

T.C.  
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GELENEKSEL GİRESUN MUTFAĞINDAN SEÇİLEN  
YEMEKLERİN KALORİ VE BESİN DEĞERLERİNİN  
HESAPLANMASI VE DÜŞÜK KALORİLİ YENİ TARİFLERİN  
GELİŞTİRİLMESİ

Dyt. Gökhan TIĞLI

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Funda ŞENSOY

İSTANBUL, 2019



T.C.

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GELENEKSEL GİRESUN MUTFAĞINDAN SEÇİLEN  
YEMEKLERİN KALORİ VE BESİN DEĞERLERİNİN  
HESAPLANMASI VE DÜŞÜK KALORİLİ YENİ TARİFLERİN  
GELİŞTİRİLMESİ**

**Dyt. Gökhan TIĞLI**

**(1522039097)**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Funda ŞENSOY**

**İSTANBUL, 2019**

T.C  
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Y Ü K S E K L İ S A N S  
T E Z O N A Y I

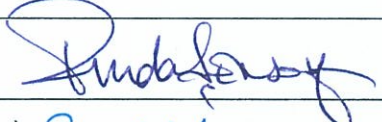
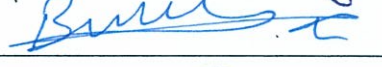

**ÖĞRENCİNİN**

Adı ve Soyadı : Gökhan Tıǧlı  
Anabilim/Bilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik  
Danışman : Dr. Öğr.Üyesi Funda Şensoy

Öğrenci No : 152039097  
Tez Savunma Tarihi: 25.11.2019  
Tez Savunma Saati : 13.00

Tez Konusu : GELENEKSEL GİRESUN MUTFAĞINDAN SEÇİLEN YEMEKLERİN  
KALORİ VE BESİN DEĞERLERİNİN HESAPLANMASI VE DÜŞÜK KALORİLİ YENİ TARİFELERİN  
GELİŞTİRİLMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 28.Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABUL 'ne OYBİRLİĞİ /  
~~OYÇOKLUĞUYLA~~ karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Dr. Öğr.Üyesi Funda Şensoy (Fenerbahçe Üniversitesi)	KABUL	
Dr. Öğr.Üyesi Burcu Yeşilkaya	KABUL	
Dr. Öğr.Üyesi Aylin Seylam Küşümler	KABUL	

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	KANAATI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Dr. Öğr.Üyesi Fuat Nihat Özaydın		
Dr. Öğr.Üyesi Nermin Eroǧlu (Fenerbahçe Üniversitesi)		

## ÖZET

Toplum kültürünün temelini mutfak kültürü oluşturmaktadır. Toplum kendi gelişimi ile mutfak kültürünü geliştirir ve diğer toplumlardan etkilenir. Giresun mutfağında hızlı hazırlanan, ayaküstü atıştırılan yemek tarzı artarken haşıl, ceretta, celecaş gibi tarifler yavaş yavaş yeni nesillerin yemek listelerinden silinmektedir. Bu çalışmanın amacı da; bu yemek kültürünün devamlılığını sağlamak ve bunun yanında Giresun mutfağındaki bu tarifleri daha sağlıklı hale getirebilmektir. Araştırmacı tarafında belirlenen tariflerden 35 tanesinde iyileştirmeler yapılarak minimum %25 enerji düşüşü sağlanıp yeni tarifler hazırlanmıştır. Bu yemeklerin hem geleneksel hem de daha düşük kalorili olan yeni tarifleri hazırlanıp enerji ve besin ögesi değerleri hesaplanmıştır.

Anahtar kelimeler; Giresun Yemekleri, Sağlıklı Giresun Yemekleri, Düşük Kalorili Giresun Yemekleri

## **ABSTRACT**

### **CALCULATION OF CALORIES AND NUTRITIONAL VALUE OF SELECTED DISHES FROM GİRESUN AS WELL AS COMİNG UP WITH LOW CALORİE RECİPES**

Culinary culture forms are the basis of community culture. The community develops it's own kitchen culture through its development and is influences by other societies. While Giresun's fast-prepared and fast consumed food style increases, recipes such as “haşıl, ceretta, celecaş” are gradually being removed from new generations' lists. The aim of this study is; to ensure the continuity of this food culture and also to make these recipes more healthy in Giresun cuisine. 35 of the recipes determined by the researcher were improved and a minimum energy reduction of 25% was achieved and new recipes were prepared. Both traditional and lower calorie recipes of these dishes were prepared and energy and nutrient values were calculated.

Keywords; Giresun Food, Healthy Giresun Food, Low Calorie Giresun Food

## ÖNSÖZ

Çalışmanın amacı Türk mutfak kültüründe önemli bir paya sahip olan Giresun mutfağını daha sağlıklı hale getirip yanlış beslenme alışkanlıklarının önüne geçilmesini sağlamaktır. Giresun mutfağında 300'den fazla tarif bulunmaktadır. Bu tariflerin hepsi araştırmacı tarafından incelenip sağlıklı hale getirilip, tat, doku, koku ve özelliklerini kaybetmeden en az %25'lik kalori düşüşü sağlanması hedeflenmiştir. İncelenen tarifin 35 tanesi bu araştırmaya dahil olacak özelliklere sahiptir.

Araştırma konusunun belirlenmesinde ve sürecin gelişiminde büyük rol sahibi olan Dr. Öğr. Üyesi Funda ŞENSOY'a, tarifleri hazırlamada yardımcı olan annem Nuran TIĞLI'ya emeklerinden dolayı teşekkür ederim.

## BEYAN

Bu çalışma kendi tez çalışmam olduğunu, tezin yazımında ve planlamasında bütün aşamalarında kullanılan bilgileri etik dışı davranışlarla elde etmediğimi, tezimde kullandığım bütün bilgi, fikir ve yorumları kaynak gösterdiğimi ve akademik kurallar çerçevesinde kullandığımı beyan ederim.

Gökhan TİĞLİ

*Gökhan*



# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
BEYAN.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR.....	xi
<b>1. GİRİŞ VE AMAÇ.....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b>	
2.1 Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi.....	4
2.2 Türk Mutfağının Özellikleri.....	6
2.3 Türk Mutfak Kültürünün Sağlık Üzerine Etkisi.....	7
2.4 Giresun Tarihi.....	13
2.5 Geleneksel Giresun Mutfağının Tarihsel Gelişimi.....	13
2.6 Giresun Mutfağının Özellikleri.....	14
2.7 Giresun Mutfağında Kullanılan Araç ve Gereçler.....	15
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>18</b>
<b>4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....</b>	<b>19</b>
<b>TARİFELERİN ENERJİ VE BESİN ÖGELERİNİN HESAPLANMASI VE YENİ TARİFELERİN OLUŞTURULMASI</b>	
4.1 Çorbalar.....	21
4.1.1 Çalı Çileği Çorbası.....	22
4.1.2 Karalahana Çorbası .....	25
4.1.3 Isırgan(sırgan) Çorbası .....	28
4.2 Kızarma- Mıhlama – .....	31
4.2.1 Sakarca Kızartması .....	32
4.2.2 Sakarca Mıhlaması.....	34
4.2.3 Patlıcan Kızartması .....	36

4.2.4	Galdirik Kızartması .....	38
4.2.5	Mantar Kızartması .....	40
4.3	Dibleler.....	42
4.3.1	Karalahana Diblesi .....	43
4.3.2	Pırasa Diblesi .....	45
4.3.3	Bezelye Diblesi .....	47
4.3.4	Fasulye Diblesi .....	49
4.3.5	Taflan Tuzlusu Diblesi .....	52
4.3.6	Kiraz Tuzlusu Diblesi .....	54
4.3.7	Fasulye Turşusu Diblesi .....	57
4.4	Kavurmalar .....	59
4.4.1	Karalahana (pancar) Çiçeği Kavurması .....	60
4.4.2	Melevcen (diken ucu) Kavurması .....	62
4.4.3	Galdirik Kavurması .....	64
4.4.4	Taflan Tuzlusu Kavurması .....	66
4.4.5	Kiraz Tuzlusu Kavurması .....	68
4.4.6	Fasulye Turşusu Kavurması.....	70
4.5	Balık Yemekleri .....	72
4.5.1	Alabalık Kızartması .....	73
4.5.2	Hamsi Kızartması .....	75
4.5.3	Hamsi Böreği .....	77
4.5.4	Hamsi Kuşu .....	80
4.5.5	Hamsi Köftesi .....	83
4.6	Tatlılar.....	86
4.6.1	Tel Kadayıf .....	87
4.6.2	Fındıklı Burma Tatlısı .....	89
4.6.3	Fındıklı Gullaç .....	92
4.6.4	Mayıs Çileği (dağ çileği) Reçeli .....	94
4.6.5	Fındıklı Baklava .....	96
5.	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	99
6.	KAYNAKÇA.....	100
	ÖZGEÇMİŞ.....	103

## Tablo Listesi

Tablo 4.1.1.a Geleneksel Çalı Çileği Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri .....	22
Tablo 4.1.1.b İyileştirilmiş Çalı Çileği Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri .....	23
Tablo 4.1.2.a Geleneksel Karalahana Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri .....	25
Tablo 4.1.2.b İyileştirilmiş Karalahana Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	26
Tablo 4.1.3.a Geleneksel Sırgan Çorbası Tarifi ve Besin Öğeleri Değerleri.....	28
Tablo 4.1.3.b İyileştirilmiş Sırgan Çorbası Tarifi ve Besin Öğeleri Değerleri.....	29
Tablo 4.2.1.a Geleneksel Sakarca Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	32
Tablo 4.2.1.b İyileştirilmiş Sakarca Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	33
Tablo 4.2.2.a İyileştirilmiş Sakarca Mıhlaması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	34
Tablo 4.2.2.b İyileştirilmiş Sakarca Mıhlaması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	35
Tablo 4.2.3.a Geleneksel Pathcan Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	36
Tablo 4.2.3.b İyileştirilmiş Pathcan Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerler.....	37
Tablo 4.2.4.a Geleneksel Galdirik Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	38
Tablo 4.2.4.b İyileştirilmiş Galdirik Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	39
Tablo 4.2.5.a Geleneksel Mantar Kızartması Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	40
Tablo 4.2.5.b İyileştirilmiş Mantar Kızartması Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	40
Tablo 4.3.1.a Geleneksel Karalahana Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	43
Tablo 4.3.1.b İyileştirilmiş Karalahana Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri.....	44

<b>Tablo 4.3.2.a Geleneksel Pırasa Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>45</b>
<b>Tablo 4.3.2.b İyileştirilmiş Pırasa Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>46</b>
<b>Tablo 4.3.3.a Geleneksel Bezelye Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri</b>	
<b>.....</b>	<b>47</b>
<b>Tablo 4.3.3.b İyileştirilmiş Bezelye Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>48</b>
<b>Tablo 4.3.4.a Geleneksel Fasulye Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri Değerleri</b>	
<b>.....</b>	<b>49</b>
<b>Tablo 4.3.4.b İyileştirilmiş Fasulye Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>50</b>
<b>Tablo 4.3.5.a Geleneksel Taflan Tuzlusu Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>52</b>
<b>Tablo 4.3.5.b İyileştirilmiş Taflan Tuzlusu Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>53</b>
<b>Tablo 4.3.6.a Geleneksel Kiraz Tuzlusu Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>54</b>
<b>Tablo 4.3.6.b İyileştirilmiş Kiraz Tuzlusu Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>55</b>
<b>Tablo 4.3.7.a Geleneksel Fasulye Turşusu Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>57</b>
<b>Tablo 4.3.7.b İyileştirilmiş Fasulye Turşusu Diblesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>58</b>
<b>Tablo 4.4.1.a Geleneksel Pancar Çiçeği Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>60</b>
<b>Tablo 4.4.1.b İyileştirilmiş Pancar Çiçeği Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>61</b>
<b>Tablo 4.4.2.a Geleneksel Melevcen (Diken Ucu) Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.</b>	
<b>.....</b>	<b>62</b>
<b>Tablo 4.4.2.b İyileştirilmiş Melevcen (Diken Ucu) Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>63</b>

<b>Tablo 4.4.3.a Geleneksel Galdirik Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>64</b>
<b>Tablo 4.4.3.b İyileştirilmiş Galdirik Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>65</b>
<b>Tablo 4.4.4.a Geleneksel Taflan Tuzlusu Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>66</b>
<b>Tablo 4.4.4.B İyileştirilmiş Taflan Tuzlusu Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>67</b>
<b>Tablo 4.4.5.a Geleneksel Kiraz Tuzlusu Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>68</b>
<b>Tablo 4.4.5.b İyileştirilmiş Kiraz Tuzlusu Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>69</b>
<b>Tablo 4.4.6.a Geleneksel Fasulye Turşusu Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>70</b>
<b>Tablo 4.4.6.b İyileştirilmiş Fasulye Turşusu Kavurması Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>71</b>
<b>Tablo 4.5.1.a Geleneksel Alabalık Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>73</b>
<b>Tablo 4.5.1.b İyileştirilmiş Alabalık Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>74</b>
<b>Tablo 4.5.2.a Geleneksel Hamsi Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>75</b>
<b>Tablo 4.5.2.b İyileştirilmiş Hamsi Kızartması Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>76</b>
<b>Tablo 4.5.3.a Geleneksel Hamsi Böreği Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>78</b>
<b>Tablo 4.5.3b İyileştirilmiş Hamsi Böreği Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>79</b>
<b>Tablo 4.5.4.a Geleneksel Hamsi Kuşu Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>81</b>
<b>Tablo 4.5.4.b İyileştirilmiş Hamsi Kuşu Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>82</b>
<b>Tablo 4.5.5.a Geleneksel Hamsi Köftesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>83</b>

<b>Tablo 4.5.5.b İyileştirilmiş Hamsi Köftesi Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>84</b>
<b>Tablo 4.6.1.a Geleneksel Tel Kadayıf Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>87</b>
<b>Tablo 4.6.1.b İyileştirilmiş Tel Kadayıf Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>88</b>
<b>Tablo 4.6.2.a Geleneksel Fındık Burma Tatlısı Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>90</b>
<b>Tablo 4.6.2.b İyileştirilmiş Fındıklı Burma Tatlısı Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>91</b>
<b>Tablo 4.6.3.a Geleneksel Fındıklı Gullaç Tatlısı Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>92</b>
<b>Tablo 4.6.3.b İyileştirilmiş Fındıklı Gullaç Tatlısı Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>93</b>
<b>Tablo 4.6.4.a Geleneksel Mayıs Çileği (Dağ Çileği) Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>94</b>
<b>Tablo 4.6.4.b İyileştirilmiş Mayıs Çileği (Dağ Çileği) Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerler.....</b>	<b>95</b>
<b>Tablo 4.6.5.a Geleneksel Baklava (Fındıklı) Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>97</b>
<b>Tablo 4.6.5.b İyileştirilmiş Baklava (Fındıklı) Tarifi Enerji ve Besin Öğeleri</b>	
<b>Değerleri.....</b>	<b>98</b>

## SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

**kcal:kilo kalori**

**gr: gram**



# 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Toplumların sahip oldukları kültürel miraslar o toplumların yaşam biçimleri yeme içme alışkanlıkları üzerinde doğrudan etkilidirler. Dünya üzerindeki tüm toplumlar farklı farklı kültürlere sahiptirler. Türk toplumu da diğer toplumlara göre; yemek çeşitleri, tat ve özellikleri gelenek ve görenekleri bakımından diğer toplumlardan ayırt edici özellikler göstermektedir (1). Türk mutfak kültürü tarih boyunca kurulmuş Türk medeniyetlerinin kültürel özelliklerinden etkilenerek gelişmiştir. Yerleştikleri bölgelerin konumları yanında yerleşik veya göçebe yaşam şekillerini, tarımsal çeşitliliğini, hayvancılığı ve diğer toplumlarla olan iletişimleri yemek ve mutfak kültürlerini etkilemiştir (2).

Tarihte farklı medeniyetlere ev sahipliği yapmış olan Giresun ili kültürel açıdan oldukça zengindir. Mutfak kültürü bu kültürün en önemli bölümüne oluşturmaktadır. Anadolu topraklarının kuzey doğusunda yer alan Giresun ili denizi, yeşili, kirazı, adası, yaylaları ve fıncığı ile Karadeniz bölgesinin en güzel illerinde biridir. Giresun ilinin kıyı bölgesinde zengin bitki örtüsünden kaynaklanan dikensi, otsu bitkiler, mantarlar, meyvelerle ve deniz ürünleri ile yapılan çok çeşitli yemekler bulunmaktadır. İç kesimlerde bulunan Alucra, Çamoluk ve Şebinkarahisar ilçelerinde ise tahıl ürünleri ve hayvancılığa dayalı et yemeklerinin ağırlıkta olduğu görülür. İklimsel bu farklılıklar araç-gereçte, pişirme tekniklerinde, muhafaza tekniklerinde kendini göstermektedir.

Giresun'daki mekanlar da çağın gereğine ayak uydurmuşlardır. Buna rağmen gelenek görenek yeme alışkanlıkları tat ve lezzetler devam etmektedir Giresun mutfağının tarihten bu yana ana yiyecek maddeleri karalahana, mısır, taze, fasulye ve deniz ürünleridir (3).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 ön çalışma raporuna göre Doğu Karadeniz Bölgesinde obezite görülme oranı %33.1'dir (4). Obezitenin görülme prevalansının artmasındaki sosyokültürel, psikososyal, genetik ve metabolik faktörlerin sebep olduğu düşünülmektedir. Kalorisi yüksek, enerji yoğunluğu fazla olan besinlerin, tercih edilip, öğünlerden lifli besinlerin, mikrobisleyicilerin ve anti oksidanların azaltılması durumu obezite ve yandaş hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Fast-food içerikli restoranların popülaritesinin günden güne artması problemin ne derece ciddi olduğunun açık bir göstergesidir (5). Hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması obezitenin artmasına neden olan en önemli faktörlerden biridir. Sağlıklı yaşam tarzının temel öğelerinden birinin de fiziksel



aktivite olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktiviteleri artan toplumlarda sağlık problemleri ve harcamaları azalacağı ve ülke ekonomisine katkıda bulunacağı kabul edilmiştir (6).

Ülkemizde ve Giresun'da artan obezite prevalansı ve Giresun mutfak kültürünün sağlık açısından önerilmeyen bazı uygulamaları barındırması bu araştırmanın başlangıç noktası olmuştur. Oluşturulan yeni tarifler geleneksel Giresun mutfağından kopmadan, tat, koku, görünüş bakımından çok fark yaratmadan oluşturmaya çalışılmıştır.

Obezitede beslenme tedavisinin günümüz koşullarında en geçerli şekli olan yüksek lifli ve düşük yağ içerikli (tam tahıl, az yağlı et ve süt ürünler, çeşitli türde meyveler ve sebzeler ile düşük enerjili içecekler) beslenme önerilerine karşın gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin prevalansında anlamlı derecede artış gözlenmektedir. Doymamış yağ düzeyi yüksek olan diyetler ile bireyler tokluk hissine kavuşmadan sürekli açlık hissi içinde olmakta içinde olmakta ve gereğinden fazla enerji olarak depolanmaktadır (7).

TURDEP alışması ülkemizde obezite prevalansını büyük lde etkileyen faktörlerin belirlenmesinde rehberlik yapan önemli bir çalışma olmuştur. Ülkemizde obezite prevalansı 20 yaşından 45 yaşına kadar doğru orantılı olarak artmakta, 45-65 yaş arasında plato çizmekte ve 65 yaşından itibaren ileri yaş gruplarında belirgin olarak azalmakta, yaş gruplarındaki değişimler her iki cinsiyet kategorisinde de paralellik göstermektedir. Toplum sağlığı önlemleri için en başta obezitenin engellenmesi ve koruyucu tedavisi yer almalıdır. Çünkü şişmanlık insanların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen kronik bir hastalıktır (8).

Giresun mutfağında yapılan bu çalışmada geleneksel 35 tarifin enerji, karbonhidrat, protein ve yağ değerleri hesaplanırken, yapılan çalışmalar ışığında hem Giresun'da yaşayan hem de Giresun yemeklerini pişiren kişilerin de tarifleri besin değerini göz önüne alarak obezite görülme sıklığının düşürülmesine katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Yaklaşık 100 yemeğin Giresun Yemekleri (9) kitabından ve internet sitelerinden tarifler alınıp karbonhidrat, protein, yağ ve enerji değerleri hesaplanmıştır. Geleneksel tariflerden bir porsiyonları en az % 25 kalori daha düşük olması hedeflenen yeni tarifler oluşturulmuştur. Bu özelliği sağlayan 35 yeni tarif elde edilmiştir. Yeni tariflerinde karbonhidrat, protein ve yağ değerleri hesaplanmıştır.

Kalorisi düşük tariflerde kullanılan yağ miktarı azaltılarak, pirinç miktarı azaltılarak veya yerine daha fazla su çeken basmati pirini kullanılıp kalori azaltılarak tarifler iyileştirilmiştir. Yöntem ve tekniklerde yapılan iyileştirme ile (yağda kızartma yerine yağlı

kâğıt ile kızartma ya da ızgara yapma gibi) daha sağlıklı ve kalorisiz daha düşük tarifler elde edilmiştir. Bazı tariflerde hem protein hem de lif açısından daha zengin hale getirebilmek için pirinç yerine bulgur kullanılmıştır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi

Toplumların beslenme alışkanlıkları yaşam tarzları ile bire bir ilişkilidir. Yaşam tarzının değişkenlik göstermesi beslenme alışkanlıklarının da süreç içerisinde değişmesine neden olur. Yerleşik hayata geçmeden önce insanlar avcılık ve toplayıcılık ile yaşamlarını idame ettirmek durumundaydı. Süreç içerisinde bitkileri yetiştirmeye, yetiştirdiklerini muhafaza etmeye başladı ve ateşin bulunması ile pişirmeyi öğrendi. Bütün toplumlar da olduğu gibi, Türklerin geçmişinde de yaşamlarını devam ettirebilmek için tarım ve hayvancılık vardı Türkler Orta Asya da iklim ve çevresel etmenlerin zorlaşması ile tarım faaliyetlerinin gerçekleştiremeyince batı ve güneye göç etmişler, yerleştikleri yerlerde doğal yetişen bitki ve hayvanlardan faydalandıkları gibi, buldukları bölgeni şartlarına uygun olanları da kendileri yetiştirmişler (10).

Anadolu ya göç etmeden önce Türkler de avcılığın beslenmede önemli bir yeri vardır. Beslenme kültürlerinde buğday ve türevlerinden yapılan hamur işi ürünler de ön plana çıkmıştır (10). Eski Türkler en fazla koyun etini tercih etmiştir. Bunu yanında keçi ve sığır eti de tüketmişlerdir. Aynı zamanda bu hayvanların sütünden de faydalanıp süt ve süt ürünleri elde etmişlerdir. Aynı zamanda bu hayvanların sakatatlarını da beslenmelerinde kullanmışlardır. Süt, süt olarak tüketildiği gibi; yoğurt, kırmızı kefir ve peynir yapılarak da tüketilmekteydi. Sütten yapılan yoğurt taze olarak yenildiği gibi kurutulularak kış içinde saklanırdı. Buna ‘‘Kurut’’ adı verilirdi. Yoğurdu yayarak tereyağı elde edilir, tereyağı ayrıldıktan sonra kalan kısmı ayran olarak ya da ayrana tuz katılarak kaynatılıp süzülükten sonra lor peyniri ve çökelek elde etmişlerdir (10).

Bitkisel besinlerin başında buğday ve arpa gelmektedir ve hububat Türk mutfağında çok önemli bir yer tutmaktadır. Çorbalar Türk Mutfağında çok yaygın olarak tüketilmektedir. Özellikle tarhana çorbası, yoğurtlu çorbalar, un çorbası, mercimek çorbası en çok tüketilen çorbalar arasındadır (11).

Meyveler mevsiminde taze olarak tüketildiği gibi kış mevsiminde tüketmek içinde kurutulularak muhafaza edilirdi. ‘‘Kak’’ adı verilen kurutulmuş meyveler kış aylarında su ile pişirilip ‘‘hoşafılar’’ yapılırdı. Üzüm pekmezi ve çavdar unu karıştırılıp pişirilerek helva yapılırdı. Bu uygulamalar bazı yörelerimizde hale sürdürülmektedir Anadolu insanının

beslenmesine katkıda bulunan sebzeler ise mevsimde taze tüketildiği gibi bulunmadığı zamanlar için kurutulmuş ya da salamura edilerek muhafaza edilmişlerdir (10).

Türk mutfağı içerisinde Selçuklular yemek çeşitliliği, pişirme ve muhafaza teknikleri ile kendilerine özgü mutfak kültürü geliştirmişlerdir. Selçuklularda iki öğün bulunmaktaydı, bunlar; kuşluk ve akşam (zevale) adı verilen öğünlerdir. Kuşluk, sabahla öğlen arasında yapılan bir öğündür. Tok tutan yemekler tercih edilmektedir. Akşam yemeğinde ise çeşit daha fazlaydı ve erken saatte yenmektedir. Yemek alışkanlığının temelinde et, un ve yağ görülmektedir (11).

İslam dinine göre tüketilmesi yasak olan hayvan domuzdur. Bunun yanında eşek, at, katır, sümüklü böcek, kurbağa, tilki gibi hayvanların etinin ve sütünün tüketilmemesi tavsiye edilmiştir. Bu yüzden Türk mutfağında bu yiyecekler kullanılmamaktadır. Kuranda alkol yasaklandığı için alkol içeriği olan tüm içeriklerden uzak durulmuştur. Bunun yanında içinde az miktarda alkol bulunan kefir, bazı yörelerimizde az miktarda ve genellikle sağlık gerekçesiyle yapılmaktadır. İslam dini ile birlikte Türk mutfağı Arap mutfağından etkilenmiştir. Arap beslenme kültürünün etkisi özellikle Güneydoğu Anadolu bölgesinde daha etkili olmuştur. Bunun en önemli örneği acı biberin fazla kullanımı olarak gösterilebilir (10).

Osmanlı İmparatorluğu'nun gelişme hızıyla birlikte Türk mutfağında buna doğru orantılı olarak gelişmiştir Saray yaşamında mutfak kültürü önemli bir hale gelmiştir. Türk mutfağı Fatih döneminde en hızlı gelişimini göstermiştir. Bu dönemde saray mutfağında yer alan hayvansal besinlerin başlıcaları; koyun, tavuk, kaz, yumurta, süt, yoğurt, işkembe, paça, kelle ve balıktır. Sebzelerden ıspanak, lahana, pırasa, patlıcan, kabak, salatalık, kuru baklagillerden mercimek, nohut; tahıllarda un, bulgur ve pirinç, bitkisel besinlerden en çok kullanılanlardır. Sebzeler mevsiminde yemeklerde kullanıldığı gibi turşu yapında da kullanılmaktadır. Süt ve yoğurt kaymağından elde edilen yağ en fazla tüketilen yağ türüdür. Süreç içerisinde zeytinyağı da saray mutfağında yerini almıştır. Osmanlı saray mutfağının önemli bölümünü tatlı oluşturmaktadır. En fazla kullanılan tatlandırıcı bal ve pekmez iken zamanla bunun yerini şeker almıştır. Baharat, saray mutfağını önemli malzemelerindendir. En çok kullanılan kimyon, safran, hardal, kişniş, biber ve tarçındır. Tat verici olarak maydanoz, nane, fesleğen (reyhan), sarımsak ve soğan kullanılmıştır (10).

Batı ile ilişkileri ilerleyen Osmanlıların mutfak kültürü Avrupa mutfağından etkilemeye başlamıştır. Öncelikle sofranın kurallarında değişiklikler kendini göstermiştir, daha sonraları sını yerine masa, minder yerine sandalye, ortak kullanılan tencere yerine herkesin

kendine ait kullandığı tabak ve beraberinde çatal, bıçak, kaşık ve su takımları saraylarda kullanılmaya başlamıştır. Osmanlı döneminde halk mutfağı da çeşit ve lezzet yönünden saray mutfağı kadar zengindir. Konuksever yapıya sahip olan halk, hazırlanan yemekleri konuklarına beğendirebilmek için çok çaba göstermişler ve bunun için özel lezzetler ortaya çıkarmışlardır (12).

## 2.2 Türk Mutfağının Özellikleri

Gastrologlara göre Türk mutfağı diğer tüm mutfaklardan farklı özellikler göstermektedir ve ayırt edici özelliğe sahip birçok unsuru barındırmaktadır. Türk mutfağına ait belirleyici özellikler şüphesiz ki uzun bir süreçte oluşmuştur (13).

Türklerin beslenme alışkanlıklarına bakıldığında coğrafi bölgelerin ve yaşam şeklinin etkisinin oldukça fazla olduğu görülmektedir. Türklerin temel besin maddeleri arasında koyun eti, süt ve süt ürünleri gelmektedir. Türkler de besin maddelerinin çoğunu hububatlar oluşturmaktadır. Kuru fasulye, nohut, bulgur pilav, soğan Türk sofralarının simgesi olmuştur. Sebzelerin hububatların çoğu, kıymalı kuşbaşı etli salçalı ve sulu olarak pişirilir. Bundan dolayı çorba çeşitleri oldukça fazladır. Günümüzde hala kahvaltıda bile çorba içimi yaygındır. Türk mutfak kültüründe en fazla tüketilen tahıl türü olan buğday ile yine farklı şekillerde üretilen ekmek yapımı gerçekleştirildiği gibi aynı zamanda yine ana maddesi buğdaydan elde edilen en olan mantı, börek, erişte, makarna gibi yiyeceklerde yapılmaktadır. Bunun yanında Türk mutfağında en çok tanınan et yemeği kebablar olmakla birlikte et yemeklerinden yahni denen sulu çeşitler de çoğunlukla tüketilmektedir. Kendi kendine yetişen ot, mantar ve köklerden özellikle kırsal yörelerde geniş ölçü de tüketilmektedir. Yağ, Türk mutfağında oldukça fazla tüketilmektedir. Sütten elde edilen yağlarla, iç yağ ya da kuyruk yağı daha çok Doğu Anadolu bölgelerinde kullanılırken zeytinyağı da çoğunlukla Batı Anadolu mutfağında tüketilmektedir. Köfteler, sebze yemeklerinde ve çorbalarda bulgurun yeri önemlidir. Yemeklerde genellikle çok çeşitli baharatlar kullanılmaktadır. En fazla tüketilen baharat kırmızıbiberdir. Sebzelerden sivri biber, yeşil biber, kırmızı biber, taze ve kuru halde acı tat katmak amacıyla yemeklere katılmakta, maydanoz ve dereotu gibi besin değeri yüksek olan otlarda pek çok yemeklerde tüketilmektedir. Salata çorba ve yemeklerde yağ ve kuru nane kullanılmaktadır. Diğer mutfaklardan ayırt edici olarak yoğurt, Türklerin mutfak kültüründe önemli bir yere sahiptir. Yoğurt yemeklerin üzerine konularak ya da yemeğin yanında

tüketilmektedir. Bununla birlikte yoğurda su ve tuz ilavesi ile yapılan ayran Türk mutfağında özgü önemli bir içecektir (12,13).

Anadolu ya göç eden Türkler Anadolu yemek kültüründen etkilenmişlerdir. Örneğin, bir tatlı olan “tavukgöğsü” ve “kazandibi” Romalılarından kalmadır (14).

Osmanlı döneminde Batı kültürünün etkisi ile birlikte, Fransız yemeklerini görebilmek mümkündür. Patates, domates, taze biber, kabak çeşitleri gibi bu günkü Türk mutfak kültüründe yer alan ve çok sevilen sebzelerin Amerika kıtasının keşfedilmesi ile yeni kıtadan eski dünyaya zaman içinde yayılması etkili olmuş, Türk mutfak kültüründe de yer almaya başlamıştır (15).

Balık, zeytin, zeytinyağlı yemeklerin pek çoğu Bizanslılardan geçmiştir. Fatih Sultan Mehmet'in 1453 yılında İstanbul'un fethiyle birlikte Osmanlı mutfağında büyük değişiklikler yaşanmıştır. Deniz ürünlerinin tüketimi bu dönemde oldukça artmıştır. Lahana çorbası, baklava, yoğurtlu pazı ve ayran, papaz yahnisi, midye dolması, sardalya ve balık konservesi, karides gibi yiyeceklerin bu dönemde sarayda çok fazla tüketildiği görülmektedir (16).

Genel özellikleri itibarıyla bakıldığında Türk Mutfağı Türk milletinin yaşadığı coğrafya da yetiştirilen tarımsal ve hayvansal besinlerden etkileşime girdiği diğer ülkelerden ve kabul etmiş olduğu dinin özelliklerinden etkilenen gerek kullanılan malzemeler, gerekse pişirme yöntemleri açısından diğer milletlerin mutfaklarına göre önemli farklılıkları olan bir mutfaktır (13).

Türkiye'de yerel mutfakların kendine haz etkilerini barındıran mutfak kültürü yaşanmaktadır. Geleneksel olarak sofralarda yer alan yemekler, çorba, etli yemekler, zeytin yağlı sebzeler, salatalar ve tatlılardır (10).

### **2.3. Türk Mutfak Kültürünün Sağlık Üzerine Etkisi**

Türk mutfağında bulunan yemekler; çorbalar, et yemekleri, etli sebze yemekleri, diğer sebze yemekleri, etli kurubaklagil yemekleri, zeytinyağlı yemekler, pilavlar, börekler, salatalar, tatlılar gibi çok çeşitli şekillerde sınıflandırmak mümkündür (17).

Türk mutfak kültüründe çorbanın öğünü yoktur; sabah kahvaltısında dahil olmak üzere herhangi bir öğünün ilk yemeği olarak çorba tüketilebilmektedir (13). **Çorbalar** özel günlerde tüketildikleri gibi diğer günlerde de tüketilebildiği için çorbaların besin değerlerini artırmak

amacıyla et-tavuk-balık suları, yoğurt, pirinç, bulgur ya da çeşitli sebzelerle zenginleştirilerek hazırlanması alışkanlık haline getirilmiştir. Örneğin toyga ve tarhana çorbasında yoğurt, pirinç (bazı yörelerde yarma veya bulgur) ve nohut bir arada kullanılarak yapılır ve sebze salatası veya yemeği ile servis edilir. Bu karışımlar yeterli ve dengeli beslenmenin temel şartı olan dört besin grubundan besinlerin aynı öğünde dengeli bir şekilde tüketilmesi ilkesini karşıladığı için önemlidir (18,19). Çorbalar içinde tarhananın ayrı bir önemi vardır (13,18). Tarhana yoğurt, un veya yarmanın karıştırılıp mayalandırılması ve kurutulması ile elde edilen besin değeri yüksek fermente bir besindir. Kurutma işlemi güneşte yapılırsa B<sub>12</sub> ve B<sub>6</sub> vitaminleri ile folik asit değerinde büyük ölçüde kayıp olur. Bu nedenle gölgede, üzeri ince bir bezle örtülerek veya fırında kurutulmalıdır (19).

Türk mutfak kültüründe tüketilen birçok çorba çeşidine yumurta, süt veya yoğurt kullanılarak terbiyeler hazırlanıp ilave edilmektedir (17). Böylece çorbaların protein değerinin artırılabilmektedir. Fakat unlu çorbaların hazırlanması sırasında un ve yağın birlikte kavrulması undaki bitkisel proteinlerin biyoyararlılıklarının azalmasına ve B grubu vitaminlerinin kaybına yol açmaktadır (20).

Et yemekleri Türk mutfak kültüründe ana yemeği oluşturmaktadır. Haşlamalar, buğulamalar, tencere kebabları, yahniler, güveçler, ızgaralar kavurmalar et yemekleri grubuna girerler (21). Et kapaması etlerin kısık ateşte az su ile uzun sürede; yahniler etlerin önce yağda çevrilerek kızartılıp daha sonra soğanla veya tercih edilen sebzeler ile birlikte; kavurmalar daha çok özel günlerde yağ ilave edilmeden pişirilmesi esasına dayanmaktadır. Türk mutfak kültüründe bu pişirme yöntemlerinde, tereyağı ve sıvı yağlar da tencereye ilave edilebilmektedir (21). Bu uygulama besinlerin yağ miktarlarını artırıcı etki göstermektedir, oysa sağlıklı olan uygulama etler zaten yağ içerdiklerinden yemeklere ayrıca yağ eklenmemesi ve kesinlikle etlerin yağda kızartılmamasıdır (22).

Kıyma ile hazırlanan köfteler Türk mutfağında çok tüketilen et yemeklerindedir. Köftelerin temel malzemesi koyun veya dana etlerinden elde edilen kıymalardır. Köftelerde kıyma tek başına kullanılmaz, daha fazla lezzet sağlamak için kıymaya bayat ekmek içi, pirinç, ince bulgur (Güneydoğu Anadolu, Doğu Anadolu ve Akdeniz bölgelerinde) soğan, sarımsak, maydanoz, domates, karabiber, pul biber, kimyon, yumurta gibi diğer besinler eklenir. Bu şekilde birçok besin grubunda yer alan besinlerin bir arada kullanılması sağlandığında yeterli ve dengeli beslenme açısından olumlu bir uygulama yapılmış olmaktadır. (18,23). Etle sebzelerin birlikte piştiği yemeklerde uzun süre pişirme, malzemelerin birbirine

daha iyi karışmasını ve yemeği doğal sosu olan pişirme suyunun daha lezzetli olmasını sağlar. Etle birlikte pişecek sebzelerin (bezelye, havuç, biber vs.) önce tereyağı ile sotelenmesi sebzelerin besin değerlerini yitirmesine, özellikle C vitamini kaybına neden olur. Etili güveçler, buğulamalar ve kapama et ve sebzeler genellikle pişirilecek kabın içine çiğ olarak konur ve yumuşayınca kadar fırında pişirilir. Kavurmanın esası, iri kuşbaşı kesilmiş kuzu veya koyun etinin soğan ile birlikte bir tencerede pişirilmesidir (21).

Izgara kebaplar özellikle Güneydoğu Anadolu bölgesinde kıyma ile yapılan et yemeklerindedir. Bu et ürünlerinin pişirilmesi sırasında ısı kaynağına olan yakınlığına dikkat edilmelidir. Izgaraya yakın tutularak pişirilen etlerde kanserojen bir madde olan nitrozamin oluşumu görülmektedir (21).

Kümes hayvanlarının (tavuk ve hindi) gibi kümes hayvanlarının etleri ile hazırlanan yemekler: çorbası, kebabı, yahnisi, böreği, dolması, pilavı, özellikle Çerkez tavuğu ünlü tatlarındandır. Türk mutfağında kümes hayvanları içinde tavuğun diğer kümes hayvanlarına göre kullanım alanı daha fazladır bundan dolayı ana yemek dışında farklı şekillerde de servis edildiği görülmektedir (18,21).

Türk mutfağında yer alan **deniz ürünleri** Karadeniz mutfağında hamsi ve kalkan; Ege ve Akdeniz mutfağında çipura; Marmara mutfağında ise lüfer, levrek, barbun, palamut, tekir vb. balıklar farklı şekillerde hazırlanarak servis edilmektedir (24). Hazırlama teknikleri arasında, kızartma, ızgara, buğulama, toprak kapta pişirme sayılabilir. Bunların dışında balıklar tuzlanarak, kurutularak, fume edilerek de tüketilebilmektedir (18).

Türk mutfağında et, tavuk, hindi, balık gibi besinleri pişirirken yapılan temel yanlışlar, ızgarada ateşe çok yaklaştırılarak pişirmenin yanında, yağda kızartma, tütsüleme ve kavurma tekniklerinin çok fazla kullanılıyor olmasıdır. Bu tekniklerin tamamı etlerde karsinojen nitrozaminlerin oluşumu, protein biyoyararlılığının azalması ve vitamin kayıpları ile sonuçlanır. Kavurma ve yağda kızartma teknikleri besinin çektiği yağ miktarını artırarak kalorisini de artırıp, yanan yağda ve besinde karsinojen oluşumuna neden olur (25).

Parça et ve kuru baklagillerin birlikte su eklenerek pişirilmesine “yahni” özellikle yeşil mercimek ve barbunyanın zeytinyağı ile pişirilmesine “pilaki” denir. **Kuru baklagiller** yemekleri ister yahni, ister köfte, ister pilaki olsun genellikle havuç, yarma, patates gibi sebzeler pişirilir, bulgur veya pirinç pilavı ve ayran ile servis edilir. Böylece bu yemeklerin dört besin grubundan besin içeren dengeli karışımlar olması sağlanır (26,27).



Ayrıca kuru baklagillerin bitkisel kaynaklı protein, kalsiyum, çinko, magnezyum, demir, B<sub>12</sub> vitamini hariç B grubu vitaminleri ve posa açısından zengin olmaları, buna karşın doymuş yağ ve kolesterol içeriklerinin düşük olması nedeniyle özellikle yüksek tansiyon, bozulmuş lipit profili, koroner kalp ve damar hastalıkları, şeker hastalığı, gut ve kalın barsak hastalıklarına karşı koruyucu etkinlik gösterebileceği bilinmektedir (28).

Türk mutfağında kuru baklagiller pişirilirken yapılan hatalı uygulamalar, yıkamada pişirmede, ıslatmadan pişirme, az pişirme ve pişirme suyunu dökme olarak özetlenebilir. Yıkamadığında tarım ilacı kalıntılarının vücuda alınmasına neden olmaktadır. Islatmadan pişirildiğinde protein biyoyararlılığını azaltan protein inhibitörlerinin inaktif hale gelmeden alınmasına ve pişirilme süresinin uzamasına neden olur, uzun süre pişirme ile de vitamin ve mineral kaybına neden olup besin değerini azaltır (26).

Türk mutfağında **sebzeler**, etli sebze yemeği, musakka, oturtma, bastı, kavurma, kızartma, dolma, sarma veya zeytinyağlı sebze yemeği olarak hazırlanır. Etili sebze yemekleri sebzelerin küçük parçaya et veya kıyma ile hazırlanmış şeklindedir. Bu yemeklerin hazırlanmasında sebzeler ayıklanır, soyulur ve yıkandıktan sonra yağda kızartılır. Musakkalarda sebze bir tepsiye dizilip üzerine kıymalı harç dökülür, oturtmalarda ise harç içi oyulmuş sebzelerle doldurulup üzerine istenirse domates veya sivri biber konur, düşük ısıda pişirilir (21).

Kızartılan sebzeler çok yağ çeker, kalorisi artar, tekrar tekrar kullanılan yağda karsinojenler oluşabilir (25). Dolma ve sarmalar hem sıcak olarak hem de zeytinyağlı olarak tüketilebilir. İçi oyulabilen (kabak, patlıcan vb.) veya asma yaprağı ve lahana gibi sarılabilen her türlü sebzenin temelde kıyma, pirinç, soğan yeşillik ve çeşitli baharatlardan oluşan bir iç ile doldurulmasıyla veya sarılmasıyla elde edilir. Sarma ve dolmaların genellikle yoğurt veya ayran ya da hoşafı servis edilmesi dengeli bir beslenme alışkanlığıdır. Zeytinyağlı sebze yemekleri genellikle soğuk olarak hazırlanıp servis edilmektedir. Zeytinyağlılar ülkemizde en fazla Ege, Akdeniz ve Marmara bölgesinde tüketilmektedir. Çoğunlukla çiğ veya pişmiş sebzelerden hazırlanan salatalar ise daha çok limon, sirke ve zeytinyağı ile tatlandırılırlar. Salatalar Türk mutfağında ana yemeğe eşlik etmek üzere kullanılırlar ve soğan, domates ve sivri biber ile yapılan çoban salatası ve yeşillikle yapılan marul salatalarının dışında piyaz olarak bilinen ve baklagiller ile hazırlananları da bulunmaktadır. Türk Mutfak kültüründe sebze yemekleri hazırlanırken sebze önce haşlanır ve haşlama suyu genellikle dökülür, bazen sebzelerin yeşil rengini korumak amacıyla karbonat ve soda ilave edilerek pişirilir. Pişirme

suyunun dökülmesi suda eriyen vitaminlerin kaybına neden olur, karbonat veya soda katılması alkali ortama dayanıksız olan vitaminlerin yapılarının daha hızlı bozulmasına buna bağlı olarak da B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, folik asit ve C vitamini miktarlarında azalmaya neden olurken; limon sirke eklenmesi ise asit ortama duyarlı olanların etkinliğini azaltır. A vitamininin ön ögesi olan karotenler asidin etkisiyle vitamin kaybına uğrarlar Aynı şekilde yeşil ve sarı sebzelerden yapılan salataya limon veya sirke eklenip bekletilirse A vitamini değerinde azalma olur. Türk mutfağında sebzeleri hazırlama ve pişirme hataları genellikle sebzelerin kesildikten sonra servis edilene kadar uzun süre bekletilmesidir (21).

Geleneksel Türk mutfağında Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da sıklıkla tüketilen **bulgur**, batı bölgelerde ise **pirinç**dir. Bulgur hem B grubu vitaminleri hem de posadan zengin bir tahıldır. Pirinç bulgura göre daha fazla işlenir ve bu işlenme sürecinde B grubu vitamin içeriğinde kayıplar oluşur. Bu nedenle Türk mutfağında bulgur ile yapılan pilavların, pirinç ile yapılan pilavlardan daha besleyici olduğu bilinir (18,29). Bulgur ve pirincin kuru baklagiller ile pişirilmesi veya tüketilmesi aminoasit örüntüsünün dengelenmesini sağlar (28). Pilavlar pişirilirken yüksek sıcaklıkta kavurma protein biyoyararlılığının azalmasına ve karsinojenik maddelerin oluşmasına neden olurken; iyi yıkanmadan pişirilen tahıllar tarım ilaç kalıntılarının vücuda alınmasına neden olur (12,30).

Geleneksel Türk mutfağında sıklıkla yapılan **erişte ve makarnalar** da yemek kültürü açısından pilavlar gibi değerlendirilir. Hazırlama yöntemlerine bakıldığında, erişte ve makarnaların su içerisinde haşlandıktan sonra haşlama suyu dökülerek yağlı bir sos ile karıştırıldığı görülmektedir (18). Pilavlar ve makarnalardan hazırlanırken yapılan hatalar; haşlama suyunu dökme ve yüksek sıcaklıkta kavurma, iyi yıkanmadan pişirme ve çok fazla miktarda yağ kullanılmaktadır. Haşlama suyunun dökülmesi vitamin ve mineral kaybına; yüksek sıcaklıkta kavurma protein yararlılığının azalmasına ve karsinojen bileşiklerinin oluşmasına; iyi yıkamadan pişirilen tahıllar ilaç kalıntılarının vücuda alınmasına; çok miktarda yağ kullanımı ise enerji içeriğinin çok yüksek olmasına neden olur (28).

Türk mutfağında buğday ve buğdaydan elde edilen un, bulgur, yarma ve irmik gibi ürünler önemli bir yere sahiptirler. Bu ürünler içerisinde en önemlisi; öğünlerin olmazsa olmazı **ekme**dir (24). Buğday, çavdar, kepek, mısır gibi çeşitli tahıl ürünleri kullanılarak mayalı ve mayasız olmak üzere iki grupta ele alınır. Mayasız ekmekler de mayalı ekmekler kadar yaygın olarak tüketilir. Mayalı ekmeğin besin değeri mayasız ekmekten daha yüksek olduğu bilinmektedir (29). Ekmeğin yanında börek, gözleme, katmer, kete ve pideler de Türk

mutfağında önemli bir yere sahiptirler (18,29). Türk mutfağında bazı hamur işlerinin hazırlama ve pişirilme aşamasında çok fazla miktarda yağ kullanılması veya yağda kızartılması sağlıklı beslenme önerileri ile uyuşmamaktadır (25). Diğer taraftan, tutmaç ve mantı gibi hamur işlerinde buğday unu ile yapılan hamurun et ve soğan domates gibi sebzelerle hazırlanan içle birlikte pişirilmesi ve yoğurt ile birlikte servis edilmesi dört besin grubunun öğün içinde dengeli bir şekilde alınmasına güzel bir örnektir. Bu tür hamur işlerinin hazırlanmasındaki hatalı uygulama haşlama suyunun dökülmesidir. Bu uygulama yemeğin B grubu vitaminlerinden tiamin ve niasin içeriklerinin önemli düzeyde azalmasına neden olmaktadır (31).

Türk mutfağında **tatlılar** genel olarak hamur işi tatlılar taze veya kuru meyve ve sebzeler ile yapılan tatlılar ve sütlü tatlılar olmak üzere üç grupta incelenebilir (21). Hamurlu tatlıların başında baklava gelir. Ayrıca mayasız hamur ile yapılan tatlılar dilberdudağı, hanımğöbeği, tulumba tatlısı, mayalı hamurdan ise lokma ve şambaba tatlılarıdır. Yumurta, un veya irmik ve şekerle yapılan revani, kaygana da ayrı bir grubu oluşturur (32). Türk kültüründe çeşitli törelerin baş tatlısı helvalardır. Bazı helvalara lezzeti ve besin değerini artırmak için kaymak, süt, tuzsuz peynirde eklenmektedir (21). Tahıl kuru baklagiller ve şeker karışımı ile yapılan tatlıların başında aşure gelmektedir. Bu grupta değerlendirilebilecek diğer tatlılarda zerde, bulamaç, hediktir (32).

Türk mutfağında tatlı yapımında en çok kullanılan meyvelerin başında kayısı, incir, ayva ve elma gelir. Sebzelerden ise kış veya bal kabağı tatlı yapımında kullanılır. Sütlü tatlılar içinde muhallebi, sütlaç, tavuk göğsü, kazandibi, keşkül, güllaç gibi tatlılar yer alır (18,21,29). Türk mutfağında yapılan tatlılar içinde enerji ve besin öğeleri yönünden en dengeli olanlar sütlü tatlılardandır. Bu tatlıların en önemli özellikleri, proteinden gelen enerji oranının diğer tatlılara kıyasla daha yüksek olması, kalsiyum ve B<sub>12</sub> vitamini başta olmak üzere B grubu vitaminlerinden zengin olmaları ve yağ içeriklerinin diğer tatlılara kıyasla daha düşük olmasıdır. Meyveli tatlıların enerji içerikleri de hamur tatlıları ile karşılaştırdıklarında daha düşüktür, ancak protein içerikleri çok sınırlı olduklarından sütlü tatlılar kadar değerli değildir. Un, yağ, şeker ve ceviz kullanılarak yapılan tatlıların bir porsiyonunun enerji değeri 400-700 kalori arasında değişmektedir (32). Bu nedenle fiziksel aktivitesi az olan ve şişmanlamaya eğilimi olan bireylerde geleneksel hamur tatlılarının tüketimi mutlaka kontrollü olmalıdır (24,32).

## 2.4 Giresun tarihi

Yunanlı coğrafyacı ve seyyahların eserlerinde Giresun'la ilgili ilk tarihi bilgileri görülmektedir. M.Ö. 1800 yıllarında Anadolu'da Hititler varken, bu tarihlerde Karadeniz kıyılarında Gaşkalar ve Kimerler yaşıyordu. M.Ö. 670 yılında Ege kıyılarından gelen Milatoslular, Kerasus'u kurdular. Kerasus ya da Giresun'un şimdiki Çıtlakkale'nin bulunduğu yerde olduğu sanılmaktadır. M. Ö. 546 – 332 Pers İmparatorluğu döneminde Giresun, Pers İmparatoru Dareios tarafından ele geçirildi. M. Ö. 301-66 Pontuslular döneminde Giresun Pontos hâkimiyeti altında kaldı. Kerasus Roma egemenliğine geçince Kerasusun da adını almıştır. 395 yılında Roma İmparatorluğunun ikiye bölünmesiyle Giresun, Doğu Roma İmparatorluğunun sınırları içinde kaldı. İstanbul'un fethinden sonra Osmanlı Padişahı Fatih Sultan Mehmet Han 1461'de Trabzon Rum İmparatorluğunu tamamen tarihten silmiştir. Böylece Giresun tamamen Osmanlı İmparatorluğuna bağlanmıştır. Kiraz'ın ana yurdu Giresun'dur (33).

M.Ö. 74 yılında Romalı komutan Lucullus Doğu Karadeniz bölgesine yaptığı seferde batıda bilinmeyen yabani kiraz ağaçlarını görmüş ve Roma'ya geri dönerken kiraz fidanları götürmüştür. Böylece kiraz buradan tüm dünyaya yayılmıştır. Kiraz meyvesi son yıllarda Giresun'da önemini büyük ölçüde kaybetmiş olup yerini artık fındığa bırakmıştır. Tarihsel süreç içerisinde birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış olan Giresun ili, zengin bir kültür mirasına sahiptir. Bu kültürün önemli bir yanını "Mutfak Kültürü" oluşturmaktadır (34).

## 2.5 Giresun Mutfağının Tarihsel Gelişimi

Mutfak kültürü bir toplumda yaşayan insanların beslenmek için seçtikleri yiyecek ve içecekleri, bunların hazırlanma, pişirilmesi ve saklanma süreçlerini, bu işlemler için gerekli araç gereç ve tekniklerini, yeme adabını ve mutfak çevresinde gelişen tüm uygulamalar ve inanışları kapsamaktadır. Türk mutfak kültürü tarih boyunca kurulmuş Türk medeniyetlerinin kültürel özelliklerinden etkilenecek gelişmiştir. Orta Asya'nın sade yemeği, Osmanlı kültürlerinin ihtişamı ile zenginleşerek şekillenmiş, Cumhuriyet döneminde batı kültürlerinden de etkilenecek bugünkü halini almıştır. Bugün Türk mutfağı Çin ve Fransız mutfakları ile birlikte dünyanın en zengin ve en beğenilen mutfakları arasında kabul edilmektedir (35).

Türkler, yaşadığı coğrafyadaki besinleri esas alan bir beslenme düzenine sahip olduğundan mutfak kültürü, yani beslenme alışkanlıkları da buldukları coğrafya ile yakından ilgilidir (36). Farklı bölgelerde yaşayan Türk toplulukları farklı beslenme alışkanlıklarına ve farklı mutfak kültürlerine sahiptir (37).

Karadeniz bölgesi kıyı şeridi ile iç kesimleri (dağların diğer tarafından kalan karasal coğrafya) arasında ile mutfak kültüründe farklılıklar görülür. İklim Akdeniz'deki gibi cömert olmadığından zor şartlar altında yaşayan Karadeniz insanı zaman içinde diğer kıyı coğrafyaları ile kıyaslanamayacak bir mutfak kültürü yaratır (38).

Tarihsel süreç içerisinde birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış olan Giresun ili, zengin bir kültür mirasına sahiptir. Bu kültürün önemli bir yanını “Mutfak Kültürü” oluşturmaktadır (39).

Giresun ilinin mutfak kültürü Giresun'a özgü bir karakter gösterir. Bu bölge mutfak zenginliği yılın dört mevsimi eksik olmayan yağışlar ve bol nem nedeniyle Giresun tabiatının zengin bitki örtüsüyle doğru orantılıdır. Giresun mutfağının en önemli yiyeceğinin karalahana (pancar) ve mısır unu olduğu belirlenmiştir. Pancar sarması, pancar çorbası, pancar diblesi, pancar döşemesi, fasulye yemekleri, sebze dibleleri ve çeşitli otların kavurması gibi yöresel yemeklerin gerek kıyı kesimlerinde gerekse iç kesimlerde geçmişte olduğu gibi günümüzde de hala aynı şekilde yapılmaktadır. Ancak yağlı ekmek, pilaki yemeği, fetir ekmeği gibi ekmekler ile keşke, cıratla, celecoş, haşıl gibi yemekleri unutmaya yüz tutmuştur (3).

## 2.6 Giresun Mutfağının Özellikleri

Tarihsel süreç içerisinde birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olan Giresun ili zengin bir kültür mirasına sahiptir. Bu kültürün büyük bir bölümünü “Mutfak Kültürü” oluşturur. Anadolu'nun kuzey doğu bölgesinde yer alan Giresun bir geçiş merkezi olması, farklı iklim ve coğrafyalara sahip olması nedeni ile kıyı kesimlerde otsu bitkiler ve deniz ürünlerinden oluşan yemekler hakimken; Alucra, Çamoluk ve Şebinkarahisar gibi iç kesimlerdeki ilçelerinde ise tahıl ürünlerine dayalı hamur işleri ile hayvancılığa dayalı et yemeklerinin ağırlıkta olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar araç-gereçte, pişirmede ve mekânlar da kendini gösterir (3). Yılın dört mevsimi eksik olmayan yağışlar ve bol rutubet nedeni ile Giresun tabiatı, zengin bitki örtüsü ile kaplıdır. Bu durum mutfak kültürünü doğrudan etkilemiştir. Yörede yiyecekler genel olarak otsu bitkiler, ot yaprakları, diken uçları,

sebzeler ve mantarlardan oluşmuştur. Yaz mevsimi bunlar günlük taze olarak tüketilir. Kışlık yiyecekler fırınlanmış kuruluklar, konserve, reçeller, turşular, pekmez ve kompostoluk ve tuzlular çerezlik olarak hazırlanırlar (3).

Giresun bir sahil şehri olduğu için mutfağında deniz ürünlerinin önemli bir yeri vardır. Hamsi, Barbun, Mezgit, İzmarit, İstavrit, Tirsi, Palamut, Kefal, Barbun, Sargan, Kötek ve Midye en yaygın türlerdir. Ayrıca derelerinde doğal olarak yetişen alabalık çok değerlidir. Son yıllarda kültür balıkçılığı oldukça gelişme göstermiştir. Genel olarak Havuz Alası ve Somon balıkları yetiştirilir (39).

Yaylalarında ve köylerde yapılan hayvancılığa bağlı olarak beyaz peynir (tecen), deri peyniri (tulum), küp peyniri ve çökelek yapılır. Küp peyniri ve çökelekler güveçlerde yazdan toprağa gömülerek kışa saklanırlar (39).

Giresun Ekonomisi ve Kültüründe ağırlıklı yeri olan fındıktan, çok çeşitli tatlı ve pastalar yapılmaktadır. Ayrıca ekmek fırınlarından çıkarılan Giresun'a özgü pekmezli simit (susamsız) dikkat çekmektedir. Şebinkarahisar ilçesinde yapılan cevizli, fındıklı, çedeneli, sade pestiller oldukça lezzetlidirler (39).

Giresun'da doğal bitkilerin bir kısmı kurutulmuş olarak içecek olarak kullanılır. Bu bitkiler; kekik, ihlamur, nane, çay, taflan yaprağı, kuşburnu ve yayla papatyalarıdır. Bunların dışında Giresun ilinde bol miktarda çay yetiştirilir. Lezzetli ayranların yanı sıra pekmez, reçel ve marmelatlar sulandırılarak soğuk içecek olarak kullanılırlar (39).

Giresun hanımları, her şeyde olduğu gibi yemek yapımındaki becerileri ile de tadı, lezzeti birbirinden güzel, yüzlerce çeşit yemeği geliştirip sofralara sunmakla kendi kültürlerini oluştururken, Anadolu mutfak kültürüne de büyük katkıda bulunmuşlardır. Sonuç olarak "Giresun Mutfak Kültürü" kendine özgü nitelikleri ile incelemeye değerdir (3).

## **2.7 Giresun Mutfağında Kullanılan Araç-Gereçler**

Giresun mutfağında kullanılan araç ve gereçler aşağıda listelenmiştir (39):

AMBAR: Buğday, un, bulgur gibi malzemelerin saklandığı büyük ahşap sandık.

AŞANA: Mutfak.

BAKRAÇ: Bakırdan yoğurt kabı.

ÇANGAL: Sebzelerin dik durması için destek olarak kullanılan çubuk.

ÇARDAK: Ağaç dallarından yapılan kafesli çatı.

ÇENTİK: Yünden, işlemeli, renkli küçük çanta.

ÇORT: Dikenlik.

ÇÖTEN: Fındık çubukları ile örtülerek yapılan içerisinde darı konulan küçük yapı.

ÇÖMLEK: Toprakta pişirilerek yapılan küpün küçüğü.

DALBAZ: Raf.

DASTAR: Keçi kılından yapılan bir çeşit kilim.

DEPÜK: Kuru.

DİBEK: İçinde buğday, mısır dövülen büyük taş ya da ahşap havan.

DUTAK: Sıcak kapları tutmaya yarayan bez.

ELEK: Eleme işi yapılan, kasnağa gerilmiş sık gözenekli araç.

EVŞEN: Ekmek pişirmede kullanılan küçük demir kürek.

FIÇI: Ahşaptan yapılan silindirik şekilde göbekli saklama kabı.

GELDER: Fıçı

GELBERİ: Bir çeşit kürek.

GEREVİ: Ağaç dallarını çekmeye yarayan çatal ağızlı dal parçası.

GIDIK: Küçük yumurta sepeti.

GIRNAP: Sicim.

GOLAN: Geniş kemer şeklinde, yün ipliğinden dokunarak yapılan, yük taşımada kullanılan ip.

GUFA: Kuyudan su alınan tahta kap.

GUMBUL: Çubuktan örülen bir çeşit sepet.

GÜĞÜM: Kulpu olan, emziksiz bakır su kabı.

GÜVEÇ: Toprakta pişirilerek yapılan küpten küçük saklama kabı.

HALASTAR: Bakırdan küçük su kabı.

HAN: Eskiden yol kenarlarına kurulan büyük konaklama evi.

HARAR: Büyük fındık sepeti.

HAVAN: Ahşap ya da tunçtan yapılmış çukur dövme, ezme kabı.

HEYBE: Kilim ya da halıdan yapılan torba.

İBRİK: Su konulan emzikli kap.

İLİSTİR: Metalden yapılmış delikli süzgeç.

KALBUR: Eleğin iri gözeneklisi.

KEŞKÜL: Su kabağından yapılan su kabı.

KEVGÜR: Metalden delikli büyük kepçe.

KİLER: Yiyeceklerin saklandığı erzak odası.

KONAK: Büyük eski ev.

KÜLEK: Süt, yağ ve pekmez gibi yiyeceklerin konduğu ahşap kap.

KÜP: Geniş karınlı, dibi dar topraktan yapılmış, turşu, su veya pekmez kabı.

KÜRÜN: Çeşme sularının, içinde toplandığı ahşap ya da taştan küçük havuz.

MANGAL: İçerisine ateş közü konan bakır ya da pirinç çukur kap.

MAŞRABA: Bakırdan yapılan su içme kabı.

MEREK: Ot saman deposu.

SACAYAK: Ateş üzerine konan, metalden yapılmış, üç ayaklı tencere altlığı.

SAHAN: Bakırdan yapılmış yemek kabı.

SERENTİ: Kuru yiyeceklerin saklandığı dört ayak üzerinde duran ahşap, çatılı oda.

SİNİ: Üzerinde yemek yenilen iri, bakır, yuvarlak, ince kenarlı yemek altlığı.

SİTİL: Kuyudan su çekmeye yarayan su kabı.

SOFRA: Üzerinde yemek yenen yuvarlak ayaklı altlık.

ŞELEK: Orta boy sırt sepeti.

ŞENLİK: Evin önündeki sebze bahçesi.

ŞIRANHA: Üzüm ezilen ahşap kap.

TAM: Küçük kulübe.

TEKNE: İçinde hamur yoğrulan, ekmeğe doldurulan ahşap kap.



### 3.GEREÇ VE YÖNTEM:

Araştırmacı tarafından Giresun yemeklerini içeren yemek kitapları, araştırmalar ve çeşitli internet sayfaları incelenmiştir. İnceleme sonrası geleneksel Giresun yemekleri değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonuçlarına göre geleneksel Giresun yemeklerinde; fazla yağ ve yağlı sütler, pirinç, bulgur, mısır unu, mısır yarması ve şeker kullanıyor olması yöntem ve tekniklerde kızartma ve kavurmaların çok kullanılması sağlıklı beslenme önerileri açısından uygun görülmemektedir.

Bu çalışmada geleneksel tariflerde sağlık açısından uygun görülmeyen besin çeşitleri ve pişirme yöntemlerinde iyileştirilmeler yapılmak istenmiştir. Genel bir ifade ile düşük kalorili ürünler “içindeki yağ, tuz, şeker miktarı azaltılmış ürün” olarak tanımlanmaktadır. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nın 2001 yılında yayınladığı Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğine göre ise, kalori miktarının en az %25 oranında azaltılmış olduğu ürün düşük kalorili ürün olarak tanımlanmaktadır. Yaklaşık 100 geleneksel tarif içerisinde minimum %25'lik bir kalori farkı olması hedeflenerek 35 adet tarif seçilmiş ve çalışmada hem geleneksel hem de iyileştirilmiş tariflerin kalorisi ve besin içerikleri hesaplanarak karşılaştırılmıştır.

Tarifler 6 ayrı kategoride incelenmiştir. Bunlar; Çorbalar, Kızartma ve Mıhlamalar, Dibleler, Kavurmalar, Balıklar ve Tatlılar'dır. Çorbalardan: çalı çileği, karahalana, ısırgan çorbası, kızartma ve mıhlamalardan; sakarca mıhlaması, sakarca, patlıcan, galdirik, mantar kızartması, diblelerden; karalahana, pırasa, bezelye, fasulye, taflan tuzlusu, kiraz tuzlusu, fasulye turşusu diblesi, kavurmalardan; karalahana(pancar) çiçeği, melevcen, galdirik, kiraz tuzlusu, fasulye turşusu kavurması, balık yemeklerinden; alabalık kızartma, hamsi kızartma, hamsi kuşu, hamsi köfte, tatlılardan; tel kadayıf, findıklı burma, findıklı güllaç, mayıs çileği, findıklı baklava çalışmaya eklenmiştir.

İyileştirilmiş tariflerde tat, doku ve koku açısından bir değişiklik olmamasına özen gösterilmiştir. Tarifler araştırmacı tarafından denenmiştir.

#### 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmacı tarafından belirlenen 35 yeni tarif 6 ayrı başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklar; çorbalar, kızartma ve mihlamalar, dibleler, kavurmalar, balıklar, tatlılar şeklindedir.

Çorbalar kategorisinde geleneksel tarif ile iyileştirilmiş tarif arasından yüksek kcal farklı %34,5 ile çalı çileği çorbasında, en düşük kcal farkı %25,7 ile ısırgan çorbasında görülmüştür.

Kızartma ve mihlamalar kategorisinde geleneksel tarif ile iyileştirilmiş tarif arasında en yüksek kcal farkı %82,5 ile ıstiridye mantarında, en düşük kcal farkı ise %25,6 ile galdirik kızartmasında görülmüştür.

Dibleler kategorisinde geleneksel tarif ile oluşturulan iyileştirilmiş tarifler arasında en yüksek kcal farkı %42,8 ile fasulye turşusu diblesi, en düşük kcal farkı ise %28,9 ile karalahana diblesinde görülmüştür.

Kavurmalar kategorisinde geleneksel tarif ile oluşturulan iyileştirilmiş tarifler arasında en yüksek kcal farkı %54,3 ile galdirik kavurmasında, en düşük kcal farkı ise %23 ile melevcen kavurmasında görülmüştür.

Balıklar kategorisinde geleneksel tarif ile oluşturulan iyileştirilmiş tarifler arasında en yüksek kcal farkı %54,1 ile hamsi köftesi, en düşük kcal farkı ise %27,8 ile hamsi böreğinde görülmüştür.

Tatlı kategorisinde geleneksel tarif ile oluşturulan iyileştirilmiş tarifler arasında en yüksek kcal farkı %95,7 ile Mayıs çileği reçeli, en düşük kcal farkı ise %26 ile fındıklı güllaç tatlısında görüşmüştür.

## **Tariflerin Kalori ve Besin Ögesi Hesaplanması ve Yeni Tarifelerin Oluşturulması**

Araştırmacı tarafından incelenen yaklaşık 100 geleneksel tarife, içlerinde en az %25 kalori düşüşü olan 35 yeni tarife çevrilirken aynı zamanda her bir tarifenin genel özellikleri, yapıları, malzemeleri, tablo halinde enerji ve besin öğeleri, araştırmacı tarafından elde edilen yeni ve eski tarife arasındaki bulguları bu bölümde gösterilmiştir.

Her yeni tarife için yapı, malzemeler, uygulama, hesaplama ve bulgular bölümü araştırmacı tarafından eklenmiştir.



## 4.1 orbalar

orbalar Türk Mutfağında sabah kahvaltısı da dahil olmak üzere herhangi bir öğünün ilk yemeği olarak tketelebilmektedir. ğne orba ile başlamak, mide salgılarını arttırarak sindirim sisteminin asıl yemeğe hazırlanması, sindirimin kolaylaştırılması ve öğün içinde sıvı alımının artırılmasını sağladığı için sağlıklı bir alışkanlıktır (29).

Çalışmada orbalar arasında Giresun mutfağında sıkça kullanılan yaklaşık 10 çeşit çorbanın enerji ve besin ögeleri araştırmacı tarafından hesaplanmıştır. Kalori değerlerinde %25 azalma sağlanan 3 yeni çorba tarifi çalışmaya eklenmiştir. Bunlar: Çalı ileği orbası, karalahana orbası, ısırgan çorbasıdır.



#### 4.1.1.Çalı çileği çorbası (geleneksel tarif)

Çalı çileği çorbası çalı çileği yani literatürdeki adı vaccinium myrtilus olan yaban mersini bitkisinin yaprağından yapılır (40).

##### **Malzemeler:**

- 150 gr çalı çileği yaprağı
- 1 çay bardağı mısır unu yarması
- 2,5 lt su
- 2 orta boy soğan
- 1 adet kurutulmuş süs biberi
- 1 yemek kaşığı pirinç
- 3 yemek kaşığı tereyağı

##### **Hazırlanışı:**

- Yıkamış çalı çileği yaprakları 1 tencerede kaynamakta olan bir miktar suya ilave edilip haşlanır, süzülür ve doğranır.
- Başka bir tencerede mısır yarması 2,5 litre su ile haşlanır. Doğranmış çalı çileği yapraklarını haşlanmış mısır yarmalı karışıma ilave edilir. Bir yemek kaşığı pirinç yıkanır ve karışıma ilave edilir. 20 dk pişirilir. Tuz ilave edilir.
- Diğer taraftan ince bir şekilde kıyılan soğanlar yağda pembeleşinceye kadar kavrulur ve kaynamakta olan çorbaya ilave edilir. 5 dk birlikte kaynatılıp sıcak bir şekilde servis yapılır.

**Tablo 4.1.1.a. Geleneksel çalı çileği çorbası tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	G	g	g
çalı çileği yaprağı	150	2,6	0,9	0,9	9,1	7,4
mısır yarması	35	115,4	3	1	23,2	3,3
kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
acı/sivri biber (kuru)	13	34,6	1,5	0,2	6,3	3,4
beyaz pirinç	25	87,8	1,8	0,2	19,4	0,5
tereyağı	30	220,3	0,2	30	0,2	0
Toplam:		541,1	10,7	3	72,3	18,6

**toplam: 541.1**

**1 porsiyon: 108,2 kcal**

### **Çalı çileği çorbası (iyileştirilmiş tarif)**

#### **Malzemeler:**

150 gr çalı çileği yaprağı

2/3 çay bardağı mısır unu yarması

2,5 lt su

2 orta boy soğan

1 adet kurutulmuş süs biberi

1 yemek kaşığı bulgur

1,5 yemek kaşığı tereyağ

#### **Hazırlanışı:**

-Bir tencereye 2 su bardağı su ve buharda haşlama aparatı yerleştirilir. Yıkanmış ayıklanmış çalı çileği yaprakları bu düzeneğe yerleştirilir ve buharda haşlanmaya bırakılır. Haşlanmış çalı çileği yaprakları ince ince doğranır.

-Başka bir tencerede 2,5 litre su kaynatılır. Kaynayan suya doğranmış çalı çileği yaprakları ilave edilir. Elenmiş 2/3 çay bardağı mısır unu topaklanmayacak şekilde yavaş yavaş karışıma ilave edilir. Biberi, tuzu, yıkanmış 1 yemek kaşığı bulgur karışıma ilave edilir ve pişmeye bırakılır.

-Diğer taraftan incecik doğranmış soğanlar fırında karamelize edilerek ve çorbaya ilave edilir, birlikte 5 dk daha pişirilip sıcak servis yapılır.

**Tablo 4.1.1.b İyileştirilmiş çalı çileği tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
çalı çileği yaprağı	150	2,6	0,9	0,9	9,1	7,4
mısır yarması	30	98,9	2,6	0,8	19,9	2,8
kurusoğan	150	41,6	1,8	0,4	7,4	2,1
acı/sivri biber (kuru)	13	34,6	1,5	0,2	6,3	3,4
bulgur	20	65,1	1,8	0,2	13,8	2,1
tereyağ	15	111,2	0,1	15	0,1	0
Toplam:		354	8,7	17,5	56,6	17,7

**toplam: 354 kcal**

**1 porsiyon: 70,8 kcal**

**Bulgular:** Tarifte toplamda 541,1 kcal'den 354 kcal'ye düşürülerek 187 kcal yani % 34,5 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % fark	Açıklama
Çalı çileği çorbası	541,1 kcal	354 kcal	187 kcal %34,5	-Mısır unu yarması azaltılıp kalorisiz azaltılmış -pirinç yerine bulgur kullanıp glisemik indexi düşürülmüştür.

#### 4.1.2. Karalahana çorbası (geleneksel tarif)

##### **Malzemeler:**

- 1 Bağ karalahana
- 2 adet soğan
- 1 su bardağı mısır yarması
- 1 su bardağı kuru fasulye
- 1 kaşık tereyağı
- ½ fincan zeytinyağı
- 1 su bardağı mısır unu
- Acı biber
- 2,5 litre su

##### **Hazırlanışı:**

Lahanalar doğranıp kaynamış suyun içine ilave edilir. Sonra içine haşlanmış yarma ve fasulyeler koyulur. Biraz pişince çorba karıştırılarak mısır ununun tamamı elle yavaş yavaş ilave edilir. Topaklanmamasına dikkat edilir. Diğer yandan bir tavada yağ ile beraber soğan ve biber pembeleşinceye kadar kavrulur. Kaynayan çorbanın içine ilave edilir ve yeteri kadar tuzu eklenir ve çorba pişince ateşten alınır (çorbanın piştiği pancarın ezilip ezilmediği kontrol edilerek anlaşılır).

**Tablo 4.1.2.a Geleneksel karalahana çorbası tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
karalahana	190	48,6	4	0,7	9,3	5,3
kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
mısır yarması	140	461,4	12,1	3,9	92,8	13,2
beyaz kuru fasulye	160	421	34,1	2,6	63,7	12
tereyağ	10	74,1	0,1	8,3	0,1	0
zeytinyağı (rafine)	35	315	0	35	0	0
mısır unu	140	461,4	12,1	3,9	92,8	13,2
acı/sivri biber (kuru)	13	34,6	1,5	0,2	6,3	3,4
Toplam:		1896,7	67,3	55,4	279,3	51,1

**toplam: 1896.7 kcal**

**1 porsiyon: 379 kcal**



## ***Karalahana çorbası (iyileştirilmiş tarif)***

### ***Malzemeler:***

- 1 Bağ karalahana
- 1 adet soğan
- 1 çay bardağı mısır yarması
- 1 çay bardağı kuru fasulye
- 1 kaşık tereyağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı mısır unu
- Acı biber
- 2,5 litre su

### ***Hazırlanışı:***

Lahanalar, soğanlar ve biber doğranıp kaynamış suyun içine ilave edilir. Sonra içine haşlanmış yarma ve fasulyeler koyulur. Biraz pişince çorba karıştırılarak mısır ununun tamamı elle yavaş yavaş ilave edilir. Topaklanmamasına dikkat edilir. Diğer yandan bir tavada. Kaynayan çorbanın içine ilave edilir ve yeteri kadar tuzu eklenir ve çorba pişince ateşten alınır (çorbanın piştiği pancarın ezilip ezilmediği kontrol edilerek anlaşılır).

**Tablo 4.1.2.b İyileştirilmiş karalahana çorbası tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
Karalahana	190	48,6	4	0,7	9,3	5,3
Kurusoğan	145	40,2	1,7	0,4	7,1	2
mısır yarması	70	230,7	6,1	2	46,4	6,6
beyaz kuru fasulye	65	171	13,8	1	25,9	4,9
tereyağı	10	74,1	0,1	8,3	0,1	0
zeytinyağı (rafine)	24	216	0	24	0	0
mısır unu	140	461,4	12,1	3,9	92,8	13,2
acı/sivri biber (kuru)	13	34,6	1,5	0,2	6,3	3,4
Toplam:		1276,8	39,3	40,6	187,9	35,4

**toplam: 1276.8**

**1 porsiyon: 255 kcal**

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1896.7 kcal'den 1276.8 kcal'ye düşürülerek 619,9 kcal yani % 32,6 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Karalahana çorbası	1896,7 kcal	1276,8 kcal	619,9 kcal %32,6	- yağ oranı azaltılarak kalori tasarrufu sağlanmıştır.



#### 4.1.3. Isırgan otu çorbası (geleneksel tarif)

Isırgan otu bitkisinin literatürdeki adı *Uticadioca* ‘dır yabani bir otdur, nemli bölgelerde yetişir (40).

##### **Malzemeler:**

500 gr ısırgan

1 adet orta kuru soğan

2 Yemek kaşığı pirinç

2 Yemek kaşığı tereyağı

2 Yemek kaşığı Ayçiçek yağı

Haşlanmış bir su bardağı fasulye

½ su bardağı mısır unu

1 tatlı kaşığı pul biber

##### **Hazırlanışı:**

Isırgan ayıklanıp, yıkanıp doğranır. Bir tencereye 4 litre su konulur. Kaynayan suya önceden haşlanmış fasulyeler ve doğranmış soğan ve pirinçler ilave edilir. Isırgan pişinceye, pirinçler uzayınca kadar pişirilir. Sonra yavaş yavaş un bulanır ve çorba özleşene kadar pişirilir.

Daha sonra yağı ve biberi ilave edilip sıcak servis yapılır.

**Tablo 4.1.3.a Geleneksel ısırgan otu çorbası tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	G	g	g
ısırgan otu	500	209,1	36,8	3,1	6,5	1,5
kurusoğan	145	40,2	1,7	0,4	7,1	2
beyaz pirinç	50	175,5	3,7	0,3	38,9	1
tereyağı	30	222,3	0,2	25	0,2	0
ayçiçek yağı	20	176,9	0	20	0	0
beyaz kuru fasulye	180	210,8	17,4	1,3	31,5	6,2
mısır unu	70	230,7	6,1	2	46,4	6,6
acı/sivri biber tozu	4	10,9	0,5	0,1	2	1.1
Toplam:		1276,5	66,3	52,1	132,6	32,5

**toplam: 1276,5 kcal**

**1 porsiyon: 255,3 kcal**

## *Isırgan otu çorbası (iyileştirilmiş tarif)*

### **Malzemeler:**

500 gr ısırgan otu

1 Adet kuru soğan

1 Yemek kaşığı basmati pirinci

1 Yemek kaşığı tereyağ

1 Yemek kaşığı ayçiçek yağı

1 Su bardağı haşlanmış fasulye

½ su bardağı mısır unu

1 tatlı kaşığı pul biber

### **Hazırlanışı:**

Isırganlar ayıklanıp, yıkanıp doğranır. Bir tencereye 4 litre su konulup kaynatılır. Kaynayan suya önceden haşlanmış fasulyeler ve doğranmış ısırgan ilave edilir. İncecik doğranmış soğan ve pirinçlerde ilave edilip, ısırgan pişinceye kadar pişirilir. Sonra yavaş yavaş un bulanır. Çorba özleşene kadar (kıvam kazanıncaya kadar) pişirilir. Daha sonra yağı ve biberi ilave edilip, sıcak servis yapılır.

**Tablo 4.1.3.b İyileştirilmiş ısırgan otu çorbası tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
ısırgan otu	500	209,1	36,8	3,1	6,5	15,5
kurusoğan	145	40,2	1,7	0,4	7,1	2
basmati pirinç	13	45,9	1,2	0,1	9,8	0,3
tereyağ	15	111,2	0,1	12,5	0,1	0
ayçiçek yağı	10	88,4	0	10	0	0
beyaz kuru fasulye (p)	180	210,8	17,4	1,3	31,5	6,2
mısır unu	70	230,7	6,1	2	46,4	6,6
acı/sivri biber tozu	4	10,9	0,5	0,1	2	1,1
Toplam:		947,2	63,7	29,4	103,4	31,8

**toplam:** 947,2 kcal

**1 porsiyon:** 189,4 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1276.5 kcal'den 947.2 kcal'ye düşürülerek 619,9 kcal yani % 25,7 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
ısırgan otu çorbası	1276,5 kcal	947,2 kcal	619,9 kcal % 25,7	-Beyaz pirinç yerine su çekme kapasitesi daha fazla olan basmati pirinci kullanılarak kalori tasarrufu sağlanmıştır. -yağ oranı azaltılarak kalori tasarrufu sağlanmıştır.

## 4.2 Kızarma- Mıhlama

Dört mevsim çok çeşitli sebze ve meyvenin yetişebildiği verimli topraklara sahip olan ülkemizde, bu çeşitlilik şüphesiz mutfak kültürümüze de yansımıştır (19). Giresun mutfak kültüründe kızartma ve mıhlamalar öğün seçilmeden tüketilmektedir.

Çalışmada kızartma ve mıhlamalar arasında Giresun mutfağında sıkça kullanılan yaklaşık 10 çeşit kızartma ve mıhlamanın enerji ve besin öğeleri araştırmacı tarafından hesaplanmıştır. Kalori değerlerinde %25 azalma sağlanan 5 yeni tarif geliştirilmiştir. Bunlar; sakarca kızartması, Sakarca mıhlaması, patlıcan kızartması, galdirik kızartması, mantar kızartmasıdır.



#### 4.2.1.Sakarca kızartması (geleneksel tarif)

Sakarca bitkisi soğangiller familyasından olup literatürdeki adı Ornithogalum umbellatum'dur. Hem soğan hem de yaprak kısmı tüketilir (40).

##### **Malzemeler:**

400 gr. Sakarca

½ su bardağı mısır unu

1 adet yumurta

1 çay bardağı ayçiçek yağı

1 çay kaşığı tuz

##### **Hazırlanışı:**

Yıkanmış ayıklanmış sakarcalar doğranır ve bir tencerede kaynayan suya ilave edilerek haşlanır. Haşlanan sakarcalar süzgeçten süzülerek bir tepsiye alınır. İçine elenmiş ½ su bardağı mısır unu, bir yumurta ve tuz ilave edilip karıştırılır. Bir tavaya yağ konulup sakarca karışımı tavaya boşaltılıp düzlenir ve arkalı- önlü kızartılır.

**Tablo 4.2.1.a Geleneksel sakarca kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	G	Kcal	g	G	g	g
sakarca	400	166,3	3,6	1,2	34	11,2
mısır unu	140	461,4	12,1	3,9	92,8	13,2
yumurta (çiğ)	60	82	7,1	5,6	0,9	0
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
Toplam:		1.246	22,8	80,7	127,7	24,4

**toplam : 1246 kcal**

**1 porsiyonu: 249,2 kcal**

#### **Sakarca kızartması (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

400 gr. Sakarca

½ su bardağı mısır unu

1 adet yumurta

4 Yemek kaşığı ayçiçek yağı

1 çay kaşığı tuz

### **Hazırlanışı:**

Yıkanmış ayıklanmış sakarcalar doğranır ve bir tencerede kaynayan suya ilave edilerek haşlanır. Haşlanan sakarcalar süzgeçten süzülerek bir tepsiye alınır. İçine elenmiş ½ su bardağı mısır unu, bir yumurta ve tuz ilave edilip karıştırılır. Teflon tavaya yağlı kağıt serilip 2 yemek kaşığı yağ hazırlanmış sakarca yağlı kağıt üzerine boşaltılıp üzerine 2 yemek kaşığı yağ ilave edilip üzeri tekrar yağlı kağıt ile kapatılıp arkalı önlü kızartılır.

**Tablo 4.2.1.b İyileştirilmiş sakarca kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
sakarca	400	166,3	3,6	1,2	34	11,2
mısır unu	140	461,4	12,1	3,9	92,8	13,2
yumurta (çiğ)	60	82	7,1	5,6	0,9	0
ayçiçek yağı	20	176,9	0	20	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
Toplam:		709,7	22,8	30,7	127,7	24,4

**toplam:** 709,7 kcal

**1 Porsiyon:** 141,8 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1246 kcal'den 709,7 kcal'ye düşürülerek 537 kcal yani % 43 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Sakarca kızartması	1,246 kcal	709,7 kcal	536,3 kcal %43	Yağ oranı düşürülmüştür Pişirme yöntemi değiştirilerek kalori tasarrufu sağlanmıştır.



#### 4.2.2.Sakarca mıhlama (geleneksel tarif)

Sakarca bitkisi soğangiller familyasından olup literatürdeki adı Ornithogalum umbellatum'dur. Hem soğan hem de yaprak kısmı tüketilir (40).

##### **Malzemeler:**

400 gr. Sakarca

1 Çay kaşığı tuz

3 Adet yumurta

2 Orta boy kuru soğan

½ Çay bardağı ayçiçek yağı

2 Yemek kaşığı tereyağı

##### **Hazırlanışı:**

Yıkanmış ayıklanmış sakarcalar doğranır ve bir tencerede kaynayan suda yumuşayıncaya kadar. Başka bir tencerede yağ ve irice doğranmış soğanlar kavrulur ve haşlanmış sakarcalar ilave edilip tuzu katılır. 20 dakika pişmeye bırakılıp yumurtaları ilave edilip 5 dakika daha pişirilip servise hazırlanır.

**Tablo 4.2.2.a Geleneksel sakarca mıhlaması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	G	Kcal	g	g	g	g
sakarca	400	166,3	3,6	1,2	34	11,2
mısır unu	140	461,4	12,1	3,9	92,8	13,2
yumurta (çiğ)	60	82	7,1	5,6	0,9	0
ayçiçek yağı	35	309,5	0	35	0	0
tereyağ	20	148,2	0,2	16,6	0,2	
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
Toplam:		1166	23	62,3	127,1	24,4

**toplam: 1166 kcal**

**1 porsiyon: 233 kcal**

### ***Sakarca mihlama (iyileştirilmiş tarif)***

#### ***Malzemeler:***

400 gr. Sakarca  
1 çay kaşığı tuz  
3 adet yumurta  
2 orta boy soğan  
2 yemek kaşığı sıvı yağ

#### ***Hazırlanışı:***

Yıkanmış ayıklanmış sakarcalar doğranır ve buharda haşlama aparatı ile haşlanır. Diğer taraftan bir tencerede ince doğranmış soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur ve haşlanmış sakarcalar ilave edilir, tuzu ilave edilip 20 dakika pişmeye bırakılır. Pişen sakarcaların üzerine 3 adet yumurta ilave edilip 5 dakika daha pişirilir ve servise hazırlanır.

**Tablo 4.2.2.b İyileştirilmiş sakarca mihlaması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	G	Kcal	g	G	g	g
sakarca	400	166,3	3,6	1,2	34	11,2
kurusoğan	290	79,7	3,4	0,7	14,3	4,2
yumurta (çiğ)	180	246,1	21,3	16,8	2,8	0
ayçiçek yağı	20	176,9	0	20	0	0
tereyağ	10	74,1	0,1	8,3	0,1	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
Toplam:		743	28,4	47	51,2	15,4

**toplam: 743 kcal**

**1 Porsiyonu: 148 kcal**

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1166 kcal'den 743 kcal'ye düşürülerek 423 kcal yani % 36,2 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı	Açıklama
Sakarca mihlaması	1166 kcal	743 kcal	423 kcal %36,2	Yağ oranı düşürülmüştür Pişirme yöntemi değiştirilerek kalori tasarrufu sağlanmıştır.

#### 4.2.3 Patlıcan kızartması (geleneksel tarif)

##### Malzemeler:

5 adet patlıcan  
1 kase mısır unu  
1 çay bardağı sıvı yağ  
tuz

##### Sosu için:

½ çay bardağı sirke  
2 diş sarımsak

##### Hazırlanışı:

Geniş bir tencereye patlıcanları haşlamak için su koyup kaynatalım. Suyun içine 1 tatlı kaşığı tuz ilave edelim patlıcanları çizgili olacak şekilde soyup, önce uzunlamasına tam ortadan bölüp sonra bu iki parçayı yine uzunlamasına dilimleyin. Kaynayan suda bu patlıcanları haşlayıp süzelim. Küçük bir tepsiye elenmiş mısır ununu koyup, haşlanmış patlıcanları bu una batırıp çıkartın. Bir tavaya sıvı yağ koyup patlıcanları bu tavaya yan yana dizelim, Arkalı önlü çıtır çıtır. Olana kadar kızartalım, üzerine sosunu döküp biraz dinlendirin, ardından servise hazır.

**Tablo 4.2.3.a Geleneksel patlıcan kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
patlıcan (haşl.)	750	134,4	9,8	1,4	19,7	11,1
mısır unu	140	46,4	12,1	3,9	92,8	13,2
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
Toplam:		1214,9	21,9	75,4	112,5	24,3

**toplam:** 1214.9 kcal

**1 Porsiyonu:** 242,98 kcal

#### Patlıcan kızartması (iyileştirilmiş tarif)

##### Malzemeler:

5 adet patlıcan  
2/3 kase mısır unu

½ çay bardağı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

*Sosu için:*

½ çay bardağı sirke

2 diş sarımsak

**Hazırlanışı:**

Bir tencereye patlıcanları haşlamak için buharda haşlama aparatı yerleştirilir. Alacalı olarak soyulmuş ve boyuna dilimlenmiş patlıcanlar bu aparata konularak tuzu da ilave edilerek haşlanır. Bir tepsiye elenmiş mısır ununa bulanarak başka bir tepsiye serilmiş yağlı kağıt üzerine dizilir. Üzerine yağ gezdirilip tekrar yağlı kağıt ile kapatılarak önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika pişirilir, üzerine sosunu döküp biraz dinlendirin, ardından servise hazırdır.

**Tablo 4.2.3.b İyileştirilmiş patlıcan kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
patlıcan (haşl.)	750	134,4	9,8	1,4	19,7	11,1
mısır unu	90	296,6	7,8	2,5	59,7	8,5
ayçiçek yağı	45	397,9	0	45	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
Toplam:		829	17,6	49	79,3	19,6

**toplam:** 829 kcal

**1 Porsiyonu:** 165,8 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1.214,9 kcal'den 829 kcal'ye düşürülerek 385,9 kcal yani %31,7 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Patlıcan kızartması	1214,9 kcal	829 kcal	385,9 kcal %31,7	-Mısır unu azaltılıp kalorisi azaltılmış -yağ oranı düşürülerek kalorisi azaltılmış - pişirme yöntemi değiştirilerek yağlı kağıtta pişirilerek daha sağlıklı hale getirilmiştir.

#### 4.2.4. Galdirik Kızartması (geleneksel tarif)

Galdirik bitkisi yabani bir bitki olup literatürdeki ismi *Trachystemon orientalis*'tir. Karadeniz kıyılarında sıkça görülür ve baharın müjdeleyicisi olarak bilinir (40).

##### **Malzemeler:**

750 gr galdirik (1 bağ)

1 çay bardağı mısır unu

2 adet yumurta

½ çay bardağı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

##### **Hazırlanışı:**

Galdirikler bol suda yıkandıktan sonra doğranır. Kaynayan suda haşlanır ve süzülür. Bir küçük tepsiye alınıp içine yumurta, mısır unu, tuzu ve karabiber katılıp iyice karıştırılır. Tavada kızartılmış yağın üzerine yayılıp kızarıncaya kapakla çevrilerek arkalı önlü kızartılır. Ardından servis yapılır.

**Tablo 4.2.4.a Geleneksel galdirik kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
galdirik	750	37,6	13,5	5,3	27	
mısır unu	70	230,7	6,1	2	46,4	6,6
yumurta (çiğ)	100	136,7	11,9	9,3	1,5	0
ayçiçek yağı	35	309,5	0	35	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
karabiber	2	5,7	0,2	0,1	1	0,3
Toplam:		720,3	31,6	51,6	76	6,9

**toplam: 720.3 kcal**

**1 Porsiyonu: 144 kcal**

#### **Galdirik Kızartması (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

750 gr. Galdirik (1 Bağ)

1 çay bardağı mısır unu

- 2 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

**Hazırlanışı:**

Galdirikler bol suda yıkandıktan sonra doğranır. Bir tencereye 2,5 su bardağı su ve buharda haşlama aparatı konulur. Doğranan galdirikler bir küçük tepsiye alınıp içine tuz, karabiber mısır unu ve yumurta ilave edilip iyice karıştırılır. Üzerine 2 yemek kaşığı yağ ilave edilip yağlı kağıda serilmiş fırın kabına yayılır. Üzerine tekrar yağlı kağıt serilip kapatılır. Yaklaşık 30 dakika fırında 200 C° pişirilir. Ardından servise hazır.

**Tablo 4.2.4.b İyileştirilmiş galdirik kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	G	kcal	g	G	g	g
galdirik	750	37,6	13,5	5,3	27	
mısır unu	70	230,7	6,1	2	46,4	6,6
yumurta (çiğ)	100	136,7	11,9	9,3	1,5	0
ayçiçek yağı	15	132	0	15	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
karabiber	2	5,7	0,2	0,1	1	0,3
Toplam:		535	31,6	31,3	76	6,9

**toplam:** 587.6 kcal

**1 Porsiyonu:** 117,52 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 720.3 kcal'den 535 kcal'ye düşürülerek 185 kcal yani %25,6 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Galdirik kızartması	720.3 kcal	535 kcal	185 kcal %25,6	-yağ oranı düşürülerek kalorisi azaltılmış -pişirme yöntemi değiştirilerek yağlı kağıtta pişirilerek daha sağlıklı hale getirilmiştir.

#### 4.2.5. Mantar kızartma (geleneksel tarif)

##### **Malzemeler:**

450 gr istiridye mantarı

5 yemek kaşığı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

##### **Hazırlanışı:**

Mantarlar yıkanıp süzgeçten suları süzdürülür. Tuz ilave edilip karıştırılır. Bir tavada kızdırılmış yağda arkalı önlü pembeleşinceye kadar kızartılır.

**Tablo 4.2.5.a Geleneksel mantar kızartması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	G	G	g	g
istiridye mantarı	450	93,6	18,5	1,1	2,5	8,6
ayçiçek yağı	50	442,2	0	50	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	4	0	0	0	0	0
Toplam:		535,8	18,5	51,1	2,5	8,6

**toplam:** 535.8 kcal

**1 Porsiyonu:** 178.3 kcal

#### Mantar kızartma (İyileştirilmiş tarif)

##### **Malzemeler:**

450 gr istiridye mantarı

1 çay kaşığı tuz

##### **Hazırlanışı:**

Ayıklanıp yıkanmış mantarlar süzgeçten süzülür ve tuzlanır. Kızdırılmış ızgara taşına (Gümüşhane taşı) dizilerek arkalı önlü pişirilerek servis edilir.

**Tablo 4.2.5.b İyileştirilmiş mantar kızartması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	G	g	g	g
istiridye mantarı	450	93,6	18,5	1,1	2,5	8,6
sofra tuzu (iyotlu)	4	0	0	0	0	0
Toplam:		93,6	18,5	1,1	2,5	8,6

**toplam:**93.6 kcal

**1 Porsiyonu:**31,2 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 535,8 kcal'den 93,6 kcal'ye düşürülerek 442 kcal yani %82,5 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
İstiridye Mantarı	535,8 kcal	93,6 kcal	442 kcal %82,5	-Mısır unu azaltılıp kalorisini azaltılmış -yağ oranı düşürülerek kalorisini azaltılmış - pişirme yöntemi değiştirilerek ızgara yöntemi ile daha sağlıklı hale getirilmiştir.



### 4.3 Dibleler

Giresun ilindeki sebze yemekleri arasındaki dibleler diğer iller ile arasındaki farkı oluştururlar. Dibleleri görünüşü ve içeriği olarak bol sebzeli pilavlar olarak tanımlayabiliriz. Taze sebzelerden yapılan dibleler olduğu gibi tuzlu veya turşulardan yapılan dibleler de vardır.

Çalışmada dibleler arasında Giresun mutfağında sıkça kullanılan yaklaşık 15 çeşit diblenin enerji ve besin ögeleri araştırmacı tarafından hesaplanmıştır. Kalori değerlerinde %25 azalma sağlanan 7 yeni tarif geliştirilmiştir.



### **4.3.1. Karalahana diblesi (geleneksel tarif)**

#### **Malzemeler:**

- 1 bağ karalahana (400 gr)
- 5 yemek kaşığı pirinç
- 3 lt su
- 2 orta boy soğan
- ½ çay bardağı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet acı biber

#### **Hazırlanışı:**

Bir tencerede 3 litre su kaynatılır. Yıkanmış ayıklanmış ve ince ince kıyılmış karalahanalar kaynayan suya bırakılır. 5 yemek kaşığı yıkanmış pirinçte ilave edilip haşlanmaya bırakılır. Başka bir tencerede 2 orta boy soğan incecik kıyılarak yağ ile birlikte kavrulur. Tuzu ve biberi ilave edilir. Haşlanıp süzülen karalahana ve pirinçler de bu karışıma ilave edilir, karıştırılarak bir süre daha birlikte kavrulur. Ardında servis edilir.

**Tablo 4.3.1.a Geleneksel karalahana diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
Karalahana	400	120,5	9,8	1,7	22,8	14,4
beyaz pirinç	125	438,9	9,2	0,8	97,2	2,6
Kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
ayçiçek yağı	40	353,7	0	40	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
acı/sivri biber tozu	2	5,4	0,2	0	1	0,5
Toplam:		998,9	22,7	4,2	135,2	21,6

**toplam:** 998.9 kcal

**1 porsiyonu:** 249,725 kcal

### **Karalahana Diblesi (iyileştirilmış tarif)**

#### **Malzemeler:**

- 1 bağ karalahana (400 gr)
- 3 Yemek kaşığı basmati pirinci
- 3 lt su

2 orta boy soğan

½ çay bardağı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

1 adet acı biber

**Hazırlanışı:**

Karalahanalar yıkanır ve güzelce ayıklanır. Basmati piriçleri yıkanır yeterli miktarda su katılarak piriçler kaynayan suda 5 dakika bekletilir ardından süzülür. Yıkanmış karalahanalar ince ince kıyılır. Bir tencereye biraz karalahana konur. Üzerine haşlanmış basmati piriçleri ilave edilir. Tekrar kalan karalahanalar ve küp küp doğranmış soğanlar, biber ve tuzu ilave edilip pişirilmeye bırakılır. Karışım ocaktan alınmadan 5 dakika önce karıştırılır. Üzerine yağ ilave edilip ağzı kapatılıp demlenmeye bırakılır. Sonra tekrar karıştırılarak servise hazırlanır.

**Tablo 4.3.1.b İyileştirilmiş karalahana diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri:**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
karalahana	400	120,5	9,8	1,7	22,8	14,4
basmati pirinç	60	211,8	5,4	0,7	45,3	1,3
kurusoğan	225	62,4	2,6	0,6	11,1	3,1
ayçiçek yağı	35	309,5	0	35	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
acı/sivri biber tozu	2	5,4	0,2	0	1	0,5
Toplam:		709,6	18,1	38	80,1	19,4

**toplam:** 823.1 kcal

**1 Porsiyonu:** 205,775 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 998,9 kcal'den 709,6 kcal'ye düşürülerek 289,3 kcal yani %28,9 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Karalahana diblesi	998,9 kcal	709,6 kcal	289,3 kcal %28,9	-yağ oranı düşürülerek kalorisini azaltılmış - beyaz pirinç yerine daha fazla su çekebilen basmati pirinci kullanılarak Kalori tasarrufu sağlanmıştır.

#### 4.3.2. Pırasa diblesi (geleneksel tarif)

##### **Malzemeler:**

- 1 kg pırasa
- 1 adet havuç
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı pirinç
- 1 çay bardağı sıvı yağ

##### **Hazırlanışı:**

Yıkanmış ayıklanmış pırasalar ince ince kıyılır. Yarısı bir tencereye koyulur. Yıkanmış 1 su bardağı pirinç ilave edilir, ardından pırasanın diğer yarısı pirinçli karışımın üzerine ilave edilir. Rendelenmiş havuç ilave edilir, tuzu katılır. Ardından pişmeye bırakılır.

Yağ tavasında sıvı yağ kızdırılarak pişmiş karışımın üzerine boşaltılır.

Karıştırılır ve demlenmeye bırakılır. Daha sonra servise hazırlanır.

**Tablo 4.3.2.a Geleneksel pırasa diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
Pırasa	1000	251	21,4	2,9	32,6	22
havuç (çiğ)	90	29,5	0,8	0,2	6,1	2,8
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
beyaz pirinç	180	632	13,2	1,1	139,9	3,8
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
Toplam:		1531,4	35,4	74,1	178,7	28,5

**toplam:** 1531.4 kcal

**1 Porsiyonu:** 382,85 kcal

#### **Pırasa diblesi (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

- 1 kg pırasa
- 1 adet havuç
- 1 çay kaşığı tuz
- ½ su bardağı basmati pirinci

1/2 çay bardağı sıvı yağ

**Hazırlanışı:**

Yıkanmış ayıklanmış pırasalar ince ince kıyılır. Yarısı bir tencereye koyulur. Basmati piriçleri yıkanır yeterli miktarda su katılarak pirinçler kaynayan suda 5 dakika bekletilir, süzülür ve pırasaların üzerine ilave edilir, ardından pırasanın diğer yarısı pirinçli karışımın üzerine ilave edilir. Rendelenmiş havuç ilave edilir, tuzu katılır. Ardından pişmeye bırakılır. Pişen karışım sıcak halde iken üzerine yarım çay bardağı soğuk sıkım zeytin yağ eklenerek iyice karıştırılır ve demlenmeye bırakılır. Daha sonra servise hazırlanır.

**Tablo 4.3.2.b İyileştirilmiş pırasa diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	G	g	g
pırasa	1000	251	21,4	2,9	32,6	22
havuç (iğ)	90	29,5	0,8	0,2	6,1	2,8
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
basmati pirinç	90	317,7	8,1	1	67,9	2
Zeytinyağı.	35	315	0	35	0	0
Toplam:		913,2	30,3	39	106,6	26,8

**toplam:** 1354.9 kcal

**1 porsiyonu:** 338,725 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1.531.4 kcal'den 913,2 kcal'ye dűřürölerek kcal yani %40,3 enerji dűřűřü sađlanmıřtır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Dűřük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Fark	Açıklama
Pırasa Diblesi	1531,4 kcal	913,2 kcal	618 kcal %40,3	-yađ oranı dűřürölerek kalorisi azaltılmış - beyaz pirinç yerine daha fazla su çekebilen basmati pirinci kullanılarak Kalori tasarrufu sağlanmıştır.

#### 4.3.3. Bezelye diblesi (geleneksel tarif)

Giresun yöresinde bezelye diblesinde kullanılan bezelye aslında bezelyenin yaprak kısmında ayrılmamış halidir. Yaprak halinde doğranarak kullanılır (40).

##### **Malzemeler:**

½ kg yaprak bezelye

2 adet soğan

1 çay bardağı pirinç

1 çay kaşığı tuz

½ domates

1 çay bardağı yağ

##### **Hazırlanışı:**

Bezelyeler yıkanıp ayıklanır, doğranır. Doğranmış bezelyelerin 2/3'ü bir tencereye konulur. Üzerine yıkanmış pirinç ve geriye kalan bezelyeler ilave edilir. 1 çay kaşığı tuzu katılarak tuzu katılarak pişmeye bırakılır. Pirinçler uzayınca kadar pişirilir ardından yağ başka bir tavada ısıtılarak üzerine ilave edilir. Bir süre demlenmeye bırakılır. Demlenen bezelye diblesi servise hazırlanır.

**Tablo 4.3.3.a Geleneksel bezelye diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
taze bezelye	500	408,7	32,8	2,4	61,5	25
kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
beyaz pirinç	70	245,8	5,2	0,4	54,4	1,5
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
domates (çiğ)	55	9,6	0,5	0,1	1,4	0,7
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
Toplam:		1363,5	41,8	73,7	131,6	31,2

**toplam:** 1363.5 kcal

**1 Porsiyonu:** 340,7 kcal

#### **Bezelye diblesi (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

½ kg yaprak bezelye

2 adet soğan

½ çay bardağı basmati pirinci

1 çay kaşığı tuz

½ domates

½ çay bardağı yağ

**Hazırlanışı:**

Bezelyeler yıkanıp ayıklanıp doğranır. Basmati pirinçleri yıkanır ardından kaynayan suda 5 dakika haşlanır ve ardından süzülür. Doğranmış bezelyelerin 2/3'ü bir tencereye ilave edilir. Üzerine pirinçler koyulur. Geriye kalan bezelyeler ve doğranmış soğanlarda üzerine konulur. Tuzu atılıp pirinçler pişinceye kadar pişirilir. Üzerine ½ çay bardağı sıvı yağ ilave edilip demlenmeye bırakılır. Demlenen bezelye diblesi karıştırılarak servise hazırlanır.

**Tablo 4.3.3.b İyileştirilmiş bezelye diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	G	g	g
taze bezelye	500	408,7	32,8	2,4	61,5	25
kurusoğan	250	69,3	2,9	0,6	12,3	3,5
basmati pirinç	35	123,6	3,2	0,4	26,4	0,8
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
domates (çiğ)	55	9,6	0,5	0,1	1,4	0,7
ayçiçek yağı	35	309,5	0	35	0	0
Toplam:		920,7	39,4	38,5	101,6	30

**toplam: 920,7 kcal**

**1 Porsiyonu: 230 kcal**

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1.363,5 kcal'den 920,7 kcal'ye düşürülerek 29,2 kcal yani %32,4 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Bezelye diblesi	1363,5 kcal	920,7 kcal	442,8 kcal %32,4	-yağ oranı düşürülerek kalorisini azaltılmış - beyaz pirinç yerine daha fazla su çekebilen basmati pirinç kullanılarak Kalori tasarrufu sağlanmıştır.

#### 4.3.4. Fasulye diblesi (geleneksel tarif)

##### Malzemeler:

½ taze fasulye

2 adet soğan

1 çay bardağı pirinç

1 adet acı biber

1 çay bardağı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

##### Hazırlanışı:

Taze fasulyeler yıkanıp ayıklanıp ince bir şekilde doğranır. Soğanlarda ince bir şekilde doğranıp bir kaseye konur. Bir tencereye doğranmış fasulyelerin 2/3 konur. Üzerine yıkanmış pirinçler ve geriye kalan fasulyeler kat kat konularak en üste soğanlar ilave edilir. Tuza ve biberi katılıp pirinçler uzayıncaya kadar pişirilir.

Diğer taraftan bir tavada yağ ısıtılıp karışımın üzerine ilave edilir. Karıştırılıp demlenmeye bırakılır. Ardından servis edilir.

**Tablo 4.3.4.a Geleneksel fasulye diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
yeşil fasulye (taze)	500	163,7	12	1,2	25,5	9,4
Kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
beyaz pirinç	70	245,8	5,2	0,4	54,4	1,5
acı/sivri biber tozu	2	5,4	0,2	0	1	0,5
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
Toplam:		1114,4	20,8	72,4	95,1	15,5

**toplam:** 1114,4kcal  
kcal

**1 Porsiyonu:** 278,6



### ***Fasulye diblesi (iyileştirilmiş tarif)***

#### ***Malzemeler:***

½ taze fasulye

2 adet soğan

½ çay bardağı basmati pirinci

1 adet acı biber

½ çay bardağı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

#### ***Hazırlanışı:***

Taze fasulyeler yıkanıp ayıklanıp ince bir şekilde doğranır. Soğanlarda ince bir şekilde doğranıp bir kâseye alınır. Basmati pirinçleri yıkanır ardından kaynayan suda 5 dakika haşlanır ve ardından süzülür.

Bir tencereye doğranmış fasulyelerin 2/3 'ü konular. Üzerine pirinçler ilave edilip geriye kalan fasulyeler ve soğan ilave edilip geriye kalan fasulyeler ve soğan kat kat konularak tuzu biberi ilave edilip pişmeye bırakılır. Bulgurlar ve fasulyeler pişinceye kadar pişirilerek üzerine yağı ilave edilip karıştırılır. Ve demlenmeye bırakılır. Demlenen fasulye diblesi karıştırılarak servise hazırlanır.

**Tablo 4.3.4.b İyileştirilmiş fasulye diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
yeşil fasulye (taze)	500	163,7	12	1,2	25,5	9,4
kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
basmati pirinç	35	123,6	3,2	0,4	26,4	0,8
acı/sivri biber tozu	2	5,4	0,2	0	1	0,5
ayçiçek yağı	35	309,5	0	35	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
Toplam:		682,6	18,8	37,4	67,1	14,8

**toplam:** 682.8 kcal

**1 Porsiyonu:** 170,5 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1114,4 kcal'den 682.8 kcal'ye düşürülerek 432,4 kcal yani %38,8 enerji düşüşü sağlanmıştır.

<b>Yemeğin adı</b>	<b>Geleneksel Tarif</b>	<b>Düşük Kalorili Tarif</b>	<b>Kcal Farkı</b>	<b>Açıklama</b>
Fasulye diblesi	1114,4 kcal	682,8 kcal	432,4 kcal %38,8	-yağ oranı düşürülerek kalorisi azaltılmış -beyaz pirinç yerine daha fazla su çekebilen basmati pirinci kullanılarak Kalori tasarrufu sağlanmıştır.



#### 4.3.5. Taflan tuzlusu diblesi (geleneksel tarif)

Taflan bitkisi halk arasında bilinen adıyla Karayemiştir. Kiraz bitkisi ile aynı familyadan gelir, görüntü olarak da kiraza benzer (40).

##### **Malzemeler:**

6 Su bardağı taflan tuzlusu

1 Su bardağı pirinç

2 Adet orta boy soğan

2 Yemek kaşığı ayçiçek yağı

##### **Hazırlanışı:**

Taflanlar çekirdekleri çıkartılıp suya konularak tuzunun çıkması sağlanır. Tuzu çıkan taflanlar bir süzgeçten süzülerek tencereye alınır. Üzerine yıkanmış pirinç ve ince doğranmış soğanlar ilave edilerek tencerenin ağzı kapatılıp, pirinçler uzayıncaya kadar pişmeye bırakılır. Pirinçler uzayınca karıştırılarak 4-5 dakika daha kısık ateşte pişirilir. Tereyağ ve sıvı yağ eritilerek (yağ tavaında) taflanın üzerine dökülür. Karıştırılıp ağzı kapatılır. Sıcak olarak servis yapılır.

**Tablo 4.3.5.a Geleneksel taflan tuzlusu diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
taflan	900	675,4	12,6	4,9	132,5	25,3
beyaz pirinç	180	632	13,2	1,1	139,9	3,8
kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
tereyağ	30	222,3	0,2	25	0,2	0
ayçiçek yağı	60	530,6	0	60	0	0
Toplam:		2140,8	29,5	91,7	286,8	33,1

**toplam:**2140,8 kcal

**1 Porsiyon:** 356,6 kcal

#### **Taflan tuzlusu diblesi (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

6 su bardağı taflan

½ su bardağı basmati pirinci

1 Yemek kaşığı tereyağı

### 3 Yemek kaşığı Ayçiçek yağı

#### **Hazırlanışı:**

Taflanların çekirdekleri çıkartılıp suya konularak tuzunun çıkması sağlanır. Tuzu çıkan taflanlar bir süzgeçten süzülerek tencereye alınır.

Diğer taraftan basmati pirinci ayıklanıp yıkanıp 1 yemek kaşığı tereyağı ile kavrulup üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edilip pilav gibi pişirilir.

Bir tencereye incecik doğranmış soğanlar, sıvı yağ ve taflanlar konulup birazcık kavrulur, pişmiş olan basmati pirinci de ilave edilip iyice harmanlanır. 5 dakika daha birlikte kavrulup pişirme sonlandırılır, servise hazırdır.

**Tablo 4.3.5.b İyileştirilmiş taflan tuzlusuz diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
taflan	900	675,4	12,6	4,9	132,5	25,3
basmati pirinç	90	317,7	8,1	1	67,9	2
Tereyağ	15	111,2	0,1	12,5	0,1	0
ayçiçek yağı	30	265,3	0	30	0	0
Toplam:		1369,6	20,8	48,4	200,4	27,3

**toplam: 1369.6 kcal**

**1 Porsiyonu: 228 kcal**

**Bulgular:** Tarifte toplamda 2140.8 kcal'den 1369.6 kcal'ye düşürülerek 771 kcal yani %36 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Taflan tuzlusuz diblesi	2140,8 kcal	1369,6 kcal	771 kcal %36	-yağ oranı düşürülerek kalorisi azaltılmış - beyaz pirinç yerine daha fazla su çekebilen basmati pirinci kullanılarak Kalori tasarrufu sağlanmıştır.

#### 4.3.6. Kiraz tuzlusu diblesi (geleneksel tarif)

Giresun ili bilindiği üzere adını kirazdan alır ve kiraz Giresun da sıkça yetiştirilir. Mevsiminde toplanan kirazlar diğer mevsimlerde de tüketilebilmek için tuzlanarak ya da turşu yapılarak da saklanır.

##### **Malzemeler:**

6 su bardağı tuzlu kiraz

2 adet havuç (rendelenmiş)

1 Su bardağı pirinç

2 adet orta boy soğan

3 kaşık tereyağı

6 yemek kaşığı ayçiçek yağı

##### **Hazırlanışı:**

ekirdekleri çıkartılmış kiraz fazla tuzunun gitmesi için suda bekletilir. Tuzu çıkan kiraz süzgeçten süzölüp bir tencereye konulur. Üzerine yıkanmış pirinçler, ince doğranmış soğan ve rendelenmiş havuçlar ilave edilip pişmeye bırakılır. Pirinçler uzayıncaya kadar pişirilir. Pirinçler uzayınca tereyağı ve sıvı yağ tavasında kızdırılıp üzerine ilave edilir. 2-3 dakika sonra ateşten alınır, sıcak servis yapılır.

**Tablo 4.3.6.a Geleneksel kiraz tuzlusu diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
Kiraz	900	539,9	8,1	2,8	119,4	17,1
havuç (iğ)	90	29,5	0,8	0,2	6,1	2,8
beyaz pirinç	180	632	13,2	1,1	139,9	3,8
Kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
Tereyağ	45	333,5	0,3	37,4	0,3	0
ayçiçek yağı	60	530,6	0	60	0	0
Toplam:		2145,9	25,8	102,2	280	27,7

**toplam:** 2145,9 kcal

**1 porsiyon:** 357,5 kcal

### ***Kiraz Tuzlusuz diblesi (iyileştirilmiş tarif)***

#### ***Malzemeler:***

6 Su bardağı kiraz tuzlusuz

2 adet havuç

½ su bardağı basmati pirinci

2 Adet soğan

1 Kaşık tereyağı

3 Yemek kaşığı sıvı yağ

#### ***Hazırlanışı:***

Çekirdekleri çıkartılmış kiraz fazla tuzunun gitmesi için suda bekletilir. Tuzu çıkan kiraz tuzlu çıkan kiraz süzgeçten süzölüp bir tencereye alınır.

Diğer taraftan yarım su yarım su bardağı basmati pirinci 1 yemek kaşığı tereyağı ile kavrulup üzerini geçecek kadar sıcak su ile pilav gibi pişirilir.

Başka bir tencereye soğanlar incecik doğranır. Sıvı yağ ilave edilir. Havuç rendelenip soğanların üzerine ilave edilir. Birazcık kavrulup kiraz tuzlusuz ve pişirilmiş basmati pirinci ilave edilip birlikte kavrulur. Soğanlar, havuç iyice pişene kadar kavurma karıştırılarak devam edilir.

Kavurma işlemi bitince ateşten alınıp sıcak servis yapılır.

**Tablo 4.3.6.b İyileştirilmiş kiraz tuzlusuz diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
kiraz	900	539,9	8,1	2,8	119,4	17,1
havuç (çiğ)	90	29,5	0,8	0,2	6,1	2,8
basmati pirinç	90	317,7	8,1	1	67,9	2
kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
tereyağ	15	111,2	0,1	12,5	0,1	0
ayçiçek yağı	30	265,3	0	30	0	0
Toplam:		1344	20,5	47,2	207,8	25,9

**toplam: 1344 kcal**

**1 Porsiyon: 224 kcal**

**Bulgular:** Tarifte toplamda 2145,9 kcal'den 1344 kcal'ye düşürülerek 801,9 kcal yani %37,3 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Kiraz tuzlusu diblesi	998,9 kcal	709,6 kcal	289,3 kcal %37,3	-yağ oranı düşürülerek kalorisini azaltılmış - beyaz pirinç yerine daha fazla su çekebilen basmati pirinci kullanılarak Kalori tasarrufu sağlanmıştır.

**Tablo 4.3.7. Fasulye turşu diblesi (geleneksel tarif)**

**Malzemeler:**

6 su bardağı doğranmış fasulye turşusu

½ su bardağı pirinç

2 adet orta boy soğan

2 yemek kaşığı tereyağı

1 çay bardağı sıvı yağ

**Hazırlanışı:**

Bir tencereye doğranmış fasulye turşusunun yarısı konular, üzerine yıkanmış pirinç ilave edilir. Tekrar doğranmış turşu konular. Üzerine yıkanmış pirinç ilave edilir. Tekrar doğranmış turşu ilave edilir. Üzerine de doğranmış soğanlar ilave edilip, pirinçler uzayıncaya kadar kısık ateşte pişirilir. Ayrı bir kaptan eritilen yağ diblesinin üzerine ilave edilir. Ağzı kapatılarak 10 dakika demlendirilir, sıcak servis yapılır.

**Tablo 4.3.7.a Geleneksel fasulye turşusu diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar g	Enerji kcal	Prot. g	Yağ G	CHO g	Lif g
yeşil fasulye	900	309,8	22,6	2,3	48	18
beyaz pirinç	180	632	13,2	1,1	139,9	3,8
kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
tereyağ	30	222,3	0,2	25	0,2	0
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
Toplam:		1863,5	39,4	99,1	202,4	25,8

**toplam:** 1863,5 kcal

**1 Porsiyon:** 310,5 kcal

**Fasulye turşusu diblesi (iyileştirilmiş tarif)**

**Malzemeler:**

6 su bardağı doğranmış fasulye turşusu

½ su bardağı basmati pirinci

2 Adet orta boy kuru soğan

1 yemek kaşığı tereyağı



½ çay bardağı ayçiçek yağı

### **Hazırlanışı:**

Küçük bir tencerede basmati pirinçleri 5 dakika haşlanır. Doğranmış fasulye turşularının yarısı bir tencereye konular. Üzerine haşlanmış süzölmüş basmati pirinçleri ilave edilir. Üzerine tekrar doğranmış fasulye turşuları ilave edilip en üstede doğranmış soğanlar konulup pirinçler uzayınca kadar kısık ateşte pişirilir. Ayrı bir kapta eritilen yağ diblenin üzerine ilave edilir. Ağzı kapatılacak 10 dakika demlendirilir.

**Tablo 4.3.7. İyileştirilmiş fasulye turşusu diblesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Su	Prot.	Yağ	CHO
	g	g	g	g	g
yeşil fasulye (haşl.)	900	786,2	22,6	2,3	48
basmati pirinç	90	10,7	8,1	1	67,9
Kurusoğan	290	265,4	3,4	0,7	14,3
Tereyağ	15	2,3	0,1	12,5	0,1
ayçiçek yağı	35	0	0	35	0
Toplam:		1064,7	34,2	51,5	130,3

**toplam:** 1064 kcal

**1 porsiyon:** 177,3 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1863,5 kcal'den 1064.7 kcal'ye düşürülerek 799 kcal yani %42,8 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Fasulye turşusu diblesi	1863,5 kcal	1064,7 kcal	799 kcal %42,8	-yağ oranı düşürülerek kalorisi azaltılmış - beyaz pirinç yerine daha fazla su çekebilen basmati pirinci kullanılarak Kalori tasarrufu sağlanmıştır.

#### 4.4 Kavurmalar

Giresun’da bütün sebzelerin kavurması yapılır. Ayrıca çeşitli yabani otlardan da kavurmalar yapılmaktadır. Kavurmalar sebzelerin yağ ve soğanla kavrulması ile elde edilir.

Çalışmada kavurmalar arasında Giresun mutfağında sıkça kullanılan yaklaşık 20 çeşit kavurmanın enerji ve besin öğeleri araştırmacı tarafından hesaplanmıştır. Kalori değerlerinde %25 azalma sağlanan 5 yeni tarif geliştirilmiştir. Bunlar Karalahana (pancar) Çiçeği Kavurması, Melevcen (diken ucu) Kavurması, Galdirik Kavurması, Kiraz Tuzlusuz Kavurması, Fasulye Turşusu Kavurmasıdır.



#### 4.4.1. Karalahana (pancar) çiçeği kavurması (geleneksel tarif)

Karalahana (pancar) Çiçeği Literatürde Brassica Oleracea Acephala adlı bitkinin çiçek kısmıdır. Karadeniz bölgesinde sıkça tüketilir (40).

##### **Malzemeler:**

400 gr (bir bağ) pancar çiçeği

2 orta boy kuru soğan

2 diş sarımsak

1 çay kaşığı tuz

2,5 lt su (haşlama için)

½ çay bardağı sıvı yağ

##### **Hazırlanışı:**

Pancar çiçekleri yıkanıp, ayıklanıp, doğranır. 2,5 litre bir tencerede kaynamaya bırakılır. Doğranan pancar çiçekleri kaynayan suda 15-20 dakika haşlanır. Haşlama işlemi bitince süzgeçten geçirilir. 2 orta boy soğan ince ince doğranıp yarım çay bardağı sıvı yağ ile bir tencerede pembeleşinceye kadar kavrulur. Sarımsaklarda incecik doğranarak ilave edilir. Pancar çiçekleri de bu karışıma ilave edilip tuzu katılır ve karıştırılarak kavrulur. 5 dakika daha birlikte kavrulduktan sonra servise hazırlanır.

**Tablo. 4.4.1.a Geleneksel pancar çiçeği kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
pancar çiçeği	400	120,5	9,8	1,7	22,8	14,4
Kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
sarımsak (çiğ)	6	8,5	0,4	0	1,7	0,1
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
Toplam:		828,4	13,6	72,4	38,7	18,6

**toplam: 828,4 kcal**

**1 porsiyonu: 276,1 kcal**

#### **Karalahana (pancar) çiçeği kavurması (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

400 gr (bir bağ) pancar çiçeği

2 orta boy soğan

2 diş sarımsak

1 çay kaşığı tuz

2 su bardağı su (buharda pişirme için)

½ çay bardağı sıvı yağ

### **Hazırlanışı:**

Pancar çiçekleri yıkanıp ayıklanıp doğranır. Bir tencereye 2 su bardağı su ve buharda haşlama aparatı yerleştirilir. Doğranmış çiçeklerde bu aparata yerleştirilip haşlanmaya bırakılır.

Diğer taraftan 2 orta boy soğan ve 2 diş sarımsak incecik doğranıp ½ çay bardağı sıvı yağ ile bir tencerede pembeleşinceye kadar kavrulur. Buharda haşlanmış pancar çiçekleri ve tuzu da bu soğan- sarımsak karışımına ilave edilip 5 dakika daha birlikte kavrulur ve servise hazırlanır.

**Tablo 4.4.1.b. İyileştirilmiş pancar çiçeği kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
pancar çiçeği	400	120,5	9,8	1,7	22,8	14,4
kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
sarımsak (çiğ)	6	8,5	0,4	0	1,7	0,1
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
ayçiçek yağı	35	309,5	0	35	0	0
Toplam:		518,9	13,6	37,4	38,7	18,6

**toplam:** 518,9 kcal

**1 porsiyonu:** 172,9 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 828,4 kcal'den 518,9 kcal'ye düşürülerek 107,8 kcal yani %37,4 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Geleneksel yöntem ile hazırlanan pancar çiçeği kavurmasında suda eriyen vitaminler haşlanıp süzüldüğünden dolayı vitamin kaybı olacaktır iyileştirilmiş yöntemde ise bu kayıp minimize edilerek hazırlanmış olacaktır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Karalahana (pancar) çiçeği kavurması	828,4 kcal	518,9 kcal	107,8kcal %37,4	- Yağ miktarı azaltılmış - vitamin ve mineral kayıplarının önüne geçilmesi için buharda pişirme aparatı ile pişirilmiştir.

#### 4.4.2. Melevcen (diken ucu) Kavurması (geleneksel tarif)

Melevcen yani literatürdeki adı ile sanilax aspera bitkisi nemli ortamı seven yabancı bir bitkidir. Karadeniz bölgesinde sıkça tüketilir (40).

##### **Malzemeler:**

- 250gr melevcen (diken ucu)
- 1 orta boy soğan
- 4 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı pul biber (silme)

##### **Hazırlanışı:**

3 litre su bir tencerede kaynatılır. Ayıklanmış, yıkanmış, doğranmış melevcenler kaynayan suya ilave edilip haşlanır. Haşlanan melevcenler başka bir tencerede 4 yemek kaşığı yağ ve bir orta boy soğan incecik doğranarak kavrulur. 1 diş sarımsak ilave edilir. Haşlanmış süzölmüş melevcenler soğanların üzerine ilave edilip tuzu katılarak birlikte 5-10 dk daha kavrulup servise hazırlanır.

**Tablo 4.4.2.a. Geleneksel melevcen (diken ucu) kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
Melevcen	250	59,8	8,8	0	24,8	47
Kurusoğan	145	40,2	1,7	0,4	7,1	2
ayçiçek yağı	40	353,7	0	40	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
sarımsak (çiğ)	6	8,5	0,4	0	1,7	0,1
acı/sivri biber tozu	2	5,4	0,2	0	1	0,5
Toplam:		467,6	11,1	40,4	34,6	49,7

**toplam: 467.6 kcal**

**1 Porsiyonu: 155,9 kcal**

#### **Melevcen (diken ucu) Kavurması (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

- 250gr melevcen (diken ucu)
- 1 orta boy soğan

3 yemek kaşığı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

2 diş sarımsak

1 çay kaşığı pul biber (silme)

### **Hazırlanışı:**

Bir tencereye 2,5 su bardağı su ve haşlama aparatı yerleştirilir. Ayıklanmış ve doğranmış melevcenler haşlama aparatına yerleştirilip yumuşayınca kadar haşlanır. Haşlanan melevcenler aparat ile birlikte çıkartılır. Başka bir tencerede 3 yemek kaşığı yağ 1 orta boy soğan incecik doğranarak kavrulmaya bırakılır. 1 diş sarımsak da incecik doğranarak kavru lan soğanlara ilave edilir. Haşlanmış melevcenler de ilave edilerek kavrulur. Bir çay kaşığı tuz ilave edilip 5-10 dk daha kavrulup servise hazırlanır.

**Tablo 4.4.2.b. İyileştirilmiş Melevcen (diken ucu) kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	G	g	g
melevcen	250	59,8	8,8	0	24,8	47
kurusoğan	75	20,8	0,9	0,2	3,7	1
ayçiçek yağı	30	265,3	0	30	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
sarımsak (çiğ)	6	8,5	0,4	0	1,7	0,1
acı/sivri biber tozu	2	5,4	0,2	0	1	0,5
Toplam:		359,8	10,2	30,2	31,2	48,7

**toplam:** 359.8 kcal

**1 porsiyonu:** 120 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 467.6 kcal'den 359.8 kcal'ye düşürülerek 107,8 kcal yani %23 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Melevcen (diken ucu) Kavurması	467.6 kcal	359.8 kcal	107,8 kcal %23	- yağ miktarı azaltılmış - vitamin ve mineral kayıplarının önüne geçilmesi için buharda pişirme aparatı ile pişirilmiştir.

#### 4.4.3. Galdirik Kavurması (geleneksel tarif)

##### **Malzemeler:**

750 gr (1 bağ) galdirik  
2 diş sarımsak  
3 orta boy soğan  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay bardağı sıvı yağ  
3 litre su (haşlamak için)

##### **Hazırlanışı:**

3 litre su bir tencerede kaynamaya bırakılır. Galdirikler yıkanıp ayıklanıp doğranır. Doğranmış galdirikler kaynayan suda haşlanır. Haşlanan galdirikler süzgeçten süzülüp. Diğer taraftan soğanlar soyulup doğranır. Bir tencerede 1 çay bardağı sıvı yağ ile kavrulmaya bırakılır. Sarımsaklar da doğranıp soğanlar ile birlikte pembeleşinceye kadar kavrulur ve tuz ilave edilir.

Haşlanmış – süzülmüş galdirikler soğan- sarımsak karışıma ilave edilip birlikte 5-10 dakika daha kavrulup servise hazırlanır.

**Tablo 4.4.3.a Geleneksel galdirik kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
Galdirik	750	37,6	13,5	5,3	27	
sarımsak (çiğ)	6	8,5	0,4	0	1,7	0,1
kurusoğan	435	120,6	5,1	1,1	21,4	6,1
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
Toplam:		785,8	19	76,3	50,1	6,2

**toplam:** 785.8 kcal

**1 Porsiyonu:** 261,2 kcal

#### **Galdirik kavurması (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

750 gr (1 bağ) galdirik  
2 diş sarımsak

3 orta boy soğan

1 çay kaşığı tuz

½ çay bardağı sıvı yağ

2,5 su bardağı (buharda pişirmek için)

**Hazırlanışı:**

2,5 su bardağı su bir tencereye konular. Üzerine buharda haşlama aparatı yerleştirilir. Yıkanmış, ayıklanmış ve doğranmış galdirikler bu aparata yerleştirilip buharda haşlama bırakılır.

Diğer taraftan 3 orta boy soğan ve 2 diş sarımsak ½ çay bardağı eklenerek fırında karamelize edilir ve tuzu ilave edilir. Buharda haşlanan galdirikler de bu karışıma ilave edilip 5-10 dakika daha birlikte kavrulup servise hazırlanır.

**Tablo 4.4.3.b. İyileştirilmiş galdirik kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
Galdirik	750	37,6	13,5	5,3	27	
sarımsak (çiğ)	6	8,5	0,4	0	1,7	0,1
kurusoğan	225	62,4	2,6	0,6	11,1	3,1
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
ayçiçek yağı	30	265,3	0	30	0	0
Toplam:		373,8	16,5	35,8	39,8	3,3

**toplam:** 373,8 kcal

**1 porsiyonu:** 124,6 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 785,8 kcal'den 373,8 kcal'ye düşürülerek 412 kcal yani %54,3 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Galdirik Kavurması	785,8 kcal	373,8 kcal	412 kcal %54,3	- Yağ miktarı azaltılmış - soğanlar kavurma yerine fırında karamelize edilmiş



#### 4.4.4. Taflan (karayemiş) tuzlusu kavurması (geleneksel tarif)

##### **Malzemeler:**

6 Su bardağı taflan

3 adet orta boy kuru soğan

2 Yemek kaşığı tereyağı

1 Çay bardağı Ayçiçek yağı

##### **Hazırlanışı:**

Mevsiminde toplanıp salamura yapılan taflanlar çekirdekleri çıkartılıp ikiye bölünerek tuzunun çıkması için suya konulup bekletilir. Tuzu yeme kıvamına gelince (tuzu çıkınca) sudan çıkartılır.

Bir tencerede sıvı yağ, tereyağı eritilir. Soğanlar ince ince doğranıp yağa ilave edilip kavrulur. Taflanlar iki avuç içinde sıkılarak suyu iyice süzöldükten sonra soğanların üzerine konulup karıştırılarak kavrulur. Ardından servise hazır.

**Tablo 4.4.4.a Geleneksel taflan tuzlusu kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
taflan	900	675,4	12,6	4,9	132,5	25,3
kurusoğan	435	120,6	5,1	1,1	21,4	6,1
tereyağ	30	222,3	0,2	25	0,2	0
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
Toplam:		1637,4	17,9	100,9	154,1	31,4

**toplam: 1637.4 kcal**

**1 porsiyon: 272 kcal**

#### **Taflan (karayemiş) tuzlusu kavurması (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

6 Su bardağı taflan

3 adet orta boy kuru soğan

3 Yemek kaşığı fındık yağı

### **Hazırlanışı:**

Mevsiminde toplanıp salamura yapılan taflanlar çekirdekleri çıkartılıp ikiye bölünerek tuzunun çıkması için suya konulup bekletilir. Tuzu çıkınca sudan çıkartılıp süzülür.

3 Yemek kaşığı fındık yağı tavaya ilave edilip ince ince doğranan soğanlar kavrulup iki avuç arasında suyu sıkılan taflanlar soğanların üzerine konulup karıştırılarak kavrulur ardından servise hazır.

**Tablo 4.4.4.b. İyileştirilmiş taflan tuzlusunu kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	G	g	g	g
Karayemiş	900	675,4	12,6	4,9	132,5	25,3
Kurusoğan	435	120,6	5,1	1,1	21,4	6,1
fındık yağı	32	282,4	0	31,9	0	0
Toplam:		1078,5	17,7	37,9	153,9	31,4

**toplam:** 1078.5 kcal

**1 porsiyon:** 179,5 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1637.4 kcal'den 1078.5 kcal'ye düşürülerek 559 kcal yani %34,1 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı	Açıklama
Taflan (karayemiş) tuzlusunu kavurması	1637,4 kcal	1078,5 kcal	558,9 kcal %34,1	- Yağ oranı düşürülmüştür.

#### 4.4.5. Kiraz tuzlusuz kavurması (geleneksel tarif)

##### **Malzemeler:**

6 Su bardağı tuzlu kiraz

3 Adet orta boy kuru soğan

2 yemek kaşığı tereyağı

1 Çay bardağı Ayçiçek yağı

##### **Hazırlanışı:**

Kirazların çekirdekleri çıkartılıp suya konarak tuzu çıkartılır. Tuzu yeme kıvamına gelen kirazlar sudan çıkartılır. Bir tencerede tereyağı, sıvı yağ ile eritilip ince doğranmış soğanlar ilave edilip kavrulur. İki avuç içerisinde sıkılan kirazlar soğanların üzerine ilave edilip karıştırılarak kavrulur, Ardından servise hazır.

**Tablo 4.4.5.a. Geleneksel kiraz tuzlusuz kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
Kiraz	900	539,9	8,1	2,8	119,4	17,1
Kuru soğan	435	120,6	5,1	1,1	21,4	6,1
Tereyağı	30	222,3	0,2	25	0,2	0
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
Toplam:		1501,9	13,4	98,8	141	23,2

**toplam:** 1.501.9 kcal

**1 Porsiyon:** 250 kcal

#### **Kiraz tuzlusuz kavurması (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

6 Su bardağı kiraz tuzlusuz

3 Adet kuru soğan

½ Çay bardağı fındık yağı

##### **Hazırlanışı:**

Kirazların çekirdekleri çıkartılıp tuzu çıksın diye suya konulur. Tuzu yeme kıvamına gelen kirazlar sudan çıkartılıp süzülür.

Tavaya yarım çay bardağı yağ ilave edip ince ince doğranmış soğanlar kavrulup üzerine iki avuç arasında sıkılan kirazlar ilave edilip karıştırılarak kavrulur ardından servise hazır.

**Tablo 4.4.5.b. İyileştirilmiş kiraz tuzlusuz kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
Kiraz	900	539,9	8,1	2,8	119,4	17,1
Kurusoğan	435	120,6	5,1	1,1	21,4	6,1
findık yağı	35	308,9	0	34,9	0	0
Toplam:		969,4	13,2	38,8	140,8	23,2

**toplam: 969.4 kcal**

**1 Porsiyon: 161 kcal**

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1501,9 kcal'den 969,4 kcal'ye düşürülerek 532 kcal yani %35,4 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Kiraz tuzlusuz kavurması	1501,9 kcal	969,4 kcal	532,5 kcal %35,4	- Yağ oranı düşürülmüştür.

#### 4.4.6. Fasulye turşusu kavurması (geleneksel tarif)

##### Malzemeler:

6 Su bardağı doğranmış fasulye turşusu

3 Adet orta boy soğan

1 Çay bardağı Ayçiçek yağı

2 Yemek kaşığı tereyağı

##### Hazırlanışı:

Turşular 1,5 cm boyunda doğranır. Soğanlar soğulup küp şeklinde doğranır. Bir tencereye sıvı yağ ve tereyağı konulup soğanlar ilave edilir. Soğanlar biraz kavrulup doğranmış fasulye turşuları ilave edilip fasulyeler yumuşayıncaya kadar kavrulur.

**Tablo 4.4.6.a Geleneksel fasulye turşusu kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
Yeşil fasulye (taze)	1000	327,4	23,9	2,4	50,9	18,9
Kurusoğan	435	120,6	5,1	1,1	21,4	6,1
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
Tereyağ	30	222,3	0,2	25	0,2	0
Toplam:		1289,4	29,2	98,4	72,5	25

**toplam:** 1289,4 kcal

**1 Porsiyon:** 257,8 kcal

#### Fasulye turşusu kavurması (iyileştirilmiş tarif)

##### Malzemeler:

6 su bardağı fasulye turşusu

3 adet orta boy soğan

½ çay bardağı ayçiçek yağ

1 Yemek kaşığı tereyağı

##### Hazırlanışı:

Doğranmış fasulye turşuları düdüklü tencere konulur soğanlar yemeklik doğranır. Tencereye ilave edilir. Yarım çay bardağı sıvı yağ ve 1 yemek kaşığı tereyağ ilave edilip düdüklü

tencerenin kapağı kapatılıp ocak kısılır. 5 dakika pişirilip ocağın indirilir, ardından servise hazır.

**Tablo 4.4.6.b. İyileştirilmiş fasulye turşusu kavurması enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
yeşil fasulye (taze)	1000	327,4	23,9	2,4	50,9	18,9
Kurusoğan	435	120,6	5,1	1,1	21,4	6,1
ayçiçek yağı	35	309,5	0	35	0	0
Tereyağ	15	111,2	0,1	12,5	0,1	0
Toplam:		868,7	29,1	51	72,4	25

**toplam:** 886.7 kcal

**1 porsiyon :**177,2 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1.289,4 kcal'den 868,7 kcal'ye düşürülerek 420,7 kcal yani %32,6 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Fasulye turşusu kavurması	1.289,4 kcal	868,7 kcal	420,7 kcal %32,6	Yağ oranı düşürülmüş

## 4.5 Balık Yemekleri

Karadeniz sahil şeridinde olan Giresun'un başta hamsi olmak üzere balık ve balıkla yapılan yemekleri mutfağında önemli yer tutar.

Çalışmada balık yemekleri arasında Giresun mutfağında sıkça kullanılan yaklaşık 20 çeşit balık yemeğinin enerji ve besin öğeleri araştırmacı tarafından hesaplanmıştır. Kalori değerlerinde %25 azalma sağlanan 5 yeni tarif geliştirilmiştir. Alabalık Kızartması, Hamsi Kızartması, Hamsi Böreği, Hamsi Kuşu, Hamsi Köftesi.



#### **4.5.1. Alabalık kızartması (geleneksel tarif)**

##### **Malzemeler:**

750 gr alabalık

1 çay kaşığı tuz

2 yemek kaşığı tereyağı

2 yemek kaşığı sıvı yağ

##### **Hazırlanışı:**

1 çay kaşığı tuz yıkanmış ayıklanmış balıklara dökülür ardından 2 yemek kaşığı sıvı yağ ve 1 yemek kaşığı tereyağı koyulur. Tereyağı eridikten sonra balıklar çevrilerek kızartılır, ardından servis edilir.

**Tablo 4.5.1.a. Geleneksel alabalık kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Su	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g	g
alabalık (çiğ)	750	776,2	573,4	146,3	20,5	0	0
tereyağı	30	222,3	4,6	0,2	25	0,2	0
ayçiçek yağı	20	176,9	0	0	20	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0	0
Toplam:		1175,4	578	146,5	65,4	0,2	0

**toplam: 1175,4 kcal**

**1 Porsiyonu: 391,8 kcal**

#### **Alabalık kızartma (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

750 gr alabalık

1 çay kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı sıvı yağ

##### **Hazırlanışı:**

Yıkanmış ayıklanmış alabalıklar 1 çay kaşığı tuz koyularak, 1yemek kaşığı yağ sprey yağdanlıkla iyice balıklara püskürtülerek yağlanır. Ardından yağlı pişirme kağıdına koyularak önceden 230 C° ayarlanmış fırında 30 dakika pişirilir.



**Tablo 4.5.1.b. İyileştirilmiş alabalık kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	G	g	g	g
alabalık (çiğ)	750	776,2	146,3	20,5	0	0
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
ayçiçek yağı	3	26,5	0	3	0	0
Toplam:		802,7	146,3	23,5	0	0

**toplam:** 802,7 kcal

**1 porsiyonu:** 267,6 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 1175,4 kcal' den 802,7 kcal' ye düşürülerek 372,7 kcal yani %31,7 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Alabalık kızartması tarifi	1175,4 kcal	802,7 kcal	372,7 kcal %31,7	Yağ oranı düşürülmüştür Pişirme yöntemi değiştirilerek kalori tasarrufu sağlanmıştır.

#### 4.5.2.Hamsi Kızartması (geleneksel tarif)

##### **Malzemeler:**

- 1 Kg hamsi
- 2 Adet orta boy kırmızı soğan
- 1 Adet limon
- 1 Çay kaşığı tuz
- 2 Çay bardağı Ayçiçek yağı

##### **Hazırlanışı:**

Hamsiler temizlenip, yıkandıktan sonra suyu süzülerek tuzlanır. Mısır ununa bulanarak yağlanmış tavaya dizilir. Bir yüzü kızartılıp kapak yardımı ile çevrilip tavaya tekrar yağ ilave edilip diğer yüzü kızartılır.

Yanında limon ve soğan dilimleri ile servis yapılır.

**Tablo 4.5.2.a. Geleneksel hamsi kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
hamsi balığı (çiğ)	1000	1020,6	201	23	0	0
kurusoğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
ayçiçek yağı	140	1238	0	140	0	0
limon	125	45,4	0,9	0,8	4	1,6
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
Toplam:		2384,4	205,3	164,5	18,2	5,7

**toplam:** 2384.4 kcal

**1 porsiyon:** 596 kcal

#### **Hamsi kızartması (iyileştirilmiş tarif)**

##### **Malzemeler:**

- 1 Kg hamsi
- 2 Adet orta boy kırmızı soğan
- 1 Adet limon
- 2 Yemek kaşığı fındık yağı

##### **Hazırlanışı:**

Hamsiler temizlenip yıkandıktan sonra süzülüp tuzlanır. Kızartma tepsisine yağlı kağıt serilip yağlı kağıdın üzerine 1 yemek kaşığı fındık yağı serpilir. Üzerine mısır ununa bulanmış

hamsiler düzgünce dizilir. Tekrar 1 yemek kaşığı fındık yağı serpilip yağlı kağıt düzgünce kapatılıp fırında kızarıncaya kadar pişirilir.

Yanında limon ve soğan dilimleri ile servis yapılır.

**Tablo 4.5.2.b. İyileştirilmiş hamsi kızartması tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
hamsi balığı (çiğ)	1000	1.020,6	201	23	0	0
kurusoğan	150	41,6	1,8	0,4	7,4	2,1
limon	100	36,3	0,7	0,6	3,2	1,3
fındık yağı	24	211,8	0	24	0	0
Toplam:		1.310,3	203,5	47,9	10,5	3,4

**toplam:** 1.310.3 kcal

**1 porsiyon:** 327,5 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 2384,4 kcal'den 1310,3 kcal'ye düşürülerek 1074,1 kcal yani %45 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Hamsi Kızartması	2384,4 kcal	1.310,3 kcal	1074,1 kcal %45	-Yağ oranı azaltılmış -Yağlı kağıtta pişirilerek daha sağlıklı hale getirilmiştir.

### **4.5.3. Hamsi b6reği (hamsili pilav) (geleneksel tarif)**

#### **Malzemeler:**

1,5 Kg hamsi  
3 Su bardağı pirinç  
¾ Su bardağı ayçiçek yağı  
1 Demet maydanoz  
3 Adet kuru soğan  
1 Tatlı kaşığı karabiber  
1 Yemek kaşığı Şeker  
1 ay bardağı kuş 6z6m6  
1 ay bardağı mısır unu  
su

#### **Hazırlanışı:**

Hamsiler yıkanıp ayıklanır. Kılçıkları çıkartılıp tuzlanır. Pirinçler yeterli yumuşaklığa erişinceye kadar haşlanıp s6z6l6r. Haşlanmış pirince kıyılmış maydanoz ince doğranmış soğan, karabiber, Şeker, kuş 6z6m6, tuz ve yağın 6te biri eklenerek karıştırılır. Kalan yağın gerisi bir tepsiye konularak kızdırılır.

Hamsilerin sırt kısımları tepsiye gelecek Şekilde d6zg6nce dizilir. 6zerine dizilir. 6zerine hazırlanan harç d6k6l6r ve d6zg6nce yayılır. Kalan hamsiler aynı Şekilde una bulanarak sırtı 6ste gelecek Şekilde aralıksız olarak d6zg6nce dizilir. 6zerine birazcık yağ gezdirilir. Fırında kızarıncaya kadar pişirilir.

Not: Aynı Şekilde tavada arkalı 6nl6 kızartılarak da piŐirilebilir.

**Tablo 4.5.3.a. Geleneksel hamsi böreği tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	G	g	g
hamsi balığı (çiğ)	1.500	1.530,8	301,5	34,5	0	0
beyaz pirinç	540	1895,9	39,7	3,3	419,7	11,3
ayçiçek yağı	140	1238	0	140	0	0
maydanoz	60	31,4	2,7	0,2	4,4	2,5
Kursoğan	675	187,1	7,9	1,7	33,2	9,4
Karabiber	5	14,2	0,5	0,2	2,6	0,7
Şeker	12	48,7	0	0	12	0
kuş üzümü	70	212,3	2,1	0,9	46,8	2,4
mısır unu	70	230,7	6,1	2	46,4	6,6
Toplam:		5.389,3	360,6	182,8	565,1	33

**toplam: 5.389 kcal**

**1 porsiyon: 673 kcal**

### ***Hamsi böreği (hamsili pilav) (iyileştirilmiş tarif)***

#### ***Malzemeler:***

- 1,5 Kg hamsi
- 2 Su bardağı basmati pirinci
- 6 Yemek kaşığı fındık yağı
- 1 Demet maydanoz
- 3 Adet orta boy kuru soğan
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Çay kaşığı şeker
- ½ Çay bardağı kuş üzümü
- 1 Çay bardağı mısır unu
- Su

#### ***Hazırlanışı:***

Hamsiler ayıklanıp yıkanır. Kılçıkları çıkartılıp tuzlanır. Basmati pirinçleri yeterli yumuşaklığa erişinceye kadar haşlanıp süzülür. Haşlanmış pirince kıyılmış maydanoz, ince doğranmış soğan, karabiber, şeker, kuş üzümü, tuz ve 2 yemek kaşığı yağ ilave edilip karıştırılır.

Pişirme tavaına yağlı kâğıt serilip üzerine 2 yemek kaşığı yağ ilave edilir. Hamsilerin sırt kısımları unlanarak yağlı kâğıt üzerine aralıksız olacak ve sırt kısımları yağlı kağıda denk

gelecek şekilde dizilir. Üzerine harç dökülüp düzgünce yayılır. Kalan hamsiler aynı şekilde una bulanıp sırtı üste gelecek şekilde aralıksız olarak dizilir. Üzerine 2 yemek kaşığı yağ gezdirilip tava boyutunda kesilen yağlı kâğıtta üzerine serpilip güzelce paketlenir. Kısık ateşte önlü arkalı pişirilir.

**Tablo 4.5.3.b. İyileştirilmiş hamsi böreği tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
hamsi balığı (çiğ)	1.500	1.530,8	301,5	34,5	0	0
basmati pirinç	340	1.200,2	30,6	3,9	256,4	7,6
findık yağı	72	635,5	0	71,9	0	0
maydanoz	60	31,4	2,7	0,2	4,4	2,5
kurusoğan	435	120,6	5,1	1,1	21,4	6,1
karabiber	5	14,2	0,5	0,2	2,6	0,7
Şeker	4	16,2	0	0	4	0
kuş üzümü	35	106,2	1	0,5	23,4	1,2
mısır unu	70	230,7	6,1	2	46,4	6,6
Toplam:		3.885,9	347,6	114,1	358,6	24,7

**toplam:** 3.885.9 kcal

**1 porsiyon:** 485,6 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 5389.3 kcal'den 3885.9 kcal'ye düşürülerek 1.503,4 kcal yani %27,8 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Hamsi böreği (hamsili pilav)	5389 kcal	3885,9 kcal	1503,1 kcal %27,8	-Beyaz pirinç yerine daha fazla su çeken basmati pirinci kullanılmış -Kızartma yerine yağlı kâğıt kullanılmış daha sağlıklı hale getirilmiştir.

#### **4.5.4. Hamsi kuşu (geleneksel tarif)**

##### **Malzemeler:**

- 1 Kg hamsi
- ½ Demet yeşil soğan
- ½ Demet maydanoz
- 1 Adet orta boy soğan
- 1 Yemek kaşığı soğan
- 1 Yemek kaşığı mısır unu
- 1 çay kaşığı nane
- ½ Çay kaşığı karabiber

Hamsileri kızartmak için:

- 3 adet yumurta
- ½ su bardağı mısır unu
- ¾ Su bardağı Ayçiçek yağı

Püf noktası:

Hamsi kuşu yapımında iri ve etli hamsiler kullanmaya dikkat edin.

##### **Hazırlanışı:**

Kafa ve kılçık kısımlarını ayıkladığımız hamsileri fileto haline getirip bol suyla yıkayıp, süzüp, fazla sularını kâğıt havlu yardımı ile alın. Taze soğanların yeşil kısımlarını ince ince doğrayıp, ayıklanmış maydanoz yapraklarını incecik kıyıp, kuru soğanları da diğer malzemeler ile uyumlu olacak şekilde kıyın. Doğranmış yeşillikler, kuru soğan, mısır unu, nane, tuz ve karabiberi derin bir kâse de karıştırın. Fileto haline gelen hamsilerden iki tanesini düz bir tabağa alın birbirinin üzerine hazırladığımız karışımdan sürüp diğerini üzerine kapatın iki hamsi birbirine yapışsın. Böylelikle yassı şekilde köfteler hazırlayın. Yumurtalar derin bir kase de çırpın, mısır ununu düz bir tabağa yayın. Hazırladığımız hamsi kuşlarını önce çırpılmış yumurtaya sonra mısır ununa bulayıp derin bir tavada kızdırdığımız Ayçiçek yağında kızartın. Sıcak servis yapın.

**Tablo 4.5.4.a. Geleneksel hamsi kuşu tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
hamsi balığı (çiğ)	1000	1.020,6	201	23	0	0
yeşil soğan (taze)	102	42,4	0,9	0,3	8,7	2,9
maydanoz	30	15,7	1,3	0,1	2,2	1,3
kurusoğan	145	40,2	1,7	0,4	7,1	2
mısır unu	11	36,3	1	0,3	7,3	1
nane (kuru)	2	2,8	0,2	0	0,3	0,2
karabiber	1	2,8	0,1	0	0,5	0,1
tavuk yumurtası (çiğ)	150	205,1	17,8	14	2,3	0
mısır unu	70	230,7	6,1	2	46,4	6,6
ayçiçek yağı	130	1149,6	0	130	0	0
Toplam:		2.746,2	230,1	170,1	74,9	14,1

**toplam: 2.746,2 kcal**

**1 porsiyon: 457,6 kcal**

### ***Hamsi Kuşu (iyileştirilmiş tarif)***

#### ***Malzemeler:***

1 Kg hamsi

½ Demet yeşil soğan

½ Demet maydanoz

1 Adet orta boy kuru soğan

1 Yemek kaşığı mısır unu

1 Çay kaşığı nane

½ çay kaşığı nane

Hamsileri kızartmak için:

3 adet yumurta

½ su bardağı mısır unu

½ çay bardağı sıvı yağ

Püf noktası:

Hamsi kuşunun yapımından iri ve etli hamsiler kullanmaya dikkat edin.

#### ***Hazırlanışı:***

Kafa ve kılçık kısımlarını ayıkladığınız hamsileri fileto haline getirin. Bol suda yıkayıp süzüp fazla sularını kağıt havlu yardımı ile alın. Taze soğanların yeşil kısımlarını ince ince doğrayıp,



ayıklanmış maydanoz yapraklarını incecik kıyıp, kuru soğanları da diğer malzemeler ile uyumlu olacak şekilde kıyın. Doğranmış yeşillikler, kuru soğan, mısır unu, nane, tuz ve kara biberi derin bir kasede karıştırın.

Fileto haline gelen hamsilerden iki tanesini düz bir tabağa alın. Birinin üzerine hazırladığınız karışımdan sürüp diğerini üzerine kapatın. İki hamsi birbirine yapışsın böylelikle yassı şekilde köfteler hazırlayın. Yumurtaları derin bir kâsede çırpın. Mısır ununu düz bir tabağa yayın. Hazırladığınız hamsi kuşlarını önce çırpılmış yumurtaya, sonra mısır ununa bulayın. Fırın tepsinine yağlı kâğıdı serin üzerine hazırladığınız köfteleri dizin. Üzerine yarım çay bardağı sıvı yağ gezdirin. Üzerine tekrar yağlı kağıt kapatıp paketleyin. 200 C° de 10 dakika pişirin 5 dakika da üzerindeki yağlı kağıdı aldıktan sonra kızartın. Sıcak servis yapın.

**Tablo 4.5.4.b. İyileştirilmiş hamsi kuşu tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
hamsi balığı (çiğ)	1000	1.020,6	201	23	0	0
pırasa soğanı (taze)	102	42,4	0,9	0,3	8,7	2,9
maydanoz	30	15,7	1,3	0,1	2,2	1,3
kurusoğan	145	40,2	1,7	0,4	7,1	2
mısır unu	11	36,3	1	0,3	7,3	1
nane (kuru)	1	1,4	0,1	0	0,2	0,1
karabiber	1	2,8	0,1	0	0,5	0,1
tavuk yumurtası (çiğ)	150	205,1	17,8	14	2,3	0
mısır unu	70	230,7	6,1	2	46,4	6,6
findık yağı	32	282,4	0	31,9	0	0
Toplam:		1.877,6	230	72	74,7	14

**toplam:** 1.877,6 kcal

**1 porsiyon:** 312,8 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 2746.2 kcal'den 1877.6 kcal'ye düşürülerek 869 kcal yani %31,6 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Hamsi kuşu	2746,2 kcal	1877,6 kcal	868,6 kcal %31,6	Yağ oranı azaltılmış Kızartma yerine yağlı kağıt ile pişirilip daha sağlıklı hale getirilmiştir.

#### 4.5.5. Hamsi köftesi (geleneksel tarif)

##### Malzemeler:

- ½ Kg hamsi
- 3 Yemek kaşığı buğday unu
- 2 Su bardağı ekmek içi
- 1 Adet yumurta
- 2 Adet orta boy kuru soğan
- 3 Diş sarımsak
- ½ Bağ maydanoz
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 2 Yemek kaşığı sıvı yağ
- Kızartmak için: 1 Su bardağı sıvı yağ

##### Hazırlanışı:

Hamsilerin kılçıkları ve kuyruk kısımları temizlenip ince ince doğranır. Daha sonra soğanlar ve maydanozlar incecik doğranarak tüm malzemeler eklenerek yoğurulur ve köfte şekli verilir. Kızgın yağda kızartılır.

**Tablo 4.5.5.a. Geleneksel hamsi köftesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
hamsi balığı (çiğ)	500	510,3	100,5	11,5	0	0
buğday unu	45	154,6	4,5	0,4	32,6	1,2
beyaz ekmek çeş.	75	181,9	6,1	0,9	36,6	2,4
tavuk yumurtası (çiğ)	50	68,4	5,9	4,7	0,8	0
kuru soğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
sarımsak (çiğ)	9	12,8	0,5	0	2,6	0,2
maydanoz	30	15,7	1,3	0,1	2,2	1,3
karabiber	2	5,7	0,2	0,1	1	0,3
sofra tuzu (iyotlu)	5	0	0	0	0	0
Ayçiçek yağı	190	1.680,2	0	190	0	0
Toplam:		2.709,9	122,6	208,4	90	9,4

**Toplam: 2.709.9 kcal**

**1 porsiyon : 677,2 kcal**

### ***Hamsi Köftesi (iyileştirilmiş tarif)***

#### ***Malzemeler:***

½ Kg hamsi

3 Yemek kaşığı buğday unu

1 Adet yumurta

2 Adet orta boy kuru soğan

3 Diş sarımsak

½ Bağ maydanoz

1 Çay kaşığı karabiber

1 Tatlı kaşığı tuz

2 Yemek kaşığı fındık yağı

#### ***Hazırlanışı:***

Hamsilerin kılçıkları ve kuyruk kısımları temizlenip ince ince doğranır. Soğanlar ve maydanozlar incecik doğranarak tüm malzemelerle karıştırılır. Hazırlanan karışım iyice yoğurulduktan sonra köfte şekli verilir. Daha sonra Gümüşhane taşından yapılmış eğimli ızgarada pişirilir.

**Tablo 4.5.5.b. İyileştirilmiş hamsi köftesi tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
hamsi balığı (çiğ)	500	510,3	100,5	11,5	0	0
buğday unu	45	154,6	4,5	0,4	32,6	1,2
beyaz ekmek	75	181,9	6,1	0,9	36,6	2,4
tavuk yumurtası (çiğ)	50	68,4	5,9	4,7	0,8	0
kuru soğan	290	80,4	3,4	0,7	14,3	4,1
sarımsak (çiğ)	9	12,8	0,5	0	2,6	0,2
maydanoz	30	15,7	1,3	0,1	2,2	1,3
karabiber	2	5,7	0,2	0,1	1	0,3
sofra tuzu (iyotlu)	2	0	0	0	0	0
fındık yağı	24	211,8	0	24	0	0
Toplam:		1.241,5	122,6	42,4	90	9,4

**toplam: 1.241,5 kcal**

**1 Porsiyon: 310,2 kcal**

**Bulgular:** Tarifte toplamda 2709,9 kcal'den 1241,5 kcal'ye düşürülerek 1468,4 kcal yani %54,1 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Hamsi köftesi	2709,9 kcal	1241,5 kcal	1468.4 kcal %54,1	-Yağ oranı düşürülmüştür -Kızartma yerine ızgara metodu kullanılmıştır.



#### 4.6. Tatlılar

Giresun ekonomisi ve kültüründe ağırlıklı yeri olan fındıktan çok çeşitli tatlı ve pastalar yapılmaktadır.

Çalışmada tatlıların arasında Giresun mutfağında sıkça kullanılan yaklaşık 20 çeşit tatlının enerji ve besin öğeleri araştırmacı tarafından hesaplanmıştır. Kalori değerlerinde %25 azalma sağlanan 5 yeni tarif geliştirilmiştir. Tel Kadayıf, Fındıklı Burma Tatlısı, Fındıklı Güllaç, Mayıs Çileği (dağ çileği) Reçeli, Fındıklı Baklava



#### 4.6.1. Tel Kadayıf (geleneksel tarif)

##### Malzemeler:

½ kg. tel kadayıf

4 yemek kaşığı tereyağı

1 su bardağı çekilmiş fındık içi

Şerbeti için:

5 bardak şeker

5 bardak su

##### Hazırlanışı:

Kadayıfların yarısı tepsiye yerleştirilir. Üzerine fındık içi eklenir. Üzerine kadayıfların kalan yarısı ilave edilir. 4 yemek kaşığı tereyağı ince ve küçük parçalar halinde tepsinin üzerine eşit şekilde dağıtılarak fırına sürülür.

Üzeri pembeleşinceye kadar pişirilir. Tam soğumadan ılık haldeyken şerbeti ilave edilerek soğumaya bırakılır.

Şerbetinin hazırlanması:

Şeker ile su karıştırılarak bal haline gelinceye kadar kaynatılır. Soğumaya bırakılır. Ilık haldeyken kadayıfın üzerine dökülür. Arzu edilirse üzerine de çekilmiş fındık ilave edilerek servis yapılır.

Tablo 4.6.1.a Geleneksel tel kadayıf tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
kadayıf hamuru (yumurtasız)	500	1.456,7	43,6	7,1	299,4	16,7
tereyağ	60	444,7	0,4	49,9	0,4	0
fındık içi	165	1.072,7	26,8	104,4	9,9	12,7
şeker	800	3.244,7	0	0	798,4	0
Toplam:		6.218,8	70,8	161,4	1108	29,4

**toplam:** 6.218,8 kcal

**1 porsiyonu:** 259,11 kcal

#### Tel kadayıf (iyileştirilmiş tarif)

##### Malzemeler :

½ kg. tel kadayıf

4 yemek kaşığı tereyağı

1 su bardağı çekilmiş fındık içi

Şerbeti için:

5 bardak şeker

5 bardak su

### **Hazırlanışı:**

Kadayıfların yarısı tepsiye eşit olarak yayılır. Üzerine çekilmiş fındık serpilir. Kadayıfların diğer yarısı da bunun üzerine eşit şekilde yayılır. 4 yemek kaşığı tereyağı parçaları incecik ve eşit olacak şekilde tepsinin üzerine dağıtılır ve fırına sürülür. Üzeri pembeleşinceye kadar pişirilir. Tam soğumaya bırakılır.

### **Şerbetin Hazırlanması:**

Tatlandırıcı ve su karıştırılarak bal haline gelinceye kadar kaynatılır. Soğumaya bırakılır. Ilık haldeyken kadayıfın üzerine dökülür. Arzu edilirse üzerine çekilmiş fındık dökülerek servis yapılır.

**Tablo 4.6.1.b. İyileştirilmiş tel kadayıf tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
kadayıf hamuru (yumurtasız)	500	1.456,7	43,6	7,1	299,4	16,7
tereyağı	60	444,7	0,4	49,9	0,4	0
fındık içi	165	1072,7	26,8	104,4	9,9	12,7
tatlandırıcı	600	0	0	0	0	0
Toplam:		3.010	68,4	167	308,7	28,2

**toplam:** 3.010 kcal

**1 porsiyonu:** 125 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 6218,8 kcal'den 3010 kcal'ye düşürülerek kcal yani %51,5 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı	Açıklama
Tel Kadayıf	6218,8 kcal	3010 kcal	3208,8 kcal %51,5	-Şeker yerine tatlandırıcı kullanılarak kalori düşüşü sağlanmıştır.

#### **4.6.2. Fındıklı burma tatlısı (geleneksel tarif)**

##### **Malzemeler:**

½ kg baklavalık un

½ kg nişasta

300 gr çekilmiş fındık

250 gr margarin

250 gr tereyağı

1 çay bardağı süt

1 çay bardağı yoğurt

1 adet yumurta

##### **Şerbeti için:**

1 kg şeker

1 adet limon

1 litre su

##### **Hazırlanışı:**

Un, yumurta, yoğurt süt, yarım paket margarin iyice karıştırılarak yoğurulur. Kulak memesi kıvamına yumuşaklığında hamur elde edilir. Hamur 15 dakika dinlendirildikten sonra küçük parçalara ayrılır. Bu parçalar tek tek nişasta ilave edilerek oklava ile incecik açılır. Açılan hamur üzerine fındık serpilir. Oklavaya dolanarak büzüştürülerek burma şekli verilir. Tepsiyeye dizilen burmaların üzerine bir kaptan eritilip,

Şerbetin hazırlanışı:

Şeker ve su karıştırılıp kıvamı bal kıvamına olana kadar kaynatılır. Üzerine limon sıkılarak 5 dakika daha kaynatılır. Şurup sıcak, tatlı soğuk şekilde burma tatlısı şerbetlendirilir. Üzerine tekrar fındık serpilerek servis edilir.



**Tablo 4.6.2.a. Geleneksel fındık burma tatlısı tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Su	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g	g
buğday unu	500	1.717,3	67,9	50,2	4,9	361,7	13,8
buğday nişastası	500	1.763,9	59,6	2,2	0,7	430,5	6
Fındık	300	1.950,3	12,9	48,8	189,9	17,9	23,1
margarin	250	1.774,6	47,5	0,5	200	1	0
tereyağı	250	1852,9	38,3	1,7	208	1,5	0
inek sütü (ty)	100	63,8	87,8	3,2	3,6	4,8	0
yoğurt (yy)	100	49,2	88,8	3,5	1,6	4,5	0
yumurta (çiğ)	60	82	45,8	7,1	5,6	0,9	0
Şeker	1000	4.055,9	1,2	0	0	998	0
limon	100	36,3	88,8	0,7	0,6	3,2	1,3
Toplam:		13.346,2	538,8	117,8	614,9	1824	44,1

**toplam: 13.346,2 kcal**

**1 porsiyonu: 556,1 kcal**

***Fındıklı burma tatlısı (iyileştirilmiş tarif)***

***Malzemeler:***

½ kg baklavalık un

½ kg nişasta

300 gr çekilmiş fındık

1 çay bardağı Ayçiçek yağı

250 gr tereyağı

1 çay bardağı süt

1 çay bardağı yoğurt

1 adet yumurta

Şerbeti için:

1 kg tatlandırıcı

1 adet limon

1 litre su

### **Hazırlanışı:**

Un, yumurta, yoğurt, süt, sıvı yağ iyice karıştırılarak yoğrulur. Kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Hamur 15 dakika dinlendirildikten sonra küçük küçük parçalara ayrılır. Bu bezeler nişasta ilave edilerek oklava ile incecik açılır, açılan hamurun üzerine fındık serpilir. Oklavaya dolanır ve iki ucundan büzülerek burma şekli verilir. Ve tepsiye dizilir.

Tepsiye dizili burmaların üzerine kızgın tereyağı dökülerek haşlanır. Üzeri pembeleşinceye kadar fırında pişirilir. Fırından çıkan burmalar soğuduktan sonra üzerine şerbet dökülür.

### **Şerbetin hazırlanışı:**

Tatlandırıcı ve su karıştırılır, bal kıvamına gelene kadar kaynatılır. Limon ilave edilip 5 dakika daha kaynatılıp tatlı soğuk, şurup sıcak olacak şekilde burmalar şerbetlenir. Üzerine tekrar fındık serpilerek servis edilir.

**Tablo 4.6.2.b. İyileştirilmiş fındıklı burma tatlısı tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	G	kcal	g	g	g	g
buğday unu	500	1.717,3	50,2	4,9	361,7	13,8
buğday nişastası	500	1.763,9	2,2	0,7	430,5	6
fındık	300	1.950,3	48,8	189,9	17,9	23,1
ayçiçek yağı	70	619	0	70	0	0
tereyağı	250	1.852,9	1,7	208	1,5	0
inek sütü (yağsız)	100	34,9	3,5	0,1	4,8	0
yoğurt (yy)	100	49,2	3,5	1,6	4,5	0
yumurta (çiğ)	60	82	7,1	5,6	0,9	0
tatlandırıcı	1000	0	0	0	0	0
limon (t)	100	36,3	0,7	0,6	3,2	1,3
Toplam:		8.105,8	117,6	481,4	825	44,1

**toplam:** 8.105.8 kcal

**1 porsiyonu:** 337,7 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 13346,2 kcal'den 8105.8 kcal'ye düşürülerek 5241 kcal yani %39,2 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Fındıklı burma tatlısı	13346,2 kcal	8105,8 kcal	5240,4 kcal %39,2	-Şeker yerine tatlandırıcı -tam yağlı süt yerine yağsız süt - margarin yerine tereyağ kullanılmıştır. Kaloride düşüş sağlanmıştır.

### 4.6.3. Fındıklı güllaç (geleneksel tarif)

#### **Malzemeler:**

1,5 Bardak Kıyılmış Fındık

1 Litre Süt

1 Bardak Şeker

½ Paket Güllaç

#### **Hazırlanışı:**

Süt şeker karıştırılarak ateşte ılıtılır. Güllaç yaprakları dörde bölünür. Bir parçası alınıp süte batırılır. Isıtılarak içine bir miktar fındık konup, dolma gibi sarılır, tepsiye dizilir. Kalan süt üzerine gezdirilerek dökülür.

**Tablo 4.6.3.a. Geleneksel fındıklı güllaç tatlısı tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	G	g	g
Fındık	200	1.300,2	32,5	126,6	11,9	15,4
inek sütü (ty)	1.000	638,1	31,7	35,7	47,8	0
Şeker	160	648,9	0	0	159,7	0
güllaç	500	1.021,7	16	33,6	161,8	2
Toplam:		3.609	80,2	195,9	381,3	17,4

**toplam: 3609 kcal**

**1 Porsiyonu: 150,37 kcal**

### Fındıklı güllaç (iyileştirilmiş tarif)

#### **Malzemeler:**

1,5 Bardak Kıyılmış Fındık

1 Litre Laktozsuz Süt

1 Bardak tatlandırıcı

½ Paket Güllaç

#### **Hazırlanışı:**

Süt ve tatlandırıcı karıştırılarak ateşte ılıtılır. Güllaç yaprakları dörde bölünür. Bir parçası alınıp süte batırılır. Islatılarak içine bir miktar fındık konulup dolma gibi sarılır. Tepsiye dizilir kalan süt üzerine gezdirilerek dökülür.

**Tablo 4.6.3.a. İyileştirilmiş fındıklı güllaç tatlısı tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
fındık	200	1300,2	32,5	126,6	11,9	15,4
inek sütü (yağsız)	1000	348,9	34,9	0,7	48	0
tatlandırıcı	160	0	0	0	0	0
güllaç	500	1021,7	16	33,6	161,8	2
Toplam:		2670,9	83,4	160,9	221,8	17,4

**toplam:** 2.670,9 kcal

**1 Porsiyonu:** 111,25 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 3609 kcal'den 2670,9 kcal'ye düşürülerek 939 kcal yani %26 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Fındıklı güllaç tatlısı	3609kcal	2670 kcal	939 kcal % 26	-Şeker yerine tatlandırıcı kullanılmıştır -tam yağlı süt yerine yağsız süt kullanılarak kalori düşürülmüştür.

#### 4.6.4. Mayıs çileği (dağ çileği) reçeli (geleneksel tarif)

Mayıs çileği çileğin ilk meyve verdiği küçük halidir.

##### **Malzemeler:**

500 gr çilek

1 kg şeker

½ limon

1 çay bardağı su.

##### **Hazırlanışı:**

Çilekleri güzelce yıkayıp süzüyoruz ve derin bir kaseye koyup üzeri kapanacak şekilde şekeri ilave ediyoruz, ardından biraz bekliyoruz. Şekerde bekletilmiş çileklere daha sonra suyunu ilave edip kaynatılır. Kaynamaya başlayınca altını kısıp kıvama gelinceye kadar kaynatıp limon suyunu ilave ediyoruz. 5 dakika kadar daha kaynatıp ocaktan indiriyoruz.

**Tablo 4.6.4.a. Geleneksel Mayıs çileği (dağ çileği) tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	Kcal	g	g	g	g
dağ çileği	500	161,3	4,1	2	27,6	10
Şeker	1000	4.055,9	0	0	998	0
limon	50	18,2	0,3	0,3	1,6	0,6
Toplam:		4.235,4	4,4	2,3	1.027,1	10,6

**toplam:** 4.235,4 kcal

1 porsiyonu: 352,9 kcal

#### Mayıs çileği (dağ çileği) reçeli (iyileştirilmiş tarif)

##### **Malzemeler:**

500 gr çilek

1 kg tatlandırıcı

½ limon

1 çay bardağı su.

### **Hazırlanışı:**

Çilekleri güzelce yıkayıp süzüyoruz ve derin bir kaseye koyup üzeri kapanacak şekilde tatlandırıcı ilave ediyoruz, ardından biraz bekliyoruz. Tatlandırıcıda bekletilmiş çileklere daha sonra suyunu ilave edip kaynatılır. Kaynamaya başlayınca altını kısıp kıvama gelinceye kadar kaynatıp limon suyunu ilave ediyoruz. 5 dakika kadar daha kaynatıp ocaktan indiriyoruz.

**Tablo 4.6.4.b. İyileştirilmiş mayıs çileği (dağ çileği) tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	G	g	g
dağ çileği	500	161,3	4,1	2	27,6	10
tatlandırıcı	1000	0	0	0	0	0
limon (t)	50	18,2	0,3	0,3	1,6	0,6
Toplam:		179,5	4,4	2,3	29,1	10,6

**toplam:** 179,5 kcal

**1 porsiyonu:** 14,9 kcal

**Bulgular:** Tarifte toplamda 4.235,4 kcal'den 179,5 kcal'ye düşürülerek 4.056 kcal yani %95.7 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı	Açıklama
Mayıs çileği reçeli (dağ çileği)	4235,4 kcal	179,5 kcal	4055,9 kcal %95.7	-Şeker yerine tatlandırıcı kullanılarak kalorige düşüş sağlanmıştır.

#### **4.6.5. Baklava (findıklı) (geleneksel tarif)**

##### **Malzemeler:**

½ kg nişasta  
300 gr çekilmiş fındık  
1 paket margarin  
250 gr tereyağı  
½ Su bardağı süt  
2 Yemek kaşığı yoğurt  
1 Adet yumurta

##### **Şurubu için:**

1 Kg şeker  
5 Su bardağı su  
1 Adet limon

##### **Hazırlanışı:**

Un, yumurta, süt, yoğurt, margarin iyice karıştırılarak yoğurulur. Kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Hamur 15 dakika dinlendirildikten sonra küçük bezelere ayrılır. Bu bezeler oklava yardımı ile yemek tabağı büyüklüğünde nişasta serpilerek açılır. 25 beze üst üste konularak merdane ile büyütülüp tepsiye serpilir. Üzerine bolca fındık serpilir. Tekrar 25 beze oklava ile yemek tabağı büyüklüğünde açılıp merdane ile büyütülür. Tepsiye serpilip üzerine ikinci kat fındık serpilir. En son 25 yufka aynı işlemler tekrarlanarak hazırlanıp tepsiye serilir. Arzuya göre baklava dilimi ya da kare şeklinde kesilir.

Üzerine yağ tavasında eritilmiş tereyağı ve margarin iyice kızdırılıp tepsinin her tarafına eşit gelecek şekilde dökülür. Üzeri pembeleşinceye kadar fırında pişirilir.

Diğer tarafta şeker, su ve limon ilavesi ile bal kıvamına gelene kadar karıştırılarak kaynatılıp şerbeti hazırlanır. Fırından çıkan baklava soğuk şerbeti sıcak olacak şekilde tatlı şerbetlenir.

**Tablo 4.6.5.a. Geleneksel baklava (findıklı) tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
buğday unu	500	1.717,3	50,2	4,9	361,7	13,8
buğday nişastası	500	1.763,9	2,2	0,7	430,5	6
findık (kavrulmuş)	300	2.015,5	44,4	200,1	16,3	21
Margarin	250	1.774,6	0,5	200	1	0
tereyağ (p)	250	1.852,9	1,7	208	1,5	0
inek sütü (ty)	100	63,8	3,2	3,6	4,8	0
yoğurt (ty)	60	41,4	2,3	2,3	2,6	0
Yumurta	50	68,4	5,9	4,7	0,8	0
Şeker	1000	4.055,9	0	0	998	0
limon	50	18,2	0,3	0,3	1,6	0,6
Toplam:		13.371,9	110,7	624,4	1.818,7	41,4

**Toplam:** 13.371.9 kcal

**1 porsiyon:** 557 kcal

### ***Baklava (findıklı) (iyileştirilmiş tarif)***

#### ***Malzemeler:***

½ Kg un

½ Kg nişasta

300 gr çekilmiş findık

½ su bardağı findık yağı

250 gr tereyağ

½ su bardağı süt

2 Yemek kaşığı yoğurt

1 Adet yumurta

#### ***Şurubu için:***

1 Kg tatlandırıcı (sıcak işleme uygun)

5 bardak su

1 Adet limon

#### ***Hazırlanışı:***

Un, yumurta, süt, yoğurt bir fincan sıvı yağ iyice karıştırılarak kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Hamur 15 dakika dinlendirildikten sonra küçük bezelere ayrılır. Bu bezeler



oklava yardımı ile yemek tabağı büyüklüğünde nişasta serpilerek açılır. 25 beze aralarına nişasta serpilip üst üste konulur ve merdane yardımı ile tepsi büyüklüğünde açılıp tepsiye serilir. Arasına bolca fındık serpilir. Aynı işlem tekrarlanıp ikinci kat fındık serpilir. Geriye kalan 25 beze de aynı şekilde açılıp ikinci kat fındığın üzerine serilir ve arzuya göre baklava dilimi yıldız ya da kare şeklinde kesilir.

Üzerine yağ tavasında eritilmiş tereyağ ve fındık yağı karışımı kızdırılıp her tarafına eşit gelecek şekilde ilave edilir.

Üzeri pembeleşinceye kadar fırında pişirilir. Diğer taraftan tatlandırıcı, su ve limon ilavesi karışımı bal kıvamına gelene kadar karıştırılarak kaynatılıp şerbeti hazırlanır.

Fırından çıkan baklava soğuk şerbeti sıcak olacak şekilde tatlı şerbetlenir.

**Tablo 4.6.5.b. İyileştirilmiş baklava (fındıklı) tarifi enerji ve besin öğeleri değerleri**

Besin maddesi	Miktar	Enerji	Prot.	Yağ	CHO	Lif
	g	kcal	g	g	g	g
buğday unu	500	1.717,3	50,2	4,9	361,7	13,8
buğday nişastası	500	1.763,9	2,2	0,7	430,5	6
fındık (kavrulmuş)	500	3.359,2	73,9	333,4	27,2	35
fındık yağı	90	794,4	0	89,8	0	0
Tereyağı	250	1.852,9	1,7	208	1,5	0
inek sütü (ay)	100	48	3,4	1,6	4,8	0
yoğurt (yağsız)	60	22,2	2,1	0,1	2,9	0
yumurta	50	68,4	5,9	4,7	0,8	0
tatlandırıcı	1000	0	0	0	0	0
limon	100	36,3	0,7	0,6	3,2	1,3
Toplam:		9.665,1	140	643,8	832,5	56,1

**toplam: 9665.1 kcal**

**1 porsiyon: 402 kcal**

**Bulgular:** Tarifte toplamda 13371,9 kcal'den 9665,1 kcal'ye düşürülerek 3706 kcal yani

%27,7 enerji düşüşü sağlanmıştır.

Yemeğin adı	Geleneksel Tarif	Düşük Kalorili Tarif	Kcal Farkı % Farkı	Açıklama
Baklava (fındıklı)	13371,9 kcal	9665,1 kcal	3706,8 kcal %27,7	-şeker yerine tatlandırıcı kullanılmış -tam yağlı süt yerine yağsız süt kullanılmıştır. -margarin yerine tereyağ kullanılmıştır. -kalorisi düşürülüp daha sağlıklı hale getirilmiştir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Tarih boyunca, birçok etki ile farklılıklara uğrayıp gelişen Giresun Mutfak Kültürü coğrafi özellikleri, birçok medeniyete ev sahipliği yapması ile sağlıklı beslenme önerilerine uygunluk göstermektedir. Önemli özelliklerinde biri de denize kıyısı olması ve ılıman iklim sayesinde zengin otsu yapraklı bitkileri ve balık türleri ile zengin içerik çeşitliliğine sahip olmasıdır. Besin içerikleri ile oluşturulan öğünlerinde dört temel besin grubundan dengeli bir örüntü oluşturulabilmektedir.

Çalışmada 35 yeni tarif oluşturulurken hem Giresun mutfağının yeni nesillerce sürdürülebilir olması, hem de günümüzde hemen hemen her yerde karşılaştığımız sağlıklı beslenme algısına uygun olması hedeflenmiştir.

Çalışmada oluşturulan tarifler 6 ara kategoride incelenmiştir. Bu kategoriler “çorbalar”, “kızartma, mıhlama ve mücverler”, “dibleler”, “kavurmalar”, “balık”, “tatlılar” başlık adı altında toparlanmıştır. Çorbalar bölümünde geleneksel tarif ile iyileştirilmiş tarif arasında, Çalı çileği çorbasında %34,5, Karalahana çorbasında %32,6, Isırgan otu çorbasında % 25,7, Sakarca kızartmasında %43, Sakarca mıhlamasında %36,2, Patlıcan kızartmasında %31,7, Galdirik kızartmasında %25,6, İstiridye mantarı kızartmasında %82,5, Karalahana diblesi %28,9, Pırasa diblesi %40,3, Bezelye diblesi %32,4, Fasulye diblesi %38,8, Taflan tuzlusu diblesi %36, Kiraz tuzlusu diblesi %37,3, Fasulye turşusu diblesi %42,8, Pancar çiçeği kavurması %37,4, Melevcen kavurması %25, Galdirik kavurması %54,3, Taflan tuzlusu kavurması %34,1, Kiraz tuzlusu kavurması %35,4, Fasulye turşusu kavurması %32,6, Alabalık kızartması %31,7, hamsi kızartmasında %45, Hamsi böreği %27,8, Hamsi kuşu %31,6, Hamsi köftesi %54,1, Tel kadayıf %51,5, fındıklı burma tatlısı %39,2, fındıklı güllaç tatlısı %26, Mayıs çileği reçelinde %95,7, fındıklı baklava %27,7 fark görülmüştür.

Sağlıklı uygulamaların yanında Giresun mutfağı sağlıksız bazı uygulamaları da içermektedir. Bunların büyük kısmı yağ tüketiminin fazla olması ve pişirme yöntemleri ile ilgilidir. Kavurma ve kızartmaların sıkça kullanılması, yağın yemeğe yakılarak eklenmesi, bazı tatlılarda ve hamur işlerinde aşırı şeker ve yağ kullanımındır. Bazen tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli beslenilmesine karşın, besin hazırlama ve pişirme sırasında yapılan hatalar yanlış beslenmeye neden olmaktadır. Yapılan bu iyileştirmeler ile birlikte Giresun ve Türk mutfağı daha sağlıklı bir hale gelmesi beklenmektedir.

## 6. KAYNAKÇA

- 1- Talas M (2005) “ Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz’e Göre Türk Yemekleri” Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 18: s.273-283
- 2- Baysal A, (2001) Türk ve Çin Mutfağının Karşılaştırılması içinde; Türk Mutfak Kültürü Üzerinde Araştırmalar 2000. Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları
- 3- Hüsne Demirel, Sibel Ayyıldız Gazi University, Faculty of Health science, Department of social services, Ankara/Turkey-Giresun University, Dereli Vocational school, Departman of cookery, GİRESUN/TURKEY
- 4- Turdep 2010.
- 5- Yavuz R, H.Tantuş, Ö.Erişkin, Adölesan ve Çocukluk Yaş Grubunda Obeziteye Klinik Yaklaşım. Journal Of Experimentaland Clinical Medicine Deneysel ve Klinik Tıp Dergisi 2012
- 6- Türkiye Hastalık Yükü çalışması 2004 Refik Saydam Hıfzıssıhna Merkezi Başkanlığı, Hıfzıssıhna Mektebi Müdürlüğü, Ankara, 2006
- 7- Akbulut G, Rakıcıoğlu N.Şişmanlığın Beslenme Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar. Genel Tıp Dergisi 2010; 35-42
- 8- Türkiye Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye Obezite (şişmanlık) ile mücadele ve kontrol programı 2010-2014
- 9- Beşirli, H (2012) Yemek Sosyolojisi, Yiyecekler ve Mutfağa Sosyolojik bir bakış, Phoenix 2012; 1-184
- 10- Gürel F, Gemalmaz A, Dişçigil G, Tekin Al, Şensoy Başak O. Kalori Bilgisinin Yeme Miktarı Üzerine Etkisi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 30(1) 21-25 2004
- 11- Baysal A, Merdol T.K, Sacır F.H, Taşçı N.C, Başoğlu S. Türk Mutfağından Örnekler. Kültür Bakanlığı Yayınları-1570, Tanıtma Eserleri Dizisi-56. Kültür Bakanlığı. 2.Baskı. ISBN: 9751710553 Ankara – 1996
- 12- Türk Mutfağının Yabancı Yemek Kültürlerine Kıyasla Farklılığı 1.Milletler Arası Yemek Kongresi, Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayımı Ankara 1986 s.s; 319-340
- 13- Sürücüoğlu M.S Akman M.Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi ve Bugünkü Değişim Nedenleri. Standart 1998; 439: 42-53
- 14- Baysal A.Beslenme Kültürümüz. Kültür Bakanlı Yayınları 1230. Kültür Bakanlığı, Ankara-1993 .s.s 64-67

- 15- [www.kultur.gov.tr](http://www.kultur.gov.tr), erişim tarihi 03.09.2019
- 16- Ünver S, Türkiye gıda Hijyeni Tarihinde Fatih Devri Yemekleri 1952; 42 İstanbul 1952
- 17- Samancı ve Croxford 2006: 13
- 18- Halıcı F(ed), Yaman R. Türk Mutfağının Yabancı Yemek Kültürlerine Kıyasla Farklılığı. Birinci Milletlerarası Yemek Kongresi. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını, Ankara 1986 ss:319-340
- 19- Baysal A.Merdol TK, Başoğlu S ve ark. Türk Mutfağından Örnekler. Kültür Bakanlığı Yayınlar-1570, Tanıtma Eserleri Dizisi-56 Kültür Bakanlığı, Ankara,1996
- 20- Baysal A.Yemeğin Beslenme ve Sağlık Açısından Önemi. Halıcı F. Tanyeri G(Editörler). Anadolu Mutfağından Örnekler Sempozyumu. Eskişehir Yunus Emre Kültür, Sanat ve Turizm Vakfı Yayınlar/10 Eskişehir, 1995
- 21- Baysal A. Türk Yemek Kültüründe Değişmeler, beslenme ve sağlık yönünden değerlendirme. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı yayınları/3, Ankara,1993:12
- 22- Şavkay T.Medeniyet ve Coğrafya değişmeleri çerçevesinde Türk Mutfağı eskimeyen tatlar: Türk Mutfak Kültürü Vehbi Koç Vakfı Yayınları- 7.Mas Matbaacılık A.Ş, İstanbul, 1996
- 23- Baysal A.Criss W.Kanserden Korunmak için Beslenme Rehberi Hatipoğlu Yayınevi. 1.Baskı. ISBN: 975832201X Ankara, 1999 ss: 32-33
- 24- Baysal A. Türk Mutfağındaki köfte, sarma ve dolmalar: türleri, özellikleri, besin değeri. Halıcı F (editör). Birinci milletlerarası yemek kongresi. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını, Ankara, 1988
- 25- Doğanbey N. Türk Mutfak Kültürü. Halıcı F(editör). İkinci milletlerarası yemek kongresi. Konya Kültür ve Turizm Vakıf Yayınları, Ankara, 1989
- 26- Baysal A, Criss W. Kanseri tanıyalı, belirtileri, nedenleri, korunma ve tedavi yolları. Hatipoğlu Yayınları/134 Ankara, 2004
- 27- Baysal A. Türk Mutfağında Mercimek ve nohut yemekleri. Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar. Toyser K. (editör). Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları/20, Ankara, 1997
- 28- Baysal A. Türk Mutfağında kurubaklagil yemekleri. Halıcı F(editör). İkinci milletlerarası yemek kongresi. Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını, Ankara, 1989
- 29- Baysal A. Beslenme Hatipoğlu Yayınları. 9.Baskı, Ankara, 2002

- 30- Baysal A.Beslenme Kültürümüz. Kültür Bakanlığı Yayınlar-1230, Başvuru Kitapları Dizisi/16.Kültür Bakanlığı, 1993
- 31- Güler S. Türk Mutfak Kültürü ve YEME İçme Alışkanlıkları, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2010:2-(26): 24-30
- 32- Yücecan S.Tutmaç Aşı. Halıcı F, Tanyeri G (editörler). Anadolu mutfağından örnekler sempozyumu. Eskişehir Yunus Emre Kültür, Sanat ve Turizm Vakfı Yayınları/10,1995
- 33- [www.giresun.gov.tr](http://www.giresun.gov.tr) Giresun valiliği internet sitesi erişim tarihi 03.09.2019
- 34- [www.giresun.bel.tr/](http://www.giresun.bel.tr/) Giresun Belediyesi internet sitesi erişim tarihi 03.09.2019
- 35- Baysal A.Geleneksel Türk tatlıları ve beslenme değerleri. Geleneksel Türk Tatlıları sempozyumu. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını / 51, Ankara, 1983
- 36- Büyüktuncer Z, Yücecan S. Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Açısında Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi 2009; 37 (1-2): 93-100
- 37- Güldemir O. 2014 ‘‘Orta Asya’’dan Cumhuriyet Dönemine Türk Mutfağındaki Yemeklerin Değişimi.
- 38- Ertay Y. Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2013;2(1)
- 39- Giresun Yemekleri, Giresun Valiliği 2000
- 40- Tuzlacı E. Türkiye Bitkileri Sözlüğü 2011

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel bilgiler

<b>Adı</b>	<b>Gökhan</b>	<b>Soyadı</b>	<b>TIĞLI</b>
<b>Doğum yeri</b>	Giresun /Merkez	<b>Doğum Tarihi</b>	03.09.1992
<b>Uyruğu</b>	T.C.	<b>Telefon</b>	5354091663
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:gokhantigli@gmail.com">gokhantigli@gmail.com</a>		

### Eğitim Düzeyi

<b>Derece</b>	<b>Alan</b>	<b>Okul</b>	<b>Yıl</b>
<b>Lisans</b>	Beslenme ve Diyetetik	Haliç Üniversitesi	2015
<b>Lise</b>	Sayısal	Giresun Anadolu Lisesi	2010

### İş Deneyimi

<b>Görev</b>	<b>İş Yeri</b>	<b>Süre</b>
<b>İşletmeci/ Diyetisyen</b>	Cielo Clinic	09/2018- halen
<b>Diyetisyen</b>	Clinimed Nişantaşı	04/2016-09/2018
<b>Diyetisyen</b>	Dora Hospital (İstanbul)	07/2015-04/2016

### Yabancı Diller

<b>Yabancı Diller</b>	<b>Okuduğunu</b>	<b>Yazma</b>	<b>Konuşma</b>
İngilizce	iyi	iyi	iyi