sütlü tatlılar, helvalar ve diğer tatlılar olarak sınıflandırmıştır. Bu araştırmada tatlılar, Batu ve Batu’nun (2016: 4) ve Araz’ın (2000: 17) araştırmalarında yer aldığı üzere sütlü tatlılar, hamur tatlıları, meyve tatlıları ve diğer tatlılar olarak kategorize edilmiştir.

##### 1.1.1. Sütlü Tatlılar

Türk mutfağında süt, eski tarihlerden itibaren önemli bir üründür (Halıcı, 2009: 239). Sütten yoğurt, peynir, kefir gibi ürünlerin yanı sıra çeşitli tatlılar da yapılmıştır. Osmanlı Dönemi’nde “soğuk tatlılar” olarak da bilinen sütle hazırlanan tatlılar, süte çeşitli malzemelerin eklenmesi ile elde edilmektedir (Şavkay, 2000a: 247; Halıcı, 2009: 239).

Sütlaç, keşköl, muhallebi, tavukgöğsü, krem karamel, krem şokola, puding, kazandibi, güllaç, sütlü tatlılara örnek olarak gösterilebilir (Arlı, 1982: 30; Şavkay, 2000b: 78,109; Sabbağ ve Boğan, 2019: 32).

Sütlü tatlıların yapımında, genellikle inek sütü tercih edilmektedir. Manda ve koyun sütü de kullanılabilir, ancak koyun sütü kendine özgü bir kokuya sahip olması sebebiyle sütlü tatlılarda tercih edilmemektedir (Yeğen, 1973: 1). Bu noktada koyun sütü içeriğindeki kuru madde miktarının fazla olması dolayısıyla peynir, dondurma, yoğurt üretiminde; manda sütü

ise içeriğinde süt yağı miktarının fazla olması sebebiyle krema ve kaymak üretiminde kullanılmaktadır (Küçükkömürler, 2018: 2).

Hoş bir koku ve lezzet kazandırmak için sütlü tatlılara genellikle vanilya, limon veya portakal kabuğu rendesi ilave edilmektedir (Batu ve Batu, 2016: 43).

### **1.1.2. Hamur Tatlıları**

Hamur tatlıları, Şekil verilen tatlının fırın ya da yağda kızartılmasının ardından Şerbet ile tatlandırılmasıyla elde edilen tatlılardır. Hamur tatlıları verilen Őekillere, maya kullanılıp kullanılmamasına, yumurta eklenip eklenmemesine, yağda ya da fırında kızartılmasına, kullanılan malzemelere (ceviz, fıstık vb.) göre ŐeŐitlendirilebilmektedir (Arlı, 1982: 29).

Genel olarak hamur hazırlama yöntemleri ise Şu Şekildedir:

Mayalandırılarak hazırlanan hamurlar, maya, un, su, süt gibi ŐeŐitli malzemelerin bir araya getirilerek yoğrulması ile elde edilmektedir. Bu noktada, taze mayanın kullanılması, mayalanma süreci için cam kapların tercih edilmesi ve ılık ortamın yaratılması önemlidir (Girgin ve Karaman, 2020: 289).

ırpılarak hazırlan hamurlar, yumurta ve Şekerin bir araya getirilip ırpılması sonucunda elde edilmektedir. Bu noktada yumurta kimi zaman sarı ve beyazı ile birlikte kimi zaman ise ayrı kaplarda çırpılarak karışıma dâhil edilmektedir (Arıkdal, 2009: 434).

Pişirilerek hazırlanan hamurlarda, herhangi bir kabartıcı, tatlandırıcı malzeme kullanılmamaktadır. Bu noktada hamur, su buharı ve yumurta ile kabarmakta, daha sonra ilave edilen tatlandırıcı malzeme ile tatlandırılmaktadır (Girgin ve Karaman, 2020: 289).

Kıyılarak hazırlanan hamurlar, yağ ve unun bir araya getirilerek bıçakla kıyılması ile elde edilmektedir (Girgin ve Karaman, 2020: 289).

zdeŐleŐtirilerek hazırlanan hamurlar, sert yapıya sahip olup hazırlanışı sırasında diğer hamurlara oranla daha az sıvı ilave edilmektedir (Girgin ve Karaman, 2020: 289).

Lokma, kadayıf, tulumba, vezirparmağı, Őbiyet, knefe, Őekerpare, samsa tatlısı, ekmek kadayıfı, ballı börek, dilberdudağı ve baklava gibi tatlılar, hamur tatlılarına örnek olarak gösterilebilir (Yerasimos, 2002a: 170; Arıkdal, 2009: 435-574).

### 1.1.3. Meyve Tatlıları

Meyve tatlıları, meyvelerin şeker, bal ya da pekmez ile tatlandırılması sonucunda elde edilen tatlılardır (Halıcı, 2009: 239). Hazırlanışının kolay olması, diğer tatlılara oranla daha rahat sindirilebilmesi, sağlıklı ve maliyetinin düşük olması meyve tatlılarının tercih edilmesini sağlamaktadır (Hill, 2012). Aynı zamanda meyveler, içerisinde bulundurduğu şeker oranı sebebiyle başlı başına bir tatlı olarak nitelendirilebilir. Bu nedenle taze ya da kurutulularak da tüketimi mümkündür (Şavkay, 2000b: 58).

Meyve tatlıları, genellikle meyvelerin şekerli su ile kaynatılmasıyla elde edilmektedir. İncir tatlısı, elma tatlısı, armut tatlısı, ayva tatlısı bu tatlılara örnek olarak gösterilebilir (Yerasimos, 2002a: 170). Muz, ananas, elma gibi çeşitli meyvelerin kızartılması ile de çeşitli meyve tatlıları yapılabilmektedir (Şavkay, 2000b: 59). Aynı zamanda meyvelerden reçeller, hoşaf, şerbetler, meyve pelteleri hazırlanabilir (Yerasimos, 2002a: 170).

Meyve tatlılarını hazırlamada ya da meyvelerin süsleme amacıyla kullanımında birtakım unsurlara dikkat edilmesi gerekmektedir. Kullanılacak meyvelerin ezik ve çürük olmaması bu noktada önemlidir. Özellikle kesme işleminden sonra uzun süre bekletilen meyvelerde (elma, muz vb.) oluşan kararmaları önlemek amacıyla meyvelerin üzerine limon sıkılmalı ve meyveler tüketiminden kısa bir süre önce hazırlanmalıdır (Kaya, 2000: 180). Hazırlanan tatlıların üzerleri meyve ile süslenecek ise hem kararmasını engellemek hem de olduğundan daha parlak görülmelerini sağlamak için meyveye jelatin sürülebilir. İstendiği takdirde krema, kremşanti, kaymak ve çikolata ile servis edilebilir (Willan, 1992: 7-9).

### 1.1.4. Diğer Tatlılar

Tahıl ürünleri ve meyveler ile hazırlanan aşure; pirinç, safran ve bal gibi malzemelerle ile yapılan zerde; irmik ile elde edilen revani diğer tatlılar arasına girmektedir (Yerasimos, 2002a: 190). Araştırmaya konu olan helvalar ise kimi kaynakta (Arlı, 1982: 29) ayrı bir çeşit olarak yer alırken kimi kaynakta ise (Batu ve Batu, 2016: 43) diğer tatlılar arasında yer almaktadır.

## 1.2. Türk Mutfak Kültüründe Tatlı

Orta Asya döneminde tatlı tüketiminin mevcut olduğu, ancak beslenme kültüründe büyük bir öneme sahip olmadığı görülmektedir (Yerasimos, 2011: 229). Bu dönemde bireyler, tatlı ihtiyaçlarını giderebilmek için pestil (üzüm, su, nişasta ya da un ile hazırlanan karışımın ezilip güneşte kurutulması ile elde edilen ürün) ve meyvelerden yararlanmışlar, aynı zamanda ekmelekle çeşitli tatlılar hazırlamışlardır. Aşpöri (kızartılan ekmeğin üzerine yağ ve şeker dökülmesi ile elde edilir) ve kuyma (ince ince kesilmiş hamurun kızartılarak üzerine şeker eklenmesi ile elde edilir) bu tatlılara örnek olarak gösterilebilir (Genç, 1982: 66; Eksen, 2008: 97; Durlu Özkaya ve Cömert, 2017: 15; Sabbağ ve Boğan, 2019: 41).

Orta Asya mutfak kültürünün devamı olarak nitelendirilen Selçuklu Dönemi'nde ise İran ve Abbasi Devletleri'nin de etkisiyle tatlı çeşitlerinin arttığı görülmektedir. Her ne kadar tatlı üretimi çeşitlenmiş olsa da Mevlânâ'nın eserinde geçen bir anlatı bu çeşitliliğin yalnızca Konya, Kırşehir gibi helva çarşılarının bulunduğu şehir merkezlerinde mevcut olduğunu göstermektedir. Köyden şehre gelen bir köylünün "ben gece gündüz havuç yemeye alışmıştım; şimdi helvayı tattım, havucun tadı gözümde düştü" ifadesine yer veren Mevlânâ, dolaylı da olsa köylerde bu tatlıların bulunmadığını düşündürmektedir (Közleme, 2012: 180; Işın, 2019b: 204).

Şehir merkezlerinde yemeklerden sonra, özellikle düzenlenen ziyafetlerin ardından, gelen konuklara tatlı servis edilmiştir. Baklava, paluze, gülbeşeker, hoşmerim, kadayıf, türkemek tatlısı Selçuklu Dönemi'nin sevilen tatlıları arasında yer almıştır. Bu tatlılar arasından su, un ve bal ile yapılan paluze oldukça sevilen bir tatlıdır. Aynı zamanda pirinç ve bal ile yapılan zerde de yine bu dönemin sevilen tatlıları arasında yer almıştır. Bu tatlıları, tatlandırmak için bal ve pekmez kullanmış (Seçim, 2018: 126) bu sayede tatlı ihtiyaçlarını gidermişlerdir. Özellikle bal, dönemin sevilen tatlandırıcısı olarak Mevlânâ ve Yunus Emre gibi ünlü şairlerin şiirlerine konu olmuştur. Bir diğer tatlandırıcı olan ve daha çok üzüm, dut ve nar gibi meyvelerden elde edilen pekmez ise balın gölgesinde kalmıştır (Şahin, 2008: 52; Közleme, 2012: 180, 182; Durlu Özkaya ve Cömert, 2017: 27; Işın, 2019b: 204).

Selçuklu Dönemi'nde tatlılara verilen önem özel günlerde yer almasından da anlaşılmaktadır. Bu dönemde, özel olarak nitelendirilen (düğün, sünnet vd.) günlerde akide şekeri, halka şekeri dağıtılmıştır. Hatta I. Alâeddin Keykûbad'ın düğününde o kadar çok şeker dağıtılmıştır ki bu durum üzerine İbn Bîbî "o merasimde öyle şeker dağıtıldı ki, Âdem'in yaratılışından kıyamet gününe kadar kimse öylesini görmedi" şeklinde ifadede



bulunarak I. Alâeddin Keykûbad'ı eleştirmiştir. Bu eleştirisi de o dönemde şekerin sevildiğini gösteren bir kaynak oluşturmuştur (Şahin, 2008: 50).

Osmanlı Dönemi, Türk mutfağının en parlak dönemi olarak nitelendirilebilmektedir. Bu parlak dönemde mutfağa olan yoğun ilgi, çorbaların, et yemeklerinin yanı sıra tatlıların da çeşitlenmesini, zenginleşmesini sağlamıştır. Saray mutfak kayıtlarından, sûrnâmelerde yer alan bilgilerden, bu dönemde yaşamış şairlerin eserlerinden tatlılara olan ilgi anlaşılmaktadır (Yerasimos, 2011: 229). Aynı zamanda Ramazan ayında güllacın, muharrem ayında aşurenin tüketilmesi önemli görülen günlerde tatlıların tüketildiğini göstermektedir (Demirgöl, 2018: 116).

Bu dönemde baklava, tel kadayıf, zerde, paluze, samsa, lokma, sütlü aş, pişmaniye, muhallebi, tavukgöğsü sevilen tatlılar arasında yer almıştır (Bilgin, 2008: 87; Işın, 2019b: 237). Tatlılar kadar reçeller de çeşitlendirilerek “kireçli ağaç kabuğu murabbası, yeşil ceviz reçeli, kabak perverdesi, zencefil perverdesi” gibi pek çok reçel üretilmiştir (Işın, 2019b: 237).

Tanzimat Dönemi'nde Fransa'da çalışmış olan Türk aşçıların ülkeye döndüklerinde Fransız tatlılarını sunmaları, gelişen teknoloji ile televizyon, internet, sosyal medya aracılığıyla diğer ülkelerin tatlılarını keşfetme ve deneme isteği, Türk mutfağının değişmesine neden olmuştur. Bu değişimlerden tatlılar da etkilenmiştir. Sufle, makaron, profiterol, ekler gibi tatlıların Türk sofralarında yer alması bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Toygar, 1982: 158).

### 1.3. Helva

Helva; un, irmik, nişasta, pirinç ununun yağ ile kavrulması ve içerisine tatlandırma amacıyla bal, pekmez, şeker ilave edilmesiyle hazırlanan, pişirilmesi kolay bir tatlıdır (Halıcı, 2013: 118; Özbil, 2011: 59).

Helva kelimesi, Arapça tatlı, şirin, güzel manalarına tekabül eden “hulv” sözcüğünden oluşmuştur. Kelime anlamı açısından bakıldığında ise hem Arapçada “tatlı” kelimesine tekabül etmekte hem de Türkçede bulunan “helva”yı nitelemektedir (Şavkay, 2000b: 154; Türkyılmaz, 2015: 818).

Her ne kadar Arapça kökenli bir kelime olsa da helva, Türk mutfak kültürüne yerleşmiş ve çeşitlendirilmiştir (Şavkay, 2000b: 154; Türkyılmaz, 2015: 818). Türk mutfak kültürünün

yanı sıra İsrail, Suriye, Lübnan, Hindistan, Kuzey Amerika ve Avustralya gibi ülkelerde de helva tüketiminin bulunduğu bilinmektedir (Goldstein, 2015: 324; Williams, 2017: 113).

### **1.3.1. Helva malzemeleri**

Helvanın (evde yapılan) malzemelerine bakıldığında un, irmik, yağ, şeker ve süt gibi ürünlerin yer aldığı görülmektedir. Tatlandırmak amacıyla içerisine şeker, bal, pekmez katılmakta farklı kuru yemişler ve meyveler ile çeşitlendirilmektedir. Helvaların önceki tarihlerdeki üretimine bakıldığında da malzemelerde çok fazla değişikliğin olmadığı, ancak daha önceden kullanılan hurma ve kuyruk yağı gibi malzemelerin zaman içerisinde kullanılmamaya başlandığı görülmektedir. Aynı zamanda tatlandırıcı olarak bal ve pekmez yerine şeker kullanılmaya başlanmıştır. Dünya mutfaklarına bakıldığında ise bu malzemelerin yanı sıra vanilya, çikolata, havuç gibi malzemelerin de kullanıldığı bilinmektedir (Şavkay, 2000b: 154; Yerasimos, 2002a: 174; Sheraton, 2014: 483).

Literatürde bulunan evde yapılan helva (28) ve ticari helva (11) tarifleri analiz edilerek içeriğinde yer alan malzemeler tespit edilmiştir. Tespit edilen bu malzemeler arasında un, irmik, nişasta, tahin, margarin, tereyağı, çöven, sitrik asit, süt, su, bal, pekmez, şeker, ceviz, çam fıstığı ve fındık yer almaktadır.

#### **1.3.1.1. Un**

Un, tahıl ürününün öğütülmesi, yabancı maddelerin uzaklaştırılması sonucunda elde edilen toz halinde, yumuşak, ipeksi dokuya sahip bir üründür (Palmatier, 2000: 136). Buğday, pirinç, mısır, arpa, darı ve daha birçok tahıl ürünlerinden un elde edilebilmektedir. Türk mutfağında yaygın olarak kullanılan un ise buğday unudur. Türk Gıda Kodeksi (2013/9) buğday ununu “Yabancı maddelerden temizlenmiş ve tavlanmış buğdayların tekniğine uygun olarak öğütülmesiyle elde edilen un” şeklinde tanımlamıştır.

Argan’ın araştırmasında (2019: 10) yer alan unun bileşenleri Çizelge 1.1.’de gösterilmiştir.

Çizelge 1. 1. Unun bileşenleri (g/100 g kuru maddede)

	Protein (g)	Yağ (g)	Lif (g)	Kül (g)	Karbonhidrat (g)	Enerji (kcal/100 g)
<b>Arpa</b>	10,8	1,9	4,4	2,2	80,7	383
<b>Mısır</b>	10,2	4,7	2,3	11,7	81,1	408
<b>Yulaf</b>	11,6	5,2	10,4	2,9	69,8	372
<b>Pirinç</b>	7,6	2,2	6,4	3,4	80,4	372
<b>Çavdar</b>	13,4	1,8	2,6	2,1	80,1	390
<b>Buğday</b>	14,3	2,3	2,8	2,2	78,4	392

Buğday ununu, ekmeklik un ve özel amaçlı kullanılan un şeklinde kategorize etmek mümkündür. Adından da anlaşılacağı üzere ekmeklik un, ekmek üretiminde kullanılmaktadır. Özel amaçlı unlar ise pasta, börek, bisküvi gibi ürünlerde tercih edilmektedir (Ertugay, 2010: 172; Öztürk, 2015: 155). Bu sınıflandırmanın yanı sıra buğday unları farklı kaynaklarda Çizelge 1.2.'de şu şekilde sınıflandırmıştır.

Çizelge 1. 2. Buğday unu çeşitleri

Türk Gıda Kodeksi (Tebliğ No: 2018/39)	Montagne (1977:1108)	Girgin ve Karaman (2020: 274)	TS 4500 Buğday Unu Standardı
<b>Özel amaçlı buğday unu</b>	Ortalama Adi Un Pastane Unu	Çok amaçlı un Ekmek unu	Ekmeklik Baklava, Böreklik
<b>Ekmekli buğday unu</b>	Yüksek Kaliteli Un	Tam buğday unu	Bisküvilik
<b>Tam buğday unu</b>	Tam Un	Durum unu	İrmik altı
<b>Gıda amaçlı buğday kepeği</b>	Sütlü Un	Semolina (irmik unu) Siyez unu	

Helvalarda ise genellikle buğday unu ve buğdayununun yanı sıra mısır unu kullanılmaktadır (Çakır, 2015: 249).

### 1.3.1.2. İrmik

Türk Gıda Kodeksi (2002/21), buğdaydan elde edilen irmiği “Yabancı maddelerden temizlenmiş ve tavllanmış *Triticum durum* buğdayının irmik öğütme tekniğine uygun olarak öğütülmesi ile elde edilen bir ürün” olarak tanımlamış ve ince, orta ve iri irmik olarak kategorize etmiştir. Mirzaoğlu da (2008: 1) irmiğin, “temizleme-tavlama, öğütme-eleme ve irmik dışı ürünlerin ayrıştırılması” gibi aşamalardan geçilerek elde edildiğini ifade etmiştir. Erbaş’ın araştırmasında (1998: 29) yer alan irmiğin bileşenleri Çizelge 1.3.’te gösterilmiştir.

Çizelge 1. 3. İrmiğin birleşenleri

	Protein (g)	Yağ (g)	Selüloz (g)	Kül (g)	Nişasta (g)	Diğer (g)
<b>Sert Buğday İrmiği</b>	15,35	1,09	7,05	0,772	73,64	1,90
<b>Yumuşak Buğday İrmiği</b>	13,96	0,92	5,51	0,554	77,05	2,00

İrmik, içerisinde aynı zamanda sodyum ve potasyum gibi önemli maddeler bulundurmaktadır. Aynı zamanda fosfat, magnezyum, B<sub>1</sub> ve B<sub>9</sub> vitamini yönünden zengin olması irmiği önemli bir besin haline getirmektedir (Bender, 2014).

Türkiye, buğday yetiştiren bir ülke olduğu için durum buğdayından elde edilen bir ürün olan irmiğin de tüketimi oldukça fazladır. Tatlılarda, yemeklerde, salatalarda, makarna yapımında irmiğin kullanıldığı ve kullanıldığı yere göre de farklı partikül boyutunda olan irmiklerin tercih edildiği görülmektedir. Örneğin; makarna yapımı için daha ince irmik tercih edilirken, puding gibi tatlılarda daha iri taneli irmiğin tercih edildiği görülmektedir (Mirzaoğlu, 2008: 1; Sinclair, 2010).

### 1.3.1.3. Nişasta

Geçmiş zamanlardan itibaren insanlar, çeşitli bitkilerin tohumlarından, köklerinden nişasta elde ederek tüketmişlerdir (Schwartz& Whistler, 2009: 2). Geçmişten günümüze kullanım alanı genişleyen nişasta, Aygün tarafından (2013: 4) “bitki kök ve tohum endospermünde granüller halinde depolanan ve genel olarak her biri birkaç milyon amilopektin ve çok daha fazla sayıda küçük amiloz moleküllerinden oluşan önemli bir karbonhidrattır” şeklinde tanımlanmıştır.

Nişastanın içerisinde yer alan amiloz, 500-2000 glikoz molekülünün düz zincir şeklinde bir araya gelmesi ile meydana gelmektedir. Oluşan yapı ise suda çözünmemektedir. Amilozun aksine suda çözünebilen formda olan amilopektin, 30.000-3000.000 glikoz molekülünün dallı bir şekilde bir araya gelmesi ile meydana gelmektedir (Küçükkömürler, 2018: 192, 193).

Bireyler, ihtiyaçları olan kalorinin %70-80’ini nişastadan karşılanmaktadır (Bertolini, 2009: 8). Tüketilen nişasta, başta buğday olmak üzere patatesten, mısırdan, pirinçten ve çeşitli ürünlerden üretilmektedir. Ancak Türkiye’de daha çok buğday ve mısır kullanıldığı için nişasta bu ürünlerden elde edilmektedir (Aygün, 2013: 4). Nişasta üretimi için kullanılacak

buğday ıslatılarak 15- 20 gün arasında bekletilir. Bu süre zarfında yumuşayan buğday kabuğundan ayrılır. Ardından birkaç kez yıkama işlemine tabi tutularak diğer maddeler uzaklaştırılır ve nişasta elde edilmiş olur (Baysal, 2014: 304).

Protein, vitamin, mineral bulundurmeyen nişastanın içerisinde sadece karbonhidrat yer almaktadır. Bu nedenle, ilave edildiği gıdanın besin değerini arttırmamakta, ancak gıdanın hacmi üzerinde olumlu etkilerde bulunmakta, jelleşme, yapışkanlık ve su tutabilme özelliği kazandırmaktadır (Baysal, 2014: 304; Kotancılar, Gerçekaslan, Karaoğlu ve Boz, 2009: 104).

### 1.3.1.4. Yağ

Tarifler incelendiğinde helva yapımında genellikle margarin ve tereyağı gibi katı yağların kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu nedenle araştırmanın yağlar kısmında sadece bu iki yağ türünün ele alınması uygun görülmüştür.

#### 1.3.1.4.1. Margarin

Margarin, 19. yüzyılda tereyağının pahalı bulunması sebebiyle tereyağına ikame edilebileceği ve bu sayede halkın ihtiyaçlarının karşılanabileceği düşüncesi ile ortaya çıkmıştır (Gazelle & Velde, 1974: 20). Hippolyte Mège Mouries tarafından 1869 yılında formülü bulunan margarin, yıllar içerisinde birtakım değişikliğe uğrayarak son haline ulaşmıştır (Göğüş ve Koçak Yanık, 2015: 141). Bozkurt'un araştırmasında (2017: 3) margarinin içerisinde yer alan bileşenler Çizelge 1.4.'te verilmiştir.

Çizelge 1. 4. 100 g margarinde bulunan bileşenler

	Enerji (kcal)	Protein (g)	Yağ (g)	Kalsiyum (mg)	Fosfor (mg)	Sodyum (mg)	Magnezyum (mg)	Potasyum (mg)	Vitamin A (IU)	Vitamin E (mg)	Thiamin (mcg)	Riboflavin (mcg)	Niacin (mcg)	Folik Asit (mcg)
Margarin	718,7	0,9	80,5	29,9	22,9	943,4	2,6	42,4	3307	15	10	37	23	1,2

Günümüzde kullanılan margarinler, Mouries'in margarininden farklı olarak hayvansal yağlarla değil bitkisel yağlar ile üretilmeye başlanmıştır. Bu nedenle margarinler "bitkisel margarin" ve "hayvansal margarin" olmak üzere iki şekilde kategorize edilebilmektedir (Göğüş ve Koçak Yanık, 2015: 141).

Hayvansal margarinlerde; ispermeçet balinası, ringa balığı, eritilmiş domuz gibi hayvanlardan elde edilen yağlar kullanılabilir. Bitkisel margarinlerde ise yer fıstığı, ayçiçek, hurma gibi ürünlerden elde edilen yağlar tercih edilmektedir (Montagne, 1977: 671).

Margarin; ucuz, dayanıklı, kolay bulunan bir ürün olması sebebiyle tereyağına ikame edilen bir üründür. Özellikle, Young and Wassel'in (2008: 308) araştırmasına bakıldığında 1930'dan 1980 yılına kadar tereyağı tüketimindeki düşüş, margarin tüketiminde ise yaşanan artışlar belirgin şekilde görülmektedir. Her ne kadar 1980'den sonra margarin tüketiminde azalmalar görülse de bu azalmalar tereyağı tüketiminden düşük oranda değildir. Ancak kalp ve damar rahatsızlığı, obezite gibi hastalıklara yol açması nedeniyle tereyağının yerine margarinin kullanılması tavsiye edilmemektedir (Çengel, 2002: 3, 4).

#### **1.3.1.4.2. Tereyağı**

Türk Gıda Kodeksinde (2005/19) tereyağı, "Ağırlıkça en az %80, en fazla %90 oranında süt yağı, en fazla %2 oranında yağsız süt kuru maddesi ve en fazla %16 oranında su içeriğine sahip ürün" şeklinde tanımlanmıştır. Tereyağı, sütün içerisinde yer alan yağın konsantre edilmesiyle üretilmektedir. Bu noktada süt yerine krema ya da yoğurdun işlenmesi ile de tereyağı elde edilebilir (Durlu Özkaya, 2016: 84).

Ancak tereyağı, genellikle süttten elde edilen krema ile hazırlanmaktadır. Bu nedenle, tereyağı üretimi için ilk öncelikle süttten krema elde edilmesi gerekmektedir. Elde edilen krema süttten ayrıştırılarak muayene ve standardizasyon işlemlerine tabi tutulur. Ardından nötürleme, pastörizasyon ve olgunlaştırma işlemi uygulanır. Son olarak yayıkılarak tereyağı biçimine getirilir. Elde edilen ürün; güneş, hava ve demir ile temas ederek bozulmaması için dikkatlice paketlenir (Bulduk, 2016: 143, 144).

Tereyağında kullanılacak kremanın olgunlaştırılıp olgunlaştırılmaması, tuzlu veya tuzsuz oluşu, içeriğinde bulunan yağ oranının değişmesi gibi durumlar tereyağını çeşitlendirmektedir (Durlu Özkaya, 2016: 84). Montagne'nin (1977) kitabında yer alan tereyağı çeşitleri tablo 2.5'te görülmektedir.

Çizelge 1. 5. Tereyağı çeşitleri

Çeşitleri	Hammaddesi
Süt ya da Çiğ Kremadan Yapılan Tereyağı	Süt ya da Çiğ Krema
Ekstra İnce Tereyağı	Pastörize Taze Krema
İnce Tereyağı	Pastörize Krema ve Dondurulmuş Krema
Mutfak Tereyağı	Karotenli Pastörize Krema
Konsantre Tereyağı	Karotenli Pastörize Krema
Kalorisi Azaltılmış Tereyağı	Patates Nişastalı Pastörize Krema
Ekmeğe Sürülebilen Süt Ürünleri Spesyalitesi	İstenilen Süt Çeşidi

Bozkurt'un araştırmasında (2017: 3) tereyağı içerisinde yer alan bileşenler Çizelge 1.6.'da verilmiştir.

Çizelge 1. 6. 100 g tereyağında bulunan bileşenler

	Enerji (kcal)	Protein (g)	Yağ (g)	Kalsiyum (mg)	Fosfor (mg)	Sodyum (mg)	Magnezyum (mg)	Potasyum (mg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	Bakır (mg)	Vitamin A (µg)	Vitamin E (mg)	Thiamin (mcg)	Riboflavin (mcg)	Niacin (mcg)	Folik Asit (mcg)
Tereyağı	717	0,9	81,1	24,1	23	826	2	26	0,2	0,1	0,4	3058	1,6	5	34	42	3

Hem içeriğindeki yağ asitleri hem de bulundurduğu vitaminler nedeniyle tereyağı insan beslenmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Aydın, 2018: 1). Özellikle A, D, E vitamini içermesi ve bireyin enerji ihtiyacını karşılaması açısından tereyağı önemli bir besin kaynağıdır (Bulduk, 2016: 143).

Tereyağı, besin içeriğinin yanı sıra kullanıldığı ürüne lezzet kazandırması, özellikle pasta ve kurabiyelerde ürüne gevreklik ve yumuşaklık vermesi nedeniyle tercih edilen bir üründür. Kahvaltılarda, yemeklerde, hamur işlerinde, tatlılarda ve daha çeşitli birçok üründe kullanılmaktadır (Baysal, 2014: 321).

### 1.3.1.5. Tahin

Tahin, Türk Gıda Kodeksi (2015/27) "tahin tebliğinde" yer aldığı üzere "Tahin üretimine uygun susam (*Sesamum indicum* L.) tohumlarının tekniğine uygun olarak kabukları ayrıldıktan ve fırında kurutulup kavrulduktan sonra değirmende ezilmesi ile elde edilen ürün" olarak tanımlanmıştır. Özcan'ın araştırmasında (1993: 17,22) susam ve tahinin bileşimleri Çizelge 1.7.'de yer almaktadır.

Çizelge 1. 7. Susam ve Tahin Bileşenleri (%)

İçerik (%)	Susam		Tahin	
	En düşük	En Yüksek	En düşük	En Yüksek
<b>Su</b>	3,16	4,67	0,39	2,60
<b>Protein</b>	16,44	22,07	17,88	24,27
<b>Yağ</b>	52,00	61,00	46,90	58,70
<b>Selüloz</b>	2,90	5,40	3,25	4,70
<b>Kül</b>	3,67	5,39	2,60	3,70
<b>Tuz</b>	-	-	0,22	0,38

Susamın temizlenmesi, kabuklarından ayrılması, santrifüjlenmesi, kurutulması ve kavrulmasının ardından elenmesi, öğütülmesi sonucunda tahin elde edilmektedir. Bu noktada üretim, özel tesislerde gerçekleştirilebileceği gibi geleneksel yöntemler sürdürülerek de gerçekleştirilebilir (WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2008: 45; Çavuşoğlu, 2017: 11).

Elde edilen tahin, çeşitli salata, meze, tatlı ve unlu mamullere ilave edilerek ürünlerin içerisinde; pekmez ile karıştırılarak kahvaltılarda tüketilmektedir. Aynı zamanda susamın tekli doymamış yağ asidi (oleik ve linoleik) ve protein oranının yüksek olması, antioksidan içermesi nedeniyle tedavi amaçlı da kullanılmaktadır. Özellikle hücre büyümesini önleyen sesamolin (susam tohumunun içerisinde bulunan lignan madde) içermesi nedeniyle lösemi hastalarına, E vitamini içermesi sebebiyle kanser ve kalp hastalarına önerilmektedir (Bedıgıan, Seıgler ve Harlan, 1995: 133; Meydani, 2008: 4; Şekerci, 2014: 6; Bayrakçı, 2018: 1, 2).

### 1.3.1.6. Çöven

“Gypsophila” olarak bilinen çöven bitkisi, karanfilgiller familyasına aittir. Genel olarak 50 ila 60 cm uzunluğunda olan bu otsu bitki, beyaz renge ve acı bir tada sahip olup oldukça kırılımandır. Türkiye’de 27 çeşit çöven otu doğal halde yetişebilmektedir. Bitki, genellikle haziran ve temmuz aylarında dere, çay kıyılarında bulunmaktadır (Çam, 2010: 3; Özdikicierler, 2010: 2; Maranki ve Maranki, 2016; Sarı, 2017: 51).

Ürünlerde kullanımı için ilk olarak çöven bitkisi toplanır, ardından yıkanıp haşlanır. Haşlama işlemi sonucunda çöven ekstraktı elde edilir. Çöven ekstraktının içerisinde saponin adı verilen bir madde bulunmaktadır. Battal, Sarı ve Velioğlu araştırmasında (2003: 76) saponini “bitkilerde bulunan ve sudaki çözeltilerinin çalkalanmasıyla köpüren, koloidal eriyik oluşturma özelliğine sahip biyolojik aktif glukozitlerin bir grubu” olarak



tanımlamıştır. “Helvacı çöveni” olarak da bilinen bu madde, helva üretiminde kullanılmaktadır (Sezik, 1982: 42; Çağlayanlar, 2006: 2; Özdikicierler, 2010: 2; Çam, 2010: 12).

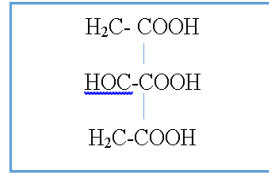
Saponin; tahin helvası, köpük helvası, susam helvası gibi helvalara katılmasıyla helvaya renk ve kıvam verir; susam yağının helva ile ayrışmasını engeller. Helvanın kendine has özellikler kazanmasını sağlar. Aynı zamanda saponinler; kolesterol seviyesini düşürmekte, kanser riskini azaltmakta, soğuk algınlığını önlemekte, balgamın atılmasına yardımcı olmakta, kemiklerin gelişimini güçlendirmektedir. Ancak vücutta herhangi bir toksik etki yapmaması için saponinin belli bir oranda (%1) tutulması gerekmektedir (Sezik, 1982: 42; Çağlayanlar, 2006: 2; Özdikicierler, 2010: 2; Çam, 2010: 12; Ceyhun Sezgin ve Artık, 2010: 114).

### **1.3.1.7. Sitrik Asit**

Sitrik asit, bitki ve hayvanlarda bulunan, suda kolay çözünen, rengi olmayan bir bileşiktir. İngiliz kimyager Samuel Parklar, sitrik asidi limon ve diğer meyvelerin suyunda bulunan bir asit olarak tanımlamıştır. Sitrik asit, İsveçli kimyager Scheele tarafından 1784'te limon suyu içerisinde yer alan asidin kristal hale dönüştürülmesi ile kullanılmaya başlanmış, 1826 yılından itibaren ise John ve Edmund Sturge tarafından ticari olarak üretilmiştir. Scheele'in uyguladığı gibi sitrik asit limon, portakal gibi doğal ürünlerden elde edilebileceği gibi sentetik olarak da üretilmektedir (Pamir ve Aytekin: 1977: 78; Matter & Kristiansen: 2002: 1; Yalçın, Bozdemir ve Özbaş, 2010: 136; Apelblat, 2014: 1; Intratec, 2019: 11).

Aynı zamanda biyolojik yollarla da sitrik asit üretilbildiği bilinmektedir. Biyolojik yolla üretimi için küf mantarlarından yararlanılmaktadır. Özellikle küf mantarları içerisinde *Aspergillus niger* kullanılmaktadır (Pamir ve Aytekin: 1977: 78; Matter&Kristiansen: 2002: 1; Yalçın vd., 2010: 136; Apelblat, 2014: 1; Intratec, 2019: 11). Karasu Yalçın'ın araştırmasında (2007: 10) sitrik asidin formülü Çizelge 1.8.'de verilmiştir.

Çizelge 1. 8. Sitrik asit formülü



Meyve ve sebzelerde bulunan sitrik asit, içeceklerde, gıda ürünlerinde, tekstilde, temizlik ürünlerinde ve daha birçok alanda kullanılmaktadır. Özellikle Yalçın vd. (2010: 136) araştırmasında da ifade ettiği üzere gıdalarda “asitlendirici, aroma geliştirici, koruyucu, emülsifiyer, stabilizatör ve antioksidan” olarak kullanılmasından dolayı sitrik asidin dünyada üretim ve tüketimi günden güne artmaktadır (Yalçın vd., 2010: 136; Apelblat, 2014: 1).

### 1.3.1.8. Süt

Durlu Özkaya (2015: 39) sütü, “dişi memeli hayvanların yeni doğurdukları yavrularını beslemek için, hayvanın türüne göre farklı sürelerde, süt bezlerinden salgılanan, kendine özgü tat ve kokusu olan, porselen beyazı (beyaz-krem) renginde, besin değeri yavrunun ek gıdaya başlayıncaya kadar tüm ihtiyacını karşılayabilecek nitelikte olan bir sıvıdır” şeklinde tanımlamıştır. Süt; inek, koyun, keçiden elde edilebilmekte, ancak genellikle inek sütü kullanıldığı için süt denildiğinde akla inek sütü gelmektedir (Durlu Özkaya, 2015: 39). Tosun’un araştırmasında (2016: 26) yer alan süt bileşenleri Çizelge 1.9.’da verilmiştir.

Çizelge 1. 9. Sütün bileşenleri(%)

Ortalama	Protein	Yağ	Laktöz	Tuzlar	Sitrik Asit	Su	Toplam
Süt	3,4	4,2	4,6	0,8	0,2	86,8	100

Sütü; tam yağlı, yarım yağlı ve yavan süt olmak üzere üç kategoride sınıflandırabilmek mümkündür. Tam yağlı %3, yarım yağlı %2-3 ve yavan süt ise %1 oranında yağ bulundurmaktadır. Süt yağı, süte lezzet ve tat kazandırmaktadır. Bu nedenle lezzetli bir helva üretimi için tam yağlı süt tercih edilmelidir (Şavkay: 2000b: 154, 155; Küçükkömürler, 2018: 16).

Türk mutfağında süt oldukça önemli bir besin olup kullanım alanı oldukça geniştir. Kefir, peynir, yoğurt, tereyağı, çökelek gibi ürünlerin yanı sıra yemeklerde, hamur işlerinde,

tatlılarda, içeceklerde süt kullanılmaktadır (Demirhan Erdemir, 1993: 27; Bulduk, 2016: 111).

İçerisinde su, yağ, protein, karbonhidrat, mineral ve vitaminler yer alması sütü besin değeri açısından önemli bir ürün haline getirmektedir. Özellikle kalsiyum, fosfor, magnezyum, potasyum gibi mineraller ve riboflavin, D vitamini içermesi nedeniyle pek çok hastalığın önlenmesinde etkilidir. Kemik erimesi, kanser, obezite, diş çürüğü gibi hastalık risklerini azaltması bu duruma örnek olarak gösterilebilmektedir (Demirgöl ve Sağdıç, 2018: 46).

### **1.3.1.9. Su**

Su, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için elzem bir maddedir (Sürücüoğlu, 2002: 9). Besinlerin sindirilmesi, vücuda zararlı etkide bulunabilecek maddelerin vücuttan atılması, vücut ısısının dengede tutulabilmesi için suya gereksinim vardır (Bulduk, 2016: 71). Vücutta kullanılmasının yanı sıra su, gıdaların temizlenmesinde, pişirilmesinde kullanılmakta ve yemeklere, içeceklere ilave edilmektedir. Helvaların yapımında da sütün tercih edilmediği durumlarda su kullanılmaktadır. Bu durumda, helvanın lezzetli olabilmesi için suyun kaliteli olmasına dikkat edilmelidir (Şavkay: 2000b: 154, 155). Bu noktada su kalitesi, suyun hidrolojik dolaşım, arıtım ve dağıtım sonunda fiziksel kirliliğe ve bakteri vb. mikroorganizmaları bulundurmamasına bağlıdır (Güler, 1997: 10).

### **1.3.1.10. Bal**

Korkmaz (2006: 1) balı, “bal arılarının çiçek nektarlarını, bitkilerin veya bitkiler üzerinde yaşayan bazı canlıların salgılarını topladıktan sonra, kendine özgü maddelerle karıştırarak değişikliğe uğratarak, bal peteklerine depoladıkları tatlı maddedir” şeklinde tanımlamıştır. Kısacası bal, arılar tarafından üretilen ve insanlar tarafından tüketilen bir besin kaynağıdır (Bellik & Iguerouada, 2014: 410).

Balın; çeşitli vitamin, mineral, enzim, protein ve organik asit içermesi, özellikle içerisinde potasyum, fosfor, demir, klor, magnezyum, sodyum gibi mineraller bulundurması balı, insan sağlığı için önemli bir kaynak haline getirmektedir (Mutlu, Erbaş & Arslan Tontul, 2017: 76; Sığ, 2019: 33). Mutlu vd. (2017: 76) araştırması incelendiğinde balın sahip olması gereken özellikleri Çizelge 1.10.’daki gibi ifade etmek mümkündür.

Çizelge 1. 10. Balın sahip olması gereken özellikler

	Çiçek Balı (Ortalama)	Salgı Balı (Ortalama)	Karışım
<b>Su (en fazla, g)</b>	20	20	20
<b>Sakkaroz (en fazla, g)</b>	5-10	5-10	5-10
<b>Fruktoz + Glikoz (en az, g)</b>	60	45	45
<b>Suda çözünmeyen madde (en fazla, g)</b>	0.1	0.1	0.1
<b>Serbest asitlik (en fazla, meq/kg)</b>	50	50	50
<b>Diastaz sayısı (en az)</b>	8	8	8
<b>HMF (en fazla, ppm)</b>	40	40	40
<b>Prolin miktarı (en az, ppm)</b>	300	300	300
<b>Naftalin miktarı (en fazla, ppb)</b>	10	10	10

Bal içerdiği bileşenler nedeniyle tarih içerisinde tıbbi amaçlı kullanılmış Eski Mısır ve Yunan dönemlerinde ilaç olarak nitelendirilmiştir. Aynı zamanda insan vücudunda antioksidan, antimikrobiyel etki göstermesi ile kanser ve mide ülseri gibi hastalık riskleri azaltması açısından oldukça önemlidir (Mutlu vd., 2017: 76; Sığ, 2019: 33). Çin, ABD, İspanya, Türkiye gibi çeşitli ülkelerde üretilen balın birçok çeşidi bulunmaktadır (Bellik & Iguerouada, 2014: 427).

Temel olarak ballar, arıların çiçeklerden elde ettiği çiçek balı ve bitkilerin veya bitkilerin üzerinde yaşayan canlıların salgıladığı salgılardan elde edilen salgı balı olarak kategorize edilmektedir. Funda, ıhlamur gibi çiçeklerden elde edilen ballar çiçek balına; çam, meşe gibi ağaçlardan elde edilen ballar ise salgı balına örnek olarak gösterilebilir (Bilgen Çınar, 2010: 5). Türk Gıda Kodeksi (2012/58) ve Montagne (1977: 71) alınan bilgiler doğrultusunda ballar, Çizelge 1.11'deki gibi kategorize edilmiştir.

Çizelge 1. 11. Bal türleri

Bal Çeşitleri	
Kaynağına Göre	Çiçek Balı
	Salgı Balı
Pazarda Yer Alma Şekline Göre	Petekli Bal
	Süzme Bal
	Petekli Süzme Bal
	Sızma Bal
	Pres Balı
	Filtre Edilmiş Bal
Elde Edildiği Bitkiye Göre	Akasya
	Çam
	Kestane
	Lavanta
	Ihlamur
	Ayçiçek
	Karışık Çiçek Balı
	Diğer Çiçekler (Beyaz Yonca, Kekik, Kuşdili Balı, Portakal Çiçeği, Okaliptus, Fundalık...)

Bal üretimi, doğada doğal bir süreç izleyip elde edildiği için şekerin işlenmediği dönemlerde tatlı ihtiyacı bal ile giderilmiştir. Her ne kadar şekerin üretilmeye başlanması ile birlikte bal, şeker ile ikame edilmiş olsa da kahvaltılarda, yemeklerde, tatlılarda, soslarda ve içeceklerde kullanılmaya devam etmiştir (Şavkay, 2000a: 22).

### 1.3.1.11. Pekmez

Pekmez, meyvelerin kaynatılıp konsantre edilmesi ile üretilmektedir. İçerisinde bir miktar şeker barındıran her meyveden pekmez yapılabilir. Özellikle pekmez yapımında kolay bozulabilen meyvelerin kullanılmasıyla ürünlerin dayanıklılığı da arttırılmaktadır. Genellikle üzüm kullanılarak pekmez elde edilmektedir. Türk Gıda Kodeksi (2007/27) üzüm pekmezini “fermente olmamış taze veya kuru üzüm ekstraktının uygun yöntemlerle asitliğini azaltıp durultulmasından sonra tekniğine uygun olarak vakum altında veya açıkta koyulaştırılması ile elde edilen kıvamlı ürün” olarak tanımlanmıştır.

Aynı zamanda elma, erik, kayısı, keçiyoynuzu gibi ürünler ile de pekmez elde edilmektedir. Geleneksel yöntemlerle evde yapılarak ya da endüstriyel olarak üretilmesi mümkündür (Yılmaz, Uçar, 2017: 679; Halıcı, 1987: 100).

Yaman’ın araştırmasında (2019: 8) yer alan farklı pekmezlerin bileşenleri Çizelge 1.12.’de verilmiştir.

Çizelge 1.12. Pekmezin bileşenleri (%)

	Toplam Kuru Madde	Çözünür kuru madde	pH	Titrasyon asitliği	Protein	HMF	Toplam Şeker	İnvert Şeker	Sakkaroz
<b>Üzüm Pekmezi</b>	77,12	74,32	5,26	0,74	0,92	21,10	64,13	64,13	-
<b>Dut Pekmezi</b>	74,33	72,00	5,15	0,52	0,36	6,34	60,22	59,56	0,66
<b>Keçiboynuzu Pekmezi</b>	72,73	72,00	5,25	0,89	1,20	1,88	63,20	17,40	45,40

Pekmez, Türk mutfağının geleneksel bir ürünü olup son yıllarda üretiminde azalmalar görülmektedir. Esasında enerji sağlaması, içeriğinde demir, kalsiyum, potasyum, magnezyum gibi mineraller bulundurması sebebiyle hamilelere, çocuklara, sporculara tavsiye edilmektedir. Özellikle potasyum yönünden zengin olması sebebiyle ishal ile vücudundaki potasyum seviyesi düşen bireylere pekmez yemeleri önerilmektedir (Uçar, 2008: 1393; Crosby: 2008: 11).

### 1.3.1.12. Şeker

Şekerler; karbon, hidrojen ve oksijen elementlerinin bir araya gelmesi ile oluşan karbonhidratlar arasında yer almaktadır. Glikoz, früktoz, galaktoz gibi şekerlerden oluşan monosakkaritler, hidroliz aracılığı ile daha küçük moleküllere ayırlanamamaktadır. Disakkaritler ise sakkaroz, maltoz ve laktoz olarak bilinmekte; iki monosakkaritin birleşmesi ile oluşmaktadır. Sorbitol, maltitol, laktitol gibi şeker alkollerini ise glikoz ve früktozun indirgenmesi ile meydana gelmektedir (Chen& Chou, 1993: 21; Baysal, 2014: 20,25).

Kremalarda, pastalarda, çikolatalarda, tatlılarda, keklerde, gofretlerde, sakızlarda, helvalarda ve daha birçok üründe kullanılan şeker, sakkarozdur. Bir disakkarit olan sakkaroz; glikoz (1 molekül) ve früktozun (1 molekül) bir araya gelmesi ile meydana gelmekte, şeker kamışı ve şeker pancarından elde edilmektedir (Küçükkömürler, 2018:255).

Sakkarozun elde edilebilmesi için öncelikle şeker kamışının sapları sıkılarak, şeker pancarı ise kaynatılarak suları elde edilir. Ardından bu su, kireçli şerbetin içerisine katılarak üzerine karbonik bir gaz ilave edilir. Kaynatma işlemi ile içerisindeki suyun buharlaşarak uçması sakkarozun ise kalması sağlanır. Pudra şekeri ile de kristalize hale getirilen karışım son olarak sıkma işlemine tabi tutularak içerisinde kalan suyun yok olması sağlanır. Kullanımına uygun olarak şeker şekillendirilir (Montagne, 1977: 1025).

Sakkaroz, genellikle ürünü tatlandırmak amacıyla kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra gıda ürünlerinin lezzeti, hacmi, rengi, dokusu üzerinde olumlu etkisi, raf ömrünü uzatması, dondurma gibi ürünlerin donma derecesini düşürmesi ve ürünlerin kaynama noktasını arttırması gibi nedenlerle de tercih edilmektedir (Asadi, 2007: 3,6). Sakkarozun ürüne olan bu katkıları evlerde ve sanayide en çok kullanılan şeker türü olarak bilinmesini sağlamıştır (Chen& Choy, 1993: 21).

Türkiye’deki şeker üretimine bakıldığında ise her ne kadar Osmanlı Dönemi’nde üretimi için çaba gösterilmişse de şeker, 19. yüzyıldan sonra endüstriyel bir ürün haline gelmiştir. Bu dönemden önce şekerin yerine bal ve pekmez gibi ürünler kullanılmıştır. Türkiye’de şeker kamışı yetişmediği için şeker pancarından şeker elde edilmeye başlanmıştır (Günel, Çalışkan, Tortoğlu, Kumnan, Yılmaz, Dede ve Öztürk, 2005: 432; Akçura, 2008: 116; Karayaman, 2012: 55).

Çizelge 1.13.’te şeker çeşitleri yer almaktadır (Küçükkömürler, 2018: 261, 262).

Çizelge 1. 13. Şeker çeşitleri

Şeker Çeşitleri	Özelliği
<b>Beyaz Şeker</b>	İçerisinde %99,9 oranında sakarozdan başka herhangi bir öge bulundurmayan şeker türüdür.
<b>Pudra Şeker</b>	Çay şekerinin un haline gelecek şekilde öğütülmesi ve içerisine nişasta ilave edilmesi ile elde edilir.
<b>Kahverengi Şeker/ Esmer Şeker</b>	İsminden de anlaşılacağı üzere kahverengi renge sahip olan bu şeker çeşidi ham şekerin kısmi olarak işlenmesi sonucuna ortaya çıkmaktadır.
<b>Sıvı Şeker</b>	Şekerin suda çözünmesi ile elde edilmektedir.
<b>İnvert Şeker</b>	İşletmeler tarafından sıkça tercih edilen invert şeker glikoz ve früktozun karıştırılması sonucunda elde edilmektedir.

Çizelge 1.13’e yer alan şeker çeşitleri incelendiğinde helva üretiminde genellikle beyaz şekerin kullanıldığı ifade edilebilmektedir. Ancak helva çeşidine göre pudra şekeri (örn: gelin kız helvası) gibi şeker çeşitlerinin de kullanıldığı görülmektedir (Kılıç, Polat, Başaranlar ve Çakar, 2013: 419).

### 1.3.1.13. Yağlı Tohumlar

Helva yapımında ceviz, çam fıstığı ve fındık gibi yağlı tohumların kullanıldığının tespit edilmesi üzerine araştırmanın “yağlı tohumlar” kısmında bu malzemelere yer verilmiştir.

#### 1.3.1.13.1. Ceviz

Ceviz, “Dicotiledoneae sınıfı Junglandales takımı, Junglandaceae familyası ve Junglas cinsi” içerisinde yer alan bir meyve türüdür. İçeriğinde su, protein, yağ, kül ve karbonhidrat bulundurmaktadır (Budak, 2010: 1,2). Yiğit ve Ay’ın araştırmasında (2016: 31) yer alan cevizin bileşenleri Çizelge 1.14.’te verilmiştir.

Çizelge 1. 14. Cevizin bileşenleri

	<b>Enerji (kcal)</b>	<b>Karbonhidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Yağ (g)</b>
<b>Ceviz</b>	651	15,8	14,8	64,0

İçeriğindeki bu maddeler sayesinde uyku düzensizliği, kanser, Parkinson ve Alzheimer gibi rahatsızlıkları önlemekte, kolesterol seviyesini düzenlemekte, hafızayı güçlendirmekte, cilt hastalıklarını iyileştirmekte ve vücut direncini arttırmaktadır (Özer ve Güven, 2008: 325, 326; Şimşek ve Gülsoy, 2016: 10, 12). Aynı zamanda sert kabuklu meyveler grubunda yer alan cevizin, enerji içeriğinin yüksek olması, mineral yönünden zengin olması cevizi tercih edilen bir ürün haline getirmektedir (Ayaz, 2008: 9). Sağlığa olan bu etkilerinin yanı sıra lezzetli olması, dayanıklı bir ürün olması gibi sebeplerden dolayı ceviz, tatlılarda, salatlarda, mezelerde, bisküvi ve kurabiyelerde kullanılmaktadır. Gıda endüstrisinin yanı sıra ilaç, boya, mobilya sanayisinde de cevizden yararlanılmaktadır (Ketenci, 2019: 2).

#### 1.3.1.13.2. Çam fıstığı

Çam fıstığı, fıstık çamı olarak bilinen ağacın kozalaklarının içerisinde yer almaktadır. Çam fıstığı elde etmek için bu kozalaklar kırılır ve elde edilen fıstık yemeklerde ve tatlılarda kullanılır. Künar, küner gibi adlarla da adlandırılan çam fıstığı, Türkiye, Tunus, İtalya, İspanya ve daha birçok ülkede yetiştirilmektedir (Algül, 2018: 6).



Algül'ün araştırmasında (2018: 9) yer alan çam fıstığının bileşenleri Çizelge 1.15.'te verilmiştir.

Çizelge 1. 15. Çam fıstığının bileşenleri

	Protein (g)	Yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Kül (g)	Suda çözünür kuru madde (%)	Enerji (kcal)	Nem (g)	İndirgen Şeker (g)	Sakaroz (g)	Lif (g)
<b>Çam Fıstığı</b>	31,60	44,90	13,90	4,50	5,15	58	5,10	0,70	4,30	3,70

Çam fıstığı; protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineral yönünden oldukça zengin bir üründür. Özellikle demir, kalsiyum, fosfat gibi minerallere ve linoleik, oleik gibi doymamış yağ asitlere sahip olması çam fıstığının besin değerini arttırmaktadır. Günlük olarak belirli miktarda çam fıstığı tüketiminin kalp rahatsızlıklarını önleyebileceği bilinmektedir. Zengin besin değerinin yanı sıra çam fıstığının kolay bulunan bir ürün olması kullanım alanını genişletmektedir. Çiğ ya da kavru olarak ekmeklerde, tatlılarda, çeşitli et ve sebze yemeklerinde tüketilebilmektedir (Eser, 2008: 2; Çetinkaya, 2015: 3).

### 1.3.1.13.3. Fındık

Fındık, yüksekliği 6-7 metreye ulaşabilen, nemli ve ılıman iklim şartlarında yaşayabilen *Betulacae* familyasına ait bitkinin meyvesidir. Fındık meyvesinin dışı sert bir kabuk tarafından çevrelenmiştir. Yuvarlak, sert kabuğunun içerisinde yer alan yenilebilir kısım; protein, yağ, vitamin, mineral açısından oldukça zengindir. Aynı zamanda fosfor, potasyum, kalsiyum, kükürt gibi önemli maddeleri içerisinde barındırmaktadır. Özellikle oleik asit açısından zengin olması fındığı, kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu olarak nitelendirilmesini sağlamıştır (Montagne, 1977: 365; Özdemir, Topuz, Doğan & Karkacıer, 1998: 38; Doğanay, 2005: 327).

Güraslan Ceran'ın araştırmasında (2018: 21) yer alan fındığın bileşenleri Çizelge 1.16.'da yer almaktadır.

Çizelge 1. 16. Fındığın bileşenleri

	Su (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Azot (g)	Thiamin (B1 vit.) (mg)	Riboflavin (B2 vit.) (mg)	Vitamin B6 (mg)	Vitamin E	Enerji (kcal)
Fındık	4,60	14,10	63,50	6,00	2,66	0,43	0,26	0,59	24,98	650,00

Amerika Birleşik Devletleri, İtalya, Barselona gibi ülkelerde fındık üretilse de Türkiye fındık tarımında ilk sırada yer almaktadır. Özellikle Türkiye'nin Doğu Karadeniz Bölgesi fındık tarımı için oldukça uygundur. Türkiye'de genellikle tombul fındık, sivri fındık, kan fındığı gibi çeşitli fındıkların tarımı yapılmaktadır (Montagne, 1977: 365: Özdemir vd., 1998: 38: Doğanay, 2005: 327).

Fındık, çerez halinde kavrulmuş ya da kavrulmamış olarak tüketilebileceği gibi diğer ürünlerin içerisine katılarak da tüketilebilmektedir. Genellikle tatlı ve pasta ürünlerinde kullanılmaktadır. Özellikle çikolata ve şekerleme sanayisinde kullanımı tercih edilmektedir. Bu alanların dışında harçlarda, güveçlerde de fındığın kullanıldığı görülmektedir (Montagne, 1977: 365).

İyi bir helva üretebilmek için tercih edilen malzemeler ve bu malzemelerin kalitesi önemli bir husustur. Örneğin; kullanılacak unun buğday unu, nişastanın ise buğday nişastasası olması helvanın lezzetini arttırmaktadır. Aynı zamanda sütün tam yağlı olması, süt su ile ikame edilecekse bu suyun kaliteli olması gerekmektedir. Ancak genel olarak lezzetli bir helva elde edebilmek için su yerine süt kullanılmalıdır. Yağ tercihinde ise margarin yerine tereyağı kullanılması helvanın lezzetini arttıracak bir başka unsuru oluşturmaktadır (Şavkay: 2000b: 154, 155).

Tercih edilen malzemelerin yanı sıra helvaların yapım aşaması da helvanın lezzetini etkileyen bir unsurdur. Helvanın şekerli karışımı ilave edilirken kısık ateşte tutulması, hazırlanan bu şekerli karışımı çekmesi için dinlendirilmesi bu duruma verilebilecek örneklerdendir. Özellikle kavurma kısmı helva yapımının en önemli noktasıdır. Bu kısımda helva, iyi kavrulmadığı takdirde yağını bırakabilmektedir (Üçer ve Pekşen, 2001: 87). Helva, kavrulurken çığ kalmayacak şekilde kavrulmalı ancak yanmamasına da dikkat edilmelidir. Osmanlı Dönemi'ne bakıldığında bu dönemde helvaların iyi kavrulabilmesi için "helvahane" adıyla bilinen helva tencerelerinin kullanıldığı görülmektedir. Bu tencerelerin

diğer tencerelerden farkı ise helvayı karıştırmak için kullanılan küreğin tencerenin her yerine ulaşabilmesidir (Akkor, 2016a: 259).

## 1.2. Türk Mutfak Kültüründe Helvaların Yeri ve Önemi

Helvalar, Türk mutfağında önemli bir yere ve köklü bir tarihe sahip olan tatlılardandır (Şavkay, 2000a: 241). Göçebe Türklerden itibaren helvaların hazırlandığı ve tarih içerisinde çeşitlendirildiği bilinmektedir. Malzemelerinin kolay bulunuyor olması, yapımının ve muhafaza edilmesinin kolay olması helvaları göçebe kültürde de tüketilen bir ürün haline getirmiştir (Kalafat, 2012: 149).

Göçebe Türklerin helva yapmalarının bir başka nedeni ise dini inançlarıdır. Göçebe Türklerde, Tengricilik inancı gereği ruhlardan korunmak, gerektiğinde destek alabilmek için koku çıkartma âdeti bulunmaktadır. Bu âdete göre pişirme sırasında etrafa koku yayan yemekler, ölülerin ruhlarına değmekte bu sayede ruhların buldukları yerde huzurlu olmaları sağlanmaktadır. Helva da pişirildiğinde etrafa koku bırakan bir tatlı olması sebebiyle bu yiyeceklerden biri olarak görülmüştür (Kalafat, 2012: 149).

Yerasimos (e2011: 229) kitabında Türklerin tatlıyı İslamiyet ile tanışmalarının ardından tam anlamıyla tüketmeye başladığını, bu tarihin öncesinde tatlı tüketimini ayıp olarak nitelendirdiklerini ifade etmiştir. Bu ifade İslamiyet'in kabulünden önce tatlıyı dolayısıyla helva tüketimine ilişkin bilgilerin doğruluğunu düşündürmektedir.

Ancak Kalafat'ın Tengricilik inancı gereği eski Türklerin helva kavurduğunu, Göktürklerin mezar ziyaretlerine helva taşıdığını ifade etmesi (2012: 149); Kılıç ve Albayrak'ın (2012: 714) bitkisel malzemelerle tatlı ürettiklerini ve un ile yağı kavurup üzerine bal, pekmez ilave edilerek "kavut" adını verdikleri helvaları tükettiklerini belirtmesi eski Türklerin tatlı tükettiğini ve bu tatlılar arasında helvaların yer aldığını göstermektedir.

Bu noktada Yerasimos'un (e2011: 229) "Orta Asya'da tatlı tüketiminin yeri yoktu" ifadesini "Türklerin İslamiyet'i kabulü ile tatlı tüketiminde ve çeşitlerinde artış görülmüştür" şeklinde değiştirmek yerindedir.

Özellikle Selçuklu ve Osmanlı Dönemi'nde helva, manevi açıdan da önem kazanmış ve kültürel bir değer taşımıştır (Önçel, 2015: 36). Selçuklu Dönemi'nde özel günlerde (fetih, düğün, vd.) helvalar tüketilmiş ve hemen hemen her kesimden bireyin sofrasında yer almıştır. Saray mutfağında, tekke mutfağında ve halk mutfağında helvaların görülmesi

helvaların her kesimden bireye hitap ettiğini ve malzemelerinin ulaşılabilir olduğunu göstermektedir (Közleme, 2012: 181).

Özellikle bal helvası, türkme helvası, nişasta helvası, un helvası, badem helvası ve ceviz helvasının bu dönemde tüketildiği bilinmektedir. Bal ve pekmez ile tatlandırılan bu helvalar, helvagerler tarafından üretilerek satılmıştır (Şahin, 2008: 50; Durlu Özkaya ve Cömert, 2017: 27; Seçim, 2018: 126).

Osmanlı Dönemi'ne gelindiğinde ise tatlı ve helvalar açısından en zengin geçirilen dönem olduğu söylenebilir. Bu dönemde çok çeşitli helvalar yapılmış ve bu helvalar pekmez, bal, üzüm suyu ve şekerli karışımlar ile tatlandırılmıştır (Akkor, 2016b: 2). Çizelge 1.17.'de Yerasimos'un (2002a: 170, 173) Osmanlı Dönemi'nde yüzyıllara göre üretilen tatlılar listesinde yer alan helvalar derlenerek tablolştırılmıştır. Çizelge 1.17. incelendiğinde helvaların oldukça çeşitli olduğu görülmektedir.

Çizelge 1. 17. Osmanlı Dönemi'nde Yüzyıllara Göre Tüketilen Helvalar

Yüzyıllar	Üretilen Helvalar
15. Yüzyıl	Bal helvası, şeker helvası, pekmez helvası, helva-yı sabunî, helva-yı levzine, helva-yı hakanî, helva-yı bişemni, helva-yı kâfi, helva-yı müşkife.
16. Yüzyıl	Ak helva, ak sabunî, saru sabunî, gök sabunî, fıstık helvası, badem helvası, levzine.
17. Yüzyıl	Sabunî, ak helva.
18. Yüzyıl	Helva-yı sabunî, helvayı hâkanî, helva-yı me'muniye, helva-yı güllâbiye, helva-yı ishâkiye, helva-yı âsûde, gaziler helvası, pirinç helvası, özbek helvası, taze peynir helvası.
19. Yüzyıl	Gaziler helvası, sabuniye helvası, asude helvası, Reşadiye helvası, helvayı hakanî, pirinç unu helvası, tel helvası, taze peynir helvası, lamunya helvası, güllabiye, ishakiye, irmik helvası.

Osmanlı Dönemi'nde de Selçuk Dönemi'nde olduğu gibi helva yapmanın ve satmanın bir meslek olduğu görülmektedir. Bu mesleği icra edenlerin ise İhtisap Ağası tarafından titizlikle denetlenmiş olması helva yapımının sıkı bir kontrol altında tutulduğunu göstermektedir. Yıllar içerisinde helvanın, dükkân ve seyyar satışlarının azaldığı görülmüştür (Şavkay, 2000b: 154; Akkor, 2016a: 259).

Köy yerlerinde yaşayan halk için ise helvanın yeri daha farklıdır. Halk, helva yapıp veya satın alıp ekmeğin ya da yufkanın arasına koyarak açlığını gidermektedir. Helvalar, evlerde yapıldığında bir şenlik havası ile pişirilmiştir. Helva pişirilirken türküler, maniler söylenmiş, sohbetler edilmiştir (Cansız, 2014: 43, 44; Türkyılmaz, 2015: 819, 820).

Tasavvuf mutfağında helvanın yerine bakıldığında ise özellikle kandil gecesi ve Muharrem ayının yedinci gününde helva yapıldığı görülmektedir. Ahi'lerde "helva-yı cefne" olarak

geçen “tencere helvası” özel bir gün gerektirmeksizin istendiğinde tüketilmektedir (Tosun, 2004; 130; Kollektif, 2017: 30, 31).

### 1.2.1. Helvahaneler

Matbah-ı Âmire'den ayrı olarak 1574 tarihinde kurulan helvahaneler, Osmanlı Dönemi'nde Topkapı Sarayının içerisinde bulunan bir mutfak bölümüdür. Mimar Sinan tarafından Kanuni Sultan Süleyman Dönemi'nde yapılmıştır. Bu bölümde, tatlılar, şerbetler, reçeller, macunlar hazırlanmıştır (Geduk, 33; Oğuz, 2015: 255; Özdemir ve Özdemir, 2018: 144).

Aynı zamanda yiyecek ürünü olmamasına rağmen kokulu sabunların da helvahanelerde hazırlandığı görülmektedir. Diğer mutfak bölümlerine oranla en çok çalışanın burada bulunması ve bu bölümün sarayın iki birimini kapsaması Osmanlı Dönemi'nde tatlılara verilen önemi göstermektedir (Geduk, 33; Oğuz, 2015: 255; Özdemir ve Özdemir, 2018: 144).

Bu birimlerden birinde tatlılar üretilirken diğerinde reçeller üretilmiştir. Reçellerin hazırlandığı bölüm “reçelhâne” olarak isimlendirilmiş ve burada kavun, karpuz, ceviz, hünnap, elma, armut, patlıcan gibi pek çok üründen reçel üretilmiştir. Tatlıların hazırlandığı bölümde ise kadayıf, baklava, paluze, zerde gibi çok çeşitli tatlılar hazırlanmıştır (Geduk, 38; Bilgin, 2008: 88). Üretilen tüm bu tatlılar içerisinde en önemlisi Helvahane Defterlerinden de anlaşıldığı üzere helvahane ismini de vermiş olan helvalardır (Erentürk, 1998: 118; Yerasimos, 2002a: 169).

Helvaların hem gündelik hem de özel günlerde tüketilmesi helvaların sık sık üretilmesini sağlamıştır (Oğuz, 2015: 255). Elde edilen bilgilere göre 15. ve 19. yüzyıl arasında 36 çeşit helva helvahanelerde yapılarak sunulmuştur (Geduk, 33). Badem helvası, sabunî helva, fıstık helvası bu helvalara örnek olarak gösterilebilir (Bilgin, 2008: 88). Ancak tutulan kayıtlar aracılığıyla elde edilen bilgilere göre helvahanelerde en sık yapılan helvanın zülbaye helvası olduğu bilinmektedir. Her mevsimde tüketildiği görülen zülbaye helvası, özellikle bayram günlerinde çok sık tercih edildiği için helvahane yetersiz kalıp dışarıdan da tedarik edilmiştir (Bilgin ve Koz, 2003: 105).

Helvahanelerde, tatlı ve reçel üretiminin yanı sıra şifalı olduğu düşünülen macunlar, şuruplar, panzehirler, haplar da üretilmiştir. Bu nedenle çeşitli ilaçların hazırlandığı yer olarak helvahane, “sarayın eczanesi” olarak değerlendirilmiştir (Bilgin, 2008: 89).

Ancak hazırlanan bu ilaçların özellikle macunların hepsi şifa niyetine tüketilmemiş bazıları tatlı niyetine de yenilmiştir. Kızılıcak, ayva, devâ-i misk ve karabaş üretilen macunlardan yalnızca birkaçını oluşturmaktadır (Bilgin, 2008: 89). Neticesinde helvahaneler hem tatlıların hem de çeşitli ilaçların hazırlandığı yer olarak mutfağın önemli bir bölümdür.

### 1.2.2. Helva Sohbetleri

Helva sohbetleri, kış aylarında düzenlenen toplantılardır. Bu toplantıların geçmişi Selçuklu Dönemi'ne kadar uzanmaktadır. İlk önceleri “oda sohbetleri” ya da “gece sohbetleri” olarak düzenlenen bu toplantılar, daha çok toplumun ileri gelen bireyleri tarafından gerçekleştirilmiştir. Dönemin ileri gelen bilginleri, yöneticileri bu toplantılar aracılığıyla bir araya gelmiştir. Bu esnada edebiyat, müzik, sanat ve daha birçok konu gündeme getirilmiştir (Şavkay, 2000a: 241; Halıcı, 2013: 118; Akkor, 2016a: 259).

Damat İbrahim Paşa döneminde helva sohbetlerinin düzenlenmesinde bir artış görülmektedir. Bu artışın sebebinin Damat İbrahim Paşa'nın bir dönem helvacı çırağı olarak görev almasından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Bu durumda dikkati çeken nokta ise bir helvacı çırağının sadrazamlığa yükselebilecek imkâna sahip olmasıdır (Sabbağ ve Boğan, 2019: 31).

Bu toplantılar yıllar içerisinde halk tarafında da benimsenerek düzenlenmeye başlamıştır (Özbil, 2011: 59). Komşular, akrabalar, dostlar davet edilerek hep birlikte türküler söylenmiş, şiirler okunmuş, sohbetler edilmiş ve helvalar yenilmiştir (Akkor, 2016a: 259).

Helva sohbetleri, sıra ve irfâne olmak üzere iki şekilde düzenlenmiştir. Sıra toplantılarının masraflarını tek bir kişi üstlenmiş sohbele dâhil olan kişilere yetecek kadar helvalar hazırlanmıştır. Diğer bir toplantı olan irfâne toplantılarında ise sıra toplantılarının aksine masrafları tek bir kişi değil, toplantıyı düzenleyen kişi haricinde katılan her kişiye bölüştürülmüştür (Özbil, 2011: 60, 61). Bu sohbetlerde helva yapılıp tüketilmesinin sebebi ise sohbetlerin kış aylarında düzenlenmesi nedeniyle çeşitli meyvelerin bulunamaması hem de helvanın kolay bulunan, ekonomik malzemelerle hazırlanabiliyor olmasıdır (Erdoğan, 2010: 488).

Helva sohbetlerinde haşhaş helvası, kırma helva, (Koşay ve Ülkücan, 2011: 185), kenevir helvası yapılmış (Yardımcı, 2011: 185), ancak keten helvası bu sohbetlerin en önemli tatlısı olarak görülmüştür. Keten helvası, gelen misafirlerle birlikte şenlik havasında

hazırlanmıştır. Helva hazırlanırken bir yandan türküler söylenmiş, halaylar çekilmiş, oyunlar oynanmıştır (Üçer ve Pekşen, 2001: 92).

Helva sohbetinin bitişine doğru içi helva dolu bir tabak genç erkekler tarafından müzik eşliğinde alınmakta ve bir sonraki toplantıyı düzenleyecek olan kişinin önüne bırakılmaktadır (Özbiç, 2011: 60, 61). Helva sohbetlerinde gençler bir sonraki toplantıyı düzenleyecek kişiyi seçerken şu türküyü söylemektedirler:

*“Sohbet, oyun sona erdi  
Gitmimizin vakti geldi  
Hafta sırası size geldi  
Nakarar:  
Buyurun helvayı helvayı  
Buyurun helvayı helvayı  
Sohbet, helva tamam oldu  
Gözlere hep uyku doldu  
Sefa-yı hatır son buldu  
Kalkmak zamanı, gitmek zamanı”*

Helva sohbetinin bitiminde sohbe katılan misafirler evlerine dağılırken yanlarında götürmeleri maksadıyla helva verilmekte ve bu olay “diş hakkı” olarak tanımlanmaktadır (Özbiç, 2011: 60, 61).

Helva sohbetleri ile bir araya gelen bireyler, yıllar içerisinde gerek halkın ekonomik sıkıntılar yaşaması gerek seferberlik nedeniyle erkeklerin savaşlarda yer alması gerekse çalışma koşullarında yaşanan değişiklikler nedeniyle sürdürülememiştir (Üçer ve Pekşen, 2001: 92). Özellikle televizyonun, sinemanın ve cep telefonlarının günlük hayatın bir parçası haline gelmesi helva sohbetlerinin sürdürülememesindeki en önemli etkenlerdendir (Yerasimos, 2002a: 174; Akın ve Lambraki, 2014: 273).

### **1.2.3. Özel Günlerde Helvalar**

Özel günler, Türk tarihinde İslamiyet’in kabulünden önceki yıllara değin uzanan günlerdir. Türk kültüründe, bu günlerde çeşitli yemekler yapılıp dağıtmaktadır. Bu yemekler arasında tatlılar ve özellikle helvalar önemli bir yere sahiptir. Ölüm ve ölümlerin ardından 40 gün geçtikten sonra, asker uğurlamalarında, gurbetten biri döndüğünde, doğumlarda, sevinçli bir haber alındığında, yeni doğan bebeğin 40’nda, ilk çiğdem görüldüğü gün olan çiğdem düğününde helvalar yapılarak dağıtılmaktadır (Araz, 2000: 18; Durlu Özkaya ve Cömert, 2017: 145; Sevimli ve Sönmezdağ, 2017: 209).

Bu durum, Akın ve Lambraki'nin (2014: 273) da ifade ettiği üzere helvaları bir “anma ve kutlama yiyeceği” haline getirmekte, helvaları sadece tatlı ihtiyacını gidermek için tüketilen bir yiyecek olmaktan ziyade sosyal, kültürel ve dinsel boyutu olan bir ürüne dönüştürmektedir (Sabbağ ve Boğan, 2019: 30). Araştırmada da Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan geçiş dönemleri ve kutsal günler incelenerek bu günlerde tüketilen helvalar üzerinde durulmuştur. Bu sayede helvaların Türk mutfak kültüründeki önemi daha iyi analiz edilebilmiştir.

### **1.2.3.1. Geçiş dönemi âdetleri**

Geçiş dönemi âdetleri, doğum sonrası âdetleri, asker uğurlama âdetleri, sünnet âdetleri, düğün âdetleri ve ölüm âdetleri olarak sınıflandırmak mümkündür.

### **1.2.3.2. Doğum sonrası âdetleri**

Geçiş dönemleri kapsamında ilk sırada yer alan doğum, nesillerin devamı için zorunludur. Esasında geçiş dönemlerinin başlangıç noktasıdır. Türk kültüründe kutsal bir olay olarak görülen doğumlar anneyi de kutsallaştırarak, saygın bir mertebeye taşımıştır (Çifcibaşı, 2018: 10). Doğumlara verilen bu önem komşuların, akraba ve dostların anne ve bebeği görmek için gözaydınına gitmesinden (TDK: “birine kavuştuğu sevindirici bir durum dolayısıyla kutlamaya, iyi dilekte bulunmaya gitmek”) de anlaşılmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2019). Gelen misafirlere teşekkür için şerbet ve helva gibi yiyecekler içecekler ikram edilmektedir. Özellikle kız çocuğu doğduğunda ikram etmek için un helvası tercih edilmektedir (Üçer ve Pekşen, 2001: 87).

### **1.2.3.3. Asker uğurlama âdetleri**

Asker uğurlamaları hâlâ uygulanan âdetler arasında yer almaktadır. Türk kültüründe askerlik kutsal bir vazife sayıldığı için asker uğurlamalarına da bir o kadar önem verilmiştir. Bu uğurlamalarda yemek önemli bir yere sahip olup yapılacak yemeklerin günler öncesinde planlanması da bu durumu kanıtlar niteliktedir (Sabbağ ve Boğan, 2019: 48). Düzenlenen bu uğurlama yemeklerinde tatlılar arasında helvalar da bulunmaktadır. Sadece uğurlamalarda değil kavuşmalarda ve kayıplarda da helvalar tüketilmiştir. Bu duruma en iyi örnek gaziler



helvasıdır. Asker uğurlamalarında, askerden dönüşlerde ya da cephede şehit düşen askerler için gaziler helvası yapıp dağıtılmıştır (Özbiç, 2011: 57; Cansız, 2014: 43, 44).

#### **1.2.3.4. Sünnet âdetleri**

Sünnet, en eski cerrahi işlemlerden biri olup tedavi etme, hijyen sağlama ve dini nedenlerden dolayı gerçekleştirilmektedir (Yavuz, Demir & Doğangün, 2012: 63). Sünneti dini ve kültürel bir değer olarak gerçekleştiren toplumlarda sünnetler için düğünler düzenlenmektedir. Bu düğünlerde çeşitli yemekler hazırlanarak gelen konuklara dağıtılmaktadır. Osmanlı Dönemi'nde düzenlenen surnameler (düğünlerin tasvir edildiği kitaplar) incelendiğinde sünnet düğünlerinde ikram edilen helvaların bu dönemde de dağıtıldığı görülmektedir. Fatih Sultan Mehmed'in oğlu Bâyezıd ve Mustafa için düzenlediği sünnet düğününde reşîdiyye helvası yenildiğini bilinmektedir (Kut, 2008: 93, 94).

“Bir Ziyafet Defteri” adı ile bilinen 946- 1539 yılında Kanuni Sultan Süleyman'ın oğlu Cihangir ve Bâyezıd'ın sünnet düğünlerinde yer alan yiyecekleri de içeren defterde, gelen misafirlere çeşit çeşit tatlıların sunulduğu bu tatlıların arasında helvaların da yer aldığı görülmektedir. Badem helvası, sabunî helva, bademli safranlı reşîdiyye, fıstık helvası bu helvalardan birkaçıdır (Kut, 2008: 96; Akkor, 2016a: 259; Işın, 2019a: 155).

#### **1.2.3.5. Düğün âdetleri**

Düğünler, bireylerin bir araya gelerek kaynaşmasını sağlamaktadır. Düğünlerin içerisinde kız isteme, söz, nişan, kına gecesı gibi diğer mutlu günler de bulunmaktadır. Bu özel günlerin hepsinde tatlıların mevcut olması tatlılara verilen kıymeti göstermektedir (Sabbağ ve Boğan, 2019: 48). Diyarbakır ve çeşitli illerde düğünlerde “tatlı ile başla, tatlı ile bitir” geleneğinin de bulunması bu durumu destekler niteliktedir (Değer, 1990: 119).

Özellikle helvalar, düğünlerde ikram edilen tatlıların başında yer almaktadır. Düğün helvası adında bir helvanın mevcut olması da düğünlerde bu helvanın yapımının benimsendiğini göstermektedir (Koşay ve Ülkücan, 2011: 184).

Osmanlı Dönemi'nde mutfak kayıtlarından anlaşıldığı üzere düğüne gelen konuklara tatlıların ikram edildiği bu tatlılar arasında helvaların da yer aldığı anlaşılmaktadır. Her ne kadar düğün geleneği Türk kültüründe sürse de değişimlere uğradığı görülmektedir. Salon

düğünlerine geçilmesi, eskiden 3 gün boyunca süren düğünlerin birkaç saate sığdırılması, yemeklerin düğün sahipleri ve tanıdıklarının değil de organizatörler tarafından temin edilmesi düğünlerde ikram edilen yiyecekleri değiştirmiştir. İkram edilen helvaların yerini pastalar almıştır (Sabbağ ve Boğan, 2019: 50).

### 1.2.3.6. Ölüm âdetleri

Ölüm, yaşamın bitişi olup ölenin yakınları için kederli bir süreçtir. Bu nedenle komşular, akrabalar, dostlar taziye sunmak için ölü evini ziyaret etmektedir. Taziye için gelen misafirlere komşular tarafından hazırlanan “ölü yemeği” de denilen yemek ikram edilir (Çifcibaşı, 2018: 131). Ölü yemeğinde, helvaların yer alması ve helvaların bu yemekle özdeşleşmiş olması nedeniyle bu yemeğe aynı zamanda “can helvası”, “kazma kürek helvası” gibi isimler de verilmiştir (Kalafat, 2012: 159).

Ölümlerin ardından helva yapma geleneğinin köklü bir tarihi bulunmaktadır. Bu geleneğin Orta Asya Dönemi'ne kadar uzandığı söylenebilir. Aynı zamanda Bektaşilikte de yer alan ölünün ardından helva yapma geleneği “kansız kurban” olarak adlandırılmıştır. İnanişâ göre helva kavrulurken ortaya çıkan koku ölenlerin ruhuna ulaşarak huzur bulmalarını sağlanmaktadır (Çakır, 2015: 241).

Bu inanişın nedeni ise esasında ölümün ardından gelen sürecin belirsiz olmasıdır. Bu belirsizlik birçok inanç ve uygulamayı da beraberinde getirmiştir. Siirt ve çeşitli illerde ölümlerin ardından bir yıl boyunca helva dağıtılması, Malatya'da ölünün evinde yedi gün boyunca hiç yakılmayan ocağın yedinci günün sonunda helva pişirilerek yakılması geleneğinin bulunması bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Aynı zamanda Doğu Anadolu Bölgesi'nde helvanın kokusunu alan herkesin helvayı yemesinin ölenin ruhu için hayırlı olacağı inancı bulunmaktadır (Kalafat, 2012: 152, 156; Halıcı, 2015: 29).

Genellikle ölenin arkasından irmik helvası ve un helvası yapılmaktadır. Özellikle un helvası can helvası olarak da bilinmektedir. Yapılan can helvasının ölünün ruhuna degeceği inanişâ mevcuttur. Bu nedenle ölümün ardından ilk gün ve ilk cuma pişirilerek ölü yemeği ile birlikte servis edilmektedir (Üçer ve Pekşen, 2001: 88; Kalafat, 2012: 152; Akın ve Lambraki, 2014: 274).

Ölenin arkasından 3,7, 9, 40 ve 52. günlerde hayır helvası adıyla helvalar dağıtılmaktadır. Ölünün ardından yapılıp dağıtılan helvalar bu işin ehli kişiler tarafından yapılır. Kaliteli malzemeler seçilerek lezzetli olmasına özen gösterilir. Ancak son yıllarda can helvası olarak

un helvası yerine ticari bir ürün olan tahin helvası satın alınarak dağıtılmaktadır. Aynı zamanda helvanın yanında ikram edilen evde yapılmış bazlamanın yerine marketten alınmış ekmekler tercih edilmektedir (Üçer ve Pekşen, 2001: 88; Kalafat, 2012: 152; Akın ve Lambraki, 2014: 274).

### 1.2.3.2. Kutsal Günler

Özel günler olarak kabul edilen kutsal günleri, bayramlar ve kandiller olarak ele almak mümkündür.

#### 1.2.3.2.1. Bayramlar

Mübarek günler olarak nitelendirilen dinî bayramlar toplumlar için ayrı bir öneme sahip olan günlerdir (Demirci, 2008: 40). Türk kültüründe de dinî bayram olarak Ramazan ve Kurban Bayramı akıllara gelmektedir. Bu bayramlar, İslamiyet'in Türkler tarafından kabul edilmesiyle benimsenmiş olup günümüzde de kutlamaları sürdürülmüştür (Gönel Sönmez, 2016: 144).

Bayram kutlamalarında yeme-içme kavramları özellikle önemli bir yere sahiptir. Bayram yemeği adı altında ailelerin bir araya gelerek yemek yemesi, gelen misafirlere tatlı ikram edilmesi, aç insanların doyurulması bu önemi göstermektedir. Bu noktada sunulan yiyecekler arasında tatlıların özellikle önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu durumun sebebi ise bayramların sevgi ve barış günü olarak nitelendirilmiş olması ve İslam dininde de tatlının sevgi ve hoşgörüyü temsil etmesidir (Közlme, 2012: 265).

Helvanın da bu günlerde sevgiyi temsil edebilecek bir tatlı olduğu düşünülmüş olmalı ki Selçuklu Dönemi'nde Kurban Bayramı'nda hayır duası almak için yoksullara şekerli helva dağıtılmış (Şahin, 2008: 50), Osmanlı Dönemi'nde konak ve saraylarda Ramazan Bayramı'nın arifesinde gelecek misafirlere ikram edebilmek için özel olarak helvalar pişirilmiştir. Ancak yıllar içerisinde bu durum değişmiştir (Akın ve Lambraki, 2014: 273).

Her ne kadar günümüzde hâlâ bayram ziyaretine gelen misafir ev sahibine tatlı getirirse ve ikram olarak ev sahibi de misafire tatlı servis etse de ikram edilen helvanın yerini yıllar içerisinde çikolata ve şeker almıştır (Kalafat, 2012: 151). II. Selim Dönemi'nde bayramlara özel olarak yapılan dellâliye helvasının artık yapılmıyor olması, Ramazan ayında misafire

tel helvası ve un helvasının sunulmuyor olması bu durumu destekler niteliktedir (Güzelbey, 1982: 102; Yerasimos, 2002b: 138; Işın, 2019a: 158).

#### **1.2.3.2.2. Kandiller**

Kandiller, mübarek kabul edilen geceler olup Mevlid Kandili, Regâib Kandili, Mi'rac Kandili, Berat Kandili ve Kadir Kandili olmak üzere beş gecedir. Bu gecelere kandil denmesinin nedeni ise Osmanlı Dönemi'nde bu gecelerde camilerin kandillerle aydınlatılmasıdır (Aslan, 2009: 2000).

Kandillerde genellikle helva ve lokma gibi yiyecekler yapılarak yakınlarla, komşulara, yoksullara ve yalnız yaşayan kimsesizlere dağıtılmaktadır (Nahya, 1982: 191). Aynı zamanda ailesini ziyaret edecek yeni evlilere ikram etmek için helvalar yapılarak ikram edilmektedir (Üçer ve Pekşen, 2001: 87).

#### **1.2.3.3. Şenliklerde Helva**

Türk kültüründe şenlikler, çok eski tarihlerden itibaren düzenlenmiştir. Orta Asya Dönemi'nde Oğuz Han efsanelerinde görülen şenlikler Anadolu Selçuklu ve Osmanlı Dönemi'nde de devam etmiştir. Bu şenliklerde müzikler çalınmış, kasideler okunmuş ve ziyafetler düzenlenerek yemekler yenilmiştir. Düzenlenen ziyafetlerde seçilen yemekler aslında bu yemeklerin bilindiğini, çoğu kişi tarafından sevildiğini, ziyafetlere yaraşır bir yemek olarak görüldüğünü düşündürmektedir (Kut, 2008: 93). Bu nedenle şenliklerde sunulan bu yemeklerin bilinmesi hem dönemin yemek kültürüne ışık tutması hem de bu yiyeceklere verilen kıymetin anlaşılması açısından önemli bir husustur.

Bu noktada ziyafetlerde yer alan yemeklere bakıldığında tatlı kısmında helvaların da yer aldığı görülmektedir. Selçuklu Dönemi'nde Alâeddin Keykubad'ın tahta geçişi için düzenlediği ziyafette gelen konuklara köpüklü helva ikram edildiğine ilişkin belgelerin bulunması bu durumu destekler niteliktedir (Kut, 2008: 93).

Aynı zamanda, IV. Mehmed'in 1672 yılında şenliklerle Lehistan seferine giden orduya helvacılar eşlik ettiği bilinmektedir. Hatta Fransız dilbilimci Antoine Galland'ın günlüğünde bu helvacıların kıyafetlerinin helva ile kaplı olup şenliği izleyenlere helvalar ikram edildiğine ilişkin bilgiler bulunmaktadır (Işın, 2019a: 152).

#### 1.2.4. Sözlü ve Yazılı Kültürde Helva Kavramı

Helvalar, Türklerin sözlü kültürlerinde yer edinmiştir. Günlük yaşantıda karşılaşılan durumların helva ile izah edilmesinden de bu durum anlaşılabilir. Örneğin; güzel şeyler her gün deneyimlediğinde helva gibi tatlı ve güzel olsa da bıyılacağını anlatmak için “her gün helva yersen bezersin” sözü bulunmaktadır (Üçer ve Pekşen, 2001: 86; Kalafat, 2012: 150).

İnsanın şansı yaver gitmediğinde hiç olmadık bir şekilde başına bir şey gelebileceğini anlatmak için ise “fakirin rast gitmezse işi, helva yerken kırılır altın dişi” ifadesi kullanılmaktadır (Üçer ve Pekşen, 2001: 86; Kalafat, 2012: 150).

Helvaların günlük yaşantının yanı sıra özel günlerde de tüketilen bir tatlı olması sözlü kültüre daha çok etki etmesini sağlamıştır. Özellikle özel günler içinde yer alan ölümlerin ardından helva yenildiği için “kara gününde helvanı yesinler” ya da “ölse de helvasını yesek” denilerek edilen beddualar bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Üçer ve Pekşen, 2001: 86; Kalafat, 2012: 150).

Aynı zamanda “Ölüler sanır ki diriler her gün helva yiyor” sözü ile de ölen kişilerin yaşayanların günlerinin hep tatlı ve güzel geçtiğini düşündüğünü ancak yaşayanların her gün zorluklarla mücadele ettiğini anlatmaktadır (Üçer ve Pekşen, 2001: 86).

Helvalar, sözlü kültürün yanı sıra yazılı edebiyatta da yer edinmiştir. Evliya Çelebi'nin, Mevlana'nın, Kaygusuz Abdal'ın ve daha birçok sanatçının eserlerinde helvaların görülmesi bu konuya örnek olarak gösterebilir (Koşay ve Ülkücan, 2011: 185). İçerisinde helvaların yer aldığı birkaç eser şu şekilde örneklendirilebilir:

*“Sen bu mana helvasını ağızla yiyemezsin  
Bu sebeple, incir gibi ağzını kapa da,  
O nefis hoş kokulu, sıcak helvayı gönülden ye  
Ona dudaklarını, elini değdirme  
Mevlâna (Akın ve Lambraki, 2014: 276).*

*Kaymaksız tuzsuz helvaya benzer  
Kırk yaşında gelen sevdaya benzer  
Onun da gerçi doyulmaz tadına  
Gaziler helvası derler adına  
Nurettin Rüştü Büngül” (İvgin, 1982, 242).*

*Kanı keten helvaları tel tel uzatsam anları  
Korkusuz Abdal (Halıcı, 2013: 166).*

Helva sohbetleri de Türk edebiyatını etkileyen unsurlardan biridir. Düzenlenen helva sohbetlerini betimlemek için “Sohbetnâme” adlı eser bulunmaktadır (Yerasimos, 2002a: 174). Aynı zamanda helva sohbetleri esnasında çekilen tel helvaları anlatmak için Şâir Enver Tuncalp’ın yazdığı şiir şu şekildedir:

*“Bu gece toplandık burada hazla,  
Gelin kardeşlerim helva çekelim...  
Şekeri ezerken kırmayın fazla,  
Gelin kardeşlerim helva çekelim...”*

*Helvamız çok tatlı ve tel tel olur,  
Dostlar! Sohbetimiz mükemmel olur...  
Kış günü Afyon’da bir emel olur,  
Gelin kardeşlerim helva çekelim...”*

*Sözümüz, ağzımız tatlı tatlıdır,  
Çekilen helvamız katlı katlıdır...  
Helva çeken dostlar hep kanatlıdır,  
Gelin kardeşlerim helva çekelim...”*

*Miyanemiz hazır, tepsi tertemiz  
Mutlulukla geçsin bu kış gecemiz;  
Afyon’da destandır bu eğlencemiz,  
Gelin kardeşlerim helva çekelim...”* (Nasrattınoğlu, 1982: 231).

### 1.3. Helva Çeşitleri

Araştırmada helvalar, evde yapılan ve ticari helvalar (gıda işletmeleri tarafından üretilen helvalar) olmak üzere iki kategoride incelenmiştir.

#### 1.3.1. Evde Yapılan Helva Çeşitleri

Basılan ilk Türk yemek kitabı Melceü’t Tabbâhîn’ de (1844) gaziler helvası, sâbûnî helva, asude helvası, helva-yı hâkânî, pirinç unu helvası, güllabiye gibi çeşitli helva tariflerinin bulunması (Kâmil, 1844 53, 55),

Muhammed bin Mahmud Şîrvânî’nin Kitabü’t- tabîh (1226) isimli eserinde helva-yı sabunî, me’muniyye ve diğer çeşitli helvaların yer alıyor olması (Kut, 1986: 170, 171),

Ali Eşref Dede’nin Yemek Risalesi’nde de (1856) helva-yı âsude, helva-yı hâkânî, helva-yı billûriye, helva-yı reşidiye, helva-yı sabunî, pirinç helvası, ninem duymasın helvası ve daha birçok helvanın bulunması (Halıcı, 1992: 21, 25),

Ünver’ in (1952: 15-21) Fatih Sultan Mehmet Dönemi’ne ait Saray Mutfak Defterleri’ni incelediği araştırmasında, bu defterlerde me’mun helvası, safranlı helva gibi helvalara yer alması helvaların bu tarihlerde yapıldığını göstermektedir. Bu helvalardan bazılarının

tarifleri yıllar içerisinde unutulmuş bazılarının tarifleri ise irmik ve un helvasında da olduğu gibi günümüze kadar ulaşmıştır. Aşağıda da tarifleri günümüze ulaşan evde hazırlanabilecek helva tarifleri yer almaktadır.

### **1.3.1.1. Çakal helvası**

Direşgeş helvası olarak da bilinmektedir. Genellikle sonbahar ve kış aylarında tüketilmektedir. Bir tencerenin içerisine pekmez konularak kaynatılır. Kaynayan pekmezin içerisine ezilmemiş haşhaş taneleri de ilave edilerek kıvam alana kadar karıştırılarak pişirme işlemine devam edilir. Kıvam alan helvanın içerisine yavaş yavaş un ilave edilerek pişirme işlemi bitirilir. Bir tepsiye un serpilerek hazırlanan helva tepsiye dökülür. Soğuması için bir süre beklenir. Soğuyan helva, haşhaş taşına alınarak una batırılır ve çekiçle dövülür. Dövülmüş helvalardan rulolar hazırlanarak un serpilmiş tabağa konular ve servis edilir (Tekin, Kaymak ve Alay, 2014: 171).

### **1.3.1.2. Yumurta Helvası**

Şeker, un, su, yumurta bir araya getirilip karıştırılır. Tereyağı bir tencereye alınıp eritilirken içerisine hazırlanan yumurtalı karışım ve ardından su ilave edilir. Suyu çeken helva ocaktan alınarak kaşık yardımıyla şekil verilerek süslenir (Çakır, 2015: 257).

### **1.3.1.3. Bal Helvası**

Bal helvası, 1539 yılında düzenlenen şenliklerde “Sarı Helva” olarak da bilinmektedir. Bir tencerenin içerisinde yağ eritilerek içerisine un eklenir. Bir başka tencerede de bal ısıtılır ve su ile birlikte unlu karışımın içerisine ilave edilir. Gülsuyu ile açılan safran tencereye ilave edildikten sonra kıvam alıncaya kadar karıştırılır. Helva, karıştırılmayacak kadar katılaşmadan önce fıstık ve haşhaş da eklenir. Helva, artık yağ bırakmaya başladığında piştiği anlaşılır. Bir tepsinin içerisine helva, arasına ise şeker ve fıstık konular. Bu işlem birkaç kat olacak şekilde devam ettirilir. Servisi için soğuması beklenir (Yerasimos, 2002b: 134).

#### 1.3.1.4. Ovma Helvası

Helvanın yapımı için pekmez ve tereyağı bir tencereye konulur. İçerisine su ve açılmış nişasta ilave edilir. Hazırlanan karışım kıvam alana kadar pişirilir ve kıvam aldıktan sonra kaplara alınarak servis edilir. İsteğe bağlı olarak üzerine ceviz serpilebilir (Tekin ve Kaymak, 2014: 192).

#### 1.3.1.5. Menengiç Helvası

Artık unutulmuş olan menengiç helvasının yapılışı için şeker ve su bir tencereye alınarak pişirilir. Kaynamaya başladığında kavrulmuş ve öğütülmüş menengiç karışıma ilave edilir. Kıvam aldığı anda pişirme işlemi bitirilerek servis için kaplara alınır (Budak, 2008: 357).

#### 1.3.1.6. Pirinç Helvası

Bir tencerenin içerisinde tereyağı eritilir. İçerisine pirinçler de eklenerek kavurma işlemi gerçekleştirilir. Kavurma işleminin ardından pirincin içerisine süt ve şeker ilave edilerek kıvam aldığı anda pişirme işlemi bitirilir (Budak, 2008: 363).

#### 1.3.1.7. Kar Helvası

Kar helvasının oldukça sınırlı malzemesi bulunmaktadır. Dut pekmezi ve kar ile yapılan bir helvadır. Karın pekmez ile karıştırılmasıyla hazırlanmaktadır. Bu noktada dikkat edilmesi gereken toplanan karın temiz olmasıdır. Özellikle bahar aylarında yenilmesi tercih edilmektedir. Bu durumun nedeni ise baharda toplanan karın insan vücudundaki kurtları yok edeceği düşüncesidir. Çocuklar ve gençler tarafından oldukça sevilen bir tatlıdır (Üçer ve Pekşen, 2011: 88; Kılıç vd., 2013: 403).

#### 1.3.1.8. Reşidiyye Helvası

Fırında pişirilen çeşidi, yengem duymasın helvası, ninem duymasın helvası olarak bilinmektedir (Işın, 2019a: 155). Yapımı için soğuk suyun (1 litre) içerisine nişasta yavaş yavaş ilave edilerek çözdürülür. İçerisine bal ve şeker ile hazırlanmış şerbet eklenir. Kumlu bir kıvam elde edildiğinde gülsuyu ve isteğe bağlı olarak tarçın, karanfil eklenerek pişirme işlemi bitirilir (Arıkdal, 2009: 429).



### 1.3.1.9. Helva-yı Hâkânî

İçerisine kaymak konulmasıyla diğer tatlılardan ayrılmaktadır (Yerasimos, 2002a: 176). Yapılışı için bademler sıcak suda bekletilerek kabukları soyulur. Un, buğday nişastası ve pirinç unu bir kaptaki karıştırılarak bir köşede tencerede eritilen tereyağına eklenerek kavrulur. Kavrulmuş una, bademler de ilave edilerek kavurma işlemine devam edilir. Bir başka tencerede süt ve bal karıştırılarak kaynatılır. Hazırlanan bu ballı şerbet unlu karışıma katılarak yedirilir. Kıvam aldığı tencerenin alt kısmı helvaya kaymak konulur ve karıştırılır. Helva, servis için tabaklara alınır (Akkor, 2016a: 270).

### 1.3.2. Ticari Helvalar (Gıda İşletmeleri Tarafından Üretilen Helvalar)

Tahin helvası, cevizli yaz helvası, koz helvası, yaprak helva, kâğıt helva, pamuk helvası, köpük helvası, susam helvası, çekme helvası, pişmaniye gibi helvaların evde yapılması zor olduğu için bu helvalar dükkânlarda üretilerek satılmıştır. Dışarda satıldığı için bu tür helvalara çarşı helvaları da denilmiştir (Eksen, 2008: 98).

#### 1.3.2.1. Tahin Helvası

Tahin helvası, evde üretilmesi zor olan helvalar arasında yer almaktadır. Avrupa’da “Türk Balı”, “Türk Helvası” olarak da bilinmektedir. Kahvaltılarda tüketimi yaygın olan tahin helvası, bileşenleri ve kalori içeriği sebebiyle genellikle kışın tüketilmektedir (Karayahya, 2006: 2). Baysal vd. (1991: 20) araştırmasında 100 g tahin helvasının içerdiği besinleri Çizelge 1.18.’deki gibi vermiştir.

Çizelge 1.18. 100 g tahin helvasının içerdiği besin öğeleri

	Su	Enerji (kcal)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)
<b>Tahin Helvası</b>	1,5	516	10,5	28,0	53,5	91	9,0	0,35	0,05	1,5

Çizelge 1.18.’de de görüldüğü gibi besin değeri yüksek olan tahin helvasının, uzun süre depolanabilmesi, kolay bulunabilmesi ve uygun fiyatlarda satın alınabilmesi bu helvanın tercih edilme sebeplerindedir. Helvanın ana maddesi olan tahin, susamın öğütülmesiyle

elde edilmektedir. Sade, kakaolu ve çeşitli üretimi söz konusudur (Karayahya, 2006: 2; Meydani, 2008: 1; Batu ve Elyıldırım, 2009: 33).

Üretimi için öncelikle susamdan tahin üretilmesi gerekmektedir. Susamlar, temizlenme işlemi için suyun içerisine alınır. Zararlı maddelerden uzaklaştırılmış olan susamlar tuzlu karışımda belirli süre (5-6 saat kadar) bekletilip kabuklarından ayrılması sağlanır. Kabuklarından ayrılan susamların üzerinde tuz kalmaması için dikkatlice yıkanır. Yıkamanın ardından fazla kalan suyu gidermek amacıyla santrifujleme işlemi uygulanır. Ardından susamlar kavrulur ve öğütülür. Öğütülme sonucunda tahin elde edilmiş olur (Güneşer, 2009: 8).

Şeker ve su bir kazanın içerisine ilave edilerek şeker, suyun içerisinde eriyene dek karıştırılır. Şekerli su, yoğunlaşana kadar kaynatılır. Bu esnada sitrik asit karışıma eklenir. Aynı zamanda karışımına çöğen kökü ekstraktı ilave edilerek kıvam (ağda kıvamı) kazandırılır. Kıvam aldıktan sonra karışım ağda kazanına dökülür ve bu kazanda miktarına dikkat edilerek çöven suyu eklenir. Soğuması için ağda kazanında bulunan fan sisteminden yararlanır. Bu fanlı sistem ile helvanın içerisindeki sıcak hava alınırken soğuk hava kazana verilir. Bu aşamadan sonra ağda henüz ılıkken içerisine tahin eklenerek karıştırılır (Meydani, 2008: 11; Batu ve Eryıldırım, 2009: 36, 38).

Ardından yoğurulmak üzere kazanlara alınır. Kazanlara alınan ağdalı karışımın içerisine emülgatör ve çeşitli maddeler (ceviz, fındık, fıstık, kakao vb.) tercihe bağlı olarak katılarak karıştırılır. Karıştırma işleminde kürekler birbiri ardına gelerek helva hızlıca karıştırılmasına dikkat edilmektedir. Bu işlemle tahin ile ağda birbirine tam anlamıyla özdeşleşmiş olur. Gerekli görüldüğünde helvaya ekstra tahin ilave edilerek kıvamı ayarlanmaktadır (Meydani, 2008: 11; Batu ve Eryıldırım, 2009: 36, 38).

Yoğurma işlemi sırasında kişiler el yordamıyla ya da makinelerle helvayı yoğurmaktadır. Bu aşamadan sonra helva üretimi bitmektedir. Helvalar kesilir, tartılır ve kalıplara alınır. Kalıplama işleminin ardından helvalar soğutma amacıyla 12-24 saat civarında dinlendirilir. Helvalar en son işlem olarak ambalajlanarak satışa sunulmaktadır (Meydani, 2008: 11; Batu ve Eryıldırım, 2009: 36, 38).

Yukarıda ticari olarak fabrikalarda üretimi yer alan tahin helvasının 19. Yüzyılda el yordamıyla yapılışını Pretexta-Lecomte şu şekilde anlatmıştır:

*“Helvanın üretiminde 1,40 çapında bir kazan kullanılır. Bu kazan fırını oluşturan alçak bir duvarın içine gömülmüştür. Toprakla duvar arasında odun yanıyor. Kazanın üstünde, tavana asılı, iki metre boyunda bir havan duruyor. Üç kişi başında bekliyor. Kazana şeker dolduruyorlar ve belli miktarda da su katıyorlar. Odunlar yanmıştır, su kaynamaya başlıyor. Adamlardan biri havanı kapıp kazanın içinde*

*uyumla gezdirmeye başlıyor. Havan, kazanın tabanına tok tok vuruyor. İkinci planda, öbür iki işçi bekliyor. Birden biri ilerliyor, birincinin arkasında durup bir müddet onun vücut hareketlerini izliyor ve birden havanı kapıyor. Tok tok'ları düzenli olarak sürdürüyor. Çünkü hareketlerde en ufak bir uyumsuzluk veya yapılacak bir hata, sonucu sıfıra indirebilir. Olup olacağı su ve şeker, fakat yapımı çok zordur ve en ufak bir hatayı affetmez. Şeker yeterince yoğunlaştıktan sonra tahin eklenir. Bu iş de bittikten sonra macun kıvamı alan helva, kırk beş santim çapında bakır kaplara aktarılır ve işçinin elle yoğurabileceği kadar soğumaya terk edilir. Bu son işlem de bir saat sürer, sonra soğumaya bırakılır. Helva hazırlanmıştır.” (Şavkay, 2000b: 157)*

Pretexta-Lecomte, tahin helvasının o dönemde yapılışını anlatmış; fakat helvanın kıvam alması için konulan malzemeye değinmemiştir. Bu dönemde helvacı kökünden (çöven) ziyade yumurta akıyla hazırlanan tahin helvaların daha kaliteli ve lezzetli olduğu bilinmektedir. Fakat pahalı olduğu için tercih edilmediği de görülmektedir. Bu nedenle kullanılan helvacı kökleri *Gypsophila* türündeki çövenden elde edilmektedir (Işın, 2019a: 163).

Osmanlı Dönemi'nde önemli bir yeri olan helva, Ali Muhiddin Hacı Bekir'in ifade ettiği üzere son dönemlerde önemini yitirmiştir. Helvacı ve şekerçi dükkânlarında helva öncelikli ürün olarak satılmamaya başlanmıştır. Ancak bu durum Edirne'den gelen bir Musevi'nin helvacı dükkânı işletmesiyle değişmiştir. Ali Muhiddin Hacı Bekir ve diğer tatlıcılar tahin helvası başta olmak üzere çeşitli helvaların satışını sağlayarak esasında hem helva kültürünün kaybolmasına engel olunmuş hem de gelişen rekabetle helvaların çeşitlenmesi sağlanmıştır. Aynı zamanda bu noktada Ali Muhiddin Hacı Bekir'in dükkânında helva satması için teşvik eden İttihat ve Terakki'nin helva üretiminden “helva ilimi” şeklinde bahsetmesi helvanın değer gören, ayrı bir meziyet gerektiren bir iş olduğunu göstermektedir (Akçura, 2008: 119, 120).

### **1.3.2.2. Cevizli Yaz Helvası**

Yaygın olarak tüketilen cevizli yaz helvası, sade olarak üretilmediği gibi çeşnili olarak da üretilmektedir. Cevizli yaz helvasının üretimi de tahin helvasında olduğu gibi tahinin elde edilmesi ile başlamaktadır. Tahin susamdan elde edildikten sonra bir kazanda gerekli olan miktarda şeker ve su karıştırılarak 117 °C'de kaynatılmaya başlanır (Eryıldırım, 2009: 1; Batu ve Eryıldırım, 2009: 39, 41).

Suyun içerisinde eriyen şeker, ağda kıvamına gelene kadar karıştırılır. Bu esnada tahin helvasında da olduğu gibi içerisine sitrik asit eklenir. Şekerli karışım bir başka kazana aktarılarak içerisine tahin, irmik, kakao, vanilin, ceviz eklenir ve karıştırılır. Helva üretiminin bu noktasında helva istenilen kıvama göre pişirilir. Ardından soğumadan tanklara

aktarılır. Dolum için makineler belirlenen gramajlara göre ayarlanır ve dolum işlemi gerçekleştirilir (Batu ve Eryıldırım, 2009: 39, 41).

Dolumu yapılmış helvalar, tezgâhların üzerine alınarak çalışanlar tarafından üzerlerine cevizler yerleştirilir. Tüm işlemlerden geçen cevizli yaz helvası bir süre bekletilir (kışın on iki, yazın on sekiz saat) ve ardından hava geçirmeyen ambalajlar ile kaplanarak satışa sunulur (Batu ve Eryıldırım, 2009: 39, 41).

### **1.3.2.3. Koz Helvası**

Koz helvası, Besin Maddeleri Tüzüğü'nde (Kısım VIII. 442) “kırılmış, ayıklanmış, ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı kuru meyvelerle, yeteri kadar çöğen suyu ve yumurta akının sakkaroz ve glikozla pişirilmesi” olarak tanımlanmıştır (Besin Maddeleri Tüzüğü, 1985: 74).

Her ne kadar “koz” sözcüğü ceviz anlamı taşıdığı için helvanın sadece cevizli olarak üretildiğini düşündürse de esasında koz helvasının cevizli türü çok az üretilmektedir (Işın, 2019a: 166).

Osmanlı Dönemi'nde tahin helvasında olduğu gibi koz helvası da helvacı kökü ya da yumurta akı ile kıvam kazandırılmıştır. Kıvam kazanan bu ağdalı yapının içerisine ceviz, fındık, fıstık ilave edildiğinde koz helvası elde edilir. Sakız kıvamında olan bu helva, özellikle yumurta akı ile yapıldığında rengi daha beyaz olur. Renginin beyaz olmasından dolayı sade koz helvasına “ak helva” da denildiği bilinmektedir (Işın, 2019a: 166).

Sokaklarda satışının yapıldığı bilinen koz helvasının İstanbul'da 1835 yılında düzenlenen narh defterinde 1 kıyyesinin 124 para olduğu görülmektedir (Samancı, 2009: 59). Geçmişte küçük fabrikalarda üretilen koz helvası, Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'ndan lisansı alınarak endüstriyel olarak üretilmeye başlanmıştır (Aktaş ve Cebirbay, 2010: 214).

### **1.3.2.4. Yaprak Helvası**

Safranbolu'da üretimi devam eden yaprak helvası, koz helvasının bir türüdür. İsminden de anlaşılacağı üzere ince yaprak şeklinde üretilmektedir. Yaprakların arasına cevizle hazırlanmış iç konularak satışa sunulmaktadır (Işın, 2019a: 169).

### 1.3.2.5. Kâğıt Helvası

Kâğıt helva, evde yapımının zor olması sebebiyle sokaklarda satılmaktadır. Hazırlanan helvacı kâğıtlarının arasına macun konularak elde edilmektedir. Helvacı kâğıtları, mayalı hamurun özel kalıplarla pişirilmesiyle üretilmektedir. Bu kalıplar oyma motifli olup helvacı kâğıdının üzerini süslemektedir (Halıcı, 2013: 140; Işın, 2019a: 170).

Üretilen helvacı kâğıtları ince, kolay kırılabilir, çıtır çıtır yapıdadır (Halıcı, 2013: 140; Işın, 2019a: 170). Yıllar içerisinde arasına sürülen sakız helvasının yerini koyu kıvamlı glikoz veya sakkaroz şurubu almıştır (Besin Maddeleri Tüzüğü, 1985: 74).

### 1.3.2.6. Pamuk Helva

Pamuk helva, ateş üzerinde sürekli olarak dönen bir çarkın içerisine şeker ve gıda boyasının eklenmesi ve eklenen bu karışımın pamuk haline gelmesiyle bir tahta çubukta toplanması ile elde edilmektedir (Kilimci, 2010: 13).

Şeker ve gıda boyası, pamuk helva üretimi için kullanılan makinenin içerisine konulur. Makine, şekeri hızlı bir şekilde döndürerek hava ile temas etmesini sağlar. Hava ile temas eden şeker iplik şeklinde katılaşır. Oluşan bu iplikler bir çubuk yardımıyla toplanır (Woloson, 2013: 96).

Genellikle seyyar satıcılar tarafından arabalarda hazırlanıp satılan pamuk helva, artık naylon poşetlere sarılı bir halde marketlerde satılmaktadır (Kilimci, 2010: 13).

### 1.3.2.7. Köpük Helvası

Ham helva olarak da bilinmektedir. Evde yapılmayarak genellikle helvacılardan satın alınmaktadır (Işın, 2019a: 174). Özellikle sonbahar ve kış aylarında tüketilen bu helvanın ana malzemesini şeker, su, çöven otu oluşturmaktadır (Tekin vd., 2014: 185).

Bir kazana şeker konularak içerisine su ilave edilir. Şekerli su karışımı ağda kıvamına gelene kadar kaynatılır. Bu esnada çövende bir başka tencerede içerisine su eklenerek kaynatılır. Kaynayan çöven süzülerek elde edilen suyu ağda kıvamına gelen şekerin içerisine ilave edilir. Şekerli karışım beyaz rengini alıp kıvamı hafif akışkan hale geldiğinde pişirme işlemi bitirilir (Tekin vd., 2014: 185). Köpüklü helva yapımı sırasında elde edilen köpüklü ağda tahin helvası ve koz helvası yapımında kullanılmaktadır (Işın, 2019a: 174).

### 1.3.2.8. Susam Helva (Küncülü Helva)

Şeker ve su bir tencerenin içerisine alınarak şeker eriyinceye kadar pişirilir. Karışımın içerisine limon tuzu da ilave edilerek kaynatılır. Ardından pişirme işlemi durdurularak içerisine daha öncesinde çövenin kaynatılmasıyla elde edilen çöven suyu eklenir ve karıştırılır. Çövenin içerisinde yer alan saponin şekere beyaz renk kazandırmaktadır. Helva beyaz rengini aldığı anda tekrar hafif ateşte pişirilerek karıştırılır (Budak, 2008: 355).

Şekerli karışım, sertleşerek kırılmaya başladığında pişirme işlemi bitirilir. Bu esnada bir mermerin üzerine susam konularak helva bu susamın içerisine alınır ve çevresinin susamla kaplanması sağlanır. Ardından helva merdaneyle ince olacak şekilde açılır ve kesilerek soğuması için bekletilir (Budak, 2008: 355).

### 1.3.2.9. Çekme Helvası

Çekme helva, “TS 13038 Çekme Helva” standardında “beyaz şeker, buğday unu, tereyağı ve/veya bitkisel margarin, su, sitrik asit, aroma verici ve aroma verme özelliği taşıyan gıda bileşenleri ve gerektiğinde çeşni maddeleri de ilave edilerek tekniğine uygun şekilde hazırlanan bir ürün” şeklinde tanımlanmıştır (Kola, Altan ve Konuşkan, 2008: 411).

Çekme helvanın Osmanlı Dönemi’nde (1800) yapılmaya başlandığı bilinmektedir. Kastamonu ili özdeşleşmiş olan çekme helvası yıllar içerisinde diğer illerde de tüketiminin artması ile endüstriyel olarak üretilmeye başlanmış ve çekme helvanın çeşitleri (kakaolu, fındıklı, vd.) arttırılmıştır (Karanfil Kelleci, 2017: 1).

Pişmaniye ile çekme helva, aynı tatlıymış gibi tanıtılmış olsa da esasında kullanılan malzeme miktarı, tellerinin inceliği-kalınlığı ve çekme helvaya uygulanan presleme işlemi açısından birbirinden farklıdır (Karanfil Kelleci, 2017: 7).

Çekme helvasının üretimi için öncelikle miyane hazırlanmalıdır. Miyane için un elekten elenerek içerisine önceden eritilmiş tereyağı ilave edilip karıştırılır. Karıştırma aşamasında unun yağı ile özdeşleşmesi esastır. Özdeşleşen miyane 5 saat civarında pişirilir ve bir gün boyunca dinlenmesi için bekletilir. Bir günlük beklemenin ardından miyane, tekrar ısıtılır (Kola, 2008: 413, 414; Karanfil Kelleci, 2017: 9).

Bir başka kazanda da ilk önce su kaynatılır; ardından kaynayan suya şeker ve limon tuzu ilave edilir. Hazırlanan karışım kaynamaya başlayana kadar karıştırma işlemi gerçekleştirilir. Karışım ağda kıvamını aldığı anda soğuması için bir süre bekletilir ve soğuyan

ağda birbiri üzerine katlanarak opak görünüm kazandırılır. Katlama işlemi, şeker ağartma işlemi olarak da bilinir ve genellikle makineler aracılığıyla gerçekleştirilir. Ağartma işleminin ardından çekme işlemine hazır olan ağdanın içerisine öncesinde hazırlanan miyane eklenerek ağda helva çekme makinesine yerleştirilir (Kola, 2008: 413, 414; Karanfil Kelleci, 2017: 9).

Makinelerin henüz icat edilmediği dönemlerde helvalar el ile çekilmiştir. Çekme işlemi, helva tel tel dağılana kadar sürdürülür. Tel tel hale gelen helva, helva kırma ve eleme makinesi ile parçalanır. Yeterince iyi parçalanmış kısımlar toplanarak preslenir ve arzu edilen şekil (genellikle baklava şekli verilmektedir) verilir. Tüm aşamalardan geçmiş olan çekme helva satılmak üzere ambalajlanır (Kola, 2008: 413, 414; Karanfil Kelleci, 2017: 9).

### **1.3.2.10. Pişmaniye (Keten Helva)**

Halıcı'nın (2013: 166) kitabında pişmaniye “Kavrulmuş şekerle hazırlanan, Anadolu’da yaygın yapılan, pamuk görünüşünde bir çeşit helva” şeklinde tanımlanmıştır. Pişmaniyenin, İran’a has bir ürün olduğu ve İran’da “peşmek” adının dönüşerek Türkçe’de “pişmaniye” halini aldığı bilinmektedir. Evlerde şenlik havasıyla yapılan bir tatlı iken yıllar içerisinde yapımının zor olması sebebiyle fabrikalarda, şekercilerde üretilen bir tatlıya dönüşmüştür (Türkyılmaz, 2015: 819).

Her ne kadar evlerde üretimi devam etmese de bu durum pişmaniyenin unutulmasına neden olmamış Anadolu’nun her yerinde satışları sürmüştür. Özellikle İzmit ili ile özdeşleşmiş ve bu nedenle pişmaniye İzmit’te tescillenmiştir (TÜRKPATENT, 2001).

Pişmaniyenin Anadolu’da ne zaman ve nasıl öğrenildiğine ilişkin belirsizlikler bulunmaktadır. Padişah fermanıyla İzmit’e gelen Ermeni ustalarından yahut Kandıralı Şekerci Hayri Usta’dan öğrenilmiş olabileceğine ilişkin rivayetler bulunmaktadır. Rivayetlerin hangisi doğru olursa olsun bu durumda ulaşılan sonuç Anadolu halkının pişmaniye tanıyıyor olmasıdır (Orhan, 2010: 246, 247). Aynı zamanda helvahane kayıtları incelendiğinde pişmaniyenin bu kayıtlarda yer aldığı görülmektedir (Bilgin, 2008: 88). Ancak o dönemde Anadolu’da üretilen pişmaniyelerde tatlandırıcı olarak şeker yerine bal kullanılmıştır (Işın, 2019b: 205).

Pişmaniye, “tel helva” ya da “tel tel” olarak da bilinmektedir (Orhan, 2010: 246). Ancak Güzelbey’in (1982: 102) ifade ettiği üzere tel helvası pişmaniyeden daha incedir. Yapılışı şu şekildedir:

Pişmaniye yapımı için öncelikle şeker, su karışımı kaynatılır. Kaynamaya başladığında içerisine sitrik asit ilave edilir. Karışım ağda kıvamına ulaştığında tezgâha alınarak soğuması için bir süre bekletilir. Soğuyan ağda, önceden kavrulmuş un ve eritilmiş tereyağı karışımının içerisine konularak altında ateş yanan bir sinide birbiriyle özdeşleştirilir. Ağdanın etrafında ağdayı çekmek için hazır olan kişiler halkayı unlu karışımın üzerinde çevirme işlemini gerçekleştirirler. Bu noktada ağdanın halka biçimini almış olması ve bu biçimin işlem bitene kadar korunması önemlidir. Aynı zamanda un ile ağdanın özdeşleşmesi sırasında konulan sininin altındaki ateşin iyi ayarlanmış olması esastır. Ağda tel tel parçalanmaya başladığında pişmaniye elde edilmiş olur (Koşay ve Ülkücan, 2011: 193; Türkyılmaz, 2015: 818,819).

### **1.3.2.11. Peynir Helvası**

Peynir helvası, hoşmerim adıyla da bilinen tatlıdır. Ancak hoşmerimin tarifinde yumurta da bulunurken peynir helvası yumurtasız olarak üretilmektedir (Ünal, 2011: 3; Seçim, 2017: 13). Yıllar içerisinde, ilden ile tariflerde de değişiklikler yaşanmıştır. Trakya ilinde büyükbaş ve küçükbaş hayvancılığın gelişmesiyle elde edilen süt ürünlerinin bolluğu peynir helvalarının da bu ilde ünlenmesini sağlamıştır. Aynı zamanda Çanakkale ve Tekirdağ'da peynir helvası endüstriyel bir ürün haline dönüşmüştür (Ulu, 2019: 39).

Peynir helvasının yapımı oldukça basittir. Tuzsuz beyaz peynir, ezildikten sonra ocağa alınarak rengi değişinceye kadar kavrulur. Rengi sarıya döndüğünde içerisine şeker ve un eklenerek kıvam alana kadar pişirilir. Renginin sarı haline gelmesi için yumurta kullanıldığı da görülmektedir; ancak genellikle yumurta yerine sarı gıda boyası kullanılmaktadır. Ardından pişirilmiş olan helva şekerli suyun içerisine konularak haşlama işlemi gerçekleştirilir (Cengiz, 2006: 5; Seçim, 2017: 13).

## **1.4. Türkiye’de Bölgelere Göre Tüketilen Helvalar**

Türkiye’de yapılan helvalar bölgeden bölgeye ilden ile değişebilmektedir. Bu noktada yalnızca yapılan helvalar değil helva yapımında kullanılan malzemelerde dâhi değişiklikler yapıldığı görülmektedir. Doğu Anadolu’da tereyağı ile yapılan un helvasının, Akdeniz Bölgesi’nde zeytinyağı ile yapılması bu duruma gösterilebilecek en iyi örneklerdendir (Sabbağ ve Boğan, 2019: 31).



Çizelge 1.19.'da Marmara Bölgesi'nde yer alan iller ve tüketilen helva çeşitleri yer almaktadır. Marmara Bölgesi'nde bulunan Yalova iline ait helvalara literatürde rastlanmadığı için çizelgeye dâhil edilmemiştir.

Çizelge 1.19. Marmara Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri

Marmara Bölgesi'nde Yer Alan İller	Tüketilen Helvalar
Edirne	Pekmezli helva, un (kaşık) helvası, yumurta helvası (Çakır, 2015: 249), irmik helvası, peynir helvası, gaziler helvası, ballı badem helvası (Uca Özer, Albayrak ve Güdük, 2016: 74, 78).
Tekirdağ	Keten helvası, un helvası, kar helvası (Artun, 1995: 3), peynir helvası (Şengül vd., 2015: 34), gaziler helvası, irmik helvası, pekmezli helva, yumurta helvası (Çakır, 2015: 237, 257).
İstanbul	Sâbûnî helva (Güzelsoy, 2010: 168), irmik helvası (Demir, Akdağ, Sormaz ve Özata, 2018: 596).
Kocaeli	Pişmaniye (Sormaz, 2017: 109).
Sakarya	İrmik helvası, un helvası, yağ helvası, (Eroğlu, 2003: 89, 172), kara helvası (Şengül vd., 2015: 38), köpük helva (Şengül ve Türkay, 2018: 577).
Bilecik	Köpük helvası, kıtır helvası, karacaoğlu helvası, un helvası (Vatan, 2017: 197).
Bursa	Asude helvası, düğün helvası, asmakabağı helvası, cumalıkızık ramazan helvası (Akkor, 2009: 316, 323), çöven helvası (Şengül vd., 2015: 35).
Balıkesir	Kara helva, tez pişti helvası, nişan helvası, tel helva (Bozok ve Kahraman, 2015: 88).
Çanakkale	Peynir helvası, bayramiç helvası (Bucak ve Ateş, 2014: 321), yumurta helvası, basma helva (Şengül vd., 2015: 36).
Kırklareli	Gaziler helvası, irmik helvası, pekmezli helva, un (kaşık) helvası, yumurta helvası (Çakır, 2015: 237, 257).

Çizelge 1.20.'de Ege Bölgesi'nde yer alan iller ve tüketilen helva çeşitleri yer almaktadır.

Çizelge 1.20. Ege Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri

Ege Bölgesi'nde Yer Alan İller	Tüketilen Helvalar
Uşak	Köpük helvası (Gürkan ve Ulama, 2019: 285).
Denizli	Çıtır helva, telem helvası, pekmezli un helvası (Denizli İl Kültür ve Turizm Valiliği, 2008).
Manisa	Şaşa Helva (Şengül vd., 2015: 87).
Muğla	Çitirmek (susam helvası) (Muğla Valiliği, 2017: 116).
Kütahya	Çekme helva, un helvası (Şengül vd., 2015: 87), bitli helva (husamlı helva) (Haberler, 2017).
Afyonkarahisar	Un helvası (Baytok, Emren, Gürel, Dalkıranoglu, Güney ve Töre, 2001: 170), irmik helvası, tel helvası (Aydın, 2015: 22, 26).
Aydın	İrmik helvası (Şengül vd., 2015: 85).
İzmir	Un helvası (Atilla, 2001: 170), kırma helva (Şengül vd., 2015: 87).

Çizelge 1.21.'de Akdeniz Bölgesi'nde yer alan iller ve tüketilen helva çeşitleri yer almaktadır.

Çizelge 1.21. Akdeniz Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri

Akdeniz Bölgesi'nde Yer Alan İller	Tüketilen Helvalar
Burdur	Kenevir helvası, kabak helvası, haşhaş helvası (Çuhadar, Küçükyaman ve Şaşmaz., 2011: 76, 77), ceviz helvası, nişasta helvası, un helvası (Kazan, 2003: 342, 343).
Isparta	Çakal helvası, kaymaklı un helvası (Çuhadar vd., 2011: 137), ceviz helvası, irmik helvası, un helvası, nişasta helvası, köpük helvası, ovma helvası, haşhaş helvası (Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2014: 171, 205), güveçte tahin helvası (Şengül vd., 2015: 109).
Antalya	Aside, gaziler helvası, kaşık helvası, göç helvası, çiğirdik helvası (susam helvası), küllük helvası (Yetkin, 1994: 139, 141), peynir helvası, öküz helvası, kaymak helvası, cillincop (tahinli un helvası), (Adar, 2004: 118, 120).
Osmaniye	Un helvası (Şimşek, 2003: 724).
Hatay	Menengiç helvası (Okay, 2003: 481), peynirli irmik helvası (Balcı, 2011: 121), irmik helvası, küncülü helva, nişeli helva, peynir helvası (Budak, 2008: 255, 368).
Mersin	İrmik helvası (Lokmanoğlu, 2013: 130).
Adana	Un helvası, peynirli irmik helvası (Çıkla, 1998, 230, 255), irmik helvası (Yağmur, Şahin, Boybek ve Arıdıcı, 2014: 21).
Kahramanmaraş	Aside, irmik helvası, peynir helvası, çerkez helvası, nahço helva (Küpelikılıç, 2013: 226).

Çizelge 1.22. 'de Karadeniz Bölgesi'nde yer alan iller ve tüketilen helva çeşitleri yer almaktadır.

Çizelge 1.22. Karadeniz Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri

Karadeniz Bölgesi'nde Yer Alan İller	Tüketilen Helvalar
Düzce	Fındıklı tahin helvası (Türkiye Kültür Portalı, 2018).
Rize	Hemşin helvası, asude (Başaran, 2017, 143, 144), pekmez helva (Anonim, 2004: 83).
Trabzon	Un helvası (Duman, 2003: 820).
Gümüşhane	Kara helva, tel helvası, un helvası (Gümüşhane Valiliği, 103, 106), pekmezli un helvası (Akyürek ve Zeybek, 2018: 874).
Giresun	Kar helvası (Yüksel, 2003: 685), aside helvası (Şengül vd., 2015: 63).
Ordu	Un helvası, cevizli helva, pekmezli mısır helvası (Demiröz, 2015: 117, 127), kaşık helvası (Şengül vd., 2015: 64).
Tokat	Un helvası (Sağır, 2012: 2682).
Amasya	Teltel (Yörgüç, 2010: 81).
Sinop	Tatkat helvası (Sinop Gezi Notları: 2012: 85).
Çorum	Karaçuval helvası, (Işkın ve Sarıışık, 2019: 479), irmik helvası, un helvası (Demircioğlu ve Bulduk, 2001: 64).
Kastamonu	Çekme helva (Kola vd., 2008: 414), cide ceviz helvası, kaşık helva (Aydoğdu ve Mızrak, 2017: 373).
Karabük	Ceviz helvası (Şengül vd., 2015: 6), tel helva, un helvası, susam helvası, yaprak helva, telli helva, un helvası, pekmez helvası, nişasta helvası (Canbulut, 2017: 40, 60).
Zonguldak	Kestaneli un helvası (Sözen, 2016: 56).
Bolu	Kara toprak helvası, keten helvası (Şengül vd., 2015: 60), nişastalı helva, tosmana kara helvası, kaymak helvası, kara helva (un helvası), depme helva, köpük helvası, saray helvası, irmik helvası, çubuk helvası, nişasta helvası, şakşak helvası, Mudurnu helvası (Doğan, 2017: 441, 509).
Artvin	Koz helvası, un helvası (Önal, 2013: 117, 118).
Bayburt	Bal helvası, un helvası (Şengül vd., 2015: 59).
Samsun	Peynir helvası (Karagöz, 2006: 666), mısır unu helvası (Şengül, vd., 2015: 65).
Bartın	Nişasta helvası (Şengül vd., 2015: 59), un helvası (kaşık helvası) (Çelikoğlu, 2016, 196).

Çizelge 1.23.'de İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan iller ve tüketilen helva çeşitleri yer almaktadır. İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan Aksaray iline ait helvalara literatürde rastlanmadığı için çizelgeye dâhil edilmemiştir.

Çizelge 1.23. İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri

İç Anadolu Bölgesi'ndeki İller	Tüketilen Helvalar
Yozgat	Ahilik helvası (Sabah Gazetesi, 2017).
Kırıkkale	Un helvası (Demirel ve Karabina, 2019: 921).
Karaman	Tahinli un helvası (Şengül vd., 2015: 128).
Çankırı	Zerdeçal helvası (Şengül vd., 127), çekme helvası, un helvası, çatlak helva (Karaçar ve Göker, 2016: 75).
Konya	Yumurtalı un helvası (Halıcı, 2005: 291), pekmez helvası, kenevir helvası, un helvası, nişasta helvası, ırmik helvası (Yardımcı, 2012: 167, 173).
Nevşehir	Pekmez helvası, öküz helvası (un helvası) (Güldemir ve Işık, 2011: 5).
Kayseri	Un helvası, pekmez helvası, teltelli (pişmaniye) helvası (Şengül vd., 2015: 128).
Sivas	Uğut (Fadime Hanım'ın helvası), can helvası, kar helvası (Üçer ve Pekşen F, 2001: 88, 92), tel helvası, un helvası, peynirli helva (Zengin ve Işık, 2017: 409).
Niğde	Köy helvası (Niğde İl Kültür Ve Turizm Müdürlüğü, 2019).
Eskişehir	Met helvası (Kaşlı, Cankül, Köz ve Ekici, 2015: 42), nuga helvası, kürek helvası (Şengül vd., 2015: 127).
Ankara	Batak helvası, cevizli un helvası, haside, kar helvası, pişmaniye, süt helvası, un helvası (Toygur ve Berkok, 1999: 266, 290), tilit helvası (Şengül vd., 2015: 127).
Kırşehir	Haside (Kazmaz, 2001: 116), ahi helvası (Şengül vd., 2015: 129).

Çizelge 1.24..'te Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan iller ve tüketilen helva çeşitleri yer almaktadır. Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan Bingöl iline ait helvalara literatürde rastlanmadığı için çizelgeye dâhil edilmemiştir.

Çizelge 1. 24. Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri

Doğu Anadolu Bölgesi'nde Yer Alan İller	Tüketilen Helvalar
Kars	Umaç helvası (Demirel, 2012: 85), pekmezli helva (Belli ve Belli, 2010: 120).
Ardahan	Ardahan helvası, un helvası (Şengül vd., 2015: 166).
Erzurum	Peynir helvası, tatlı helva (Esenbuğa, 2012: 57, 59), un helvası (Serçeoğlu, 2014: 43).
Erzincan	Mucur (peynir) helvası (Belli ve Belli, 2010: 229), un helvası, ırmik helvası (Ceyhun Sezgin ve Onur, 2017: 206).
Tunceli	Un helvası, pekmez helvası (Işık, 2012: 88, 90).
Elâziğ	Erik helvası, ırmik helvası, peynir helvası, vişne helvası, nişe helvası, pekmez helvası, bağ pekmezi ile helva (Şenocak, 2003: 608, 609), un helvası, kayısı helvası (Bulut 2001: 77).
İğdir	Uğut (Tangüler, Eleroğlu, Özer ve Develi Işıklı, 2015: 605).
Hakkâri	Aside helvası (Şengül vd., 2015: 169).
Van	Asude (Belli ve Belli, 2010: 233).
Bitlis	Pekmez helvası, un helvası, şeker helvası (Belli ve Belli, 2010: 436, 438).
Muş	Teter helvası (Şengül vd., 2015: 170).
Malatya	Haside, kar helvası, Kürt helvası, pekmez helvası, peynir helvası, un helvası, gelin kız helvası (Kılıç vd., 2013: 401, 419).

Çizelge 1.25. de Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan iller ve tüketilen helva çeşitleri yer almaktadır. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan Şırnak iline ait helvalara literatürde rastlanmadığı için çizelgeye dâhil edilmemiştir.

Çizelge 1.25. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan illerde tüketilen helva çeşitleri

Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde Yer Alan İller	Tüketilen Helvalar
Diyarbakır	İrmik helvası (Şengül vd., 2015: 147), kazma helvası (Halıcı, 2015: 29).
Batman	Pekmezli un helvası (Şengül vd., 2015: 147).
Mardin	Pestil helvası, pekmezli helva, peynirli helva (Toprak, 2015: 118, 178).
Şanlıurfa	Nişe helvası, pendirli helva, tel helvası, küncülü helva (Rızvanoğlu, 2017: 241).
Gaziantep	Haç helvası (Güzelbey, 1982: 102), nişe helvası, peynirli ırmik helvası (Sargın, 2013: 331, 327), peynir helvası (Aksoy ve Sezgin, 2015: 85).
Adıyaman	Peynirli ırmik helvası (Turan, 2014: 10), peynirli helva, tene helvası, top helva, ırmik helvası, nişe bulamacı (Öncü, 2015: 380, 394), kara toprak helvası (Halıcı, 2015: 29).
Kilis	Peynirli ırmik helvası, miyoma helvası (Şengül vd., 2015: 147).
Siirt	Peynir helvası, aside, kar helvası (Belli, 2010: 98).

Bölgelere göre helva çeşitlerinin yer aldığı çizelgeler incelendiğinde bazı helvaların (ırmik helvası, un helvası vb.) hemen hemen her ilde üretildiği görülmektedir. Ancak bazı helvalar her ne kadar diğer illerde üretilse de özellikle bir ille özdeşleşmiştir. Özdeşleşen bu helvaları korumak, ürünün pazarlanabilmesini kolaylaştırmak, ülke ekonomisine destek olmak, üretici ve tüketiciyi korumak adına bu helvaların coğrafi işareti tescillenmektedir (TÜRKPATENT, 2017: 2). Çizelge 1.26 da Türk Patent ve Marka Kurumu'ndan (TÜRKPATENT, t.y.) elde edilen coğrafi işareti tescillenmiş ve tescillenmesi için başvuruda bulunmuş helvalar yer almaktadır

Çizelge 1.26 Coğrafi işareti alınmış ve coğrafi işaretinin alınması için başvuruda bulunmuş helvalar

Başvuruda Bulunan İller	Coğrafi İşareti Tescillenmiş Helvalar
Tekirdağ	Bilecik Pazaryeri Helvası
Eskişehir	Eskişehir Met Helvası
Ordu	Kabataş Helvası
Kastamonu	Kastamonu Çekme Helvası
Aydın	Nazilli Kar Helvası
Ordu	Ordu Perşembe Ceviz Helvası
Başvuruda Bulunan İller	Coğrafi İşaretinin Tescillenmesi İçin Başvurulmuş Helvalar
Kastamonu	Cide Ceviz Helvası
Edirne	Deva-i Misk Helvası
Düzce	Düzce Fındıklı Tahin Helva
Karabük	Eskipazar Miyane Helvası
Eskişehir	Eskişehir Nuga Helvası
Sinop	Gerze Düğün Helvası
Aksaray	Helvadere Patatesi
Tekirdağ	Tekirdağ Peynir Helvası

Çizelge 1.26.'da görüldüğü üzere coğrafi işareti tescillenmiş altı, tescillenmesi için başvuruda bulunulmuş sekiz helva bulunmaktadır.





## 2. BÖLÜM

### İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Helvayı konu alan araştırmalardan birkaçı tarih sıralamasına göre şu şekildedir:

Ünver'in (1948) "Tarihte 50 Türk Yemeği" adlı araştırmasında tatlılar kısmında müluki sakız helvası, helvayı hakani, gaziler helvası, helvayı me'muniye, ıshakiye helvası, yengem duymasın helvası ve diğer helva çeşitlerinin yapıları üzerinde durulmuştur.

Şavkay'ın (2000b) Türk ve Dünya mutfaklarında yer alan tatlıları incelediği araştırmasında helvalar, ayrı bir bölüm olarak ele alınmıştır. Bu bölümde un helvası, nişasta helvası, fıstıklı irmik helvası, limon helvası, kaymaklı helva, bademli helva, Antepfıstıklı Sultan helvası gibi çeşitli helva tariflerine yer vermiştir.

Karayahya'nın (2006) "malieti düşürmek amacıyla soya proteini ve çeşitli yemeklik yağların ilave edilmesiyle üretilen tahin helvası çeşitlerinin belirli periyotlarla fiziksel, kimyasal ve duyuşal özelliklerinin incelenerek standartlara uygunluğunun tespit edilmesi" amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada tahin helvasının yapılışı ve duyuşal analizi hakkında bilgiler verilmiş, üretiminde kullanılan bitkisel yağların ve soya proteininin kullanımının helvanın kalite özellikleri üzerine etkisi incelenmiştir.

Şanlıer, Cömert & Durlu Özkaya (2008, 1127) genç bireylerin helva ve diğer çeşitli tatlılar hakkındaki bilgi düzeylerini tespit etmek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmada aside (%11,1), sabuniye (%8,5), pirinç unu helvası (%27), un helvası (%87,0) ve tahin helvasının (%85,6) gençler tarafından bilinme oranları ortaya konulmuştur. Araştırma neticesinde bu tatlıların bilinme oranlarının düşük olduğu vurgulanmıştır.

Tufan'ın (2008) gerçekleştirdiği "Helvahane ve Osmanlı'da Helva Kültürü" adlı araştırmada helvalar hakkında kapsamlı bilgiler verilmiştir. Helvanın tarihi, helva çeşitleri, helva araç-gereçleri, helvahaneler, helva sohbetleri incelenmiştir.

Batu ve Eryıldırım'ın (2009) "Geleneksel Helva Üretim Teknolojisi" hakkında bilgi vermek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada tahin helvası ve cevizli yaz helvası üretiminde kullanılan hammaddeler ve üretim aşamaları incelenmiştir.

Özbil'in (2011) "Edirne'nin Gaziler Helvası ve Helva Sohbetleri" adlı araştırmasında Edirne'de üretilen gaziler helvası ile ilgili bilgiler vermiş ve bu helvanın yapılışı üzerinde durmuştur. Aynı zamanda Edirne'de düzenlenen helva sohbetlerini tasrif etmiştir.

Akkor'un (2011) Selçuklu mutfağı hakkında bilgi vermek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmada, bu dönemde üretilen bal helvası, fıstıklı helva, nişasta helvası, un helvası, memnuniye, ceviz helvası, badem helvası, türkmeç helvası gibi çeşitli helvaların tariflerine yer verilmiştir.

Alkaşı'nın (2012) yöresel Türk yemeklerini incelediği araştırmasının tatlılara ait olan bölümünde nişe ve umaç helvasının tariflerini vermiştir.

Ertürk'ün (2015) "Türk Tatlı Sanatı" adlı kitabında geleneksel Türk tatlıları incelenmiştir. Bu noktada helva da Türk mutfağının geleneksel bir tatlısı olduğu için araştırmada yer verilmiştir. Nişasta helvası, irmik helvası, Cem Sultan helvası, bademli prens helvası, kaymak helvası, un helvası, düğün helvası, irmik kaşık helvası, limon helvası ve kremalı saray helvası gibi çeşitli helvaların yapıları üzerinde durulmuştur.

Türkyılmaz'ın (2015) pişmaniye ile ilgili bilgi vermek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmada Türk mutfak kültüründe tatlılar incelenmiş, helva kelimesinin anlamı irdelenerek tarihi üzerinde durulmuş, helvahane ve helvahanede çalışan kişilerin görevlerine değinilmiştir. Helva sohbetleri açıklanarak düzenlenen sohbetler tasrif edilmiştir. Yöresel bir yiyecek olan pişmaniyenin adı, özellikleri, yapılışı ve tarihi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Işın'ın (2019a) Türk tatlılarının tarihi ele almak için gerçekleştirdiği "Gülbeşeker" adlı kitabın bir bölümünde tahin helvası, koz helvası, kâğıt helva, pamuk helva, keten helvası gibi çeşitli helvalar incelemiştir. Aynı zamanda helva sohbetleri hakkında detaylı bilgiler yer vermiştir.



### 3. BÖLÜM

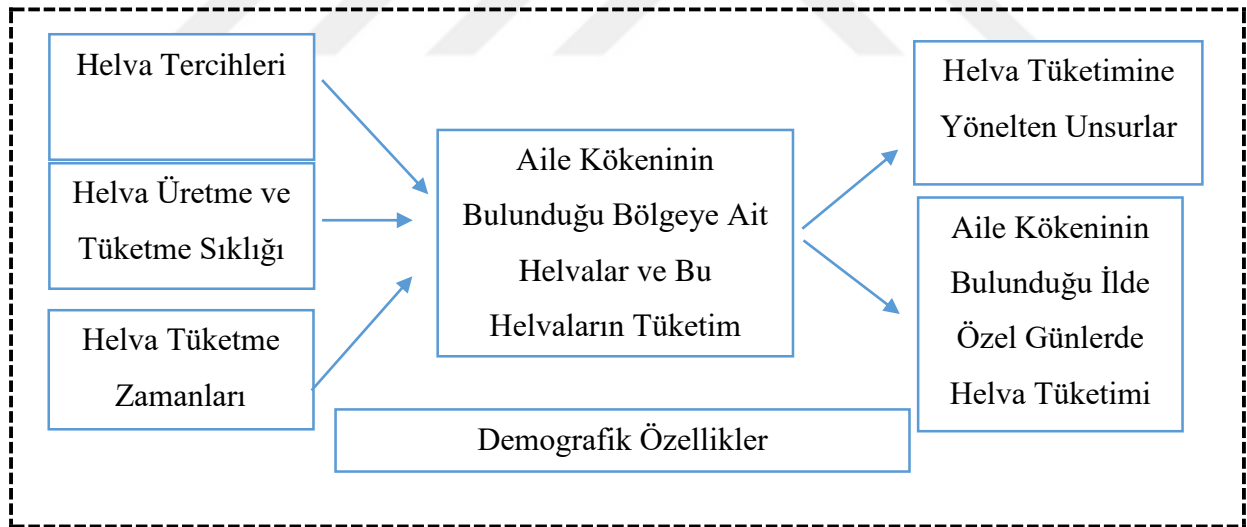
#### YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, ölçme araçları, verilerin toplanması, verilerin analizleri gibi konular hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma modeli, “verilerin amaçlarına uygun olarak toplanması ve çözümlenmesi için gerekli koşulların düzenlenmesi” ile oluşturulmaktadır (Karasar, 108: 2018). Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Model, günümüzde Türk mutfak kültüründe helvanın yeri ve önemini etkileyen etmenlerin saptanması amacıyla oluşturulmuştur. Oluşturulan model Çizelge 3.1.’de verilmiştir.

Çizelge 3. 1. Araştırmanın modeli



Araştırma modelinin ilk kısmında helva tercihleri, helva üretme-tüketme sıklığı ve helva tüketme zamanları üzerinde durulmuştur. İkinci kısmında ise aile kökeninin bulunduğu bölgeye ait helvalar ve bu helvaların tüketim durumu incelenmiştir. Modelin üçüncü kısmında ise bireyleri helva tüketimine yönelten unsurlar ve aile kökeninin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimine yer verilmiştir.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Anakitle olarak da bilinen evren, “araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği elemanlar bütünü” olarak tanımlanmaktadır. Bu bütünün içerisinde canlı ve cansız her türlü eleman yer alabilmektedir. Örneklem ise evrenin tümüne ulaşılması mümkün olmadığı için evreni temsil edebilecek daha küçük oranda kesit alınmasıdır (Coşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017: 142; Karasar, 2018: 147).

Örneklemin seçilebilmesi için Çizelge 3.2.’de yer alan aşamalar izlenmektedir.

Çizelge 3. 2. Örnekleme seçim aşamaları

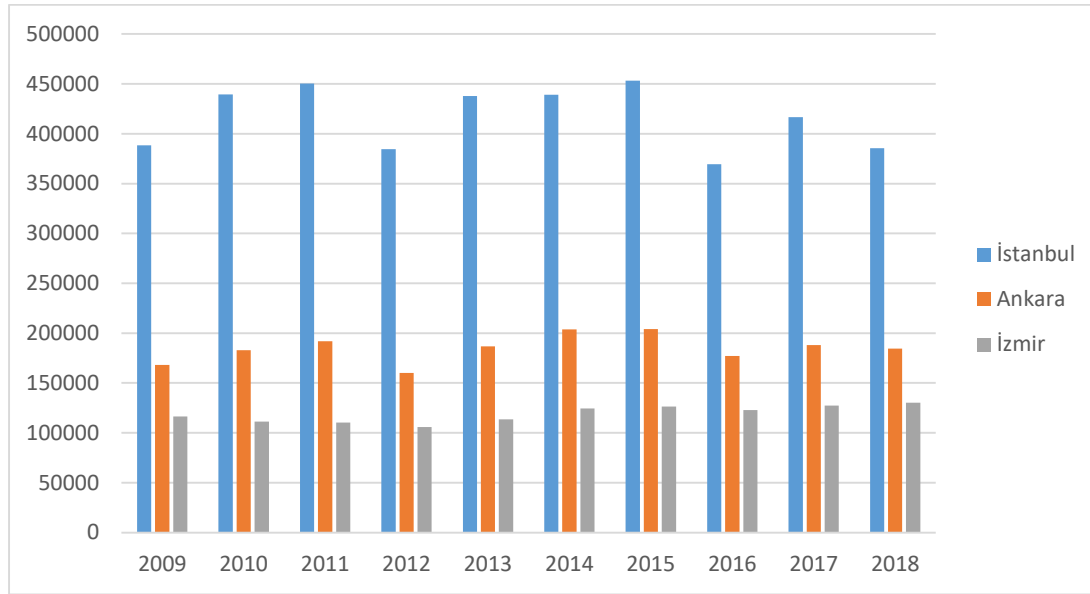


Kaynak: Coşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017: 142

Türkiye, 06-21 Haziran 1941 tarihinde düzenlenen Birinci Coğrafya Kongresi’nde 7 bölgeye ayrılmıştır (Özçağlar, 2003: 12). Ayrılan bu bölgelerde yetişen ürünler, yiyeceklerin yapımı, pişirme işlemleri, servisi değişebilmektedir. Türk mutfak kültürü de mevcut 7 bölgenin bir araya gelmesiyle bir bütün oluşturmakta ve çeşitlenmektedir (Şengül ve Türkay, 2017: 236; Sabbağ ve Boğan, 2019: 53). Bu çalışmada da İstanbul’un, Türkiye’nin en fazla içgöç alan şehri (Murat, 2007: 88) olması sebebiyle farklı illerden bireylere ulaşmanın mümkün olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle araştırmanın evreni olarak İstanbul belirlenmiştir.

Çizelge 3.3.’te Türkiye’de en çok göç alan üç il verilmiştir. Bu iller arasından İstanbul’un diğer illere oranla daha fazla içgöç aldığı görülmektedir.

Çizelge 3. 3. 2009-2018 yılları arasında Türkiye’de en çok göç alan iller



Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu’ndan elde edilen veriler ile oluşturulmuştur.

İstanbul’da yaşayan her bireye ulaşmanın mümkün olmaması, maliyet açısından yaşanabilecek güçlükler, kontrol etme zorluğu ve zamanın kısıtlı olması nedeniyle araştırma için örneklem belirlenmesi gerekmektedir. Araştırmanın örnekleme farklı yöntemler ile belirlenebilmektedir. Bu çalışmada ise Çizelge 3.4.’te de görüldüğü gibi Coşkun vd. (2017: 144) çalışmasında yer alan evrenin büyüklüğüne göre örneklem sayılarının belirlenmesi yöntemi kullanılmıştır.

Çizelge 3. 4. Örneklem sayısının tespiti

N	S	N	S
10	10	100,000	384
100	80	1,000,000	384
1000	278	10,000,000	384
10,000	370	N: Evren büyüklüğü S: Gerekli Örnek Büyüklüğü	

Kaynak: Coşkun, Altunşık ve Yıldırım, 2017: 144

İstanbul 2017- 2018 yıllarındaki nüfus oranı 15,067,724 olup örneklem sayısının %95 güven aralığında, 0,05 örneklem hata payında en üst sınır olan 384 sayısına sahip olması gerektiği belirlenmiştir.

Araştırmada anketlerin eksik ya da hatalı doldurulabileceği de göz önünde bulundurularak 449 bireye kolayda örnekleme tekniği ile ulaşılmıştır. Kolayda örnekleme tekniği ile

ulaşılabilen her birey araştırmaya dâhil edilebilmektedir. Bu sayede hem zaman hem de maliyet açısından tasarruf edilebilmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014: 83).

### 3.3. Ölme Araçları

Anket formu, günümüzde Türk mutfak kültüründe helvanın yeri ve önemini etkileyen etmenlerin saptanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Formun ölçek kısmında yer alan ifadeler, benzer anket formları ve literatürde yer alan bilgilerle araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Ölçek, uzman görüşlerinin tavsiyeleri doğrultusunda düzenlenerek uygulanmadan önce 40 katılımcı ile pilot test yapılmıştır. Bu doğrultuda katılımcıların okuyamadığı, anlamadığı, eksik ya da gereksiz olduğunu düşündüğü ifadeler tespit edilmiştir. Pilot test sonucunda gerekli düzenlenmeler yapılarak ölçek formunun da güvenilir ( $\alpha: ,906$ ) olduğunun tespit edilmesi üzerine anketin uygulanabilir olduğu saptanmıştır.

Anket formu 4 bölümden oluşmaktadır:

Anket formunun birinci bölümünde, katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, meslek, gelir durumu ve katılımcının hayatı boyunca yaşadığı yer gibi ifadeler bulunmaktadır.

Anket formunun ikinci bölümünde, katılımcıların helva tüketimini engelleyecek sağlık problemleri, evde helva yapan kişilerin tespiti, evde helva yapılma sıklığı, evde yapılan helva çeşitleri, dışarıdan alınan helva çeşitleri, dışarıdan helva satın alma sıklığı, zaman dilimine ve mevsime göre helva tüketimi tespit edilmeye çalışılmıştır.

Anket formunun üçüncü bölümünde, katılımcıların aile kökenin bulunduğu il öğrenilerek bu ile ait helvalar belirlenmeye çalışılmıştır. Bu helvaları ailede daha çok kimlerin yaptığı, katılımcının bu helvaları tüketip tüketmeme durumu ve tüketmiyorsa bu durumun nedenlerinin tespit edilmesine ilişkin ifadelere yer verilmiştir.

Anket formunun dördüncü bölümünde, katılımcıların helva üretim ve tüketim ilgisi, helvaların tercih edilme ve satın alınma önceliği, aile kökeninin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi ile ilgili 19 ifadeye yer verilmiştir. Ölçekte kullanılan dereceler “Kesinlikle Katılmıyorum- Katılmıyorum- Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum- Katılıyorum- Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Ölçek formunun oluşturulmasında Duru ve Seçer (2018), Eti İli, Anıl ve Kılıç (2016), Özgen ve Türkmen (2018) ve Başaran’ın (2016) araştırmalarından yararlanılmıştır.

### 3.4. Ölçek Geçerlik ve Güvenirliği

Bir ölçeğin uygulanabilmesi için iki temel özelliğe bakılmaktadır. Bu özelliklerden biri ölçeğin geçerli olması diğerisi ise ölçeğin güvenilir olmasıdır. Geçerlilik, “ölçülmek istenen şeyin doğru bir şekilde ölçülebilme derecesi” (Karasar, 194: 2018) iken güvenilirlik, ölçeğin her tekrarlanışında aynı ya da benzer sonuçlar verebilmesidir. Geçerli bulunan bir ölçek aynı zamanda güvenilirlik teşkil ederken güvenilir olan her ölçeğin geçerli olduğu ifade edilememektedir (Coşkun vd, 2017: 134).

İçsel tutarlılık analizinde en sık yararlanılan yöntem, ölçeklerin alfa katsayısının (Cronbach alfa) belirlenmesidir (Coşkun vd., 2017: 131). Alfa katsayısı 0,00-0,40 arasında bir değer aldığında ölçeğin güvenilir olmadığı, 0,41-0,60 arasında bir değerde ölçeğin düşük düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu, 0,61-0,80 arasında ölçeğin güvenilir kabul edildiği, 0,81-1,00 arasında ise ölçeğin güvenilirlik düzeyinin oldukça yüksek olduğu ifade edilebilmektedir (Yaşar, 2014: 63).

Araştırmada da ölçeğin güvenilirliğini ölçebilmek için ilk öncelikle 40 katılımcı ile pilot test yapılmış ve alfa katsayısının 0,906 bulunması üzerine ölçeğin güvenilirliğinin “çok yüksek” olduğu düşünülerek anket formu uygulanmıştır. Elde edilen toplam 449 verinin alfa katsayısına bakıldığında ise ölçek güvenilirliğinin 0,860 ile “çok yüksek” bir değerde bulunduğu saptanmıştır.

Coşkun vd. (270: 2017) araştırmasında da yer aldığı üzere “aralarında ilişki bulunduğu düşünülen çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkilerin anlaşılmasını ve yorumlanmasını kolaylaştırmak için daha az sayıdaki temel boyuta indirgemek veya özetlemek...” amacıyla ölçeğe faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulamacı ve açıklayıcı olmak üzere iki faktör analizi modelinden bahsetmek mümkündür. Doğrulamacı faktör analizi, araştırma öncesinde belirli olan ilişkilerin doğruluğunu tespit etmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu araştırmada da tercih edilmiş olan açıklayıcı faktör analizi ise ifadeler arasındaki ilişkilerin önceden edinilmiş bir bilginin olmadığı durumlarda tercih edilmektedir (Coşkun vd., 270: 2017).

Faktör analizi için ilk öncelikle verilerin anlamlılık düzeyi ve uygunluğunun incelenmesi gerekmektedir. Anlamlılık düzeyinin tespiti için Barlett küresellik testi incelendiğinde 0,000 değeri taşıdığı için faktör analizinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Faktörün uygunluğunu tespit etmek için KMO (Kaiser- Meyer-Olkin) değerine bakıldığında 0,789 olduğu saptanmıştır. KMO değerinin uygun kabul edilebilmesi için 0.5’in üzerinde bir

değer taşıması gerektiği bilgisi doğrultusunda elde edilen KMO değeri ile faktör analizinin uygun olduğu ifade edilebilmektedir (Çakır, 2014: 5,6; Coşkun vd., 270: 2017).

Özdeğeri 1 değerinden büyük olan veriler, faktör olarak değerlendirilirken 1'den küçük olanlar ise faktör olarak alınmamaktadır. Yapılan faktör analizi sonucunda 1'den büyük 5 faktör tespit edilmiştir. Çıkarılması gereken ifadeler, anti-image korelasyon ile tespit edilmiş olup köşegen değeri 0,5 değerinin altında bulunan ifadelerin analizden çıkarılmasının uygun olacağı saptanmıştır (Çakır, 2014: 5,6; Coşkun vd., 270: 2017). Varimax yöntemi ile oluşturulan faktörlerden “Tatlı olarak helva tüketirim” ve “Helva çoğunlukla belirli günlerde (bayram, düğün vs.) ve belirli şartlarda (aile yemeği) tüketilir” ifadelerinin köşegen değeri 0,5'ten küçük olduğu tespit edilerek çıkarılmıştır. Tespit edilen 5 faktör, toplam varyansın %66,998'ini açıklamaktadır.

Birinci faktör, aile kökeninin bulunduğu ilde düğün, doğum, asker uğurlamaları ve sevinçli bir haber alınan gün gibi özel günlerde tüketilen helvalara ilişkin ifadeler bulundurduğu için “özel günlerde helva tüketimi” olarak adlandırılmıştır. Faktör, toplam varyansın %30,005'ini açıklamaktadır. İçerisinde toplam 4 ifade bulunduran faktörün, faktör yükleri incelendiğinde “aile kökenimin bulunduğu ilde düğünlerde helva tüketilir” ifadesinin en yüksek değere sahip olduğu görülmektedir.

İkinci faktör, helvaların satın alınmasına ilişkin ifadeler bulundurduğu için “satın alınma önceliği” olarak adlandırılmıştır. Faktör, toplam varyansın %14,39'unu açıklamaktadır. Faktörün içerisinde toplam 4 değişken bulunmakta olup faktör yükleri incelendiğinde “Daha sağlıklı olduğumu düşündüğüm için diğer tatlılar yerine ticari helva (tahin helvası, yaz helvası vb.) satın almayı tercih ederim.” ve “Daha lezzetli olduğumu düşündüğüm için diğer tatlılar yerine ticari helva (tahin helvası, yaz helvası vb.) satın almayı tercih ederim.” ifadelerinin en yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Üçüncü faktörde, helva üretim ve tüketimine ilişkin ifadeler yer verildiği için faktör, “üretim ve tüketim” şeklinde adlandırılmıştır. Faktör, toplam varyansın %9,348'ini açıklamaktadır. Toplam 4 değişkeni bulunan faktörün, faktör yükleri incelendiğinde “Diğer illere ait bilmediğim helvaları yapmayı severim” ifadesinin en yüksek değer taşıdığı saptanmıştır.

Dördüncü faktör, helva tercihleri ile ilgili ifadeler içerdiği için “tercih edilme önceliği” şeklinde adlandırılmıştır. Faktör, toplam varyansın %7,186'sını açıklamaktadır. Toplamda 3 değişkenin yer aldığı faktörün, faktör yükleri incelendiğinde “Ticari olmayan helvaları (un,

irmik vb.) daha çok evde yapıldığında yerim” ve “Helvalar diğer tatlılara oranla daha sağlıklıdır” ifadelerinin en yüksek değeri taşıdıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 3.5. Araştırmanın faktör analizi

Faktör	İfadeler	Faktör Yüktü	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Faktör Ort.	Cronbach Alpha
<b>Özel Günlerde Helva Tüketimi</b>	Aile kökenimin bulunduğu ilde düğünlerde helva tüketilir.	0,863	5,101	30,005	2,9460	0,711
	Aile kökenimin bulunduğu ilde asker uğurlamalarında helva tüketilir.	0,791				
	Aile kökenimin bulunduğu ilde sevinçli bir haberden sonra helva tüketilir.	0,778				
	Aile kökenimin bulunduğu ilde doğumlardan sonra helva tüketilir.	0,773				
<b>Satın Alınma Önceliği</b>	Daha sağlıklı olduğunu düşündüğüm için diğer tatlılar yerine ticari helva (tahin helvası, yaz helvası vb.) satın almayı tercih ederim.	0,811	2,446	14,39	2,3961	0,587
	Daha lezzetli olduğunu düşündüğüm için diğer tatlılar yerine ticari helva (tahin helvası, yaz helvası vb.) satın almayı tercih ederim.	0,811				
	Ticari olmayan helvaları (un, irmik vb.) daha çok dışardan satın alırım.	0,730				
	Helvalar diğer tatlılara oranla daha lezzetlidir.	0,615				
<b>Üretim ve Tüketim</b>	Diğer illere ait bilmediğim helvaları yapmayı severim.	0,830	1,589	9,348	2,5963	0,546
	Diğer illere ait bilmediğim helvaları yemeyi severim.	0,816				
	Aile kökenimin bulunduğu ilde ait helvaları yapmayı severim.	0,645				
	Aile kökenimin bulunduğu ilde ait helvaları yemeyi severim.	0,544				
<b>Tercih Edilme Önceliği</b>	Ticari olmayan helvaları (un, irmik vb.) daha çok evde yapıldığında yerim.	0,711	1,222	7,186	2,7817	0,602
	Helvalar diğer tatlılara oranla daha sağlıklıdır.	0,711				
	Helvaların malzemesi daha kolay temin edilir.	0,592				
<b>Dini Günlerde Helva Tüketimi</b>	Aile kökenimin bulunduğu ilde ölümlerden sonra helva tüketilir.	0,762	1,032	6,069	3,9454	0,662
	Aile kökenimin bulunduğu ilde kandillerde helva tüketilir.	0,698				
<b>KMO: 0,789</b>		<b>Açıklanan Toplam Varyans: %66,998</b>				
<b>Barlett: 0,000</b>		<b>Cronbach's Alpha: 0,679</b>				
<b>Yanıtlar: 1. Kesinlikle Katılmıyorum 2. Katılmıyorum 3. Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum 4. Katılıyorum 5. Kesinlikle Katılıyorum</b>						

Beşinci faktör ise katılımcıların aile kökenlerinin bulunduğu ilde kandil ve ölümden sonra helva tüketimi gibi dini yönü bulunan özel günler ile ilgili ifadeler içerdiği için faktör “dini günlerde helva tüketimi” şeklinde adlandırılmıştır. Faktör, toplam varyansın %6,069’unu açıklamaktadır. Toplam 2 değişkenden oluşan faktörün, faktör yüklerine bakıldığında “Aile kökenimin bulunduğu ilde ölümlerden sonra helva tüketilir” ifadesinin en yüksek değer taşıdığı görülmektedir.

### 3.5. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için anket formu kullanılmış olup 22 Haziran –30 Ağustos 2019 tarihleri arasında İstanbul’da yüz yüze görüşmeler ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sırasında katılımcıların araştırmacı ile bir araya gelmesi sebebiyle anket formunu cevaplama oranının yüksek olması, ortaya çıkabilecek yanlış anlaşılmanın anında giderilebilme imkânının bulunması nedeniyle yüz yüze görüşmeler tercih edilmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014: 108).

Anket soruları uygulanmadan önce katılımcıların aile kökenleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu sayede sadece bir bölgeye yoğunlaşp diğer bölgelerdeki oranların düşük değer taşıması engellenmeye çalışılmıştır.

Verilerin toplanması sonucunda toplamda 449 anket elde edilmiştir. Anketlerde herhangi bir eksik ya da hatalı veriye rastlanmadığı için toplanan anketlerin tümü (449) araştırmaya dâhil edilmiştir.

### 3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programından yararlanılarak analiz edilmiştir. Verilere uygulanan analizler şu şekildedir:

Anket formunda yer alan demografik bilgiler, helva tüketimine ait genel değişkenler ve katılımcıların aile kökenlerinin bulunduğu bölgeye ait helva tüketimine ilişkin genel değişkenlerin frekans ve yüzdeleri tespit edilmiştir.

Anket formunun ölçek kısmında ise ölçekte yer alan ifadelerin ortalamaları ve standart sapmaları saptanmıştır.

Veriler analiz edilirken parametrik olan ve parametrik olmayan şeklinde iki grupta sınıflandırılmaktadır. Parametrik olmayan testlere oranla daha güçlü olduğu ifade edilen parametrik analizlerin uygulanabilmesi için verilerin normal dağılıma sahip olması gerekmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014: 246). Tabachnick and Fidell’in (2013) araştırmasında bir verinin normal dağılım gösterebilmesi için -1,5 ve +1,5 arasında bir değerde yer alması gerektiği ifade edilmiştir.

Araştırmanın basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değerlerine bakıldığında verilerin -1,5 ve +1,5 aralığında bulunduğu tespit edildiği için verilerin normal dağılım gösterdiği



ifade edilebilir. Bu noktada araştırmada parametrik testlerin uygulanabileceği saptanmıştır. Bu doğrultuda demografik özelliklerin ölçeklere katılım farklılığının tespit edilebilmesi için t- testi ve ANOVA testinin uygulanması uygun bulunmuştur.





## 4. BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bulgular ve yorumlar kısmında, katılımcılardan elde edilen veriler analiz edilerek yorumlanmıştır. Bu kısımda ilk öncelikle katılımcıların demografik özellikleri, katılımcıların helva üretim-tüketimine ait genel değişkenler ve aile kökenlerinin bulunduğu ile ait helvalar ile ilgili genel değişkenlerin frekans analizleri sunulmuştur. Ardından ifadelerin ortalamaları ve standart sapmalarına ait bilgilere yer verilmiştir. Son olarak demografik özelliklere göre faktörlerin farklılığının tespit edilebilmesi için t testi ve ANOVA uygulanmıştır.

#### 4.1. Demografik Özelliklere Ait Bilgilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma 449 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olup katılımcı sayısının %58,6'sını kadın katılımcılar %41,4'ünü ise erkek katılımcılar oluşturmaktadır.

Katılımcıların yaşları göz önüne alındığında “25-34” yaş aralığındaki bireylerin %31,8 oranıyla en kalabalık grubu oluşturduğu, “55 yaş ve üzeri” yaş grubunun ise %3,6 oranı ile en az katılım gösteren grup olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %36,3 ile üniversite mezunu bireyler en fazla katılım oranına sahip grubu oluştururken %2,0 ile lisansüstü mezunu bireyler en az orana sahip grubu oluşturduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların %50,3'ünün evli %49,7'sinin de bekâr olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların dâhil oldukları meslek grupları incelendiğinde %32,5 oranı ile katılımcı sayısının en fazla “serbest meslek” grubunda yer aldığı tespit edilmiştir. Serbest meslek grubunda yer alan katılımcı sayısının ardından %27,8 oranı ile “çalışmayan” katılımcıların ikinci sırada yer aldığı görülmüştür. Üçüncü sırada ise %22,0 oranıyla “işçi” grubu yer almaktadır.

Katılımcıların gelir durumu incelendiğinde katılımcıların %55,7'si gelirinin “orta” düzeyde olduğunu ifade ederken %25,0'i de gelirinin “yüksek” olduğunu belirtmiştir.

Çizelge 4. 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik Özellik	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	<b>Kadın</b>	<b>263</b>	<b>58,6</b>
	Erkek	186	41,4
	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100,0</b>
Yaş	18-24	116	25,9
	<b>25-34</b>	<b>143</b>	<b>31,8</b>
	35-44	120	26,7
	45-54	54	12,0
	55 ve üzeri	16	3,6
	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100,0</b>
Eğitim Durumu	İlkokul Mezunu	53	11,8
	Ortaokul Mezunu	39	8,7
	Lise Mezunu	142	31,6
	Ön Lisans Mezunu	43	9,6
	<b>Üniversite Mezunu</b>	<b>163</b>	<b>36,3</b>
	Lisansüstü	9	2,0
<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100,0</b>	
Medeni Durum	<b>Evli</b>	<b>226</b>	<b>50,3</b>
	Bekâr	223	49,7
	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100,0</b>
Meslek	İşçi	99	22,0
	Memur	66	14,7
	<b>Serbest Meslek</b>	<b>146</b>	<b>32,5</b>
	Emekli	13	3,0
	Çalışmıyorum	125	27,8
	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100,0</b>
Gelir Durumu	Çok düşük	9	2,0
	Düşük	76	16,9
	<b>Orta</b>	<b>250</b>	<b>55,7</b>
	Yüksek	112	25,0
	Çok yüksek	2	0,4
	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100,0</b>

Katılımcıların hayatları boyunca en uzun yaşadığı yer Çizelge 4.2.'de yer almaktadır. Araştırmanın İstanbul ilinde gerçekleştirilmesi sebebiyle katılımcıların %78,9'unun hayatları boyunca en uzun süre yaşadığı yerin İstanbul olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.2. incelendiğinde İstanbul'u sırasıyla %2,2 oranıyla Manisa; 1,8 oranıyla Ankara; %1,8 oranıyla İzmir ilinin takip ettiği görülmektedir.

Çizelge 4. 2. Katılımcıların hayatları boyunca en uzun yaşadığı yerler

Katılımcıların En Uzun Süre Yaşadığı İl	n	%	Katılımcıların En Uzun Süre Yaşadığı İl	n	%
İstanbul	354	78,9	Konya	2	0,4
Manisa	10	2,2	Malatya	2	0,4
Ankara	8	1,8	Mardin	2	0,4
İzmir	8	1,8	Rize	2	0,4
Balıkesir	7	1,6	Afganistan	1	0,2
Sivas	7	1,6	Afyon	1	0,2
Hatay	6	1,3	Almanya	1	0,2
Aydın	5	1,1	Amasya	1	0,2
Denizli	4	1,0	Antalya	1	0,2
Mersin	4	1,0	Çorum	1	0,2
Bursa	3	0,7	Isparta	1	0,2
Çanakkale	3	0,7	Kahramanmaraş	1	0,2
İzmit	3	0,7	Osmaniye	1	0,2
Samsun	3	0,7	Tunceli	1	0,2
Zonguldak	3	0,7	Van	1	0,2
Edirne	2	0,4	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>

#### 4.2. Helva Tüketimine Ait Genel Değişkenlerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada katılımcıların helva tüketimlerini engelleyecek bir rahatsızlığının bulunup bulunmadığını ölçmek için yer alan ifadede katılımcıların %5,3'ünün diyabet, %0,4'ünün obezite rahatsızlığı nedeniyle helva tüketmediği tespit edilmiştir. Katılımcıların %94,2'sinin ise helva tüketimini engelleyebilecek bir rahatsızlığının bulunmadığı saptanmıştır.

Katılımcılar evde en çok üretilen helvaları sırasıyla %47,0 oranıyla un helvası, %41,0 oranıyla irmik helvası ve %4,0 oranıyla fıstık helvası şeklinde belirtmiştir. Katılımcıların evde üretildiğini belirttiği helvaların tümü Çizelge 4.3.'te yer verilmiştir. Bu noktada katılımcıların birden fazla seçeneği işaretlemiş olması nedeniyle bu kısım katılımcıların verdikleri yanıt sayısı üzerinden hesaplanmıştır.

Çizelge 4. 3. Katılımcıların evde tükettikleri helvalar (n: 449)

Helva Çeşidi	Verilen Yanıt Sayısı	%	Helva Çeşidi	Verilen Yanıt Sayısı	%
Un Helvası	406	47,0	Pekmez Helvası	2	0,2
İrmik Helvası	352	41,0	Gaziler Helvası	2	0,2
Fıstık Helvası	37	4,0	Gül Helvası	2	0,2
Nişasta Helvası	22	2,6	Güllabiye Helvası	2	0,2
Asude Helvası	13	1,6	Ceviz Helvası	1	0,1
Peynir Helvası	5	0,6	Teter Helvası	1	0,1
Kabak Helvası	5	0,6	Tak Tak Helvası	1	0,1
Met Helvası	4	0,4	Kaşık Helvası	1	0,1
Beton Helvası	3	0,3	Haşhaş Helvası	1	0,1
Helva-i Hakani	3	0,3	Memuniye Helvası	1	0,1
Peynirli İrmik Helvası	2	0,2	<b>Toplam</b>	<b>866</b>	<b>100</b>

Not: Bu kısımda katılımcılar birden fazla şık işaretlemişlerdir.

Katılımcılar, evlerinde üretilen helvaları %45,0 oranıyla en fazla “anne”lerinin yaptığını ifade etmiştir. Bu oranı %31,4 ile “kendim” ifadesi izlemektedir. Diğer kısmında ise “abi, kaynana, oğul, elti, üvey anne ve kimse yapmıyor” ifadeleri yer almaktadır.

Çizelge 4.4. Katılımcıların evlerinde üretilen helvaları üreten kişiler

Evde Helvaları Üreten Kişiler	n	%	Evde Helvaları Üreten Kişiler	n	%
Annem	202	45,0	Babam	5	1,1
Kendim	141	31,4	Kızım	4	1,0
Eşim	65	14,4	Arkadaşım	3	0,6
Ananem	8	2,0	Kardeşim	2	0,4
Ablam	7	1,5	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>
Babaannem	6	1,3			
Diğer	6	1,3			

Katılımcılar, ticari helva olarak en çok sırasıyla %34,4 oranıyla tahin helvası, %34,4 oranıyla kâğıt helvası ve %19,4 oranıyla yaz helvası satın aldığını ifade etmiştir. Katılımcıların satın aldıkları ticari helvalar Çizelge 4.5.’te yer almaktadır. Bu noktada katılımcıların birden fazla seçeneği işaretlemiş olması nedeniyle bu kısım katılımcıların verdikleri yanıt sayısı üzerinden hesaplanmıştır.

Çizelge 4.5. Katılımcıların tükettikleri ticari helvalar (n: 449)

Helva Çeşidi	Verilen Yanıt Sayısı	%	Helva Çeşidi	Verilen Yanıt Sayısı	%
Tahin Helvası	241	34,4	Kar Helvası	2	0,2
Kâğıt Helva	241	34,4	Köpük Helvası	1	0,1
Yaz Helvası	136	19,4	Peynir Helvası	1	0,1
Çekme Helva	64	9,0	Beyaz Helva	1	0,1
Koz Helvası	4	0,9	Tak Tak Helva	1	0,1
Susam Helvası	4	0,9	<b>Toplam</b>	<b>699</b>	<b>100</b>
Cevizli Helva	3	0,4			

Not: Bu kısımda katılımcılar birden fazla şık işaretlemişlerdir.

Çizelge 4.6.'da da görüldüğü üzere katılımcıların evlerinde %73,7 oranıyla en sık “yılda birkaç kez” helva yapıldığı, %74,4 oranıyla ticari helvaları en sık “yılda birkaç kez” satın aldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların %51,7 oranıyla en çok akşam, en az ise %2,7 oranıyla öğle vakti helva tükettikleri saptanmıştır. Aynı zamanda mevsimsel olarak incelendiğinde katılımcıların %60,1 oranıyla en fazla kış, en az ise %0,4 oranıyla ilkbahar mevsiminde helva tükettikleri görülmüştür.

Çizelge 4. 6. Helvaların üretim, tüketim ve satın alınma zamanları

Üretim, tüketim ve satın alınma	Zaman Aralıkları	n	%
Evde helva yapılma sıklığı	Her gün	12	2,7
	Haftada birkaç kez	10	2,2
	Ayda birkaç kez	96	21,4
	<b>Yılda birkaç kez</b>	<b>331</b>	<b>73,7</b>
	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>
Ticari helvaların satın alınma sıklığı	Her gün	2	0,4
	Haftada birkaç kez	12	2,7
	Ayda birkaç kez	101	22,5
	<b>Yılda birkaç kez</b>	<b>334</b>	<b>74,4</b>
	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>
Helvaların tüketildiği zaman dilimi	Sabah	109	24,2
	Öğle	12	2,7
	Öğleden Sonra	35	7,8
	<b>Akşam</b>	<b>232</b>	<b>51,7</b>
	Akşam Yemeğinden Sonra	61	13,6
	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>
Helvaların tüketildiği mevsim	İlkbahar	2	0,4
	Yaz	15	3,3
	Sonbahar	13	3,0
	<b>Kış</b>	<b>270</b>	<b>60,1</b>
	Her Mevsim	149	33,2
	<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>

### 4.3. Katılımcıların Aile Kökenlerinin Bulunduğu Bölgeye Ait Helva Tüketimine İlişkin Genel Değişkenlerin İstatistiksel Analizi

Katılımcıların aile kökenlerinin bulunduğu iller bölgelere göre sınıflandırılmıştır. Sınıflandırma incelendiğinde bölgelerin oranlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. İç Anadolu Bölgesi %16,5 oranıyla ilk sırada yer alırken %16,2 oranıyla Doğu Anadolu Bölgesi ikinci sırada yer almaktadır.

Çizelge 4. 7. Katılımcıların aile kökenlerinin bulunduğu bölgeler

Bölgeler	n	%
<b>İç Anadolu Bölgesi</b>	<b>74</b>	<b>16,5</b>
<b>Doğu Anadolu Bölgesi</b>	<b>73</b>	<b>16,2</b>
Karadeniz Bölgesi	67	14,9
Marmara Bölgesi	65	14,5
Ege Bölgesi	61	13,6
Akdeniz Bölgesi	57	12,7
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	52	11,6
<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>

Katılımcıların %57,0'sinin aile kökenine ait helvaları tükettiği %43,0'ünün ise tüketmediği tespit edilmiştir. Aile kökenine ait helvaları tüketen 256 katılımcıdan 32'si soruya yanıt vermezken 224'ü evlerinde bu helvaları kimin ürettiğine ilişkin yanıt vermişlerdir. Bu yanıtlara göre evlerinde bu helvaları daha çok %51,0 oranıyla “anne”lerinin, %28,0 ile “kendi”lerinin yaptıkları saptanmıştır. Diğer kısmında ise “elti, gelin, kaynana” ifadeleri yer almaktadır.

Çizelge 4. 8. Katılımcıların evlerinde helva üretiminde bulunduğunu ifade ettiği kişiler

Evde Helvaları Üreten Kişiler	n	%	Evde Helvaları Üreten Kişiler	n	%
<b>Annem</b>	<b>114</b>	<b>51,0</b>	Kızım	3	1,3
<b>Kendim</b>	<b>62</b>	<b>28,0</b>	Ablam	3	1,3
<b>Eşim</b>	25	11,0	Babam	3	1,3
<b>Babaannem</b>	6	2,6	Diğer	3	1,3
<b>Anneannem</b>	5	2,2	<b>Toplam</b>	<b>224</b>	<b>100</b>

Katılımcıların %33,0'i aile kökenlerine ait helvaları belirtmezken %67,0'i belirtmiştir. Bu helvalar arasında %50,3 oranıyla un helvası, %13,0 oranıyla irmik helvası ve %6,3 oranıyla peynir helvası en çok belirtilen helvalardır.



Çizelge 4.9. Katılımcıların aile kökenlerine ait olduğunu belirttiği helvalar

Aile Kökenine Ait Helvalar	n	%	Aile Kökenine Ait Helvalar	n	%
Un helvası	151	50,3	Öküz Helvası	2	0,7
İrmik Helvası	38	13,0	Oğlan Helvası	2	0,7
Peynir Helvası	19	6,3	Köpük Helvası	2	0,7
Tahin Helvası	12	4,0	Kaşık Helvası	2	0,7
Beton Helvası	11	3,8	Haşhaş Helvası	2	0,7
Cevizli Helva	9	3,0	Tene Helvası	1	0,3
Yaz Helvası	5	1,6	Beyaz Helvası	1	0,3
Peynirli İrmik helvası	5	1,6	Deva Helvası	1	0,3
Pekmez Helvası	5	1,6	Ezine Peynir Helvası	1	0,3
Çekme Helva	5	1,6	Siyah Helvası	1	0,3
Peynirli Antep Helvası	4	1,3	Sarma Helva	1	0,3
Kabak Helvası	4	1,3	Saray Helvası	1	0,3
Met Helvası	4	1,3	Kar Helvası	1	0,3
Tak tak Helvası	2	0,7	Hurma Helvası	1	0,3
Tepsi Helvası	2	0,7	Fıstık Helvası	1	0,3
Teter Helvası	2	0,7	<b>Toplam</b>	<b>300</b>	<b>100</b>
Antep Helvası	2	0,7			

Katılımcıların aile kökenlerinin bulunduğu bölgelere göre ifade edilen helva türleri değişebilmektedir. Çizelge 4.10.'da bölgelere göre helva çeşitleri yer almaktadır.

Çizelge 4. 10. Katılımcıların aile kökenlerine ait olduğunu belirttiği helvaların bölgelere göre dağılımı

Bölgeler	Katılımcıların İfade Ettikleri Helvalar
<b>Marmara Bölgesi</b>	İrmik helvası, deva helvası, Ezine peynir helvası, peynir helvası, un helvası
<b>Ege Bölgesi</b>	İrmik helvası, beton helvası, köpük helvası, oğlan helvası, kar helvası, tahin helvası, un helvası, yaz helvası
<b>Akdeniz Bölgesi</b>	Öküz helvası, irmik helvası, ceviz helvası, kaşık helvası, kabak helvası, peynir helvası, peynirli irmik helvası, sarma helvası, tahin helvası, un helvası
<b>Güneydoğu Anadolu Bölgesi</b>	İrmik helvası, Antep helvası, ceviz helvası, haşhaş helvası, pekmez helvası, peynirli irmik helvası, peynirli Antep helvası, tahin helvası, un helvası, tene helvası
<b>Doğu Anadolu Bölgesi</b>	İrmik helvası, ceviz helvası, hurma helvası, met helvası, tahin helvası, tel helvası, teter helvası, un helvası
<b>Karadeniz Bölgesi</b>	Çekme helva, beton helvası, beyaz helva, köpük helvası, tahin helvası, saray helvası, taktak helvası, un helvası, yaz helvası, tepsi helvası
<b>İç Anadolu Bölgesi</b>	Çekme helva, fıstık helvası, met helvası, siyah helva, tahin helvası, un helvası, yaz helvası

Aile kökenlerine ait helvaları tüketmeyen katılımcıların tüketmeme nedenleri birkaç kategoride toplanmıştır. Katılımcıların %57,0'si (256) helvaları tüketmeleri nedeniyle bu kısma yanıt vermemişlerdir. Yanıt veren %43,0 oranındaki katılımcının tüketmeme nedenleri incelendiğinde en çok ifade edilen nedenin %64,0 oranıyla “yöresel helvalarımızın bulunmaması” olduğu görülmektedir. İkinci en çok gösterilen neden ise %11,3 oranıyla “tariflerinin bulunmaması”dır.

Çizelge 4. 11. Aile kökenlerine ait helvaları tüketmeyen katılımcıların tüketmeme nedenleri

Aile Kökenine Ait Helvaları Tüketmeme Nedenleri	n	%
Yöresel Helvamızın Bulunmaması	123	64,0
Tariflerin Bulunmaması	22	11,3
Tadının Güzel Olmaması	19	9,8
Çevremde Bu Helvaları Yapan Kişilerin ve Yerlerin Bulunmaması	18	9,3
Yapımını Öğretecek Birisinin Bulunmaması	8	4,1
Zamanının Olmamasından Dolayı Yapamıyorum	3	1,5
<b>Toplam</b>	<b>193</b>	<b>100</b>

#### 4.4. İfadelerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Katılımcıların ifadelere verdikleri yanıtların ortalama ve standart sapma değerleri incelenerek analiz edilmiştir. İfadelerin ortalamalarına bakıldığında katılımcıların %4,38 oranıyla “aile kökenimin bulunduğu ilde ölümlerden sonra helva tüketilir”; %4,11 oranıyla “ticari olmayan helvaları (un, irmik vb.) daha çok evde yapıldığında yerim” ve %3,87 oranıyla “helvaların malzemesi daha kolay temin edilir” ifadelerine yüksek oranda katılım gösterdikleri tespit edilmiştir.

Çizelge 4. 12. Katılımcıların ifadelerine verdikleri yanıtların ortalama ve standart sapmaları

İfadeler	%					Ort.	Std. Sapma
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum			
Aile kökenimin bulunduğu ilde ölümlerden sonra helva tüketilir.	-	0,7	4,0	<b>51,7</b>	43,7	<b>4,38</b>	<b>0,59</b>
Ticari olmayan helvaları (un, irmik vb.) daha çok evde yapıldığında yerim.	1,1	2,7	7,1	<b>61,9</b>	27,2	<b>4,11</b>	<b>0,73</b>
Helvaların malzemesi daha kolay temin edilir.	1,6	3,1	21,8	<b>53,2</b>	20,3	<b>3,87</b>	<b>0,81</b>
Aile kökenimin bulunduğu ilde kandillerde helva tüketilir.	2,4	9,8	<b>41,6</b>	26,7	19,4	3,50	0,99
Helvalar diğer tatlılara oranla daha sağlıklıdır.	11,4	15,8	22,9	<b>35,6</b>	11,4	3,35	0,95
Tath olarak helva tüketirim.	6,9	22,7	16,7	<b>40,8</b>	12,9	3,30	1,15
Aile kökenimin bulunduğu ilde ait helvaları yemeyi severim.	11,4	15,8	22,9	<b>35,6</b>	14,3	3,25	1,21
Helva çoğunlukla belirli günlerde (bayram, düğün vs.) ve belirli şartlarda (aile yemeği) tüketilir.	8,5	12,2	<b>38,1</b>	33,6	7,6	3,19	1,03
Aile kökenimin bulunduğu ilde asker uğurlamalarında helva tüketilir.	8,7	12,9	<b>39,0</b>	30,7	8,7	3,17	1,04
Aile kökenimin bulunduğu ilde doğumlardan sonra helva tüketilir.	8,7	17,8	<b>44,1</b>	23,2	6,2	3,00	1,00
Helvalar diğer tatlılara oranla daha lezzetlidir.	11,1	<b>34,1</b>	20,0	23,6	11,1	2,89	1,20
Aile kökenimin bulunduğu ilde düğünlerde helva tüketilir.	12,0	18,3	<b>48,3</b>	14,9	6,5	2,85	1,02
Aile kökenimin bulunduğu ilde sevinçli bir haberden sonra helva tüketilir.	13,8	19,4	<b>49,9</b>	12,2	4,7	2,74	0,99
Diğer illere ait bilmediğim helvaları yemeyi severim.	22,9	25,2	<b>31,4</b>	15,8	4,7	2,54	1,14
Aile kökenimin bulunduğu ilde ait helvaları yapmayı severim.	26,3	<b>30,7</b>	17,1	18,3	7,6	2,50	1,26
Daha lezzetli olduğunu düşündüğüm için diğer tatlılar yerine ticari helva (tahin helvası, yaz helvası vb.) satın almayı tercih ederim.	27,4	<b>35,9</b>	16,3	17,8	2,7	2,32	1,13
Daha sağlıklı olduğunu düşündüğüm için diğer tatlılar yerine ticari helva (tahin helvası, yaz helvası vb.) satın almayı tercih ederim.	27,4	<b>35,2</b>	21,6	12,2	3,6	2,29	1,10
Diğer illere ait bilmediğim helvaları yapmayı severim.	<b>38,1</b>	31,0	18,5	9,1	3,3	2,08	1,10
Ticari olmayan helvaları (un, irmik vb.) daha çok dışardan satın alırım.	<b>32,5</b>	42,1	14,7	8,5	2,2	2,05	1,00

Katılımcılar %2,05 oranıyla “ticari olmayan helvaları (un, irmik vb.) daha çok dışardan satın alırım”; %2,08 oranıyla “diğer illere ait bilmediğim helvaları yapmayı severim” ve %2,29 oranı ile “daha sağlıklı olduğunu düşündüğüm için diğer tatlılar yerine ticari helva (tahin helvası, yaz helvası vb.) satın almayı tercih ederim” ifadelerine katılım oranlarının ise düşük olduğu saptanmıştır.

#### 4.5. Demografik Özelliklere Göre Ölçeğe Katılım Farklılıkları

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre faktörler arasında bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek için t-testi uygulanmıştır. Test sonucunda cinsiyete göre “üretim ve tüketim” alt boyutunda farklılık olduğu saptanmıştır. Katılımcıların ortalamalarına bakıldığında kadınların erkeklere oranla “üretim ve tüketim” alt boyutuna katılımlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu noktada kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla diğer illere ve aile kökenlerine ait helvaları yapmayı ve yemeyi sevdiğini tespit edilmiştir.

Çizelge 4. 13. Katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık analizi (t-testi) sonuçları

Faktör	Cinsiyet	n	Ortalama	t	Sig.
Özel Günlerde Helva Tüketimi	Kadın	263	2,9534	0,232	0,817
	Erkek	186	2,9355		
Satın Alınma Önceliği	Kadın	263	2,3783	-0,419	0,675
	Erkek	186	2,4140		
Üretim ve Tüketim	Kadın	263	2,7614	4,671	<b>0,000</b>
	Erkek	186	2,3629		
Tercih Edilme Önceliği	Kadın	263	3,8137	1,249	0,212
	Erkek	186	3,7366		
Dini Günlerde Helva Tüketimi	Kadın	263	3,9411	-0,172	0,863
	Erkek	186	3,9516		

p<0,05

Tespit edilen değerler sonucunda H<sub>3a</sub> (Katılımcıların cinsiyetlerine göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır) hipotezi kabul edilmiştir.

H<sub>1a</sub> (katılımcıların cinsiyetlerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır), H<sub>2a</sub> (katılımcıların cinsiyetlerine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır), H<sub>4a</sub> (katılımcıların cinsiyetlerine göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır) ve H<sub>5a</sub> (katılımcıların cinsiyetlerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır) hipotezleri reddedilmiştir.

Çizelge 4. 14. Katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları

Hipotezler		Hipotez Sonuçları
H <sub>1a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	RET
H <sub>2a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.	RET
H <sub>3a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır.	KABUL
H <sub>4a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.	RET
H <sub>5a</sub>	Katılımcıların cinsiyetlerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	RET

Araştırmaya katılan katılımcıların medeni durumuna göre faktörler arasında bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek için t- testi uygulanmıştır. Test sonucunda medeni duruma göre “satın alınma önceliği”, “üretim ve tüketim”, “tercih edilme önceliği” ve “dini günlerde helva tüketimi” alt boyutları arasında bir fark olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen farklılığın evli katılımcıların, bekâr katılımcılara oranla ifadelere katılımlarının daha yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu noktada evli katılımcıların, bekâr katılımcılara oranla helva satın alma ve tercih etme önceliğinin yüksek olduğu, diğer illere ve aile kökenlerine ait helvaları yapmayı ve yemeyi sevdikleri, aile kökeninin bulunduğu ilde kandil ve cenaze gibi dini yönü olan özel günlerde helva tüketildiğini ifade ettiği saptanmıştır.

Çizelge 4. 15. Katılımcıların medeni durumlarına göre farklılık analizi (t-testi) sonuçları

Faktör	Medeni Durum	n	Ortalama	t	Sig.
Özel Günlerde Helva Tüketimi	Evli	226	2,9071	-1,005	0,316
	Bekâr	223	2,9854		
Satın Alınma Önceliği	Evli	226	2,4801	2,100	0,036
	Bekâr	223	2,3049		
Üretim ve Tüketim	Evli	226	2,7633	3,872	0,000
	Bekâr	223	2,4271		
Tercih Edilme Önceliği	Evli	226	3,9012	4,016	0,000
	Bekâr	223	3,6607		
Dini Günlerde Helva Tüketimi	Evli	226	4,0686	4,197	0,000
	Bekâr	223	3,8206		

p<0,05

Yapılan analiz sonucunda  $H_{1b}$  (katılımcıların medeni durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark yoktur) hipotezi kabul edilmiştir.

$H_{2b}$  (Katılımcıların medeni durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark yoktur),  $H_{3b}$  (Katılımcıların medeni durumlarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark yoktur),  $H_{4b}$  (Katılımcıların medeni durumlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark yoktur) ve  $H_{5b}$  (katılımcıların medeni durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark yoktur) hipotezleri ise reddedilmiştir.

Çizelge 4. 16. Katılımcıların medeni durumlarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları

Hipotezler		Hipotez Sonuçları
$H_{1b}$	Katılımcıların medeni durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark yoktur.	<b>KABUL</b>
$H_{2b}$	Katılımcıların medeni durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark yoktur.	<b>RET</b>
$H_{3b}$	Katılımcıların medeni durumlarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark yoktur.	<b>RET</b>
$H_{4b}$	Katılımcıların medeni durumlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark yoktur.	<b>RET</b>
$H_{5b}$	Katılımcıların medeni durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark yoktur.	<b>RET</b>

t- testi mevcut iki değişkenin bulunduğu durumlarda uygulanmakta ikiden fazla değişkenin olduğu durumlarda ise ANOVA testi tercih edilmektedir (Kozak, 2018: 137). Araştırmada yaş, eğitim, meslek, gelir ve aile kökeni gibi demografik bilgiler ikiden fazla değişken içerdiği için ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA ile tespit edilen farklılıkların kaynağının irdelenebilmesi için varyansların homojenlik durumu göz önünde bulundurularak post-hoc testleri içerisinde yer alan Tukey ve Games Howell kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş gruplarına göre faktörler arasında bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek için anova testi uygulanmıştır. Test sonucunda yaş gruplarına göre “özel günlerde helva tüketimi”, “üretim ve tüketim”, “tercih edilme önceliği” ve “dini günlerde helva tüketimi” alt boyutları arasında fark bulunmuştur.

Tukey testine göre “özel günlerde helva tüketimi” alt boyutunda farklılığın 18-24 yaş grubu ile 35-44 yaş grubu arasından kaynaklandığı ifade edilebilir. Katılımcılardan 18-24 yaş aralığında yer alanların “özel günlerde helva tüketimi” alt boyutuna katılımlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu noktada 18-24 yaş aralığının aile kökenlerinin bulunduğu

ilde doğum, düğün, asker uğurlamaları ve sevinçli bir haber alındığında helva tüketildiğini ifade ettiği tespit edilmiştir.

Tukey testine göre “üretim ve tüketim” alt boyutunda farklılık 45 yaş ve üzeri katılımcılar ile 18-24, 25-34 yaş arasında bulunduğu tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağının 45 yaş ve üzeri katılımcıların diğer gruplara oranla alt boyuta katılımlarının yüksek olmasından kaynaklandığı ifade edilebilmektedir. Bu noktada 45 yaş ve üzeri katılımcıların, diğer illere ve aile kökenlerine ait helvaları yapmayı ve yemeyi sevdikleri tespit edilmiştir.

Tukey testine göre “tercih edilme önceliği” alt boyutunda farklılığın 45 yaş ve üzeri katılımcılar ile 18-24, 25-34 ve 35-44 yaş arasından kaynaklandığı saptanmıştır. 45 yaş ve üzeri yaş aralığında bulunan katılımcıların diğer katılımcılara oranla helvaların “Tercih Edilme Önceliği” alt boyutuna katılımlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu noktada, 45 yaş ve üzeri katılımcıların diğer yaş gruplarına oranla helvaları daha çok evde yapıldığında yediği, diğer tatlılara oranla daha sağlıklı ve daha kolay temin edilir bulunduğu ifade edilebilir.

Games Howell testine göre “dini günlerde helva tüketimi” alt boyutunda farklılığın 18-24 yaş ile 35-44 ile 45 yaş ve üzeri katılımcılardan kaynaklandığı ifade edilebilir. 18-24 yaş aralığına sahip katılımcıların diğer katılımcılara oranla alt boyuta katılımlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada, 18-24 yaş grubundaki bireylerin aile kökenlerinin bulunduğu ilde ölüm ve kandillerde helva tüketiminin düşük olduğunu ifade ettiği saptanmıştır.

Çizelge 4. 17. Katılımcıların yaş gruplarına göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları

Faktörler	Değişken	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Sig	Tukey/ Games Howell (Gruplar Arası Fark)	
<b>Özel Günlerde Helva Tüketimi</b>	1. grup	18-24	116	3,0948	0,72656	2,834	<b>0,038</b>	1-3
	2. grup	25-34	143	2,9213	0,88085			
	3. grup	35-44	120	2,7938	0,84370			
	4. grup	45 ve üzeri	70	3,0107	0,80244			
<b>Satın Alınma Önceliği</b>	1. grup	18-24	116	2,3319	0,87089	2,603	0,051	-
	2. grup	25-34	143	2,2780	0,94576			
	3. grup	35-44	120	2,4667	0,85377			
	4. grup	45 ve üzeri	70	2,6036	0,81260			
<b>Üretim ve Tüketim</b>	1. grup	18-24	116	2,4698	0,93492	3,336	<b>0,019</b>	4-1/2
	2. grup	25-34	143	2,5105	0,96226			
	3. grup	35-44	120	2,6625	0,93522			
	4. grup	45 ve üzeri	70	2,8679	0,81730			
<b>Tercih Edilme Önceliği</b>	1. grup	18-24	116	3,7615	0,64427	7,699	<b>0,000</b>	4- 1/ 2/3
	2. grup	25-34	143	3,6294	0,68302			
	3. grup	35-44	120	3,8167	0,61547			
	4. grup	45 ve üzeri	70	4,0667	0,51264			
<b>Dini Günlerde Helva Tüketimi</b>	1. grup	18-24	116	3,7931	0,54000	5,314	<b>0,001</b>	1- 3/ 4
	2. grup	25-34	143	3,8951	0,61625			
	3. grup	35-44	120	4,0750	0,72079			
	4. grup	45 ve üzeri	70	4,0786	0,62343			

p&lt;0,05

Yapılan analiz sonucunda H<sub>1c</sub> (katılımcıların yaş gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır), H<sub>3c</sub> (katılımcıların yaş gruplarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır), H<sub>4c</sub> (Katılımcıların yaş gruplarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır), H<sub>5c</sub> (katılımcıların yaş gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır) hipotezleri kabul edilmiştir.

H<sub>2c</sub> (katılımcıların yaş gruplarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır) hipotezi ise reddedilmiştir.



Çizelge 4. 18. Katılımcıların yaş gruplarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları

	<b>Hipotezler</b>	<b>Hipotez Sonuçları</b>
<b>H<sub>1c</sub></b>	Katılımcıların yaş gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>2c</sub></b>	Katılımcıların yaş gruplarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.	<b>RET</b>
<b>H<sub>3c</sub></b>	Katılımcıların yaş gruplarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>4c</sub></b>	Katılımcıların yaş gruplarına göre ticari olmayan helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>5c</sub></b>	Katılımcıların yaş gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim gruplarına göre faktörün alt boyutları arasında bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonucunda eğitim gruplarına göre “satın alınma önceliği”, “üretim ve tüketim”, “tercih edilme önceliği” ve “dini günlerde helva tüketimi” alt boyutları arasında fark bulunmuştur.

Tukey testine göre “satın alınma önceliği”, “üretim ve tüketim” ile Games Howell testine göre “dini günlerde helva tüketimi” alt boyutlarında bulunan farklılığın ilkökul-ortaokul mezunu olan katılımcıların, lise ve üniversite mezunu (önlisans-üniversite-lisansüstü) katılımcılar arasından kaynaklandığı saptanmıştır. İlkokul-ortaokul mezunlarının alt boyutlara katılımlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada ilkökul-ortaokul mezunlarının helvaları diğer eğitim gruplarına oranla helva satın alma önceliğinin yüksek olduğu, diğer illere ve aile kökenlerine ait helvaları yapmayı ve yemeyi sevdikleri, aile kökenlerinin bulunduğu ilde ölüm ve kandillerde helva tüketiminin yüksek olduğunu ifade ettiği saptanmıştır.

Tukey testine göre “tercih edilme önceliği” alt boyutunda farklılığın ise üniversite mezunları (önlisans-üniversite- lisansüstü) katılımcıların, ilkökul-ortaokul ve lise mezunlarına oranla alt boyuta katılımlarının düşük olmasından kaynaklandığı ifade edilebilir. Bu noktada ilkökul-ortaokul ve lise mezunu bireylerin üniversite mezunu bireylere oranla helvaları daha çok evde yapıldığında yediği, diğer tatlılara oranla daha sağlıklı ve daha kolay temin edilir bulunduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.19. Katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları

Faktörler	Gruplar	Değişken	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Sig	Tukey/ Games Howell (Gruplar Arası Fark)
<b>Özel Günlerde Helva Tüketimi</b>	1.grup	İlk/Ort.M.	92	3,0870	0,96322	1,731	0,178	-
	1.grup	Lise M.	142	2,8944	0,71168			
	1.grup	Üniv. M	215	2,9198	0,83036			
<b>Satın Alınma Önceliği</b>	1.grup	İlk/Ort.M.	92	2,7391	0,90170	9,679	<b>0,000</b>	1- 2 / 3
	2.grup	Lise M.	142	2,3627	0,86581			
	3.grup	Üniv. M	215	2,2651	0,85997			
<b>Üretim ve Tüketim</b>	1.grup	İlk/Ort.M.	92	2,9620	0,94704	9,493	<b>0,000</b>	1- 2 / 3
	2.grup	Lise M.	142	2,5475	0,92298			
	3.grup	Üniv. M.	215	2,4721	0,89933			
<b>Tercih Edilme Önceliği</b>	1.grup	İlk/Ort.M.	92	4,0217	0,65894	12,760	<b>0,000</b>	3- 1 / 2
	2.grup	Lise M.	142	3,8404	0,67689			
	3.grup	Üniv. M	215	3,6403	0,58078			
<b>Dini Günlerde Helva Tüketimi</b>	1.grup	İlk/Ort.M.	92	4,2228	0,70072	12,563	<b>0,000</b>	1- 2 / 3
	2.grup	Lise M.	142	3,9331	0,63645			
	3.grup	Üniv. M	215	3,8349	0,57555			

p&lt;0,05

Yapılan analiz sonucunda H<sub>2d</sub> (katılımcıların eğitim durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır), H<sub>3d</sub> (katılımcıların eğitim durumlarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır), H<sub>4d</sub> (katılımcıların eğitim durumlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır) ve H<sub>5d</sub> (katılımcıların eğitim durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır) hipotezleri kabul edilmiştir.

H<sub>1d</sub> (katılımcıların eğitim durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır) hipotezi ise reddedilmiştir.

Çizelge 4. 20. Katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları

	<b>Hipotezler</b>	<b>Hipotez Sonuçları</b>
<b>H<sub>1d</sub></b>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>RET</b>
<b>H<sub>2d</sub></b>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>3d</sub></b>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>4d</sub></b>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>5d</sub></b>	Katılımcıların eğitim durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların meslek gruplarına göre faktörün alt boyutlar arasında bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonucunda meslek gruplarına göre “özel günlerde helva tüketimi” ve “üretim ve tüketim” alt boyutları arasında fark bulunmuştur.

Turkey testi ile “özel günlerde helva tüketimi” alt boyutunda bulunan farklılığın serbest meslek ve emekli-çalışmayan bireyler ile işçi ve memur olan katılımcıların arasındaki farklılıktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Serbest meslek ve emekli-çalışmayan bireylerin alt boyuta katılımlarının, işçi ve memur olan katılımcılara oranla daha yüksek olmasından kaynaklandığı ifade edilebilir. Serbest meslek ve emekli-çalışmayan bireyler, aile kökenlerinin bulunduğu ilde doğum, düğün, asker uğurlamalarında ve sevinçli bir haber alındığında helva tüketildiğini ifade ettiği tespit edilmiştir.

Tukey testi ile “üretim ve tüketim” alt boyutuna bakıldığında ise memur katılımcılar ile serbest meslekte bulunan bireyler arasında bulunduğu saptanmıştır. Serbest meslek grubunda bulunan bireylerin, memurlara oranla ifadeler katılımlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Serbest meslek grubunda yer alan katılımcıların memur katılımcılara göre diğer illere ve aile kökenlerine ait helvaları yapmayı ve yemeyi sevdikleri tespit edilmiştir.

Çizelge 4. 21. Katılımcıların meslek gruplarına göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları

Faktörler	Grup	Değişken	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Sig	Tukey/ Games Howell (Gruplar Arası Fark)
<b>Özel Günlerde Helva Tüketimi</b>	1.grup	İşçi	99	2,7222	0,89847	7,297	<b>0,000</b>	3/4- 1/2
	2.grup	Memur	66	2,7008	0,89788			
	3.grup	Serbest Meslek	146	3,0531	0,76520			
	4.grup	Emekli- Çalışmıyorum	138	3,1105	0,73991			
<b>Satın Alınma Önceliği</b>	1.grup	İşçi	99	2,4874	0,86113	1,982	0,116	-
	2.grup	Memur	66	2,3750	0,88171			
	3.grup	Serbest Meslek	146	2,4726	0,95778			
	4.grup	Emekli- Çalışmıyorum	138	2,2500	0,81836			
<b>Üretim ve Tüketim</b>	1.grup	İşçi	99	2,6540	0,91033	2,931	<b>0,033</b>	2-3
	2.grup	Memur	66	2,3712	0,76365			
	3.grup	Serbest Meslek	146	2,7380	0,94838			
	4.grup	Emekli- Çalışmıyorum	138	2,5127	0,98775			
<b>Tercih Edilme Önceliği</b>	1.grup	İşçi	99	3,8620	0,61723	1,155	0,326	-
	2.grup	Memur	66	3,7374	0,54386			
	3.grup	Serbest Meslek	146	3,8082	0,70340			
	4.grup	Emekli- Çalışmıyorum	138	3,7174	0,64301			
<b>Dini Günlerde Helva Tüketimi</b>	1.grup	İşçi	99	3,9747	0,78693	0,575	0,632	-
	2.grup	Memur	66	3,8561	0,55998			
	3.grup	Serbest Meslek	146	3,9418	0,59454			
	4.grup	Emekli- Çalışmıyorum	138	3,9710	0,60039			

p&lt;0,05

Yapılan analiz sonucunda H<sub>1e</sub> (katılımcıların meslek gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır), H<sub>2e</sub> (katılımcıların meslek gruplarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark yoktur), H<sub>4e</sub> (katılımcıların meslek gruplarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark yoktur) hipotezleri kabul edilmiştir.

H<sub>3e</sub> (katılımcıların meslek gruplarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark yoktur) ve H<sub>5e</sub> (katılımcıların meslek gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır) hipotezleri ise reddedilmiştir.

Çizelge 4. 22. Katılımcıların meslek gruplarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları

<b>Hipotezler</b>		<b>Hipotez Sonuçları</b>
<b>H<sub>1e</sub></b>	Katılımcıların meslek gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>2e</sub></b>	Katılımcıların meslek gruplarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark yoktur.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>3e</sub></b>	Katılımcıların meslek gruplarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark yoktur.	<b>RET</b>
<b>H<sub>4e</sub></b>	Katılımcıların meslek gruplarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark yoktur.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>5e</sub></b>	Katılımcıların meslek gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>RET</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların gelir durumlarına göre alt boyutlar arasında bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonucunda gelir durumuna göre “üretim ve tüketim” ve “tercih edilme önceliği” alt boyutları arasında fark bulunmuştur.

Games Howell testine bakıldığında her iki alt boyut için de farklılığın “orta” ve “yüksek” gelir gruplarından kaynaklandığı ifade edilebilmektedir. Gelirini “orta” şeklinde ifade eden katılımcıların gelirini “yüksek” olarak ifade edenlere oranla ifadelere katılımlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu noktada “orta” gelir durumuna sahip bireylerin “yüksek” gelir grubuna sahip bireylere oranla diğer illere ve aile kökenlerine ait helvaları yapmayı ve yemeyi sevdikleri, helvaları daha çok evde yapıldığında yediği, diğer tatlılara oranla daha sağlıklı ve daha kolay temin edilir bulduğu saptanmıştır.

Çizelge 4. 23. Katılımcıların gelir durumuna göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları

Faktörler	Grup	Değişken	N	Ortalama	Standart Sapma	F	Sig	Tukey/ Games Howell (Gruplar Arası Fark)
<b>Özel Günlerde Helva Tüketimi</b>	1.grup	Düşük	85	2,8471	0,87805	1,605	0,202	-
	2.grup	Orta	250	2,9310	0,83503			
	3.grup	Yüksek	114	3,0526	0,75951			
<b>Satın Alınma Önceliği</b>	1.grup	Düşük	85	2,3324	0,94206	1,503	0,224	-
	2.grup	Orta	250	2,4570	0,86423			
	3.grup	Yüksek	114	2,2982	0,89113			
<b>Üretim ve Tüketim</b>	1.grup	Düşük	85	2,4971	0,96786	8,800	<b>0,000</b>	2 -3
	2.grup	Orta	250	2,7510	0,96747			
	3.grup	Yüksek	114	2,3311	0,75368			
<b>Tercih Edilme Önceliği</b>	1.grup	Düşük	85	3,7725	0,78547	7,924	<b>0,000</b>	2 -3
	2.grup	Orta	250	3,8733	0,60597			
	3.grup	Yüksek	114	3,5877	0,57016			
<b>Dini Günlerde Helva Tüketimi</b>	1.grup	Düşük	85	3,9824	0,68768	1,130	0,324	-
	2.grup	Orta	250	3,9680	0,66840			
	3.grup	Yüksek	114	3,8684	0,51975			

p&lt;0,05

Yapılan analiz sonucunda H<sub>3f</sub> (katılımcıların gelir durumlarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır) ve H<sub>4f</sub> (katılımcıların gelir durumlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır) hipotezleri kabul edilmiştir.

H<sub>1f</sub> (katılımcıların gelir durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır), H<sub>2f</sub> (katılımcıların gelir durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır) ve H<sub>5f</sub> (katılımcıların gelir durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır) hipotezleri ise reddedilmiştir.

Çizelge 4. 24. Katılımcıların gelir durumlarına göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları

	<b>Hipotezler</b>	<b>Hipotez Sonuçları</b>
<b>H<sub>1f</sub></b>	Katılımcıların gelir durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>RET</b>
<b>H<sub>2f</sub></b>	Katılımcıların gelir durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.	<b>RET</b>
<b>H<sub>3f</sub></b>	Katılımcıların gelir durumlarına göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>4f</sub></b>	Katılımcıların gelir durumlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>5f</sub></b>	Katılımcıların gelir durumlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>RET</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların aile kökenlerine göre faktörün alt boyutular arasında bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek için ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonucunda aile kökenlerine göre “üretim ve tüketim” ve “dini günlerde helva tüketimi” alt boyutları arasında fark bulunmuştur.

Tukey testi incelendiğinde “üretim ve tüketim” alt boyutunda farklılığın Doğu Anadolu Bölgesi ile Marmara ve Ege Bölgesi arasındaki farktan kaynaklandığı ifade edilebilir. Aile kökeni Doğu Anadolu Bölgesi’nde bulunan katılımcıların, alt boyuta katılım oranının aile kökeni Marmara ve Ege Bölgesi’nde bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu noktada Doğu Anadolu Bölge’sinde yaşayan katılımcıların diğer illere ve aile kökenlerine ait helvaları yapmayı ve yemeyi sevdiğini tespit edilmiştir.

Games Howell testine bakıldığında “dini günlerde helva tüketimi” alt boyutunda farklılığın Akdeniz ve Doğu Anadolu Bölgesi arasında bulunduğu saptanmıştır. Aile kökeni Doğu Anadolu Bölgesi’nde bulunan bireylerin alt boyuta katılım oranı yüksek iken aile kökeni Akdeniz Bölgesi’nde bulunanların ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada aile kökeni Doğu Anadolu Bölgesi’nde olan bireylerin, aile kökenine ait ilde kandil ve cenaze gibi dini günlerde helva tüketildiğini ifade ettiği saptanmıştır.

Çizelge 4. 25. Katılımcıların aile kökenlerine göre farklılık analizi (ANOVA) sonuçları

Faktörler	Grup	Değişken	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Sig	Tukey/ Games Howell (Gruplar Arası Fark)
<b>Özel Günlerde Helva Tüketimi</b>	1.grup	Marmara B.	65	3,0115	0,68384	1,627	0,138	-
	2.grup	Ege B.	61	2,8934	0,75892			
	3.grup	Akdeniz B.	57	3,1623	0,50773			
	4.grup	Güneydoğu A.B.	73	3,0865	0,98005			
	5.grup	Doğu A.B.	52	2,9110	0,95686			
	6.grup	Karadeniz B.	67	2,8358	0,82176			
	7.grup	İç A.B.	74	2,8007	0,91223			
<b>Satın Alınma Önceliği</b>	1.grup	Marmara B.	65	0,87109	0,87109	1,503	0,175	-
	2.grup	Ege B.	61	2,1598	0,93434			
	3.grup	Akdeniz B.	57	2,5307	0,85313			
	4.grup	Güneydoğu A.B.	73	2,4471	0,85654			
	5.grup	Doğu A.B.	52	2,5445	0,85426			
	6.grup	Karadeniz B.	67	2,3993	0,92119			
	7.grup	İç A.B.	74	2,3851	0,89058			
<b>Üretim ve Tüketim</b>	1.grup	Marmara B.	65	2,4115	0,91262	2,310	<b>0,033</b>	5-1/2
	2.grup	Ege B.	61	2,3893	1,01502			
	3.grup	Akdeniz B.	57	2,5746	0,91730			
	4.grup	Güneydoğu A.B.	52	2,6490	0,92124			
	5.grup	Doğu A.B.	73	2,8973	0,92029			
	6.grup	Karadeniz B.	67	2,5597	0,79307			
	7.grup	İç A.B.	74	2,6453	0,98534			
<b>Ticari Olmayan Helvalar</b>	1.grup	Marmara B.	65	3,6769	0,71920	1,977	0,068	-
	2.grup	Ege B.	61	3,6393	0,69200			
	3.grup	Akdeniz B.	57	3,7953	0,47037			
	4.grup	Güneydoğu A.B.	73	3,7500	0,73171			
	5.grup	Doğu A.B.	52	3,9315	0,59825			
	6.grup	Karadeniz B.	67	3,7313	0,62290			
	7.grup	İç A.B.	74	3,9009	0,62600			
<b>Dini Günlerde Helva Tüketimi</b>	1.grup	Marmara B.	65	3,9154	0,54177	2,502	<b>0,022</b>	5-3
	2.grup	Ege B.	61	3,8115	0,69019			
	3.grup	Akdeniz B.	57	3,7895	0,47196			
	4.grup	Güneydoğu A.B.	73	4,0288	0,68179			
	5.grup	Doğu A.B.	52	4,1507	0,68051			
	6.grup	Karadeniz B.	67	3,9328	0,63898			
	7.grup	İç A.B.	74	3,9527	0,66810			

p&lt;0,05



Yapılan analiz sonucunda  $H_{3g}$  (katılımcıların aile kökenlerine göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır) ve  $H_{5g}$  (katılımcıların aile kökenlerine göre dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır) hipotezleri kabul edilmiştir.

$H_{1g}$  (katılımcıların aile kökenlerine göre özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır) ve  $H_{2g}$  (katılımcıların aile kökenlerine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır) ve  $H_{4g}$  (katılımcıların aile kökenlerine göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır) hipotezleri ise reddedilmiştir.

Çizelge 4. 26. Katılımcıların aile kökenlerine göre farklılıklarına ilişkin hipotez sonuçları

<b>Hipotezler</b>		<b>Hipotez Sonuçları</b>
<b>H<sub>1g</sub></b>	Katılımcıların aile kökenlerine göre özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>RET</b>
<b>H<sub>2g</sub></b>	Katılımcıların aile kökenlerine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır.	<b>RET</b>
<b>H<sub>3g</sub></b>	Katılımcıların aile kökenlerine göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H<sub>4g</sub></b>	Katılımcıların aile kökenlerine göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır.	<b>RET</b>
<b>H<sub>5g</sub></b>	Katılımcıların aile kökenlerine göre dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır.	<b>KABUL</b>



## 5. BÖLÜM

### SONUÇ

Türk kültüründe helvalar, sadece tatlı olmayıp kültürel boyutu olan bir üründür. Özel günlerde ve şenliklerde tercih edilmesi, edebi eserlerde yer alması, adına saraylarda mutfakların oluşturulması (helvahane), kendine özgü tencerisinin bulunması, sohbetler düzenlenmesi bu durumu destekler niteliktedir. Ancak helva çeşitlerinin azalması, helva sohbetlerinin gerçekleştirilmiyor oluşu, özel günlerde ve şenliklerde helvaların tüketilmemeye başlanması, helva tencerelerinin kullanılmıyor oluşu hem Türk mutfak kültürünün zarar gördüğünü hem de bir kültürün kaybolmaya başladığını göstermektedir. Bu noktada, günümüzde helva kullanımının belirlenmesi ile mevcut durumun analizi yapılarak birtakım sonuçlar elde edilmiş ve bu sonuçlar doğrultusunda helva kültürünün kaybolmaması adına birtakım öneriler geliştirilmiştir.

#### Katılımcıların Aile Kökenlerinin Bulunduğu Bölgede Tüketilen Helvalara İlişkin Sonuçlar

Literatür incelendiğinde helva çeşitlerinin sayısını veren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Geduk'un (t.y.) araştırmasında saray mutfağına ait en az 36 çeşit helvanın mevcut olduğu tespit edilmiş, ancak bu noktada halk mutfağına ait helva çeşitlerine ulaşamamıştır. Bu bilgi doğrultusunda araştırmada katılımcıların evde daha çok hangi helvaları tükettiğini tespit etmek için yer verilen değişkenlere bakıldığında katılımcıların 21 farklı helva çeşidini belirttiği görülmüştür. Ancak yanıtların büyük oranda un (%47,0) ve irmik helvası (%41,0) ile sınırlı kaldığı tespit edilmiştir.

Ceviz helvası, teter helvası, tak tak helvası, kaşık helvası, memuniye ve haşhaş helvası gibi helvalar %0,1 oranında tercih edilmiştir. Pekmez helvası, gaziler helvası, gül helvası ve güllabiye helvası gibi geçmişte üretilen helvaların üretimi ise %0,2 ile sınırlı kalmıştır. Bal helvası, helva-yı sabunî, pirinç helvası vb. helvalar ise katılımcılar tarafından ifade edilmemiştir. Bu durum, bu helvaların artık tüketilmediğini ya da tüketiminin azaldığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Bu sonuç, Robuchon'un (2018: 439) araştırmasında yer alan Selçuklu ve Osmanlı Dönemi'nde çeşit çeşit üretilen helvaların artık üretilmediği, bu helvalardan yalnızca irmik ve un helvasının üretiminin sürdürüldüğü ifadelerini doğrular niteliktedir.

Aynı zamanda katılımcıların satın aldığı ticari helvaların tespit edilmesine yönelik yer verilen değişkenlerde katılımcıların daha çok tahin helvası (%34,4), kâğıt helva (%34,4) ve yaz helvası (%19,4) gibi ürünleri satın aldıkları saptanmıştır. Bu noktada köpük helvası, peynir helvası ve beyaz helva %0,1 gibi düşük bir oranda tercih edilmiştir. Yaprak helvası ise katılımcılar tarafından ifade edilmemiştir. Bu bağlamda, bu helvaların tüketilmediği ya da tüketiminin azaldığı sonucuna ulaşabilmek mümkündür.

Katılımcıların evde artık “yılda birkaç kez” (%73,7) helva yaptığını ve “yılda birkaç kez” (%74,4) helva satın aldıklarını ifade etmeleri de helvaların tüketiminin azaldığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Her ne kadar helva, yılda birkaç kez tüketilen bir tatlı haline dönüşmüş olsa da günümüzde de geçmiş dönemlerde görüldüğü gibi daha çok akşam vakitlerinde (%51,7) ve kış mevsiminde (%60,1) tüketildiği tespit edilmiştir (Şavkay, 2000a: 241).

Katılımcıların aile kökenlerine bakıldığında her bölgeden yeterli sayıda katılımcının yer aldığı görülmektedir. Katılımcıların aile kökenlerinin bulunduğu bölgede üretildiğini ifade ettiği helvalar incelendiğinde yoğunluklu olarak un (%50,3) ve irmik helvasının (%13,0) belirtildiği görülmektedir. Bu noktada un ve irmik helvasının hemen hemen her bölgede üretilmesi dolayısı ile yoğunluklu olarak yazılmış olabileceği düşünülmektedir. Bir başka görüş ise bu durumun nedeninin katılımcıların aile kökenlerine ait helvaları bilmemesinden kaynaklı olabileceği yönündedir.

Araştırmada katılımcıların %57,0’si aile kökenine ait helvaları tükettiğini ifade ederken %43,0’ü ise aile kökenine ait helvaları tüketmemektedir. Aile kökenine ait helvaları tüketmeyen katılımcılar, tüketmeme nedeni olarak en çok “yöresel helvalarının bulunmamasını (%64,0)” ifade etmiştir. Ancak bu durumun katılımcıların kendi yörelerine ait helvaları bilmemesinden kaynaklı olabileceği de düşünülmektedir. En fazla ifade edilen nedenlerden biri olan “tariflerin bulunmaması (%11,3)” önemli bir noktadır. Bu noktada tarih içerisinde çeşitli helva tariflerinin aktarılmaması helva çeşitlerinin yapımının azalmasına neden olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Katılımcıların tadının güzel olmaması (%9,8) sebebiyle aile kökenlerine ait helvaları tercih etmemesi, damak tadının değişmesi, o dönemde eldeki kısıtlı malzemelerle üretilen helvaların günümüzde artan çeşitlilik nedeniyle gölgede kalmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Tüketilmeme nedeni olarak çevremde bu helvaları yapan kişilerin ve yerlerin bulunmaması (%9,3) ve yapımını öğretecek birisinin bulunmaması (%4,1) ifadelerinin tercih edilmesi ise helva üretim ve tüketiminin azaldığını gösteren bir başka bulgudur.

### Hipotez Sonuçları

Araştırmada belirlenen hipotezleri sınamak için çeşitli analizler yapılmıştır. Bu analizlerin sonuçları şu şekildedir:

#### *Aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi*

“Katılımcıların demografik özelliklerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimleri arasında fark vardır” hipotezini sınamak için cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, meslek grubu, gelir durumu ve aile kökenine göre özel günlerde helva tüketimi arasında fark bulunup bulunmadığına bakılmıştır. Buna göre;

Katılımcıların cinsiyetleri, medeni durumları, eğitim durumları, gelir durumları ve aile kökenlerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında herhangi bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların yaşlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark bulunmuştur. Bu doğrultuda 18- 24 yaşındaki katılımcılar 35-44 yaş arasındaki katılımcılara göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde düğünlerde, asker uğurlamalarında, sevinçli bir haberden, doğumlardan sonra helva tüketildiğini daha yüksek oranda ifade etmiştir. Bu durumun sebebinin ise 18-24 yaş grubundaki bireylerin sosyal hayatta daha fazla yer alması; düğün, asker uğurlamaları, doğum gibi olayların bu yaş kesiminden bireyler ve bu bireylerin arkadaşları tarafından yaşanmasından dolayı bu tür özel günlere katılmalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların meslek gruplarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde özel günlerde helva tüketimi arasında fark bulunmaktadır. Buna göre serbest meslek sahibi ve emekli-çalışmayan bireyler, işçi ve memur olan katılımcılara göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde düğünlerde, asker uğurlamalarında, sevinçli bir haberden sonra, doğumlardan sonra helva tüketildiğini daha yüksek oranda ifade etmiştir. Bu durumun sebebinin serbest meslek sahibi ve emekli-çalışmayan bireylerin işçi ve memur bireylere göre zamanı kendilerine uygun bir şekilde ayarlayabilmelerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Zamanını ayarlayabilen bireyler, özel günlere katılım sağlayabilmektedir.

### *Helvaların satın alınma önceliği*

“Katılımcıların demografik özelliklerine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark vardır” hipotezini sınamak için cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, meslek grubu, gelir durumu ve aile kökenine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark bulunup bulunmadığına bakılmıştır. Buna göre;

Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, meslek grupları, gelir durumları, aile kökenlerine göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark bulunmamaktadır.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre helvaların satın alınma önceliği arasında fark bulunmaktadır. Eğitim düzeyi arttıkça helvaların satın alınma önceliği azalmaktadır. Bu durum eğitim seviyesinin artması ile bireylerin geleneksel bir ürün olan helvaları tercih etmediğini göstermektedir.

### *Helva üretim ve tüketim ilgisi*

“Katılımcıların demografik özelliklerine göre helva üretim ve helva tüketim ilgisi arasında fark vardır” hipotezini sınamak için cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, meslek grubu, gelir durumu ve aile kökenine göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark bulunup bulunmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Buna göre;

Katılımcıların cinsiyetlerine göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark bulunmaktadır. Kadın katılımcıların, diğer illere ve aile kökenlerine ait helvaları yapmayı ve yemeyi sevdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebinin ise Türk toplumunda kadınlara biçilmiş olan “yemek yapma” rolünden (Tezcan; 1982: 183; Ergöl, Koç, Eroğlu ve Taşkın, 2012: 45) kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşlarına göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark bulunmaktadır. Bireylerin yaşları arttıkça helva üretim ve tüketim ilgisi artmaktadır. Genç kesimin sosyal medyada daha çok yer alması sebebiyle farklı tatlı tariflerine ulaşabilmesi; sosyal hayatta daha çok yer alması ve iş hayatında bulunması sebebiyle zamanlarının olmaması; popüler ürünleri tercih etme eğilimi göstermeleri sebebiyle geleneksel bir ürün olan helvaları daha az tercih ettikleri düşünülmektedir. Bu durum Şanlıer vd. (2008) araştırmasında da ifade ettiği gibi gençlerin geleneksel tatlı ve helva çeşitlerini bilmemesinden de kaynaklı olabilir. Sonuç olarak yaşlı bireylerin helva üretim ve tüketimlerinin yüksek olmasına rağmen bu kültürü gençlere aktaramadıkları söylenebilir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark bulunmaktadır. Önçel'in de (2015: 38-39) araştırmasında ifade ettiği gibi kadınların eğitim seviyelerinin artması ile birlikte iş hayatında erkeklerle eşit bir şekilde yer alması, evde geçirilen zamanın kısıtlı olmasına neden olmaktadır. Bu durum yemek yapma rolü biçilmiş olan kadınların helva üretiminin azalması ile sonuçlanmıştır. Aynı zamanda eğitim seviyesinin artması ile kişiler hem ulusal hem de uluslararası tarif kitaplarına, dergilere, yemek programlarına ulaşabilme imkânı edinmişlerdir. Bu durum bireylerin yeni tatlar deneme isteği ile farklı tatlı çeşitlerine yönelmeleri şeklinde sonuçlanmıştır.

Katılımcıların gelir durumlarına göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark bulunmaktadır. Gelir düzeyi orta seviyede olan bireylerin yüksek olan bireylere göre helva üretim ve tüketim ilgisi daha yüksektir. Bu noktada Tezcan'ın (1981: 18) araştırmasında da belirttiği gibi bireylerin beslenme alışkanlığı gelir durumuna göre değişebilmektedir. Gelir düzeyi artan bireylerin ucuz ve kolay bulunan malzemeleri içeren helvaları tercih etme oranları azalmaktadır. Helva gibi maliyeti düşük tatlı yapımındansa daha pahalı malzemeler ile hazırlanan tatlılara yönelebilmektedirler.

Katılımcıların aile kökenlerine göre helva üretim ve tüketim ilgisi arasında fark bulunmaktadır. Aile kökeni Doğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan katılımcıların Marmara ve Ege Bölgesi'ne oranla kendi ve diğer bölgelere ait helvaları yapmayı ve yemeyi sevdikleri sonucuna ulaşılmaktadır. Marmara ve Ege Bölgesi incelendiğinde farklı bölgelerden göç alması (Yakar, 2009: 21) ve turistik yerlere sahip olması sebebiyle farklı kültürlerin tatlıları ile tanışma imkânı buldukları; Tezcan'ın da (1982: 139) araştırmasında ifade ettiği gibi sanayileşme ve şehirleşme ile birlikte ticari ürünlerin mutfağa girdiği; yoğun tempolu hayat içerisinde gelenek ve göreneklerden uzaklaşıldığı; kadınların iş hayatında aktif rol almaları sebebiyle evde üretimin azaldığı ifade edilebilir. Aynı zamanda sosyal hayatın gelişmesi ile "popülerlik", "dışarda yemek" gibi kavramların ortaya çıkması sebebiyle geleneksel bir ürün olan helvaları tercih etme oranlarının azaldığı düşünülmektedir. Doğu Anadolu Bölgesi incelendiğinde ise göç alan değil aksine göç veren bir bölge olması (Gürbüz ve Karabulut, 2008: 42) nedeniyle farklı kültürlerle tanışma olanağı kısıtlıdır. Sanayileşme ve şehirleşmenin diğer bölgelere oranla nispeten daha az olması, kadınların evde yemek yapma rolünü sürdürmesi, sosyal hayatın sınırlı olması sebebiyle helva üretim ve tüketim faktörüne katılımlarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

### *Helvaların tercih edilme önceliği*

“Katılımcıların demografik özelliklerine göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark vardır” hipotezini sınamak için cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, meslek grubu, gelir durumu ve aile kökeni göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre;

Katılımcıların cinsiyetleri, meslek grupları ve aile kökenlerine göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark bulunmamaktadır.

Katılımcıların yaşlarına göre helvaların tercih edilme önceliği arasında fark bulunmaktadır. 45 yaş ve üzeri katılımcıların diğer yaş gruplarına oranla ticari olmayan un helvası, irmik helvası gibi helvaları daha çok evde yapıldığında yediği, diğer tatlılara oranla daha sağlıklı ve daha kolay temin edilebilir bulduğu görülmektedir. Bu durumun sebebinin yaşlı bireylerin geleneksel ürünlere olan bağlılığından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumları ile helvaların tercih edilme önceliği arasında fark bulunmaktadır. Eğitim seviyesi arttıkça helvaların tercih edilme önceliği azalmaktadır. Önçel’in (2025: 38) araştırmasında ifade ettiği gibi eğitim seviyesi artan bireyler, ulusal ve uluslararası kaynaklara ulaşabilmekte, interneti daha etkin bir şekilde kullanabilmekte, artan yurtiçi ve yurtdışı seyahatleri ile yeni tatlılar keşfedebilmektedir. Bu nedenle geleneksel bir ürün olan helvayı tercih etmediği düşünülmektedir.

Katılımcıların gelir durumları ile helvaların tercih edilme önceliği arasında fark bulunmaktadır. Orta gelir durumuna sahip bireylerin, yüksek gelir durumuna sahip bireylere göre helvaları tercih etme önceliği daha fazladır. Helvanın en önemli özelliği malzemelerinin ucuz olması ve kolay bulunmasıdır. Bu özelliği nedeni ile her kesimden bireye hitap edip tatlı ihtiyacını giderebilmektedir. Ancak bireylerin gelir durumunun artması ile evde bu tatlıların yapımıyla uğraşmak istemeyip satın alabildiği görülmektedir. Aynı zamanda geliri yüksek bireylerin, farklı tatlıları daha kolay temin edebildiği için helva tüketme tercihlerinin etkilendiği düşünülmektedir.



*Dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi*

“Katılımcıların demografik özelliklerine göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark vardır” hipotezini sınamak için cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, meslek grubu, gelir durumu ve aile kökenine göre dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark bulunup bulunmadığı incelenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetleri, meslek grupları ve gelir durumlarına göre aile kökeninin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark bulunmamaktadır.

Katılımcıların yaşlarına göre aile kökenlerinin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi arasında fark bulunmaktadır. Bireylerin yaşları arttıkça aile kökenlerinin bulunduğu ilde, cenaze ve kandil gibi dini yönü olan özel günlerde helva tüketildiğini ifade etme oranları artmaktadır. Bu durumun en önemli sebeplerinden biri vefat eden bireyleri, daha çok yaşlı bireylerin tanınması ile cenazelerine katılma isteğinin artmasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Özellikle 45 yaş ve üstü katılımcıların bu cenazelere katılmasının en önemli sebebi vefat eden kişilerin arkadaşı, akrabası ya da aile bireyi olmasından kaynaklıdır. Genç kesimin ölüm kavramından uzak olması nedeniyle bu tür ortamlara katılmadığı ifade edilebilir. Aynı zamanda Yörük’ün (2009: 103) araştırmasında da ifade ettiği gibi bireylerin yaşlarının artması ile kendilerini ölüme yakın hissetme ve bu duruma bağlı olarak dini ritüelleri yerine getirme arzusu ile cenaze ve kandillere önem verdiği düşünülmektedir. Genç kesim bu tür etkinlikler yerine “eğlenceli” olarak tabir ettiği etkinliklere katılım göstermektedir. Bu nedenle gençlerin, kandil ve ölümlerin ardından helva dağıtma âdetine uzak olduğu, bu adetleri bilmediği ifade edilebilmektedir.

Aile kökeni Doğu Anadolu Bölgesi’nde bulunan bireylerin aile kökeninin bulunduğu ilde dini yönü olan özel günlerde helva tüketimi yüksek iken Akdeniz Bölgesi’nde bulunanların ise düşüktür. Akdeniz Bölgesi’nin turizm bölgesi olması nedeniyle daha çok turistlere yönelik “eğlence” aktiviteleri ön plana çıkmaktadır. Kozak, Kozak ve Kozak’ın araştırmasında da (2019: 135) ifade ettiği gibi bölgeye gelen turistler ile birlikte yerli halkın gelenek- göreneklerinde, ahlaki yapılarında, yaşayış biçimlerinde meydana gelen değişim dini yönü olan özel günlerin sürdürülmesine etki etmiş olabilir.

Doğu Anadolu ise diğer bölgelere göre daha az turist çeken bir bölge olması sebebiyle gelenek ve göreneklerini daha kolay sürdürebilmektedir. Şehirleşme kavramının diğer bölgelere oranla nispeten daha az olması bireyler arasındaki ilişkilerin de gelişmesini

sağlamıştır. Bu durumlar nedeniyle bireylerin, cenazelere katılım gösterdikleri, kandillerde helva tükettikleri ifade edilebilir.

#### Araştırmada Sonucunda Sunulabilecek Öneriler

Araştırmada elde edilen bilgiler ışığında işletmeler, karar alıcılar ve araştırmacılar için birtakım öneriler sunulmuştur.

##### *İşletmeler için Öneriler*

- Katılımcıların %11,3'ü aile kökenlerinin bulunduğu bölgeye ait helvaların tadının güzel olmaması sebebiyle tüketmediklerini ifade etmişlerdir. Bu noktada araştırmacılar ve işletmeler ürün geliştirme yöntemi ile yöresel helvalar üzerinde iyileştirmeler yapıp tadım testleri ile de beğenilirliğini tespit ederek yöresel helvaları pazarlamalıdır.
- Katılımcıların %9,3'ü çevrelerinde aile kökeninin bulunduğu bölgeye ait helvaları yapan kişilerin ve yerlerin bulunmadığı için tüketemediğini ifade etmiştir. Bu noktada işletmeler, menülerinde çeşitli helvalara yer vererek hem menülerinde çeşitlilik sağlamalı hem de bireylerin bu helvaları tadabileceği yerleri oluşturmalıdır.
- İşletmelerin menülerinde veya üretimlerinde helvaların yer alması, geleneksel helvaların tüketimi için yeterli olmayabilir. Bu noktada helvaların bilinirliğini ve tercih edilebilirliğini arttırmak adına pazarlama çalışmaları da yürütülmelidir.

##### *Politika Belirleyiciler ve Karar Alıcılar için Öneriler*

- Helvalar, Türk mutfağının geleneksel bir ürünü olsa da günümüzde helva çeşitlerinin ulusal ve uluslararası alanda bilinirliğinin sınırlı olduğu görülmektedir. Bu noktada helvaların bilinirliğini sağlamak amacıyla helvaların ulusal ve uluslararası platformlarda tanıtımı yapılmalıdır.
- Niğde ve Kocaeli illerinde görüldüğü gibi Türkiye'nin farklı illerinde de helva şenlikleri gerçekleştirilmelidir. Bu sayede helva çeşitleri halka tanıtılmalı, helvanın Türk kültüründeki önemi aktarılmaya çalışılmalıdır.
- Katılımcıların %4,1'i aile kökenlerinin bulunduğu bölgeye ait helvaları, yapımını öğretecek birinin bulunmaması sebebiyle tüketememektedir. Katılımcıların helva

yapımını öğrenebilmeleri için yiyecek-içecek alanında ders veren kurumların (okul, kurs, eğitim merkezi vb.) “tatlı” ile ilgili derslerinde yöresel helva uygulamalarına yer verilmelidir.

#### *Araştırmacılar için Öneriler*

- Araştırma sırasında tarifleri aynı olan helvaların farklı isimlerle anıldığı yahut aynı isimlerle anılan helvaların tariflerinin farklı olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada araştırmacılar, isim ve tarif karmaşasının önlenmesi, helva çeşitlerinin kaybolmasının engellenmesi, bireylerin un ve irmik dışında farklı helva tariflerine ulaşabilmesi amacıyla helva tarif kitabı oluşturulmalıdır.
- Bilecik Pazaryeri helvası, Eskişehir Met Helvası, Kabataş Helvası, Kastamonu Çekme Helvası vd. coğrafi işaretli helvaların sayısının arttırılabilmesi için araştırmacılar “yöresel helva” kavramı üzerinde durarak bölgelere ait helva haritası çıkartmalıdır.
- Helva haritasının çıkarılması ile araştırmacılar, “gastronomi turizmi” kapsamında helvaları etkin bir şekilde kullanmalıdır.
- Bu araştırmanın Türkiye’de üretilen helvalar ile sınırlı kalması sebebiyle araştırmacılar diğer ülkelerde yer alan helvaları incelemelidir. Özellikle Almanya’ya göç eden Türklerin helva ile ilgili âdetleri sürdürüp sürdürmediği araştırılabilir.



## KAYNAKLAR

- Adar, G. (2004). *Toroslardan Akdeniz'e Antalya Lezzetleri*. Ankara: Antalya Tanıtım Vakfı, 118- 120.
- Akçura, G. (2008). "Çok Şekerli Bir Yazı". *Yemek ve Kültür Dergisi*, 14, 115-122.
- Akın, E. ve Lambraki, M. (2014). *Aynı Sofrada İki Ülke Türk- Yunan Mutfağı*. İstanbul: İş Bankası Yayınları, 273-276.
- Akkor, Ö. (2009). *Bursa Mutfağı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 316- 323.
- Akkor, Ö. (2011). *1236 Selçuklu Mutfağı*. İstanbul: Alfa Basım Yayın, 160- 179.
- Akkor, Y. E. (2016a). *Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Alfa Basım Yayın, 259- 270.
- Akkor, Y.E. (2016b). *Gelenekten Evrensele Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Alfa Basım Yayın, 2.
- Aksoy, M. ve Sezgin, G. (2015). "Gastronomi Turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi Gastronomik Unsurları". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3 (3), 79-89.
- Aktaş, N. ve Cebirbay, M.A. (2010). "A Traditional Helva in Turkey: Koz Helva". *Journal of Food, Agriculture & Environment*, 8 (2): 213-215.
- Akyürek, S. ve Zeybek, H.İ. (2018). "Gümüşhane İlinin Gastronomi Turizmi Açısından Değerlendirilmesi". *Social Sciences Studies Journal*, 4 (15), 869-882.
- Algül, B.E. (2018). *Aydın İli Koçarlı İlçesi Çam Fıstığının Kalite Özelliklerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Aydın, 6.
- Alkaşı, Z. (2012). *Yöresel Türk Yemekleri*. İstanbul: Vesta Yayınları.
- Anonim (2004). *Yiyeceklerimizin Doğal ve Kültürel Çevresi Işığında Rize Mutfağı*. Rize: Rize Halk Eğitim Merkezi Müdürlüğü Yayınları, 4, 83.
- Apelblat, A. (2014). *Citric Acid*. London: Springer, 1.
- Araz, N. (2000). Osmanlı Mutfağı, N. Kadioğlu Çelik. (Editör). *700 Yıllık Mutfak Kültürü Hünkâr Beğendi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 18, 7-21.
- Argan, B.E. (2019). *Ekmeklik Buğday Ununa Kinoa Unu Karıştırılarak Üretilen Eriştelerin Bazı Kalite Özelliklerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 10.
- Arıkdal, N. (2009). *Dünden Bugüne Yaşayan Büyük Türk Mutfağı*. İstanbul: Doğan Kitap, 429.
- Arlı, M. (1982). "Türk Mutfağına Genel Bir Bakış, Kültür ve Turizm Bakanlığı". *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları 41, s. 19-34.
- Artun, E. (1993). "Tekirdağ Âdetlerinden 'Bocuk Gecesi ve Sedenka". *Türk Kültürü Araştırmaları*, 29 (1-2), 34-51.
- Asadi, M. (2007). *Beet-Sugar Handbook*. New Jersey: John Wiley & Sons, 3-6.
- Aslan, H. (2009). "Osmanlı İmparatorluğu'nda Osmanlı İmparatorluğu'nda Mübarek Gün Ve Gecelerden Kandiller Mübarek Gün Ve Gecelerden Kandiller". *İstem*, 7 (13), 199 – 231.
- Atilla, A.N. (2001). *Tarihten Günümüze İzmir Mutfağı*. İzmir: Kent Kitaplığı Dizini, 65-170.
- Ayaz, A. (2008). *Yağlı Tohumların Beslenmemizdeki Yeri*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, 9.
- Aydın, E. (2015). *Gastronomi Turizminin Şehir Markalaşmasına Etkisi: Afyonkarahisar İli Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Afyonkocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon, 22-26.

- Aydın, S. (2018). *Tereyağının Bazı Özellikleri ve Oksidasyon Stabilitesi Üzerine Taşköprü Sarımsağı ve Sentetik Antioksidan İlavesinin Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kastamonu, 1.
- Aydoğdu, A. ve Mızrak, M. (2017). “Yöresel Yemeklerin Sürdürülebilirliğinde Standart Reçetelendirmenin Önemi: Kastamonu Mutfağı Örneği”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (20), 366-394.
- Aygün, A. (2013). *Nişasta Kaynağının ve Çeşitli Yardımcı Malzemelerin Nişasta Bazlı Köpük Tabakların Özellikleri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Antalya, 4.
- Balcı, J. (2011). *Antakya ve Yemekleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 121.
- Başaran B. (2016), “Trabzon'da Yaşayan Tüketicilerin Geleneksel Gıdalara Yönelik Tutum ve Algıları”, *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 33 (1), 99-110.
- Başaran, B. (2017). “Gastronomi Turizmi Kapsamında Rize Yöresel Lezzetlerinin Değerlendirilmesi”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (3), 135-149.
- Battal, H., Sarı, F. ve Velioğlu, S. (2003). “Çöven Ekstraktı Üzerine Bir Araştırma”. *Anadolu Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 4(1), 75-84.
- Batu, A. ve Batu, H.S., (2016). “Türk Tatlı Kültüründe Türk Lokumunun Yeri”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 42-52.
- Batu, A. ve Eryıldırım, F. (2009). “Geleneksel Helva Üretim Teknolojisi”. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 4 (3), 32-43.
- Bayrak, M. F. (2015). *İç Anadolu Yemekleri*. İstanbul: Alfa Basım Yayın, 249- 251.
- Bayrakçı, H. (2018). *Dondurmanın Kalitesi Üzerine Tahin Kullanımının Etkisinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüleri Ortak Yüksek Lisans Programı, Osmaniye, 1-2.
- Baysal, A. (2014). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu, 304- 321.
- Baysal, A., Keçecioglu, S., Arslan P., Yücecan, S., Pekcan, G., Güneyli, U., Biber, S., Sağlam, F., Yurttagül, M. ve Çehrel, R. (1991). *Besinlerin Bileşimleri*. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, s. 20.
- Baytok, A., Emren, A., Gürel, N., Dalkıranoglu, A., Güney, H. ve Töre H. (2001). *Afyonkarahisar Mutfağı*. Ankara: Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Sağlık ve Bilimsel Araştırmalar Vakfı 10, 170.
- Bedıgıan, D., Seigler, D.S. & Harlan, J.R. (1995). “Sesamin, Sesamol and the Origin of Sesame”. *Biochemical Systematics and Ecology*, 12 (2), 133-139.
- Belli, G.S. ve Belli, O. (2010). Eskiçağdan Günümüze Kadar Bitlis Bölgesi'nin Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yemekleri, O. Belli. (Editör). *I. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü Ve Yemekleri Sempozyumu Kitabı*. İstanbul: Bitlis Eren Üniversitesi Yayını: 1, s. 98- 438
- Bellik, Y. & Iguerouada, M. (2014). Honey in the Food Industry. L. Boukraâ. (Editörler). *Honey in Traditional and Modern Medicine*, New York: CRC Press, Taylor&Francis Group, s. 409- 434.
- Bender, D.A. (2014). *A Dictionary of Food and Nutrition*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Bertolin, A.C., (2009). Trends in Starch Applications, A.C. Bertolin (Editörler). *Starches: Characterization, Properties, and Applications*. New York: CRC Press, s. 1-19.
- Besin Maddeleri Tüzüğü. (1985). “Helvalar ve Benzerleri”, Kısım VIII.
- Bilgen Çınar, S. (2010). *Türk Çam Balının Analitik Özellikleri*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 5.
- Bilgin, A. (2008). Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı, A. Bilgin ve Ö. Samancı. (Editörler). *Türk Mutfağı*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, s. 71-92.

- Bozkurt, F. (2017). *Iğdır İli Marketlerinde Satılan Margarınların Bazı Fiziksel ve Kimyasal Özellikleri Üzerine Farklı Depolama Koşullarının Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Iğdır, 3.
- Bozok, D. ve Kahraman, K. (2015). “Kırsal Turizmde Yöresel Yemek Kültürünün Rolü: Balıkesir”. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 5 (1), 85-90.
- Bucak, T. ve Ateş, U. (2014). “Gastronomi Turizminin İl Turizmine Etkisi: Çanakkale Örneği”. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 28, 315-328.
- Budak, S. (2008). *Geçmişte Günümüze Antakya Mutfağı*. Antakya: Antakya Rotary Kulübü, 255- 363.
- Budak, Y. (2010). *Ceviz Yetiştiriciliği*. Samsun: Samsun Valiliği İl Tarım Müdürlüğü Çiftçi Eğitimi ve Yayım Şubesi, 1-2.
- Bulduk, S. (2016). *Gıda Teknolojisi*. Ankara: Detay Yayıncılık, 71-143
- Bulut, A. (2001). *Elazığ/ Harput Yöresel Yemekleri*. İstanbul: Elazığ Kültür ve Dayanışma Derneği Yayınları: 1, 70- 77.
- Canbulat, İ. (2017). “*Safranbolu Şehir Yemekleri* (Paflagon’ya Sofrası kitabı ekidir)”. Erişim adresi <https://gulevisafranbolu.files.wordpress.com/2017/12/safranbolu-c59fehir-yemekleri-sc3b6zlc3bc-tarih-c3a7alc4b1c59fmasc4b1.pdf>
- Cansız, M. (2014). *Helva Sohbeti*. Türk Dili CVI (747). 42, 44.
- Cengiz, Ö. (2006). *Farklı Oranlarda Lor Peyniri Ve Eritme Tuzu İlavesiyle Hazırlanan Tekirdağ Peynir Helvalarının Çeşitli Özelliklerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ, 5.
- Ceyhun Sezgin, A. ve Artık, N. (2010). “Determination of Saponin Content in Turkish Tahini Halvah by Using HPLC”. *Advance Journal of Food Science and Technology*, 2(2): 109-115
- Ceyhun Sezgin, A. ve Onur, M. (2017). “Kültür Mirası Düğün Yemeklerinin Gastronomi Turizmi Açısından İncelenmesi: Erzincan İli Örneği”. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (ERZSOSDE)*, ÖS-IV: 203-214.
- Chen, J.C.P. & Chou, C.C. (1993). *Cane Sugar Handbook: A Manual for Cane Sugar Manufacturers and Their Chemist*. New Jersey: John Wiley & Sons, 20-25.
- Coşkun, R., Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 142-270.
- Crosby, J. (2008). *Molasses Inspirations*. Canada: Formac Publishing Company, 11.
- Cumhur, Ö. (2019). *Geleneksel Bir Yiyecek: Dartı*. International Gastronomy Tourism Studies Congress’nde sunulmuştur, Kocaeli.
- Çağlayanlar, E. (2006). *Çöven Ekstraktının Maya Performansı, Hamur Reolojik Özellikleri ve Ekmek Kalitesi Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale, 2.
- Çakır, A. (2014). *Faktör Analizi*, Doktor Programı, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 5-6.
- Çakır, A. (2015). *Trakya Mutfağı Kültürü ve Yemekleri*. İstanbul: Beta Yayınları, 237-257.
- Çam, İ. B. (2010). *Helva ve Lokum Amaçlı Çöven Konsantresi ve Çöven Tozu Üretimi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Antalya, 3-12.
- Çavuşoğlu, Y. Ç. (2017). *Tahin Üretimi Sırasında Fiziksel, Kimyasal ve Antioksidan Özelliklerdeki Değişim*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 11.
- Çelikoğlu, Ş. (2016). *Bartın Şehrinin Kültürel Coğrafyası*. Ankara: Pegem Akademi, 196.
- Çengel, A. (2002). *Kahvaltılık ve Sıvı Margarınların Bazı Kimyasal Özelliklerinin Saptanması*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Bursa, 3-4.

- Çetinkaya, M.Ş. (2015). Badem Kabuğu Ve Çam Fıstığı Kabuğundan Kimyasal Yöntem İle Aktif Karbon Üretimi Ve Karakterizasyonu, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 3.
- Çıkla, F. (1998). **Çukurova Yemekleri Yemek Kitabı**. İstanbul: İnkılap Yayınevi, 230- 255.
- Çifcibaşı, S. (2018). *Nevşehir İli Derinkuyu İlçesi Halk Kültüründe Geçiş Dönemleri*, Yüksek Lisans Tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak, 10.
- Çölbayı, Ş., Işık, N. ve Nizamlıoğlu, H.F. (2014). **Kenevir Helvası**. Adana: 4. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu Bildiri Kitabı, 322.
- Çuhadar, M., Küçükyaman, M.A. ve Şaşmaz, M.A. (2018). “Geçmişten Günümüze Isparta Mutfak Kültürü: Nitel Bir Araştırma”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6 (3), 125-142.
- Değer, M. (1990). Diyarbakır Yöresi Tören Yemekleri, F. Halıcı. (Editör). *Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi*. Ankara: Konya Kültür ve Turizm Vakfı, s. 119-121.
- Demir, Ş., Akdağ, G., Sormaz, Ü. ve Özata, E. (2018). “Sokak Lezzetlerinin Gastronomik Değeri: İstanbul Sokak Lezzetleri”. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (1) 589- 601.
- Demirci, H. (2008). *Türk Kültüründe Bayram Anlayışı ve Türk Dünyasında Bayramlar*, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 40.
- Demirel, E. (2012). **Kars Turizm Keşif Rehberi**. Kars: Serhat Kalkınma Ajansı, 85.
- Demirel, H. ve Karabina, S. (2019). “Kırıkkale Yeme İçme Kültürü ve Değişimi Üzerine Bir Alan Araştırması”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (2), 950-967.
- Demirgöl, F. (2018). “Çadırdan Saraya Türk Mutfağı”. *I. Uluslararası Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 105-125.
- Demirgöl, F. ve Sağdıç, O. (2018). “Fermente Süt Ürünlerinin İnsan Sağlığına Etkisi”. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 13, 45-53.
- Demiröz, Z. (Editör). (2015). **Ordu Mutfağı: Yöresel Ev Yemekleri**, İstanbul: Ordu Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı Kültür Yayınları: 2, 117, 127.
- Denizli İl Kültür ve Turizm Valiliği. (2008). Erişim adresi <http://www.pamukkale.gov.tr/dosya2008/yemekler.pdf>
- Doğan, N. (Editör). (2017), **Bolu ve Mutfak Kültürü**, Bolu: Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları: 18, 441- 509.
- Doğanay, S. (2005). “Trabzon İlinde Fındık Tarımı”. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 10 (13), 233-252.
- Duman, M. (2003). Trabzon – Maçka’da, 1950 – 1960 Yılları Arasındaki Geleneksel Mutfak Kültürü, S. Koz. (Editör). *Yemek Kitabı*. İstanbul: Kitabevi,
- Durlu Özkaya, F. (2015). Süt ve Süt Ürünleri Teknolojisi, F. Durlu Özkaya, S. Coşansu ve K. Ayhan. (Editörler). *Her Yönüyle Gıda*. İzmir: Sidas Medya, s. 30-94.
- Durlu Özkaya, F. ve Cömert, M. (2017). **Türk Mutfağında Yolculuk**. Ankara: Detay Yayıncılık, 15- 145.
- Duru, S. & Seçer, A. (2019). “Geleneksel Gıda Ürünlerini Satın Alma Davranışları ve Tutumları: Mersin İli Örneği”. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 50 (1), 1-10.
- Eksen, İ. (2008). **İstanbul’un Tadı Tuzu: Saray Sofralarından Sokak Yemeklerine**. İstanbul: Everest Yayınları, 97.
- Erbaş, M. (1998). *Sert ve Yumuşak Buğday İrmiklerinin Nem Sorpsiyon Özelliklerinin Bazı Sorpsiyon Eşitliklerine Uygunluklarının Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Antalya, 29.



- Erdoğan, M. (2010). “Sadrazam Damad İbrahim Paşa'ya Helva Sohbetlerinde Sunulan Bir Risale: İlmî Ahmed Efendi'nin Kelam-ı Kibar Risalesi”. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 487-503.
- Erentürk, F. (1998). *Türk Yemekleri: Mutfak Rehberi Yemek Kitapları Dizini 1*. İstanbul: Novamedya, 118.
- Ergöl, Ş., Koç, G., Eroğlu, K. ve Taşkın, L. (2012). “Türkiye’de Kadın Araştırma Görevlilerinin Ev ve İş Yaşamlarında Karşılaştıkları Güçlükler”, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2 (1), 43-49.
- Ermış, D. (2003). *Pratik Tatlılar ve Pastalar: Kokteyl- Dondurmalar*. İstanbul: Gün Yayıncılık, 290.
- Eroğlu, T. (Editör). (2003), *Sakarya Halk Kültürü (Derleme Çalışmaları)*, Sakarya: Sakarya Valiliği Halk Kültürü Dizini: 1, 89, 172.
- Ertugay, Z. (2010). “Buğday, Un Ve Ekmek Arasındaki Kalite İlişkileri”. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 13 (1-2), 165-176.
- Ertürk, N. (2015). *Türk Tatlı Sanatı: Necip Usta*, İstanbul: Remzi Kitapevi, 91- 118.
- Eryıldırım, F. (2009). *Cevizli Helvasında Değişik Depolama Sıcaklıklarında Meydana Gelen Fiziksel, Kimyasal, Mikrobiyolojik ve Duyusal Değişiklikler Üzerinde Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Afyon, 1.
- Esenbuğa, N. (Editör). (2012), *Erzurum, Erzincan ve Bayburt (TR1 Bölgesi) İllerinin Yöresel Yemek Envanterinin Çıkarılması ve Kitaplaştırılması Yöresel Yemekler*, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Turizm Fakültesi Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı, 58- 59.
- Eser, P. (2008). *Farklı Ambalaj Ve Depolama Koşullarında Çam Fıstığının Bazı Kalite Özelliklerindeki Değişimin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2.
- Eti İçli, G., Anıl, N.K. ve Kılıç, B. (2016). “Tüketicilerin Organik Gıda Satın Alma Tercihlerini Etkileyen Faktörler”. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 94-108.
- Gazelle, S. A. & Velde, P. D. (1974). *Margarine Consumption and Prices*. United States: U.S. Department Of Agriculture, Economic Research Service, 20.
- Geduk, S. (t.y.). *Saray Mutfakları/ Matbah-ı Âmire*. İstanbul: Korpus Kültür Sanat Yayıncılık.
- Genç, R. (1982). IX. Yüzyılda Türk Mutfağı, Kültür ve Turizm Bakanlığı. (Editör). *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 41, 65- 66.
- Girgin, G.K. ve Karaman, N. (2020). Hamur İşi Hazırlama Metotları, S. Şengül, M. Sarıışık, O. Türkay ve Ş. Ulema (Editör) *Mutfak Sanatı*. Ankara: Detay Yayıncılık, 267-311.
- Goldstein, D. (Editör). (2015). *The Oxford Companion to Sugar and Sweets*, United Kingdom: Oxford University Press, 324.
- Göğüş, F. ve Koçak Yanık, D. (2015). Yağ Teknolojisi, F. Durlu Özkaya, S. Coşansu ve K. Ayhan. (Editörler). *Her Yönüyle Gıda*, Ankara: Sidas, s. 131-134.
- Gönel Sönmez, T. (2016). “Geleneksel Bayramların Halk Hayatındaki Rolü”. *Uluslararası Uygur Araştırmaları Dergisi*, 7, 143- 147.
- Gülcü, M. (2012). *Pekmez Yapım Tekniği*. Tekirdağ: Çiftçi Broşürü 17.
- Güldemir, O. ve Işık, N. (2011). *Nevşehir Mutfak Kültürü ve Yemekleri*. I. Uluslararası Nevşehir Tarih ve Kültür Sempozyumu’nda sunuldu, Nevşehir.
- Güler, Ç. (1997). *Su Kalitesi*. Ankara: Çevre Sağlığı Temel Sağlık Dizisi 43, 10.
- Gümüşhane Valiliği, Gümüşhane, Gezi Rehberi. (t.y.). Erişim adresi <http://gumushanekultur.gov.tr/Eklenti/7698,gumushane-gezi-rehberipdf.pdf?0>

- Günel, E., Çalışkan, M.E., Tortoğolu, A.İ., Kumnan, N., Tuğrul, K.M., Yılmaz, A., Dede, Ö. ve Öztürk, M., (2005), *Nişasta ve Şeker Bitkileri Üretimi*, Türkiye Ziraat Mühendisliği VI. Teknik Kongresi'nde sunuldu, Ankara.
- Güneşer, O. (2009). *Farklı Gıda Katkı Maddelerinin Kullanımının Tahin Helvası Emulsiyon Stabilitesi ve Kalitesine Olan Etkilerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 8.
- Güraslan Ceran, D. (2018). *Türkiye'de Üretilen Farklı Fındık Çeşitlerinin Fındık Zarı Ve Fındık Küspesinin Bileşimi, Fenolik Madde Miktarı Ve Antioksidan Aktivitelerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 21.
- Gürbüz, M. Ve Karabulut, M. (2008). "Kırsal Göçler ile Sosyo-Ekonomik Özellikler Arasındaki İlişkilerin Analizi". *Türk Coğrafya Dergisi*, 50, 37-60.
- Gürkan, A.S. ve Ulama, Ş. (2019). Ege Bölgesi Mutfağı. M. Sarıışık ve G. Özbay (Editörler). *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı*. Ankara: Detay Yayıncılık, s. 285.
- Gürsoy, D. (2004). *Tarihin Süzgecinden Mutfak Kültürümüz*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 142.
- Güzelbey, C.C. (1982). Gaziantep'e Özgü Yemekler, Kültür ve Turizm Bakanlığı. (Editör). *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 41, s. 87-111.
- Haberler. (2017, 20 Haziran). Erişim adresi <https://www.haberler.com/kutahya-nin-yoresel-tatlisi-bitli-helva-nin-9749454-haberi/>
- Halıcı, F. (1982). Yunan Kralı'nın Aşçısı Friedrich Unger'in Türk Tatlıları, Şerbetleri, Helvaları, Şerbetleri, Helvaları, Şekerlemeleri ve Hamur İşleri Konusunda Orijinal Bir Eser, F. Halıcı (Editör). *Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenmesi*. Konya: Konya Turizm Derneği Yayınları, s. 239-247.
- Halıcı, F. (1992). *Ali Eşref Dede'nin Yemek Risalesi*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayını, 21- 242.
- Halıcı, N. (2005). *Konya Yemek Kültürü ve Konya Yemekleri*. İstanbul: Rumi Yayınları, 291.
- Halıcı, N. (2009). *Türk Mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 239-264.
- Halıcı, N. (2013). *Açıklamalı Mutfak ve Yemek Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 118-166.
- Halıcı, N. (2015). *Güneydoğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü ve Yemekleri*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 29.
- Hill, E. (2012). *Delicious Fruit Desserts*. Lulu Press.
- Intratec. (2019). *Citric Acid Production from Corn - Cost Analysis - Citric Acid E11A*. USA: Intratec, 11.
- Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2014), *Isparta Mutfağı Geleneksel Tatlarımızdan Seçmeler*. Isparta: T.C. Isparta Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Yayınları: 13, 171- 205.
- Işık, Y. (2012). *Tunceli Mutfağı*. Malatya: Fırat Kalkınma Ajansı, 88-90.
- Işın, P.M. (2019a). *Gülbeşeker: Türk Tatlıları Tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 152-174.
- Işın, P.M. (2019b). *Avçılıktan Gurmeliğe, Yemeğin Kültürel Tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 204-237.
- Işkın, M. ve Sarıışık, M. (2019). Karadeniz Bölgesi Mutfağı, M. Sarıışık ve G. Özbay. (Editörler). *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı*. Ankara: Detay Yayıncılık, s.451-554.

- İslamoğlu, M. (1982). “Kıbrıs Türk Mutfağı” Kültür ve Turizm Bakanlığı. (Editör). *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 41, s.161-175.
- İvgin, H. (1982). “Bazı Halk Şairlerinin Şiirlerinde Yemeklerimiz” Kültür ve Turizm Bakanlığı. (Editör). *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor ve Araştırma Dairesi Yayınları: 41, s.235-244.
- Kalafat, Y. (2012). *Türk Halk İnançlarında Beslenme*. Ankara: Berikan Yayınları, 150-159.
- Kamil, M. (1844). *Melceü't Tabbahin (Aşçıların Sığınağı)*. C. Kut (Hazırlayan) İstanbul: Duran Ofset, s.53,55.
- Karaçar, E. ve Göker, G. (2016). “Turizm Destinasyon Çekiciliği Unsuru Olarak Yiyecek İçecek Hizmetleri Üzerine Bir İnceleme Çankırı Örneği”. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3 (2), 73-76.
- Karagöz, İ. (2006). Samsun ve İlçelerinde Yemek Adları, C. Yılmaz. (Editör) *Geçmişten Geleceğe Samsun Kitabı*, Samsun: Samsun Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Eğitim Hizmetleri Daire Başkanlığı, 666.
- Karanfil Kelleci, Ö. (2017). *Kastamonu Çekme Helvasının Bazı Fizikokimyasal ve Mikrobiyolojik Özelliklerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ, 1-9.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 108-194.
- Karasu Yalçın, S. (2007). *Yarrowia lipolytica ile Sitrik Asit Üretimine Etki Eden Çeşitli Parametrelerin İncelenmesi ve Bazı Endojen Maya Suşlarının Sitrik Asit Üretim Kapasitelerinin Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 3.
- Karayahya, E. (2006). *Tahin Helvası Üretiminde Farklı Bitkisel Yağ ve Soya Proteini Kullanımının Kalite Özellikleri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ, 2.
- Karayaman, M. (2012). “Atatürk Döneminde Şeker Sanayi ve İzlenen Politikalar”. *Atatürk Araştırma Merkezi Dergisi*, 28 (82): 53-96.
- Kaşlı, M., Cankül, D., Köz, E.N. ve Ekici, A. (2015). “Gastronomik Miras ve Sürdürülebilirlik: Eskişehir Örneği”. *Eko-Gastronomi Dergisi*, 1 (2), 27-46.
- Kaya, A. (2000). *Misafirlik Endüstrisinde Temel Mutfak Bilgisi. (2. Basım)*. Antalya: Güneş Ofset, 179-180.
- Kazan, Ş. (2003). Burdur Yemekleri ve Mutfak Kültürü Üzerine Bir Deneme, K. Toygar. (Editör). *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma Ve Tanıtma Vakfı Yayınları: 3, s. 27-42.
- Kazmaz, S. (2001). Kırşehir’de Ortak Yemek Geleneği, K. Toygar. (Editör). *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma Ve Tanıtma Vakfı Yayınları: 28, s.115-120.
- Ketenci, C.K. (2019). *Ceviz Yetiştiriciliğinin Yatırım Analizi Kırşehir İli Kaman İlçesi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2.
- Kılıç, İ. H., Polat, I., Başaranlar, B. ve Çakar, Ş. (Editörler). (2013). *Malatya Mutfak ve Yemek Kültürü*, İstanbul: Malatya Kitaplığı Yayınları: 5, 401-419.
- Kılıç, S. ve Albayrak, A. (2012). “İslamiyet’ten Önce Türklerde Yiyecek ve İçecekler”. *Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume*, 7(2), 707-716.
- Kilimci, A. (2010). “Gezenti Mutfaklar”. *Yemek ve Kültür Dergisi*, 20, 12- 16.
- Kola, O., Altan, A. ve Konuşkan, D. (2008). *Çekme Helva Üretimi*, Türkiye 10. Gıda Kongresi, Erzurum.
- Kollektif, (2017). “Yemek Adabı Lokma”. *Keşkül Dergisi*, 41, 30-31.

- Korkmaz, A. (2006). **Bal**. Samsun: Samsun Valiliği İl Tarım Müdürlüğü, 1.
- Koşay, H.Z. ve Ülkücan, A. (2011). **Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı**. İstanbul: Çiya Yayınları, 184- 185.
- Kotancılar, H.G., Gerçekaslan, K.E., Karaoğlu, M.M. ve Boz, H. (2009). “Besinsel Lif Kaynağı Olarak Enzime Dirençli Nişasta”. **Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi**, 40 (1), 103-107.
- Kozak, M. (2018). **Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayımlar Teknikleri**. Ankara: Detay Yayıncılık, 137.
- Kozak, N., Kozak, M .A. ve Kozak, M. (2019). **Genel Turizm**. Ankara Detay Yayıncılık, 135.
- Közleme, O. (2012). **Türk Mutfak Kültürü ve Din**. İstanbul: Rağbet Yayınları, 180- 182.
- Kut, G. (1986). Şirvani'nin Yemek Kitabı Çevirisine Eklediği Yemekler Üzerine, F. Halıcı. (Editör). **Birinci Milletlerarası Yemek Kongresi**, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, s.170-175.
- Kut, G. (2008). Şenliklerde Ziyafet Sofraları, A. Bilgin ve Ö. Samancı. (Editör). **Türk Mutfağı**. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, s. 93-114.
- Küçükkömürler, S. (2018). **Gıdaların Özelliği ve Yiyecek Hazırlama I**. Ankara: Pegem Akademi, 2-255.
- Küpelikılıç, S. (2013). **Kahramanmaraş Mutfak Kültürü ve Yöresel Lezzetler**. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Ticaret Borsası, 226.
- Lokmanoğlu, Y. (2013). **Dünden Bugüne Mersin Mutfağı**. Ankara: Akılçelen Kitaplar, 130.
- Maranki, E. ve Maranki, A. (2016). **Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler**. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Matter, M. & Kristiansen, B., (2002). A Brief Introduction to Citric Acid Biotechnology. B. Kristiansen, M. Matthey & J. Linden. (Editör). **Citric Acid Biotechnology**. New York: Taylor & Francis, s. 1-9.
- Meydani, E. (2008). **Samsun'da Üretilen Sade Tahin Helvalarının Özellikleri**. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 1-11.
- Mirzaoğlu, İ. (2008). **PLC ve SCADA Kullanarak İrmik Üretim Sisteminin Otomasyonu**, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1.
- Montagne, P., (1977), **The New Larousse Gastronomique: The Encyclopedia of Food, Wine & Cookery**. New York: Crown Publishing, 71, 1108.
- Muğla Valiliği. (2017). Muğla Mutfağı. Erişim adresi <https://www.kulturportali.gov.tr/medya/dokuman/dokumandetay/7949>
- Murat, S. (2007). “Doğum Yerlerine Göre İstanbul Nüfusu ve İç Göçler”. **Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi**, 53, 83-140.
- Mutlu, C., Erbaş, M. ve Arslan Tontul, S. (2017). “Bal ve Diğer Arı Ürünlerinin Bazı Özellikleri ve İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri”. **Akademik Gıda**, 15 (1), 75-83.
- Nahya, Z. (1982). Özel Gün Yemekleri, Kültür ve Turizm Bakanlığı. (Editör). **Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri**, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, s. 189- 198.
- Nalış, B.E. (2013). **Mutfak Büyücülerinden Masallar**. İstanbul: Cinius Yayınları, 240.
- Nasrattınoğlu, İ.Ü. (1982). Afyonkarahisar Mutfağı, Kültür ve Turizm Bakanlığı. (Editör). **Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri**, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor ve Araştırma Dairesi Yayınları: 41, s. 215-234.
- Niğde İl Kültür Ve Turizm Müdürlüğü (2019). Niğde Mutfağı. Erişim adresi <https://nigde.ktb.gov.tr/TR-74354/nigde-mutfagi.html>
- Oğuz, G. (2015). “Zengin Bir Mutfak: Nevşehirli Damat İbrahim Paşa'nın Bir Aylık Erzak Listesi ve Düşündürdükleri”. **OTAM**, 37, 239-262.

- Okay, A. (2003). Antakya Yemekleri Üzerine Bir Derleme, S. Koz. (Editör). *Yemek Kitabı*. İstanbul: Kitabevi, 481.
- Orgun, Z. (1982). Osmanlı Sarayında Yemek Yeme Âdabı. (Editör). *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor ve Araştırma Dairesi Yayınları: 41, s. 139-152.
- Orhan, A. (2010). “Yerel Değerlerin Turizm Ürününe Dönüştürülmesinde ‘Coğrafi İşaretlerin’ Kullanımı: İzmit Pışmaniyesi Örneği”. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 21 (2), 243-254.
- Önal, Ü. (2013). *Artvin Yöresi Yemekleri*. Ankara: Salmat Basım Yayın, 117-118.
- Öncü, M. (2015). *Adıyaman Cemile Mutfak Kültürü*. İzmir: Adıyaman Tanıtma Vakfı Yayınları:1, 380-294.
- Önçel, S. (2015). “Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(4), 33-44.
- Öney Tan, A. (Editör). (2014), *Güneşin ve Ateşin Tadı: Gaziantep Mutfağı*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 247.
- Özbiç, A. (2011). “Edirne’nin Gaziler Helvası ve Helva Sohbetleri”. *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 1(1), 57-62.
- Özcan, M. (1993). *Susam, Susam Yağı Ve Tahinde Fiziksel-Kimyasal Analizler Ve Yağ Asitleri Bileşiminin Belirlenmesi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya, 50.
- Özçağlar, A. (2003). “Türkiye’de Yapılan Bölge Ayrımları Ve Bölge Planlama Üzerindeki Etkileri”. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 1 (1), 3-18.
- Özdemir, F., Topuz, A., Doğan, Ü. & Karkacier, M. (1998). “Fındık Çeşitlerinin Bazı Fiziksel ve Kimyasal Özellikleri”. *Gıda*, 23 (1), 37-41.
- Özdemir, O.N. ve Özdemir, Y.G. (2018). Osmanlı Saray Mutfak Hiyerarşisi. A. Akbaba ve N. Çetinkaya (Editörler). *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi*. Ankara: Detay Yayıncılık, s.138-160.
- Özdikicierler, O. (2010). *Çöven Ekstraktı Tozu Eldesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Fen Bilimleri, İzmir, 2.
- Özer, E.A. ve Güven, A. (2008). *Sert Kabuklu Meyvelerin Sağlık Üzerine Etkileri*. Türkiye 10. Gıda Kongresi’nde sunuldu, Erzurum.
- Özgen, L. & Türkmen, F. (2018). “Yeni Yiyeceklere Yaklaşım Ölçeğinin Geçerlenmesi”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6 (2) 229-243.
- Özgen, N. (2010), “Doğu Anadolu Bölgesi’nin Doğal Turizm Potansiyelinin Belirlenmesi ve Planlamaya Yönelik Öneriler”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 1407-1438.
- Öztürk, S. (2015). Tahıl ve Tahıl Ürünleri Teknolojisi, F. Durlu Özkaya, S. Coşansu ve K. Ayhan. (Editörler). *Her Yönüyle Gıda*. İzmir: Sidas Medya, s. 147-186
- Palmatier, R.A. (2000). **Food: A Dictionary of Literal and Nonliteral Terms**. London: Greenwood Press, 136.
- Pamir, H. ve AYTEKİN, N. (1977). “Sitrik Asit Üretiminde Katkı Maddelerinin Verim Üzerine Etkisi”, *Gıda*: 2, 78-81.
- Rızvanoğlu, M.S. ve Cenak, D. (Editörler). (2017), *Şanlıurfa Kültür ve Turizm Rehberi*, Şanlıurfa: Şanlıurfa Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Yayınları: 5, 241.
- Robuchon, J. (2018). *New Lorraine Gastronomie*. London: Hachette U.K., 439.
- Sabah Gazetesi (2017, 22 Eylül). Erişim adresi <https://www.sabah.com.tr/yasam/2017/09/22/yozgatta-2-bin-kisilik-ahilik-helvasi-dagitildi>

- Sabbağ, Ç. ve Boğan, E. (2019). Türk Mutfağının Gelişim Sürecine Genel Bir Bakış. M. Sarıışık ve G. Özbay (Editörler). *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı*. Ankara: Detay Yayıncılık, s.3-80.
- Sağır, A. (2012). “Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Örneği Olarak Tokat Mutfağı”. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume*, 7 (4), 2675-2695.
- Samancı, Ö. (2009). “1835 Yılına Ait Bir Narh Defterine Göre İstanbul’da Bazı Gıdaların Fiyatları”. *Yemek ve Kültür Dergisi*, 17, 56-60.
- Sargın, Ş. (2013). *En Güzel Antep Yemekleri*. İstanbul: Hayykitap, 327- 331.
- Sarı, İ. (2017). *Bitkilerle Tedavi: Hastalık ve Rahatsızlıklarınıza*. Antalya: Nokta E-Book Publishing, 51.
- Schwartz, D. & Whistler, R.L. (2009). History and Future of Starch. J.N. BeMiller, & R.L. Whistler (Editörler). *Starch: Chemistry and Technology*. USA: Elsevier, s. 1-10.
- Seçim, Y. (2017). *İnek, Koyun Ve Keçi Peynirleri İle Üretilen Höşmerim, Künefe Ve Peynir Helvasının Bazı Kalite Kriterleri*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 13.
- Seçim, Y. (2018). “Evaluation of Seljuk and Ottoman cuisine in terms of gastronomy”. *Journal of Tourism Theory and Research*, 4 (2), 123- 132.
- Serçoğlu, N. (2014). “Yöre Halkının Mutfak Kültürünü Tanıma Durumunun Tespit Edilmesi: Erzurum İli Örneği”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2 (4), 36-46.
- Sevimli, Y. ve Sönmezdağ, A.S. (2017). “Özel Gün Tatlıları: Kültür Turizmi Açısından Önemi”. *Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi*, 1 (2), 18-28.
- Sezik, E. (1982). “Türk Çöveninin Menşei ve Kalitesi”. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 12, 41-64.
- Sheraton, M. (2014). *1,000 Foods To Eat Before You Die: A Food Lover's Life List*. New York: Workman Publishing Company, 483.
- Sığ, A.K. (2019). “Bal: Kısa Bir Tıbbi Bakış ve Kronik Yara Bakımı”. *Anadolu Güncel Tıp Dergisi*, 1 (2), 32- 36.
- Sinclair, C. (2010). *Dictionary of Food: International Food and Cooking Terms from A to Z*. London: A&C Black.
- Sinop Gezi Notları (2012, Ekim). Erişim adresi [http://www.medicalnetwork.com.tr/2008\\_dosya/Gezi%20Notlar%C4%B1%20Ekim%202012.pdf](http://www.medicalnetwork.com.tr/2008_dosya/Gezi%20Notlar%C4%B1%20Ekim%202012.pdf)
- Sormaz, Ü. (2017). “Türk Mutfak Kültürü Çerçevesinde Pişmaniye”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (47), 102-111.
- Sözen, G. (Editör). (2016). *Zonguldak İçin Yeni Lezzetler*. Zonguldak: Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı, 56.
- Sürücüoğlu, M.S. (2002). Suyun Özellikleri ve Ankara’da Su Kültürü Üzerine Araştırmalar, K. Toygar. (Editör). *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları: 30, s. 9, 46.
- Şahin, H. (2008). Türkiye Selçuklu ve Beylikler Dönemi Mutfağı. A. Bilgin ve Ö. Samancı (Editörler). *Türk Mutfağı*, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, s. 39-56.
- Şanlıer, N., Cömert, M. ve Durlu Özkaya, F. (2008). *Türk Mutfağındaki Geleneksel Tatlı ve Helvaları Gençlerin Tanıma Durumu*. Türkiye 10. Gıda Kongresi’nde sunuldu, Erzurum.
- Şavkay, T. (2000a). *Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Şekerbank, 22- 241.
- Şavkay, T. (2000b). *Tatlı Kitabı*. İstanbul: Şekerbank, 38-157.

- Şekerci, A. (2014). *İstanbul İlinde Satışa Sunulan Tahin Helvalarında Alfatoksin Varlığının Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ, 6.
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2017). *Türkiye'nin Yöresel Mutfakları*. Ankara: Detay Yayıncılık, 236.
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2018). "Sakarya'yı Ziyaret Eden Yerli Turistlerin Kişisel Özellikleri İle Yöresel Mutfak Memnuniyetleri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi Manas". *Sosyal Araştırmaları Dergisi*, 7 (1), 574-586.
- Şengül, Ş., Çakır, A. ve Çakır, G. (2015). *Yöresel Mutfaklar*. Ankara: Ertem Basım, 6-170.
- Şenocak, E. (2003). Elazığ Mutfağı ve Yöresel Yemekleri, S. Koz. (Editör). *Yemek Kitabı*. İstanbul: Kitabevi, s. 608-609.
- Şimşek, E. (2003). Kadırlı (Osmaniye) Mutfağı ve Mahalli Yemekler, S. Koz. (Editör). *Yemek Kitabı*. İstanbul: Kitabevi, 704.
- Şimşek, M. ve Gülsoy, E. (2016). "Ceviz ve İçerdiği Yağ Asitlerinin İnsan Sağlığı Açısından Önemi Üzerine Yapılan Bazı Çalışmalar". *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6 (4), 9-15.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tangüler, H., Eleroğlu, H., Özer, E.A., ve Develi Işıklı, N. (2015). "Unutulmak Üzere Olan Geleneksel Tatlımız: Uğut". *Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3 (7), 604-609.
- Tekin, Z., Kaymak, A. ve Alav, Z. (2014). *Isparta Mutfağı*. Isparta: İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Yayınları: 13, 170-192.
- Tezcan, M. (1982). Türklerde Yemek Yeme Alışkanlıkları Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 41, s. 114-132.
- Toprak, L. (2015). *Mardin ve Yemek Kültürü*. Mardin: Artuklu Yayınları, 118-178.
- Tosun, F. (2016). *Ekzopolisakkarit Üreten Laktik Kültürlerin Tereyağı, Yayı Tereyağı ve Kaymağın Kalite Özellikleri Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 26.
- Tosun, N. (2004). "Tasavvuf Kültüründe Tekke Yemekleri". *İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, 5 (12), 123- 135.
- Toygur, K. (1982). Türk Mutfağının Tarihi Kaynakları Üzerine Bir Deneme, F. Halıcı (Hazırlayan) *Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenme*. Konya: Konya Turizm Derneği Yayınları, 158.
- Toygur, K. ve Berkok, N. (1999). *Ankara Mutfak Kültürü ve Yemekleri*. Ankara: Vehbi Koç ve Ankara Araştırmaları Merkezi, 266- 290.
- TS (2017/2590). Erişim adresi <https://www.baib.gov.tr/files/downloads/PageFiles/%7Be9910954-9537-48e5-a35e-115b96798959%7D/Files/TST%202590%20Standardi.pdf>
- Tufan, Ö. (2008). Helvahane ve Osmanlılarda Helva. Bilgin ve Ö. Samancı. (Editörler). *Türk Mutfağı*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, s. 125-136.
- Turan, Y. (2014). *Adıyaman İnanç Turizmi Raporu*. İpek Yolu Kalkınma Ajansı, 10.
- Türk Dil Kurumu. (2019). Erişim adresi <http://sozluk.gov.tr/>
- Türk Gıda Kodeksi, (2015/27). Tahin Tebliği. Erişim adresi <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/06/20150613-9.htm>
- Türk Gıda Kodeksi. (2002/21). İrmik Tebliği. Erişim adresi [http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/mev/mev\\_tibl/tebl\\_temel\\_saglik/irmik\\_tebli.pdf](http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/mev/mev_tibl/tebl_temel_saglik/irmik_tebli.pdf)

- Türk Gıda Kodeksi. (2005/19). Tereyağı, Diğer Süt Yağı Esaslı Sürülebilir Ürünler ve Sadeyağ Tebliği. Erişim adresi <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2005/04/20050412-11.htm>
- Türk Gıda Kodeksi. (2012/58). Bal Tebliği. Erişim adresi <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/07/20120727-12.htm>
- Türk Gıda Kodeksi. (2013/9). Türk Gıda Kodeksi Buğday Unu Tebliği. Erişim adresi <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/04/20130402-7.htm>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). Erişim adresi <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>
- Türkiye Kültür Portalı. (2018). Fındıklı Tahin Helvası – Düzce. Erişim adresi <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/duzce/nealinir/findikli-tahin-helvasi>
- TÜRKPATENT. (2017). Erişim adresi <https://www.turkpatent.gov.tr/TURKPATENT/resources/temp/6B3F914C-E72C-437C-8A30-F50C51DE0A23.pdf>
- TÜRKPATENT. (2020). İzmit Pişmaniyesi. Erişim adresi <https://www.turkpatent.gov.tr/TURKPATENT/resources/temp/A70D0125-5E0B-4C0E-B2DF-695D0EEC0330.pdf>
- TÜRKPATENT. (t.y.). Coğrafi İşaret ve Geleneksel Ürün Adı İstatistikleri. Erişim adresi <https://www.turkpatent.gov.tr/TURKPATENT/geographicalRegisteredList/>
- Türkyılmaz, D. (2015). *İzmit'in Tadı: Yiyen Bir, Yemeyen Bin Pişman/İye*. Uluslararası Kocaeli Alp ve Kocaeli Tarihi Sempozyumu II'de sunuldu, Kocaeli.
- Uca Özer, S., Albayrak, A. ve Güdük, T. (2016). “Edirne İline Özgü Gastronomi Kültürünün Pazarlanmasında Sosyal Medyanın Rolü”, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 6 (2),71-80.
- Uçar, A. (2008). *Geleneksel Türk Tadı: Pekmez*. 38. ICANAS Bildiriler. Maddi Kültür. III. Cilt Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 1283- 1397, Ankara.
- Ulu, E.K. (2019). “Türk Mutfak Kültüründe Peynir Tatlıları”. *Aydın Gastronomi*, 3 (1), 37-42.
- Üçer, M. ve Pekşen F. (2001). *Divriği’de Mutfak Kültürü “Yemekler, Gelenekler, İnançlar, Atasözleri”*. Sivas: Sivas Hizmet Vakfı Yayınları: 1, 86-92.
- Ünal, D. (2011). *Farklı Oranlarda Laktitol Ve Sakkaroz İlavesiyle Hazırlanan Tekirdağ Peynir Helvalarının Bazı Özelliklerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi*, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 3.
- Ünver, S. (1948). *Tarihte 50 Türk Yemeği*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Tarihi Enstitüsü: 39, 1.
- Ünver, S. (1952). *Türkiye Gıda Hijyeni Tarihinde Fatih Devri Yemekleri*. İstanbul: Kemal Matbaa, 15- 21.
- Vatan, A. (2017). “Bilecik İlinin Turizm Envanteri”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (53), 183-205.
- WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean. (2008). *Hazard Analysis and Critical Control Point Generic Models for Some Traditional Foods: A Manual for the Eastern Mediterranean Region*. World Health Organization.
- Willan, A. (1992). Resimleriyle Adım Adım Meyveli Tatlılar ve Pastalar. (Çev. E. Karakurt). İstanbul: Remzi Kitabevi, 7-9.
- Williams, V. (2017). *Celebrating Life Customs around the World: From Baby Showers to Funerals*. United States: ABC-CLIO, 113.
- Woloson, W.A. (2013). The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in America, A. F. Smith (Editör). USA: OUP.



- Yağmur, C., Şahin, A., Boybek, E. ve Arıdıncı, A. (2014). *Geleneksel Adana Yemeklerinin ve Tariflerinin Belirlenmesi, Enerji ve Besin Değerlerinin Hesaplanarak Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi*, Adana: 4. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu Bildiri Kitabı, 21.
- Yakar, M. (2009). “İller Arası Göçlerde Afyonkarahisar İli”. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (2), 21-45.
- Yalçın, S.K., Bozdemir, M.T. ve Özbaş, Z.Y. (2010). “Fermantasyon Yolu İle Sitrik Asit Üretiminde Farklı Substrat Kaynaklarının Kullanılma Olanakları”, *Gıda*, 35(2), 135-142.
- Yaman, N. (2019). *Dut, Keçiboynuzu Ve Üzüm Pekmezlerine Glukoz Şurubu Katılarak Yapılan Tağşişin Fourier Dönüşümlü Kızılötesi (Ftir) Spektroskopisi İle Tespiti*, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ, 8.
- Yardımcı, S. (2011). *Geleneksel Konya Mutfağı*. İstanbul: İş Bankası Yayınları, 167-185.
- Yaşar, M. (2014). “İstatistiğe Yönelik Tutum Ölçeği: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 59-75.
- Yavuz, M., Demir, T. ve Doğan, B. (2012). “Sünnetin Çocuk Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi: Gözden Geçirme Çalışması”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23 (1), 63-70.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2014). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık, 83-246.
- Yeğen, E.M. (1973). *Alaturka- Alafranga Tatlı- Pasta Öğretimi*. İstanbul: İnkılâp ve Aka Kitabevleri, 1.
- Yerasimos, M. (2011). *Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde Yemek Kültürü*. İstanbul: Kitap Yayınevi, 229.
- Yerasimos, M.(2002a). *Osmanlı Mutfağı: 500 Yıllık Osmanlı Yemek Kültürü, Günümüze Uyarlanmış 99 Osmanlı Yemeği*. İstanbul: Boyut Kitapları, 169-176.
- Yerasimos, S. (2002b). *Sultan Sofraları: 15. Ve 16. Yüzyılda Osmanlı Saray Mutfağı*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 134- 138.
- Yetkin, H. (1994). *Dünden Bugüne Alanya*. Alanya: Yetkin Kolor Kartpostal Dağıtım, 139-205.
- Yılmaz, Ş.G. & Uçar, A. (2017). A Traditional Turkish Dessert: Pekmez, S. Türker, A.S. Şahin, M. Ertekin, B.C. Soner, A. Ünver, S. Doğu, H.A. Akyürek ve H.İ. Kozan (Editörler). Konya: I. International Congress on Medicinal and Aromatic Plants “Natural and Healthy Life”, s. 979-982.
- Yiğit, Y. & Ay, E. (2016). “Fonksiyonel Gıda Özelliğiyle Ceviz ve Kaman Cevizi”. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar*, 1 (2), 27-38.
- Young, N. & Wassel, P. (2008). Margarines and Spreads. G.L. Hasenhuetti & R.W. Hartel (Editörler). *Food Emulsifiers and Their Applications*. USA: Springer, s. 379-406.
- Yörgüç, H.H. (Editör). (2010), *Amasya Mutfağı*. Amasya: T.C. Amasya Valiliği Yayınları: 42, 81.
- Yörük, A. (2019). *Yaşlıların Dini ve Sosyal Yaşantıları Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme: Karaman Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 103.
- Yüksel, A. (2003). Giresun ve İlçeleri Mutfağı, S. Koz. (Editör). *Yemek Kitabı*. İstanbul: Kitabevi, 685.
- Zengin, B. ve Işkın, M. (2017). “Yerel Mutfakların Gastronomi Turizmi Açısından Değerlendirilmesi: Sivas Örneği”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (40), 404-415.





**EKLER**

## EK- 1. Araştırmada Kullanılan Anket Formu

<b>TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE HELVA</b>	
Değerli katılımcı,	
Bu anket Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı'nda yürütülen yüksek lisans tezi için hazırlanmıştır. Yürütülen bu araştırmanın amacı günümüzde Türk mutfak kültüründe helvanın yeri ve önemini etkileyen etmenlerin saptanmasıdır. Anket yanıtlarınız araştırma için kullanılacak olup üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Sizin için uygun olan seçeneği işaretlemeniz yeterli olacaktır. Araştırmaya katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz.	
<b>Araştırmacılar</b>	
Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER	
Arş. Gör. Elif KAYMAZ	

**1.Cinsiyetiniz nedir?** Kadın  Erkek**2.Yaşınız nedir?** 18-24  25-34  35-44  45-54  55 ve üzeri**3. Eğitim durumunuz nedir?** İlkokul Mezunu  Ortaokul Mezunu  Lise Mezunu  Ön Lisans Mezunu  
 Üniversite Mezunu  Lisansüstü**4. Medeni durumunuz nedir?** Evli  Bekâr**5. Mesleğiniz nedir?** İşçi  Memur  Serbest Meslek  Emekli  Çalışmıyorum**6. Gelir durumuzu nasıl tanımlarsınız?** Çok düşük  Düşük  Orta  Yüksek  Çok yüksek**7. Hayatınız boyunca en uzun süre yaşadığınız yer neresidir?.....****8.Helva tüketiminize engel olabilecek herhangi bir sağlık sorunuz var mı? Varsa lütfen belirtiniz. ....****9. Helvaları evde daha çok kimler yapar?** Kendim  Eşim  Annem  Babam  Kızım  
 Oğlum  Anneannem  Babaannem  Diğer (Lütfen belirtiniz) .....**10. Evinizde helva yapıyor ise ne sıklıkta?** Her gün  Haftada birkaç kez  Ayda bir kaç kez  Yılda birkaç kez**11. Aşağıda bulunan helvalardan hangilerini tüketmektesiniz?** İrmik helvası  Un helvası  Nişasta helvası  
 Gaziler helvası  Güllabiye helvası  Memuniye helvası  
 Gül helvası  Fıstık helvası  Kabak helvası  
 Asude helvası  Helva-i Hakani  
 Diğer (Lütfen belirtiniz.) .....**12. Aşağıda bulunan ticari helvalardan hangilerini satın almaktasınız?** Tahin helvası  Yaz helvası  Çekme helvası  
 Kâğıt helva  Koz helva  Susam helvası  
 Diğer (Lütfen belirtiniz.) .....**13. Ticari helvaları ne sıklıkla satın almaktasınız?** Her gün  Haftada birkaç kez  Ayda bir kaç kez  Yılda birkaç kez**14. Hangi zaman diliminde helva tüketirsiniz?** Sabah  Öğle  Öğleden Sonra  Akşam  Akşam Yemeğinden Sonra**15. Hangi mevsimde daha çok helva tüketirsiniz?** İlkbahar  Yaz  Sonbahar  Kış  Her mevsim**16. Aile kökeninizin bulunduğu il neresidir? .....****17. Aile kökeninizin bulunduğu ile ait helvalar nelerdir? Lütfen belirtiniz. ....****18. Aile kökeninizin bulunduğu ile ait helvaları tüketiyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır****19. Aile kökeninizin bulunduğu ile ait helvaları evde daha çok kim yapmaktadır?** Kendim  Eşim  Annem  Babam  Kızım  
 Oğlum  Anneannem  Babaannem  Diğer (Lütfen belirtiniz) .....

**20. Aile kökeninize ait helvaları tüketmiyorsanız tüketmemenizin nedeni nedir?**

- ( ) Çevremde bu helvaları yapan kişilerin ve yerlerin bulunmaması ( ) Tadının güzel olmaması  
 ( ) Yapımını öğretecek birisinin bulunmaması ( ) Tariflerinin bulunmaması  
 ( ) Zamanımın olmamasından dolayı yapamam ( ) Diğer (Lütfen belirtiniz) .....

**22. Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.**

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Tatlı olarak helva tüketirim.					
Helvalar, diğer tatlılara oranla daha lezzetlidir.					
Helvalar, diğer tatlılara oranla daha sağlıklıdır					
Helvaların malzemesi daha kolay temin edilir.					
Ticari olmayan helvaları (un, irmik vb.) daha çok evde yapıldığında yerim.					
Ticari olmayan helvaları (un, irmik vb.) daha çok dışardan satın alırım.					
Daha lezzetli olduğunu düşündüğüm için diğer tatlılar yerine ticari helva (tahin helvası, yaz helvası vb.) satın almayı tercih ederim.					
Daha sağlıklı olduğunu düşündüğüm için diğer tatlılar yerine ticari helva (tahin helvası, yaz helvası vb.) satın almayı tercih ederim.					
Aile kökenimin bulunduğu ile ait helvaları yemeyi severim.					
Aile kökenimin bulunduğu ile ait helvaları yapmayı severim.					
Diğer illere ait bilmediğim helvaları yemeyi severim.					
Diğer illere ait bilmediğim helvaları yapmayı severim.					
Helva çoğunlukla belirli günlerde (bayram, düğün vs.) ve belirli şartlarda (aile yemeği) tüketilir.					
Aile kökenimin bulunduğu ilde doğumlardan sonra helva tüketilir.					
Aile kökenimin bulunduğu ilde ölümlerden sonra helva tüketilir.					
Aile kökenimin bulunduğu ilde kandillerde helva tüketilir.					
Aile kökenimin bulunduğu ilde asker uğurlamalarında helva tüketilir.					
Aile kökenimin bulunduğu ilde sevinçli bir haberden sonra helva tüketilir.					
Aile kökenimin bulunduğu ilde düğünlerde helva tüketilir.					

**Katılımınız İçin Teşekkür Ederiz.**



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : KAYMAZ, ELİF  
 Uyuğu : T.C.  
 Doğum tarihi ve yeri : 17.08.1995/ İSTANBUL  
 Medeni hali : Bekâr  
 Telefon : 0551 451 21 34  
 e-mail : elifkaymaz@subu.edu.tr



### Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	Gazi Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü	Devam ediyor
Lisans	Gazi Üniversitesi/ Turizm Fakültesi	2017
Lise	Atakent Lisesi	2013

### İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2019	Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi	Araştırma Görevlisi
2016	Wyndham Otel- Ankara	Şef Yardımcısı
2015	Karaköyüm Restaurant	Şef Yardımcısı

### Yabancı Dil

İngilizce

**Yayınlar**

- Kaymaz, E. (2018) Gastronominin Resim Sanatına Etkisi. N. Sereçoğlu ve A. Akbaba (Editörler). *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi Kitabı*. Ankara: Detay Yayıncılık, s. 490-522.
- Özgen, L., Ergün, P. ve Kaymaz, E. (2018). *Slow Food Hareketine Uygun Bir İçecek: Türk Kahvesi*. Cittaslow Türkiye III. Eko-Gastronomi Kongresi Bildiri Özetleri. Ankara: Detay Yayıncılık, 35-41.
- Küçükkömürler, S. ve Kaymaz, E., (2019), Somut Olmayan Kültürel Miras Açısından Türk Mutfak Kültüründe Helva. C. Çetinsöz (Editör). *Kırsal Turizm Bildiriler Kitabı*, VII. Ulusal IV. Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu.
- Kaymaz, E. ve Ulama, Ş. (2019). Yenilebilir Böceklerin Menülerde Kullanılması Üzerine Bir Araştırma: Kapadokya Örneği. Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi, Bildiri Kitabı, 250-259.







*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*