

**T.C.**  
**İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TÜRKİYE’NİN UNUTULMUŞ BULGUR KÖFTESİ**  
**ÇEŞİTLERİ ve TÜKETİCİLERİN BULGUR ALGISİNİN**  
**TESPİTİ**

**Asuman KERKEZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**GASTRONOMİ ANABİLİM DALI**  
**GASTRONOMİ PROGRAMI**

**DANIŞMAN**  
Dr. Öğr. Üyesi İlkay GÖK

**İSTANBUL, Ekim 2019**

**T.C.**  
**İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TÜRKİYE’NİN UNUTULMUŞ BULGUR KÖFTESİ**  
**ÇEŞİTLERİ ve TÜKETİCİLERİN BULGUR ALGISİNİN**  
**TESPİTİ**

**Asuman KERKEZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**GASTRONOMİ ANABİLİM DALI**  
**GASTRONOMİ PROGRAMI**

**DANIŞMAN**

**Dr. Öğr. Üyesi İlkay GÖK**

**İSTANBUL, Ekim 2019**

T.C.  
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**TÜRKİYE’NİN UNUTULMUŞ BULGUR KÖFTESİ  
ÇEŞİTLERİ ve TÜKETİCİLERİN BULGUR ALGISİNİN  
TESPİTİ**

**Asuman KERKEZ  
(172059040)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
GASTRONOMİ ANA BİLİM DALI  
GASTRONOMİ PROGRAMI**

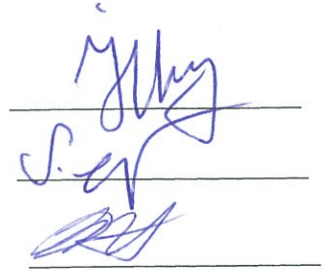
Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih : 05.11.2019

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi İlkay GÖK

Diğer Jüri Üyeleri : Dr. Öğretim Üyesi Semra ONAT

Dr. Öğr. Üyesi Demet TÜZÜNKAN



**İSTANBUL, Ekim 2019**

# ÖNSÖZ

Bu çalışmada Türkiye’de kaybolmakta olan bulgur köftesi çeşitliliği ve tüketicilerin bulgur tercihleri incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Tarihsel süreç içerisinde Anadolu insanının beslenmesinde her zaman büyük rol oynayan bulgurun algısının tespit edilmesi ve mutfak kültürümüzün içinde çok önemli yeri olan bulgur köftesi çeşitliliğimizin kayıt altına alınması, gelecek nesillerin mirasına sahip çıkma görevi olarak da düşünülebilir. Bu çalışmanın bulgurun Türkiye’nin imza değeri taşıyan en önemli gıdası olduğu bilincini yerleştirme konusunda etkisinin olacağı planlanmaktadır. Buğdayın anavatanında, gen kaynaklarına sahip olan topraklarda yaşama şansının yanında, buğdaya ve ata mirası bulgura sahip çıkma görevinin de olduğu bilincinin uyanmasında rol oynayacağı düşüncesiyle hazırlanmıştır. Binlerce yılın mirası olan bulgur ve bulgur köftesi çeşitliliğinin unutulmayacak kadar kıymetli olduğu düşüncesi ile hareket edilmiştir. Sağlıklı beslenmede çok sağlam bir yeri olduğu düşünülen bulgur köftesi çeşitliliğinin hatırlanması, menülere girmesi, yurtdışında hikayesiyle ve sahip olduğu bütün değerlerle beraber Türkiye’yi temsil edecek hale gelmesi istenilen sonuçtur.

Bana bulgurun kıymetini öğreten ve yüksek lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum çalışmanın ortaya çıkmasında en büyük rolü olan insana, kaybettiğim anneannem Nafia Kutlu’ya teşekkürlerimi sunuyorum. Her aşamada beni destekleyen, katkılarını esirgemeyen çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi İlkay GÖK’e şükran ve saygılarımı sunuyorum. Farkındalık yaratacak bir çalışma olabilmesi adına detaylı bir şekilde çalıştım. Bu süreçte farklı bakış açıları yakalayarak beni destekleyen saygıdeğer hocam Fikret Hacıkura Soner’e, anket sorularımı sabırla cevaplayarak çalışmanın verimli bir şekilde ortaya çıkmasında etkisi olan bütün çevreme teşekkür ediyorum.

Beni her zaman yüreklendiren annem Zübeyde Bilgin’e, çocuklarım Merve, Melike ve Emirhan’a teşekkür ederim.

Ekim, 2019

Asuman KERKEZ

# İÇİNDEKİLER

## SAYFA NO

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
TABLO LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	1
BÖLÜM 2. BUĞDAY, BULGUR ve BULGUR KÖFTESİ ÇEŞİTLERİ.....	2
2.1. BUĞDAY.....	2
2.1.1. Buğdayın Tarihçesi.....	2
2.1.2. Buğdayın Tarımı.....	5
2.1.3. Buğday Çeşitleri.....	6
2.1.4. Buğdayın Kimyasal Yapısı.....	7
2.1.5. Buğdayın Besin Değeri ve Sağlığa Etkileri.....	9
2.1.6. Türkiye’de ve Dünyada Buğday Üretimi.....	11
2.2. BULGUR.....	13
2.2.1. Bulgurun Tarihçesi.....	13
2.2.1.1. Türk Mutfak Kültüründe Buğday ve Bulgur.....	14

2.2.2. Destanlar, Şiirler, Türküler, Atasözleri ve Edebiyatta Bulgur.....	23
2.2.3. Türk Geleneklerinde Bulgur.....	27
2.2.4. Farklı Kültürler ve Yörelerde Bulgurun İsimleri.....	33
2.2.5. Bulgur Üretim Aşamaları.....	35
2.2.6. Bulgur Çeşitleri.....	42
2.2.7. Bulgurun Kimyasal Yapısı.....	43
2.2.8. Bulgurun Besin Değeri ve Sağlığa Etkileri.....	44
2.2.9. Türkiye’de ve Dünyada Bulgur Üretimi.....	47
<b>2.3. BULGUR KÖFTESİ.....</b>	<b>50</b>
2.3.1. Köftenin Tarihçesi.....	50
2.3.2. Köftenin Besin Değeri ve Sağlığa Etkileri.....	52
<b>3. BÖLÜM: TEZ ÇALIŞMASI VE ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....</b>	<b>54</b>
3.1. Materyal.....	54
3.2. Yöntem.....	54
3.2.1. Verilerin Elde Edilmesinde Uygulanan Yöntem.....	54
3.2.2. Verilerin Analiz Edilmesinde Uygulanan Yöntem.....	55
<b>4. BÖLÜM: SONUÇLAR.....</b>	<b>56</b>
4.1. Mülakat ve Saha Gözlem Çalışmaları Sonuçları .....	56
4.1.1. Derlenen Bulgur Köftesi Çeşitleri, Özellikleri ve Yapım Teknikleri.....	56
4.1.2. Derlenen Bulgur Köftesi Çeşitlerine Ait Tarifler .....	67
4.2. Anket Çalışması Sonuçları.....	115
4.2.1. Tanımlayıcı Analizler.....	115
4.2.2. Dataların Değerlendirilmesi ve Hipotezlerin Sınanması.....	144

<b>5. BÖLÜM: SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ÖNERİLER</b> .....	163
<b>5.1. Sonuçların Değerlendirilmesi</b> .....	163
<b>5.2. Öneriler</b> .....	169
<b>KAYNAKÇA</b> .....	172
<b>KAYNAK KİŞİ LİSTESİ</b> .....	182
<b>EKLER</b> .....	184
<b>EK A: BULGUR ALGISI ÖLÇEĞİ</b> .....	184
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	189

## ÖZET

### TÜRKİYE’NİN UNUTULMUŞ BULGUR KÖFTESİ ÇEŞİTLERİ ve TÜKETİCİLERİN BULGUR ALGISININ TESPİTİ

Bulgur, tarihte ilk işlenmiş gıdalardan biridir. Hem Anadolu tarihinde hem de Türk tarihinde önemli bir yere sahiptir. Binlerce yıl boyunca halkın beslenmesinde temel gıdalardan biri olmuştur. Bulgur aynı zamanda çok sağlıklı bir tahıl ürünüdür. Yüksek besinsel lif içeriği sayesinde tok tutar, sindirimi kolaylaştırır ve detoks etkisi yaratır. Düşük glisemik indeksi ile kilo kontrolüne yardımcı olur ve obeziteyi önler. Yarı pişmiş bir ürün olduğu için mutfakta kullanımı kolaydır ve uzun süre bozulmadan saklanabilir. Ancak, günümüzde bulgur hak ettiği değeri görememektedir. Kültürel kodları ve tarihsel boyutu çok güçlü olan bulgur ve özel köfte çeşitleri ötelenmiş ve hak ettiği değeri bulamamıştır.

Bulgurun faydaları yeterince bilinmemekte ve bulgur köftesi kültürü tanınmamaktadır. En çok bilinen bulgur yemekleri bulgur pilavı, kısır, içli köfte veya çiğ köftedir. Ancak Anadolu mutfak kültüründe farklı tekniklerle ve farklı malzemelerle yapılan iki yüzden fazla yerel bulgur köftesi çeşitleri bulunur. Bulgur köftesi çeşitlerinin bu kadar zengin olmasına rağmen bilinirlikleri oldukça azdır. Hızlı üretilip tüketilen lezzet algısı çok belirgin olan hazır gıdaların yanında rekabet gücü düşük olan yöresel bulgur köftesi çeşitliliğimiz kaybolma tehlikesiyle karşı karşıyadır.

Unutulmaya yüz tutmuş bulgur köftesi çeşitlerini belirlemek ve Türkiye’de bulgur algısını ölçmek amacıyla bu tez çalışması yapılmıştır. Tez çalışmasının ilk bölümünde unutulmuş bulgur köftesi çeşitlerini belirlemek için yarı yapılandırılmış mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ikinci kısmında bulgur algısını ölçmek amacıyla anket çalışması yapılmıştır.

Çalışmanın ilk bölümünde Güneydoğu Anadolu başta olmak üzere Doğu Anadolu, İç Anadolu ve Akdeniz Bölgelerinde doğup büyümüş ve yerel yemekleri bilen 30 kaynak kişiyle yarı yapılandırılmış mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Kaynak kişilerden bulgur köftesi çeşitleri, yapıları, malzemeleri, yerel isimleri, farklılıkları hakkında



bilgiler toplanmıştır. Kaynak kişilerden edinilen bilgilerle bulgur köftesi çeşitleri derlenmiş, standart reçeteler oluşturulmuş ve köftelerin fotoğrafları çekilmiştir.

Tez çalışmasının ikinci kısmında Türkiye’de bulgur algısını tespit etmek amacıyla bulgur algısı ölçeği geliştirilmiş ve 1005 katılımcıya uygulanmıştır. Anket verileri SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Bulgur algısının katılımcıların demografik özellikleriyle ilişkisi bağımsız değişkenler t testi ve tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir.

Anket sonuçlarında, “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Bulgur kaynağı”, “Diyette bulgur” ve “Bulgur tüketim şekli” alt boyutları ortalamalarında katılımcıların demografik özelliklerine göre yüksek oranda anlamlı farklılık görülmüştür. Farklılıkların en çok olduğu demografik özellikler şöyledir; medeni durum, yaş, eğitim seviyesi, gelir seviyesi, meslek ve katılımcının doğduğu coğrafi bölge. Evli, 25 yaş üstü, eğitimi yüksek, geliri yüksek, akademisyen veya öğretmen/memur veya Güneydoğu Anadolu bölgesinde doğmuş katılımcılar bulgurun gastronomik değeri, besin değeri ve tüketim şekilleri hakkında daha yüksek ortalamaya sahiptirler.

**Anahtar kelimeler:** bulgur, bulgur köftesi, bulgur algısı ölçeği, bulgur köftelerinin bilinirliği

**Tarih:** Ekim, 2019

# **ABSTRACT**

## **FORGOTTEN BULGUR MEATBALLS OF SOUTHEAST AND EASTERN ANATOLIA AND DETERMINATION OF BULGUR PERCEPTION OF CONSUMERS**

Bulgur is one of the first processed foods in history. It is important both in Anatolian and Turkish history. It has been one of the basic food source of people for thousands of year. Bulgur is a healthy cereal product. Thanks to its high nutritional fiber content, it keeps full, facilitates digestion and creates detox effect. It helps weight control with the low glycemic index and so prevents obesity. Because it is a semi-cooked product, it is easy to use in the dishes and can be stored without spoiling for a long time. However, today, bulgur does not get the value it deserves. The varieties of bulgur and special meatballs, whose cultural codes and historical dimension are very strong, were shifted and could not find the value they deserved.

The benefits of bulgur are not well known and the culture of bulgur meatballs is not recognized. The best-known bulgur dishes are bulgur pilaf, kısır, içli köfte or çiğ köfte. However, in Anatolian culinary cultures, there are more than two hundred local bulgur meatballs made with different techniques and different materials. Although the varieties of bulgur meatballs are so rich, their awareness is quite low. In the face of ready-to-eat foods that are produced and consumed fast and whose taste perception is very evident, our variety of local bulgur meatballs is low in competitiveness and is in danger of disappearing.

This thesis aims to determine the forgotten bulgur meatball types and to measure the perception of bulgur in Turkey. In the first part of the thesis, semi-structured interviews were conducted to determine the types of forgotten bulgur meatballs. In the second part of the thesis, a survey was conducted to measure the perception of bulgur.

In the first part of the study, semi-structured interviews were conducted with 30 source people who were born and raised in Eastern Anatolia, Central Anatolia,

Mediterranean Regions, and especially in Southeastern Anatolia. From the source people, information was collected about varieties of bulgur meatballs, techniques, ingredients, local names, and differences. Bulgur meatballs were compiled, standard recipes were created and the meatballs were photographed.

In the second part, Bulgur Perception Scale was developed and applied to 1005 participants to determine the perception of bulgur in Turkey. Survey data were analyzed with SPSS 22.0 program. The relationship between bulgur perception and demographic characteristics of the participants was tested by independent variables t-test and one-way analysis of variance.

According to the results of the questionnaire, significant differences were found in the averages of "Bulgur as a cultural gastronomic value", "Bulgur source", "Bulgur in diet" and "Bulgur consumption" sub-dimensions according to the demographic characteristics of the participants. The significant differences were found in these demographic characteristics; marital status, age, education level, income level, occupation and geographical region where the participant was born. Married, over 25 years of old, high educational level, high-income level, academicians or teachers / civil servants or participants born in Southeastern Anatolia have a higher average of bulgur's gastronomic value, nutritional value and consumption patterns.

**Keywords:** bulgur, bulgur meatballs, bulgur perception scale, awareness of bulgur meatballs

**Date:** October, 2019

# TABLO LİSTESİ

## SAYFA NO

<b>Tablo 2.1.3.1.</b> Siyez Buğdayının Besin Değerleri.....	7
<b>Tablo 2.1.4.1.</b> Buğday, Bulgur, Pirinç ve Makarnanın Besin Değerleri.....	8
<b>Tablo 2.1.6.1.</b> Türkiye Buğday Üretimi (bin ton) .....	11
<b>Tablo 2.1.6.2.</b> Türkiye'de Bulunan Fabrikaların Bilgileri- 2017 Yılı .....	11
<b>Tablo 2.1.6.3.</b> Dünya Buğday Üretimi (bin ton) .....	12
<b>Tablo 2.2.7.1.</b> Buğday ve Bulgurun Besin Değerleri Karşılaştırması .....	43
<b>Tablo 2.2.9.1.</b> Türkiye'de 2005-2017 Yılları Arasında Bulgur, Makarna, Un ve Bisküvi Üretim Miktarları (ton) .....	48
<b>Tablo 2.2.9.2.</b> 2010-2017 Yılları Arasında Buğday İhracat Miktarı ve Mamul Madde İhracatları Karşılığı (ton) .....	48
<b>Tablo 2.2.9.3.</b> Türkiye'nin Bulgur İhracatı Rakamları- 2018 yılı.....	49
<b>Tablo 2.3.2.1.</b> Bazı Bulgur Köftelerinin Enerji ve Besin Değerleri .....	53
<b>Tablo 4.1.1.1.</b> Bazı Şehirlere Göre Bulgur Köftesi Yapımında Bulgur Çeşidi Tercihi ve Nedenleri.....	57
<b>Tablo 4.1.1.2.</b> Şehirlere Göre Bulgur Köftesi Çeşitlerinin Sınıflandırması.....	58
<b>Tablo 4.1.1.3.</b> İç Yağı İle Yapılan Bulgur Köftelerine Ait Örnekler.....	60
<b>Tablo 4.1.1.4.</b> Kaybolmakta Olan Köfte Çeşitlerine Ait Örnekler.....	62
<b>Tablo 4.2.1.1.</b> Bulgur Algısı Ölçeği (BAÖ) Açımlayıcı Faktör Analizi Sonucu Oluşan Alt Boyutlar ve Maddeleri.....	116

<b>Tablo 4.2.1.2.</b> Açıklayıcı Faktör Analizi Sonrasında Kalan Tanımlayıcı İstatistikleri.....	117
<b>Tablo 4.2.1.3.</b> BAÖ ve Alt Boyutlarının Güvenirlik Değerleri .....	119
<b>Tablo 4.2.1.4.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	120
<b>Tablo 4.2.1.5.</b> Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları.....	122
<b>Tablo 4.2.1.6.</b> Katılımcıların Bulgur Çeşitleri Hakkındaki Düşünceleri.....	124
<b>Tablo 4.2.1.7.</b> Katılımcıların Bulguru Kullanım Alanları ve Sıklıkları.....	128
<b>Tablo 4.2.1.8.</b> Katılımcıların Bulgurun Besin Değeri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri.....	129
<b>Tablo 4.2.1.9.</b> Katılımcıların Bulgurun Kaynağı Hakkındaki Bilgi Düzeyleri.....	131
<b>Tablo 1.2.1.10.</b> Bulgur Köftesi Çeşitlerinin Duyulma, Bilinme, Tadılma ve Uygulanma Oranları .....	132
<b>Tablo 4.2.1.11.</b> Katılımcıların Bulgura Alternatif Bazı Ürünlerin Besin Değerleri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri.....	133
<b>Tablo 4.2.1.12.</b> Katılımcıların Doğduğu Bölgeye Göre BAÖ Alt Boyutlarının Ortalama Değerleri.....	135
<b>Tablo 4.2.1.13.</b> Katılımcıların Doğduğu Yerin İdari Birim Statüsüne Göre BAÖ Alt Boyutlarının Ortalama Değerleri.....	140
<b>Tablo 4.2.2.1.</b> Cinsiyete Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi.....	144
<b>Tablo 4.2.2.2.</b> Medeni Duruma Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi.....	145
<b>Tablo 4.2.2.3.</b> Yaş Gruplarına Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi.....	147
<b>Tablo 4.2.2.4.</b> Eğitim Gruplarına Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi.....	150
<b>Tablo 4.2.2.5.</b> Gelir Gruplarına Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi.....	153

<b>Tablo 4.2.2.6.</b> Meslek Gruplarına Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi.....	155
<b>Tablo 4.2.2.7.</b> Katılımcıların Doğduğu Bölgeye Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi.....	158
<b>Tablo 4.2.2.8.</b> Katılımcıların Yetiştığı Yerin İdari Statüsüne Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi.....	161



# ŞEKİL LİSTESİ

## SAYFA NO

Şekil 2.2.5.1. Bulgur Üretimi Akım Şemaları (Antep Tipi ve Karaman Tipi Üretim Yöntemleri).....	38
Şekil 4.1.2.1. Almalı Küfde (Elmalı Köfte) .....	69
Şekil 4.1.2.2. Çorti Taplaması veya Çortu Köftesi.....	71
Şekil 4.1.2.3. Darbalı Köfte.....	74
Şekil 4.1.2.4. Dilim Dolma .....	77
Şekil 4.1.2.5. Erik Aşı Urfa .....	79
Şekil 4.1.2.6. Ekşili Analı Kızlı (Mahşili Köfte) .....	82
Şekil 4.1.2.7. Gari Aşı veya Gari Otlı İçli Köfte.....	84
Şekil 4.1.2.8. Irak Tirşiği (Çukurca) .....	87
Şekil 4.1.2.9. Kifayet Heşandi (Un Helvalı İçli Köfte) .....	89
Şekil 4.1.2.10. Kiteli Sever .....	92
Şekil 4.1.2.11. Mukaşerli Köfte.....	94
Şekil 4.1.2.12. Nohutlu İçli Köfte .....	97
Şekil 4.1.2.13. Sivas Tonus Köftesi .....	99
Şekil 4.1.2.14. Susamlı İçli Köfte.....	101
Şekil 4.1.2.15. Tarhanalı Analı Kızlı Köfte .....	104
Şekil 4.1.2.16. Tellice Köftesi .....	106
Şekil 4.1.2.17. Tevenk Sarması .....	108
Şekil 4.1.2.18. Yahnıl Asabat .....	111

<b>Şekil 4.1.2.19.</b> Yarpuzlu Köfte .....	114
<b>Şekil 4.2.1.1.</b> Bulgur Çeşitlerinin Duyulma Oranları.....	125
<b>Şekil 4.2.1.2.</b> Bulgur Çeşitlerinin Kullanılma Oranları.....	125
<b>Şekil 4.2.1.3.</b> Bulgur Çeşitlerinin Sağlıklı Bulunma Oranları.....	126
<b>Şekil 4.2.1.4.</b> Bulgur Çeşitlerinin Lezzetli Bulunma Oranları.....	126
<b>Şekil 4.2.1.5.</b> Bulgur Çeşitlerine Ulaşılabilme Oranları.....	127
<b>Şekil 4.2.1.6.</b> Bulgur Çeşitlerinin Türkiye’de Üretilme Oranları.....	127
<b>Şekil 4.2.1.7.</b> Katılımcıların Bulguru Kullanım Alanlarının Karşılaştırması Grafiği.....	129
<b>Şekil 4.2.1.8.</b> Katılımcıların Bulgurun Besin Değeri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri Grafiği.....	130
<b>Şekil 4.2.1.9.</b> Katılımcıların Bulgurun Kaynağı Hakkındaki Bilgi Düzeyleri Grafiği.....	131
<b>Şekil 4.2.1.10.</b> Bulgur Köftesi Çeşitlerinin Duyulma, Bilinme, Tadılma ve Uygulanma Oranları Grafiği.....	133
<b>Şekil 4.2.1.11.</b> Katılımcıların Bulgura Alternatif Bazı Ürünlerin Besin Değerleri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri Grafiği.....	134
<b>Şekil 4.2.1.12.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Marmara Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği.....	136
<b>Şekil 4.2.1.13.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Ege Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği.....	136
<b>Şekil 4.2.1.14.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Akdeniz Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği.....	137
<b>Şekil 4.2.1.15.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Karadeniz Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği.....	137



<b>Şekil 4.2.1.16.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının İç Anadolu Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği.....	138
<b>Şekil 4.2.1.17.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Doğu Anadolu Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği.....	138
<b>Şekil 4.2.1.18.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Güneydoğu Anadolu Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği.....	139
<b>Şekil 4.2.1.19.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Köy-Kasaba Ortalaması ile Karşılaştırması Grafiği.....	141
<b>Şekil 4.2.1.20.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Belde-İlçe Ortalaması ile Karşılaştırması Grafiği.....	141
<b>Şekil 4.2.1.21.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının İl Ortalaması ile Karşılaştırması Grafiği.....	142
<b>Şekil 4.2.1.22.</b> BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Büyükşehir Ortalaması ile Karşılaştırması Grafiği.....	143

# 1. BÖLÜM: GİRİŞ VE AMAÇ

Buğdayın pişirilip öğütülmesiyle elde edilen bulgur sindirimi kolay, glisemik indeksi düşük, besinsel lif ve B grubu vitaminleri açısından zengin bir gıdadır. Bulgur; makarna, ekme, bisküvi gibi buğdaydan elde edilen diğer ürünlere göre daha besleyicidir. Düşük glisemik indeksi ve yüksek besinsel lif içeriği ile kilo kontrolünün sağlanmasında yardımcı olur. Türk mutfağında köklü bir yeri olan bulgur Orta Asya Türk toplumlarından günümüze değin halkın beslenmesinde temel gıdalardan olmuştur. Türkiye, yüzyılların getirdiği bilgi ve tecrübe ile bulgur üretiminde ve ihracatında lider ülke konumuna gelmiştir. Güneydoğu Anadolu, Doğu Anadolu ve Akdeniz Bölgeleri başta olmak üzere bulgur pilavlarda, köftelerde, yemeklerde ve salatalarda kullanılır. Anadolu'nun çeşitli yörelerinde iki yüzden fazla tarifile bulgur köftesi çeşidi yapılır. Ancak toplumda bu köftelerin bilinirliği oldukça sınırlıdır. Geçmişte bulgur toplumda hak ettiği itibarı görememiş ve fakir halkın yiyeceği olarak algılanmıştır.

Bu çalışmanın iki amacı vardır. Birincisi bulgur kültürünün bulunduğu farklı şehirlerde bulgur köftesi çeşitlerini, özelliklerini ve yapılış tekniklerini derlemek; ikincisi Türkiye'de bulgur algısını ölçmektir. Bulgur çeşitlerinin bilinirliği, bulgurun tüketilme oranları, bulgurun kaynağı ve besin değerleri hakkında katılımcıların bilgi düzeyleri, bulgur köftesi çeşitlerinin bilinirliği ve gastronomik bir değer olarak bulgurun nasıl algılandığının öğrenilmesi amaçlanmıştır.

Bulgur algısının ölçülmesi için anket çalışması yapılmıştır. Bulgur algısının katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık oluşturup oluşturmadığının tespiti hedeflenmiştir. Bu amaçla altta sıralanan hipotezler kurulmuş ve sınanmıştır:

H1: Bulgur algısı ölçeği (BAÖ) alt boyutları ortalamaları ile cinsiyet arasında bir ilişki yoktur.

H2: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile medeni durum arasında bir ilişki vardır.

H3: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile yaş arasında bir ilişki vardır.

H4: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile eğitim seviyesi arasında bir ilişki vardır.

H5: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile gelir seviyesi arasında bir ilişki vardır.

H6: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile meslekler arasında bir ilişki vardır.

H7: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile kişilerin doğduğu coğrafi bölge arasında bir ilişki vardır.

H8: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile kişilerin yetiştiği yerin idari statüsü arasında bir ilişki vardır.

## **2. BÖLÜM: BUĞDAY, BULGUR VE BULGUR KÖFTESİ ÇEŞİTLERİ**

### **2.1. BUĞDAY**

Tahıllar diğer adıyla hububatlar botanik biliminde buğdaygiller (*Gremineae*) familyasında sınıflandırılırlar. Buğday, arpa, çavdar ve yulaf serin iklim tahılları; mısır, çeltik, darı ve kuşyemi sıcak iklim tahıllarıdır. Tahıllar dünya üzerinde üretimi ve tüketimi en fazla yapılan gıda grubudur. Tahıllar içerisinde buğday en yüksek üretim ve tüketim miktarına sahiptir (Artık vd., 2011). Temel karbonhidrat kaynağı olan buğdaydan ekmek, unlu mamüller, bulgur, dövme, makarna, irmik, bisküvi gibi birçok ürün üretilir (TMO, 2017).

#### **2.1.1. Buğdayın Tarihçesi**

Yabani Siyez (*Triticum boeoticum*) ve Yabani Gernik (*Triticum dicoccoides*) on bin yıl kadar önce Anadolu'da Neolitik dönem insanları tarafından doğadan toplanan iki yabani buğday türüdür. Bu yabani buğdaylardan zaman içinde doğal seçimle Siyez (*Triticum monococcum*) ve Gernik (*Triticum dicoccum*) adıyla bilinen ilkel insanların

ekimini yaptığı ilkel kültür buğdayı çeşitleri evrimleşmiştir (Işın, 2017; Özberk vd., 2016). Gernik buğdayının (*Triticum dicoccum*) ilk formları Diyarbakır Çayönü ve Malatya Cafer Höyük'te; Siyez buğdayının (*Triticum monococcum*) ilk örnekleri bugün Atatürk Barajı altına kalan Urfa'daki Nevali Çori'de bulunmuştur (Watkins, 2007; Öksüz, 2002; Willcox ve Savard, 2007). Diyarbakır Karacadağ *Triticum monococcum* buğdayının ilk kez kültüre alındığı yerdir. İlkel kültür buğdaylarının yabani buğdaylara göre iri taneli, kavuzlu ve başağının sağlam olması sebebi ile insanlar tarafından daha çok rağbet görmeye başlaması insanlığın yabani hayattan kültürel hayata geçişlerine neden olmuştur. İnsanlar göçebe ve avcı toplayıcı yaşam şekline yerleşik ve tarımla uğraşan yaşam şekline geçmişlerdir. Bu açıdan buğdayın ilk kültüre alındığı yerler olan Gaziantep, Şanlıurfa ve Diyarbakır üçgeni insanlığın kültürel temellerinin olduğu bölgedir (Özberk vd., 2016).

Diyarbakır Karacadağ'da ilk kez kültüre alınan evcil buğdayın buradan dünyaya yayıldığı düşünülmektedir. Evcil buğdayın Diyarbakır'dan dünyaya nasıl yayıldığı üzerinde birkaç görüş öne sürülmektedir. Bir görüş göçmen kuşların kuzeyden güneye göçleri sırasında evcil buğdayı doğal yollarla yaydıkları yönündedir (Yakar, 2014). Diğer bir görüş Güneydoğu Anadolu'da yaşayan hayvancılık ve tarımla uğraşan çiftçilerin Anadolu içlerine göç ettikleri ve evcil buğdayı yanlarında taşıdıklarıdır. Çiftçilerin dönemin yönetim baskısından dolayı göç ettikleri ileri sürülür ancak bu konuda henüz kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Sonuç olarak, buğdayın yayılmasında hem kuşların hem de insanların ortak etkisi olabilir (Uhri, 2016).

Anadolu'da yaşamış uygarlıklarda buğdayın önemi arkeolojik kazılarda görülmektedir. Niğde Köşk Höyük'te bulunan M.Ö.5000 yılına tarihlenen çanak ve çömleklerde tanrı ve tanrıçayı betimleyen insan figürleri çeşitli hayvan ve bitki motifleri ile birlikte gösterilmiştir. Otlayan keçi bezemeli bir kap parçasında ağaç, hilal ve buğday başağı motifleri yer almaktadır (Öztan, 2002). Anadolu uygarlıklarından birisi olan Hititler üzüm salkımı ve buğday başağını bereketin bir sembolü olarak görmüşlerdir. Kargamış, Zincirli ve Gurgum gibi Hitit dönemi merkezlerinde bulunan dikmetaş ve kaya anıtlarında bereket tanrıçası, yönetici veya özel şahsiyet olduğu düşünülen figürlerin ellerinde üzüm salkımı veya buğday başağı tuttıkları görülür. Üzüm salkımı ve buğday başağı bereket, refah ve sonsuz yaşamı temsil eder (Tiryaki,

2013). Ereğli yakınlarında bulunan geç dönem Hitit kaya kabartmasında Tanrı Tarhunt sol elinde buğday başağı ve sağ elinde üzüm salkımı tutarken Kral Warpalawaş Tanrı Tarhunt'a bakarken gösterilmiştir (Ünal, 2007). Hitit kaynaklarına ve arkeobotanik verilere göre Hititler einkorn, emmer, ekmeçlik buğday ve club wheat buğdaylarını ekmişlerdir (Hoffner, 1974).

“Bereketli Hilal” veya “Verimli Hilal” olarak bilinen ve Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi'ni içeren bölge günümüzden on, oniki bin yıl önce Neolitik dönemde tarihte ilk buğday tarımının başladığı bölgedir. Buğday tarımının yapılmasıyla insanlık yerleşik hayata geçmiş ve medeniyetler oluşmuştur. Bu bölge birçok medeniyetin kurulduğu yer olduğu için dünya tarihinde önemli bir konuma sahiptir. Buğday tarımı tarihsel süreç içerisinde “Bereketli Hilal” bölgesinden dünyaya yayılmıştır. Buğdayın yayılması Avrupa, Asya ve Afrika olmak üzere üç kol üzerinden olmuştur. Avrupa'ya yayılması M.Ö.8000 yıllarında Anadolu'dan Yunanistan'a; M.Ö.7000 yıllarında Tuna Nehri üzerinden Balkanlar, İtalya, Fransa ve İspanya'ya; M.Ö.5000 yıllarında İngiltere'ye olmuştur. Ortadoğu'da İran'dan M.Ö.3000 yıllarında Orta Asya ve Çin'e ulaşmıştır. Yine M.Ö.3000 yıllarında Mısır üzerinden Afrika'ya yayılmıştır. Amerika ve Avustralya Kıtaları keşfedildiğinde bu kıtalara Avrupa'dan taşınmıştır. (Shewry, 2009; Peng vd., 2011).

1940'lı ve 1950'li yıllar buğday tarımında önemli gelişmelerin yaşandığı zamanlardır. İkinci Dünya Savaşı sonrasında gıda kıtlığını çözmek amacıyla Rockefeller Vakfı ve Ford Vakfı'nın destekleri ve Dr. Norman Borlaug'un öncülüğünde verimli modern buğday çeşitlerinin üretilmesi için çalışmalar yapılmıştır. “Yeşil Devrim” olarak adlandırılan bu süreçte yüksek verimli modern buğday çeşitleri ve modern yetiştirme teknikleri geliştirilmiştir. Yeşil Devrim sonrasında dünyada buğday üretimi ikiye katlanırken Dr. Norman Borlaug'a 1970 yılında Nobel Barış Ödülü verilmiştir (Perkins, 1997). Yeşil devrimin buğday üretimini kolaylaştırmasının hızla artan insan nüfusuna tahıl sağlama adına katkılarının olduğunu savunanlar vardır. Süreç içerisinde aşırı üretim, kimyasal ilaç ve gübre kullanımının toprağın verim kaybetmesine doğal dengenin bozulmasına yol açmasından dolayı pozitif algı yerini negatife bırakmıştır. İnsanlığın artan nüfusu ve buna paralel gelişen gıda ihtiyacı ile doğal denge arasındaki bağın gittikçe zayıfladığı düşünülebilir.

Günümüzde ekmeklik ve makarnalık olmak üzere iki modern buğday çeşidi vardır. Ekmeklik buğday (*Triticum aestivum*) 42 kromozomlu, makarnalık buğday (*Triticum durum*) 28 kromozomludur. Türkiye’de 205 adet tescilli ekmeklik buğday çeşidi ve 67 adet tescilli makarnalık buğday çeşidi bulunmaktadır. Modern buğday çeşitlerinin yaygınlaşması yerel buğdayların giderek daha az kullanılmasına neden olmaktadır (Özberk vd., 2016). Ancak günümüzde hala Güneydoğu Anadolu’da yabancı buğday türü; Kastamonu ve Kars’ın bazı bölgelerinde ilkel kültür buğdayları yetiştirilmekte ve yemeklerde kullanılmaktadır (Işın, 2017). Akdeniz bölgesinde günümüzde karakılçık ve esmer bulgur kullanımı devam etmektedir. Yerel buğdayların üretim ve işleme zorluğu ıslah çalışması yapılan buğdaylarla girdiği değerlendirmelerde şansını azaltırken sağlıklı beslenme adına yapılan bilgilendirici çalışmalar siyez ve karakılçık gibi buğdaylara olan talebi arttırmaktadır.

### **2.1.2. Buğday Tarımı**

Buğday farklı iklimlere uyum gösterebilen bir tahıl olmasına rağmen esasında bir serin iklim tahıdır. Kışlık veya yazlık olarak buğday ekimi yapılabilir. Türkiye’de buğday genelde kışlık olarak ekilmektedir. Kışlık buğdaylar yazın ekilen buğdaylara göre daha fazla verim verir. Türkiye’de buğday ekimi kasım ayı başından aralık ayı sonuna kadar sürebilir. Buğdayın ekilmesi için toprak sıcaklığının 8-10°C olması gerekir. Ekimden önce toprağın hazırlanması için toprak işleme yöntemleri uygulanarak tohum yatağı hazırlanmalıdır. Gübreleme buğday verimini olumlu yönde etkiler. Azotlu gübre ve fosforlu gübrenin birlikte ekim sırasında verilmesi önerilir. Buğday genelde sulama yapılmadan yetişen bir bitkidir. Ancak sulama imkanı varsa sapa kalkma ve çiçeklenme dönemlerinde sulama yapılması uygundur. Buğday bitkisi sarardığında ve taneleri sertleştiğinde hasat edilmeye hazır hale gelir. Hasat için en uygun zaman tanenin nem oranının %13,5 olduğu zamandır. Hasat dönemi mayıs ayından başlayıp ağustos ayına kadar sürebilir (Tarım ve Orman Bakanlığı, 2015).

### 2.1.3. Buğday Çeşitleri

Buğdaylar botanik yapılarına, tane sertliğine, tane rengine ve ekiliş zamanına göre çeşitlere ayrılmaktadır. Botanik yapısına göre buğdaylar üç gruba ayrılır. Bunlar; ekmeklik buğday (*Triticum aestivum*), makarnalık buğday (*Triticum durum*) ve bisküvilik buğdaydır (*Triticum compactum*). Tane sertliğine göre sert buğday, yarı sert buğday ve yumuşak buğday olarak üçe ayrılırlar (TMO, 2017). Sert buğdayın protein oranı daha yüksektir; yumuşak buğdayın protein oranı daha düşüktür. Sert buğdaylar ekmek ve makarna yapmak için uygundur. Sert buğdaylardan *Triticum aestivum* ekmek için; *Triticum durum* makarna için tercih edilir. Yumuşak buğdaylar kek ve bisküvi yapımında kullanılır (Bozzini, 1988). Buğdaylar tane rengine göre kırmızı buğday ve beyaz buğday olarak; ekiliş zamanlarına göre yazlık buğday ve kışlık buğday olarak sınıflandırılır (TMO, 2017).

Siyez, gernik, asıl makarnalık, makarnalık topbaş buğday, kaba buğday, turna gagası buğday, doğu buğdayı, rus buğdayı, kavuzlu buğday, dallı buğday, topbaş ekmeklik buğday, cüce buğday, maha buğdayı Türkiye’de 80’li yıllarda tarımı yapılan ilkel kültür buğdaylarıdır (Kün, 1981). Son yıllarda ülkemizde yetiştirilen yerel buğday çeşitlerinin başlıcaları şöyledir; zerun, ak buğday, kırmızı buğday, sarı buğday, karakılçık, kırık, siyez, koca buğday, topbaş, şahman ve üveyik (Kan vd., 2015). Günümüzde tarımı yapılan buğday çeşitlerinin en eski atalarından biri olan Siyez buğdayı Türkiye’nin sahip olduğu önemli genetik kaynaklardan birisidir. Hititler ve Frigler de Hititçe “Zız” adını verdikleri siyez buğdayını ekmişlerdir. Siyez buğdayı günümüzde Kastamonu’nun İhsangazi İlçesi’nde yaklaşık beş bin dekar alanda yetiştirilmektedir. Siyez buğdayından yapılan Siyez bulguru Anadolu’nun geleneksel yemeklerinden birisidir. Siyez bulguru Slow Food Vakfı’nın yürüttüğü Presidia Projesi kapsamında koruma altına alınmıştır (Özberk vd., 2016).

Siyez buğdayının karbonhidrat, protein miktarları ve besin değerleri modern buğday çeşitlerinden farklıdır. Düşük karbonhidrat, yüksek protein, yüksek antioksidan, yüksek lif ve yüksek B grubu vitaminleri içeriğine sahiptir. Bu özellikleri ile siyez buğdayının sindirimi kolaydır ve kabızlığı engeller. Yaşlanmayı geciktirir. Düşük glisemik indeks değerine sahiptir ve protein ağırlıklı beslenmek isteyenler için uygun bir gıdadır. Sinir sistemine olumlu etkileri vardır, unutkanlık ve alzheimer gibi hastalıkların riskini

azaltır. Düşük alerjik özellik gösterir. Siyez buğdayının besinsel özellikleri altaki Tablo 2.1.3.1’de verilmiştir (Şanal, t.y.).

Yerel buğday çeşitleri kültürümüzün önemli bir parçası olduğu için tescillendirilerek coğrafi işaret almaları önemlidir. Bunun yanında yerel buğday çeşitleri ülkemizde sürdürülebilir tarım ve sürdürülebilir gıda güvenliğinin bir teminatı niteliğinde olduğu için korunmalıdır (Şanal, t.y.). Aynı zamanda, yerel buğdaylar ve buğdaylarla yapılan gıda üretimi prosesleri kontrol altında tutulmalıdır. Siyez örneğinde olduğu gibi arz talep dengesini sağlayacak kadar yerel buğday üretiminin olmadığı göz önüne alındığında bulgur, un, ve ekmek üretiminde tüketiciyi yanıltma olasılıklarının bertaraf edilmesi kamu vicdanı adına gereklidir.

Tablo 2.1.3.1. Siyez Buğdayının Besin Değerleri

Tane proteini (%)	Karbonhidrat (%)	Enerji (kcal/100g)	Yağ (%)	Tiamin (mg/100g)	Riboflavin (mg/100g)	Niasin (mg/100g)	Kül (%)	Diyet lif (%)	Kalsiyum (mg/100g)	Demir (mg/100g)	Fosfor (mg/100g)	Potasyum (mg/100g)	Sodyum (mg/100g)
11.83	65.00	340	1.8	0.25	0.026	4.21	1.75	9.72	32.26	4.21	159.7	403.5	3.41

Kaynak: (Şanal, t.y.)

#### 2.1.4. Buğdayın Kimyasal Yapısı

Tahıllar yapı itibari ile üç kısımdan oluşurlar. Bu kısımlar kepek, endosperm ve ruşeymdir. Kepek veya kabuk olarak adlandırılan kısım tahılı bakteri, küf, böcek ve hava gibi dış etkenlerden korur ve lif açısından zengindir. B grubu vitaminleri ve mineral maddeleri içerir. Kepek tahılın yaklaşık %14’ünü oluşturur. Endosperm kısmı tahılın en büyük kısmıdır. Tahılın yaklaşık %84’ünü oluşturur. Çok yüksek oranda nişasta, bir miktar protein ve B grubu vitaminleri içerir. Ruşeym kısmı ise bitkinin yeniden üremesini sağlayan tohum kısmıdır. Protein ve yağ açısından zengindir. B grubu vitaminler, E vitamini, mineraller ve fitokimyasallar açısından zengindir



(Küçükkömürler, 2018). Tablo 2.1.4.1’de buğday ve buğday ürünleri ile diğer tahılların kimyasal bileşimleri yüzde olarak verilmiştir (Baysal vd., 1991).

Tablo 2.1.4.1. Buğday, Bulgur, Pirinç ve Makarnanın Besin Değerleri

Buğday ve Buğday ürünleri	Su (g)	Enerji (kkal)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Posa (g)	Kül (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Fosfor (mg)	Potasyum (mg)	Sodyum (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)
Buğday (aşurelik)	13	335	11.5	2.4	72.9	1.9	2.0	114	3.1	282	448	-	0.60	-	4.4
Bulgur	9	357	10.3	1.2	78.1	1.3	1.4	36	4.7	300	310	-	0.30	0.10	4.2
Pirinç	12	363	6.7	0.4	80.4	0.3	0.5	24	0.8	94	92	5	0.07	0.03	1.6
Makarna	10.4	369	12.5	1.2	75.2	0.3	0.7	27	1.3	162	197	2	0.09	0.06	1.7

Kaynak: (Baysal vd., 1991)

Buğday ürünleri olan buğday unu, bulgur ve makarnada su miktarı % 9-12 arasında değişir. Düşük su miktarı sayesinde bu ürünler uygun ortamlarda saklanırlarsa uzun süre bozulmadan kalabilirler. Ancak buğday ekmeğinin su miktarı daha yüksek olduğu için kolayca bayatlar ve küflenir (Küçükkömürler, 2018).

Buğday ununda %12 civarında protein vardır. Buğday unundaki protein oranı çavdar unu, mısır unu ve pirinç unundan daha yüksektir. Diğer tahıllarda olduğu gibi buğdayda da protein endosperm ve ruşeym kısımlarında toplanmıştır. Ancak buğday kepeğinde de protein bulunur. Tam buğday ununda protein oranının ekmeklik undaki protein oranından yüksek olmasının nedeni tam buğday ununda kepeğin bulunup ekmeklik unda kepeğin bulunmamasıdır (Küçükkömürler, 2018). Kepekli unu işleme zorluğu ve ekmeğin dokusunun daha karakteristik bir şekilde sert olmasından dolayı kepeğin tamamen ayrılması tercih edilen bir yöntemdir. Bu verilerden hareketle, günlük tüketilen gıdalarda yaşanan protein kayıplarının genel sağlık durumunu etkileyecek boyutlarda olduğu kanaatine varılabilir.

Diğer tahıllarda olduğu gibi buğdayda da karbonhidratın büyük bir kısmı nişastadır. Nişasta buğdayın endosperm kısmında granüller halinde bulunur. Nişasta amiloz ve amilopektin olmak üzere iki bileşenden meydana gelir. Bu iki bileşenin oranları bitkinin

cinsine göre değişir. Buğdayda %15-20 oranında amiloz ve %80-85 oranında amilopektin bulunur. Amilozun yapısında 500-2000 kadar glikoz molekülleri düz zincirler halinde bağlanmıştır. Amilopektinin yapısında ise 30,000-3000,000 kadar glikoz molekölü dallar oluşturacak şekilde bağlanmıştır. Nişastanın granöl yapısının kaynağı amilopektinin dallı yapısıdır. Bu dallı yapı sayesinde nişastanın su tutma kabiliyeti vardır. Amiloz ve amilopektin bileşenleri nişastanın su tutma kabiliyeti ve dolayısıyla pelte ya da jöle oluşturması ile ilişkili oldukları için önemlidirler (Küçükömürler, 2018).

Tahıllar B<sub>1</sub> (tiamin), B<sub>2</sub> (riboflavin), B<sub>3</sub> (niasin), B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> ve E vitaminleri açısından oldukça zengindir (Küçükömürler, 2018). Bulgur pirince göre kalsiyum, demir, fosfor, potasyum mineralleri ve B vitaminleri açısından daha zengin bir üründür (Baysal vd., 1991).

#### **2.1.5. Buğdayın Besin Değeri ve Sağlığa Etkileri**

Gıdalar besin öğeleri dikkate alınarak dört grupta toplanır. Sağlıklı beslenmek için dört gıda grubunun yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesi gereklidir. Dört gıda grubu şöyledir (şanlıer, 2013);

- Et, yumurta, kurubaklagil ve yağlı tohumlar grubu
- Süt ve süt ürünleri grubu
- Sebze ve meyve grubu
- Ekmek ve tahıl grubu

Yeterli ve dengeli beslenmek için diğer gıda grupları ile birlikte ekmek ve tahıl grubundan gıdalar yenilmelidir. Ekmek ve tahılların her öğünde tüketilmesi önerilir. Ancak bireyin ağırlık ve bedensel çalışma durumuna göre tüketilmesi gereken tahıl miktarı değişir. Tahıllar B<sub>12</sub> vitamini dışında B<sub>1</sub> vitamini başta olmak üzere bütün vitaminleri içerdii için sağlığa faydalıdır. Tahılların baklagil, süt ve süt ürünleri gibi diğer besinlerle birlikte tüketilmesi protein ve vitamin değerini artırır. Ayrıca, tam tahıl ürünlerinin tüketilmesi daha yararlıdır (Artık, şanlıer ve Sezgin, 2019). Tam tahıllı

ürünlerde tahılın kepek kısmı ayrılmamıştır. Bu sayede tam tahıllı ürünler lif, B grubu vitaminleri, mineraller ve protein açısından daha zengindir (Küçükkömürler, 2018).

Kolesterole benzeyen bitkisel kaynaklı steroller, fitosteroller olarak adlandırılırlar. Fitosteroller bitki tohumları ve tahıllarda doğal olarak bulunur. Tahıl ruşeymi ve kepeği fitosteroller açısından zengindir. Özellikle buğday ruşeymi %11,8 oranında fitosterol içeriği ile fitosterollerin en iyi kaynaklarından birisidir (Jiang ve Wang, 2005). Fitosterollerin sağlığa faydası bağırsaklarda emilirken kolesterol ve safra asidini ayırmasıdır. Bu sayede kolesterolün bağırsaktaki emilimini engeller ve kandaki kolesterol seviyesini düşürür (Küçükkömürler, 2018). Ayrıca, fitosterollerin kolon, meme, mide ve prostat kanserlerinin çeşitli türlerinde koruyucu etkiler sağlayabildiği belirtilmiştir. Fitosterollerin antibakteriyel, antifungal ve antiülser etkiler gösterdiği açıklanmıştır (Quilez, Garcia-Lorda ve Salas-Salvado, 2003; Normen vd., 2002). Sağlığa faydalarından yararlanılmak amacıyla fitosteroller fonksiyonel gıda bileşeni olarak gıdalara katılabilmektedir. (Tetik, Erbaş ve Turhan, 2007) toplum sağlığının korunması ve hastalıkların tedavi masraflarının azaltılması açısından fitosterollerin gıdalara eklenmesini ve tüketiminin teşvik edilmesini önermektedirler. Günlük beslenme rutininde ruşeymi ayrılmamış tam buğday ürünleri tüketmek fitosteroller açısından zengin beslenme sağlar.

Buğdayın da dahil olduğu tahılların sağlığa etkileri arasında fitik asidin etkilerinin de belirtilmesi gerekir. Bitkilerin tohumlarında sonradan kullanılmak amacıyla depoladıkları fosfor minerali fitik asit olarak adlandırılır. Tohum olgunlaştıkça fitik asit miktarı azalır. Fitik asit buğday, arpa, yulaf, çavdar gibi tahıllarda; kuru fasulye, mercimek, nohut gibi baklagillerde ve fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlarda bulunur. Fitik asit diğer bazı mineral maddeler ile fitat bağları kurarak minerallerin vücutta emilimine engel olur. Özellikle olgunlaşmadan veya çiğ olarak tüketilen tahıllar, baklagiller ve yağlı tohumlarda fitik asit, minerallerin kullanımını engeller ve bazı durumlarda karın ağrısı veya ishal gibi şikayetlere neden olabilir. Bu nedenle bitki tohumlarının olgunlaştıktan sonra veya pişirilerek tüketilmesi tavsiye edilir. Buğday ürünlerinden bulgurun haşlanarak pişirilmesi fitik asit miktarını tamamen bitirir. Ekmek yapımında ise mayalama sırasında mikroorganizmalar fitat bağlarını kopararak fitik asidin etkisini azaltırlar (Küçükkömürler, 2018). Bu bilgilerden hareketle bulgurun

kültüre ait bağları ve yemek alışkanlıklarımızdaki yerinin yanında sağlık konusundaki avantajları ile de beslenme sistemi içerisinde yer alması gerektiği sonucuna varılabilir.

### 2.1.6. Türkiye’de ve Dünyada Buğday Üretimi

2017/2018 yılında Türkiye’de 76,7 milyon da alanda buğday üretimi yapılmıştır. Konya, Ankara, Diyarbakır, Yozgat ve Urfa şehirleri Türkiye’de en çok buğday üretiminin yapıldığı ilk beş şehirdir. Türkiye en fazla Irak’a buğday ihraç etmektedir. 2018 yılında Irak’a yapılan ihracat toplam buğday ihracatının %38,7’sini oluşturmuştur (TÜİK, Türkiye Buğday Verileri, 2018).

2013-2018 yılları arasında buğday üretim değerleri Tablo 2.1.6.1’de verilmiştir. Tablo 2.1.6.2’de 2017 yılında Türkiye’de bulunan buğday unu, makarna, bulgur ve bisküvi fabrikalarının sayısı ve üretim miktarları bulunur.

Tablo 2.1.6.1. Türkiye Buğday Üretimi (bin ton)

	2013/2014	2014/2015	2015/2016	2016/2017	2017/2018
Alan (1000 da)	77.726	79.192	78.669	76.719	76.689
Verim (kg/da)	284	240	287	269	280
Üretim	22.050	19.000	22.600	20.600	21.500
Tüketim	19.375	20.462	20.122	18.795	-
İthalat	4.030	4.454	6.573	4.762	-
İhracat	3.701	4.725	4.444	5.983	-

Kaynak: (TÜİK, Türkiye Buğday Verileri, 2018)

Tablo 2.1.6.2. Türkiye’de Bulunan Fabrikaların Bilgileri- 2017 Yılı

Fabrikalar	Fabrika Sayısı (faal)	Yıllık kurulu kapasite (ton/yıl)	Yıllık fiili kapasite (ton/yıl)	Kapasite kullanım oranı
Buğday unu	640	35.702.809	18.049.460	51
Makarna	28	2.442.477	1.841.495	75
Bulgur	104	1.827.972	1.170.899	64
Bisküvi	32	1.841.516	925.738	50

Kaynak: (TMO, 2017)

Tarımsal Ekonomi ve Politika Gelişim Enstitüsü'nün araştırmasında aktardığı USDA'ya ait dünya buğday üretimi verileri Tablo 2.1.6.3' de gösterilmiştir (USDA, 2018), Hindistan, AB, Rusya, Çin ve ABD hem buğday ekim alanları hem de buğday üretimi açısından dünyadaki öncü ülkelerdir. Hindistan en büyük buğday ekim alanına sahiptir. En çok buğday üretimi AB ülkelerinde yapılmaktadır (USDA, 2018).

2018/2019 verilerine göre Rusya (%20,6), ABD (%15,3), Kanada (%13,5), AB (%12,4) oranları ile dünya buğday ihracatında lider ülkelerdir. Türkiye'nin dünya buğday ihracatında payı %3,4'tür. Ülkelere göre dünya buğday ithalatında Türkiye %2,7'lik paya sahiptir (USDA, 2018).

Tablo 2.1.6.3. Dünya Buğday Üretimi (bin ton)

	2014/2015	2015/2016	2016/2017	2017/2018 (Tahmin)	2018/2019 (Projeksiyon)
Alan (bin ha)	222.065	224.046	222.712	220.000	216.352
Verim (ton/ha)	3,29	3,3	3,4	3,47	3,39
Üretim	730.375	738.415	756.509	763.060	733.414
Tüketim	700.352	713.665	735.421	742.121	743.679
Yılsonu stokları	222.308	244.386	261.037	279.936	268.098
İthalat	159.500	170.115	178.909	179.188	175.786
İhracat	164.229	172.787	183.346	181.228	177.359

Kaynak: (USDA, 2018)

## 2.2. BULGUR

Bulgur Türkiye ve Ortadoğu’da yaygın bir şekilde kullanılan geleneksel bir tahıl ürünüdür. Bulgur üretimi sırasında pişirildiği için tüketime hazır veya yarı-hazır ürün sınıfına girer (Bayram, 2000). Türk Standardları Enstitüsü bulguru şöyle tanımlamaktadır: “uygun buğdayların (*Triticum durum*, *Triticum aestivum*, *Triticum monococcum*, *Triticum dicoccon*) tekniğine uygun olarak temizlenmesi, haşlanması, kurutulması ve istendiğinde kabuğundan ayrılarak kırılması ile elde edilen mamul” (TSE, 2009).

### 2.2.1. Bulgurun Tarihçesi

Bulgur dünyada işlenmiş ilk gıda ürünlerinden birisidir. Buğdaydan bulgur üretimi antik bir işlem olarak Anadolu’da uygulanmıştır. Hristiyanların kutsal kitabı İncil’de “arisah” adıyla geçen bulgurun günümüzden 4000 yıl önce eski Babil, Hitit ve İbrani halkları; 3000 yıl önce Mısırlılar ve Doğu Akdeniz’de kurulu uygarlıklar tarafından bilindiği konu edilmiştir. Bulgur için Romalılar hasat Tanrıçası “Ceres” ile ilgili olarak “cerealıs” demişlerdir. İsrailoğulları “tahıl tanelerini patlatan” anlamında “dagan” adını kullanmışlardır. Ortadoğu toplumları “arisah” adını kullanmışlardır. (Bayram ve Öner, 2002; Haley ve Pence, 1960; Kent, 1975; Bayram, 2005).

(Uhri, 2016) günümüzde hala tüketilen yarma, bulgur, keşkek ve tarhananın Güneydoğu Anadolu’da neolitik kültürün ürettiği ilk besin maddeleri olduğunu savunmaktadır. Buğday ve bazen arpa; yarma ve bulgur yapılarak daha kolay depolanmıştır. Yarma buğdayın taş dibeklerde kırılması ile elde edilir. Güneydoğu Anadolu’da neolitik çağa ait birçok kazı merkezinde bulunan dibekler büyük olasılıkla yarma yapımında kullanılmıştır. Bulgur yarmaya göre biraz daha iş gerektiren bir üründür. Buğday suyla birlikte ısıtıldıktan sonra kurutulup dövülerek kırılmasıyla bulgur üretilir. Bulgur yapımında ısıtma işlemi için taş teknelerde ısıtılmış taşların kullanıldığı ve ısı transferi sayesinde suyun ısıtıldığı düşünülebilir (Uhri, 2004).

Sümer ve Akkad metinlerinde yarma ve bulgur kelimeleri doğrudan geçmemektedir. Sümer ve Akkadda yarma ve bulgurun nasıl adlandırıldığı da henüz çözülememiştir. Ancak çözülen metinlerde buğday ve arpa isimlerinin geçtiği kısımlarda haşlama, kurutma, kırma gibi işlemlerin de geçtiği bildirilmiştir (Postgate, 1984). Bunlar yarma ve bulgur yapımında kullanılan işlemler olduğu için bir bağlantı kurulabilir (Uhri, 2016). Hititler buğdayı bulgur ya da un haline getirmişlerdir. Buğday tanelerini elcik taşları veya öğütme taşlarıyla öğütmüşlerdir. Dibe taşları hakkında ise bir bilgi bulunmamaktadır. Hitit mutfağında ıslatılmış veya mayalandırılmış buğday ve arpa taneleri, bulgur, irmik ve bunlardan yapılan çorbalar bulunmaktaydı (Ünal, 2007).

### **2.2.1.1. Türk Mutfak Kültüründe Buğday ve Bulgur**

Türk mutfak kültüründe buğday ve bulgur Orta Asya Dönemi, Selçuklu Dönemi ve Osmanlı Dönemi olmak üzere üç grupta incelenmiştir.

#### Orta Asya Türk Kültüründe Buğday ve Bulgur:

Orta Asya'da iklim tarıma elverişli olmadığı için Türklerin temel uğraşı hayvancılık olmuştur. Ancak buğday Türk kavimleri için temel gıda maddelerinden birisi olma özelliğine sahiptir. Türk kavimleri soğuk ve elverişsiz bölgelerde bile buğday ekmiştir. Buğday dışında çavdar, darı ve arpa da ekmişlerdir (Ögel, 1991; Alpar, 2008). Buğday; Mançurya ve Kuzey Moğalistan'da yaşayan Moğol kavimlerinin kültürlerinin bir parçası olmuştur. Çin'in kuzeyinde yüzyıllardır ekilip biçilmiştir (Ögel, 1991).

Orta Asya'da Aşkabad yakınlarında Anav merkezi erken kalkolitik dönemde Türk kültürü hakkında bilgiler sunar. Bu bilgiler ışığında arpa ve buğday tarımı yapıldığı anlaşılır. Bulunan boyanmış seramik çanak çömlek parçalarında buğday motifi görülür. Türkmenistan'da bulunan kalkolitik döneme ait pişmiş topraktan yapılmış kadın heykelcikleri buğday başağı ile tasvir edilmiştir. Buğday başağının bolluk ve bereketi simgelediği düşünülür (Çoruhlu, 2007).

Hunlar, Göktürkler ve Uygurlar dönemlerinde buğday önemli bir üründü. Çin'den vergi ve haraç olarak buğday alınmıştır (Alpargu, 2008). Hun İmparatorluğu döneminde “Yirmialtı Krallık” olarak adlandırılan Doğu Türkistan şehirlerinin tarım açısından önemi büyüktü. Japon bilgini K. Shiratori Doğu Türkistan'ı şöyle anlatır: “Doğu Türkistan'ın tarım şehirleri, Hun İmparatorluğu'nun bir buğday ve azık ambarı idi”. Çin kaynaklarında Çin Sarayında vezirlerin Türkistan hakkında “Türkistan'ı almakla Hunların sağ kolunu kesmiş olacağız” dedikleri yazar (Ögel, 1991). Göçebe toplum olması dolayısıyla Türk kavimlerinin buğday ekip biçemediği tezi günümüzde geçerliliğini yitirmiştir.

Kuzey Moğolistan'da Selenga Nehri havzasında bulunan M.Ö.1. yüzyıl başlarına tarihlenen Noyun-Ula kurganlarının bir kısmının Hun prenslerine ait mezarlar olduğu düşünülür. Günümüze kadar bozulmadan kalmış mezarlarda tabutlar ipek örtülerle örtülmüş ve değerli madenlerden yapılmış plaklarla süslenmiştir. Plaklardan biri kenarları buğday başağı motifi bulunan “efsanevi aslan ve kulaklı kartal tasvirini” göstermektedir. Mezarda ayrıca saban demirleri, oraklar ve tahılları öğütmek için kullanılan taşların bulunması bölgede tarımın yapıldığını ve buğdayın yetiştirildiğini işaret eder (Ögel, 1991). Kazakistan'ın güneyinde İpek Yolu üzerinde bulunan Taraz Kenti'nde 7. ve 8. yüzyıllarda Göktürkler tarafında yapılan seramik çanak çömlekler bulunmuştur. Değerli sıvıları taşımak için kullanılan kapların yüzeyinde buğday başağı motifleri kullanılmıştır (Çoruhlu, 2007).

11.yüzyılda Kaşgarlı Mahmud Divanü Lügati't-Türk eserinde bütün Türklerin buğday bitkisini “buğday” ismiyle bildiklerini yazar. Eserinde Kaşgarlı Mahmut Türk bölüklerinden biri olan Barsgan halkının buğday diyemediğini “budgay” dediklerini ve Barsgan olmadığını söyleyenlerin bu söz ile sınıdıklarını belirtir. Ögel “Buğday” isminin Türkler tarafından eski çağlardan beri kullanıldığını şöyle açıklamaktadır: “Buğday sözü, gerek Eski Anadolu, Mısır ve Kıpçak Türk kültür çevrelerinde ve gerekse Orta Asya'da Harezmsahlar'dan Çağatay kültürüne kadar uzanan çağlarda, hiç değişmeden günümüze kadar gelmiştir.” Yalnız buğday değil, buğdayla ilgili bulgur, döğme, kavut, kavurga, un ve yarma isimleri eskiden günümüze değin Anadolu'dan Altay dağlarının eteklerine kadar bilinir (Ögel, 1991). Günümüzde Hindistan ve Orta Asya'da bulgur bilinmez iken Hint-Moğol İmparatoru Cihangir (1569-1627) zamanında



Orta Asya’da Türk ve Moğol toplumlarında bulgur bir gıda olarak tüketilmiştir (Işın, 2017).

### Selçuklu Döneminde Buğday ve Bulgur:

Türkler, Orta Asya’dan Yakın Şark’a göçleri sırasında farklı coğrafyalarda yeni yemek kültürleriyle karşılaşmışlardır. Bu karşılaşmalar hem göç edilen coğrafyaların yemek kültürü zenginleştirmiş hem de Türk yemek kültürünü değişime uğratmış ve çeşitlendirmiştir. Selçuklular döneminde tahıllar yanında sebzelerin de tüketiminin artmaya başladığı görülür. Ancak buğday, arpa, darı gibi tahıllar mutfak kültüründe önemini korumaya devam etmiştir. Buğdaydan ve buğday unundan yapılan ürünler arasında bulgur, çörek, katmer, çukmin, kömeç, tutmaç, ekmeç çeşitleri (yağlı, ekmeç, etli ekmeç, bazlama, yufka ekmeği, tandır ekmeği), erişte sayılır. Bulgur pirinçten daha fazla tüketilmiştir (Çetin, 2008).

Türkiye Selçukluları döneminde Türkler yerleşik hayatı benimsemeye başlarlar. Anadolu toprakları tarıma elverişli verimli topraklar olduğu için Roma ve Bizans dönemlerinde yaygın şekilde tarım yapılmıştır. Türkiye Selçukluları da benzer şekilde tarıma önem vererek tarıma dayalı bir ekonomik sistem kurmuşlardır (Şahin, 2008). Buğday, arpa, yulaf, çavdar, darı, pirinç gibi tahıllar, sebze ve meyveler yetiştirilmiştir. En çok tüketilen ve en önemli gelir kaynağı olan tahıl buğday olmuştur (Müsameretü'l-Ahbar). Konya, Ankara, Eskişehir, Niğde, Nevşehir, Kırşehir, Yozgat, Sivas ve Kayseri Türkiye Selçukluları döneminin en önemli buğday üreticisi şehirleri olarak önem kazanmıştır (Polat, 1997).

Buğday; bulgur, yarma veya un haline getirilerek Türkiye Selçukluları mutfağında birçok yemeğin temel malzemesi olarak kullanılmıştır. Bulgurdan pilav yapılmıştır. Mesnevi ve Yunus Emre’nin eserlerinde bulgurdan yapılan pilava “aş” denildiği görülür. Buğday unu; ekmeç, çorba ve tatlıların yapımında kullanılmıştır. Buğday ekmeği halk arasında en makbul olan ekmeç olmuştur. Arpa ekmeği buğday ekmeğini alacak kadar ekonomik kazancı olmayan fakirlerin veya nefisini köreltmek isteyen dervişlerin ekmeği olarak görülmüştür. Çukmin, bazlamaç, lavaş ekmeği, yufka ekmeği, etli ekmeç, çörek, börek, nukul, tutmaç, bulamaç aşısı, herise buğdaydan yapılan

yemeklerdi (Şahin, 2008). Türkiye Selçuklularında hayatın her alanında olduğu gibi mutfakta da sadelik ve kanaat etme prensiplerine önem verilir.

Orta Asya kültüründe olduğu gibi Beylikler ve Selçuklular döneminde de seramik ve halılarda buğday motifleri kullanılmıştır. 13. yüzyıla ait Kayseri Keykubadiye ve Beyşehir Kubad Abad sarayı çinilerinde buğday motifleri görülür (Öney ve Çobanlı, 2007). Konya’da Tuzcular bölgesinde bulunan “Bulgur Tekkesi” 13.yüzyıla ait Selçuklu yapılarından birisidir (Altun, t.y.).

13.yüzyılda Mevlana Celeleddin-i Rumi’nin kurduğu Mevlevi tarikatının oluşturduğu “Mevlevi mutfağı”nın etkileri günümüzde hala Konya’nın mutfak kültüründe geniş ölçüde görülür. Mevlana’nın eserlerinde adı geçen ve günümüzde hala Konya’da yapılan bulgurlu yemekler arasında bulgur aşısı, tandır çorbası, bulgurlu mercimek aşısı, ekşili ıspanak, ıspanak boranisi, lahana boranisi, bulgur pilavı, kestaneli bulgur pilavı ve aşure vardır. Ekşili ıspanak, ıspanak boranisi ve lahana boranisi pirinç veya bulgur ile yapılabilmektedir. Aşure ise hem pirinç hem de bulgur eklenerek yapılır. Bulgur pilavı yoğurt veya ayran ile yenir. Kelle kebabı ve tavuk külbastısı yanında bulgur pilavı tercih edilir (Halıcı, 2007). Tadında Hikayeler belgesel programı çekimleri sırasında Şanlıurfa’da yerel insanlarla yapılan mülakatlarda bulgurlu mercimek aşısının Şanlıurfa mutfağında “kervan aşısı” olarak bilindiği fark edilmiştir. Yerli halk “kervan aşısı”nın kervanlarda ikram edildiğinin rivayet edildiğini söyler. Adıyaman’da bu yemek “tevelev” olarak bilinir. Mardin’de “keçelok”, Gaziantep’te “kölük aşısı” olarak adlandırılmıştır. Bulgurlu mercimek aşısı Anadolu’nun farklı şehirlerinde aynı malzemelerle hazırlanmakta ve kahvaltı öğünü olarak da tüketilmektedir (Kerkez, Tadında Hikayeler Belgeseli, 2019).

#### Osmanlı Döneminde Buğday ve Bulgur:

Osmanlı döneminde buğdayın mutfak kültüründeki önemi devam etmiştir. Osmanlı sarayında en çok tüketilen tahıl buğday olmasına rağmen bulgur sarayda az tercih edilmiştir. Buğday asıl ekmek yapmak için kullanılmıştır. Osmanlı saray mutfağında ekmek ve unlu mamüllerin pişirildiği fırınlar Fırın-ı Has ve Fırın-Harci olarak adlandırılmıştır. Ekmek yapımında çalışan ekmekçiler pişirici, hamur karıcı ve elekçi

olarak üç bölükten oluşurdu. Ayrıca, değirmende aş buğdayı döğen buğday döğücü bulunurdu. Saray mutfağında has un ve fodula un olmak üzere iki çeşit un üretilmiştir. Ekmekler has ekmek ve harci ekmek olmak üzere temelde iki çeşitti. Ancak bunların dışında farklı özelliklerde ekmek çeşitleri ve unlu mamüller bulunmaktaydı (Bilgin, 2008).

Osmanlı sarayında pilav pirinçten yapılırdı ve pirinç pilavı sarayın en çok sevilen yemeklerindendi. Pirinç sarayda buğdaydan sonra en çok tüketilen ikinci tahıl olmuştur. Osmanlı sarayında pirincin bulgura tercih edildiği muhasebe kayıtlarında ve tayinat defterlerinde (günlük yiyecek listesi) görülür. 1555 yılında ramazan ayında Kanuni Sultan Süleyman'ın mutfağı için 55 kile (1.375 kg) bulgur alınmıştır. Ancak alınan pirinç miktarı 660 kile (16.500 kg) olmuştur. Aynı yıl İbrahim Paşa'nın mutfağı için bulgur alınmazken 1.416 kile (35.400 kg) pirinç erzak listesine yazılmıştır. IV. Mehmet Döneminde (1648-1687) tayinat defterinde padişah sofrası için Has mutfağa 4 vukiyye/okka (5 kilo 128 gr) bulgur ve 2 kile (50 kg) pirinç yazılmıştır. Pirinç ile bulgur arasındaki fark şu örnekte de anlaşılıyor: 1834 yılı şubat-mart aylarına ait resmi mutfak defterinde sarayın mehter takımı için 60 kıyye (77 kg) bulgur ve 1461 kıyye (1874 kg) pirinç alınmıştır (Samancı, 2016; Yerasimos, 2014; Samancı, 2008; Bilgin, 2008).

Osmanlı sarayı mutfağı muhasebe defterlerinde has ve harci un, aş buğdayı ve bulgurun Bursa'dan temin edildiği geçer. Bulgur aynı zamanda İstanbul'dan da satın alınmaktaydı (Bilgin, 2004). III. Mehmed'in şehzadelik döneminde Manisa Sarayı'na ait mutfak masraf defterinde tahılın develerle taşındığı, değirmenlerde öğütüldüğü, buğdayın dövüldüğü, bulgur ve tarhana yapıldığına dair bilgiler yer alır (Emecen, 2016).

Osmanlı mutfağında bulgur pirince göre daha az tercih edilmesine rağmen bazı yemeklerde bulgur kullanıldığı görülür. Sarayda bulgur başta pilav olmak üzere çorba ve dolma içlerinde kullanılmıştır. Kestaneli bulgur pilavı, etli bulgur pilavı, mercimekli bulgur pilavı, ıspanaklı ve köfteli bulgur pilavı Osmanlı döneminde yapılan bulgur pilavı çeşitleridir. 19.yüzyıldan itibaren çiğ köfte bulgur ile yapılan yemekler listesine girmiştir (Işın, 2017; Yerasimos, 2014).

İstanbul'da pirinç ve bulgur pilavlarına fark gözetilmeksizin “dane” yani pilav denilmiştir. İran mutfağında sadece pirinç ile yapılan pilav “pilav” olarak; diğer bulgur, kuskus, şehriye veya erişte ile yapılan yemekler “aş” olarak adlandırılmıştır (Yerasimos, 2011). 1473 yılında Fatih Sultan Mehmet döneminde Has mutfağa ait muhasebe kayıtlarında kestaneli bulgur pilavı geçer. Kestane muhasebe kayıtlarında “Baha-ı kestane, be-cihet-i dane-i bulgur-ı Hassa” olarak yazılmıştır. Kestane pilavı ayrıca 18.yüzyılda Eşref Dede'nin tariflerinde yer alır (Yerasimos, 2014). 17.yüzyılda (1648-1664) İstanbul'da divan paşalarına sunulan pilavlar içerisinde dane-i bulgur-i Acem (kestaneli, köfteli, kırmızı kuru üzümlü), dane-i bulgur (ıspanaklı, kestaneli, kıymalı) yer alır (Reindl-Kiel, 2006). 1539 yılında Kanuni Sultan Süleyman'ın oğulları Sultan Beyazıd ve Sultan Cihangir'in sünnet düğünü için verilen ziyafette dane-i simid (bulgur pilavı) ikram edildiği yazmaktadır (Kut, 2008).

Osmanlı saray mutfağında bulgur az kullanılmış olmasına rağmen halkın beslenmesinde önemli bir yere sahip olmuştur (Yerasimos, 2014). Ekmek ve bulgur özellikle kırsal kesimlerde halkın önemli iki gıda kaynağıdır. Bulgur pilavlarda, sebze ve et yemeklerinde geniş şekilde kullanılmıştır (Oğuz, 1977).

Pirinç, Osmanlı mutfak kültüründe “yeni” bir yiyecekti. İthal edildiği için ancak büyük şehirlerde bulunabiliyordu. Herkes pirinç pilavını pişirmeyi bilmezdi. Pirinç pilavını pişirmek belli bir bilgi ve ustalık istiyordu. Diğer taraftan bulgur köylünün “eski” geleneksel yiyeceğiydi. Halk bulgura çok rahat ulaşıyordu. Herkes bulgur pilavını pişirmeyi bilirdi. İmaretlerde her gün “bulgur aşı” yapılırdı (Yerasimos, 2011). Naima Mustafa Efendi'nin aktardığı şu anekdot bulgur ile pirinç arasındaki farkı göstermektedir. Halk et ve diğer yiyeceklere yapılan yüksek narhı şikayet ettiğinde Yeniçeri ağaları şöyle derler; “Bu şehir (İstanbul) ağniyâ (zenginler) şehridir fukârâ şehri değildir, harcından âciz olan varıp taşralarda sâkin olup bulgur, bulamaç yesin” (Naima Mustafa Efendi, 2007). Ayrıca, “Dimyat'a pirince giderken evdeki bulgurdan olmak” deyimini de bulgur ve pirinç arasındaki ekonomik ve kültürel farkı gösterir (Yerasimos, 2011). Bulgur, saraylarda ve incelikli mutfak etkilerinin görüldüğü toplum kesimlerinde statü göstergesi olması dolayısıyla pirinç karşısında yerini koruyamazken halk mutfağında her zaman çok etkili bir yere sahip olmuştur.

(Mahmud Nedim Bin Tosun, 2014) 1900 yılında yazdığı “Aşçıbaşı” kitabında üçyüz on beş türlü yemek tarifini anlatır. Pirinç çorbasının bulgur ile de yapılabileceğini belirtir. Bulgur çorbası hakkında şöyle der; “Pirinç yerine bulgur da konulur ise yine ameliyât böyledir. Yalnız bulgurun her mideye hazmi gelmeyeceğinden hafifçe pirinç ile olsa muvâfik-ı hıfzu’s-sıhha olmuş olur”. Mercimek çorbası tarifinde mercimek ile bulgurun birlikte kullanılabileceğinden bahseder. Bulgurdan yapılan diğer yemekler “kaplumbağa” adı verilen patlıcan yemeği, etsiz pilav, bulgur pilavı, yufka pilavıdır. Tarifi verilen bir diğer bulgur yemeği içli köftedir. İçli köfte, Bitlis köftesi veya Harput köftesi olarak da bilinmekteydi.

20. yüzyıl başlarında medreselerde yatılı okuyan öğrenciler için aileleri tarafından gönderilen bulgur ve yağ öğrencilerin beslenmesinde oldukça önemliydi. Ailelerinin yiyecek gönderemediği fakir öğrenciler imaretlerde karınlarını doyurmaya çalışırlardı (Çağlayan, 1978).

I.Dünya Savaşı sırasında halk açlıkla karşı karşıya kalmış, temel yiyeceklerinden birisi olan bulguru bile bulamaz hale gelmiştir. Bu yıllarda İstanbul’da halkın ihtiyaçlarını karşılamak için Heyet-i Mahsusa-i Ticariyye adıyla bir ticari kuruluş kurulur. Şeker, gaz, yağ ve sabun yanında bulgurun da bu kuruluşun listesinde bulunması halk için bulgurun önemini gösterir (Akyıldız, 2005). Savaş yıllarında, İttihat Terakki Cemiyeti’nden Bolu mensubu Mehmed Habib Bey işgalcilerle işbirliği yaparak karaborsada bulgur satmıştır. Elde ettiği gelir ile halkın ironik bir isim verdiği Cerrahpaşa’da bulunan “Bulgur Palas”ı inşa ettirir. Bulgur Palas halk tarafından pek sevilmeyen bir bina olarak ünlenir. Bu bina günümüzde Osmanlı bankası arşivi olarak kullanılır (Kaya, 2011). Mehmed Habib Bey’in Bulgur Palas’ta hiç oturamaması halk arasında uzun yıllar konuşulur. Vebal olarak elde edilen kazancın kimseye yaramayacağı gibi yorumlar yapılır.

I.Dünya savaşı ve Müterake Döneminde halk elinde olan gıdaları tutumlu bir şekilde kullanmak durumundaydı. Bu dönemde 1919 yılında Hüseyin Hüsnü tarafından yazılan “Etsiz Yağsız Tecrübeli Yemekler Kitabı” kısıtlı malzemelerle yapılabilen lezzetli ve doyurucu yemeklerin tarifini verir. Bu yemek kitabında bulgurun kullanıldığı birçok tarife rastlanır. Patlıcanın muhsine dolması, sade, yoğurtlu veya mercimekli güngördü pilavı, çiğ köfte diğer adıyla “Tâbir-i âhirle Dibâbe” veya “dibâye” bulgurla yapılan

yemek çeşitleridir. Patlıcanın muhsine dolması yapımında patlıcan oyulup içine bir parça ekmek kırıntısı, patates, maydanoz ve baharat konulduğu ancak pirinç ya da bulgur bulunursa ekmek kırıntısı yerine bunların koyulacağı yazar (Gündüzöz, 2016). Yokluk dönemi için hazırlanan kitapta bulgurun ön plana çıkması dikkat çekicidir. Yemek kitapları dönemin sosyal, kültürel ve ekonomik değerlendirmelerini yapmak için uygun birer bilgi kaynağıdır.

Osmanlı döneminde bulgur kale ambarlarında büyük miktarlarda depolanmıştır ve asker yiyeceği olarak kullanılmıştır (Işın, 2017). Osmanlı askerine verilen erzak malzemelerinin başında et, un, pirinç ve bulgur gelirdi (Uzunçarşılı, 1943). Pilav için öncelikle bulgur tercih ediliyordu. Ekmek pişirilemediği zamanlarda peksimet veriliyordu (Türkmen, 2002).

İskenderun ve Payas Limanları Osmanlı Devleti zamanında askeri malzemelerin taşındığı limanlar olmuşlardır. İstanbul'dan gemilerle getirilen askeri malzemeler Bağdat ve çevresine gönderilirdi. 1727 tarihli bir ferman ile ser-asker Vezir Ahmed Paşa 11.000 askerin nakli için görevlendirilmiştir. İskenderun'dan alınan askerler Kilis, Ayıntab, Mardin, Birecik, Musul gibi yerlere gönderilmiştir. Gaziantep Şer'iyye Sicili kayıtlarına göre askerler için 5.500 kiyeye ekmek, 2.550 kiyeye bulgur ve 672.5 kiyeye zeytin temin edilmiştir (Yiğit, t.y.). 1794-1799 yılında Niğde Bor bölgesi Osmanlı ordusunun ihtiyaçlarının karşılanması için devlet tarafından satın alınmak üzere koyun, arpa ve 10.000 kile bulgur sağlamakla sorumlu tutulmuştur (Güven, 1996).

Yeniçeri Ocağının kaldırılması ile yerine kurulan Asâkir-i Mansûre-i Muhammediyye ordusunun 1826 tarihli kânûnnâmesinde her asker için sabahları ekmek ve çorba, akşamları yahni ve çorba, cuma ve pazartesi geceleri de pirinç veya bulgur pilavı verileceği belirtilmiştir (Keleş, 2006). Ramazan ayında halkın sofralarında değişiklik olduğu gibi askerin de yemeklerinde değişiklik yapılmıştır. 1827 tarihli Kânûnnâme-i Askerî Defteri'nde iftarda normalde yenilen çorba ve yahniye ek olarak zeytin, sahurda karavana pilav ve zerde verilmesi kararlaştırılmıştır. Ancak taşralarda pirinç, bal ve safranın bulunmama ihtimaline karşın bulgur pilavı ve pekmezden yapılmış aşure veya pelte verilmesi uygun görülür (Beydilli, 2000).

Yahya Kemal kendisine sorulan “Türkler Viyana kapılarına nasıl gittiler?” sorusuna şöyle karşılık verir; “Türkler Viyana kapılarına kılıçla mı gitti zannediyorsunuz. Hayır Osmanlı, Viyana kapılarına bulgur pilavı yiyerek ve mesnevi okuyarak gitmiştir” (Kılıç, 2017). Pirinçle kıyaslandığında bulgur özellikle Osmanlı döneminde mütevazilik alameti sayılmıştır. Türkler fetihleri esnasında çok büyük iddialarla ve şaşalı bir şekilde değil mütevazi bir şekilde inanç gücüyle hareket etmişlerdir.

Bir Osmanlı askeri olan Bartınlı Hamid Efendi ondört yıl cephelerde savaşarak ve tutsak tutularak yaşamıştır. Bartınlı Hamid Efendi 1914-1917 yılları arasında tuttuğu günlüğü ile Osmanlı askerlerinin cephede nasıl yaşadıklarını samimi bir şekilde gösterir. Bartınlı Hamid Efendi'nin cephede verilen yemekler hakkında verdiği bilgiler şöyledir: 27 Eylül 1916 gününde karavanada patlıcan, kabak, bamyaya ve bulgur ile yağlı koyun eti, 6 Şubat 1917 gününde kazanda kaynatılan pirinç, bulgur, şalgam, yağ ve kabak karışımı (Sakaoğlu, t.y.).

Birinci Dünya savaşı sırasında açılan cephelerden birisi olan Galiçya savaş sırasında Avusturya-Macaristan'ın bir eyaleti iken günümüzde Ukrayna ve Polonya'nın sınırlarının birleştiği bölgedir. Rus askerlerinin bu bölgeyi işgal etmeleri üzerine Türk askerleri Alman askerlerine destek olmak amacıyla bu bölgeye gönderilir. Galiçya'ya giden Türk subaylardan bazıları günlüklerinde yaşadıkları olayları yazmışlardır. (Sandıkçioğlu), (Şarman, 2007; Ertem, 1992; Arıkan, 2007 ve Cepheden Mektuplar, 1999) kaynaklarından derlediği asker anılarını aktarır. Anılarda askerlerin Galiçya'ya yolculukları sırasında erzaklarının yetersiz olduğu, ancak haftada bir iki kere keçi eti yiyebildikleri, dağlardan ot topladıkları ve sıkıkla zeytinyağlı bulgur pilavı yedikleri yazar. Ancak Belgrad yakınlarında Türk ordusu Avusturya ordusuna katıldığında daha fazla et yemekleri yemeye başlar. Türk askerleri aylardır bulgur pilavı yedikleri için bir süre yağlı ve etli yemekleri hazmedemezler ve karın ağrısı çekerler. Türk askerleri Avrupa topraklarında her ne kadar tok olsalar ve daha iyi şartlara sahip olsalar da vatan topraklarını özlerler. Hatta zeytinyağlı bulgur pilavını bile özlerler. Savaş sonrası vatan topraklarına vardıklarında onları karşılayan yine zeytinyağlı bulgur pilavı olur. Bir subay anısında yaşadığı ikilemi şöyle yazar; “Hey yarabbi, bu yurttan bizim olan yalnız hile, yalnız zeytinyağlı bulgur pilavı mıdır?”

## 2.2.2. Destanlar, Şiirler, Türküler, Atasözleri ve Edebiyatta Bulgur

### Yemek Destanlarında ve Şiirlerde Bulgur:

Türk edebiyatında yemekler üzerine yazılmış şiirler yemek destanları veya “sımatıye” olarak adlandırılır. “Sımat” sözcüğü sofraya dizilmiş yemekler anlamına gelir. Sımatiyeler genelde beyitler halinde yazılır. Kaygusuz Abdal (14.yüzyıl sonu-15.yüzyıl başı) Türk edebiyatında ilk yemek destanı örneklerini yazmıştır. Sözlü kültürün bir parçası olan yemek destanları yemek ve mutfak kültürü hakkında önemli bilgiler sunar (Kaya, 2007). Bulgur üzerine yazılmış yemek destanı örneklerinden beyitler şöyledir;

### Tadı Damağımda Kaldı

“Tereyağlı eriştinin

Bazlama ile ketenin

Bulgurdan içli köftenin

Tadı damağımda kaldı

Taş ile ezilen unun

Hedik ile bulgurunun

Yağlı ekmek cumurunun

Tadı damağımda kaldı” (Kaya, 2007)

### Bulgur Pilavı

“Soğan paşa olmuş gözlük gözünde

Elma memur olmuş aylık izinde

Reçel inzibat mı durmaz sözünde



Askeri doyuran bulgur pilavı

Pirinç firar etmiş askeri üzer

Ispanak mahkumdur hapiste gezer

Nohut kâtip olmuş nöbeti yazar

Askeri doyuran bulgur pilavı” (Kaya, 2007)

Aşık Ali Çatak’ın mektuplarından derlenmiştir

“Yemekler içinde hastur fasulye

Onun da taşını seçmek isterim

Bulgur pilavı da çıktığı zaman

Sofrayı terk edip kaçmak isterim” (Çınar, 1990)

17.yüzyıl Karacaoğlan şiiri

“İçli köfte gerek yola gidene

Bumbar dolması benzer harene

Baklavayla börek şifa bedene

Yedikçe ellerim yumak isterim” (Yücecan, 1992)

Mary Işın halk şairlerinin şiirlerini ne zaman yazıya aldıklarının önemli olduğunu ve içli köftenin sonradan eklenmiş olabileceğini belirtir.

Sait Faik Abasıyanık’ın Köprü Şiiri

“Onlar ki, yağsız köpüklü ayranlar içmiş,

taşlı bulgur pilâvı yemişlerdir.....” (Abasıyanık, t.y.)

## Mesnevi

“Savaş bu, bulgur aşu yemek değil ki, yenlerini sıvayıp yemeye girişesin.”

“Bulgur aşu yemek değil bu, gel de kılıcı gör burda:

Hamza gerek ki, bu safta demir gibi dayanıp dursun” (Halıcı, 2007)

## Türkülerde Bulgur:

İçinde bulgur geçen türkülerde örnekler şöyledir: Bulguru kaynadırlar/ kaynatırlar (Ankara, Amasya, Kars, Çankırı), Dama bulgur sererler (Niğde, Rumeli), Evlerinin önü bulgur dibeği/ kazanı/ sokusu (Isparta, Denizli, Nevşehir), Küp dibinde bulgurum (Uşak), İncecik bulgur musun (Isparta), Sokuda bulgur gelinim (Adana), Altın tasta bulgurum (Erzincan), Çimenli bahçede bulgur eliyor (Erzurum) (Karatepe, 2007; Karakuş, Küçükkömürler ve Ekmen, 2007).

## Atasözleri ve Deyimlerde Bulgur:

İçinde bulgur geçen atasözlerine örnekler şöyledir (Duymaz, 2005; Türkatasözleri, 2019; Alkayış, 2013):

“Dimyata bulgura giderken evdeki bulgurdan olmak”

“Bulan bulgur kaynatır bulmayan omzunu oynatır”

“Varışına gelişim, tarhana aşına bulgur aşım”

“Evinde yok bulgur aşu, kendi gezer bölük başu”

“Pirinç aşu diyin kaçor, ama eline buğlır aşu bile geşmor” (pirinç aşu diye kaçor, ama eline bulgur aşu bile geçmiyor)

Kör köfte suratlı (Şanlıurfa’da basık yüzlü olan insanlara kör köfte suratlı denir)

## Türk edebiyatında Bulgur:

Türk edebiyatında bulgur genelde yoksulluk teması ile beraber işlenir. Muzaffer İzgü'nün romanlarında da geçer. Muzaffer İzgü 1989 yılında yazdığı Çingiraklı Çoban adlı romanında fakir aile temasını işler. Ali'nin ailesi, her sabah kahvaltıda bulgur çorbası içer; babasıyla birlikte çobanlığa giden küçük çocuğun her öğle için azığı bir yumurta, soğan ve ekmektir. Çocuk, bu öğününü iştahla yer. Yumurta çabucak bitmesin diye de, küçük ısırıklar almaya dikkat eder. Ama yine de haşlanmış yumurtalardan irisini hep kardeşi Papatya'ya vermeyi ihmâl etmez (İzgü, 1989).

Muzaffer İzgü'nün Zıkkımın Kökü romanında bulgurun geçtiği bir paragraf şöyledir; "Babam okulda hademeydi. Annem çamaşıra giderdi; onun bunun çamaşırına... Önüne dağ gibi çamaşır yığarlardı; karşılığı bir lira... Deterjan yok o zamanlar, küllü su vardı; küllü su elini parçalardı; akşam bir lira ile mutlu mutlu gelirdi. O yoksulluk içinde annemin üç çeşit yemeği vardı: etli bulgur, otlu bulgur, sütlü bulgur... Etli bulgur dediğim et yok; annem ekmeğin kabuğunu kuyruk yağında kızartırdı, bulgurun içine dizerdi. Alllahh... oldu sana etli bulgur, çatır çutur yerdik. Seyhan'ın kıyısından ebegümece toplardım otlu bulgur olurdu. Sütlü bulgur ise aslında ayranlı bulgur. Paramız bir kase yoğurda yeterdi. Bir kase yoğurda, bolca suyu karıştır, o ayranı yedi insanın yiyeceği bulgura karıştır, güya sütlü bulgur. Ama dedim ya, sevgi öylesine çoktu ki evde, sevgi karnımızı doyuruyordu." (İzgü, 1988).

Gülten Dayıoğlu'nun Dört Kardeştiler adlı çocuk romanında bulgurun konu edildiği kısımlara ait birkaç örnek şöyledir. "...Akşam ezanına yakın köye döndüler. Dedelerinin pişirdiği domatesli bulgur pilavı, ocakbaşındaki toprak tencerede demleniyordu. Çocuklar eve girer girmez yemek kokusunu aldılar. Sevinçle dedelerinin boynuna sarıldılar. Feten, sofrayı kurarken Dede de koca bir tas ayran yaptı, bir baş da soğan kırdı. Tencereyi getirip sofranın ortasına koydu. Feten kapağını açınca, ortalığa bulgur pilavı kokusu yayıldı. Tahta kaşıkları kapıp istekle yemeğe başladılar. Bir kaşık pilav, bir lokma ekme, sonra bir ısırıklık soğan ve bir kaşık ayran..." Kitapta buğdayın öğütülmesi geleneği şöyle anlatılır; "Köy odasının yan tarafında bulgur dibeği vardı. Bu, taştan oyulmuş küçük, havuz gibi bir çukurdu. İyice kuruyan bulgurlar buraya konur, tahta bir tokmakla dövülürdü. Böylece buğdayın zarı ayrılırdı. Bu iş için mahalleli sıraya girerdi. Fetenlerin sırası beş gün sonraya verilmişti." (Dayıoğlu, 2019).

### 2.2.3. Türk Geleneklerinde Bulgur

#### Bulgur Çekme:

Türklerde imece geleneği en önemli sosyal yardımlaşma uygulamalarından birisi idi. Anadolu’da “bulgur çekme” olarak adlandırılan gelenekte köylüler imece usulü ile bulgurlarını öğütürlerdi. Köylüler bulgur çekileceği zaman bir araya gelirlerdi. Yakın köylerden de yardıma gelinirdi. (Ögel, 1991), Mustafa Turhan’ın Kars’ın Camışlı Köyünde yaptığı çalışmalarından yararlanarak bu geleneği şöyle açıklamaktadır. Harman sonu geldiğinde en iyi buğdaylar bulgur için ayrılır. Bulgur çekme köylülerin özellikle delikanlıların özlemle bekledikleri bir zamandır çünkü sevdikleri kızları bulgur evinde görebilirler. Delikanlılar sevdikleri kızları görmek için bulgur evine girmeye fırsat kollar ancak eve girmeleri ayıp olacağından pencereden (bacadan) bakmakla yetinirler. Bulgur çekmeye akşama doğru başlanır. İki kız karşılıklı oturarak değirmen taşını çekerler. Bir elleri ile taşı çevirirken diğer elleri ile sibek deliğinden buğday dökerler. Kızlar bulgur çekerken bir yandan da mani söylerler. Birkaç mani örneği şöyledir;

Bulgur evinin sahibi kızlar ile ilgilenmiyorsa veya kızlar yorulduysa şöyle derler;

*“Taş dönmiyor, dönmiyor; (heş) hiç dönmiyor, dönmiyor!”*

*Alma attım alana, gitti değdi tavana,*

*Bulgur sahabı (sahibi) yoktur, müjde verağ (verek) bulana!”*

Bir delikanlının pencereden içeri baktığını görürlerse şöyle laf atarlar;

*“Bacada yatan oğlan, kömleği (gömleği) keten oğlan,*

*Nişanlın buradadır, git ordan (oradan) utan oğlan!”*

Maniler “taş dönüyor, dönüyor, dönüyor, dönüyor” mısrası ile biter. Bulgur çekme bittikten sonra eleme işi yine imece usulü ile yapılır. Kızlar bulguru çektikten sonra bir kız değirmen taşının üstüne çıkararak “taş kalkmıyor” der. Bulgur evinin sahibi

kızlara “taşbaşı” verilen bahşişi (peşkeşi) verir. Eskiden bahşiş olarak boncuk verilirdi. Şimdilerde meyve veya kolonya verilmektedir. İşler bittikten sonra kızlar ve erkekler halay ve oyun tutarlar, türküler söylenir. Kız ve erkekler karışık baş tutarlar. Sahaba kadar böyle eğlenilir. Bulgur çekme zahmetli işlerden birisi olmasına rağmen imece usulü ile köylülerin bir arada yardımlaşarak işlerini hallettikleri hem de eğlendikleri bir gelenek haline gelmiştir (Ögel, 1991). Yardımlaşma aynı zamanda sosyalleşme ortamlarının oluşması açısından da çok kıymetlidir. Günümüzde şehirlerde eksikliği çokça hissedilen bu olgu, yardımlaşma ve imece kavramları ile gündelik hayata yerleşerek Anadolu kültürünün ayrılmaz bir parçası olmuştur.

#### Tatar Düğünlerinde Bulgur:

Tatar düğünlerinde bulgurun ayrı bir yeri vardır. Düğün sofrasında öncelikle bal ile tereyağı sonra “tuqmaçlı aş” ve “bäleş” ikram edilir. “Tuqmaçlı aş” et suyunda pişen tel şehriyeli bir çeşit çorbadır. “Bäleş” ise hamur içinde pişirilmiş bulgur ve et veya patates, soğan ve etten oluşan bir yemektir. Tatar düğünlerinin üçüncü günü son günüdür. Son günde misafirlere veda sofrası kurulur ve Proşşay Çumarı (Veda Mantısı) adında bir çeşit mantı veya Poşyol Botqası (Veda Lapası) olarak adlandırılan bulgur pilavı ikram edilir. Poşyol Botqası “Veda Lapası” dışında “Artık Gidin Lapası” olarak da bilinir (Çetin, 2005). Tatar kültüründe bulgur ile ilgili geleneklerin var olması Türk kavimlerinin bulgur kullanımı ile ilgili çıkarım yapabilme konusunda yönlendirici olacaktır.

#### Nevruz Geleneği (Tokat):

Halk Nevruz’un Allah’ın ilahi güzelliğinin bir sembolü olarak görür. Nevruz’da bahar gelir, doğa dirilir ve bu bir anlamda yeniden doğuşu simgeler. Tokat’ta Nevruz’da köy çocukları evleri dolaşarak bulgur, yağ ve yumurta toplarlar. Kutlama alanında kurulan büyük kazanlarda yaşlılar çocukların topladıkları bulgur, yağ ve yumurtayı kullanarak çeşitli yemekler pişirirler. Kutlamalar sırasında ilahiler söylenir, Kur’an okunur, gençler cirit, güreş gibi çeşitli sporlarda yarışır (Kahraman, 2008).

### Bulgur Toplama Oyunu (Tokat):

Bulgur toplama oyunu yılda br kere ve kış aylarında oynanır. Bu oyunu köyün genç erkekleri oynar. Gençler oyuncak bir deve yaparlar ve boynuna bir çan takarlar. Gençlerden birisi kadın kılığına girer. Gençler çalgı çalarak ve oyunlar oynayarak deve ile köyün evlerini gezerler. Devenin boynundaki çan çaldığında köyün sakinleri bu oyunun oynandığını anlarlar ve gençlere bir miktar bulgur verirler. Bulgur fazla toplandığında bulgurun bir kısmını satıp koyun satın alırlar. Kalan bulgur ile etli bulgur pilavı yaparlar ve köyün fakirleri ile paylaşırlar (Tokat İl Yıllığı, 1973).

### Saya Gezme (Sivas):

Saya kelimesi, farklı anlamlarda kullanılmakla birlikte Türk Dil Kurumu sözlüğünde, “gebe koyunların karnındaki yavru yüz günlük olduğunda çobanların yaptığı tören” anlamında da kullanılmaktadır. Halk ağzında da saya, özellikle köylerde, küçük ve büyükbaş hayvanların yavrulamaya başlayacağını, kış mevsiminin yarıldığını müjdelemek; Allah’tan bolluk ve bereket dilemek amacı ile genellikle gençlerin ve çocukların köydeki evleri dolaşmalarına verilen isimdir. Bu gelenek genelde köyün gençleri tarafından yapılır. Dede, arap, gelin, tilki ve deveden oluşan 5 kişilik bir oyun grubu kurulur. Bu grup köyde kapı kapı gezer, mani söyleyerek yiyecek ve bahşiş (bulgur, yağ, yumurta vb) toplar. Bu yiyeceklerden hayvanların yemlerine, sağlıklı doğum, bolluk ve bereket getirmesi dileğiyle katılır. Aynı zamanda akşam gençler topladıkları malzemeyi aş pişirerek kendi aralarında yerler. Saya gezme kuzuların sağlıklı doğması, dönemin bereketli geçmesi adına gerçekleştirilen ve törensel niteliği olan eski bir gelenektir (Sinmez ve Yiğit, 2014).

### Çandır Baba (Sivas):

Çocuklar ellerinde Çandır Baba adını verdikleri bir kuklayla dolaşip evlerinin kapılarını çalarlar. Her ev bulgur, soğan, kavrulup kışa saklanan kıyma, tereyağı gibi malzemelerden verir. Ev sahibi malzemeyi verdikten sonra bir çalı süpürgesini suya daldırıp çıkarır. Çocukların arkasından serperek yağmur yağmasını ve bereketi umut eder. Çocuklar yaşlı ve tecrübeli bir kadını yanlarına alarak topladıkları malzemelerle aş

pişirmesini isterler. Odun ateşi yakılır ve aş pişer. Yemeden önce mutlaka eller açılıp havaya kaldırılır ve dua yapılır (Kerkez, Tadında Hikayeler Belgeseli, 2019).

#### Çömce Gelin (Urfa):

Süslü bir gelin şeklinde bir kukla hazırlanır. Bu derme çatma kuklaya Çömçe denmesi ise kısıtlı imkanlardan kaynaklanır. Güneydoğu bölgesi yöresel ağzında kepçeye “çömçe” denir. Bir kepçeye beyaz bir bez gererek üzerine göz, ağız ve burun çizilir. Çocuklar ellerinde Çömçe Gelin adını verdikleri bu korkulukla beraber evlerin kapılarını çalarak malzeme toplar. Kapıyı çalarken şöyle derler;

“Çömçe Gelin nar ister

Allahtan rahmet ister

Koç koyun kurban ister

Balıklara yem ister

Ver Allahım ver

Bir yağmurla bir sel”

Her evden verilen malzemeler bulgur, tereyağı, biber, soğan vs. çeşitlerdir. Çocuklar topladıkları bulguru kuşların yemesi için evlerin düz bir zemin olan toprak damlarına serperler veya kutsal mekan olan Balıklı Göl’de balıklara verirler. Aralarından biraz uyanık olanlar bütün bulguru dağıtmaz. Birazını kendilerine ayırırlar. Diğer köfte malzemeleriyle beraber bir çul serip otururlar. Yanlarında Çömçe Gelin eğlene oynaya bir bulgur köftesi yoğurup yerler (Kerkez, Tadında Hikayeler Belgeseli, 2019).

#### Çemçe Gelin (Muş):

Muş’ta yapılan çemçeli gelin kuklasının her iki eline kepçe bağlanır. Kepçeler yerleştirilirken ağzının yukarı bakması gerekir. Bu şekilde Allah’a dua etmek için ellerini açtığına ve yağın yağmuru depoladığına inanılır. Çocuklardan bir tanesi hazırlanan kuklayı eline alır. Diğer çocuklar da ellerine torba, sitil heybe vs. kaplar

alırlar. Ev sahibi çocukları güler yüzle karşılar. Çocuklar tekerlemeyi söyleyip beklerler. Ev sahibi yağ, bulgur, un, yumurta, kavurma, tuz vs. gibi yiyeceklerden birini verdikten sonra, beraberinde getirdiği suyu çocukların taşıdığı çömçeli gelin kuklasının başına serper. Yağmurun fazla yağması isteniyorsa fazla miktarda su dökülür. Çocukların bu oyunda yer almasının bir sebebi de yağmurun Allah'tan, çocukların yüzü suyu hürmetine istenmesidir (Erdal, 2019). Çemçe Gelin veya Çömçeli Gelin geleneği küçük farklılıklarla Güneydoğu ve Doğu Anadolu şehirlerinde uygulanmakta ancak günümüzde bilinirlik oranı gittikçe düşmektedir.

#### Hanna Kritho (Süryani):

Köydeki kızlar Hanna Kritho adında bir kadın maketi hazırlar. Diğer ritüellerde olduğu gibi bir sopanın ucunda yer alan korkuluk şeklindedir. Korkuluk biraz süslü ve güler yüzlüdür. Gençler gruplar halinde evleri gezerler. Bereket olması için üzerlerine su serperek karşılanırlar. Ev sahibi kapıdaki gençlere bulgur, yumurta ve kavurma verip gönderir. Bütün malzemeler köyün kilisesinde toplanır. Yumurtalı ve kavurmalı bulgur aşı hazırlanır. Hanna kritho için çalıkların arasına bir tabak saklanır. Gençler yarışma yaparak saklanan tabağı bulmaya çalışırlar. Tabağı bulan yemeği de yer. Hazırlanan yemek muhtaç insanlara da dağıtılır (İris, 2011).

#### Ertuğrul Gazi'nin anılması (Bilecik):

Bilecik Söğüt'te yaşayan Yörükler Kayı boyundan Karakeçili aşiretine bağlıdırlar. Osman Gazi'nin babası Ertuğrul Gazi'yi anmak için her yıl bir araya gelirler. Bu şenlikler 2. Abdülhamit zamanında resmileşmiştir. Eylül ayının ikinci haftasında gerçekleştirilir. Günümüzde 737. Düzenlenen şenliklerde Anadolu'nun dört bir tarafından gelen Yörük ve Türkmenler bulgur getirir. Dualarla beraber yapılan etli bulgur pilavının kapağı törenle açılır. Bu pilavın şifalı olduğuna ve bereket getireceğine inanılır (Kerkez, Tadında Hikayeler Belgeseli, 2019).



### Gökçeada Hristiyanlarında Kurban Geleneği:

Tepeköy'de yer alan kilisede, ilçe Metropolit'i'nin yönettiği ve iki saat süren bir ayin düzenlenir. Kurbanlar kesilir ve bir gün sonra verilecek yemekler için hazırlıklar yapılır. Kilisenin bahçe duvarının dış kısmına ocaklar yan yana dizilir. Herkes evinden yakacak malzeme taşır. Kilisenin avlusunda yer alan evlerden bir tanesi bu organizasyonlar için kullanılır. Bu özel evde panayır için gerekli olan malzemeler bulunur (tencere, et doğramak için tezgahlar vb.) Gece boyunca etler hazırlanır. Sabah olduğunda ateş yanar ve etler pişirilir. Suyuna ise bolca bulgur pilavı pişirilir. Bulgur pilavı; Anadolu'nun çeşitli yörelerinde yağmur duası, hatim ve mevlit gibi özel günlerde pişirilen pilava benzemekle beraber biraz daha sulu olur (Oymak, 2002).

Birçok gelenekte görüldüğü gibi tarihten gelen bulgur geleneklerinin odak noktasında “bereket” olgusu yatar. Anadolu’da toprağın kuruyup çatlaması ekinlerin azalması kış mevsiminin çok zor geçeceğini haber verir. Bu yönden bakıldığında yağmur yağması, toprağın ve buğdayın can bulması yöre halkını açlıktan kurtaracak tek çaredir.

Un veya buğday yerine bulgur toplanması ise aslında bulgurun daha kolay pişirilebilir olması yönünden açıklanabilir. Hamur yoğurup ekmek yapmak, keşkek türevi yemeklerde buğdayı pişirmek zaman alan daha fazla emek isteyen işlemlerdir. Oysa bulgur yanına gelen malzemelerle beraber kolay hazırlanabilir ve çok bereketli bir gıdadır. Ritüelin yapıldığı bölge şartlarına göre kıyma, kuşbaşı kavurma, soğan, tereyağı, erik kuru, dut, tereyağı vb. malzemeler eklenerek besin değeri yüksek yemekler hazırlanmaktadır.

Gelenekler yaşatılarak yapılan bu yemeklerin paylaşım değeri de çok yüksektir. Anadolu’nun farklı bölgelerinde yaşayan insanlar bulguru dualarla, dileklerle birleştirip aynı dile çevirmiş “bereket” anlamıyla sunmuştur. Yaratıcıya dua etmek, yalvarmak için bir avuç bulgur sembol haline gelir.

Anadolu’da bulgur geleneklerinin çoğunda çocukların başrolde yer almasının en önemli nedeni “masumiyetlerinin” yüzü suyu hürmetine dua edilmesidir. Bu geleneklerin çocukların doğanın, yağmurun, suyun ve yemeğin kıymetini anlamaları ve

toplumsal aidiyet yapılanmalarının oluşması yönlerinden de önemli olduğu düşünülebilir.

(Şenesen, 2011), Türk halk kültüründe bolluk ve bereketle ilgili inanışları ve uygulamaları öğrenmek için farklı şehirlerde yerel halkla yapılan görüşmeleri derlemiştir. Çalışmasında yerel halkın pirinç, buğday, arpa, bulgur, mercimek ve nohutun bereket ve bolluk getirdiğine inandıkları için bu gıdaları evlerde sürekli bulduklarını belirtir. Cuma günleri öğle yemeğinde bulgur aşının yapılması ve un veya bulgur üzerine nisan yağmurunun serpilmesi de bereket getirir inancındadırlar. (Şenesen, 2011), yörede yaşayan insanlar farkında olmasalar da bu tip inanış ve uygulamalarının Türklerin eski inanışları olan gök tanrı kültü, su kültü, tabiat kültleri ve şamanizmden yoğun şekilde izler taşıdığını belirtir.

#### **2.2.4. Farklı Kültürler ve Yörelerde Bulgurun İsimleri**

Bulgur Anadolu, Doğu Akdeniz ve Orta Doğu kültürlerinde hep tüketilmiş bir tahıl ürünüdür. Bu coğrafyalarda farklı kültürler bulgara farklı isimler vermişlerdir. “Burghul”, “burghoul”, “balgour”, “boulgur”, “pourgoun”, “ala” ya da “birghil” olarak adlandırılmıştır. Arap ülkelerinde “burgul” olarak bilinmektedir. Romalılar “cerealis”, İsrailoğulları “dagan”, diğer Orta Doğu kültürleri “arisah” demişlerdir. İncil’de de arisah” adı kullanılmıştır. Batı dillerinde ise “bulgur” olarak bilinir. Ermeni kültüründe bulgur pilavına altın pilav denilmiştir (Quaglia, 1988; Bayram & Öner, 2002; Haley ve Pence, 1960; Kent, 1975).

(Oğuz, 1977) ve (Ögel, 1985) bulgurun Çağatay Türkçesi’nde bulunan “burgul” kelimesinden geldiğini belirtirler. Divanü Lügati’t-Türk’te “kavut” kelimesinin anlamlarından birinin “ince bulgur” olduğu yazmaktadır (Çetin E. , 2005). Aynı eserde “tög, döğ, döv” kökünden gelen “düğü, döğü” kelimesinin “ince bulgur anlamına geldiği geçer (Karahan, 2009). Günümüzde, kırsal kesimlerde evlerde bulgur yapılmaktadır. Evlerde bulgur öğütülürken oluşan parçalar iriliklerine göre “kırık”, “düğü”, “düğür”, veya “düğürçük”, “pıtık”, “pıtpıtı” gibi isimler almaktadır (Karakuş, Küçükkömürler ve Ekmen, 2007).

Şemseddin Sami'nin 1901 yılında yazdığı “Kamus-ı Turkî” adındaki Türkçe sözlükte “güce” kelimesi “kaynatılmış bulgur, dökülmüş buğday” anlamında açıklanmıştır (Kaya, 2019). (Toparlı, 1993) “Kıpçak Türkçesi Sözlüğü” kitabında aynı kelimenin “bulgur” anlamına geldiğini işaret eder. Giresun'un Güce İlçesi Osmanlı Devleti döneminden yakın tarihe kadar buğdayın yetiştirilip bulgurun yapıldığı bir bölge olmuştur. Osmanlı'nın kuruluşu zamanında veya Trabzon'un fethi sırasında bu bölgeye yerleşip burada yaşadığı rivayet edilen “Güceftaroğulları/ Güceferoğulları” sülalesinin bulgur üretimi ile ilgilendikleri ve ilçenin adının kökeni ile bir ilişkileri olduğu düşünülür (Kaya, 2019).

Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde Bitlis gezisi sırasında gördüğü Rojikiyan kavmi Kurtlerinin özel lehcelerini anlatır ve bazı çeviriler yapar. Evliya Çelebi “dig digde hatik” sözünün çevirisini “çömlekte kaynayan bulgur aşısı” olarak yapar (Kahraman ve Dağlı, 2010).

(Işın, 2018)'in Forbes ve Corriente'den aktardığına göre Mezopotamya'da yaşamış eski uygarlıkların yemek tariflerinde Akadca “samidu” adında bir gıda geçmektedir. “Samidu” nun Türkçe'ye “simit” kelimesi olarak geçtiği belirtilir. Bu kelime Yunanca “semidalis”, Latince “simila”, Arapça “samid” olarak bilinir. Osmanlı döneminde simit kelimesi birçok anlamda kullanılmıştır. Simit; kepeksiz un, irmik, ince bulgur veya beyaz undan yapılan halka ekmek için kullanılmıştır. İngilizceye “semolina” olarak geçen kelime irmik için kullanılmaktadır.

ABD'de Yale Üniversitesi'nde Babil dönemine ait çiviyazılı tabletler bulunmaktadır. Akad dilinde yazılmış tabletlerin ilk olarak ilaç reçeteleri olduğu sanılmıştır; ancak sonradan bilim insanlarını şaşırtacak şekilde incelik ve ustalık isteyen yemek tarifleri oldukları anlaşılmıştır. M.Ö. 1700 yıllarına tarihlenen tabletlerde “samidu” kelimesi geçmektedir. Ancak “samidu” kelimesinin bu tabletlerde bir çeşit baharat anlamında kullanıldığı tahmin edilir (Bottero, 1992).

Süryani mutfak kültüründe öğütülen buğday taneleri boyutlarına göre farklı isimler almaktadır. İriliklerine göre isimleri şöyledir; rişo, bulgur, smido, hurik ve samdo. Smido ile mercimek karışımı balu yemeği ve kursikat adı verilen bir yemek yapılır.

Samdo ise çiğ köfte ve içli köftede kullanılır (İris, 2011). Günümüzde halen Güneydoğu’da yaşayan Süryaniler arasında samdo kelimesi kullanılmaktadır.

Kaynaklarda geçen ‘‘samidu’’ kelimesi ile ‘‘samdo’’ ve ‘‘simit’’ kelimesinde var olan benzerliğin tesadüfi olamayacağı düşünülebilir. Sadece bulgur köftesi çeşitlerine ait olan 240 ayrı tarif Türkiye’nin bulgur kültürüyle ilgili zenginliğinin tarihin eski dönemlerinden geldiğini ve zaman içinde bu kadar zenginleştiğini gösterir.

### 2.2.5. Bulgur retim Aşamaları

Türkiye’de bulgur çokça tüketilen bir tahıl ürünüdür. Evlerde, imalathanelerde ve fabrikalarda üretimi yapılır. Evlerde ve imalathanelerde benzer işlemler uygulanırken fabrikalarda kullanılan teknoloji farklıdır (Artık, şanlıer ve Sezgin, 2019). Geleneksel pişirme kazanları veya güneşte kurutma gibi geleneksel yöntemlerde kalite sorunları olabilmektedir. Fabrikalarda yüksek verim sağlayan ve maliyeti daha düşük profesyonel üretim yapılabilir (Bayram ve ner, 2003).

Bulgur yapımında *Triticum durum* cinsi buğday tercih edilmelidir çünkü durum buğdayı sert buğdaydır ve bulgurun parlak olmasını sağlar (Artık, şanlıer ve Sezgin, 2019). Ayrıca, durum buğdayı renk, su emilimi ve pişme işleminde daha iyi sonuç verir (Singh, Sharma ve HPS, 2007). Eğer bulgur yapımında yumuşak bulgur cinsi kullanılırsa pişme sırasında bulgur lapalaşır. Rengi matlaşır ve tadı istenilen özellikte olmaz. şahman, karakılıık, kundura ve akmak79 bulgur yapmaya uygun durum buğdayı çeşitleridir (Artık, şanlıer ve Sezgin, 2019).

Tez yazarının Adıyaman’da anneannesinin yaptđđ geleneksel bulgur yapımı şöyledir;

Kullanılan gereçlerin ve ürünlerin isimleri, ölçüler ve törensel farklılıklarla bulgur bütün Türkiye’de yapılan ve tüketilen bir gıda maddesidir. Yapım ve tüketim yoğunluğu bölgeler arasında değişkenlik göstermektedir. Bulgurun geleneksel yöntemle yapımında özellikle Güneydoğu Anadolu Bölgesi, Adıyaman ili baz alınmıştır. Bulgurun yapım prosesinde iller arasında küçük farklılıklar görülür ancak bu farklılıklar bulgurun lezzetini ve kalitesini etkileyecek noktalarda değildir.

Yaz aylarının çok sıcak geçtiği Güneydoğu Anadolu'da bulunduğu şehre göre Haziran ortasından sonra buğday hasadı başlar. Hasat edilen buğdaylar birikir. Sonbahara doğru gelindiğinde buğdaylar kışa hazırlık yapılmak üzere un ve bulgur için ayrılır. Bulgur yapılacak olan buğdaylar önce elenir. Ön eleme işleminden sonra testlerde (genellikle bakırdan yapılan büyük leğene verilen isim) bol suyla yıkanır. Tahıllar bol su içinde yıkanırken sallanır. Bu işlem seyirlemek olarak adlandırılır. Hafif olan sap ve çöp gibi kalıntılar üste çıkar. Ağır olan taşlar ise en alta inerek tepsinin dibine çöker. Su tahılın temizlenmesini kolaylaştırıcı bir unsurdur. Bakır büyük kazanlar bahçelere kurular. Taşlarla yükseltip altlarına odun ateşi yakılır. Bulgur kaynatmakta kullanılan bakır mahsere kazanının dört tarafı kulplu çapı ve boyu 1 metreyi geçer.

Yöresel olarak kullanılan tahıl ölçüsü birimleri şöyledir;

- 2 kırat: 1 teneke
- 1 teneke: 15 kg
- 1 timin: 2 teneke
- 4 timin: Büyük mahşere kazanı

Bir mahsere kazanı 120 kg buğday alır. Buğdayın verimine göre bu ağırlık bir miktar değişebilir. Mahsere kazanında ortalama 120 kg buğday birden kaynar ve bulgurluk olarak hazırlanır. Kaynatma işleminde kullanılacak kazan, tam üstüne kadar doldurulmaz, kaynarken taşmaması için bir miktar pay bırakılır. Buğday, kaynadıktan sonra kollu tasla sürekli kenardan alıp ortaya getirilip kubbelenir. Bu işlemi yaparken amaç dengeyi sağlamak ve kenarlardan taşmasını engellemektir. Buğday hedik yaparken olduğundan bir miktar daha diri bırakılır. Buğdayın pişerken o isli kokusu mahalleye yayılır. Küçük sitillere (kovalara) veya ayrıntı taslarına konup çocuklara verilir, bereket için konu komşuya dağıtılır.

Kaynayan buğday kevgirle süzülüp alınır. Büyük sitillerle kurutulacağı yere taşınır. Evlerin damlarına temiz beyaz bezlerin üzerine serilir. Serilirken malzemenin çok kalın olmaması ve eşit dağıtılması gerekir. Arada karıştırarak her tarafının eşit kuruması sağlanır. Dinklere (tahılın kabuğunu ayırmakta kullanılan araç) gidip iyice kurumuş olan bütün bulgur taneleri biraz ıslatılarak atların çektiği taşların arasında kepeğinden

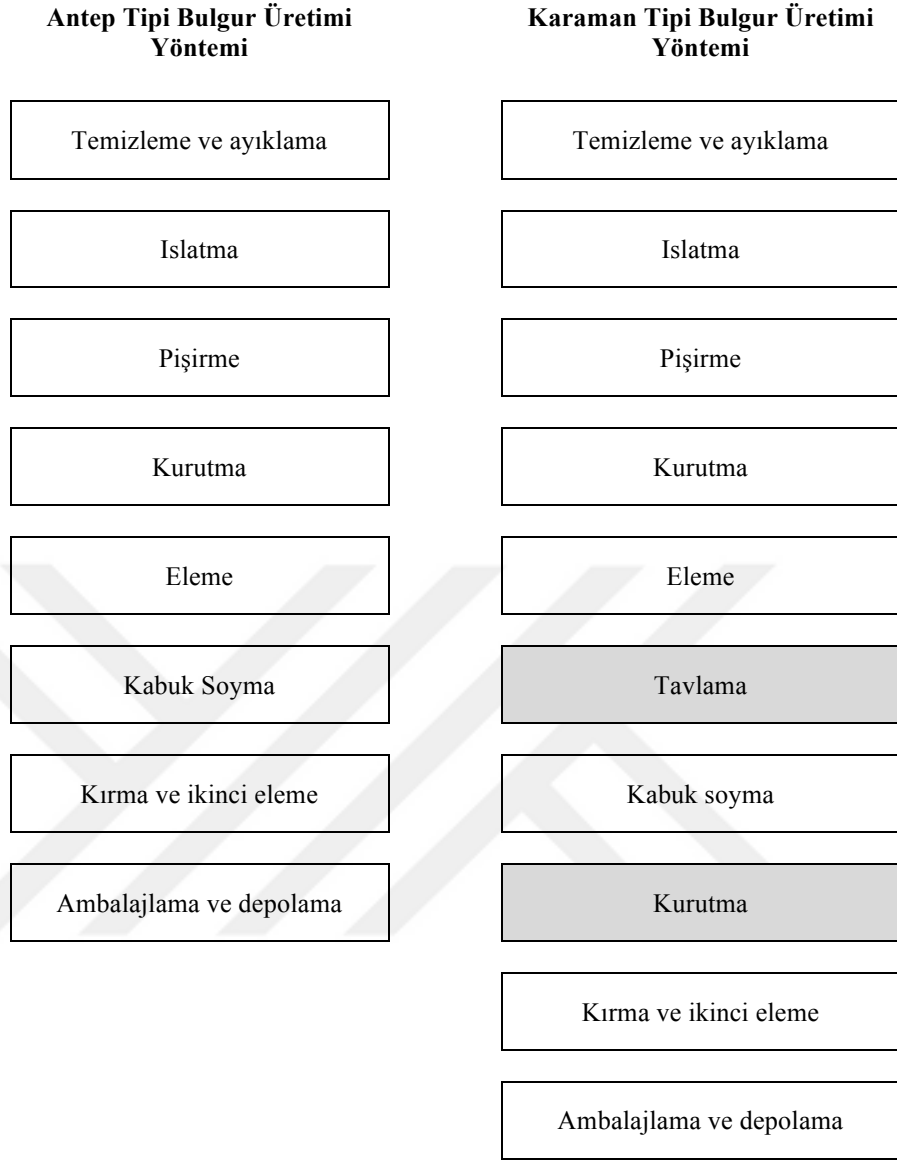
ayrılır. İslatma işleminin amacı bütün bulgur tanelerinin dış kabuğundan daha kolay ayrılmasıdır. Kabuğundan, kepeğinden ayırma işlemi eski dönemlerde büyük taş sokularda da yapılırdı. Elinde büyük tokmaklar olan iki kişi ahenkli ve ritmik şekilde sokuda bulunan bütün bulgur tanelerini döverlerdi. Kepeğinden ayrılma işlemi sırasında nem alan bulgur taneleri kuruması için tekrar serilir. Elenip tepirlenir ve taşlarından ayrılır. Soyulmuş ve bütün haldeki bulgurlar eve getirilir.

Son işlem olan öğütme, taş çekme denilen işlemle evde yapılır. Öğütme işleminde alttaki taş sabit durur, üstteki taş döner. Evde öğütme işlemi, zaman içinde boyut değiştirir ve artık elektrikli değirmenler bulgur zamanlarında evlere gidip öğütmeye başlarlar. Öğütülen bulgur elenerek boyutlarına göre ayrılır. Bütün aşamalar yardımlaşarak hanımlar arasında eğlenceli bir şekilde yapılır. Türküler söylenir, fıkra anlatılır. İnsanların sosyalleşmesi ve yardımlaşması için en önemli olaylardan bir tanesi bulgur kaynatmadır ve her ev sırayla yapar. Bulgur günü genelde “kuzu sümüdü köftesi” yapılır. Çabuk yoğrulduğu ve doyurucu olduğu için hanımlar arasında tercih edilen bir yemektir.

Boyutlarına göre bulgur çeşitleri şöyledir;

- Adıyaman’da bulgur unu, kuzu sümüdü veya pıtpıtı, sümüt (çiğ köftelik bulgur), orta bulgur aşlık ve dolmalık
- Malatya’da bulgurun ölüsü, pıtpıtı veya pıtık, düğür, düğürcek, dimit veya sümüt, orta bulgur ve baş bulgur

Fabrikalarda bulgur üretimi sekiz aşamada olur. Bunlar sırasıyla temizleme ve ayıklama, ıslatma, pişirme, kurutma, eleme, kabuk soyma, kırma ve ikinci eleme ve son olarak ambalajlama ve depolamadır. Buğday kabuğunun soyulmasından önce tercihe göre tavlama işlemi yapılabilir. Tavlama işleminin yapıldığı yöntem Karaman tipi, tavlama işleminin yapılmadığı yöntem Antep tipi olarak adlandırılır. Antep ve Karaman tipi üretim akım şemaları Şekil 2.2.5.1’ de verilmiştir (Artık vd., 2011).



Şekil 2.2.5.1. Bulgur Üretimi Akım Şemaları (Antep Tipi ve Karaman Tipi Üretim Yöntemleri)

#### Temizleme ve Yıkama:

Bulgur yapımında öncelikle buğday tanelerinin arasına karışan sap, saman, taş, toprak ve yabancı tohumlardan temizlenmesi ve yıkanması gerekir (Artık, vd., 2011). Yabancı tohumların özellikle kızıl tanenin bulgur içinde bulunması bulgurun kalitesini ve ekonomik değerini düşürür. Arı buğday tohumu ekilmesi buğday içine yabancı tohumların karışmasını önler. Ayrıca, bulgur fabrikalarında optik ayıklama sisteminin

kullanılması yabancı tohumların ve yabancı maddelerin uzaklaştırılmasında etkili bir çözümdür (Bayram ve Öner, 2003).

#### Islatma:

Buğday taneleri ıslatma kazanlarında ıslatıldığında içine suyu çeker. Bu sayede pişme sırasında taneler hızlıca jelatinleşebilir. Islatma suyunun temiz olması ve sert su olmaması gereklidir (Artık vd., 2011). Sert suyun mineral madde yoğunluğu fazladır. Bu buğdaydaki nişastanın sertleşmesine neden olabilir. İstenen buğday nişastasının yumuşamasıdır (Küçükkömürler, 2018).

#### Piştirme:

Islatılan buğday taneleri kazanlarda 95°C civarında 1-2 saat kaynatılır. Piştirme bulgur yapımında en önemli basamaktır çünkü bulgur kalitesini doğrudan etkiler. Pişirmenin çok yüksek ateşte yapılması buğdayın hızlıca jelatinleşmesini sağlar. Pişen buğday tanelerinin yapışması, topaklaşması, dağılması, renginin koyulaşması veya içinde beyazlık kalması uygun piştirme işleminin yapılmadığının işaretidir. Pişen buğdayların içinde beyazlık kalması buğdayın tamamen jelatinleşmediğini gösterir (Artık vd., 2011).

Piştirme işlemi bittiğinde kazanın üzeri bir bez ile örtülerek bulgurun bir süre buharda pişmesi sağlanır. Vakumlu piştirme kazanları pişme süresini oldukça kısaltır (Artık vd., 2011). Haşlanmış buğday taneleri haşlama suyunda bekletilerek haşlama suyuna geçen mineral ve vitaminler tekrar buğdaya emdirilir (Küçükkömürler, 2018).

#### Kurutma:

Piştirme işleminden sonra buğday tanelerinin kurutulması gerekir. Tanelerin su oranı %10'a indirilmelidir. Kurutma geleneksel olarak güneşte yapılabilir ancak güneşte kurutma zaman alır. Buğday taneleri beton veya bez üzerine 1-1,5 cm kalınlığında serilerek kurutulur (Artık vd., 2011). Güneşte kurutma yapan firmalar kurutma işlemlerini yazın bitirmek zorundadırlar ve kış için stok yaparlar. Güneşte kurutma



işleminde iş gücü ihtiyacı fazladır, fire kayıpları olur ve stok maliyetleri artar. Buğday tanelerinin serilmesi, ara ara karıştırılması ve toplanmasında kullanılan araçların yakıt giderleri vardır. Açık havada güneşte kurutmada gıda güvenliği ve hijyeni standartlarında kurutma yapılamamaktadır (Bayram ve Öner, 2003). Öte yandan, fabrikalarda 60°C civarında kuru hava üfleyen vantilatörler buğday tanelerinin 4-5 saat içinde kurumalarını sağlar (Küçükkömürler, 2018).

#### Eleme:

Eleme işlemi kabuk soyma işleminden önce buğday tanelerinin boylarına göre sınıflandırılması amacıyla yapılır. Böylece kabuk soyma işlemi kolaylaşır. Bu işlem fabrikalarda yapılırken evlerde yapılmaz (Artık vd., 2011).

#### Tavlama:

Tavlama işleminin yapıldığı ve yapılmadığı iki çeşit üretim yöntemi vardır. Tavlama işleminin yapıldığı üretim yöntemi Karaman tipi olarak adlandırılırken tavlama işleminin yapılmadığı üretim yöntemi Antep tipi olarak adlandırılır. Karaman tipinde buğday taneleri kurutulup elendikten sonra tavllanır. Tavlama işleminden sonra buğday kabuğu soyulur ve kırılır. Tavlama işleminde nem oranı artan buğday tanelerinin tekrar kurutulması gerekir. Tavlama yapılması kabuğun daha kolay soyulmasını sağlar. Antep tipinde tavlama yapılmadan buğdaylar soyulur ve kırılır (Bayram ve Öner, 2003; Artık vd., 2011)

#### Kabuk Soyma:

Buğday tanelerinin kabukları evlerde taş dibeklerde dövülerek soyulur. İmalathane ve fabrikalarda dik taşlar veya kırma makineleri kullanılır (Artık vd., 2011).

Tüketicilerde sarı renkli bulgurun daha kaliteli olduğu algısı vardır. Tüketicileri memnun etmek için fabrikalarda sarı rengin elde edilmesi için bazı yöntemler kullanılır. Buğday kabuğunun fazla soyularak renk tabakasının uzaklaştırılması veya yüksek rutubette ve uzun süre tavlama uygulanan yöntemlerden bazılarıdır. Ancak bulgurun

sarartılmasının görsel etkisi dışında bir faydası yoktur. Hatta verimin ve buğdayın besin değerlerinin düşmesine, enerji ve işgücü ihtiyacının artmasına neden olur (Bayram ve Öner, 2003). Sürdürülebilirlik kavramlarının sıkça zikredildiği günümüzde gıdada oluşan kayıplar olumsuz olarak değerlendirilir. Bu noktadan hareketle tam buğday ekmeği ile beyaz ekmek arasında var olan besin değerleri farklılığının bulgurda da geçerli olduğu algısının tüketicilerde oluşturulması gerekir.

#### Kırma ve İkinci Eleme:

Kabuğu soyulan buğday taneleri geleneksel olarak el değirmenlerinde; imalathane ve fabrikalarda ise kırma makinelerinde istenilen irilikte kırılır ve boylarına göre elenir. Kırılan parçaların iriliğine göre kullanım alanı değişir. Pilavlık ve köftelik (çorbalık da denilmektedir) olmak üzere iki farklı boyutta kırma yapılır. Pilavlık bulgurun gözenek açıklığı 2.5mm'den az; köftelik bulgurun gözenek açıklığı 1.5mm'den azdır. Pilavlık ve köftelik bulgurlar kendi içlerinde pilavlık iri bulgur, pilavlık orta bulgur, pilavlık ince bulgur ve köftelik iri bulgur, köftelik ince bulgur (çiğ köftelik) olarak sınıflandırılırlar. Kırma işleminde daha küçük boyutta kırılan parçalar elek altı olarak adlandırılır (Artık vd., 2011).

#### Ambalajlama ve Depolama:

Bulgurun uygun şartlarda ambalajlanması ve depolanması kalite özelliklerinin korunması açısından oldukça önemlidir. Bulgur için çuval, bez torba veya başka uygun ambalajlar kullanılabilir. Bulgur rutubetsiz, 20° C civarında ve güneş almayan bir ortamda depolanmalıdır. Uygun şartlarda depolanan bulgurun raf ömrü bir yılı bulur. Ortamın rutubetli olması veya bulgurun uygun şekilde kurutulmadan ambalajlanması küflenme ve bozulmaya neden olur. Ortam ısı yükseldiğinde bulgur kısa sürede ekşir ve acılaştır (Artık vd., 2011).

### 2.2.6. Bulgur Çeşitleri

Bulgurlar işleniş şekillerine ve özelliklerine göre gruplara ayrılırlar. İşleniş şekline göre: pilavlık bulgur (pilavlık iri bulgur, pilavlık orta bulgur, pilavlık ince bulgur), köftelik bulgur (köftelik iri bulgur, köftelik ince bulgur). Özelliklerine göre: sade bulgur, çeşnili bulgur, esmer bulgur (Artık, Şanlıer ve Sezgin, 2019). Anadolu'da irinti veya baş bulgur denilen en büyük boy bulgurdan başlayarak bulgur ununa kadar 6 farklı kalibrede bulgur üretilir. Özellikle olan çeşitler arasında ise ev yapımı ince şehriye ve bulgur karışımı vardır. Şehriyeli bulgurun Mardin'in kış hazırlıklarında önemli bir yeri vardır.

Pilavlık ve köftelik bulgurlar dışında ihracat yapılan ülkelerdeki tüketiciler de dahil olmak üzere tüketicilerin isteklerine göre farklı boy ve özellikte bulgur üretimi yapılabilir (Bayram ve Öner, 2003).

Buğday dışında arpa ve mısır gibi tahıllardan da bulgur üretilebilmektedir. Karadeniz ve Orta Anadolu'da mısır bulguru yapılır. Mısırdan bulgur üretimi buğdaydan bulgur üretimine benzer (Türksoy ve Özkaya, 2004). Çiğ arpadan bulgur yapıldığında riboflavin, tiamin, kalsiyum, magnezyum gibi vitamin ve minerallerde düşüş olabilir. Ancak işlem sırasında fitat fosforunun da azalması ile diğer minerallerin biyoyararlılığı artar. Bulgura işleme sırasında kabuğun soyulması eriyebilir besinsel lif olan  $\beta$ -glukan miktarını artırır. Böylece hem besleyici hem de yüksek lifli bir ürün elde edilir (Köksel, Edney ve Özkaya, 1999).

Çeşitli bakliyatların bulgura işlenmesi ile yüksek proteinli ürünler elde edilir. Örneğin mercimek ile glutensiz bulgur benzeri bir ürün üretilebilir (Yağcı ve Doğan, 2016). Fasulye ve nohut bulgura işlenirse fasulye ve nohutun önceden ıslatılmasına gerek kalmadan 15-20 dakikada pişmeleri sağlanabilir (Bilgiçli, 2009).

### 2.2.7. Bulgurun Kimyasal Yapısı

Bulgur önceden pişirilmiş bir ürün olduğu için tekrardan uzun süre pişirilmesine gerek olmaz. Mikrobiyal, enzim aktivitesi, böcek, haşerat gibi mikrobiyolojik, kimyasal ve fiziksel bozulmalara karşı dayanıklıdır. Raf ömrü uzundur (Bayram, Kaya ve Öner, 2002; Bayram ve Öner, 2003).

Buğday ile bulgurun besin değerleri büyük oranda benzerdir. Ancak bulgur üretiminde pişirme, kurutma, kabuk soyma gibi işlemler buğdayın fenolik madde miktarını ve antioksidan değerini düşürebilir. Bulgur üretimi basamaklarında besin kayıplarının önlenmesi yönünde yeni çözümlerin bulunması bulgurun besin değerinin korunmasını sağlayacaktır (Tacer, 2008). Tablo 2.2.7.1’ de buğday ve bulgurun besin değerleri karşılaştırılmıştır (Anon, 2005).

Tablo 2.2.7.1. Buğday ve Bulgurun Besin Değerleri Karşılaştırması (100 g)

	<b>Buğday (durum)</b>	<b>Bulgur</b>
Enerji (kcal)	339.00	342.00
Su (g)	10.94	9.00
Protein (g)	13.68	12.29
Yağ (g)	2.47	1.33
Karbonhidrat (g)	71.13	75.87
Toplam besinsel lif (g)	-	18.30
Kül (g)	1.78	1.51
Mineraller		
Kalsiyum (mg)	34.00	35.00
Fosfor (mg)	508.00	300.00
Demir (mg)	3.52	2.46
Çinko (mg)	4.16	1.93
Vitaminler		
Thiamin (mg)	0.419	0.232
Riboflavin (mg)	0.121	0.115
Niacin (mg)	6.738	5.114
Pantothenic asit (mg)	0.935	1.045

Kaynak: (Anon, 2005)

### 2.2.8. Bulgurun Besin Değeri ve Sağlığa Etkileri

Bulgurun üretim aşamasında pişirilmesi proteinlerin denatüre olmasına ve nişastanın jelatinleşmesine neden olur. Pişirmenin etkisiyle basit formlara dönüştürülen protein ve karbonhidratın vücutta hazmı kolaylaşır. Diğer bir ifade ile, bulgurun önceden pişirilmesi vücut için bir ön sindirme işlevi görür. Bulgur pişirildiğinde pişme suyuna geçen suda çözünen besin maddeleri tekrar bulgura emdirilir. Böylece bulgurun besin değeri korunur (Bayram ve Öner, 2003; Küçükkömürler, 2018).

Bulgurun glisemik indeksi buğday unundan yapılan makarna ve ekmek gibi gıdalara ve pirince göre daha düşüktür. Glisemik indeksi düşük olduğu için bulgurun vücutta sindirimi yavaştır, böylece tokluk hissi verir. Bulgur kilo kontrolünde, hipergliseminin ve obezitenin engellenmesinde etkili bir gıda olduğu için sofralarda sıklıkla yer alması önerilir (Küçükkömürler, 2018; Tacer, 2008).

Şeker hastası olanlar veya riski taşıyanların pirinç pilavı yerine bulgur pilavı tüketmeleri tavsiye edilir (Baysal, 1996). Bulgur pirince göre daha besleyici bir üründür. Pirincin üretimi sırasında daha çok işlem den geçmesi besin değeri ni düşürür. Özellikle B grubu vitamin değeri ni düşer. Bulgur B grubu vitaminleri ve besinsel lif açısından oldukça zengin bir üründür. Bu nedenle yemeklerde pirinç yerine bulgur kullanılması sağlığa daha faydalıdır (Baysal, Merdol ve Başoğlu, 1996; Baysal, 1993).

Bulgur, rafine edilmiş karbonhidrat ürünlerine göre posa açısından daha zengindir. Bulgur, baklagil, sebze ve meyveler posa açısından zengin gıdalardır. Bir kase bulgur pilavı günlük posa ihtiyacının %25'ini karşılar. Posalı yiyeceklerin vücutta birçok yararı vardır. Posalı yiyecekler sindirime yardımcı olur ve kabızlığı önler. Lif bağırsak hareketlerini artırarak kolesterol partikülleri de dahil olmak üzere toksik bileşiklerin ve sindirilemeyen atık maddelerin vücuttan atılmasını hızlandırır. Posa açısından zengin beslenmek kilo kontrolünü sağlar, kolestrolü düşürür, kalp-damar hastalıklarını önler, vücuttan toksinleri uzaklaştırır, detoks etkisi yaratır ve kişiyi enfeksiyonlara karşı korur (Küçükkömürler, 2018). Özellikle yöresel teknikler kullanılarak üretilen bulgurlarda kepek oranı daha yüksek olmaktadır. Bu yönüyle mükemmel bir lif kaynağı olan bulgur sağlıklı beslenme yönünden daha fazla ön plana çıkarılmalıdır.

Tam tahıllı ürünler içerdikleri antioksidanlar ile bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar ve kanseri önlemede yardımcı olurlar. Tam tahıllı ürünler ve bulgur kolon, bağırsak, kalp ve karaciğerin sağlıklı çalışmasında etkilidirler. Ayrıca, tam tahıllı ürünlerde bulunan posa, nişasta ve oligosakkaritler ince bağırsakta fermente olarak vücudun pH dengesini düzenlerler. Tam tahıl ürünleri ve bulgur magnezyum, manganez, demir, B grubu vitaminleri (B<sub>12</sub> hariç) ve E vitamini açısından zengin gıdalardır (Küçükkömürler, 2018).

Buğday bulgura işlenirken pişirilmesi sırasında buğday tanesinin dış yüzeyindeki kepekte bulunan vitaminler tanenin içine geçer. Böylece pişirme sonrasında buğday tanesi öğütülürken kepek soyulsa bile B vitamininde önemli ölçüde kayıplar olmaz (Baysal, 1987; Baysal, 1993). Fabrikalarda sarı renkte bulgurun elde edilmesi için bazı uygulamalar yapılmaktadır. Ancak bu uygulamalar buğdayın besin değerleri ve lif miktarında azalmaya neden olmakta; tat ve lezzetini olumsuz yönde etkilemektedir (Bayram ve Öner, 2003). Sarı bulgurun tadına alışan bireyler yerel ve daha karakteristik özellikleri olan bulgur çeşitlerinin lezzetini ağır bulmaktadır. Besin değerleri ve lif yönünden azalmaya neden olan uygulamaların gastronomik açıdan ve sağlıklı beslenme açısından bakıldığında uygulanmaması tercih edilir.

Bulgur gıda yardımları için oldukça uygun bir gıdadır. Bulgurun sağladığı yararlar şöyledir; (i) yüksek mineral ve lif içeriği ile kabızlığı ve bağırsak kanseri riskini önler, (ii) fonksiyonel gıdadır, (iii) vejeteryan beslenenler için uygundur, (iv) folik asit içeriği ile gebe ve bebekler için iyi bir gıda kaynağıdır, (v) üretim yöntemi sayesinde düşük fitik asit içeriğine sahiptir, (vi) önceden pişirildiği ve kurutulduğu için küf oluşumuna, larvalara ve böceklere karşı dayanıklıdır, (vii) üretiminde haşlama suyuna geçen besin maddeleri buğdaya tekrar emdirildiği için buğdayın mineral ve vitamin değerlerine sahiptir, (viii) uzun raf ömrü sağlar, (ix) kolesterol içermez, (x) sağlıklı doymamış yağ içerir, (xi) ekonomiktir, genelde makarna ve ekmekten daha ucuzdur, (xii) önceden pişirildiği için evde yemeklerde kullanımı hızlı ve kolaydır. Birleşmiş Milletler Dünya Gıda Programı gıda yardımı olarak bulgur ve soya-bulgur karışımını (güçlendirilmiş gıda karışımı) kullanmaktadır (Bayram, 2007). Hindistan, Liberya, Haiti, Dominik Cumhuriyeti, Sudan, Gine, Senegal, Sudan, Sierra Leone, Cezayir, Gambiya,

Moritanya, Zambia Dünya Gıda Programının 1994-2003 yılları arasında bulgur yardımıyla bulunduğu ülkelerdir (WFP, 2005).

ABD’de Tam Tahıl Konseyi (Whole Grain Council) tüketicilere tam tahıllı ürünleri tanıtmayı ve tam tahıllı ürünlerin faydalarını anlatmayı amaç edinmiş bir kuruluştur. Üreticilere ve restoranlara tam tahıllı ürünlerin üretimi ve kullanımları hakkında bilgiler sunar. Bulgur, Tam Tahıl Konseyi listesinde bulunan tam tahıllı ürünlerden birisidir. Bulgur; kinoa, yulaf, darı, karabuğday ve mısıra göre daha fazla besinsel lif içerir. Hızlıca pişirilmesi ve hafif lezzeti ile tam tahıllı gıdalar içerisinde ideal bir üründür (WGC). Bulgur, ABD’de Tam Tahıl Konseyi listesine alındıktan sonra ABD’de ve Avrupa ülkelerinde daha çok kabul görmüş ve yaygın hale gelmiştir (Erbaş vd., 2015).

Son yıllarda kinoa, karabuğday, çiya gibi ürünlerin Türk mutfağında kullanıldığı görülmektedir. Kinoa ve karabuğday tahıl benzeri ürünlerdir; ancak çiya tahıl değildir. Bulgurun besinsel lif içeriği hem kinoadan hem de karabuğdaydan yüksektir. Ancak kinoa protein açısından zengindir. Kinoa bütün esansiyel aminoasitleri içeren nadir gıdalardan birisidir. Kinoaın glüten içermemesi artı yönüdür. Kinoa da bulgur gibi tok tutar ve diyabet hastaları için uygundur. Karabuğday ise “rutin” antioksidanı açısından zengindir. Karabuğdayın LDL kolesterolünü önlediğine dair çalışmalar bulunmaktadır (WGC). Bulgurun Anadolu’da kullanımı genel olarak bitkisel ve/veya hayvansal proteinlerle beraber olmaktadır. Nohut, mercimek, yoğurt, et gibi gıdalarla hazırlanan yöresel tarifler bulgurun protein yönünden zenginleşerek sağlıklı yemekler şeklinde tüketilmesini sağlamaktadır.

Türkler Orta Asya’da yemeklerinde et ürünlerini, süt ürünlerini ve tahıl ürünlerini sıklıkla kullanmışlardır. Türkler Anadolu’ya geldiklerinde hayvancılık ve tahıla dayalı beslenme şekli farklı tarım ürünleri eklenerek zenginleşmiştir. Bunun bir yansıması olarak günümüzde et, yoğurt ve bulgurun birlikte olduğu kurubaklagil, yağlı tohumlar ve sebzelerle zenginleştirilmiş birçok yemek çeşidi vardır (Karakuş, Sezgin, ve Şanlıer, 2015; Karakuş, Küçükkömürler ve Ekmen, 2007).

Türk mutfağında bulgur çorbalarda, salatalarda, etli yemeklerde, baklagil yemeklerinde, sebze yemeklerinde, pilavlarda sıklıkla kullanılır. Türk mutfağında bulgur genelde diğer besin grupları ile birlikte tüketildiği için dengeli beslenmeye katkı

sağlar. Tahıl ürünü olarak bulgur ile et, kurubaklagil, sebze veya süt ürünleri ile yapılan çorbalar farklı besin gruplarını bir araya getirerek dengeli bir yemek oluşturur. Bulgur ile yapılan kısır, batırık, mercimek köftesi gibi salatalar tahıl grubu ve sebze grubunun bir arada olduğu besleyici salatalara örnektir. Bulgur ile yapılan köfteler, etli dolma ve sarmalar tahıl grubu ve et grubunu içerir. Sebzeler de eklenerek köfte, dolma ve sarma daha besleyici hale getirilir. Kurubaklagil veya sebze yemekleri yanında yenen bulgur pilavı ile içilen ayran yemeğin dengeli bir öğün haline gelmesini sağlar (Baysal, Merdol, ve Başoğlu, 1996; Baysal, 1993). Bu açıdan bakıldığında kinoa ile kısır, mercimek çorbası tarifleri geliştirilmesi gibi uygulamalar Türk mutfak kültüründe değişikliklere neden olması yönünden olumlu olarak değerlendirilemez. Geleneksel öğün bazında besin değerleri incelendiğinde avantajlı konumda olan gıdanın bulgur olduğu görülecektir.

### **2.2.9. Türkiye’de ve Dünyada Bulgur Üretimi**

Türkiye’de ilk bulgur fabrikası I. Dünya Savaşı sırasında ordunun gıda ihtiyacını karşılamak amacıyla Karaman’da kurulmuştur. Aynı yıllarda, bu fabrika devlet okullarına ve devlet kurumlarına gıda sağlamak için üretim yapmıştır. 2003 yılı verilerine göre Gaziantep, Karaman, Mersin, Çorum, Urfa, Mardin ve Diyarbakır en fazla bulgur üretimi yapılan şehirlerdir (Bayram ve Öner, 2003).

Bulgur Türkiye’de doğu şehirlerinde daha çok tüketilir. Doğu’da kişi başına ortalama bulgur tüketimi 23 kg iken batı şehirlerinde kişi başı ortalama tüketim 7 kg’dır. Türkiye’de ortalama kişi başı bulgur tüketimi 12 kg’ya denk gelir (Bayram, 2000; Bayram ve Öner, 2002).

2007 verilerine göre Türkiye’de 500 civarında bulgur üretimi yapan imalathane ve fabrika vardır. Türkiye’de bulgur tüketimi makarna tüketiminin 2,5-3,5 katı ve pirinç tüketiminin 1,5-2,5 katıdır. Suriye, Irak, İran, İsrail, Lübnan ve Arap ülkelerinde yıllık bulgur tüketimi kişi başına 30-35 kilodur (Bayram, 2007). Tablo 2.2.9.1’de Türkiye’nin bulgur, makarna, un ve bisküvi üretim miktarları yer almaktadır. Tablo 2.2.9.2’de 2010-2017 yılları arasında buğday ihracat miktarı ve mamul madde karşılığı görülür.



Tablo 2.2.9.1. Türkiye'de 2005-2017 Yılları Arasında Bulgur, Makarna, Un ve Bisküvi Üretim Miktarları (ton)

Yıl	Bulgur	Makarna	Un	Bisküvi
2005	83081,01	580516	4496459	401526,7
2006	82785,62	558517,3	4930108	429512
2007	70497,54	571292,1	4586938	489524,6
2008	91939,8	640985,2	5184576	628541,4
2009	135308,2	595160,1	5211947	583547,5
2010	189014,2	732410,7	6785247	570274,4
2011	222210,2	863967,5	7511115	605028,2
2012	277545,1	976643,9	7441797	619174
2013	489980	1026431	8077520	665666,9
2014	428216,5	1202516	8215218	710640,4
2015	438195,6	1158069	8928215	758228,5
2016	451428,6	1347649	9104695	734367,2
2017	413515	1667267	9151463	772750,1

Kaynak: (TÜİK, 2016)

Tablo 2.2.9.2. 2010-2017 Yılları Arasında Buğday İhracat Miktarı ve Mamul Madde İhracatları Karşılığı (ton)

Yıl	Buğday İhracat Miktarı	Mamul Madde İhracatları (Buğday Karşılığı)	Toplam İhracat
2010	1.171.002	3.515.758	4.686.760
2011	5.233	3.872.466	3.877.699
2012	116.079	4.044.628	4.160.707
2013	275.132	4.660.320	4.935.452
2014	68.572	4.926.658	4.995.230
2015	68.798	5.616.627	5.685.425
2016	26.503	6.998.614	7.025.117
2017	42.581	7.347.877	7.390.458

Kaynak: (TMO, 2017)

Türkiye dünyadaki en büyük bulgur ihracatçısı ülke olarak 103 ülkeye bulgur ihraç etmektedir. 2018 yılında toplam bulgur ihracatı 262163 ton olmuştur. En çok ihracat yapılan 20 ülkeye ait rakamları Tablo 2.2.9.3' de verilmiştir (TURKSTAT, 2018).

Tablo 2.2.9.3. Türkiye'nin Bulgur İhracatı Rakamları (2018 yılı)

Sıra	Ülke	Türkiye'nin ihracatında oranı (%)	İhracat miktarı (ton)
1	Irak	25,5	76874
2	Suriye Arap Cumhuriyeti	21,6	63451
3	Almanya	6,6	12176
4	Lübnan	5,1	13498
5	Suudi Arabistan	4,7	12520
6	Belçika	4,6	8459
7	Ürdün	3,3	9179
8	İsrail	3,3	8695
9	Rusya Federasyonu	2,4	5983
10	Fransa	2,2	4301
11	Amerika Birleşik Devletleri	2	4468
12	Birleşik Krallık	1,9	3834
13	Ukrayna	1,9	4896
14	Hollanda	1,7	3360
15	Polonya	1,4	3530
16	İsveç	1,2	2452
17	Birleşik Arap Emirlikleri	1,1	2859
18	Avustralya	0,8	1522
19	Azerbaycan	0,7	2146
20	Kanada	0,6	1332
	Dünya (toplam)	100	262163

Kaynak: (TURKSTAT, 2018)

Bulgurun yüksek besin değeri, uzun raf ömrü, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik bozulmalara karşı dayanıklı olması diğer ülkelerin de bulgur ile ilgilenmelerini sağlamaktadır. ABD buğdayını değerlendirmek için bulgur üretmektedir. Uluslararası gıda yardımlarında ve gıda stoklamalarında bulgur tercih edilmektedir (Bayram ve Öner, 2003).

Türkiye'nin en yüksek ihracatı Afrika ülkeleri ile Türk ve Arap göçlerinin olduğu Avrupa ülkelerine olmaktadır. Hoş sarı rengi, parlak, düzgün kırılmış yapısı ve lezzeti ile Türkiye'de üretilen bulgurlar yurt dışında üretilen bulgurlara göre daha kalitelidirler (Bayram ve Öner, 2003).

Avrupa ülkelerinde bulgur üretimi oldukça düşüktür. Fransa, İsveç ve Yunanistan'da toplamda birkaç adet bulgur fabrikası bulunmaktadır. Avrupa'da yıllık buğday üretimi 2-3 bin ton civarındadır. ABD ve Kanada'da Avrupa'ya göre daha fazla bulgur üretilmektedir. ABD ve Kanada'da, 20 civarında bulgur fabrikası bulunur. ABD'de yıllık üretim 250 bin ton civarındadır. ABD'li bulgur üreticileri gelişmiş teknolojik özelliklere sahip fabrikalarda bulgur üretimi yapmaktadır. Yurtdışında üretilen bulgur uluslararası pazarlarda Türk üreticilerin pazar payını düşürmektedir. Buna örnek olarak Birleşmiş Milletler'in bulgur alımlarını ABD'li üreticilerden yapması verilebilir (Bayram ve Öner, 2003).

Türkiye önceden diğer bulgur üreticisi ülkelere bulgur üretiminde bilgisini ve teknolojisini satar iken artık diğer ülkeler kendi teknolojilerini geliştirmektedirler. Türkiye'de bulgur üretiminde verimin artırılması ve diğer bulgur üreticisi ülkelerle rekabette avantajlı hale gelmesi için bulgur fabrikalarında kullanılan teknolojinin geliştirilmesi ve arge çalışmalarına önem verilmesi gerekir (Bayram ve Öner, 2003). Sağlıklı beslenme ve gastronomik değer olarak dünyada kabul gören bulgurun sahibi şüphesiz Türkiye'dir. Kendine ait olan bir gıda ürünüyle dünya pazarında rekabet edebilmek, ancak günümüz şartlarına uyumlu stratejik planlamalarla mümkün olabilir.

## **2.3. BULGUR KÖFTESİ**

### **2.3.1. Köftenin Tarihçesi**

Etin kıyma olarak kullanılması tarihin her döneminde ve her toplumunda görülmüş bir uygulamadır. "Küfte" veya "Köfte" kelimesi Farsça kökenli olup ince kıyılmış et anlamına gelir (Şavkay, 2000; Yerasimos, 2014).

Kıyma için özellikle etin dös gibi ucuz kısımları ve artan et parçaları kullanılır. Pirzola kapağı, but tarafı, kebablık ve yahnilik etin artanları da kıyma olarak değerlendirilebilir. Hayvanın farklı kısımlarından yapılan kıymalar yağlı, orta yağlı, az yağlı ve yağsız gibi farklı özelliklere sahiptirler. Farklı hayvan etlerinden yapılan kıymalar da farklılıklar gösterir. Osmanlı dönemi yemek kitaplarında hangi yemek için hangi hayvan etinden kıymanın uygun olacağı belirtilmiştir. Bazı kitaplarda çok seyrek

olmakla birlikte etin hayvanın neresinden alınacağı da yazar. Örneğin Melceü't-Tabbâhîn (Aşçıların Sığınağı) kitabında kebab köftenin dana ve koyun butundan çekilmesinin uygun olduğu yazar (Şavkay, 2017).

Osmanlı döneminde sadece et ile yapılan köfteler çoğunlukta olmasına karşın ekmek, pirinç veya bulgur ile yapılan köfteler de vardı. Kadınbudu köfte ve maydanozlu sıkma köfte pilav veya pirinç ile yapılan köftelerdi. İçli köfte ve arefe köftesi bulgur ile yapılan köftelerdi. Köftelerde sebze ve baharatlardan soğan, maydanoz, kimyon, tuz, biber ve tarçın tercih edilirdi. Yağ olarak sadeyağ kullanılırdı. Köftelerin pişirilmesi için birkaç yöntem kullanılırdı. Köftenin tavada veya sahanda haşlanması, ızgara yapılması, kuzu veya koyun gömleğine sarılarak şişe geçirilmesi veya fırınlanması tercih edilen yöntemlerdi (Şavkay, 2017; Şavkay, 2000; Yerasimos, 2014). Ayrıca, una veya yumurtaya bulanarak sadeyağda kızartılan köfteler de vardı. Kıymanın ekmek içi ile iyice yoğrulması ve una bulanarak sadeyağda kızartılması en basit köfte yapma yöntemlerinden birisiydi. Sulu köfte yemeklerine et suyu ilave edilirdi (Mahmud Nedim bin Tosun, 1999). Azerbaycan Türkçesinde “qlorik” olarak bilinen ülkemizin doğu kesimlerinde ise “glorik” veya “hillorik” olarak söylenen kelime “sulu köfte” anlamında kullanılır (Kemaloğlu, t.y.). Erzurum yöresinde ise bulgurla yapılan köfte çeşidine “gliko” denilmektedir.

1919 yılında Hüseyin Hüsnü tarafından yazılan “Etsiz Yağsız Tecrübeli Yemekler Kitabı”nda bulgur köftelerinin tarifleri yer almaktadır. Et ve bulgurun yoğrulup fırında fısıtkılı ve bol soğanlı kıyma ile börek gibi pişirilmiş şekline “Kûbe/kibbe Cü/b/niyye”, yoğrulan bulgurulu et karışımına yumurta şekli verilip içinin fıstıklı kıyma ile doldurulması ve yağda kızartılmasına “Kûbe/kibbe Makliyye” ya da “tavada köfte” denilir. Bu köftenin büyüklerine “Urfaliyye” denilir. Bulgur köftesi hamuruna iki elin ayasında sıkıştırıp yassı şekil verdirilip ızgarada pişirilenine “Kûbe-i Mitseviyye” denir. İçli kıymalı top şeklinde köfteler suda haşlanıp üzerine yoğurt dökülüp kaynatılır ve tarhun eklenirse “Kûbe-i Lebeniyye” adını alır. Çiğ köfte ise “Tâbir-i âhirle Dibâbe” veya “dibâye” olarak bilinirdi (Gündüzöz, 2016).

Günümüze bakıldığında teknolojinin gelişmesiyle kıyma makinelerinin yaygınlaşması köfte yapımını daha kolay hale getirmiştir. Böylece köfte ucuzlamış ve çeşitleri artmıştır. Köftenin yaygınlaşması yahnilerin geri planda kalmasına neden

olmuştur (Yerasimos, 2014). Günümüzde, koyun etinin yanı sıra dana etinin de kıymada kullanımı artmıştır. Hatta dana eti daha fazla kullanılır durumdadır. Kıyma makinelerinden önce satır veya bıçakla kıyılan kıyma günümüz kıyma makinelerinde yapılan kıymaya göre daha lezzetlidir. Satır veya bıçakla yapılan kıymada etin suyu kıymada kaldığı için daha lezzetlidir. Ayrıca, Osmanlı Devleti döneminde köftelerde kullanılan tarçının günümüzde pek kullanılmadığı görülmektedir. Kimyon, karabiber, kekik, köfte baharı günümüzde köftede sevilen baharatlardır (Karakuş, Sezgin ve Şanlıer, 2015).

### **2.3.2. Köftenin Besin Değeri ve Sağlığa Etkileri**

Türk mutfağında bulgur etli yemeklerde çokça kullanılır. Köftelerin nasıl pişirildiği besin değerleri açısından önemlidir. Köftelerin ızgara yapılması, fırınlanması veya sulu ısıda pişirilmesi tavsiye edilir. Kızartma yapılan yemekler lezzetlidir ancak kızartma yağı yemeğin kalorisini artırır. Kızartmada yağın yüksek sıcaklığa çıkması ve yağın tekrar tekrar kullanılması kanserojen maddelerin oluşmasına ve besin değerinin düşmesine neden olduğu için tavsiye edilmez. Kızartmada ve kavurmada yağın yanmamasına ve yiyeceklerin fazla kızartılmamasına dikkat edilmelidir (Şanlıer, Cömert ve Durlu Özkaya, 2012; Criss ve Baysal, 1999; Karakuş, Sezgin ve Şanlıer, 2015). Kıymadan yapılan köfteler tüm etten yapılan yemeklere göre çocuklar ve yaşlılar için daha uygun yemeklerdir. Çocuklar ve yaşlıların beslenmesinde köftelerin yer alması tavsiye edilir (Karakuş, Sezgin ve Şanlıer, 2015).

(Baysal, 2002), Türk mutfağının tipik özelliklerinden biri olarak yemeklerde farklı besin gruplarının bir arada kullanılmasını söyler. Köfte, sarma ve dolmalar farklı besin gruplarını bir arada kullanıldığı yemekler olduğu için bu yemekler tek başlarına bir öğün için besleyici olabilmektedirler. Türk mutfağında köfteler hiç bir zaman sadece etle yapılmaz. Köftelere bayat ekmek, pirinç, bulgur, yumurta, domates, soğan, maydanoz, mercimek, nohut, çeşitli sebzeler ve çeşitli baharatlar eklenir. Özellikle farklı besin gruplarının bir arada kullanıldığı fırında, sahadanda veya sulu ortamda pişirilen köfteler oldukça sağlıklıdır. Bu tip köfteler Amerikan mutfağındaki hamburgere göre çok daha düşük oranda doymuş yağ ve kolesterol içerir. Köftelerin

yoğurt veya ayran ile birlikte yenilmesi besin değerini artırır. Köftelerin enerji değerleri ve protein içerikleri malzeme çeşidine göre değişir. Ancak ortalama olarak bir porsiyon köfte yetişkin ve hafif faaliyette çalışan bir erkeğin enerji ihtiyacının %12-34'ni ve protein ihtiyacının %14-50'sini karşılayabilmektedir. Bazı köftelerin enerji ve besin değerleri alttaki Tablo 2.3.2.1.'de verilmiştir (Baysal, 2002).

(Baysal, 2002) bulgur ile yapılan köfteler arasında sarımsaklı köfte, patlıcanlı köfte, fırın yapması, içli köfte, sini köfte, mahıtalı (mercimekli) köfte, ekşili köfte (veya analı kızılı), batırık, cimdik köftesi, göce köftesi, yoğurtlu ufak köfteyi sayar. Tabloda yer alan köftelerin malzemeleri şöyledir; patlıcanlı köfte (yarma, ince bulgur, patlıcan, yeşil biber, domates, soğan, margarin), içli köfte (ince bulgur, kıyma, soğan, ceviz içi, sıvı yağ, baharat, biber salçası), mercimekli köfte (ince bulgur, kırmızı mercimek, soğan, maydanoz, biber salçası, sıvı yağ, kara ve kırmızı biber), göce köftesi (ince bulgur, un, yoğurt, nane, domates salçası, sarımsak, k.biber), cimdik köftesi (yarma, ince bulgur, ıspanak, sarımsak, yoğurt, margarin, kırmızı biber).

Tablo 2.3.2.1. Bazı Bulgur Köftelerinin Enerji ve Besin Değerleri

Köfte çeşidi	Pors. ağırlığı (g)	Enerji (Kkal)	Protein (g)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Vit.A (İ.Ü.)	Vit.B <sub>1</sub> (mg)	Vit.B <sub>2</sub> (mg)	Niasin (mg)	Vit.C (mg)
Patlıcanlı köfte	425	455	9.2	46	2.9	476	0.21	0.11	2.54	34
İçli köfte	275	859	32.9	58	5.9	67	0.44	0.28	7.21	4
Mercimekli köfte	280	589	22.1	89	7.3	120	0.52	0.23	3.76	19
Göce köftesi	400	649	16.8	185	0.5	653	0.34	0.26	4.25	5
Cimdik köftesi	435	572	14.8	215	4.1	473	0.28	0.38	2.21	19

Kaynak: (Baysal, 2002)

## 3. BÖLÜM: TEZ ÇALIŞMASI VE ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

### 3.1. Materyal

Tez çalışmasının ana materyali Türkiye’de bulgur ve bulgur köftesi kültürü ve algısıdır. Bulgur ve bulgur köftesi kültürünü araştırmak amacıyla bulgur köftelerinin yaygın şekilde yapıldığı şehirlerde yarı yapılandırılmış mülakatlar ve saha gözlem çalışmaları yapılmıştır. Türkiye’de bulgur algısını ölçmek amacıyla bulgur algısı ölçeği (BAÖ) geliştirilip katılımcılara uygulanmıştır. Ayrıca, bulgur algısını daha geniş bir bakış açısıyla inceleyebilmek için yerel ve yabancı çeşitli kurum ve kuruluşların kaynaklarından yararlanılmıştır. Bulgur; tarihi, kültürel değeri, ekonomik değeri, tüketim şekilleri, sağlığa etkileri gibi farklı açılardan ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

### 3.2. Yöntem

Tez çalışmasında uygulanan yöntem, verilerin elde edilmesinde ve verilerin analiz edilmesinde uygulanan yöntemler olarak iki grupta açıklanmıştır.

#### 3.2.1. Verilerin Elde Edilmesinde Uygulanan Yöntem

Bu tez çalışmasında bulgur, bulgur köftesi kültürü ve algısının araştırılması için iki yöntem uygulanmıştır. Birincisi yarı yapılandırılmış mülakatlar ve saha gözlem çalışmaları; ikincisi ise anket çalışmasıdır.

Mülakatlar için bulgur köftesi mutfak kültürünün yaygın olduğu Adana, Hatay, Kahramanmaraş, Adıyaman, Malatya, Kilis, Şanlıurfa, Diyarbakır, Kırşehir, Karaman, Afyon, Çorum, Kayseri, Gaziantep, Siirt, Mardin, Bitlis, Bilecik, Malatya, Sivas illerinde doğup büyümüş 30 kaynak kişi iletişim sağlanmıştır. Bu kişiler “Tadında Hikayeler” belgesel çekimleri sırasında tanışılan ve yerel kültür hakkında bilgi alınan kişilerdir. Tez yazımı sırasında bu kişilerle tekrar iletişim kurularak mülakatlar

gerçekleştirilmiştir. Kaynak kişilerin bilgileri tezin kaynakça kısmında verilmiştir. Kaynak kişiler, evlerinde yerel yemekleri yapan ev hanımlarından ve yerel yemek kültürünü araştıran araştırmacılardan oluşmaktadır. Ev hanımı kaynak kişiler anneleri, kayınvalideleri veya diğer aile büyüklerinden edindikleri bilgileri vermişlerdir. Araştırmacı kaynak kişiler ise önceki araştırmalarından edindikleri bilgileri paylaşmışlardır. Kaynak kişilerle bulgur köftesi çeşitleri, yapım teknikleri, tarifleri, farklılıkları, yerel isimleri, kullanılan bulgur çeşitleri, unutulmaya yüz tutmuş bulgur çeşitleri gibi konularda yarı yapılandırılmış mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Kaynak kişilerin köfte yapım teknikleri izlenerek gözlemde bulunulmuştur.

Tez çalışmasında ikinci yöntem olarak anket yapılmıştır. Haziran- Temmuz 2019 tarihleri arasında toplam 1500 kişiye sosyal medya ortamında bölgesel kategoriler dikkate alınarak anket dağıtılmıştır. Dağıtılan linklerle ankete gönüllü olarak katılan katılımcılar yanıtlarını zorunlu şıklar olmadan yanıtlamışlardır. Anketi dolduran sayısı 1010 olarak gerçekleşmiş 5 adet anket yarısı boş olduğundan değerlendirilmeye katılmamıştır. Son durumda örneklem sayısı 1005 olarak sonuçlandırılmıştır. Anket tez yazarı tarafından oluşturulmuştur.

Bulgur Algısı Ölçeği (BAÖ) demografik sorularla birlikte 67 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar soruları 1-5 arasında derecelendirilen likert ölçeğinde değerlendirmişlerdir (1: katılma durumu hiç- %0, 5: katılma durumu tam- %100). Demografik sorularda katılımcılardan yaşı, eğitim düzeyi, mesleği, aylık geliri, medeni durumu, doğduğu coğrafi bölge, yetiştiği yerin idari statüsü hakkında bilgiler alınmıştır. Bulgur Algısı Ölçeğinde sorular 9 alt boyut içerisinde gruplandırılmıştır. Alt boyutlar şöyledir; Kültürel gastronomik değer olarak bulgur, Bulgur kaynağı, Bulgur çeşitleri, Bulgurun üretim bölgesi, Diyetle bulgur, Bulgur tüketim şekli, Kullanım bölgesi, Bulgur ticareti, Klasik bulgur için alternatif.

### **3.2.2. Verilerin Analiz Edilmesinde Uygulanan Yöntem**

Kaynak kişilerle yapılan mülakatlardan elde edilen veriler köfte çeşitleri ve bulgur çeşitleri özelinde sınıflandırılmıştır. Veriler bulgur çeşitleri, şehirlere göre bulgur köftesi çeşitleri, iç yağlı bulgur köftesi çeşitleri ve unutulmaya yüz tutmuş bulgur köftesi çeşitleri olarak tablolar halinde düzenlenmiştir. Kaynak kişilerden alınan köfte



tarifleri tekrar tekrar yapılarak miktarları ve pişme süreleri standartlaştırılmıştır. Standart hale getirilen tarifler ayrıntılarıyla açıklanmıştır. Köftelerin fotoğrafları çekilmiş ve çalışma içerisinde eklenmiştir.

Tez çalışması için toplanan anket cevapları SPSS Windows 22.00 programı kullanılarak analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekle ilgili açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve Cronbach's Alpha değerleri hesaplanmıştır. Ölçek alt boyutları puanları arasında Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca ölçek alt boyutlarının katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık testleri bağımsız örneklem t testi ve Tek Yönlü Varyans analizi ile gerçekleştirilmiştir.

## **4. BÖLÜM: SONUÇLAR**

### **4.1. Mülakat ve Saha Gözlem Çalışmaları Sonuçları**

#### **4.1.1. Derlenen Bulgur Köftesi Çeşitleri, Özellikleri ve Yapım Teknikleri**

Kaynak kişilerle yapılan yarı yapılandırılmış mülakatlar ve saha gözlemleri sonucunda bulgur köftesi çeşitleri, özellikleri ve yapımında dikkat edilmesi gereken hususlar derlenmiştir. Kaynak kişilerin bulgur köftesi yapımında tercih ettikleri bulgur çeşitleri ve tercih nedenleri Tablo 4.1.1.1'de yer alır. Tablo 4.1.1.2'de bulgur köftelerinin farklı şehirlerde yayılımı, köftelerin malzeme ve pişirme tekniği farklılıkları görülür. Tablo 4.1.1.3 iç yağı ile yapılan bulgur köftelerinin bir derlemesi niteliğindedir. Tablo 4.1.1.4'de ise unutulmaya yüz tutmuş yerel bulgur köftesi çeşitleri ve kendilerine özgü farklılıkları listelenmiştir. Bu bölümde ayrıca yoğrulduktan sonra pişirilen ve pişirilmeyen bulgur köftelerinin yapımında dikkat edilmesi gerek hususlar açıklanmıştır. Son olarak, Tablo 4.1.1.4.'de yer verilen unutulmaya yüz tutmuş bulgur köftesi çeşitlerinin standart hale getirilmiş tarifleri ve fotoğrafları eklenmiştir.

Tablo 4.1.1.1. Bazı Şehirlere Göre Bulgur Köftesi Yapımında Bulgur Çeşidi Tercihi ve Nedenleri

Şehir	Bulgur Tercihi	Bulgur Tercihi Nedeni	Kaynak Kişi
Adana	Karakılçık, Esmer Bulgur	<i>“Daha lezzetli olduğu için tercih ederiz. Sarı renkli bulgur bize saman gibi gelir. Karakılçık bulamadığımız zaman mutlaka esmer bulgur kullanırız”</i>	K.1
Hatay	Karakılçık, Esmer Bulgur	<i>“Esmer bulgur çok daha lezzetli olur. Kaldı mı da çabuk dağılmaz. İyi yoğurucun amma ya da makineden çekicin. Yoksa dağılır”</i>	K.2
Kahramanmaraş	Sarı bulgur	<i>“Anneannelerimiz hep açık renk kullanırdı. Koyu renkli bulgur sevmeyiz. “</i>	K.3
Adıyaman	Sarı bulgur	<i>“Çocukluğumdan hatırladığım bulgurların koyu renkli olmadığıdır. Esmer bulgurla çiğ köfte yapıldığını sonradan öğrendim.”</i>	K.4 (tez yazarı)
Malatya	Yarma ve Sarı bulgur	<i>“Yaprakla sarılan köfte çeşitlerinde daha çok yarma kullanırız. Yarmanın yanında bulguru da anneannelerimiz gevreklik versin diye kullanırlardı. Esmer bulgur değil kaynatılmış sarı bulgur kullanırız”</i>	K.5
Kilis	Sarı bulgur	<i>“Ben esmer bulgur kullanıldığını görmedim. Bizde her zaman açık renkli bulgur olur. Koyu renklisini bilmeyiz.”</i>	K.6
Şanlıurfa	Sarı Bulgur	<i>“Urfa’da köfte yapımında her zaman açık renkli bulgur kullanılır. Bizim köftelerimiz açık renk olur.”</i>	K.7
Diyarbakır	Sarı bulgur	<i>“Biz koyu renkli köfte sevmeyiz. Eskiden çiğ köfte de sarı bulgur kullanılırdı. Şimdilerde moda oldu, esmer bulgur kullanılıyor”</i>	K.8

Malatya’da bulgur bir çok köftede yarmayla beraber kullanılmakta ve esmer bulgurun mutfakta yeri bulunmamaktadır. Esmer bulgur kullanan illerde köfte hazırlarken sağlam olması ve iyi tutması için un kullanma oranı daha yüksektir. Karakılçık ve esmer buğdaylarının geleneksel yöntemle hazırlanan bulguru sert bir yapıdadır. Yoğurmak için ustalık ve bilek gücü gerekmektedir. Görüşmeler sırasında köfte yapımında kullanılan bulgurlar arasında Kavılcanın, Siyez bulgurunun adı geçmemiştir. 74 yaşında olan bir görüşmeci Anneannesinin de her zaman açık renkli bulgur kullandığını ifade etmiştir.

Tablo 4.1.1.2. Şehirlere Göre Bulgur Köftesi Çeşitlerinin Sınıflandırması

Şehir	Köfte ismi	Malzemeler	Piştirme Tekniği	Kaynak Kişi
Kırşehir	Besmeç	Çiğ Köftelik Bulgur, Orta Yağlı Kıyma, Kuru Soğan, Pul Biber, Karabiber, <i>Kimyon</i> , Maydanoz, Domates salçası	Mangal	K.9
Karaman (Ermenek)	Tarhana başı, Et Tarhanası	Kısırlık Bulgur, Orta Yağlı Kıyma, Kuru Soğan, <i>Reyhan</i>	Mangalda veya sacda	K.10
Yozgat	Köfte Giliği	Çiğ Köftelik Bulgur, Orta Yağlı Kıyma, Kuru Soğan,	Sacda veya soba üzerinde	K.11
Afyon (Emirdağ)	Emirdağ Basması, Bulgur Basması, Basmaç	Orta Bulgur, Orta Yağlı Kıyma, Kuru Soğan, <i>Kimyon</i> , <i>Nane</i>	Sac	K.12
Çorum	Çorum Tokmak Köftesi	Çiğ Köftelik Bulgur, Tavuk	Sac	K.4 (tez yazarı) Tadında Hikayeler Programı çekimleri esnasında Çorumlu bir kadından öğrenildi
Kayseri (Yahyalı)	Bezdirme	Çiğ Köftelik Bulgur, Kıyma, Kuru Soğan	Sac	K.14
Sivas	Bulgur Köftesi, Tıpış Köfte	Çiğ Köftelik Bulgur, Orta Yağlı Kıyma, Kuru Soğan, Maydanoz, Karabiber, Pul Biber, Tuz	Mangal	K.15
Adıyaman	Yapıştırma	Çiğ Köftelik Bulgur, Yağsız Kıyma, Kuru Soğan,	Kızartma	K.4 (tez yazarı)
Şanlıurfa	Aya Köftesi	Çiğ Köftelik Bulgur, Yağsız Kıyma, Kuru Soğan, İsoot, Karabiber	Kızartma	K.7
Hatay	Fış Oruk	Çiğ Köftelik Bulgur, Kıyma, Kuru Soğan,	Kızartma	K.4 (tez yazarı)
Adana	Çöç	Çiğ Köftelik Bulgur, Kıyma, Kuru Soğan, Karabiber, Pul biber, <i>Kimyon</i>	Kızartma	K.1
Kahramanmaraş	Bezdirme	Çiğ Köftelik Bulgur, Yağsız Kıyma, Pul biber, Karabiber	Kızartma	K.3

Gaziantep	Yapma	Çiğ Köftelik Bulgur, Kıyma, Kuru Soğan	Kızartma	K.16
Kilis	Fırın Yapması	Çiğ Köftelik Bulgur, Kıyma, İç Yağı, Kuru Soğan	Mahalle Fırını	K.19
Siirt	İsmeyket Köfte	Çiğ Köftelik Bulgur, Kıyma, Kuru Soğan	Kızartma	K.4 (tez yazarı)
Mardin	Sifefit	Çiğ Köftelik Bulgur, Kıyma, Kuru Soğan, <i>Kışniş</i>	Kızartma	K.4 (tez yazarı)

Bulgur ve etle yoğurularak yassı şekil verildikten sonra pişirilen köfteler Ege Bölgesi, Karadeniz Bölgesi ve Marmara Bölgesi hariç Türkiye'nin bir çok şehrinde yapılır. Söz konusu bulgur köftesi çeşitlerinde küçük baharat ve malzeme farkları göze çarpmaktadır. Özellikle Yozgat, Konya, Ermenek gibi şehirlerde köfteler orta yağlı kıymayla hazırlanır ve sacda pişer. Ayran veya çayla beraber kahvaltıda yenir. Şanlıurfa, Adıyaman, Adana, Gaziantep gibi illerde bu köfte içli köftenin kalan kısmı ile yapılmaktadır. İçli köfte yapacak miktarda et bulunmadığı durumlarda köfte yoğurularak içsiz yapılmakta ve doyurucu olması dolayısıyla ekmeğin yerine de tüketilmektedir. Sulu yemeklerin ve bulgur köftesi çeşitlerinin yanında, sözkonusu içsiz köfte çeşitleri öğünü destekleyici unsur olarak da kullanılmaktadır. İçsiz köfteler, bulgur köftesi alışkanlığının daha zayıf olduğu bölgelerde ise özel bir yemek olarak ve daha zengin içerikle hazırlanmaktadır. Sonuç olarak şekil ve içerik olarak benzer özellikler taşıyan ve en geniş coğrafyaya yayılan bulgur köftesi çeşidi olma özelliği taşıdığı söylenebilir. Yapma ve Tarhana gibi köftelerin patateslisi de yapılmaktadır. Elin bulunmadığı zamanlarda söz konusu köftelerde ikame ürün olarak patates kullanma alışkanlığı görülebilmektedir. Güneydoğu Anadolu, Doğu Anadolu ve Akdeniz Bölgesi bulgur köftesi çeşitliliğinin yanında İç Anadolu Bölgesinde ilçelerde veya köylerde ildeki yemek kültüründen bağımsız olarak bulgur köftesi çeşitlerine rastlanmaktadır. Örn. Emirdağ/Basmaç yemeği Afyon il merkezinde görülmezken Emirdağ'da çok önemli ve özel bir yemektir. Kaynak kişilerle yapılan görüşmelerde en çok tekrarlanan “Çocukluğumun lezzeti, Hiçbir yemek bu kadar lezzetli olamaz, Bana babaannemi hatırlattı, Şu an kokusu burnuma geldi, Tok olsam bile dayanmam yerim” gibi cümleler, söz konusu köftelerin sadece karın doyurma amacına hizmet etmediğini kişilerin duygusal hafızasında önemli bir yeri olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.1.1.3. İç Yağı İle Yapılan Bulgur Köftelerine Ait Örnekler

Şehir	Köfte İsmi	İç malzemesi	Kaynak Kişi
Kilis	Kübbülmüşviyye	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı, Ceviz içi, Tarçın, Karabiber, Pul biber	K.19
Kilis	Analı Kızlı Ekşili Yahnı	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı, Kuru Nane, Toz Biber, Karabiber	K.17
Bitlis	İçli Köfte	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı, Ekşi Nar Tanesi, Rendelenmiş soğan (tercihe göre) , Karabiber, Pul biber	K.18
Bitlis	Gari Otlı Köfte	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı, Ekşi Nar Taneleri, Rendelenmiş Soğan, Karabiber, Pul Biber	K.18
Birecik	Şırşırılı Köfte	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı, Ceviz içi, Karabiber,	K.7
Malatya	İçli Köfte	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı, Pul biber, Karabiber	K.5
Hatay	Darbalı Köfte	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı, Nane, Kırmızı biber	K.20
Hatay	Eşki Aşı	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı	K.4 (tez yazarı)
Sivas	Tonus Köftesi, Altınyayla Köftesi, Cırt Köfte	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı, Pul biber, Karabiber, Yenibahar, Kimyon	K.15
Şanlıurfa	Lıklıkı Köfte	Etli İçli Köfte Hamuru, İç Yağı, İsoot,	K.7

Tez yazarı, kaynak kişilerle yaptığı görüşmeler ve belgesel çekimleri sırasında yaptığı araştırmalar sonucunda ciğerli iç pilav ve ciğer kebab gibi lezzetlerin kuzu gömleğine sarılarak yapıldığı özel tariflere ulaşmıştır. Söz konusu tariflerde çöz yağı, darp yağı veya gömlek yağı isimleri kullanılmaktadır. Bu yağlar piştiğinde erimez, kızarır ve çıtır çıtır bir yapı kazanır. Böbrek üstü yağı, kavram yağı, iç yağı olarak adlandırılan yağlar ise oda sıcaklığında donan ısındığında eriyen bir yapıya sahiptir. Bu yağlar iç organların etrafında yapılandığı için genel olarak “iç yağı” olarak adlandırılır. Görüşmeler esnasında yağlar hakkında yanlış algı oluştuğuna ve iç yağlarıyla hazırlanma tekniği bulunan bazı köftelerin tarifinin “gömlek yağı” ile verildiği gözlenmiştir.

İç yağlarının eski dönemlerde yaygın kullanım şekli önce kıyma haline getirilip sonra iyice yıkanıp, temizlenmesidir. Sıcak suda biraz yoğurulup yumuşatılan yağ soğuk suyla yıkandığında içindeki yabancı maddelerden arınır ve donarak tekrar form kazanır. Bu işlem birkaç defa tekrar edilerek yağın iyice arınması sağlanır. Günümüzde ön yıkama ve eritme işlemlerinin bilinme oranı azalmıştır.

Diğer bir yöntem ise iç yağını eritip süzgeçten geçirerek tortularından arınmasını sağlamaktır. Tablo 4.1.1.3’de yer alan köfte çeşitlerinden Tonus köftesi ve Lıklık köftenin haricinde ön işleme tabii tutulan bir köfte çeşidi bulunmamaktadır. Bu sonuçlardan hareketle farklı bulgur köftesi çeşitlerinin aktarım geleneğinin hızı azaldıkça, kullanılan malzeme uzmanlığının da kayba uğradığı söylenebilir.

Kaynak kişilerin “Yörenizde yapılan bulgur köftesi çeşitleri nelerdir?” ve “Kaybolmakta olan, çocukken çok sevdiğiniz ama günümüzde yapılmayan köfte çeşidiniz var mıdır?” sorularına verdikleri cevaplar Tablo 4.1.1.4’de derlenmiştir. Kaynak kişilerin ilk soruya verdikleri cevap çoğunlukla içli köfte ve çiğ köfte olmuştur. Katılımcılara, kendi mutfak kültürlerine ait olan kaybolmakta olan köfte çeşitlerini araştırmaları için 3-4 gün süre verilmiştir. Süre sonunda edinilen kazanımlar Türk Mutfak Kültürü adına çok kıymetlidir. Tez yazarı Asuman Kerkez kaybolmakta olan bulgur köftesi çeşitliliğine ait bir kitap hazırlamakta olup, tablodaki köfte çeşitlerinin de bulunduğu 220 tarife ulaşmıştır. Hızla yok olan söz konusu bulgur köftesi çeşitliliğinin detaylı araştırmalar yapılarak arşivlenmesi adına çalışmaktadır. Tariflerin arşivlenmesi, içerisinde kullanılan *gari otu* gibi endemik bitkilerin, *keme* gibi özel mantar çeşitlerinin de dikkat çekmesine yol açacaktır. Aynı zamanda sağlıklı beslenme, vegan ve vejeteryan beslenme kuramlarıyla uyumlu özelliklere gösteren, “nohutlu içli köfte”, “susamlı içli köfte”, “yeşil fasülyeli içli köfte”, “yeşil mercimekli içli köfte” gibi çeşitlerin menülere kazandırılması adına çalışmalar yapılmalıdır. “yahnıl asabat” ve “ciğer köftesi” gibi tarifler ise incelikli yemek zevki olan insanların dikkatini çekecek noktalara sahiptir. Kaz ciğeri ile menülerde kendine sağlam bir yer edinen sakatlı tarifler bulunmaktadır. Kuzu ciğeri ve bulgurun bir arada kullanıldığı tarifler inovatif çalışmalara da kaynak olabilecek özellikler barındırmaktadır.

Tablo 4.1.1.4. Kaybolmakta Olan Köfte Çeşitlerine Ait Örnekler

Şehir	Yörenizde Bulgurla Yapılan Köfteler Nelerdir	Çocukluğunuz da Yapılan Farklı Köfte Çeşitleri Nelerdir	Köfteyi Özel Kılan Malzemeler veya Yapım Teknikleri	Kaynak Kişi
Adana	İçli Köfte, Fellah Köftesi	Tarhanalı Analı Kızlı	Yemeğin sulu kısmının yöresel <i>Adana tarhanası</i> ile hazırlanması	K.21
Adana	İçli Köfte	Nohutlu İçli Köfte	İçli köftenin iç malzemesinin <i>haşlanmış nohut, soğan</i> ve baharatla hazırlanması. Yanında <i>tahinli veya acılı özel sosu</i> ile beraber yenmesi	K.1
Adıyaman	Tevenk Sarması	Tevenk Sarması	<i>Asma yaprağının</i> içine yarma ve bulgur karışımı içeren köfte konması. Köftelerin <i>ayranla</i> beraber pişmesi	K.22
Adıyaman	İçli Köfte	Yarpuzlu Köfte	Köftenin sulu kısmında, <i>yarpuz</i> denilen ve su kenarlarında yetişen yabancı nanenin bol miktarda kullanılması	K.23
Bitlis	İçli Köfte	Gari Otlı İçli Köfte	Köftenin sulu kısmında <i>gari otu</i> , yılan otu, tırşik de denilen zehirli aynı zamanda şifalı bir otun fermente edilerek kullanılması.	K.18
Bitlis	İçli köfte	Çorti Taplaması	Köftenin sulu kısmında <i>çorti</i> denilen ve sirke kullanılmadan yapılan bir lahana turşusu çeşidi kullanılması	K.18
Diyarbakır	İçli Köfte	Susamlı İçli Köfte	İçli köfte yapımında susam ve çökeleğin beraber kullanılması	K.24
Elazığ	İçli Köfte	Mukaşerli Köfte	Köftenin, <i>mukaşer</i> denilen ve Elazığ'da yemeklerde bolca kullanılan bir nohut türüyle beraber hazırlanması	K.4 (tez yazarı) Tadında Hikayeler Programı çekimleri esnasında Elazığlı bir kadından öğrenildi
Elazığ	Harput Köftesi	Dilim Dolma	Yaz sebzelerinin bolca kullanıldığı çok hafif ve lezzetli bir tencere yemeği olması.	K.25
Hakkari	Kürt Köftesi	Kıfayet Heşandi	İçli köftenin iç malzemesinde <i>un kavurması</i> ve <i>ceviz</i> kullanılması	K.26
Hakkari (Çukurca)	Irak Tırşığı	Irak Tırşığı	İçli köftelerin dış ve iç malzemesinde <i>zerdeçal</i> , yemeğin sulu olan kısmında ise	K.27

			bolca <i>pazı</i> kullanılması	
Hatay	Oruk	Darbalı Köfte	İçli köftenin iç malzemesinde <i>iç yağı</i> kullanılırken, sulu yemek kısmında <i>ıspanak ve tuzlu yoğurt</i> kullanılması	K.20
Kilis	İçli Köfte	Analı Kızlı Ekşili Yahni	Köftenin iç malzemesinin <i>iç yağı ve ceviz</i> olması. Sulu yemek malzemesinde <i>taze domates suyu, koruk ekşisi</i> ve pirinç kullanımı	K.17
Malatya	İçli Köfte	Almalı Küfde	Köftenin sulu kısmının yeşil elma, erik ekşisi ve ayranla beraber hazırlanması	K.5
Sivas	İçli köfte	Tonus Köftesi	Köftenin dışının <i>orta bulgur</i> la hazırlanması ve iç malzemesinin <i>iç yağı</i> olması	K.15
Sivas	İçli köfte	Tellice Köftesi	Köftenin malzemelerinde <i>tellice otu</i> denilen şifalı bir otun bol miktarda kullanılması	K.28
Şanlıurfa	İçli Köfte	Erik Aşısı	Köftenin sulu yemek kısmında Urfa'da Erik denilen <i>kuru kayısının</i> bolca kullanılması	K.7
Şanlıurfa	Çiğ Köfte	Keme Boranısı	Köftenin sulu kısmında gastronomik değeri çok yüksek olan <i>keme mantarı</i> kullanılması	K.29
Siirt	Kitel	Yahnil Asabat	Yemeğin sulu kısmında <i>kuzu ciğeri ve sumak</i> kullanılması	K.30
Siirt	Kitel	Kiteli Sever	Köftenin iç malzemesinde ön pişirme işlemine tabii tutulan <i>soğanlı kavurmalı ince bulgur</i> kullanımı	K.13



Tez yazarı edindiği deneyimler sonucunda bulgur köftesi yapımında dikkat edilmesi gereken hususları belirlemiştir. Bulgur köftesi yapımında dikkat edilecek hususlar yoğrulduktan sonra pişirilmeden tüketilen köfteler ve yoğrulduktan sonra pişirilerek tüketilen köfteler için ayrı ayrı açıklanmıştır.

### Yoğurma İşleminde Sonra Pişirilmeden Tüketilen Köftelerde Kalite Yönünden Dikkat Edilmesi Gerekenler

Kullanılan bulgur (sümüt) içinde bulunulan yılın ürünü olmalı ve bayat olmamalıdır. Bulgur fazla beklemişse, sıcak ortamda kalmışsa kokusu değişir. Adıyaman'daki anneanne deyimiyile söylemek gerekirse “kakırcır” bulgurun içindeki yağların ısının ve zamanın da etkisiyle bozulması ve kokusunun değişmesi köftenin lezzetini ve kalitesini etkiler.

Kullanılan baharatlar mutlaka taze olmalıdır. Baharatlar, çekirdek veya tohum halindeyken ısıya ve zamana karşı daha dayanıklıdır ama öğütüldükten sonra içindeki esansiyel yağları hızla kaybeder, bayatlar. Adıyaman'da köftelik baharatlar fazla miktarda alınıp bekletilmez. Bittikçe yeniden öğütülür.

Salçalar ve pul biberin aroması da, aynı şekilde önemlidir. Uygun şartlarda hazırlanmayan, sıcakta fazla bekleyen salçalarda geniz yakan farklı bir acılık oluşur. Bu istenmeyen özellik, köftenin lezzetini ve kalitesini bozar. Güneydoğu geleneğinde bazı köfteler açık kırmızı bazıları çok canlı ve güzel bir kırmızı olurdu. Şimdiki gibi bordo ve siyaha kaçan köfteler son dönemlerde arttı. Aşırı isot, baharat ve salça kullanımı da hem lezzeti etkiler hem de mide için çok zorlayıcıdır.

Özellikle yaz mevsiminde, köftede kullanılacak bütün malzemeler (bulgur, baharat, salça, biber vs) buzdolabında bekletilir. İçine et giren köftenin mümkün olduğu kadar sıcaklıktan korunması gerekir.

Eskiden büyüklerin döve döve hazırladığı etlerle yapılan köfteler, deyim yerindeyse “ipek gibi” olurdu. Et dövülürken içindeki sinirlerin tamamından arınırdı. Köftelik et, içerisindeki bütün yağlardan ve sinirlerden ayıklanarak kıyma haline getirilmelidir. Kara et veya siyah et denen köftelik etin kokusu da çok önemlidir. Bu nedenle kıyma ev

dışında hazırlatıldığında makinanın iyice yıkanmış olması ve daha önce et çekilmemiş olması gerekir. Dikkat edilmezse köftede baskın bir yağ kokusu alınabilir.

Kuru soğan ve sarımsak elde ve çok ince doğranmalıdır. Robotta öğütülen soğan önce sudan geçirilip iyice süzülmesi, sonra kullanılmalıdır. Bütün malzemeler hazır olduktan sonra soğan, sarımsak hazırlanır ve yoğurma işlemine geçilir.

Adıyaman usulü çiğ köftede et önce ince doğranmış soğan, sarımsak, salçalar ve baharatlarla beraber iyice karıştırılır. Daha sonra bulgurla karıştırılarak, yanına da birkaç parça buz atılarak yoğrulur. İnsanların vücut ısıları çok eski dönemlerden beri gastronomi ile iç içe olan bir alandır. Vücut ısı yüksek, eli sıcak olan insanların yoğurduğu köfte çok iyi kabul edilmez. El sıcaksa, kenarda bulunan buz dolu kaseye arada daldırıp soğutulur. Eli soğuk olanların köftesi aroma ve renk değişimine uğramadığı için daha çok tercih edilir.

Malzemesi bu kadar detay isteyen bir yemeğin yapımı da detaylıdır. Yoğururken az su kullanarak mümkün olan en kısa sürede fazla zaman geçirmeden, bulguru bulgura sürerek yoğurmak gerekir. Yeni öğrenenler eline sürter ve kıpkırmızı olur. Sosyal ortamda alay konusu olur.

İçine konan maydanoz ve taze soğanın yeşil kısımları çok ince olarak elde doğranmalıdır. Ezilmiş veya sulanmış, rengi bozulmuş yeşilliklerin kullanılması tercih edilmez.

Köfte ısırıldığında hem yumuşacık lokum gibi olmalı boğazdan kayıp gitmeli ancak çamur gibi ezilmiş olmamalıdır. Yani bulgurun bir karakteri vardır ve yoğururken bunu bozmadan yoğurmak gerekir. Eski dönemlerde çocuklar henüz ilk okul çağında bulgurla ve köfteyle tanışır, nasıl yoğurması gerektiğini ve el ölçüsünü öğrenirlerdi. Örneğin Çömçeli Gelin geleneği bunu gösterir.

Köfteyi yoğurduktan sonra hiç bekletmeden yemek daha uygundur. Bulgur lifli yapıya sahip olduğu için hemen suyunu çeker ve kurur. Eski dönemlerde iki saat bekleyen köfteye bile kimse olumlu bakmazken, zaman içinde bir çok algı gibi bu konu da değişime uğramıştır.

## Yoğurma İşleminde Sonra Pişirilerek Tüketilen Köftelerde Kalite Yönünden Dikkat Edilmesi Gerekenler:

Piştirilmeden tüketilen bulgur köftelerinde olduğu gibi piştirilerek tüketilen bulgur köfteleri için de bulgurun taze olması çok önemlidir. Kullanılan bulgur (sümüt) içinde bulunulan yılın ürünü olmalı ve bayat olmamalıdır. Bulgur fazla beklemişse, sıcak ortamda kalmışsa kokusu değişir. Adıyaman'daki annanne deyimiyle söylemek gerekirse “kakırcır” bulgurun içindeki yağların ısının ve zamanın da etkisiyle bozulması ve kokusunun değişmesi köftenin lezzetini ve kalitesini etkiler.

Köftenin birbirini tutması ve dağılmaması için yağsız ve iki defa çekilmiş kıyma kullanılır. Etsiz köfte çeşitlerinde ise buğdayın dövülmüş hali olan “yarma”, irmik, un ve yumurta kullanılır. Yarma unsu dokusuyla olumlu sonuç veren bir malzemedir ancak her zaman ulaşamayabilir. Yerine irmik kullanmak yakın bir lezzet için önerilir. Un kullanımında ise ölçü çok önemlidir. Fazla un, haşlandığı veya kızardığı zaman lezzetsiz, lastik gibi veya taş gibi tabir edilen köfteler elde edilmesine neden olabilir.

Bulgur sıcak suyla ıslatılmamalı ve su miktarı da fazla olmamalıdır. Sıcak suyla ıslatılan bulgur iyice şişer ve formu çok kolay bozular. Yöresel tabirle “hış” olur. Yoğurdukça birbirini tutma özelliğini kaybeder. Oda sıcaklığında olan suyu dengeli bir şekilde kullanmak ve yoğururken de az az eklemeye devam etmek iyi sonuç verir. Bağlayıcılığı sağlamak amacıyla yumurta ve daha fazla un kullanmak köfte kalitesini ve lezzetini olumsuz etkiler. İstisnai olarak çabuk tüketilen kısır ve cevizli, patatesli gibi etsiz köfte çeşitleri yoğrulmadan önce az miktarda sıcak su ile ıslatılabilir. Bu çeşitler daha çok kadınlar arasında yapılır ve bilek gücü gerektirdiği için yoğurulmadan önce az miktarda sıcak suyla ıslatılması uygundur.

Köftelere şekil verirken eli arada ve az az ıslatmak gerekir. Köftenin dış yüzeyinin pürüzsüz ve parlak olması yöresel kalite değerlendirmelerde çok önem verilen bir konudur. Bazı yörelerde şekil verme aşamasında sıvı yağ da kullanılmaktadır.

Şekil verilen köfteleri pişirmek için bekletme süresi buzdolabında maksimum 48 saat olmalıdır. Renk, koku ve aroma değişikliğine uğramaması ve dağılmaması için ideal süre ise 24 saattir.

Haşlanacak olan köfteler derin bir tencerede bol ve tuzlu suda haşlanmalıdır. Fokur fokur kaynarken köfteler atılmalı ve her tarafı eşit kaynadıktan sonra ateşi bir miktar azaltılmalıdır. Köftelerin dağılmasını engellemek için içine birkaç parça limon tuzu veya limon suyu eklenebilir. Çok az sıvı yağ eklenmesi daha parlak olmalarını sağlar. Köfte haşlanırken tencerenin kapağı kesinlikle kapatılmamalıdır. Köfteler suyun yüzüne doğru çıktıkça pişmiş olduğu anlaşılır ve bekletmeden süzülür.

Pişme süresi çok fazla un kullanılan köfte tariflerinde uzun verilmektedir ancak belirtilen noktalara uygun bir köfte hazırlandığında pişme süresi 5-6 dakika kadar olmaktadır.

Ekşili köfte, tiritli köfte, analı kızlı, patlıcanlı köfte gibi çeşitlerin bütün malzemeleri hazırlanmalı köfte en son servise yakın atılmalıdır. Suyun içinde bekleyen köfteler duysal özellikleri yönünden negatif kayba uğrar. Ağırlaşır ve hamurlaşır.

Kızartılan köfte çeşitlerinde yağın iyice ısınmış olması ve derin yağda kızartma yapılması önerilir. Derin yağ kullanılmadığı durumlarda köftelerin yağın dışında kalan kısımları çatlayıp dağılmaktadır. Hatay'da derin yağda kızartma işlemi sızma zeytinyağıyla yapılır. Alternatif yöntem olarak tepside köftelerin üzerine bol zeytinyağı sürülerek mahalle fırınına gönderilir.

#### **4.1.2. Derlenen Bulgur Köftesi Çeşitlerine Ait Tarifler**

Yarı yapılandırılmış mülakatlar ve saha gözlem çalışmaları sonucunda 220 kadar bulgur köftesi çeşidine ulaşılmıştır. 220 köfte çeşidi içinden Tablo 4.1.1.4.'de yer verilen unutulmaya yüz tutmuş bulgur köftesi tarifleri altta verilmiştir. Tabloda bulunan "keme boranisi" yemeği keme bulunamadığı için yapılamamıştır. Kaynak kişilerden alınan tarifler kesin ölçüler içermemektedir. Bir tutam, bir avuç veya göz kararı gibi ifadelerle alınan tarifler yazarın bulgur köftesi konusunda uzman olması nedeniyle hassas bir şekilde uygulanarak gramajlandırılmıştır. Bazı tariflerde en doğru sonuca ulaşabilmek adına 3-4 kişiyle görüşme yapılmış ve geleneksel yöntemle en yakın olan anlatımın rehberliğinde ilerlenmiştir. Anneden kıza geçen tariflerin en büyük

dezavantajlarından bir tanesi, kayıt altına alınmamalarıdır. Yazarın atölye çalışmaları sonucunda ölçüleriyle son tariflerini belirlediği bulgur köftesi çeşitleri şöyledir;

### Almalı Küfde (Elmalı Köfte)

(K.5) kaynak kişisinden alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Malzemeler:

250 gr yarma

100 gr bulgur

5 tane ekşi elma

3 kuru soğan

20 gr un

1 yemek kaşığı erik ekşisi

50 gr tereyağı

Yapılışı:

Uygun bir yoğurma kabına bulguru ve yarmayı alın. Üzerine suyu gezdirip karıştırın. 15 dakika kadar bekletip ıslanmasını sağlayın. Tuzu ekleyip iyice yoğurun. Köfteden nohut büyüklüğünde parçalar koparıp çimdik şekli verin.

Elmaları soyup 1 cm'lik yassı geniş dilimler halinde doğrayın. Bir tencereye yarıdan fazla su koyup kaynatın. Tuzunu ekleyip hazırladığınız elmaları ilave edin. 2-3 dakika kaynadıktan sonra köfteleri de tencereye alın.

Yoğurdu ve unu bir kaseye alın. Pürüzsüz bir kıvam alması için iyice çırpın. Kaynayan çorbaya dikkatlice ve sürekli karıştırarak ekleyin. Köfteler yumuşayana kadar, yaklaşık 4-5 dakika pişirin. Erik ekşisini de ilave edip karıştırın. Tereyağını tavaya alıp eritin. Kuru soğanları doğrayıp üzerine alın. Kısık ateşte soğanlar pembeleşene kadar kavurun. Köfteyi servis tabağına aldıktan sonra üzerine kavrulmuş soğanları gezdirip servis yapın.



Şekil 4.1.2.1. Almalı Kfde (tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Çorti Taplaması veya Çortu Köftesi

Bu tarif (K.18) kaynak kişisinden alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir. “Çor” Türkçe’de tuz demektir. “Çorti” Güneydoğu bölgesinde özellikle Bitlis ve Muş civarında tuzlu lahana anlamında kullanılır. Lahana (kelem) ile yapılan ve sirkesiz bir turşu çeşidi olan çorti, Muş adına Coğrafi İşaret Tescili almış bir gıda ürünüdür. Lahana yaprakları minik minik doğranır ve reyhan, pul biber, limon ve tuz ile su eklenerek kavanozlara basılır. Çortinin fermente olması için nohut veya ekşitilmiş hamur kullanılır.

### Köfte Malzemeleri:

500 gr çiğ köftelik bulgur  
200 gr şiş (köftelik kırık yarma)  
400 ml su  
Tuz

### Sulu Yemek Malzemeleri:

500 gr çorti  
6 diş sarımsak  
50 gr tereyağı  
1 tatlı kaşığı pul biber

### Yapılışı:

Çiğ köftelik bulguru ve şişi uygun bir yoğurma kabına alın. Üzerine suyu gezdirip 15 dakika kadar dinlendirin. Tuzunu ekleyip yoğurmaya başlayın. Arada elinizle az az su ekleyerek sakız kıvamına gelene kadar yoğurun. Köfteden misket büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Avucunuzun içinde hafif bastırıp yassı diskler elde edin. Çortiyi bir tencereye alıp üzerini 2-3 parmak geçecek kadar su ekleyin. 2 dakika kadar pişirin. Hazırladığınız köfteleri kaynayan tencereye alın. Yüksek ateşte her tarafı eşit kaynayana kadar bekleyip ocağı kısın. Sarımsakları ezip ekleyin. Köfteler yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika kaynatın. Tereyağını bir tavaya alıp ısıtın. Üzerine pul biberi ekleyip ocaktan alın. Servis tabağına önce çorti taplamasını alın. Üzerine biberli tereyağını gezdirip sıcak servis yapın.



Şekil 4.1.2.2. Çorti Taplaması veya Çortu Köftesi (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)



## Darbalı Köfte

Bu tarif (K.20) kaynak kişisinden alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Köfte malzemeleri:

300 gr çiğ köftelik bulgur

300 ml su

1 kuru soğan

1 çorba kaşığı un

1 tatlı kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı toz biber

Tuz

300 gr yağsız ve sinirsiz kıyma

İç malzemesi:

200 gr iç yağ

1 tatlı kaşığı nane

Tuz

Sulu Yemek Malzemeleri:

500 gr ıspanak

50 gr tereyağı

2 diş sarımsak

300 gr tuzlu yoğurt

Yapılışı:

İç yağın kıyma haline getirin. İçine tuz ve nane ekleyip iyice karıştırın. Köftenin içine sığacak boyutlarda minik yuvarlaklar yapıp yuvarlayın. Serin bir yere alıp köfte hazır olana kadar bekletin.

Bulguru bir tepsiye alıp üzerine suyu gezdirin. Kaşıkla karıştırıp ıslanması için 15 dakika kadar bekleyin. Kuru soğanı robotta öğütün veya çok ince bir şekilde doğrayın. Islanan bulgurun üzerine soğanı, unu, kimyonu, pul biberi, tuzu ekleyip köfte kıvamı alana kadar iyice yoğurun. Köfte kurudukça arada elinizle az az su

ekleyebilirsiniz. Eti de ekleyerek yoğurmaya devam edin. Sakız gibi birbirini tutup dağılmayacak kıvama gelince ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. İşaret parmağınızla dikkatlice açın. İçine iç yağlı malzemeden koyup kapatın. Bütün köftelere aynı şekli verip hazırlayın. Üzerini kapatıp serin bir yerde bekletin.

Ispanakları yıkayıp süzdürün. 2 cm'lik parçalar halinde doğrayın. Bir tencereye zeytinyağını alıp ısıtın. Doğradığımız ıspanakları ekleyip kavurun. Sarımsakları ezin. Tencereye sarımsağı, tuzu, pul biberi ve naneyi ekleyin. Birkaç defa çevirip kavurun.

Üzerine kaynar suyu ekleyip her tarafı eşit kaynayana kadar bekleyin. Tuzlu yoğurdu ilave edin. Hazırladığımız köfteleri kaynayan tencereye alın. Köfteler yumuşayana kadar 5 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.



Şekil 4.1.2.3. Darbalı Köfte (tez yazarı tarafında çekilmiştir)

## Dilim Dolma

(K.25) kaynak kişisinden alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Köfte Malzemeleri:

500 gr yağsız kıyma (sakızlı)

300 gr köftelik bulgur

1 büyük kuru soğan

1 yumurta

1 tatlı kaşığı pul biber

1 çay kaşığı karabiber

1 yemek kaşığı kuru reyhan

Diğer Malzemeler:

3 patlıcan

4 sivri biber

4 domates

30 gr domates salçası

30 gr biber salçası

50 gr tereyağı

Tuz

100 ml sumak suyu veya yarım limon suyu

Kızartmak için 1 litre sıvı yağ

Yapılışı:

Kıymayı ve bulguru geniş bir yoğurma kabına alın. Kuru soğanı çok ince doğrayın veya robotta çekip ekleyin. Yumurtayı, baharatları, tuzu da ekleyip yoğurmaya başlayın. Arada elinizle az az su vererek 15-20 dakika kadar iyice yoğurun. Köfte sakız kıvamına gelince ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzun içinde sıkıp şekil verin. Bütün köfteleri aynı şekilde hazırlayıp bir kenara alın.

Patlıcanları alaca soyup parmak şeklinde doğrayın. Biberleri ve domatesleri küp küp doğrayın. Sıvı yağı kızartma tavaına alıp ısıtın. Önce biberleri tencereye alıp kızartın. Kevgirle süzdürüp bir tabağa alın. Patlıcanları kızgın yağa alıp kızartın.

Malzemelerin sığacağı büyüklükte bir tencereye tereyağını alıp eritin. Domates salçasını ve biber salçasını ekleyin. 1-2 dakika beraber kavurup ocaktan alın. Kavurulan salçaların üzerine bir kat patlıcan, bir kat biber, bir kat köfte dizin. En üste domatesleri yayın. Dizme işlemi bitince köftenin seviyesine çıkacak kadar kaynar suyu gezdirip tuzunu ayarlayın. 15 dakika kadar Pişmeye yakın sumak suyunu da ekleyin. Sıcak servis yapın.

Dilim dolma eskiden sebzeler kızartılmadan yapılırdı ancak günümüzde patlıcan ve biberi kızartılarak yapılıyor. Kızartılarak yapılan daha lezzetli, sadesi de hafif bir yemek oluyor





Şekil 4.1.2.4. Dilim Dolma (tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Erik Aşısı (kayısı)

Urfa'da kayısıya erik denir. Bu nedenle yemeğin adı kayısı aşısı değil Erik Aşısı'dır. Kaynak kişi (K.7)'den alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Malzemeler:

500 gr kuru kayısı

50 gr sade yağ

500 ml kaynar su

Tuz

400 gr çiğ köftelik bulgur

200 ml su (bulguru ıslatmak için)

200 gr kara et (yağsız ve sinirsiz et)

1 çay kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı:

Kayısları 2-3 saat önceden kaynar suda ıslatın. Sade yağı tencereye alıp eritin ve suyunu süzdüğünüz kayısları ekleyin. Üzerine kaynar suyu ve tuzunu ekleyin. Kayıslar yumuşayana kadar pişirin. Kayıslar piştiğinde kıvamlı sos şeklinde suyunun kalması gerekir.

Bulguru yoğurma kabına alın ve üzerine suyu gezdirin. Bulgurun yumuşaması için 15 dakika kadar bekletin. Kıymayı, karabiberi ve tuzu ekleyip iyice yoğurun. Arada elinizle hafif ıslatabilirsiniz. Köfteden fındık büyüklüğünde parçalar koparın ve elinizde yuvarlayın. Hazırladığınız köfteleri haşlayabilir veya kızartabilirsiniz. Urfa'da yaşlılar haşlama olan çeşidini, gençler ise kızartma olanı tercih ediyorlar. Köftelerin yumuşamasını engellemek için servisten hemen önce ekleyerek tabağa alın.



Şekil 4.1.2.5. Erik Aşı Urfa (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)



### Ekşili Analı Kızlı (Mahşili Köfte)

Tarif kaynak kişi (K.17)'den alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Köfte Malzemeleri:

500 gr çiğ köftelik bulgur

250 gr kuşbaşı et (kuzu)

İç Malzemeleri:

250 gr iç yağı

1 tatlı kaşığı kuru nane

1 tatlı kaşığı toz biber

1 çay kaşığı karabiber

Tuz

Sulu Yemek Malzemeleri:

500 gr kuzu kuşbaşı

1 çay bardağı nohut

1 kahve fincanı pirinç

2 domates (mevsimindeyse) veya 1 yemek kaşığı domates salçası

1 yemek kaşığı biber salçası

1 kahve fincanı sızma zeytinyağı

1 tatlı kaşığı kuru nane

Yapılışı:

İç yağın kiyma makinasından geçirip öğütün. İçine baharatları, ceviz içini ve tuzu ekleyin. Karıştırıp malzemelerin pürüzsüz bir kıvam almasını sağlayın. Fındıktan biraz büyük parçalar koparıp yuvarlayın. Bir tabağa dizerek üzerini kapatın. Donması için buzdolabında bekletin.

Köfteyi hazırlamak için yağsız kıymayı, çiğ köftelik bulguru yoğurma kabına alın. Kuru soğanı çok ince doğrayın veya rendeleyip bulgurun yanına alın. Toz biber ve tuzu ekleyip iyice yoğurun. Yoğururken arada elinizle az az su ekleyerek sakız

kıvamına gelene kadar yoğurmaya devam edin (Kilis'te her evde büyük boy et makinası olduğu için elde yoğurmak yerine 2-3 defa makinadan geçirilir)

Köfteden cevizden biraz küçük parçalar koparıp yuvarlayın ve işaret parmağınızla ince bir şekilde açın. İçine bir parça yağlı karışımdan koyup dikkatlice kapatın. Oval şekil vererek dış yüzeyini hafif hareketlerle düzeltin. Köftenin 1/3'ünü içli bir şekilde hazırlayın. Kalan kısmını nohut büyüklüğünde yuvarlayın.

Akşamdan ıslattığımız nohutları bol suda yıkayıp süzün. İri doğranmış kuşbaşı etle beraber tencereye alın. Üzerine suyu ekleyip kaynaması için ocağa alın. Üzerine çıkan kefi kevgirle alın. Tuzunu da ekleyip et ve nohut yumuşayana kadar pişirin. Domatesleri rendeleyip bir süzgece alın. Pütürlü olan kısımlarını ayırıp suyunu kaynayan et suyuna ekleyin. Biber salçasını ve koruk ekşisini de ilave edin. Kuru soğanı halka şeklinde doğrayıp tencereye alın. Pirinci yıkayıp süzün ve kaynayan yemeğe ekleyin. Kapağını kapatıp pirinçler yumuşayana kadar pişirin. Küçük bir tavaya zeytinyağını alıp iyice ısıtın. Üzerine kuru naneyi ekleyip kararmaması için ocaktan alın. Tavladığımız naneyi tencerenin üzerine gezdirin.

Ayrı bir tencereye yarıya kadar su koyup kaynatın. Tuz ve birkaç damla limon suyu ekleyin. Köfteleri kaynayan suya alıp 4-5 dakika kadar haşlayın. Kevgir yardımıyla süzüp geniş bir kaba alın. Servis yapacağınız zaman tabaklara önce bir miktar köfte alın. Üzerine kepçeyle sıcak yemeği yayın. Bekletmeden servis yapın.



Şekil 4.1.2.6. Ekşili Analı Kızılı (Mahşili Köfte) (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Gari Aşı veya Gari Otlı İçli Köfte

Bu yemek tarifi kaynak kişi (K.18)'den alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

İç malzemesi:

200 şerih yağı

1 küçük kuru soğan

1 tatlı kaşığı pul biber, tuz

Köfte Malzemeleri:

250 gr yağsız kıyma

300 gr şiş ve bulgur karışımı

Tuz

Sulu Yemek Malzemeleri:

100 gr tane sumak

1000 ml su

200 gr döğme

500 gr temizlenmiş gari otu, tuz

Yapılışı:

Kıyılmış şerih yağını bir tabağa alın. Kuru soğanı rendeleyip yağın üzerine ekleyin. Üzerine pul biberi ve tuzu ilave edin. İyice karıştırıp küçük erik boyutlarında toplar yapın. Tepsiyeye dizerek soğuk bir yerde bekletin. Köftesi için kıymayı ve bulguru şişi tepsiyeye alın. Tuzunu ekleyip yoğurmaya başlayın. Köfte sakız kıvamına gelene kadar dikkatlice yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. İşaret parmağınızla köfteyi açıp yuvarladığımız yağlı malzemedan yerleştirin. Düzgünce kapatıp yuvarlak şekil verin. Sumağı suyla beraber ocağa alın. Kaynayınca ocaktan alıp 10 dakika kadar aromasının çıkması için bekletin. Diğer tarafta gari otunu temizleyip 4 cm'lik parçalar halinde doğrayın. Döğmeyi yıkayıp süzün. Tercihen bir düdüklü tencereye gari otunu ve döğmeyi alın. Üzerine malzemeleri 4 parmak geçecek kadar hazırladığımız sumaklı sudan ekleyin. Döğmeler yumuşayana kadar düdüklü tencereyi ayarlayıp pişirin. Köfteleri de tencereye alıp dışı hafif yumuşayana kadar (4-5 dakika) pişirin. Bekletmeden sıcak servis yapın.



Şekil 4.1.2.7. Gari Aşı veya Gari Otlı İçli Köfte (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Irak Tırşığı (Çukurca)

Bu yemek kaynak kişi (K.27)'den alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir. Bakıl Kürtçede pazıya verilen isimdir. Yarma dediğimiz unlu olan bulgur çeşidine ise "Danhirk" derler. Hirk veya Hürk küçültülmüş anlamına gelir. Dan, den yani dane buğdayla eş anlamlı kullanılır. Farsça kökenli bu kelime aslında tahıllar için kullanılsa da günümüz Türkçesinde "tane" olarak kullanılmaktadır. *Tana* "kişniş tohumu" Divan-i Lugat-it Türk (1070)

Porsiyon: 6-8 kişilik

Hazırlama süresi: 40 dakika

Pişme süresi: 40 dakika

Malzemeler:

İç malzemesi:

250 gr kıyma (orta yağlı)

Tuz

2 kuru soğan

1 çay kaşığı yedi çeşit baharat

1 çay kaşığı zerdeçal

Pul biber

Karabiber

Köfte Malzemeleri:

200 gr danhirk

200 gr çiğ köftelik bulgur

2 su bardağı su

Tuz

1 çay kaşığı yedi çeşit baharat

1 çay kaşığı karabiber

Bir çimdik zerdeçal

Sulu Yemek Malzemeleri:

500 gr pazık (pazı)

1 kuru soğan

30 gr domates salçası

2 litre kaynar su

Yapılışı:

Kıymayı tencereye alıp tuzunu ekleyin. Orta ateşte karıştırarak kavurun. Kuru soğanları çok ince bir şekilde doğrayıp tencereye alın. Soğanlar suyunu çekip saydamlaşana kadar pişirin. Baharatlarını ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp soğuması için bir kenarda bekletin.

Bulguru ve Yarmayı yoğurma kabına alın ve üzerine suyu gezdirin. Karıştırıp 10 dakika kadar bekletin. Baharatlarını ekledikten sonra arada hafif su ekleyerek köftayı yoğurun. Köftenin iyice yoğrulması ve sakız kıvamında olması gerekir. Yoğrulan köfteden ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Elinizi hafifçe ıslatarak köftayı açın, içine soğuyan kıymalı içten doldurup kapatın. Elinizi hafifçe ıslatarak yuvarlayın. Avucunuzun içinde bastırıp yassı şekil verin. Bütün köfteleri aynı şekilde hazırlayın. Tane sumakları bir kaseye alıp üzerine kaynar su ekleyin. 10 dakika kadar bekletip ekşi suyunun çıkmasını sağlayın.

Pazıları bol suda yıkayıp ince doğrayın. Tencereyi ocağa alın ve zeytin yağını ilave edin. Biraz ısınınca pazıları tencereye alıp birkaç defa karıştırın. Üzerine salçayı ekleyip 1 dakika kadar soteleyin. Üzerine kaynar suyu ekleyip tuzunu ayarlayın. Sumaklı suyu da iyice süzüp tencereye alın. 2-3 dakika kadar kısık ateşte pişirin. Köfteleri tencereye dikkatli bir şekilde alın. Hafif yumuşayana kadar pişirin (yaklaşık 5 dakika). Ocaktan alın. Sıcak servis yapın.



Şekil 4.1.2.8. Irak Tirşığı (Çukurca) (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)



### Kıfayet Heşandi (Un Helvalı İçli Köfte)

(K.26) kaynak kişisinden alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Malzemeler

Helva Malzemeleri:

200 ml sıvı yağ

100 gr tereyağı

350 gr un

200 gr ceviz içi

Tuz

Köfte Malzemeleri:

500 gr çiğ köftelik bulgur

300 gr irmik

300 ml kaynar su

1.5 yemek kaşığı un

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı pul biber

Yapılışı:

Bir sıvı yağı ve unu alın. Kısık ateşte sürekli karıştırarak altın sarısı olana kadar kavurun. Ocaktan almaya yakın içine dişe gelecek şekilde parçalanmış ceviz içlerini ekleyin. Tuzunu ilave edip karıştırın. Bir kenara alıp soğumaya bırakın.

Bulguru ve irmiği bir yoğurma kabına alın. Üzerine kaynar suyu gezdirip karıştırın. 10 dakika kadar bekletin. Üzerine tuzunu, unu ve pul biberi ekleyip arada az az su ekleyerek iyice yoğurun. Köfteden yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Elinizi hafif ıslatarak açın. İçine bolca helva doldurup dikkatlice kapatın. Yuvarlayarak düzgün şekil verin. Bütün köfteler hazır olunca tuzlu ve kaynar suda haşlayın. Köfteleri sumaklı ve yoğurtlu olarak hazırlanan sulu yemeklerin içine atıp pişirebilirsiniz. Aynı köfte ile yöresel birkaç çeşit yemek yapılır. Çay saatleriniz için Kıfayet Heşandi'yi hazırlayıp üzerine servis sırasında pul biber, nane ve tereyağından oluşan sos gezdirebilirsiniz.



Şekil 4.1.2.9. Kifayet Heşandi (Un Helvalı İçli Köfte) (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Kiteli Sever

Bu yemek kaynak kişi (K.13)'den alınıp standartlaştırılmıştır. Siirtliler Kiteli Severi özellikle öğle yemeklerinde tercih ederler. Öğleden sonra oturmalarında da çayın yanına eşlik eder. Adesi, Pırtike, Yahni, Hoşaf çeşitleriyle beraber ikram edilir. Eğer kitel bitmediyse bir sonraki gün tekrar hafif haşlanarak veya yumurtaya batırılıp kızartılarak yenir.

Porsiyon: 6-8 kişilik

Hazırlama süresi: 60 dakika

Pişme süresi: 30 dakika

Köfte Malzemeleri:

500 gr Severkitel (karışım)

200 ml Ilık su

Tuz

İç Malzemeleri :

50 gr tereyağı

20 ml zeytinyağı (1 yemek kaşığı)

250 gr kavurma

2 kuru soğan

30 gr domates salçası

10 gr biber salçası

1 çay kaşığı toz biber

Çay kaşığının ucuyla karabiber

500 gr çiğ köftelik bulgur

1 çay bardağı kaynar su

Tuz

Yapılışı:

Kuru soğanları yemeklik doğrayın. Tavaya tereyağını alıp eritin. Üzerine kesme şeker büyüklüğünde doğradığımız kavurmayı ekleyin. Doğradığımız kuru soğanı da ilave

edin. Domates salçasını, biber salçasını, toz biberi ve karabiberi ekleyin. 3-4 dakika kavurun. Üzerine bulguru ekleyip 1-2 defa karıştırın. En son kaynar suyu gezdirip tuzunu ayarlayın. 1-2 dakika kadar bütün malzemeleri beraber pişirin. Ocağı kapatıp kuru reyhanı ekleyin. Karıştırıp soğuması için bir kenara alın (İç malzemesinin iyice soğumuş olması gerekir)

Severkiteli yoğurma kabına alın. Üzerine suyu ve tuzunu gezdirip karıştırın. 30 dakika kadar bekletin. Elinizi arada ıslatarak sakız kıvamına gelene kadar yoğurun. Mandalina büyüklüğünde parçalar koparıp açın. İç malzemesi doldurup kapatın. Kaynar tuzlu suda haşlayıp sıcak servis yapın.





Şekil 4.1.2.10. Kiteli Sever (Tez yazarı tarafından çekilmiştir).

## Mukaşerli Köfte

Bu yemek tarifi kaynak kişi (K.4)'den alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Malzemeler:

500 gr çiğ köftelik bulgur

300 gr mukaşer

80 gr un

1 kuru soğan

1 tatlı kaşığı reyhan

Çeyrek demet maydanoz

50 gr tereyağı

Tuz

Yapılışı:

Tencereye suyu alıp kaynatın. Mukaşerleri yıkayıp süzün. Tencereye alıp tuzunu da ekleyin. Yumuşayana kadar yaklaşık (15 dakika) haşlayın. Tencerede bulguru ıslatacak kadar su kalıp kalmadığını kontrol edin. Yaklaşık 200 ml kadar su kalması gerekir. Bulguru ekleyip tencerenin kapağını kapatın. 30 dakika kadar demlendirin.

Tenceredeki karışımı yoğurma kabına boşaltın. Kuru soğanı çok ince bir şekilde doğrayıp ekleyin. Unu, kırmızı biberi de ekleyip yoğurun. Bir süre yoğurduktan sonra kuru reyhanı ve kıyılmış maydanozu da ekleyin. Köfte birbirini tutacak kıvama gelince misket büyüklüğünde parçalar koparın. Yuvarlayıp ortasına parmağınızla bastırın. Köfteleri bol tuzlu suda haşlayıp süzün. Üzerine kızdırılmış tereyağı gezdirip servis yapın.



Şekil 4.1.2.11. Mukaşerli Köfte (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Nohutlu İçli Köfte (Adana)

Bu yemek kaynak kişi (K.1)'den alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Porsiyon: 6-8 kişilik

Hazırlama süresi: 60 dakika

Pişme süresi: 5-10 dakika

Malzemeler:

500 gr çiğ köftelik bulgur

250 gr un

400 ml

40 gr biber salçası

1 ay kaşığı kimyon

Tuz

Nohutlu İ Malzemeleri:

300 gr haşlanmış nohut

2 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı pul biber

Bir tutam maydanoz

Bir kaç damla limon suyu

Sos Malzemeleri:

2 diş sarımsak

50 ml sızma zeytinyağı

1 tatlı kaşığı pul biber

50 ml nar ekşisi

50 gr ceviz içi

Yapılışı:



Nohudu arada iri parçalar kalacak şekilde ezin. Sarımsağı rendeleyip üzerine alın. Maydanozu ince doğrayıp ekleyin. Pul biberi, karabiberi, kimyonu, limon suyunu ve tuzu ekleyip iyice karıştırın. Köfte hazırlanana kadar serin bir yerde bekletin.

Bulgurun üzerine suyu gezdirin ve kaşıkla karıştırın. Islanması için bir kenara alıp bekletin. Islanınca elinizle havalandırıp karıştırın. Üzerine unu serpip karıştırın. Biber salçasını, kimyonu, karabiberi ve tuzu ekleyip iyice yoğurun. Arada elinizle az miktarda su alıp ıslatabilirsiniz. Köfte hazır olunca cevizden biraz büyükçe parçalar koparıp yuvarlayın. Parmağınızla ince açıp nohutlu iç malzemesi doldurun. Dikkatlice kapatıp, elinizde yuvarlayın. Kaynar ve tuzlu suda 5 dakika kadar haşlayın. Limonlu tahinli sosla ve nar ekşili sosla beraber servis yapın.





Şekil 4.1.2.12. Nohutlu İçli Köfte (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Sivas Tonus Köftesi (Cırt Köfte veya Altınyayla Köftesi)

Bu yemek tarifi kaynak kişi (K.15)'den alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir. Özel gün yemeğidir. Tek lokmalık olur. Cırt ismi yerken dökülmesinden akmasından kaynaklanır. Tonus Altınyayla ilçesinin eski ismidir.

### İç Malzemeleri:

500 gr böbrek yağı

1 tatlı kaşığı pul biber

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı yenibahar

Yarım çay kaşığı kimyon ve tuz

### Köfte Malzemeleri:

500 gr bulgur

500 gr yağsız kıyma

1 kuru soğan

1 tatlı kaşığı pul biber

Tuz

Köfteleri haşlamak için kaynar su

### Yapılışı:

Böbrek yağını makinada çektikten sonra bol suyla iyice yıkayın. Bu işlemi 5-6 defa su berrak bir hal alana kadar tekrarlayın. Baharatları üzerine ekleyin ve karıştırın. Bir tencereye alıp, çok kısık ateşte iyice yoğurun. Yaklaşık 1 saat kadar yoğurun. Yağ hazır olunca ocaktan alıp bekletin. Uygun bir yoğurma kabına bulguru ve eti alın. Üzerine tuzu, pul biberi ilave edin. Kuru soğanı çok ince doğrayıp ekleyin. Bulguru ıslatmadan ve su eklemeyen köfteyi iyice yoğurun. Arada köfte çok kurursa az az elinizi ıslatarak yoğurabilirsiniz. Yoğurma işleminin sonuna doğru unu ekleyip 1-2 dakika daha devam edin. Köfteden ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. İnce açıp içine yağlı harç koyun. Kapatıp avucunuzun içinde yuvarlayın. Bütün köfteler hazır olduktan sonra kaynar ve tuzlu suda haşlayın. Dumanı üstünde sıcak servis yapın. Köfte soğudukça içindeki yağ donacağı için aynı lezzeti vermez.



Şekil 4.1.2.13. Sivas Tonus Koftesi (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Susamlı İçli Köfte

Bu yemek tarifi kaynak kişi (K.24)'den alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

İ malzemeleri:

100 gr knc (kabuklu susam)

4 kuru soğan

1 tatlı kaşığı pul biber

ay kaşığının ucuyla karabiber

Köfte malzemeleri:

500 gr smt (ince köftelik bulgur)

200 gr yağsız çiğ köftelik et

300 ml su

Tuz, 1 ay kaşığı karabiber, 1 tatlı kaşığı pul biber

Yapılışı:

İ malzemesi için önce susamları yağsız tavada sürekli karıştırarak kavurun. Kavrulup mis gibi kokusu çıkınca havanda döverek ğtn. Kuru soğanı ince doğrayıp, tavaya alın. zerine zeytinyağını ekleyip kavurun. Soğanlar hafif saydamlaşınca dövülmüş kncy de ilave edip karıştırın. Pul biberi ve tuzu ekleyip ocaktan alın.

Köfte için uygun bir yoğurma kabına sümüdü alın. zerine suyu gezdirip karıştırın. Islanması için 15 dakika kadar bekletin. Tuzu, karabiberi, pul biberi ve yağsız kıymayı ilave edin. Sakız gibi olana kadar iyice yoğurun. Köfte kıvam alınca el hafifçe ıslatılarak yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Baş parmakla inceltilerek şekil verin. İ malzemesi koyup kapatın. Köfteden yumurta byklnde parçalar koparıp yuvarlayın. İşaret parmağınızla dikkatlice açın. İ malzemesi doldurup yumurta şeklinde kapatın.

Bir tencereye yarıdan fazla su doldurup ocağa alın. Kaynadıktan sonra tuzunu ekleyin. Hazırladığımız köfteleri kaynar suya atın. 3-4 dakika kadar pişirip köfteler suyun yüzüne çıkmaya başlayınca kevgir yardımıyla çıkarın. Sıcak servis yapın. zerine eritilmiş tereyağı dökerek de servis yapabilirsiniz.



Şekil 4.1.2.14. Susamlı İçli Köfte (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Tarhanalı Analı Kızlı Köfte

Bu yemek kaynak kişi (K.21)'den alınıp standartlaştırılmıştır.

Malzemeler

İç Malzemesi:

500 gr orta yağlı kıyma

2 kuru soğan

40 gr biber salçası

Karabiber

Tuz

Köfte Malzemesi:

500 gr çiğ köftelik bulgur

160 gr un

Pul biber

Karabiber

Tuz

Çorba Malzemesi:

200 gr yoğurtlu dövmeli tarhana

1 litre oda sıcaklığında su (ıslatmak için)

2 litre kaynar su

Tuz

Yapılışı:

Tarhanayı tencereye alın ve suyu üzerine 1 saat kadar gezdirin. İç malzemesini hazırlamak için kıymayı tencereye alın. Ocağa orta ateşe alıp kendi suyunu bırakıp çekene kadar karıştırarak kavurun. Tereyağını kıymanın üzerine alın ve eriyene kadar bekleyin. Kuru soğanı çok ince doğrayıp kıymanın tencereye alın. Soğanlar saydamlaşana kadar kısık ateşte kavurun. Tuzunu ve baharatlarını ekleyip karıştırın. Soğuması için bir kenara alın.

Köftayı yoğurabileceğiniz bir tepsi veya yoğurma kabına önce bulguru alın. Üzerine suyu gezdirip kaşıkla karıştırın. 20 dakika kadar bekletip unu ve baharatları ekleyin. Elinizi arada ıslatarak yoğurmaya başlayın. Sakız gibi olana kadar yoğurun.

Cevizden biraz büyük parçalar koparıp elinizde açın ve harç doldurarak yuvarlak şekilde kapatın. Bütün köftayı toplar halinde hazırladıktan sonra üzerini kapatıp çorba hazır olana kadar bekletin. Islanan tarhanayı öğütücü yardımıyla pürüzsüz bir kıvama getirin. Üzerine kaynar su ekleyerek ocağa alın. Karıştırarak pişirin.







Şekil 4.1.2.15. Tarhanalı Analı Kızılı Köfte (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Tellice Köftesi

Bu yemek kaynak kişi (K.28)'den alınıp standartlaştırılmıştır.

### Malzemeler

500 gr tellice otu

500 gr çiğ köftelik bulgur

100 gr un

Tuz

1 yumurta

500 gr yoğurt

2 diş sarımsak

50 gr tereyağı

10 gr pul biber

### Yapılışı

Tellice otunu 3-4 dakika kadar haşlayıp suyunu s z n. Bıçakla çok ince doğrayın veya robottan geçirerek  ğ t n. Bulguru uygun bir yoğurma kabına alıp üzerine suyu gezdirin. Kaşıkla karıştırıp 15 dakika kadar bekletin.  zerine unu, tuzu ve tellice püresini ekleyip yoğurun. Arada elinizle az miktarda su ekleyerek sakız kıvamına gelene kadar yoğurun. Yumurtaı ekleyip yoğurmaya devam edin. 1-2 dakika yumurtaı beraber yoğurduktan sonra fındık büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Bir tencereye yarından fazla su alın. Kaynamasını bekleyip tuzu ekleyin. Köfteleri 4 dakika kadar haşlayıp s z n. Servis tabağına alın.  zerine sarımsaklı yoğurt ve tereyağı-biber sos gezdirek bekletmeden servis yapın



Şekil 4.1.2.16. Tellice Koftesi (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Tevenk Sarması

(K.22) kaynak kişisinden alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Sarma malzemeleri:

1 kg asma yaprağı (tercihen küçüklerinden)

500 gr sümüt (köftelik bulgur)

500 gr yarma ( yoksa irmik kullanabilirsiniz)

3-4 tane kuru soğan

1 çay kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı pul biber (tepeleme)

1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

500 gr kıvamlı bir yoğurt

4 tane kuru soğan

100 ml zeytinyağı

50 gr tereyağı

20 gr biber salçası

1 tatlı kaşığı pul biber

Yapılışı:

Kuru soğanları yemeklik doğrayın. Köfte için uygun bir yoğurma kabında yarma ve sümütü ıslatın. 15 dakika kadar bekletip yumuşamasını sağlayın. Pul biberi, karabiberi ve tuzu ekleyerek iyice yoğurun. Fındık büyüklüğünde parçalar olarak yaprakların içine yerleştirin. Sarıp tencereye dizin. Her kat dizdikten sonra araya doğradığınız kuru soğandan bir miktar yayın. Sarma işlemi bitince sıcak su ve tuz ekleyin. Ocağa alarak her tarafı eşit kaynayana kadar orta ateşte bekletin. Daha sonra ocağı kısın. Sarmalar suyunu çekip yumuşayana kadar pişirin. Sos için diğer kuru soğanları yemeklik doğrayın. Zeytinyağı ve tereyağıyla beraber tavaya alın. Kısık ateşte soğanlar hafif karamelize olana kadar kavurun. Domates salçası ve pul biberi ekleyin. 1-2 dakika daha kavrulup ocaktan alın. Piştikten sonra 10 dakika kadar dinlendirdiğiniz sarmaları geniş bir kaba çevirin. Üzerine çırpılmış yoğurdu yayın. Kavrulmuş soğanlı yağ gezdirip sıcak servis yapın.



Şekil 4.1.2.17. Tevenk Sarması (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## Yahnıl Asabi (Asabatıl Yahni veya Asabatıl Hanva)

(K.30) kaynak kişisinden alınıp gramajlarıyla standart hale getirilmiştir.

Porsiyon: 6-8 kişilik

Hazırlama süresi: 30 dakika

Pişme süresi: 20 dakika

Malzemeler:

500 gr severkitel

200 ml su

Tuz

50 gr tereyağı

20 ml zeytinyağı (1 yemek kaşığı)

300 gr taze kuzu ciğeri

1 kuru soğan (küçükse 2 tane)

200 gr haşlanmış nohut

50 gr pirinç

40 gr domates salçası

20 gr biber salçası

1 çay kaşığı toz biber

2 litre kaynar su

Tuz

50 ml Siirt sumağı

200 ml su

Yapılışı:

Severkiteli yoğurma kabına alınır ve üzerine su gezdirin. Karıştırıp 30 dakika kadar bekletin. Elinizi arada ıslatarak sakız kıvamına gelene kadar yoğurun. Nohut büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Bütün köfteleri yuvarlayınca serin bir yere alarak bekletin.

Ciğeri kesme şeker büyüklüğünde doğrayın. Kuru soğanı yemeklik doğrayıp hazırlayın. Tereyağını tencereye alıp eritin. Üzerine ciğerleri ve kuru soğanı ekleyin. 5-6 dakika kadar kavurun. Pirinçleri bol suda yıkayıp süzün. Tencereye alın. Ciğer ve soğanla beraber 1-2 dakika kavurun. Domates salçasını ve biber salçasını ekleyin. Çiğ kokusu çıkana kadar hafif kavurun. Üzerine haşlanmış nohudu da alın. Tuzunu ayarlayın ve kaynar suyu üzerine gezdirin. Kapağını kapatıp 2-3 dakika kadar pişmeye bırakın. Bu arada sumacı bir kaseye alıp üzerine sıcak su gezdirin.

Tencereye köfteleri ve sumak suyunu ekleyin. Köfteler yumuşayana kadar 10-12 dakika kadar pişirmek yeterli olacaktır. Yemeğin su miktarını kendi zevkinize göre ayarlayın. Sıcak bir şekilde servis yapın.





Şekil 4.1.2.18. Yahnil Asabat (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)



## Yarpuzlu Köfte

(K.23) kaynak kişisinden alınıp standart hale getirilmiştir.

Porsiyon: 4-6 kişilik

Hazırlama süresi: 60 dakika

Pişme süresi: 30 dakika

Malzemeler:

Köfte Malzemeleri:

500 gr çiğ köftelik bulgur

250 gr yağsız ve sinirsiz çiğ köftelik kıyma (kara et)

1 tatlı kaşığı pul biber

1 çay kaşığı karabiber

Tuz

Sulu Yemek Malzemeleri:

500 gr kuzu kuşbaşı

50 ml (1 kahve fincanı zeytinyağı)

1 yemek kaşığı domates salçası

2 litre kaynar su

1 tatlı kaşığı biber salçası

2 su bardağı haşlanmış nohut

300 gr yarpuz

Üzeri İçin:

1 kg yoğurt

2 diş sarımsak (isteğe göre)

Yapılışı:

Zeytinyağını ve kuşbaşı eti tencereye alın. Suyunu bırakmasına fırsat vermeden orta ateşte kavurun. Üzerine domates salçasını ve biber salçasını ekleyin. 2 dakika kadar kavurup üzerine suyu ekleyin. Tuzunu ayarlayıp kısık ateşte pişmeye bırakın.

Et pişerken diğer tarafta köfte hazırlığına başlayabiliriz. Bulguru ve kıymayı yoğurma kabına alın. Üzerine pul biberi, karabiberi ve tuzu ekleyin. Arada elinizi ıslatıp az su serpererek yoğurun. Sakız kıvamına gelince köfteden misket büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Köftenin hepsine şekil verdikten sonra serin bir yere alıp diğer malzemeleri hazırlayana kadar bekletin.

Etlerin pişme derecesini kontrol edin. Pişmeye yakın haşlanmış nohutları da ilave edin. 3-4 dakika kadar nohutla beraber pişirin. Üzerine hazırladığımız köfteleri ekleyin. Köfteler yumuşayana kadar (yaklaşık 5-6 dakika) pişirin. Bol suda yıkayıp süzdüğünüz yarpuzları 2 cm'lik parçalar halinde doğrayın. Kaynayan yemeğin üzerine alın. 2 dakika kadar pişirip ocaktan alın. Ezilmiş sarımsak ve yoğurdu karıştırın. Hafif çukur bir tabağa aldığımız sıcak yarpuzlu köftenin üzerine yoğurt gezdirerek servis yapın.



Şekil 4.1.2.19. Yarpuzlu Köfte (Tez yazarı tarafından çekilmiştir)

## 4.2. Anket Çalışması Sonuçları

### 4.2.1. Tanımlayıcı Analizler

#### Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları:

BAÖ sonuçları ilk olarak Açımlayıcı Faktör Analizine tabi tutulmuştur. BAÖ Açımlayıcı Faktör Analizinde faktör analizi yapılabilmesi için uygunluk testi olan Bartlett's test için olasılık değeri ( $p < 0,05$ ) bulunmuştur, ayrıca veri setinin faktör analizine uygunluğunu ifade eden KMO değeri (0,902) bulunduğundan veri seti faktör analizine "mükemmel" düzeyde uyum sağlamakta olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca Bartlett's test için olasılık düzeyi ( $p < 0,05$ ) bulunduğundan verilerin faktör analizine uygun olduğu teyit edilmiştir. Toplam 61 madde içeren BAÖ ölçeğinden 20 madde faktör yükleri ( $FY < 0,50$ ) olduğundan analizden çıkarılmıştır.

Tablo 4.2.1.1.'de kalan 41 maddenin 9 boyut halinde faktörlere ayrıldığı görülmektedir. Ölçeğin toplam kavram açıklayıcılık oranı %85,91 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlarda açıklayıcılık ise "Kültürel-Gastronomik değer olarak bulgur" boyutu için % 9,12, "Bulgur kaynağı" boyutu için % 9,10, "Bulgur çeşitleri" boyutu için % 6,34, "Bulgurun üretim bölgesi" boyutu için %6,12, "Diyette bulgur" boyutu için % 5,11, "Bulgur tüketim şekli" boyutu için % 5,00, "Kullanım bölgesi" boyutu için % 4,90, "Bulgur ticareti" boyutu için % 4,80 ve "Klasik Bulgur için alternatif" boyutu için % 4,80 olarak hesaplanmıştır. Madde faktör yükleri (0,509;0,871) aralığında yer almaktadır. Açımlayıcı faktör analizinde Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis) yöntemi tercih edilmiştir, Dönrüme metodu olarak ise 10 iterasyonda tamamlanabilen Varimax with Kaiser Normalization metodu uygulanmıştır. Tablo 4.2.1.2.'de Açımlayıcı Faktör Analizi sonrasında kalan maddelerin aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 4.2.1.1. (BAÖ) Açımlayıcı Faktör Analizi Sonucu Oluşan Alt Boyutlar ve Maddeleri

Boyut	Madde	FY	AO
Kültürel- Gastronomik Değer	Ülkemizde bulgur vazgeçilmez bir üründür	0,871	9,12
	Bulgur kültürümüzden gelen köklü bir üründür	0,702	
	Bulgur ile ilgili kültürümüzde bir çok özdeyiş-özlü söz vardır	0,689	
	Bulgur geleneksel ürünlerimizdendir	0,652	
	Et yemeklerimizin ayrılmaz bir parçasıdır	0,643	
Bulgur kaynağı	Bulgur tarlada yetişen bir üründür	0,843	9,10
	Bulgur işlenmiş bir üründür	0,811	
	Bulgur buğdaydan elde edilir	0,713	
	Pirinç ya da buğday gibi bulgurun da bitkisi vardır	0,699	
Bulgur çeşitleri	Bulgurun farklı büyüklükte çeşitleri vardır	0,854	6,34
	Kısırlık bulgurla pilavlık bulgur farklı yöntemlerle elde edilir	0,822	
	Kısırlık ve pilavlık bulgurun tadı farklıdır	0,656	
	Esmer bulgur, normal bulgurdan daha sağlıklıdır	0,653	
	Kepekli bulgurun besin değeri normal bulgurdan yüksektir	0,554	
Bulgurun üretim bölgesi	Her yörede bulgur üretilir	0,881	6,12
	Bulgur Doğu Anadolu yörelerimizde daha çok üretilir	0,791	
	Bulgur İç Anadolu yöremizde daha çok üretilir	0,732	
	Bulgur Güneydoğu yöresinde daha çok üretilir	0,615	
Diyette bulgur	Bulgur tok tutan bir tahıldır	0,841	5,11
	Bulgurun şeker oranı çok düşüktür	0,723	
	Bulgurun lif oranı yüksektir	0,612	
	Gluten oranı yüksektir	0,601	
	Diyette kepekli bulgur kullanılabilir	0,600	
Bulgur tüketim şekli	Bulguru pilav yaparak tüketirim	0,811	5,00
	Bulguru çiğ köfte olarak tüketirim	0,801	
	Bulguru kısır olarak tüketirim	0,712	
	Bulguru et yemekleri ile birlikte tüketirim	0,623	
	İçli köfte yaparken kullanırım	0,612	
Kullanım bölgesi	Bulgur daha çok Doğu yöresinde tüketilir	0,821	4,90
	Bulgur daha çok et yiyen yöreler tüketir	0,614	
	Bulgur en fazla Güneydoğu Anadolu'da tüketilir	0,611	
	Bulgur en çok İç Anadolu'da tüketilir	0,532	
	Bulgur ülkemizin her yöresinde tüketilir	0,522	
Bulgur ticareti	Ülkemiz tükettiği bulgurun tamamını kendi üretir	0,797	4,80
	Ülkemiz bulgur ihraç eder	0,736	
Klasik Bulgur için alternatif	Bulgura alternatif olarak pirinç kullanabilirim	0,815	4,80
	Bulgura alternatif olarak kinoa kullanabilirim	0,814	
	Bulgura alternatif olarak karabuğday greçka kullanabilirim	0,756	
	Bulgura alternatif olarak siyez bulguru kullanabilirim	0,651	
	Bulgura alternatif olarak kavılca bulguru kullanabilirim	0,552	
	Bulgura alternatif olarak karakılçık bulguru kullanabilirim	0,509	
TOPLAM			85,91

KMO= 0,902 Bartlett's test  $p < 0,05$  FY: Faktör Yüğü AO%: Yüzde olarak açıklayıcılık oranı. Dönrüme metodu: 10 iterasyonda tamamlanabilen Varimax with Kaiser Normalization metodu

Tablo 4.2.1.2. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonrasında Kalan Tanımlayıcı İstatistikler

Boyut		AO	SS
Kültürel-	Ülkemizde bulgur vazgeçilmez bir üründür	4,42	.81
Gastronomik	Bulgur kültürümüzden gelen köklü bir üründür	4,56	.69
Değer	Bulgur geleneksel ürünlerimizdendir	4,50	.70
	Türk mutfağı bulgursuz düşünülemez	4,40	.84
	Et yemeklerimizin ayrılmaz bir parçasıdır	3,86	1.04
Bulgur kaynağı	Bulgur tarlada yetişen bir üründür	3,38	1.53
	Bulgur işlenmiş bir üründür	3,98	1.10
	Bulgur buğdaydan elde edilir	4,34	1.01
	Pirinç ya da buğday gibi bulgurun da bitkisi vardır	2,44	1.49
Bulgur çeşitleri	Bulgurun farklı büyüklükte çeşitleri vardır	4,29	.91
	Kısırlık bulgurla pilavlık bulgur farklı yöntemlerle elde edilir	3,02	1.38
	Kısırlık ve pilavlık bulgurun tadı farklıdır	3,01	1.40
	Esmer bulgur, normal bulgurdan daha sağlıklıdır	3,60	1.10
	Kepekli bulgurun besin değeri normal bulgurdan yüksektir	3,62	1.07
Bulgurun üretim bölgesi	Her yörede bulgur üretilir	2,81	1.23
	Bulgur Doğu Anadolu yörelerimizde daha çok üretilir	2,98	1.19
	Bulgur İç Anadolu yöremizde daha çok üretilir	3,80	1.08
	Bulgur Güneydoğu yöresinde daha çok üretilir	3,32	1.20
Diyette bulgur	Bulgur tok tutan bir tahıldır	4,31	.86
	Bulgurun şeker oranı çok düşüktür	3,63	1.04
	Bulgurun lif oranı yüksektir	3,99	.87
	Gluten oranı yüksektir	3,30	1.06
	Diyette kepekli bulgur kullanılabilir	3,82	.98
Bulgur tüketim şekli	Bulguru pilav yaparak tüketirim	4,31	.86
	Bulguru çığ köfte olarak tüketirim	3,94	1.10
	Bulguru kısır olarak tüketirim	4,11	.99
	Bulguru et yemekleri ile birlikte tüketirim	3,87	1.04
	İçli köfte yaparken kullanırım	3,83	1.22
Kullanım bölgesi	Bulgur daha çok Doğu yöresinde tüketilir	3,35	1.16
	Bulgur daha çok et yiyen yöreler tüketir	3,27	1.14
	Bulgur en fazla Güneydoğu Anadolu'da tüketilir	3,45	1.10
	Bulgur en çok İç Anadolu'da tüketilir	3,37	1.06
	Bulgur ülkemizin her yöresinde tüketilir	4,06	.93
Bulgur ticareti	Ülkemiz tükettiği bulgurun tamamını kendi üretir	3,13	1.16
	Ülkemiz bulgur ihraç eder	3,26	1.06
Klasik Bulgur için alternatif	Bulgura alternatif olarak pirinç kullanabilirim	3,18	1.28
	Bulgura alternatif olarak kinoa kullanabilirim	2,66	1.21
	Bulgura alternatif olarak karabuğday greçka kullanabilirim	2,99	1.22
	Bulgura alternatif olarak siyez bulguru kullanabilirim	3,33	1.19
	Bulgura alternatif olarak kavılca bulguru kullanabilirim	2,87	1.17
	Bulgura alternatif olarak karakılçık bulguru kullanabilirim	2,97	1.18

AO:aritmetik Ortalama SS:Standart Sapma

“Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutunda en yüksek ortalamaya sahip maddeler ; “Bulgur kültürümüzden gelen köklü bir üründür” (4,56) ve “Bulgur geleneksel ürünlerimizdendir” (4,50) maddeleridir. En düşük ortalamaya sahip maddeler ise ; “Et yemeklerimizin ayrılmaz bir parçasıdır” (3,86) ve “Türk mutfağı bulgursuz düşünülemez” (4,40) maddeleridir.

“Bulgur kaynağı” boyutunda en yüksek ortalamaya sahip maddeler; “Bulgur buğdaydan elde edilir” (4,34) ve “Bulgur işlenmiş bir üründür” (3,98) maddeleridir. En düşük ortalamaya sahip madde ise; “Pirinç ya da buğday gibi bulgurun da bitkisi vardır” (2,44) maddesidir.

“Bulgur çeşitleri” boyutunda en yüksek ortalamaya sahip madde; “Bulgurun farklı büyüklükte çeşitleri vardır” (4,29) maddesidir. En düşük ortalamaya sahip maddeler ise; “Kısırlık ve pilavlık bulgurun tadı farklıdır” (3,01) ve “Kısırlık bulgurla pilavlık bulgur farklı yöntemlerle elde edilir” (3,02) maddeleridir.

“Bulgurun üretim bölgesi” boyutunda en yüksek ortalamaya sahip madde; “Bulgur İç Anadolu yöremizde daha çok üretilir” (3,80) maddesidir. En düşük ortalamaya sahip madde ise; “Her yörede bulgur üretilir” (2,81) maddesidir.

“Diyette bulgur” boyutunda en yüksek ortalamaya sahip madde; “Bulgur tok tutan bir tahıldır” (4,31) maddesidir. En düşük ortalamaya sahip madde ise; “Gluten oranı yüksektir” (3,30) maddesidir.

“Bulgur tüketim şekli” boyutunda en yüksek ortalamaya sahip maddeler; “Bulguru pilav yaparak tüketirim” (4,31) ve “Bulguru kısır olarak tüketirim” (4,11) maddeleridir. En düşük ortalamaya sahip madde ise ; “İçli köfte yaparken kullanırım” (3,83) maddesidir.

“Kullanım bölgesi” boyutunda en yüksek ortalamaya sahip madde; “Bulgur ülkemizin her yöresinde tüketilir” (4,06) maddesidir. En düşük ortalamaya sahip madde ise ; “Bulgur daha çok et yiyen yöreler tüketir” (3,27) maddesidir.

“Bulgur ticareti” boyutunda en yüksek ortalamaya sahip madde; “Ülkemiz bulgur ihraç eder” (3,26) maddesidir. En düşük ortalamaya sahip madde ise; “Ülkemiz tükettiği bulgurun tamamını kendi üretir” (3,13) maddesidir.

“Klasik bulgur için alternatif” boyutunda en yüksek ortalamaya sahip maddeler; “Bulgura alternatif olarak siyez bulguru kullanabilirim” (3,33) ve ”Bulgura alternatif olarak pirinç kullanabilirim” (3,18) maddeleridir. En düşük ortalamaya sahip madde ise ; “Bulgura alternatif olarak kinoa kullanabilirim” (2,66) maddesidir. (3,33) Siyez buğdayı ve bulguru adına yapılan çalışmaların algının değişmesi konusunda ne kadar önemli olduğunu göstermesi açısından kayda değer bir bulgudur. Bulgurun alternatifinin pirinç olarak yüksek değerde çıkması ise tarihten gelen mutfak alışkanlığının günümüze yansımaları olarak değerlendirilebilir.

#### Güvenirlilik Değerleri:

BAÖ alt boyutlarında güvenilirlik değerleri Tablo 4.2.1.3.'de verilmiştir. Ölçek tamamından hesaplanan toplam güvenilirlik ve alt boyutlarda hesaplanan güvenilirlik değerleri Cronbach's alpha >0,80 bulunduğundan yüksek güvenilirlik düzeyinde oldukları anlaşılmıştır.

Tablo 4.2.1.3. BAÖ ve Alt Boyutlarının Güvenirlilik Değerleri

<i>Ölçek</i>	AO	SS	n	Cronbach's Alpha
Kültürel gastronomik değer olarak bulgur	4,36	.64	6	,922
Bulgur kaynağı	3,54	.69	6	,912
Bulgur çeşitleri	3,51	.65	7	,944
Bulgurun üretim bölgesi	3,23	.75	6	,954
Diyette bulgur	3,81	.62	8	,923
Bulgur tüketim şekli	4,01	.80	9	,955
Kullanım bölgesi	3,49	.71	5	,980
Bulgur ticareti	3,20	1.79	3	,945
Klasik Bulgur için alternatif	2,99	.85	9	,975
<b>Bulgur algısı toplam</b>	<b>3,92</b>		<b>61</b>	<b>,977</b>



### Katılımcıların Demografik Özellikleri:

Ankete katılan 1005 katılımcıya ait demografik özellikler Tablo 4.2.1.4.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.1.4. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	n %
Cinsiyetiniz	Erkek	277	28,0%
	Kadın	714	72,0%
Yaşınız:	25 veya daha küçük	251	25,2%
	26-35	268	26,9%
	36-45	247	24,7%
	46-55	165	16,5%
	56 veya daha fazla	67	6,7%
Medeni durumunuz	Evli	567	56,8%
	Bekar	431	43,2%
En son mezun olduğunuz eğitim düzeyi hangisidir?	İlk-ortaokul	33	3,3%
	Lise	243	24,3%
	Ön lisans-Lisans	503	50,4%
	Yüksek lisans	161	16,1%
	Doktora ve daha yüksek	58	5,8%
Mesleğiniz için uygun seçeneği işaretleyiniz	Yönetici	156	15,8%
	Mühendis/ Doktor/Avukat	150	15,2%
	Memur/Öğretmen	197	19,9%
	Ev hanımı	156	15,8%
	Öğrenci	198	20,0%
	Emekli	52	5,3%
	Akademisyen	81	8,2%
Aylık olarak net geliriniz	2000 TL veya daha az	242	25,4%
	2001-4000 TL	265	27,9%
	4001-6000 TL	235	24,7%
	6001 TL veya daha fazla	209	22,0%
Doğduğunuz il hangi bölgemizde yer almaktadır?	Marmara	183	18,4%
	Ege	76	7,6%
	Akdeniz	124	12,5%
	Karadeniz	131	13,2%
	İç Anadolu	291	29,2%
	Doğu Anadolu	78	7,8%
	Güneydoğu Anadolu	112	11,3%
Yetiştirdiğiniz yer hangi idari birime uymaktadır?	Köy-Kasaba	86	8,6%
	Belde-İlçe	186	18,6%
	İl	326	32,7%
	Büyükşehir	400	40,1%

Tablo 4.2.1.4'e göre kadın katılımcı oranı %72, erkek katılımcı oranından (%28) yüksektir. Katılımcıların yaş grupları dağılımında en yüksek yaş grubu % 26,9 oranı ile 26-35 yaş grubudur. Daha sonra ise sırası ile 25 yaş ve daha az %25,2, 36-45 yaş %24,7, 46-55 yaş %16,5 ve 56 yaş ve üstü %6,7 oranlarında örnekleme yer almaktadır. Katılımcılarımızın %56,8 'i evli, % 43,2'si ise bekar. Katılımcılarımızın eğitim durumu dağılımında %50,4 ile ön lisans,lisans en yüksek oranda yer almıştır. Lise mezunu % 24,3, yüksek lisans mezunu %16,1, doktora %5,8 ve ilk-orta okul % 3,3 oranında temsil edilmektedir. Katılımcılarımızın meslek grupları dağılımında Öğrenci %20, Memur/öğretmen %19,9, Yönetici %15,8, Ev hanımı %15,8, Mühendis/doktor/avukat % 15,2 , Akademisyen %8,2 ve Emekli % 5,3 oranlarında yer almaktadır. Katılımcılarımızın gelir dağılımında en yüksek orana sahip gelir grubunun % 27,9 ile 2001-4000 TL gelir grubu olduğu anlaşılmaktadır. Daha sonra sırası ile 2000TL ve daha az % 25,4, 4001-6000TL %24,7 ve 6001 TL ve üzeri % 22 oranlarında temsil edilmiştir. Katılımcılarımızın doğdukları bölgelerde İç Anadolu % 29,2 ile ilk sırada yer almıştır. Marmara % 18,4, Karadeniz %13,2, Akdeniz % 12,5, Güneydoğu Anadolu % 11,3 , Doğu Anadolu % 7,8 ve Ege % 7,6 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcılarımızın yetiştiği lokasyonlar olarak ise %40 oranı ile büyükşehir en yüksek oranda yer almaktadır. İller % 32,7 oranı ile Belediye ve ilçeler % 18,6 oranı ile ve Köy ve kasabalar ise % 8,6 oranı ile yetişme bölgesi olarak gösterilmiştir.

## Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları:

Tablo 4.2.1.5. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları

		n	%
Beslenme alışkanlığınızı nasıl tanımlarsınız	Daha çok sebze ağırlıklı beslenirim	180	18,1%
	Daha çok et ağırlıklı beslenirim	193	19,4%
	Sebze - et eşit olarak tüketirim	618	62,0%
	Vegan /Vegeteryan beslenirim	5	0,5%
Diyet yapma durumunuzu nasıl tanımlarsınız	Hiç diyet yapmam	458	45,9%
	Ara sıra diyet yaparım	377	37,8%
	Diyet yaparım	83	8,3%
	Genelde diyet yaparım	47	4,7%
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz	Sık sık diyet yaparım	32	3,2%
	Çok kötü	3	0,3%
	Kötü	33	3,3%
	Normal	464	46,5%
Fast food yeme alışkanlığınız hangisine uyar	İyi	368	36,9%
	Çok iyi	130	13,0%
	Hiç yemem	124	12,4%
	Yemem	167	16,8%
Dışarda yemek yeme durumunuz hangisine uyar	Ara sıra yerim	614	61,6%
	Genelde yerim	77	7,7%
	Sık sık yerim	15	1,5%
	Hiç yemem	9	0,9%
Kinoa-Karabuğday-Çiya türü ürünleri mutfağınızda kullanma durumunuz	Yemem	47	4,7%
	Ara sıra yerim	757	75,9%
	Genelde yerim	141	14,1%
	Sık sık yerim	44	4,4%
Evde yemek yapma sıklığınız nedir	Hiç kullanmam	336	33,7%
	Kullanmam	247	24,8%
	Ara sıra kullanırım	343	34,4%
	Genelde kullanırım	51	5,1%
Evde yemek yapma sıklığınız nedir	Sık sık kullanırım	20	2,0%
	Hiç yapmam	19	1,9%
	Yapmam	26	2,6%
	Ara sıra yaparım	183	18,4%
Evde yemek yapma sıklığınız nedir	Genelde yaparım	315	31,6%
	Sık sık yaparım	454	45,5%

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlıklarını tanımlama sorusunda “Sebze - et eşit olarak tüketirim” şeklinde yanıt veren oranı %62 olarak gerçekleşmiştir. “Daha çok et ağırlıklı beslenirim” diyen % 19,4, “Daha çok sebze ağırlıklı beslenirim” diyen % 18,1 ve “Vegan /Vegeteryan beslenirim” diyen sadece % 0,5 oranındadır.

Diyet yapma durumunuzu nasıl tanımlarsınız sorusunda “Hiç diyet yapmayan” % 45,9, “Ara sıra diyet yapan” % 37,8, “Diyet yapan” % 8,3, “Genelde diyet yapan” %4,7 ve “Sık sık diyet yapan” % 3,2 oranında yer almıştır.

Sağlık durumunu değerlendirme sorusunda “Normal” diyenler % 46,5, “İyi” diyenler % 36,9, “Çok iyi” diyenler %13, “Kötü” diyenler %3,3 ve “Çok kötü” diyenler %0,3 oranında çıkmıştır.

Fast food yeme alışkanlığı sorusunda “Arasıra yerim” diyen katılımcıların oranı %61,6 olarak gerçekleşmiştir. “Yemem” diyenler %16,8, “Hiç yemem” diyenler ise %12,4 olarak bulunmuştur. “Genelde yerim” diyenler % 7,7 ve “Sık sık yerim” diyenler ise sadece %1,5 oranında olduğu anlaşılmıştır.

Dışarda yemek yeme alışkanlığı sorusunda “Arasıra yerim” diyen katılımcıların oranı % 75,9 oranında gerçekleşmiştir. “Yemem” diyenler %4,7, “Hiç yemem” diyenler ise %0,9 olarak bulunmuştur. “Genelde yerim” diyenler % 14,1 ve “Sık sık yerim” diyenler ise sadece %4,4 oranında olduğu görülmüştür.

Kinoa-Karabuğday-Çiye türü ürünleri mutfağınızda kullanma durumu sorusunda “Ara sıra kullanırım” diyen %34,4 oranında katılımcılardır. “Kullanmam” diyen %24,8 ve “Hiç kullanmam” diyen % 33,7 oranındadır. “Genelde kullanırım” oranı % 5,1 ve “Sık sık kullanırım” oranı ise sadece % 1,9 olarak gerçekleşmiştir.

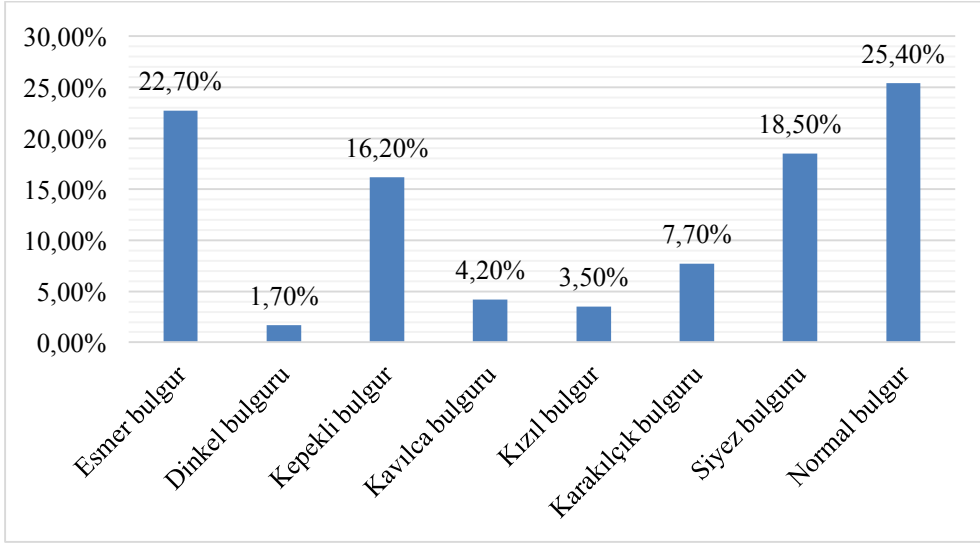
Evde yemek yapma durumu sorusunda “Ara sıra yaparım” diyen %18,4 oranında katılımcıdır. “Genelde yaparım” diyen katılımcı oranı %31,6 ve “Sık sık yaparım” diyen oranı ise %45,5 olarak gerçekleşmiştir. “Mutfağında yemek” yapmam diyen %2,6 ve “Hiç yapmam” diyen % 1,9 oranındadır.

### Katılımcıların Bulguru Tanıma ve Kullanma Durumları:

Tablo 4.2.1.6. Katılımcıların Bulgur Çeşitleri Hakkındaki Düşünceleri

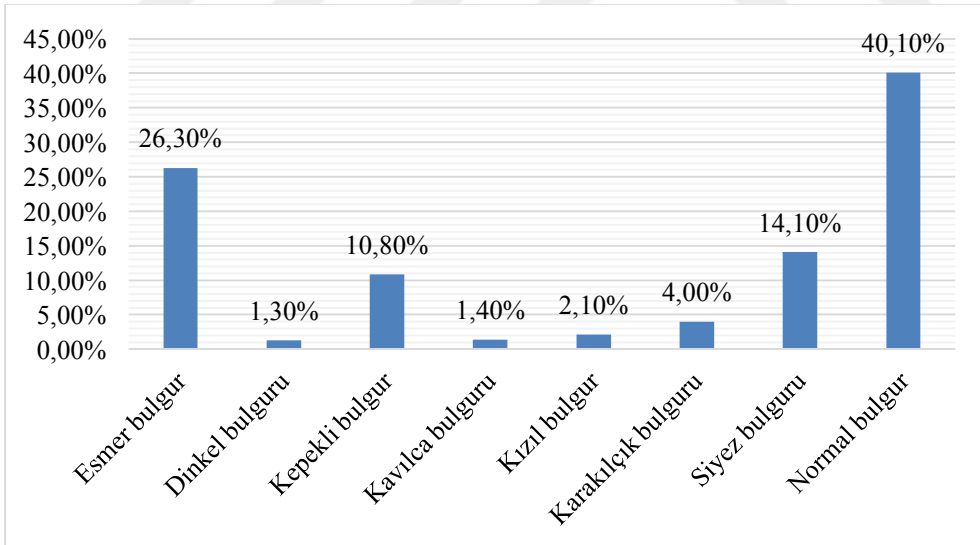
Bulgur Çeşitleri	Duyuma (3575)	Kullanma (2239)	Sağlıklı bulma (1505)	Lezzetli bulma (1245)	Ulaşabilme (1715)	Ülkemizde üretilme (3079)
Esmer	22,7%	26,3%	22,5%	21,8%	25,0%	19,7%
Dinkel	1,7%	1,3%	1,3%	1,2%	0,6%	2,8%
Kepekli	16,2%	10,8%	12,4%	5,2%	7,6%	12,8%
Kavılca	4,2%	1,4%	3,4%	1,6%	1,1%	5,7%
Kızıl	3,5%	2,1%	1,5%	1,4%	1,2%	4,3%
Karakılıçık	7,7%	4,0%	7,9%	3,9%	2,0%	9,2%
Siyez	18,5%	14,1%	29,8%	16,1%	11,3%	17,0%
Normal	25,4%	40,1%	21,2%	48,8%	51,1%	28,4%

Tablo 4.2.1.6.'da katılımcıların bulgur çeşitleri hakkındaki düşüncelerine yer verilmiştir. Bulgur türlerinin duyulma, kullanılma, sağlıklı ve lezzetli bulunma ile ülkemizde üretilme oranları açısından değerlendirilmesinde en yüksek katılım 3575 yanıt ile bulgur türlerinin duyulma oranlarında verilmiştir. Daha sonra ülkemizde üretilme 3079 yanıt, kullanılma oranları 2239 yanıt, bulgur türlerine ulaşabilme 1715 yanıt, sağlıklı bulma oranında 1505 yanıt, bulgur türlerinin lezzeti 1245 yanıt şeklinde gerçekleşmiştir. Aşağıda herbir maddenin grafikleri görülmektedir.



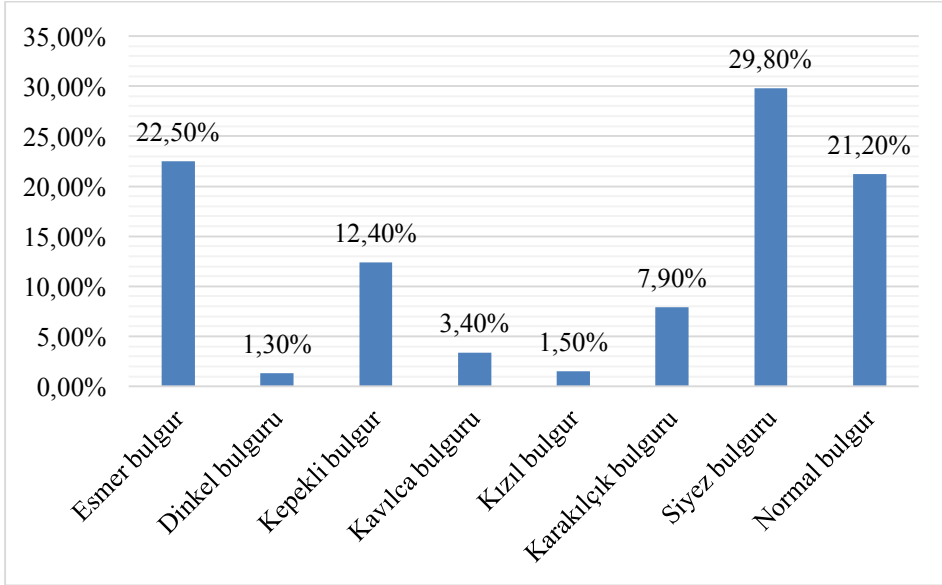
Şekil 4.2.1.1. Bulgur Çeşitlerinin Duyulma Oranları

Şekil 4.2.1.1.'e göre bulgur çeşitlerinin duyulma oranlarında en yüksek oranda (%25,4) normal bulgur yanıtı verilmiştir. Daha sonra esmer bulgur %22,7, Siyez bulguru %18,5, Kepekli bulgur % 16,2, Karakılıçık bulguru %7,7, Kavılca bulguru %4,2, Kızıl bulgur % 3,5 ve Dinkel bulguru % 1,7 oranında gerçekleşmiştir



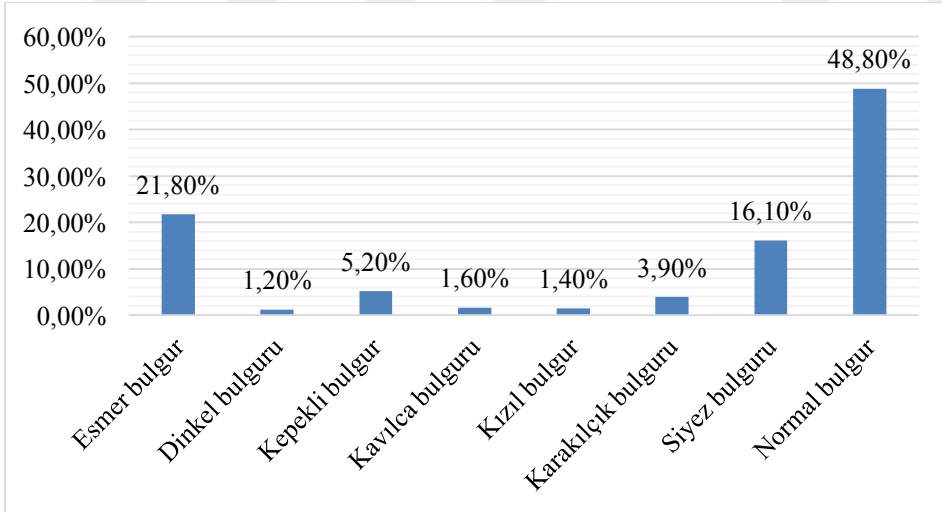
Şekil 4.2.1.2. Bulgur Çeşitlerinin Kullanılma Oranları

Şekil 4.2.1.2.'de bulgur türlerinin kullanım oranlarında en yüksek oranda (%40,1) normal bulgur yanıtı verilmiştir. Daha sonra esmer bulgur %26,3, Siyez bulguru %14,1, Kepekli bulgur % 10,8, Karakılıçık bulguru %4, Kızıl bulgur % 2,1, Kavılca bulguru %1,4, ve Dinkel bulguru % 1,3 oranında gerçekleşmiştir



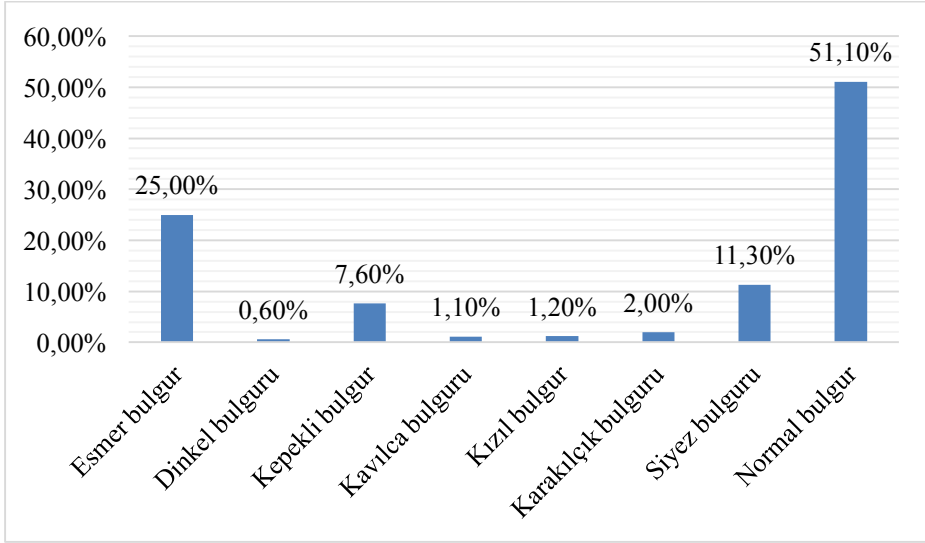
Şekil 4.2.1.3. Bulgur Çeşitlerinin Sağlıklı Bulunma Oranları

Şekil 4.2.1.3.'te bulgur çeşitlerinin sağlıklı bulunma oranlarında en yüksek oranda (%29,8) Siyez bulguru yanıtı verilmiştir. Daha sonra esmer bulgur %22,5, Normal bulgur %21,1, Kepekli bulgur % 12,4, Karakılçık bulguru %7,9 Kavılca bulguru % 3,4, Kızıl bulgur %1,5, ve Dinkel bulguru % 1,3 oranında gerçekleşmiştir.



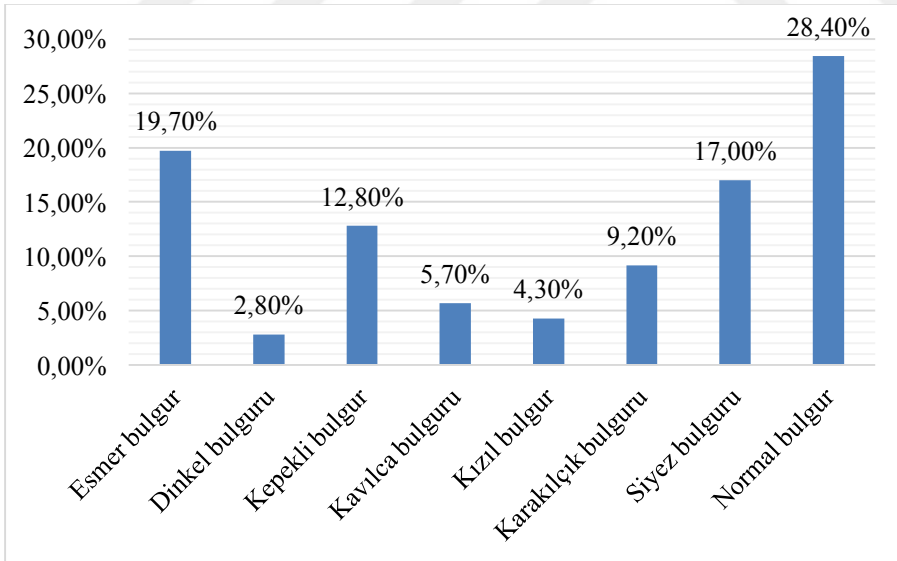
Şekil 4.2.1.4. Bulgur Çeşitlerinin Lezzetli Bulunma Oranları

Şekil 4.2.1.4.'te bulgur çeşitlerinin lezzetli bulunma oranlarında en yüksek oranda (%48,8) normal bulgur yanıtı verilmiştir. Daha sonra esmer bulgur %21,8, Siyez bulguru %16,1, Kepekli bulgur % 5,2, Karakılçık bulguru %3,9, Kavılca bulguru %1,6, Kızıl bulgur % 1,4 ve Dinkel bulguru % 1,2 oranında gerçekleşmiştir.



Şekil 4.2.1.5. Bulgur Çeşitlerine Ulaşılabilme Oranları

Şekil 4.2.1.5.'te bulgur çeşitlerine ulaşılabilme oranlarında en yüksek oranda (%51,1) normal bulgur yanıtı verilmiştir. Daha sonra esmer bulgur %25, Siyez bulguru %11,3, Kepekli bulgur % 7,6 Karakılıçık bulguru %2, Kavılca bulguru %1,1, Kızıl bulgur % 1,2 ve Dinkel bulguru % 0,6 oranında gerçekleşmiştir.



Şekil 4.2.1.6. Bulgur Çeşitlerinin Türkiye'de Üretim Oranları

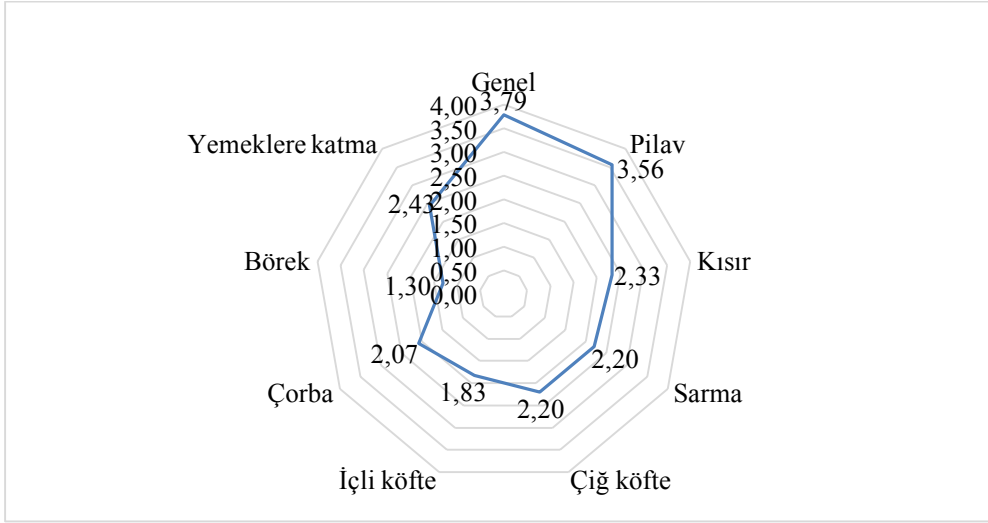
Şekil 4.2.1.6.'da bulgur çeşitlerinin Türkiye'de üretim oranlarında en yüksek oranda (%28,4) normal bulgur yanıtı verilmiştir. Daha sonra esmer bulgur %19,7, Siyez bulguru %17, Kepekli bulgur % 12,8 Karakılıçık bulguru %9,2, Kavılca bulguru %5,7, Kızıl bulgur % 4,3 ve Dinkel bulguru % 2,8 oranında gerçekleşmiştir.



Tablo 4.2.1.7. Katılımcıların Bulguru Kullanım Alanları ve Sıklıkları

	Genel	Pilav	Kısır	Sarma	Çiğ Köfte	İçli köfte	Çorba	Börek	Yemeklere katma
Haftada birkaç	34,1%	23,5%	5,7%	6,3%	7,4%	4,1%	7,3%	2,5%	12,4%
Haftada bir	27,3%	32,2%	11,3%	9,8%	10,3%	5,8%	9,0%	1,7%	11,7%
İki haftada bir	25,3%	26,1%	18,4%	19,5%	15,9%	10,0%	13,4%	3,2%	16,7%
Ayda bir kez	9,7%	13,3%	39,6%	26,9%	28,1%	29,1%	24,1%	8,7%	24,9%
Yılda bir kaç	3,6%	4,9%	25,1%	37,5%	38,3%	51,0%	46,1%	83,9%	34,3%

Bulgurun amacına göre kullanım sıklıkları Tablo 4.2.1.7.'de görülmektedir. Buna göre genel olarak bulgur tüketim sıklığı haftada birkaç kez % 34,1, haftada 1 kez %27,3, iki haftada bir % 25,3 ayda 1 kez %9,7 ve yılda birkaç kez %3,6 oranındadır. Pilav olarak bulgur tüketim sıklığı haftada birkaç kez % 23,5, haftada 1 kez %32,2, iki haftada bir % 26,1 ayda 1 kez %13,3 ve yılda birkaç kez %4,9 oranındadır. Kısır olarak bulgur tüketim sıklığı haftada birkaç kez % 5,7, haftada 1 kez %11,3, iki haftada bir % 18,4, ayda 1 kez %39,6 ve yılda birkaç kez %25,1 oranındadır. Sarma olarak bulgur tüketim sıklığı haftada birkaç kez % 6,3, haftada 1 kez %9,8, iki haftada bir % 19,5 ayda 1 kez %26,9 ve yılda birkaç kez %37,5 oranındadır. Çiğ köfte olarak bulgur tüketim sıklığı haftada birkaç kez % 7,4, haftada 1 kez %10,3, iki haftada bir % 15,9 ayda 1 kez %28,1 ve yılda birkaç kez %38,3 oranındadır. İçli köfte olarak bulgur tüketim sıklığı haftada birkaç kez % 4,1, haftada 1 kez %5,8, iki haftada bir % 10 ayda 1 kez %29,1 ve yılda birkaç kez %51 oranındadır. Çorba olarak bulgur tüketim sıklığı haftada birkaç kez % 7,3 haftada 1 kez %9, iki haftada bir % 13,4 ayda 1 kez %24,1 ve yılda birkaç kez %46,1 oranındadır. Börek olarak bulgur tüketim sıklığı haftada birkaç kez % 2,5 haftada 1 kez %1,7, iki haftada bir % 3,2 ayda 1 kez %8,71 ve yılda birkaç kez %83,9 oranındadır. Yemeklere katarak bulgur tüketim sıklığı haftada birkaç kez % 12,4 haftada 1 kez %11,7, iki haftada bir % 16,7 ayda 1 kez %24,9 ve yılda birkaç kez %34,3 oranındadır.



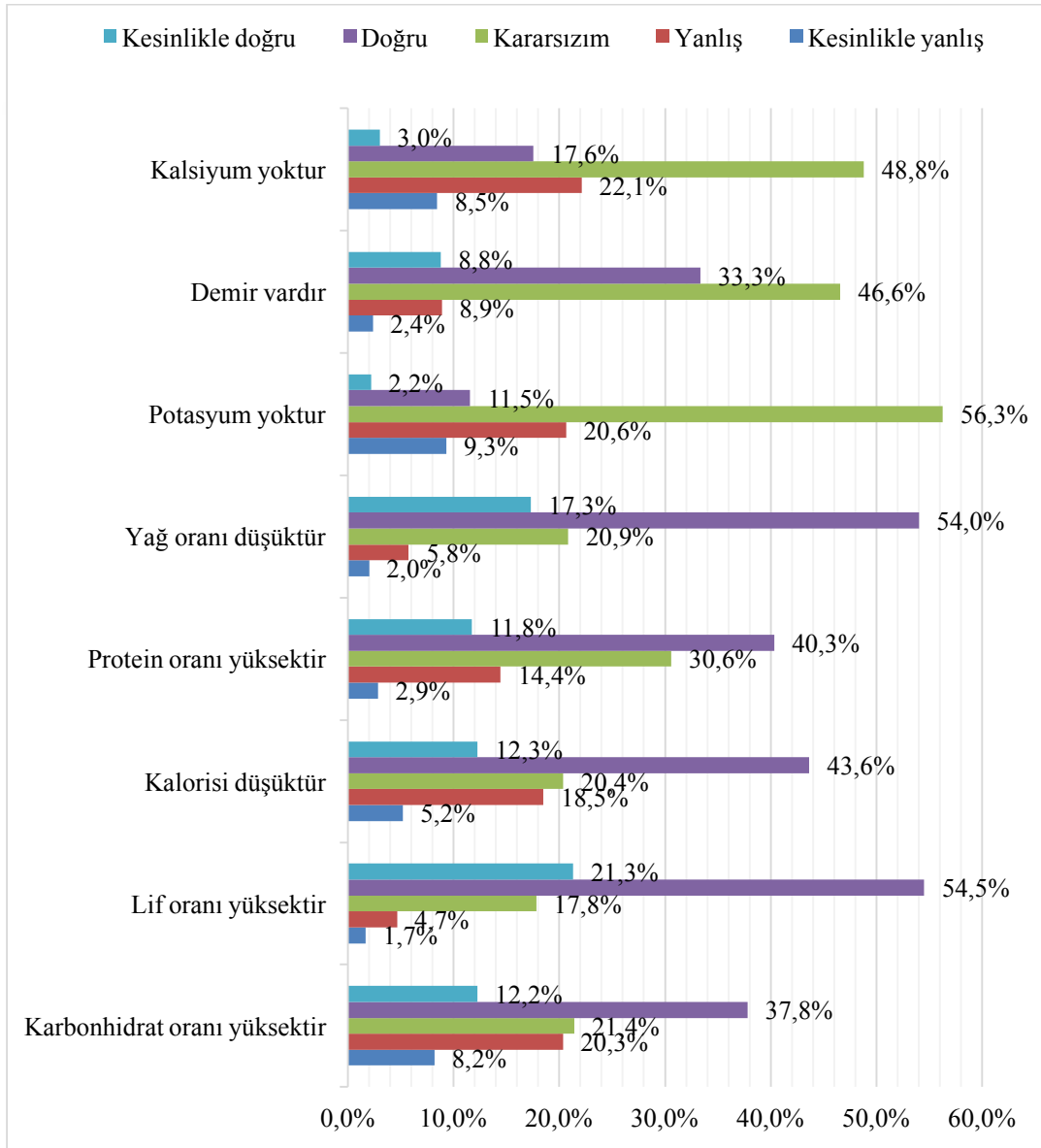
Şekil 4.2.1.7. Katılımcıların Bulguru Kullanım Alanlarının Karşılaştırması Grafiği

Bulgurun amacına göre kullanım sıklığı ortalama değerleri Şekil 4.2.1.7.'deki radar grafiğinde görülmektedir. Genel olarak bulgur tüketim sıklığı ortalaması 3,79, bulguru pilav olarak kullanma sıklığı ortalaması 3,56, yemeklere katarak tüketme sıklığı ortalaması 2,43, kısır olarak tüketme sıklığı ortalaması 2,33, sarma olarak tüketme sıklığı ortalaması 2,20, çiğ köfte olarak tüketme sıklığı ortalaması 2,20, çorba olarak tüketme sıklığı ortalaması 2,07, içli köfte olarak tüketme sıklığı ortalaması 1,83 ve börek olarak tüketme sıklığı ortalaması 1,30 olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.2.1.8. Katılımcıların Bulgurun Besin Değeri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri

	Karbonhidrat oranı		Protein oranı		Potasyum yoktur	Demir vardır	Kalsiyum yoktur	
	Lif oranı yüksektir	Kalorisi düşüktür	Yağ oranı düşüktür	Yağ oranı yüksektir				
Kesinlikle yanlış	8,2%	1,7%	5,2%	2,9%	2,0%	9,3%	2,4%	8,5%
Yanlış	20,3%	4,7%	18,5%	14,4%	5,8%	20,6%	8,9%	22,1%
Kararsızım	21,4%	17,8%	20,4%	30,6%	20,9%	56,3%	46,6%	48,8%
Doğru	37,8%	54,5%	43,6%	40,3%	54,0%	11,5%	33,3%	17,6%
Kesinlikle doğru	12,2%	21,3%	12,3%	11,8%	17,3%	2,2%	8,8%	3,0%

Katılımcıların bulgurun besin değeri hakkındaki düşünceleri Tablo 4.2.1.8’de ve Şekil 4.2.1.8’de gösterilmiştir. Bulgurun besin öğeleri ile ilgili bilgi düzeyleri oranında karbonhidrat miktarı ile ilgili %37,8 oranında kararsızım yanıtı, lif miktarı ile ilgili %54,5 oranı ile doğru yanıtı, kalori düşüklüğü ile ilgili %40,3 oranında doğru yanıtı, protein oranı yüksekliği ile ilgili %40 oranında doğru yanıtı, yağ oranı düşüklüğü ile ilgili %54 doğru yanıtı, potasyum yokluğu ile ilgili %56,3 kararsızım yanıtı, demir varlığı ile ilgili %46,6 oranında kararsızım yanıtı, kalsiyum yokluğu ile ilgili kararsızım yanıtı öne çıkmaktadır.

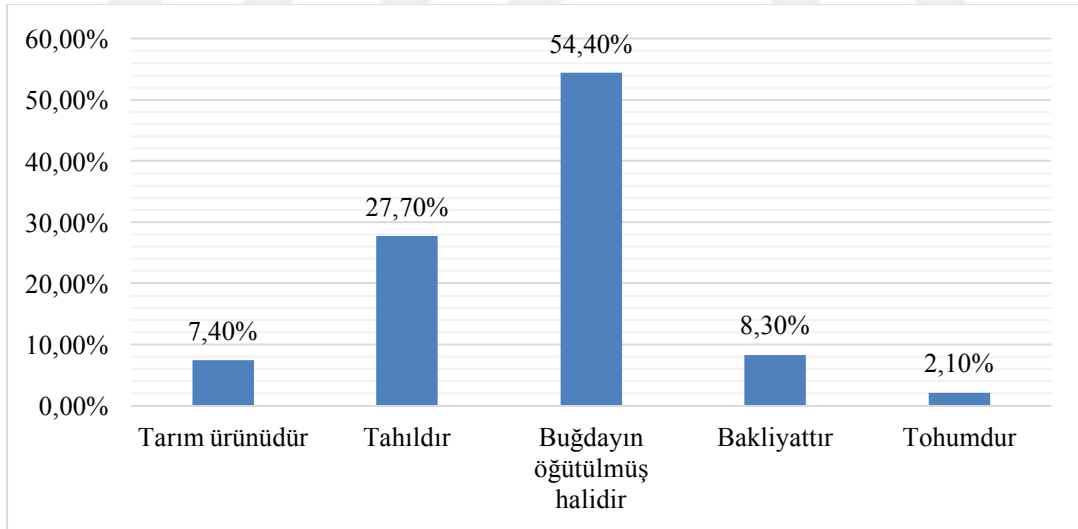


Şekil 4.2.1.8. Katılımcıların Bulgurun Besin Değeri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri Grafiği

Tablo 4.2.1.9.Katılımcıların Bulgurun Kaynağı Hakkındaki Bilgi Düzeyleri

	n	%
Sizce bulgurun kaynağı ile ilgili hangisi doğrudur?	Tarım ürünüdür	70 7,4%
	Tahıldır	263 27,7%
	Buğdayın öğütülmüş halidir	516 54,4%
	Bakliyatır	79 8,3%
	Tohumdur	20 2,1%

Tablo 4.2.1.9'a göre bulgurun kaynağı ile ilgili katılımcıların görüşleri % 54,4 oranında bulgurun, buğdayın öğütülmüş hali olduğudur. Daha sonra ise buğday kaynağı ile ilgili %27,7 oranı ile "tahıldır" yanıtı, %8,3 oranı ile "bakliyatır" yanıtı, %7,4 oranı ile "tarım ürünüdür" yanıtı, %2,1 oranı ile "tohumdur" yanıtı öne çıkmaktadır. Bu oranlar aşağıdaki Şekil 4.2.1.9.'da detaylı olarak gösterilmiştir. Tahıl grubunda yer alan bulgurun tüketici düzeyinde algısının düşük olduğu gözlemlenmektedir. Buğdayın işlem görmeden küçültülmüş hali olan yarmayla işlem gördükten sonra küçültülmüş hali olan bulgur arasında bulunan fark tüketici düzeyinde bilinmemektedir.



Şekil 4.2.1.9. Katılımcıların Bulgurun Kaynağı Hakkındaki Bilgi Düzeyleri Grafiği

Tablo 4.2.1.10. Bulgur Köftesi Çeşitlerinin Duyulma, Bilinme, Tadılma ve Uygulanma Oranları

	Duyuma	Bilme	Tatma	Yapma
Dolmalı köfte	12,9%	13,0%	14,0%	15,1%
Elmalı köfte	1,4%	1,6%	1,1%	1,0%
Ispanaklı köfte	9,0%	9,8%	9,5%	9,8%
Kürt köftesi	9,9%	9,9%	10,4%	9,5%
Patlıcanlı köfte	9,0%	8,6%	9,1%	8,9%
Yumurtalı köfte	14,9%	16,7%	17,0%	16,7%
Yağlı köfte	11,3%	12,1%	12,5%	12,9%
Sini köftesi	16,6%	16,7%	15,8%	15,4%
Tarhanalı köfte	5,5%	3,9%	3,3%	3,1%
Tiritli köfte	9,6%	7,8%	7,3%	7,6%

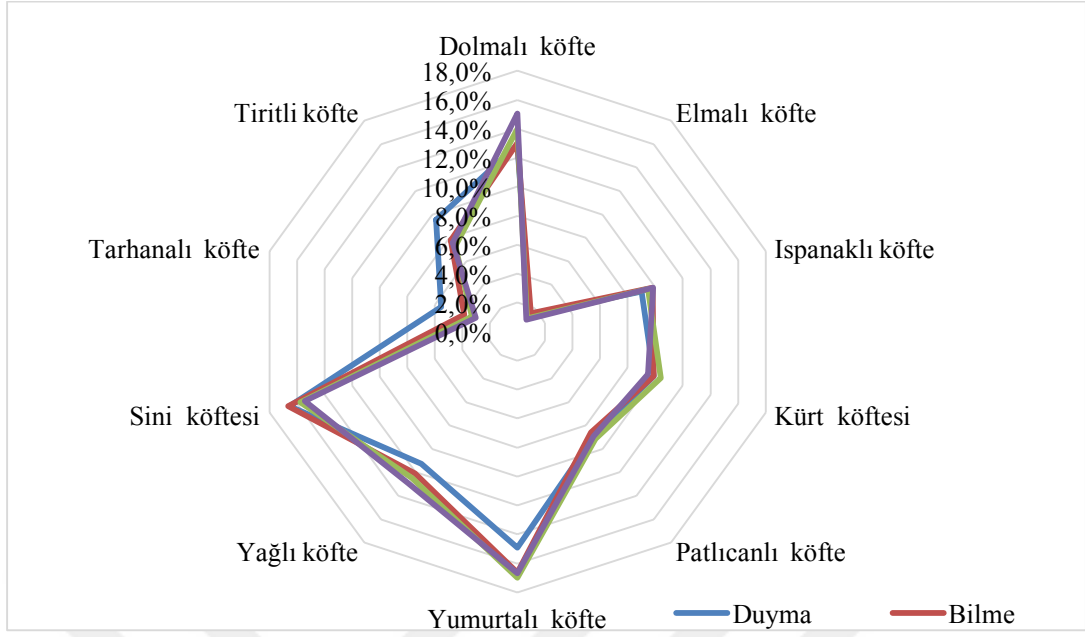
Tablo 4.2.1.10'a göre bulgur köftesi çeşitlerinin duyulma oranında sini köfte % 16,6 oranı ile öne çıkmaktadır, ardından yumurtalı köfte %14,9, dolmalı köfte %12,9, yağlı köfte %11,3, kürt köftesi %9,9 , tiritli köfte %9,6 ıspanaklı köfte %9, patlıcanlı köfte %9, tarhanalı köfte %5,5, ve elmalı köfte %1,4 oranındadır.

Bulgur köftesi çeşitlerinin bilinme oranında sini köfte %16,7 ve yumurtalı köfte %16,7 oranı ile öne çıkmaktadır, ardından, dolmalı köfte %13, yağlı köfte %12,1, kürt köftesi % 9,9 , ıspanaklı köfte %9,8, patlıcanlı köfte % 8,6 tiritli köfte % 7,8, tarhanalı köfte %3,9, ve elmalı köfte %1,4 oranındadır.

Bulgur köftesi çeşitlerinin tadılma oranında yumurtalı köfte %17 oranı ile öne çıkmaktadır, ardından, sini köfte %15,8 dolmalı köfte %14, yağlı köfte %12,5, kürt köftesi %10,4 , ıspanaklı köfte %9,5, patlıcanlı köfte %9,1 tiritli köfte %7,3, tarhanalı köfte %3,3, ve elmalı köfte %1,1 oranındadır.

Bulgur köftesi çeşitlerinin yapılma oranında yumurtalı köfte %16,7 oranı ile öne çıkmaktadır, ardından, sini köfte %15,4 dolmalı köfte %15,1, yağlı köfte %12,9, ıspanaklı köfte %9,8, kürt köftesi %9,5, patlıcanlı köfte %8,9, tiritli köfte %7,6, tarhanalı köfte %3,1, ve elmalı köfte %1,0 oranındadır.

Bulgur köftesi çeşitlerinin duyulma, bilinme, tadılma ve yapılma oranları aşağıdaki Şekil 4.2.1.10'daki radar grafikte birlikte kıyaslanmıştır.



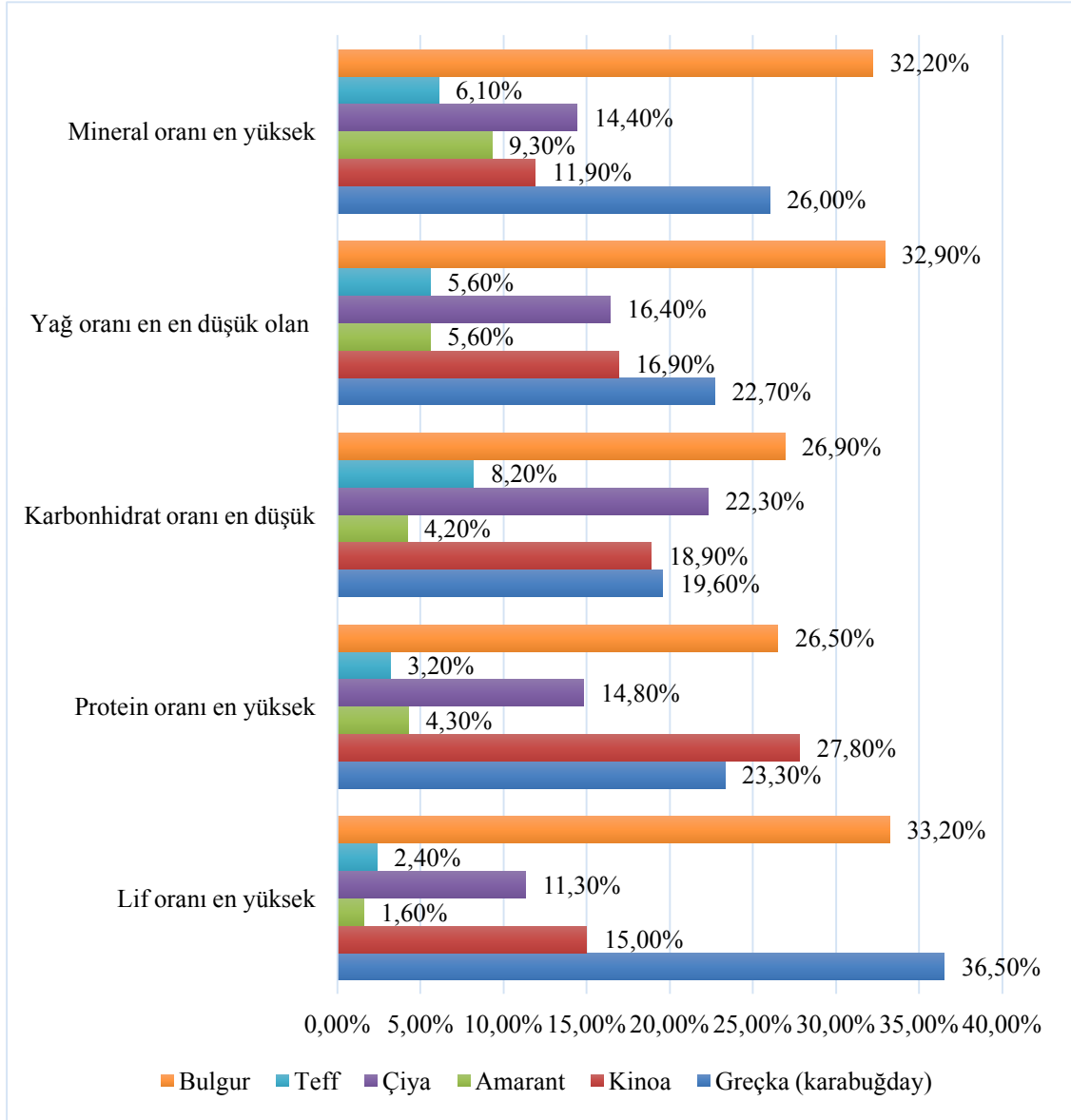
Şekil 4.2.1.10. Bulgur Köftesi Çeşitlerinin Duyulma, Bilinme, Tadılma ve Uygulanma Oranları Grafiği

Tablo 4.2.1.11. Katılımcıların Bulgura Alternatif Bazı Ürünlerin Besin Değerleri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri

	Lif oranı en yüksek	Protein oranı en yüksek	Karbonhidrat oranı en düşük	Yağ oranı en düşük olan	Mineral oranı en yüksek
Greçka (karabuğday)	36,50%	23,30%	19,60%	22,70%	26,00%
Kinoa	15,00%	27,80%	18,90%	16,90%	11,90%
Amarant	1,60%	4,30%	4,20%	5,60%	9,30%
Çiya	11,30%	14,80%	22,30%	16,40%	14,40%
Teff	2,40%	3,20%	8,20%	5,60%	6,10%
Bulgur	33,20%	26,50%	26,90%	32,90%	32,20%

Tablo 4.2.1.11.'de bazı ürünlerin besin öğeleri değerlendirmesinde lif oranı en yüksekliği ile öne çıkan ürünler sıralaması Karabuğday %36,5, Bu Bulgur %33,2, Kinoa %15 ve Çiya %11,3 şeklindedir. Protein oranı en yüksek oranı en yüksekliği ile öne çıkan ürünler sıralaması Kinoa % 27,8, Bulgur % 26,5, Karabuğday %23,3 ve Çiya %14,8 şeklindedir. Karbonhidrat oranı en yüksekliği ile öne çıkan ürünler sıralaması Bulgur %26,9, Çiya % 22,3, Karabuğday %19,6, Kinoa %18,9 şeklindedir. Yağ oranı yüksekliği ile öne çıkan ürünler sıralaması Bulgur %32,9, Karabuğday %22,7, Kinoa

%16,9, Çiya % 16,4 şeklindedir. Mineral oranı yüksekliği ile öne çıkan ürünler sıralaması Bulgur %32,2, Karabuğday %26, Çiya %14,4, Kinoa %11,9 şeklindedir. Ürünlerin besin öğeleri değerlendirmesinde tüm ürünlerin detaylı incelenmesi aşağıdaki Şekil 4.2.1.11.'de izlenebilir.



Şekil 4.2.1.11. Katılımcıların Bulgura Alternatif Bazı Ürünlerin Besin Değerleri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri Grafiği

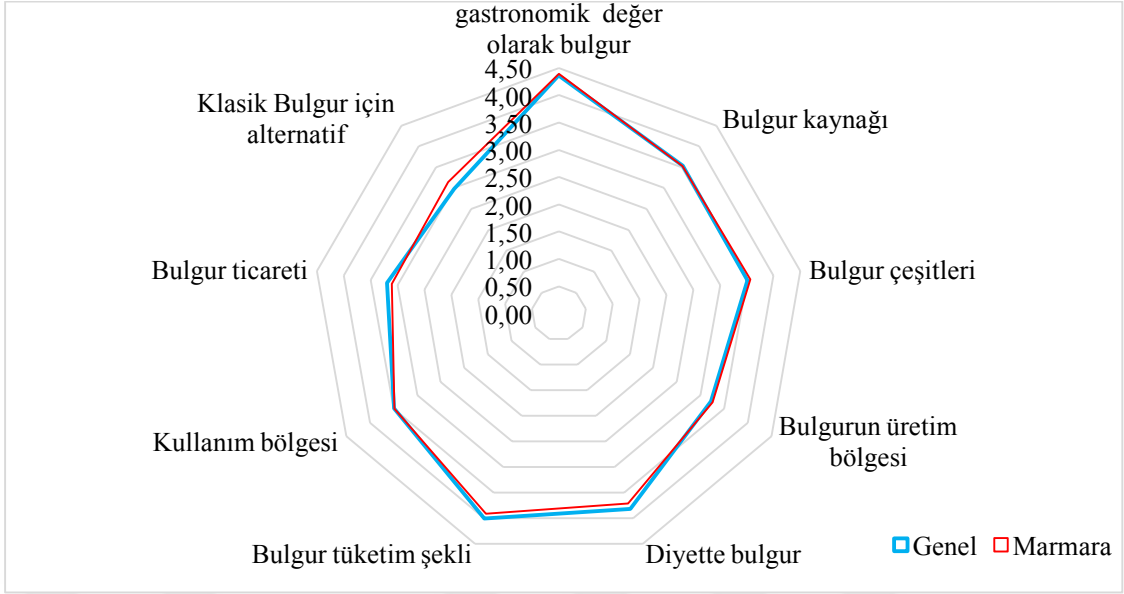
### Bölgelere Göre Bulgur Algısı Ölçeği (BAÖ) Alt Boyutları Ortalamaları:

Tablo 4.2.1.12.'de katılımcıların doğdukları bölgeye göre BAÖ alt boyutlarına verdikleri puanların ortalamaları görülmektedir. Tüm bölgelerde “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutunun puan ortalamalarının diğer boyutlara göre yüksek olması dikkat çekicidir. Bölgelere göre boyut ortalamalarında az da olsa farklılıklar gözlemlenmektedir. Tüm bölge ortalamalarına göre her bir bölgenin karşılaştırılması ise aşağıdaki Şekil 4.2.1.12- Şekil 4.2.1.18. radar grafiklerinde gösterilmiştir.

Tablo 4.2.1.12. Katılımcıların Doğduğu Bölgeye Göre BAÖ Alt Boyutlarının Ortalama Değerleri

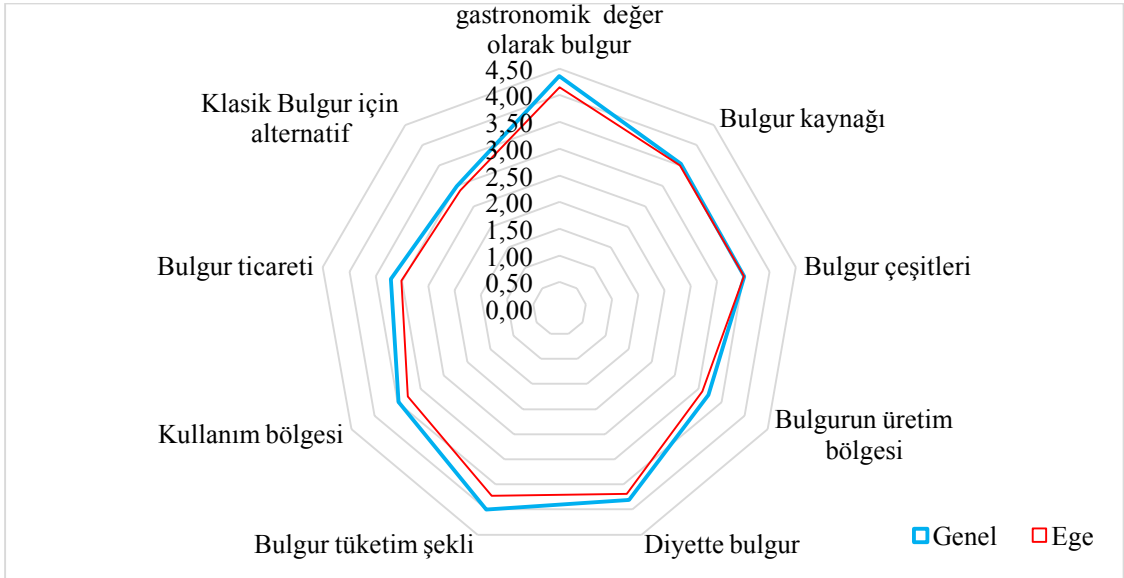
	Doğduğunuzun ilin yer aldığı bölge													
	Marmara		Ege		Akdeniz		Karadeniz		İç Anadolu		Doğu Anadolu		Güneydoğu Anadolu	
	AO	SS	AO	SS	AO	SS	AO	SS	AO	SS	AO	SS	AO	SS
Kültürel gastronomik d.	4,39	,58	4,15	,81	4,40	,59	4,19	,64	4,35	,68	4,39	,63	4,60	,45
Bulgur kaynağı	3,52	,69	3,51	,66	3,76	,77	3,48	,64	3,49	,69	3,57	,59	3,52	,74
Bulgur çeşitleri	3,57	,56	3,50	,69	3,52	,66	3,44	,61	3,47	,67	3,63	,73	3,53	,73
Bulgurun üretim bölgesi	3,25	,61	3,08	,75	3,33	,83	3,12	,68	3,23	,80	3,31	,74	3,25	,76
Diyette bulgur	3,71	,51	3,69	,75	3,87	,71	3,65	,63	3,85	,61	4,00	,55	3,97	,57
Bulgur tüketim şekli	3,91	,80	3,72	,85	4,05	,76	3,80	,87	4,02	,82	4,28	,62	4,34	,69
Kullanım bölgesi	3,48	,61	3,29	,89	3,52	,86	3,28	,73	3,48	,67	3,72	,54	3,72	,62
Bulgur ticareti	3,11	,84	3,01	1,07	3,35	,90	3,06	,79	3,25	,88	3,30	,86	3,29	,98
Klasik Bulgur için alternatif	3,15	,82	2,90	,89	3,25	,92	2,99	,74	2,88	,86	3,13	,70	2,71	,88





Şekil 4.2.1.12.. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Marmara Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği

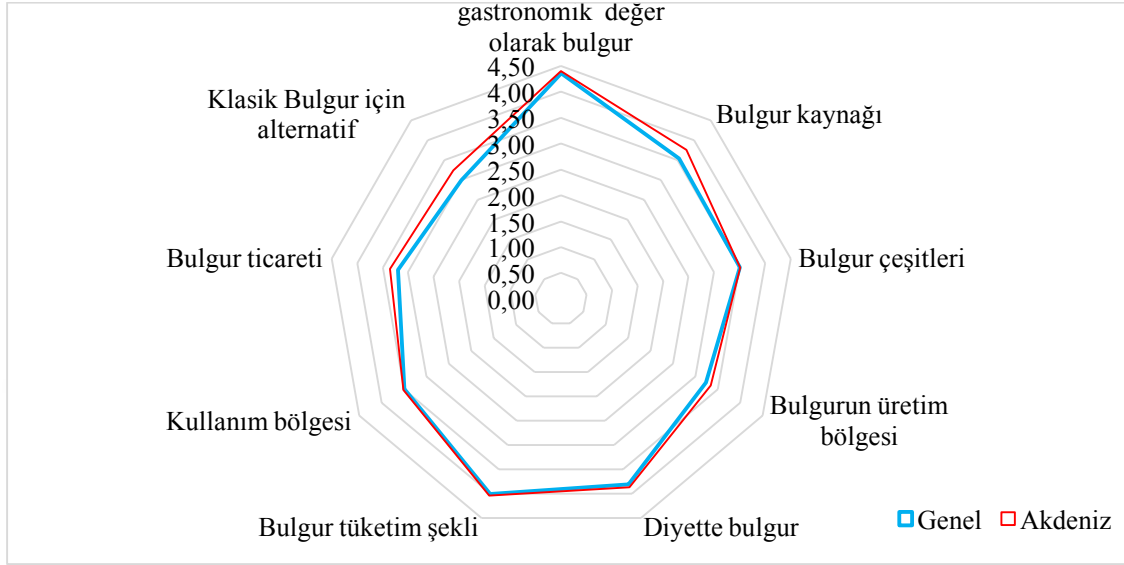
Şekil 4.2.1.12.'de BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının Marmara bölgesi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, “Klasik bulgur için alternatif” boyutunda Marmara bölgesi ortalamasının genel ortalamadan yüksek, “Bulgur ticareti” boyutunda ve “Bulgur tüketim şekli” boyutunda ise Marmara bölgesinin genel ortalamadan düşük kalması dikkat çekicidir.



Şekil 4.2.1.13.. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Ege Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği

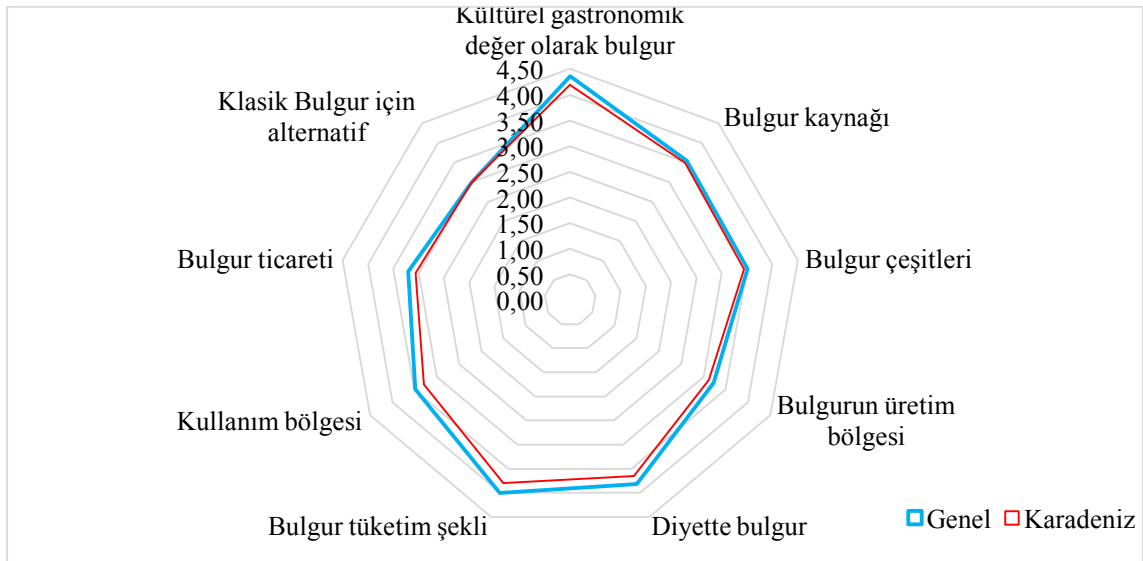
Şekil 4.2.1.13.'de BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının Ege bölgesi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, “Klasik bulgur için alternatif” boyutunda, “Kültürel

gastronomik değer olarak bulgur” alt boyutunda, “Bulgur ticareti” alt boyutunda, “Kullanım bölgesi” alt boyutunda, “Bulgur tüketim şekli” alt boyutunda Ege bölgesinin genel ortalamadan düşük kalması dikkat çekicidir.



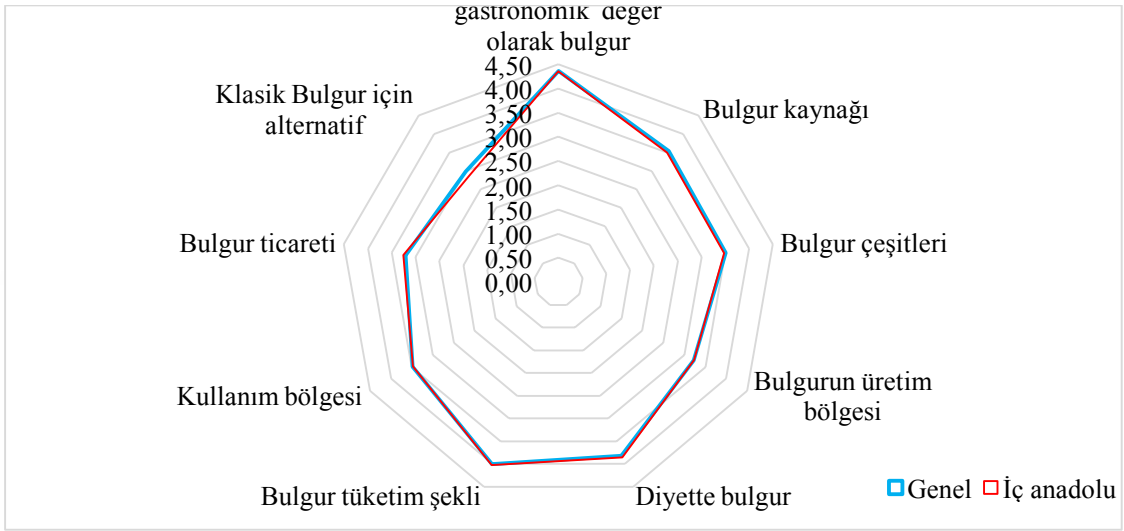
Şekil 4.2.1.14. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Akdeniz Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği

Şekil 4.2.1.14.’de BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının Akdeniz bölgesi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, “Klasik bulgur için alternatif” boyutunda, “Bulgur kaynağı” alt boyutunda, “Bulgur ticareti” alt boyutunda ve “Bulgur üretim bölgesi” alt boyutunda genel ortalamadan yüksek ortalamaya sahip olması dikkat çekicidir.



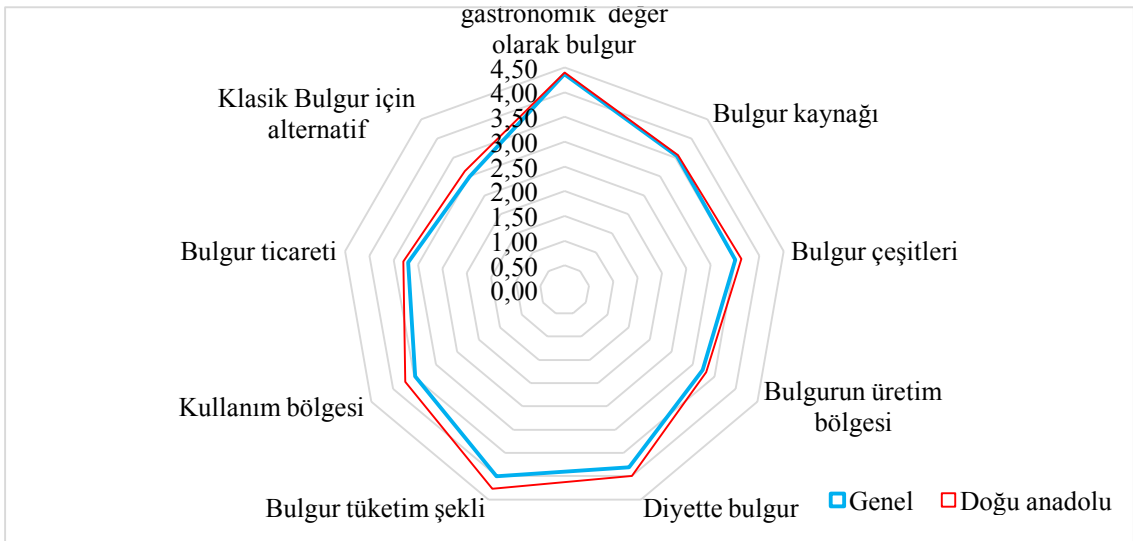
Şekil 4.2.1.15. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Karadeniz Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği

Şekil 4.2.1.15.'de BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının Karadeniz bölgesi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, “Bulgur ticareti” alt boyutunda, “Kullanım bölgesi” alt boyutunda, “Tüketim şekli” alt boyutunda, “Diyette bulgur” alt boyutunda ve “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” alt boyutunda Karadeniz bölgesinin genel ortalamadan düşük kalması dikkat çekicidir.



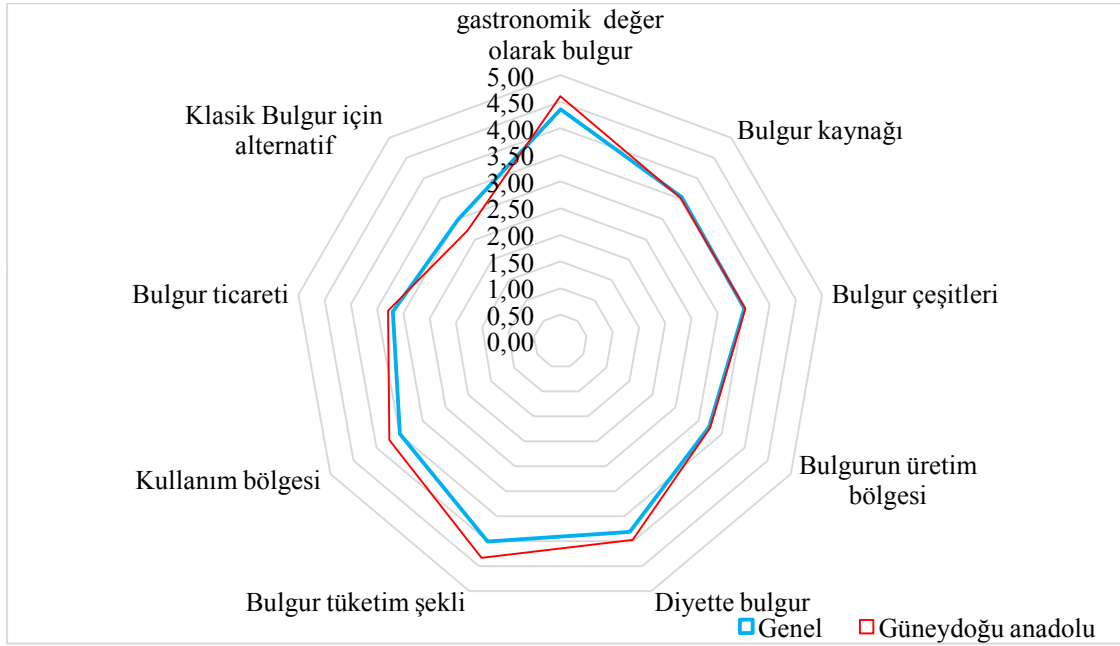
Şekil 4.2.1.16.. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının İç Anadolu Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği

Şekil 4.2.1.16.'da BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının İç Anadolu bölgesi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, sadece “Klasik bulgur için alternatif” alt boyutunda İç Anadolu bölgesi ortalamasının ortalamadan düşük kalması dikkat çekicidir.



Şekil 4.2.1.17. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Doğu Anadolu Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği

Şekil 4.2.1.17’de BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının Doğu Anadolu bölgesi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, “Klasik bulgur için alternatif” boyutunda, “Bulgur ticareti” alt boyutunda, “Bulgur kullanım bölgesi” alt boyutunda, “Bulgur tüketim şekli” alt boyutunda, “Diyette bulgur” alt boyutunda ve “Bulgur üretim bölgesi” alt boyutunda genel ortalamadan yüksek ortalamaya sahip olması dikkat çekicidir.



Şekil 4.2.1.18. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Güneydoğu Anadolu Bölgesi ile Karşılaştırması Grafiği

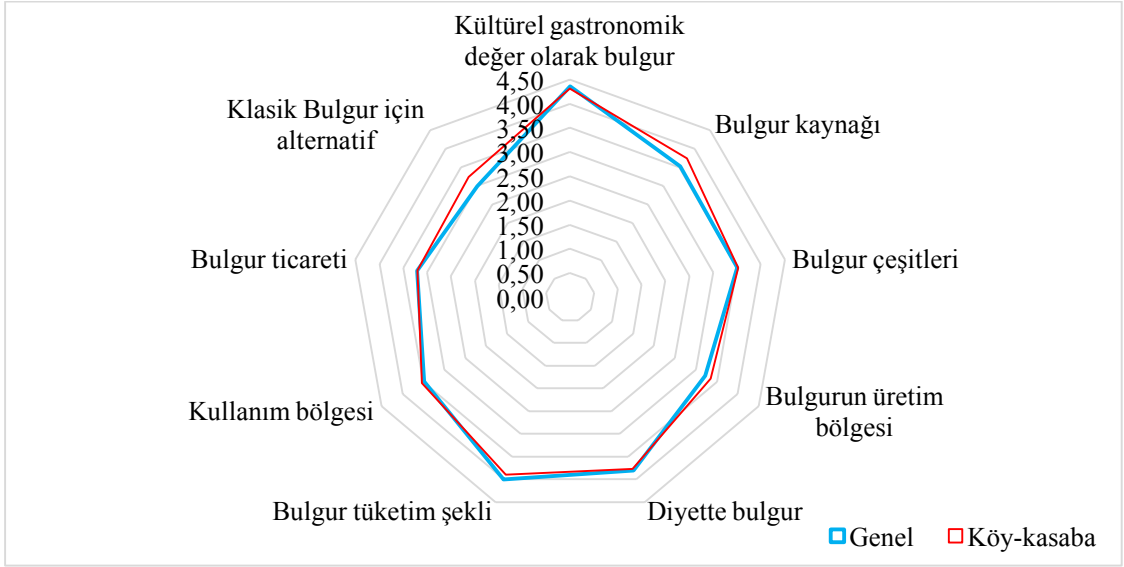
Şekil 4.2.1.18’de BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının Güneydoğu Anadolu bölgesi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, “Klasik bulgur için alternatif” boyutunda Güneydoğu Anadolu bölgesi ortalamasının genel ortalamadan düşük olması, “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Kullanım bölgesi”, “Bulgur tüketim şekli” ve “Diyette bulgur” boyutlarında ise genel ortalamadan yüksek olması dikkat çekicidir.

### İdari Birim Statüsüne Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamaları:

Katılımcıların doğdukları yerin idari statüsüne göre BAÖ alt boyutlarına verdikleri puanların ortalamaları Tablo 4.2.1.13’de görülmektedir. Tüm kategorilerde “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutu ortalamalarının diğer boyutlara göre yüksek olması önemlidir. “Bulgurun kaynağı”, “Bulgur çeşitleri” ve “Bulgurun üretim bölgesi” boyutlarında en yüksek ortalama köy kasaba biriminde; “Bulgur tüketim şekli” boyutunda en yüksek ortalama büyükşehir biriminde, “Bulgur ticareti” boyutunda en yüksek ortalama il biriminde, “Diyette bulgur” boyutunda en yüksek ortalama belde-ilçe biriminde, “Kullanım bölgesi” alt boyutunda en yüksek ortalama il biriminde, “Klasik bulgur için alternatif” alt boyutunda en yüksek ortalama köy kasaba biriminde elde edildiği görülmektedir.

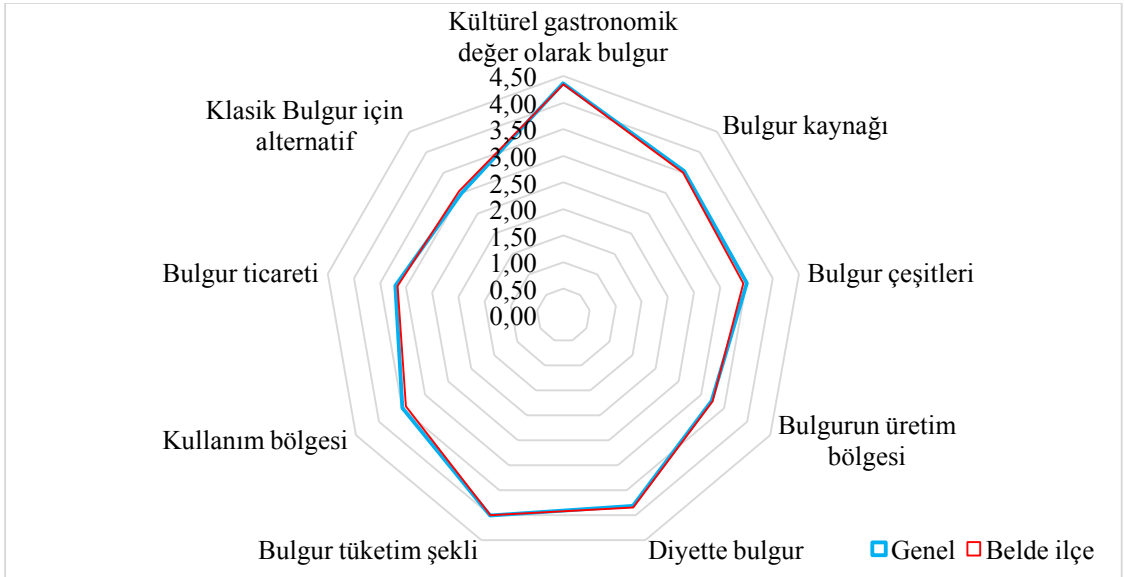
Tablo 4.2.1.13.Katılımcıların Doğduğu Yerin İdari Birim Statüsüne Göre BAÖ Alt Boyutlarının Ortalama Değerleri

	Yetişilen yerin idari kategorisi							
	Köy-Kasaba		Belde-İlçe		İl		Büyükşehir	
	AO	SS	AO	SS	AO	SS	AO	SS
Kültürel gastronomik değer olarak bulgur	4,31	.55	4,34	.70	4,40	.65	4,35	.62
Bulgur kaynağı	3,75	.75	3,50	.70	3,55	.72	3,51	.65
Bulgur çeşitleri	3,53	.65	3,44	.64	3,52	.71	3,52	.62
Bulgurun üretim bölgesi	3,36	.70	3,24	.70	3,25	.77	3,17	.76
Diyette bulgur	3,77	.75	3,85	.61	3,83	.65	3,79	.57
Bulgur tüketim şekli	3,90	.84	4,00	.73	4,08	.84	3,97	.79
Kullanım bölgesi	3,53	.72	3,42	.73	3,55	.78	3,46	.64
Bulgur ticareti	3,20	.87	3,17	1.00	3,23	.96	3,20	.79
Klasik Bulgur için alternatif	3,25	.87	3,05	.86	2,87	.89	3,01	.80



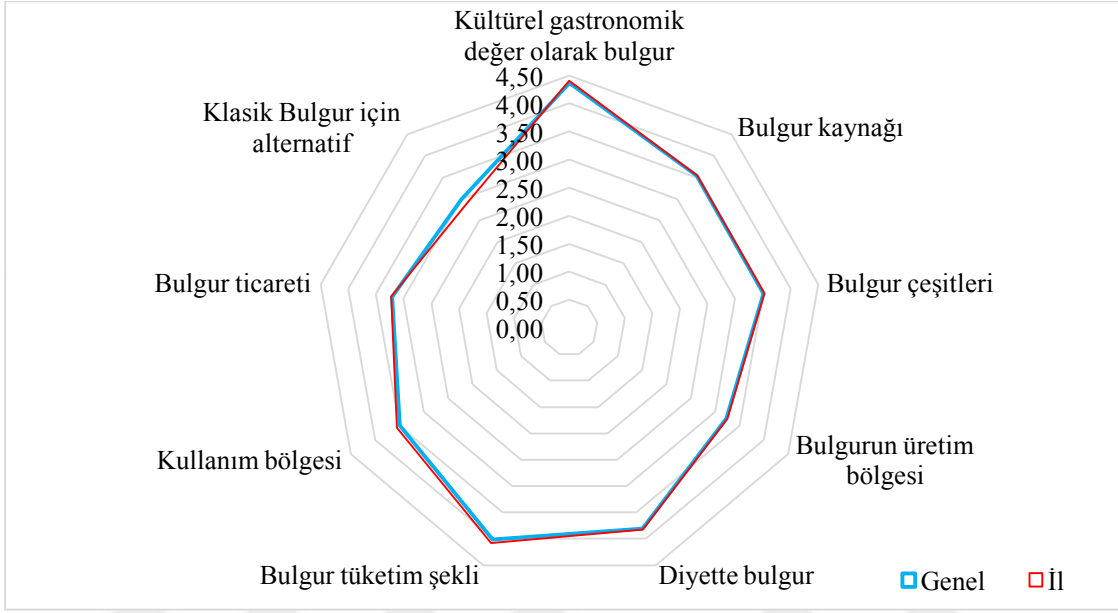
Şekil 4.2.1.19. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Köy-Kasaba Ortalaması ile Karşılaştırması Grafiği

Şekil 4.2.1.19’da BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının köy kasaba birimi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, “Klasik bulgur için alternatif” boyutu, “Bulgur kaynağı” alt boyutu ve “Bulgurun üretim bölgesi” alt boyutunda köy kasaba birimi ortalamasının genel ortalamadan yüksek, “Bulgur tüketim şekli” alt boyutunda ise genel ortalamasının köy kasaba birimi ortalamasından yüksek bulunması dikkat çekicidir.



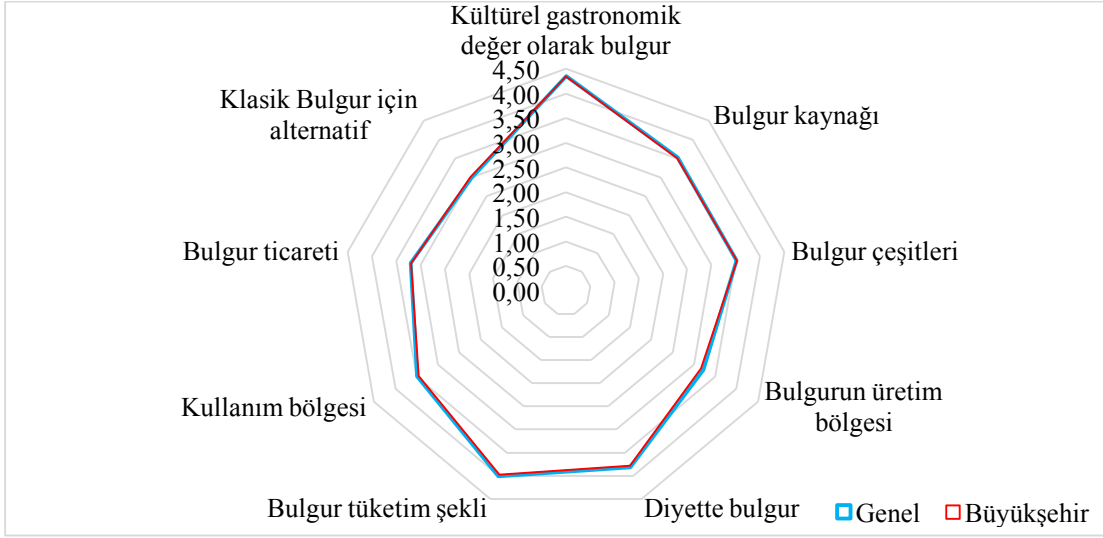
Şekil 4.2.1.20. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Belde-İlçe Ortalaması ile Karşılaştırması Grafiği

Şekil 4.2.1.20’de BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının belde ilçe birimi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, “Diyette bulgur” boyutunda belde ilçe birimi ortalamasının genel ortalamadan yüksek, “Bulgur ticareti” ve “Bulgur kullanım bölgesi” alt boyutunda ise genel ortalamasının belde-ileç birimi ortalamasından yüksek bulunması dikkat çekicidir.



Şekil 4.2.1.21. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının İl Ortalaması ile Karşılaştırması Grafiği

Şekil 4.2.1.21’de BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının il birimi ile karşılaştırılması radar grafiğinde, “Klasik bulgur için alternatif” boyutunda genel ortalamasının il birimi ortalamasından yüksek olması dikkat çekicidir.



Şekil 4.2.1.22.. BAÖ Alt Boyutları Genel Ortalamalarının Büyükşehir Ortalaması ile Karşılaştırması Grafiği

Şekil 4.2.1.22’de BAÖ alt boyutları genel ortalamalarının büyükşehir birimi ile karşılaştırılması radar grafiğinde alt boyutların genel ortalamalarının büyükşehir ortalaması ile oldukça yakın olması dikkat çekicidir.



#### 4.2.2. Dataların Değerlendirilmesi ve Hipotezlerin Sınanması

Tez çalışması için kurulan hipotezler altta sıralanmıştır ve sırayla sınanmıştır.

Hipotez 1: Bulgur algısı ölçeği (BAÖ) alt boyutları ortalamaları ile cinsiyet arasında bir ilişki yoktur.

Tablo 4.2.2.1. Cinsiyete Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi

	Cinsiyet	N	AO	SS	t	P
Kültürel gastronomik değer olarak bulgur	Erkek	240	4,300	,6535	-1,658	,098
	Kadın	635	4,380	,6357		
Bulgur kaynağı	Erkek	239	3,518	,7214	-,528	,598
	Kadın	590	3,546	,6790		
Bulgur çeşitleri	Erkek	224	3,569	,7084	1,435	,152
	Kadın	541	3,494	,6290		
Bulgurun üretim bölgesi	Erkek	230	3,266	,7822	,911	,363
	Kadın	574	3,213	,7287		
Diyette bulgur	Erkek	224	3,793	,6442	-,607	,544
	Kadın	561	3,822	,6063		
Bulgur tüketim şekli	Erkek	210	3,990	,7795	-,406	,685
	Kadın	552	4,016	,8108		
Kullanım bölgesi	Erkek	207	3,539	,7331	1,180	,238
	Kadın	543	3,471	,7008		
Bulgur ticareti	Erkek	215	3,330	,9848	2,367	,018*
	Kadın	556	3,161	,8514		
Klasik Bulgur için alternatif	Erkek	205	3,047	,8704	1,132	,258
	Kadın	541	2,968	,8421		

\*\* $p < 0,01$  \* $p < 0,05$  AO: Aritmetik ortalama SS: Standart sapma F: bağımsız t test değeri P: test anlamlılık düzeyi

Cinsiyete göre BAÖ alt boyutları ortalamalarının farklılık testinde sadece Bulgur ticareti alt boyutunda ( $p < 0,05$ ) istatistiksel anlamlı fark söz konusudur. Buna göre erkeklerin “Bulgur ticareti” ortalamasının (3,33) kadınların “Bulgur ticareti” ortalamasından (3,16) yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

BAÖ alt boyutlarından sadece “Bulgur ticareti” alt boyutunda cinsiyete göre istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur. Diğer bütün BAÖ alt boyutları H1 hipotezini onaylayacak niteliktedir.

Hipotez 2: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile medeni durum arasında bir ilişki vardır.

Tablo 4.2.2.2. Medeni Duruma Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi

	Medeni durum	N	AO	SS	t	P
Kültürel gastronomik değer olarak bulgur	Evli	498	4,461	,5523	5,338	,000**
	Bekar	382	4,232	,7181		
Bulgur kaynağı	Evli	468	3,457	,6736	-3,907	,000**
	Bekar	367	3,644	,7039		
Bulgur çeşitleri	Evli	432	3,455	,6327	-2,895	,004**
	Bekar	338	3,591	,6699		
Bulgurun üretim bölgesi	Evli	449	3,224	,7285	-,179	,858
	Bekar	359	3,233	,7655		
Diyette bulgur	Evli	438	3,872	,5949	2,888	,004**
	Bekar	352	3,745	,6342		
Bulgur tüketim şekli	Evli	424	4,071	,7654	2,309	,021*
	Bekar	341	3,937	,8365		
Kullanım bölgesi	Evli	421	3,501	,6793	,430	,667
	Bekar	332	3,478	,7457		
Bulgur ticareti	Evli	432	3,208	,9540	,062	,951
	Bekar	345	3,204	,8156		
Klasik Bulgur için alternatif	Evli	406	2,951	,8045	-1,495	,135
	Bekar	341	3,044	,8998		

\*\* $p < 0,01$  \* $p < 0,05$  AO: Aritmetik ortalama SS: Standart sapma F: independet t test değeri P: test anlamlılık düzeyi

Medeni duruma göre BAÖ alt boyutları ortalamalarının farklılık testinde “Bulgurun üretim bölgesi”, “Kullanım bölgesi”, “Bulgur ticareti” ve “Klasik Bulgur için alternatif” boyutlarında test olasılık düzeyi ( $p > 0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusu değildir. Diğer alt boyutlarda ( $p < 0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur.

- “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutunda evlilerin ortalaması (4,46), bekarların ortalamasından (4,23) yüksek bulunmuştur.
- “Bulgur kaynağı” boyutunda evlilerin ortalaması (3,45), bekarların ortalamasından (3,64) düşük bulunmuştur.
- “Bulgur çeşitleri” boyutunda evlilerin ortalaması (3,45), bekarların ortalamasından (3,59) düşük bulunmuştur.

- “Diyette bulgur” boyutunda evlilerin ortalaması (3,87), bekarların ortalamasından (3,74) yüksek bulunmuştur.
- “Bulgur tüketim şekli” boyutunda evlilerin ortalaması (4,07), bekarların ortalamasından (3,93) yüksek olduğu anlaşılmıştır.

“Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Bulgur kaynağı”, “Bulgur çeşitleri”, “Diyette bulgur” ve “Bulgur tüketim şekli” alt boyutları olmak dokuz alt boyuttan beş tanesinin ortalamasında medeni duruma göre anlamlı fark bulunmuştur. Bulguların bir kısmı H2 hipotezini onaylar niteliktedir.



Hipotez 3: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile yaş arasında bir ilişki vardır.

Tablo 4.2.2.3. Yaş Gruplarına Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi

		N	AO	SS	F	P
Kültürel gastronomik değer olarak bulgur	25 veya daha küçük	218	4,056	,7584		
	26-35	247	4,472	,5268		
	36-45	221	4,494	,5741		
	46-55	138	4,394	,6127		
	56 veya daha fazla	56	4,432	,5431	18,170	,000**
	Toplam	880	4,360	,6408		
Bulgur kaynağı	25 veya daha küçük	222	3,712	,7262		
	26-35	232	3,524	,6336		
	36-45	204	3,463	,6987		
	46-55	127	3,520	,6604		
	56 veya daha fazla	49	3,199	,7034	7,260	,000**
	Toplam	834	3,539	,6935		
Bulgur çeşitleri	25 veya daha küçük	201	3,554	,7107		
	26-35	223	3,608	,6019		
	36-45	187	3,488	,6064		
	46-55	124	3,429	,6988		
	56 veya daha fazla	35	3,126	,5158	5,157	,000**
	Toplam	770	3,514	,6526		
Bulgurun üretim bölgesi	25 veya daha küçük	211	3,150	,7785		
	26-35	224	3,218	,6703		
	36-45	202	3,217	,7476		
	46-55	128	3,355	,7682		
	56 veya daha fazla	42	3,321	,8324	1,703	,147
	Toplam	807	3,227	,7447		
Diyette bulgur	25 veya daha küçük	210	3,657	,6943		
	26-35	224	3,826	,4992		
	36-45	193	3,922	,5951		
	46-55	122	3,893	,6278		
	56 veya daha fazla	41	3,829	,6878	5,558	,000**
	Toplam	790	3,815	,6158		
Bulgur tüketim şekli	25 veya daha küçük	196	3,857	,8155		
	26-35	222	4,116	,7423		
	36-45	187	4,095	,7969		
	46-55	123	3,979	,7846		
	56 veya daha fazla	37	3,908	,9423	3,564	,007**
	Toplam	765	4,013	,7972		
Kullanım bölgesi	25 veya daha küçük	194	3,425	,7654		
	26-35	215	3,592	,6961		
	36-45	186	3,503	,6550		
	46-55	126	3,451	,7142		
	56 veya daha fazla	32	3,287	,6303	2,303	,057

	Toplam	753	3,490	,7079		
Bulgur ticareti	25 veya daha küçük	192	3,234	,8201		
	26-35	224	3,141	,9287		
	36-45	191	3,188	,9226		
	46-55	128	3,301	,8611		
	56 veya daha fazla	41	3,244	1,0008	,743	,563
	Toplam	776	3,207	,8938		
Klasik Bulgur için alternatif	25 veya daha küçük	201	3,019	,9365		
	26-35	209	3,016	,8113		
	36-45	190	2,944	,8631		
	46-55	117	3,033	,7518		
	56 veya daha fazla	32	2,823	,8031	,627	,643
	Toplam	749	2,993	,8500		

*\*\*p<0,01 \*p<0,05 AO:Aritmetik ortalama SS: Standart sapma F: ANOVA test değeri P:test anlamlılık düzeyi*

Yaş gruplarına göre BAÖ alt boyutları ortalamalarının farklılık testinde “Bulgurun üretim bölgesi”, “Kullanım bölgesi”, “Bulgur ticareti” ve “Klasik bulgur için alternatif” alt boyutlarında ( $p>0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Diğer alt boyutlarda ise ( $p<0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur. Farklılığın kaynağı Tukey testi ile araştırılmıştır buna göre;

- “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutunda 36-45 grubu ortalaması (4,49), 56 veya daha fazla yaş grubu ortalaması (4,43), 26-35 yaş grubu ortalaması (4,47) , 25 veya daha küçük yaş grubu ortalamasından (4,056) yüksek bulunmuştur.
- “Bulgur kaynağı” boyutunda 25 veya daha küçük yaş grubu ortalaması (3,71) , 56 veya daha fazla yaş grubu ortalaması (3,19) ve 36-45 yaş grubu ortalamasından (3,46) yüksek bulunmuştur.
- “Bulgur çeşitleri” boyutunda 26-35 yaş grubu ortalaması (3,608), 56 veya daha fazla yaş grubu ortalaması (3,126) ve 46-55 yaş grubu ortalamasından (3,43) yüksek bulunmuştur.
- “Diyette bulgur” boyutunda 36-45 grubunda (3,92) 56 veya daha fazla yaş grubu ortalaması (3,829), 26-35 yaş grubu ortalaması (3,826) ve 25 veya daha küçük yaş grubu ortalamasından (3,65) yüksek bulunmuştur.

- “Bulgur tüketim şekli” boyutunda 26-35 grubunda (4,116) 56 veya daha fazla yaş grubu ortalaması (3,908), 25 veya daha küçük yaş grubu ortalamasından (3,857) yüksek bulunmuştur.

“Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Bulgur kaynağı”, “Bulgur çeşitleri”, “Diyette bulgur” ve “Bulgur tüketim şekli” alt boyutları olmak üzere BAÖ dokuz alt boyutundan beş tanesinin ortalamalarında yaşa göre istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur. Bulguların bir kısmı H3 hipotezini onaylar niteliktedir.



Hipotez 4: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile eğitim seviyesi arasında bir ilişki vardır.

Tablo 4.2.2.4. Eğitim Gruplarına Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi

		N	AO	SS	F	P
Kültürel gastronomik değer olarak bulgur	İlk-ortaokul	26	4,192	,7929		
	Lise	208	4,120	,7822		
	Ön lisans-Lisans	445	4,431	,5474		
	Yüksek lisans	146	4,388	,6003		
	Doktora ve daha	55	4,727	,4134	14,587	,000**
	Toplam	880	4,362	,6394		
Bulgur kaynağı	İlk-ortaokul	22	3,534	,8907		
	Lise	199	3,626	,7495		
	Ön lisans-Lisans	429	3,554	,6633		
	Yüksek lisans	135	3,446	,6553		
	Doktora ve daha	50	3,325	,6648	2,646	,032*
	Toplam	835	3,540	,6929		
Bulgur çeşitleri	İlk-ortaokul	18	3,356	,5803		
	Lise	183	3,478	,6873		
	Ön lisans-Lisans	387	3,538	,6253		
	Yüksek lisans	133	3,456	,7064		
	Doktora ve daha	49	3,686	,5774	1,659	,158
	Toplam	770	3,515	,6524		
Bulgurun üretim bölgesi	İlk-ortaokul	24	3,010	,7607		
	Lise	191	3,233	,7469		
	Ön lisans-Lisans	412	3,188	,7271		
	Yüksek lisans	131	3,218	,7458		
	Doktora ve daha	50	3,670	,7431	5,332	,000**
	Toplam	808	3,228	,7447		
Diyette bulgur	İlk-ortaokul	22	3,809	,4471		
	Lise	184	3,672	,7237		
	Ön lisans-Lisans	414	3,851	,5588		
	Yüksek lisans	119	3,852	,5923		
	Doktora ve daha	51	3,969	,6769	3,795	,005**
	Toplam	790	3,816	,6156		
Bulgur tüketim şekli	İlk-ortaokul	17	4,035	,8782		
	Lise	173	3,929	,8799		
	Ön lisans-Lisans	398	4,035	,7635		
	Yüksek lisans	128	3,963	,7812		
	Doktora ve daha	49	4,233	,7983	1,603	,172
	Toplam	765	4,012	,8001		
Kullanım bölgesi	İlk-ortaokul	18	3,211	,6154		
	Lise	170	3,447	,7876		
	Ön lisans-Lisans	392	3,502	,6492		
	Yüksek lisans	125	3,534	,7474		
	Doktora ve daha	48	3,550	,8048	1,087	,362

	Toplam	753	3,491	,7089		
Bulgur ticareti	İlk-ortaokul	19	3,132	1,1407		
	Lise	176	3,233	,8683		
	Ön lisans-Lisans	396	3,150	,8379		
	Yüksek lisans	133	3,207	1,0264		
	Doktora ve daha	53	3,566	,8882	2,625	,034*
	Toplam	777	3,207	,8946		
Klasik Bulgur için alternatif	İlk-ortaokul	20	2,417	,7638		
	Lise	165	3,037	,9628		
	Ön lisans-Lisans	386	2,930	,8031		
	Yüksek lisans	128	3,174	,8073		
	Doktora ve daha	48	3,111	,8182	4,730	,001**
	Toplam	747	2,993	,8500		

*\*\*p<0,01 \*p<0,05 AO:Aritmetik ortalama SS: Standart sapma F: ANOVA test değeri P:test anlamlılık düzeyi*

Eğitim gruplarına göre BAÖ alt boyutları ortalamalarının farklılık testinde “Bulgur çeşitleri”, “Bulgur tüketim şekli” ve “Kullanım bölgesi” alt boyutlarında ( $p>0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Diğer alt boyutlarda ise ( $p<0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur. Farklılığın kaynağı Tukey testi ile araştırılmıştır buna göre;

- “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutunda Doktora ve daha yüksek grubunda (4,72) diğer tüm eğitim grubu ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır.
- “Bulgur kaynağı” boyutunda lise mezunu olanların ortalaması (3,62) yüksek lisans mezunu ortalamasından (3,44) ve doktora ve daha yüksek gurubu ortalamasından (3,32) yüksek bulunmuştur.
- “Bulgur üretim bölgesi” boyutunda doktora ve daha yüksek eğitim düzeyi grubunun ortalaması (3,67) diğer tüm eğitim grubu ortalamalarından yüksek bulunmuştur.
- “Diyette bulgur” boyutunda doktora ve daha yüksek eğitim düzeyi grubunun ortalaması (3,96) diğer tüm eğitim grubu ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Ayrıca lise mezunlarının ortalaması (3,67) diğer tüm eğitim durumu ortalamalarından düşük bulunmuştur.
- “Bulgur ticareti” boyutunda doktora ve daha yüksek eğitim düzeyi grubunun ortalaması (3,56) diğer tüm eğitim grubu ortalamalarından yüksek bulunmuştur.



- “Klasik bulgur için alternatif” boyutunda doktora ve daha yüksek eğitim düzeyi grubunun ortalaması (3,11) ve yüksek lisans mezunu grubunun ortalaması (3,17) diğer tüm eğitim grubu ortalamalarından yüksek bulunmuştur.

“Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Bulgur kaynağı”, “Bulgur üretim bölgesi”, “Diyette bulgur”, “Bulgur ticareti” ve “Klasik bulgur için alternatif” olmak üzere dokuz BAÖ alt boyutundan altı tanesinin ortalamasının eğitim seviyesine göre istatistiksel anlamlı fark oluşturduğu görülmüştür. Bulguların bir kısmı H4 hipotezini onaylayacak niteliktedir.



Hipotez 5: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile gelir seviyesi arasında bir ilişki vardır.

Tablo 4.2.2.5. Gelir Gruplarına Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi

		N	AO	SS	F	P
Kültürel	2000 TL veya daha az	209	4,137	,7456		
gastronomik değer olarak bulgur	2001-4000 TL	234	4,385	,6124		
	4001-6000 TL	206	4,491	,5225		
	6001 TL veya daha fazla	189	4,458	,5855	13,662	,000**
	Toplam	838	4,366	,6367		
Bulgur kaynağı	2000 TL veya daha az	205	3,718	,7332		
	2001-4000 TL	224	3,547	,6488		
	4001-6000 TL	195	3,464	,6933		
	6001 TL veya daha fazla	175	3,429	,6393	7,063	,000**
	Toplam	799	3,545	,6880		
Bulgur çeşitleri	2000 TL veya daha az	186	3,518	,6581		
	2001-4000 TL	201	3,513	,5884		
	4001-6000 TL	179	3,493	,6627		
	6001 TL veya daha fazla	170	3,582	,6928	,617	,604
	Toplam	736	3,526	,6489		
Bulgurun üretim bölgesi	2000 TL veya daha az	199	3,207	,7878		
	2001-4000 TL	216	3,207	,7117		
	4001-6000 TL	193	3,215	,7477		
	6001 TL veya daha fazla	170	3,363	,7103	1,909	,127
	Toplam	778	3,243	,7418		
Diyette bulgur	2000 TL veya daha az	199	3,684	,6743		
	2001-4000 TL	210	3,806	,5606		
	4001-6000 TL	179	3,944	,5459		
	6001 TL veya daha fazla	166	3,883	,6291	6,487	,000**
	Toplam	754	3,824	,6110		
Bulgur tüketim şekli	2000 TL veya daha az	190	3,893	,8159		
	2001-4000 TL	199	4,023	,8305		
	4001-6000 TL	186	4,125	,7236		
	6001 TL veya daha fazla	156	4,009	,8167	2,670	,047*
	Toplam	731	4,012	,8005		
Kullanım bölgesi	2000 TL veya daha az	185	3,455	,7870		
	2001-4000 TL	201	3,447	,6591		
	4001-6000 TL	181	3,588	,6556		
	6001 TL veya daha fazla	157	3,521	,7164	1,613	,185
	Toplam	724	3,500	,7063		
Bulgur ticareti	2000 TL veya daha az	192	3,255	,8469		
	2001-4000 TL	198	3,205	,8855		
	4001-6000 TL	189	3,114	,8623		
	6001 TL veya daha fazla	167	3,296	,9492	1,438	,231
	Toplam	746	3,215	,8855		
<u>Klasik Bulgur</u>	2000 TL veya daha az	185	3,062	,9196		

için alternatif	2001-4000 TL	199	2,966	,7961		
	4001-6000 TL	174	2,912	,8718		
	6001 TL veya daha fazla	157	3,053	,7890	1,267	,285
	Toplam	715	2,997	,8471		

*\*\*p<0,01 \*p<0,05 AO:Aritmetik ortalama SS: Standart sapma F: ANOVA test değeri P:test anlamlılık düzeyi*

Gelir gruplarına göre BAÖ alt boyutları ortalamalarının farklılık testinde “Bulgur çeşitleri”, “Bulgurun üretim bölgesi”, “Kullanım bölgesi”, “Bulgur ticareti” ve “Klasik bulgur için alternatif” alt boyutlarında ( $p>0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Diğer alt boyutlarda ise ( $p<0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur. Farklılığın kaynağı Tukey testi ile araştırılmıştır buna göre;

- “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutunda 4001-6000 TL gelir grubunda ortalama (4,49) ve 6001 TL veya daha fazla gelir grubunda ortalama (4,45) diğer tüm gelir grubu ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır.
- “Bulgur kaynağı” boyutunda 4001-6000 TL gelir grubunda ortalama (3,46) ve 6001 TL veya daha fazla gelir grubunda ortalama (3,42) diğer gelir grubu ortalamalarından düşük olduğu anlaşılmıştır.
- “Diyette bulgur” boyutunda 4001-6000 TL gelir grubunda ortalama (3,94) ve 6001 TL veya daha fazla gelir grubunda ortalama (3,88) diğer gelir grubu ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır.
- “Bulgur tüketim şekli” boyutunda 2000 TL veya daha az gelir grubunda ortalama (3,89) diğer gelir grubu ortalamalarından düşük olduğu anlaşılmıştır.

“Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Bulgur kaynağı”, “Diyette bulgur” ve “Bulgur tüketim şekli olmak üzere dokuz BAÖ alt boyutundan dört tanesinin ortalamasının gelir seviyesine göre istatistiksel anlamlı fark oluşturduğu görülmektedir. Bulguların bir kısmı H5 hipotezini onaylayacak niteliktedir.

Hipotez 6: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile meslekler arasında bir ilişki vardır.

Tablo 4.2.2.6. Meslek Gruplarına Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi

		N	AO	SS	F	P
Kültürel gastronomik değer olarak bulgur	Yönetici	138	4,374	,7384		
	Mühendis/	141	4,374	,5830		
	Memur/Öğretmen	174	4,520	,4784		
	Ev hanımı	131	4,391	,5349		
	Öğrenci	177	4,086	,7856		
	Emekli	37	4,395	,4702		
	Akademisyen	75	4,528	,5389	8,592	,000**
	Toplam	873	4,361	,6400		
Bulgur kaynağı	Yönetici	129	3,488	,7525		
	Mühendis/	132	3,420	,6445		
	Memur/Öğretmen	168	3,452	,6577		
	Ev hanımı	116	3,541	,6876		
	Öğrenci	176	3,760	,7093		
	Emekli	34	3,463	,6632		
	Akademisyen	74	3,507	,6275	4,380	,000**
	Toplam	829	3,536	,6925		
Bulgur çeşitleri	Yönetici	118	3,549	,6850		
	Mühendis/	127	3,439	,6330		
	Memur/Öğretmen	157	3,601	,6403		
	Ev hanımı	105	3,413	,5839		
	Öğrenci	161	3,544	,6969		
	Emekli	31	3,284	,5791		
	Akademisyen	67	3,573	,6371	2,034	,059
	Toplam	766	3,513	,6513		
Bulgurun üretim bölgesi	Yönetici	121	3,246	,7624		
	Mühendis/	127	3,299	,7540		
	Memur/Öğretmen	169	3,277	,7258		
	Ev hanımı	116	3,216	,6667		
	Öğrenci	169	3,164	,7480		
	Emekli	31	3,113	,8462		
	Akademisyen	69	3,199	,7665	,684	,663
	Toplam	802	3,230	,7400		
Diyette bulgur	Yönetici	117	3,764	,6262		
	Mühendis/	121	3,785	,5693		
	Memur/Öğretmen	163	3,945	,5592		
	Ev hanımı	117	3,896	,5379		
	Öğrenci	169	3,676	,6914		
	Emekli	30	3,587	,6847		
	Akademisyen	68	3,935	,6069	4,399	,000**
	Toplam	785	3,814	,6154		
Bulgur tüketim	Yönetici	112	3,913	,8972		

şekli	Mühendis/	118	3,978	,7707		
	Memur/Öğretmen	163	4,152	,6743		
	Ev hanımı	108	4,094	,7726		
	Öğrenci	160	3,864	,8607		
	Emekli	32	3,838	,7861		
	Akademisyen	67	4,176	,7897	3,034	,006**
	Toplam	760	4,010	,8002		
Kullanım bölgesi	Yönetici	113	3,501	,6735		
	Mühendis/	117	3,506	,6662		
	Memur/Öğretmen	154	3,530	,6502		
	Ev hanımı	106	3,489	,7366		
	Öğrenci	159	3,438	,7962		
	Emekli	29	3,352	,7515		
	Akademisyen	71	3,513	,6918	,434	,856
Toplam	749	3,488	,7078			
Bulgur ticareti	Yönetici	116	3,341	,9269		
	Mühendis/	123	3,142	1,0133		
	Memur/Öğretmen	162	3,022	,8585		
	Ev hanımı	108	3,278	,8816		
	Öğrenci	160	3,228	,8046		
	Emekli	29	3,155	,8671		
	Akademisyen	74	3,399	,8358	2,452	,023*
Toplam	772	3,209	,8912			
Klasik Bulgur için alternatif	Yönetici	115	3,065	,7754		
	Mühendis/	116	2,967	,7864		
	Memur/Öğretmen	156	3,024	,8666		
	Ev hanımı	99	2,960	,8130		
	Öğrenci	161	2,958	1,0009		
	Emekli	27	2,778	,8086		
	Akademisyen	69	3,070	,7340	,641	,697
Toplam	743	2,994	,8512			

\*\* $p < 0,01$  \* $p < 0,05$  AO: Aritmetik ortalama SS: Standart sapma F: ANOVA test değeri P: test anlamlılık düzeyi

Meslek gruplarına göre BAÖ alt boyutları ortalamalarının farklılık testinde “Bulgur çeşitleri”, “Bulgurun üretim bölgesi” ve “Kullanım bölgesi” ve “Klasik bulgur için alternatifler” alt boyutlarında ( $p > 0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Diğer alt boyutlarda ise ( $p < 0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur. Farklılığın kaynağı Tukey testi ile araştırılmıştır buna göre;

- “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutunda akademisyen grubunun ortalaması (4,528) ve memur/öğretmen meslek grubunun ortalaması (4,52) diğer tüm meslek grubu ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır.

- “Bulgur kaynağı” boyutunda öğrenci grubunun ortalaması (3,76) diğer tüm meslek grubu ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır.
- “Bulgur çeşitleri” boyutunda akademisyen grubunun ortalaması (3,57) ve memur/öğretmen meslek grubunun ortalaması (3,601) diğer tüm meslek grubu ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır.
- “Diyette bulgur” boyutunda akademisyen grubunun ortalaması (3,93) ve memur/öğretmen meslek grubunun ortalaması (3,94) ve ev hanımı grubunun ortalaması (3,89) diğer tüm meslek grubu ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır.
- “Bulgur tüketim şekli” boyutunda akademisyen grubunun ortalaması (4,176), memur/öğretmen meslek grubunun ortalaması (4,152) ve ev hanımı grubunun ortalaması (4,094) diğer tüm meslek grubu ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır.
- “Bulgur ticareti” boyutunda akademisyen grubunun ortalaması (3,39), yönetici grubunun ortalaması (3,34) diğer tüm meslek grubu ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır.

“Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “ Bulgur kaynağı”, “Bulgur çeşitleri”, “Diyette bulgur”, “Bulgur tüketim şekli” ve “Bulgur ticareti” olmak üzere dokuz BAÖ alt boyutundan altı tanesinin ortalamasının meslek gruplarına göre istatistiksel anlamlı fark oluşturduğu görülmektedir. Bulgurun bir kısmı H6 hipotezini onaylayacak niteliktedir.

Hipotez 7: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile kişilerin doğduğu bölge arasında bir ilişki vardır.

Tablo 4.2.2.7. Katılımcıların Doğduğu Bölgeye Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi

		N	AO	SS	F	P
Kültürel gastronomik değer olarak bulgur	Marmara	165	4,392	,5820		
	Ege	65	4,151	,8132		
	Akdeniz	110	4,396	,5886		
	Karadeniz	107	4,189	,6365		
	İç Anadolu	263	4,352	,6822		
	Doğu Anadolu	69	4,394	,6343		
	Güneydoğu Anadolu	98	4,602	,4463	5,065	,000**
	Toplam	877	4,361	,6404		
Bulgur kaynağı	Marmara	148	3,524	,6859		
	Ege	62	3,508	,6606		
	Akdeniz	105	3,760	,7650		
	Karadeniz	105	3,481	,6361		
	İç Anadolu	247	3,493	,6942		
	Doğu Anadolu	69	3,569	,5939		
	Güneydoğu Anadolu	95	3,516	,7445	2,161	,045*
	Toplam	831	3,541	,6938		
Bulgur çeşitleri	Marmara	138	3,570	,5557		
	Ege	55	3,502	,6927		
	Akdeniz	96	3,517	,6551		
	Karadeniz	102	3,443	,6080		
	İç Anadolu	230	3,473	,6725		
	Doğu Anadolu	63	3,632	,7328		
	Güneydoğu Anadolu	83	3,535	,7319	,868	,518
	Toplam	767	3,514	,6557		
Bulgurun üretim bölgesi	Marmara	146	3,253	,6117		
	Ege	60	3,083	,7460		
	Akdeniz	101	3,332	,8307		
	Karadeniz	102	3,115	,6764		
	İç Anadolu	244	3,226	,7972		
	Doğu Anadolu	66	3,311	,7391		
	Güneydoğu Anadolu	86	3,250	,7612	1,273	,267
	Toplam	805	3,229	,7446		
Diyette bulgur	Marmara	147	3,710	,5076		
	Ege	62	3,687	,7471		
	Akdeniz	99	3,869	,7063		
	Karadeniz	98	3,651	,6300		
	İç Anadolu	234	3,847	,6090		
	Doğu Anadolu	63	3,997	,5477		
	Güneydoğu Anadolu	85	3,974	,5689	4,478	,000**
	Toplam	788	3,813	,6187		

Bulgur tüketim şekli	Marmara	145	3,913	,7978		
	Ege	59	3,722	,8510		
	Akdeniz	100	4,046	,7584		
	Karadeniz	90	3,796	,8720		
	İç Anadolu	226	4,022	,8152		
	Doğu Anadolu	60	4,277	,6228		
	Güneydoğu Anadolu	83	4,340	,6856	6,403	,000**
	Toplam	763	4,009	,8044		
Kullanım bölgesi	Marmara	140	3,483	,6060		
	Ege	58	3,286	,8858		
	Akdeniz	97	3,518	,8611		
	Karadeniz	92	3,285	,7324		
	İç Anadolu	223	3,476	,6742		
	Doğu Anadolu	56	3,718	,5431		
	Güneydoğu Anadolu	85	3,722	,6196	4,721	,000**
	Toplam	751	3,491	,7109		
Bulgur ticareti	Marmara	146	3,110	,8418		
	Ege	62	3,008	1,0654		
	Akdeniz	98	3,352	,9002		
	Karadeniz	98	3,061	,7906		
	İç Anadolu	226	3,252	,8847		
	Doğu Anadolu	56	3,304	,8564		
	Güneydoğu Anadolu	88	3,290	,9818	1,997	,064
	Toplam	774	3,202	,8964		
Klasik Bulgur için alternatif	Marmara	138	3,151	,8231		
	Ege	60	2,900	,8884		
	Akdeniz	89	3,245	,9198		
	Karadeniz	95	2,989	,7377		
	İç Anadolu	217	2,876	,8646		
	Doğu Anadolu	60	3,133	,6969		
	Güneydoğu Anadolu	86	2,713	,8773	4,850	,000**
	Toplam	745	2,989	,8528		

\*\* $p < 0,01$  \* $p < 0,05$  AO: Aritmetik ortalama SS: Standart sapma F: ANOVA test değeri P: test anlamlılık düzeyi

Katılımcıların doğdukları bölgeye göre BAÖ alt boyutları ortalamalarının farklılık testinde “Bulgur çeşitleri”, “Bulgurun üretim bölgesi” ve “Bulgur ticareti” alt boyutlarında ( $p > 0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Diğer alt boyutlarda ise ( $p < 0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur. Farklılığın kaynağı Tukey testi ile araştırılmıştır buna göre;

- “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutunda Ege bölgesi ortalaması (4,151) ve Karadeniz bölgesi ortalaması (4,189) diğer tüm bölge



ortalamlarından düşük olduğu tespit edilmiştir. Güneydoğu Anadolu bölgesinin ortalaması ise (4,602) diğer tüm bölgelerin ortalamasından yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Görüşmeler sırasında Ege Bölgesi ve Karadeniz Bölgesinden katılımcıların bulgur köftesi çeşitliliği konusunda bilgilerinin olmaması sonucunu da destekler nitelikte bir veridir.

- “Bulgur kaynağı” boyutunda Akdeniz bölgesi ortalaması (3,76) ve Doğu Anadolu bölgesinin ortalamasının (3,56) diğer tüm bölgelerin ortalamasından yüksek olduğu anlaşılmaktadır.
- “Diyette bulgur” boyutunda Ege bölgesi ortalaması (3,68) ve Karadeniz bölgesi ortalaması (3,65) diğer tüm bölge ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir.
- “Bulgur tüketim şekli” boyutunda Güneydoğu Anadolu bölgesi ortalaması (4,34) ve Doğu Anadolu bölgesinin ortalamasının (4,27) diğer tüm bölgelerin ortalamasından yüksek olduğu anlaşılmaktadır.
- “Bulgur kullanım bölgesi” boyutunda Güneydoğu Anadolu bölgesi ortalaması (3,72) ve Doğu Anadolu bölgesinin ortalamasının (3,71) diğer tüm bölgelerin ortalamasından yüksek olduğu anlaşılmaktadır.
- “Klasik Bulgur için alternatif” boyutunda Akdeniz bölgesi ortalaması (3,24) diğer tüm bölgelerin ortalamasından yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

“Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Bulgur kaynağı”, “Diyette bulgur”, “Bulgur tüketim şekli”, “Bulgur kullanım bölgesi” ve “Klasik bulgur için alternatif” alt boyutları olmak üzere dokuz BAÖ alt boyutundan altı tanesinin ortalamasının bölgelere göre istatistiksel anlamlı fark oluşturduğu görülmektedir. Bulguların bir kısmı H7 hipotezini onaylayacak niteliktedir.

Hipotez 8: BAÖ alt boyutları ortalamaları ile kişilerin yetiştiği yerin idari statüsü arasında bir ilişki vardır.

Tablo 4.2.2.8. Katılımcıların Yetiştirdiği Yerin İdari Statüsüne Göre BAÖ Alt Boyutları Ortalamalarının Farklılık Testi

		N	AO	SS	F	P
Kültürel gastronomik değer olarak bulgur	Köy-Kasaba	72	4,314	,5483		
	Belde-İlçe	161	4,342	,6992		
	İl	291	4,399	,6489		
	Büyükşehir	356	4,348	,6213	,574	,632
	Toplam	880	4,361	,6395		
Bulgur kaynağı	Köy-Kasaba	66	3,750	,7468		
	Belde-İlçe	154	3,498	,7045		
	İl	278	3,551	,7184		
	Büyükşehir	336	3,506	,6499	2,512	,057
	Toplam	834	3,539	,6932		
Bulgur çeşitleri	Köy-Kasaba	62	3,532	,6528		
	Belde-İlçe	140	3,443	,6382		
	İl	256	3,534	,7094		
	Büyükşehir	312	3,521	,6171	,658	,578
	Toplam	770	3,512	,6553		
Bulgurun üretim bölgesi	Köy-Kasaba	65	3,358	,6987		
	Belde-İlçe	153	3,242	,6956		
	İl	263	3,250	,7667		
	Büyükşehir	327	3,172	,7602	1,360	,254
	Toplam	808	3,226	,7463		
Diyette bulgur	Köy-Kasaba	61	3,767	,7467		
	Belde-İlçe	146	3,852	,6125		
	İl	263	3,834	,6498		
	Büyükşehir	320	3,787	,5686	,588	,623
	Toplam	790	3,813	,6190		
Bulgur tüketim şekli	Köy-Kasaba	57	3,902	,8444		
	Belde-İlçe	144	4,000	,7309		
	İl	255	4,078	,8445		
	Büyükşehir	309	3,974	,7921	1,175	,318
	Toplam	765	4,008	,8033		
Kullanım bölgesi	Köy-Kasaba	61	3,528	,7248		

	Belde-İlçe	138	3,425	,7311		
	İl	250	3,552	,7767		
	Büyükşehir	304	3,456	,6386	1,311	,270
	Toplam	753	3,488	,7114		
	Köy-Kasaba	62	3,202	,8706		
Bulgur ticareti	Belde-İlçe	150	3,170	1,0031		
	İl	252	3,234	,9628		
	Büyükşehir	314	3,199	,7859	,170	,917
	Toplam	778	3,205	,8951		
	Köy-Kasaba	62	3,247	,8740		
Klasik Bulgur için alternatif	Belde-İlçe	135	3,053	,8614		
	İl	242	2,865	,8912		
	Büyükşehir	308	3,011	,7985	3,974	,008**
	Toplam	747	2,991	,8522		

\*\* $p < 0,01$  \* $p < 0,05$  AO: Aritmetik ortalama SS: Standart sapma F: ANOVA test değeri P: test anlamlılık düzeyi

Katılımcıların yetiştiği yerin idari statüsüne göre BAÖ alt boyutları ortalamalarının farklılık testinde “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Bulgur kaynağı”, “Bulgur çeşitleri”, “Bulgurun üretim bölgesi”, “Diyette bulgur”, “Bulgur tüketim şekli”, “Kullanım bölgesi” ve “Bulgur ticareti” alt boyutlarında ( $p > 0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık bulunamamıştır. “Klasik bulgur için alternatif” alt boyutunda ise ( $p < 0,05$ ) bulunduğundan anlamlı farklılık söz konusudur. Farklılığın kaynağı Tukey testi ile araştırılmıştır buna göre;

- “Klasik Bulgur için alternatif” boyutunda köy kasaba ortalaması (3,247), iller (2,865) ve büyükşehirlerden (3,011) yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca illerin ortalaması (2,865) diğer tüm statü bölge birimlerinin ortalamasından düşük olduğu anlaşılmaktadır.

Dokuz BAÖ alt boyutundan sadece “Klasik bulgur için alternatif” boyutu ortalamasının katılımcıların yetiştiği yerin idari statüsüne göre istatistiksel anlamlı fark oluşturduğu görülmektedir. “Klasik bulgur için alternatif” boyutu özelinde bulgular H8 hipotezini onaylayacak niteliktedir.

## 5. BÖLÜM: SONUÇLARIN DEĞERLENDİRMESİ VE ÖNERİLER

### 5.1. Sonuçların Değerlendirmesi

Bu tez çalışmasının amacı Türkiye’de bulgur algısını ölçmek ve bulgur köftesi çeşitlerini ve kültürünü belirlemektir. Çalışmada yarı yapılandırılmış mülakat ve saha gözlem çalışmaları ile anket çalışması olmak üzere iki yöntem kullanılmıştır.

Çalışmanın ilk kısmında Adana, Hatay, Kahramanmaraş, Adıyaman, Malatya, Kilis, Şanlıurfa, Diyarbakır, Kırşehir, Karaman, Afyon, Çorum, Kayseri, Gaziantep, Siirt, Mardin, Bitlis, Bilecik, Malatya, Sivas gibi bulgur köftesi kültürünün bulunduğu illerde doğup büyüyen 30 kaynak kişi ile yarı yapılandırılmış mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Kaynak kişilerle Tadında Hikayeler belgesel programı çekimleri sırasında 2016-2019 yılları arasında çeşitli mülakatlar yapılmıştır. Ancak tezin yazım aşamasında kaynak kişilerle tekrar iletişim sağlanarak mülakatlar tekrarlanmıştır. Kaynak kişilerden elde edilen bilgiler sayesinde çeşitli bölgelerde bulgur köftesi için tercih edilen bulgur çeşitleri, sıklıkla yapılan bulgur köftesi çeşitleri, unutulmaya yüz tutmuş bulgur köftesi çeşitleri ve iç yağı ile yapılan bulgur köftesi çeşitleri derlenmiştir. Kaynak kişilerden öğrenilen bulgur köftesi tarifleri tekrar tekrar yapılarak kıvam ve lezzet açısından en iyi sonucu verecek hale getirilerek standart reçeteler oluşturulmuştur. Tez yazarı hem saha gözlemleri sırasında edindiği bilgiler hem de kendi deneyimleri sonucunda edindiği kazanımlarla bulgur köftesi yapımında dikkat edilmesi gereken husuları bir araya toplayarak sunmuştur.

Çalışmanın ikinci kısmında Türkiye’de bulgur algısını ölçmek amacıyla 67 sorudan oluşan 5’likert tipi Bulgur Algısı Ölçeği geliştirilmiş ve 1005 katılımcıya uygulanmıştır. BAÖ; “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Bulgur kaynağı”, “Bulgur çeşitleri”, “Bulgurun üretim bölgesi”, “Diyette bulgur”, “Bulgur tüketim şekli”, “Kullanım bölgesi”, “Bulgur ticareti” ve “Klasik bulgur için alternatif” olmak üzere dokuz adet alt boyuttan oluşmuştur. BAÖ alt boyutları toplamında Cronbach’s alpha değeri 0,977 çıkmıştır. BAÖ alt boyutlarının her birinde Cronbach’s alpha değeri

0,9'dan yüksektir. Buna göre ölçek yüksek güvenilirlik düzeyinde çıkmıştır. Anket sonuçları SPSS Windows 22.00 programında analiz edilmiştir. Alt boyutlar için Açıklayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Hipotezler katılımcıların demografik özelliklerine (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim seviyesi, gelir seviyesi, meslek, katılımcının doğduğu coğrafi bölge ve katılımcının yetiştiği yerin idari statüsü) göre BAÖ alt boyutları ortalamalarının istatistiksel anlamlı fark verip vermemesi üzerine kurgulanmıştır. BAÖ alt boyutlarının katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık testleri bağımsız örneklem t testi ve Tek Yönlü Varyans analizi ile gerçekleştirilmiştir.

Anket katılımcıların bulgur tüketme durumları incelendiğinde bulgurun katılımcıların beslenmesinde önemli bir yere sahip olduğu görülür. Katılımcıların %61,4' ü haftada bir veya birkaç kez bulgur tüketmektedir. Bulgur pilavı en çok yapılan yemektir. Katılımcıların yarıdan fazlası (%55,7) haftada bir veya birkaç kez bulgur pilavı yemektedir. Güneydoğu Anadolu'da yapılan bir anket çalışmasında katılımcıların %70'nin haftada ortalama 1 kg bulgur tükettiği ortaya çıkarılmıştır. Katılımcıların %68,5'i pilavlık bulguru, %20,2'si köftelik simit bulguru, %8'i çiğköftelik bulguru tercih ettiğini belirtmiştir (Akçi & Çiftçi, 2016). Erzurum mutfak kültürünü araştıran başka bir çalışmada ise yerel halkın en çok bildiği pilavların başında mercimekli bulgur pilavı gelmiştir (Serçeoğlu, 2014). Görülüyor ki bulgurla yapılan yemekler arasında bulgur pilavı diğer yemeklere göre çok daha yüksek oranlarda tüketilmektedir.

Anket çalışması sonucuna göre bulgur pilavından sonra tercih edilen yemekler olarak kısır, sarma ve çiğ köfte gelmektedir. Bulgurun içli köfte ve çorba olarak tüketimi daha seyrek. Börek bulgurla yapılan yemekler arasında en az tercih edilen yemek türüdür. İçli köfte ve çiğ köfte dışında sini köftesi, yumurtalı köfte, dolmalı köfte, yağlı köfte gibi diğer bulgur köftesi çeşitlerinin bilinirliği düşüktür. Bu köfteler içerisinde en çok duyulan sini köftesinin duyulma oranı %16,6'dır. Elmalı köftenin neredeyse hiç bilinmediği görülmüştür (%1,4).

Bulgur yarı pişmiş bir ürün olduğu için kullanımı kolay, bozulmalara karşı dayanıklı, besin değeri yüksek, doyurucu, lezzetli ve ucuz bir ürün olması nedeniyle mutfaklarda geniş yer tutar (Küçükkömürler, 2018; Karakuş, Küçükkömürler ve Ekmen, 2007). Anket katılımcıların bulgurun besin değeri hakkındaki düşünceleri

değerlendirilmiştir. Katılımcıların yarısından fazlası bulguru karbonhidrat değeri yüksek, lif içeriği yüksek, düşük kalorili, protein değeri yüksek ve yağ değeri düşük olarak bilmektedir. “Bulgur tok tutan bir tahıldır” (4,31) maddesinin ortalaması yüksek çıkmıştır. Ayrıca, katılımcılar siyez bulgurunun (%29,8) diğer bulgurlardan daha sağlıklı olduğunu düşünmektedir (esmer bulgur %22,5, normal bulgur %21,2 ve kepekli bulgur %12,4). Siyez buğdayının karbonhidrat, protein miktarları ve besin değerleri modern buğday çeşitlerinden farklıdır. Düşük karbonhidrat, yüksek protein, yüksek antioksidan, yüksek lif ve yüksek B grubu vitaminleri içeriğine sahiptir (Şanal, t.y.). Buna ek olarak, kepekli bulgurun besin değeri normal bulgurdan fazla olmalıdır çünkü buğday kabuğunun soyulması bulgurun besin değerlerinin düşmesine neden olur (Bayram ve Öner, 2003).

“Bulgurun farklı büyüklükte çeşitleri vardır” (4,29) maddesinin yüksek değeri alması katılımcıların boyutlarına göre bulgur çeşitlerini bildiğini gösterir. Ancak diğer bulgur çeşitlerinin bilinme oranları düşük kalmıştır. Bulgur çeşitlerinin bilinme sırası yüksekten düşüğe doğru normal bulgur, esmer bulgur, siyez bulguru ve kepekli bulgurdur. Bulgur çeşitleri içerisinde normal bulgurun sofralarda diğer bulgur çeşitlerine göre daha çok yer edindiği görülür. Normal bulgurun diğer bulgur çeşitleri içerisinde kullanılma oranı %40,1, lezzetli bulunma oranı %48,8 ve ulaşılma oranı %51,1’dir. Karakılçık bulguru, kızıl bulgur, kavılca bulguru ve dinkel bulgurları ise neredeyse bilinmemektedir. Normal bulgur olarak piyasada satılan bulgurlar genel olarak ekmeçlik buğdayın işlenmesiyle elde edilir.

Tez çalışmasında BAÖ alt boyutları ortalamalarının katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı fark oluşturup oluşturmadıkları sınıanmıştır. “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Bulgur kaynağı”, “Diyette bulgur” ve “Bulgur tüketim şekli” alt boyutları ortalamalarında katılımcıların demografik özelliklerine göre yüksek oranda anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılıklar katılımcıların medeni durumu, yaşı, eğitim seviyesi, gelir seviyesi, mesleği ve doğduğu coğrafi bölge özelinde olmuştur. Katılımcıların cinsiyetinin ve yetiştikleri yerin idari statüsünün BAÖ alt boyutları ortalamalarında neredeyse etkisiz olduğu fark edilmiştir. “Bulgurun üretim bölgesi” ve “Bulgurun tüketim bölgesi” alt boyutları ortalamalarında demografik özelliklere göre anlamlı farklılığın çok düşük olduğu söylenebilir. “Bulgurun üretim

bölgesi” alt boyutu ortalamasında sadece eğitim seviyesi ve “Bulgurun kullanım bölgesi” alt boyutunda sadece coğrafi bölge anlamlı farklılık oluşturmuştur.

“Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” ve “Bulgur tüketim şekli” alt boyutları en yüksek puan almış alt boyutlardır. “Bulgur kültürümüzden gelen köklü bir üründür” (4,56) ve “Bulgur geleneksel ürünlerimizdendir” (4,50) maddeleri çok yüksek oranda onay almıştır. Katılımcılar bulgurun Türk mutfağındaki yeri ve önemini kabul etmek ve beslenmelerinde bulgur pilavı, kısır, çiğ köfte gibi bulgur yemeklerini sıklıkla tercih etmektedirler.

Güneydoğu Anadolu’da yapılan bir anket çalışmasında katılımcıların bulguru tüketme nedenleri olarak bulgurun sağlığa faydaları, lezzetli olması, uzun süre bozulmadan saklanabilmesi, yöresel yemeklerde sıklıkla kullanılması ve kolay hazırlanan bir gıda olması denilmiştir. Bulgurun ucuz bir gıda olması katılımcıların bulguru tüketme nedenleri arasında en az önemsedikleri etken olmuştur (Akçi ve Çiftçi, 2016). Bu tez çalışması sonuçları Güneydoğu Anadolu’da yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Bu tez çalışmasında “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur”, “Diyette bulgur” ve “Bulgur tüketim şekli” alt boyutları ortalamaları demografiik özelliklerle karşılaştırıldığında şu gruplarda ortalamalar anlamlı farkla daha yüksek çıkmıştır: evli, 25 yaş üstü, doktora ve üstü eğitime sahip, 4000TL ve üstü gelire sahip, akademisyen, memur/öğretmen mesleklerini icra eden veya ev hanımı olan veya Güneydoğu Anadolu bölgesinde doğmuş katılımcılar. Katılımcıların büyük oranda (%77) evde yemek yapıyor olmaları yüksek gelire sahip, yüksek eğitim almış, evli veya 25 yaş üstü katılımcıların bulguru sağlıklı buldukları, lezzetli veya kolay uygulanabilir buldukları için tercih ettiklerini gösterir. Akademisyen ve memur/öğretmen meslek gruplarında ortalamaların yüksek çıkması ankete katılan akademisyen ve öğretmen/memurların gastronomi alanında çalışıyor olmaları olabilir. Ev hanımlarının genelde evlerinde yemekleri kendilerinin yapmaları nedeniyle bu grubun ortalamaları yüksek çıkmıştır.

Geçmişte bulgur “köylü yemeği” olarak aşağılanırken pirinç bulgurun tersine şehirlerde daha çok tercih edilmiştir. Düğünlerde misafirlere bulgur pilavı ikram etmek ayıp karşılanmış pirinç pilavı ikram etmek daha uygun görülmüştür. Ekonomik durumu iyi olmayan kişiler bulgur pilavı ikram eder diye düşünülmüştür. Ancak bulgurun besin değeri ve sağlığa faydaları pirince göre daha yüksektir. Bunun farkında olan kentli

kesimler bulgur pilavına yönelmektedirler (Sauner, 2008; Halıcı, 1991; Küçükkömürler, 2005). Bu tez çalışmasında “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” alt boyutu ortalamasının özellikle evli, 25 yaş üstü, yüksek eğitime ve yüksek gelire sahip, akademisyen, öğretmen, memur gibi mesleklerde çalışan katılımcılarda yüksek olması bulgurun kentli kesim tarafından benimsendiğini göstermektedir.

“Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” boyutunda Güneydoğu Anadolu bölgesinde doğan katılımcıların ortalamaları diğer bölgelerde doğan katılımcılardan anlamlı farkla yüksektir. Bu durum Güneydoğu Anadolu kültüründe bulgurun özel bir yeri olduğunu gösterir. Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu bölgelerinde doğan katılımcıların “Bulgur tüketim şekli” boyutu ortalamalarının diğer bölgelerde doğan katılımcıların ortalamalarından yüksek olması bu bölgelerde bulgur yemeklerinin sofralarda daha çok yer bulduğunu anlatmaktadır. “Kültürel gastronomik değer olarak bulgur” ve “Diyette bulgur” boyutları ortalamaları Ege ve Karadeniz bölgelerinde doğan katılımcılarda en düşük değerdedir. Diğer bir deyişle, Ege ve Karadeniz mutfak kültürlerinde bulgurun etkisi ve önemi azdır. Ancak, “Bulgur ülkemizin her yöresinde tüketilir” (4,06) maddesinin katılımcılarca onaylanması bulgurun tüketilme miktarı farklı olsa da her bölgede tüketiliğini belirtir.

Katılımcıların büyük oranda bulgurun kaynağını bildikleri görülmektedir. “Bulgur buğdaydan elde edilir” maddesi (4,34) yüksek oranda kabul edilmiştir. “Bulgur işlenmiş bir üründür” (3,98) maddesi daha düşük değerdedir. “Bulgur kaynağı” alt boyutu ortalaması demografik özelliklerle karşılaştırıldığında şu gruplarda ortalamalar anlamlı farkla daha yüksek çıkmıştır: bekar, 25 yaş altı, lise mezunu veya 4000TL altı gelire sahip katılımcılar. Meslek grubunda öğrenci olanların ortalaması diğer meslek gruplarından daha yüksektir. Akdeniz bölgesinde doğan katılımcıların diğer bölgelerde doğan katılımcılara göre ortalaması daha yüksektir. “Bulgur kaynağı” alt boyutunda bulunan “Pirinç ya da buğday gibi bulgurun da bitkisi vardır” (2,44), “Bulgur tarlada yetişen bir üründür” (3,38) maddeleri yanlış bilgi içeren maddelerdir. Bu nedenle bu maddeleri onaylayarak yüksek ortalamaya sahip olan yukarıda demografik özellikleri belirtilen katılımcıların bulgurun kaynağı konusunda yeterli bilgi seviyesinde olmadığı anlaşılmaktadır.



Katılımcıların genel olarak “Bulgurun üretim bölgesi” ve “Bulgur ticareti” boyutlarındaki ortalamaları diğer alt boyutlara göre düşüktür. “Bulgur İç Anadolu bölgesinde daha çok üretilir” (3,80), “Bulgur Güneydoğu Anadolu bölgesinde daha çok üretilir” (3,32), “Ülkemiz bulgur ihraç eder” (3,26), “Ülkemiz tükettiği bulgurun tamamını kendi üretir” (3,13) maddelerinde ortalamaların nispeten düşük olması katılımcıların bulgurun üretim yeri ve bulgur ticareti konularında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını gösterir. Gaziantep, Karaman, Mersin, Çorum, Urfa, Mardin ve Diyarbakır en fazla bulgur üretimi yapılan şehirler olduğu için Güneydoğu Anadolu ve İç Anadolu bölgeleri en çok bulgur üretimi yapılan bölgelerdir (Bayram ve Öner, 2003). Ayrıca, Türkiye dünyadaki en büyük bulgur ihracatçısı ülke olarak 103 ülkeye bulgur ihraç etmektedir (TURKSTAT, 2018). Doktora ve üzeri eğitime sahip katılımcıların hem “Bulgurun üretim bölgesi” alt boyutunda hem de “Bulgur ticareti” alt boyutunda ortalaması daha yüksektir. Mesleği yöneticilik olan ya da erkek katılımcıların “Bulgur ticareti” alt boyutu ortalamaları yine daha yüksektir. Eğitim, meslek ve cinsiyetin etkisi görülmektedir.

“Klasik bulgur için alternatif” boyutu da düşük ortalamaya sahip alt boyutlardan birisidir. Katılımcılar bulgura alternatif olarak ilk sırada siyez bulgurunu (3,33) ve ikinci olarak pirinci (3,18) görmektedir. Ancak bu maddelerin onaylanma değerlerinin oldukça düşük olması büyük çoğunlukta katılımcıların bulgura alternatif aramadıklarını gösterir. “Klasik bulgur için alternatif” alt boyutu ortalamaları katılımcıların demografik özellikleriyle karşılaştırıldığında doktora veya yüksek lisans mezunu, köy-kasabada yetişmiş veya Akdeniz bölgesinde doğmuş katılımcı gruplarının ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Mülakatlar sırasında Akdeniz Bölgesi katılımcılarının yöresel alışkanlıkları devam ettirerek karakılçık ve esmer bulgur kullanmayı tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Anket ve mülakat sonuçları bu alanda birbirini destekler sonuçlara sahiptir.

Kinoanın bulgura alternatif görülme oranı (2,66) düşüktür. Katılımcılardan kinoa, karabuğday, çiya gibi ürünleri mutfağında genelde ve sık sık kullandığını belirtenlerin oranı sadece %7,1’dir. Bu ürünleri kullanmadığını belirtenlerin oranı %58,5 ve ara sıra kullandığını söyleyenlerin oranı %34,4’tür. Bu oranlara göre genel bir değerlendirme yapıldığında kinoa, karabuğday, çiya gibi ülkemizde son yıllarda popüler

olan ürünlerin pek talep görmediği görülür. Katılımcılar karabuğdayın lif oranının (%36,5) bulgurdan (%33,2) ve kinoada (%15) yüksek olduğunu düşünmüştür. Kinoanın protein oranı (%27,8) karabuğday (%23,3), bulgur (%26,5) ve çiyadan (%14,8) yüksek olarak yorumlanmıştır. ABD Tam Tahıl Konseyi (Whole Grain Council) konseyi verilerine göre bulgur, kinoa ve karabuğdaya göre daha fazla besinsel lif içerir. Ancak kinoa protein açısından daha zengindir (WGC).

## 5.2. Öneriler

Çalışmada buğdayın ve bulgurun tarihsel yolculuğu, sağlıklı beslenmedeki yeri, Türkiye'nin mutfak kültüründe bulgurun ne kadar etkili olduğu, bulgur köftesi çeşitlerinin kaybolma tehlikesiyle karşı karşıya olması olguları araştırılmış ve veriler ışığında değerlendirmeler yapılmıştır. Türkiye buğdayın anavatanı, gen merkezi olması dolayısıyla buğdayın ve bulgurun kültürel kodlarına sahip konumda bir ülkedir. Tez yazarının çocukluğunda duygusal hafızasında önemli bir yer eden bulgurun ülkemizde hak ettiği yere gelmemesi, dünyada Türkiye'nin gastronomik bir imzası olma özelliklerine sahipken optimum düzeyde kullanılmaması, binlerce yılın mirası olan ve sağlıklı beslenme ilkeleriyle bağdaşan bulgur köftesi çeşitliliğimizin hızla kaybolması gibi düşüncelerle yaptığı çalışmanın farkındalığı artırıcı etkisinin olduğu düşünülmektedir. Anket sırasında insanların *"Bu kadar bulgur çeşidimiz olduğunu bilmiyordum"* yorumları bile algının değişmesinin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Statü yönünden her zaman pirincin gölgesi altında kalan bulgur, günümüzde sağlıklı beslenme, diyet, düşük kalori, metabolizma hızlandırıcı, yağ yakıcı gibi niteliklemlerle pazar payı yaratılan ithal tohum ve tahılların tehdidi altına girmektedir. Son yıllarda artan glüten tartışmaları da un ve bulgurun yerini tehit etmektedir. Her hangi bir hastalığı olmayan bireyler bile glütensiz ürün peşinde koşar hale gelmektedir. Sosyal medya sadece birkaç gün içerisinde adını bile bilmediğiniz bir ürünün evin mutfağına kabul edilmesi etkisi yaratan sihirli bir dünya olarak değerlendirilebilir. Aynı etkin kullanımın bulgur adına da devlet eliyle desteklenerek yapılması gerekmektedir. Yerel, arı duru ve temiz gıdanın ölçülü bir şekilde tüketilmesinin önemi

vurgulanmalıdır. Dünyada Çin gibi ülkelerin tarif sayılarının çokluğuyla gastronomik olarak çok iddialı oldukları bilinmektedir.

Mülakatlar sonucunda ulaşılan 240 çeşit bulgur köftesi ne kadar büyük bir zenginliğin üzerinde yaşadığımız konusunda fikir verebilir. Bulgur konusunda bir müze projesi yapılması ve müze çatısı altında ürünü özellikli kılan hikayesinin canlı bir şekilde deneyimleme olanağı bulunması çok önemlidir. Müze bünyesinde inovatif çalışmalar yapmak için bir ar-ge bölümü, çalışmaların deneyimlenmesi adına bir restoran bulunması uygun olacaktır. Türkiye 103 ülkeye bulgur ihraç eden ülke olma özelliğini elinde bulunduran bir ülkedir. Dünyada “Türk Bulguru” başlığı altında markalaşma çalışmaları yapılmalıdır. Müze Türk Bulguru projesini de destekleyici etkileri olacaktır. Ziyaretçilere buğday ve bulgur çeşitlerinin, kullanım alanlarının, özelliklerinin ve bu toprakta var olan hikayesinin etkileyici bir dille anlatılması çok önemlidir.

Türkiye’de sadece bulgur köftelerinin değil bulgurun kullanıldığı aş, çorba, tatlı, börek gibi çeşitlerin de arşiv çalışmasının yapılması kültürün kaybolmaması adına çok önemlidir. Kültür aidiyet duygusunu ve biz olma bilincini sağlayan bir değerdir. Mutfağın hayatın her alanıyla ilgili olduğu düşünüldüğünde, mutfak kültürünü yaşatmak adına yapılacak çalışmaların önemi de anlaşılacaktır. Mülakatlar sırasında endemik bitkilerle, çiçeklerle yapılan adı bile unutulmuş çok farklı pilav/aş çeşitlerine de ulaşılmıştır. Türkiye’nin markalaşması adına benzeri olmayan bu yemeklerin çok etkili olacağı muhakkaktır.

Tez yazarı farkındalık oluşturması amacıyla bulgurla bir fast food markası yaratmıştır. “Simida” bulgur köfteleri bulgurun kolay hazırlanabilir, vegan ve vejeteryan beslenmeye uygun, sağlıklı ve lezzetli bir gıda olduğunu tanıtmaya misyonuyla hazırlanmıştır. Özellikle gençlerin pişmemiş olarak bekleyen köftelerden bir tanesi, sos, sebze, et seçimleriyle kendi köfte çeşitlerini yaratmaları ve yöresel algıdan kurtularak farklı konumlandırmaları amaçlanmıştır. Haftada bir defa kaybolmakta olan bir köfte çeşidini de menüye alarak ziyaretçilerine tanıtmayı amaçlayan marka zaman içerisinde algı değişimini başaracağına inanmaktadır. Kısa sürede, hikayesi olan ve kendilerini özel hissedebilecekleri gıdayı servis edecek şekilde planlanan Simida, bulgurun markalaşması adına yapılan inovatif bir çalışma olarak değerlendirilebilir. Anket

alışması ve mülakatlar sırasında çiğ köfte bilinirlik oranı en yüksek köfteler arasındadır. Yapılan inovatif çalışmaların çiğ köftenin gençlerin beslenme sistemine girmesi konusunda etkisinin olduğu muhakkaktır. Markanın alışmaları arasında tüketicilerin yerel bulgur eşitleri hakkında bilgilendirilmesi de bulunmaktadır. Savaşların algı yapılandırması, kültürel etkileşim, medya gibi soyut kavramlarla da etkin bir şekilde yapıldığı günümüzde, milli markalaşma çalışmaları devlet eliyle desteklenerek sürdürülebilir hale gelmelidir.



## KAYNAKÇA

- Akçi, Y., & Çiftçi, V. (2016). Bulgur Tüketimi: Güneydoğu Anadolu Bölgesi Tüketicilerinin İncelenmesi. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 818-832.
- Akyıldız, A. (2005). *Anka'nın Sonbaharı: Osmanlı'da İktisadi Modernleşme ve Uluslararası Sermaye*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Alkayış, M. F. (2013). Adıyaman Yöresi Atasözleri ve Deyimlerinde Gelin-Kaynana İlişkisi ve Evlilik Konusu. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 579-594.
- Alpargu, M. (2008). 12. Yüzyıla Kadar İç Asya'da Türk Mutfak Kültürü. A. Bilgin, & Ö. Samancı (Dü) içinde, *Türk Mutfağı* (s. 20). Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Altun, A. (tarih yok). Konya'da Bulgur Tekkesi. *Sanat Tarihi*.
- Anon. (2005). *USDA National Nutrient Database for Standart Reference*. Beltsville, MD, ABD: Release 18.
- Arıkan, İ. (2007). *Harp Hatıralarım*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Artık, N., Poyrazoğlu, E. S., Konar, N., & Halkman, K. (2011). *Gıda Bilimi ve Teknolojisi*. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No:2310, Açıköğretim Fakültesi Yayını No:1307.
- Artık, N., Şanlıer, N., & Sezgin, A. C. (2019). Gıda Üretimi/ Bulgur Teknolojisi. N. Artık, N. Şanlıer, & A. C. Sezgin içinde, *Gıda Güvenliği ve Gıda Mevzuatı*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Artık, N., Şanlıer, N., & Sezgin, A. C. (2019). Gıdaların Kimyasal Bileşimi. *Gıda Güvenliği ve Gıda Mevzuatı*. içinde Ankara: Detay Yayıncılık.
- Avanzade Mehmed Süleyman. (2015). *Aile Aşçısı, 100 Türlü Sebze, 100 Türlü Çorba, 100 Türlü Yumurta Pişirmek Usulleri*. (İ. C. Schick, Çev.) İstanbul: RGK Yayınları.
- Bayram, M. (2000). Bulgur around the world. *Cereal Foods World*, 45(2), 80-82.
- Bayram, M. (2005). Bulgur: The product of ancient world and mystery. M. Bayram, A. Avcı, & O. Arslan (Dü) içinde, *Bulgur* (s. 22-23). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi ve Bulgur Endüstrisi Birliği Yayınları.
- Bayram, M. (2007). Application of Bulgur Technology to Food Aid Programs. *AACC Onternational Inc.*, 52(5), 249-256.
- Bayram, M., & Öner, M. D. (2002). The new old wheat: convenience and nutrition driving demand for bulgur. *World Grain*, (s. 51-53).
- Bayram, M., & Öner, M. D. (2003). *Bulgur Sektör İncelemesi*. Gaziantep: Abigem Raporu.

- Bayram, M., Kaya, A., & Öner, M. D. (2002). Soy-bulgur üretimi için uygulanacak olan ıslatma işleminin incelenmesi. *Hububat Kongresi Bildiri Kitabı, 3-4 Ekim*, 629-643.
- Baysal, A. (1987). Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi. *III Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri* (s. 89-103). İzmir, Ankara: Kültür ve Turizm bakanlığı Milli Folklor Araştırma dairesi yayınları no:87.
- Baysal, A. (1988). Türk mutfağında köfte, sarma ve dolmalar: türleri, özellikleri, besin değerleri. F. Halıcı (Dü.), *Birinci milletlerarası yemek kongresi.* içinde Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını.
- Baysal, A. (1993). *Beslenme Kültürümüz.* Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları-1230, Başvuru Kitapları Dizisi/16.
- Baysal, A. (1996). *Beslenme.* Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2002). Türk Mutfağında Köfte, Sarma ve Dolmalar: Türleri, Özellikleri, Besin Değerleri. M. S. Koz (Dü.) içinde, *Yemek Kitabı: Tarih- Halkbilimi- Edebiyat* (s. 200-210). İstanbul: Kitabevi.
- Baysal, A., & Yücecan, S. (10-11 Eylül 1982). Yöresel Yemeklerimiz. *Geleneksel Türk Mutfağı Sempozyumu.* Konya: Doğu Matbaası.
- Baysal, A., Keçecioğlu, S., Arslan, P., Yücecan, S., Pekcan, G., Güneyli, U., . . . Çehreli, R. (1991). *Besinlerin Bileşimleri.* Ankara: Türk Diyetisyenler Derneği Yayını: 1.
- Baysal, A., Merdol, T., & Başoğlu, S. (1996). *Türk Mutfağından Örnekler.* Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları-1570, Tanıtma Eserleri Dizisi-56.
- Bilgiçli, N. (2009). Effects of Cooking and Drying Processes on Physical, Chemical and Sensory Properties of Legume Based Bulgur. *Journal of Food Processing and Preservation*, 33, 590-604.
- Bilgin, A. (2004). *Osmanlı Saray Mutfağı.* İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Bilgin, A. (2008). Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı. A. Bilgin, & Ö. Samancı (Dü) içinde, *Türk Mutfağı.* Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Bottero, J. (1992). Dünyanın En Eski Mutfağı (içinde) Eski Yakındoğu Sümer'den Kutsal Kitap'a. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, s 75.
- Bozzini, A. (1988). Origin, distribution and production of durum wheat in the world. G. Fabriani, & C. Lintas (Dü) içinde, *Durum Chemistry and Technolgy* (s. 1-14). Minnesota, ABD: AACC.
- Cepheden Mektuplar.* (1999). Ankara: Milli Savunma Bakanlığı Yayınları.

- Criss, W. E., & Baysal, A. (1999). *Kanserden Korunmak için Beslenme Rehberi*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Çağlayan, N. (1978). *Sebilü'r-reşad 249 (11 Cemaziyelahir 1331)- XX. Asrın Başlarında Medreselerin Durumu Hakkında Bazı Düşünceler*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Çetin, A. (2008). Karahanlı-Selçuklu-Memlûk Çizgisinde Türk Mutfağı. A. Bilgin, & Ö. Samancı (Dü) içinde, *Türk Mutfağı*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Çetin, Ç. Z. (2005). Tatar Türklerinin Düğün Geleneği. *Modern Türklük Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 92-119.
- Çetin, E. (2005). Divanü Lügati't Türk'teki Yiyecek İçecek Adları ve Bu Adların Türkiye Türkçesindeki Görünümleri. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 185-200.
- Çınar, A. a. (1990). Yiyeceklerle İlgili Bazı Şiirlerde Tercihler ve Davranışlar. *Türk Halk Kültürü Araştırmaları* (s. 55). içinde Ankara: Öztekin Matbaası.
- Çoruhlu, Y. (2007). *Erken Devir Türk Sanatı*. İstanbul: Kocabı Yayinevi.
- Dayıoğlu, G. (2019). *Dört Kardeştiler (72.basım)*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayinevi.
- Duymaz, R. (2005). *Atalar Sözü*. İstanbul: Bilimevi yayınları.
- Emecen, F. M. (2016). Şehzadenin Mutfağı. S. Faroğhi, & C. Neumann (Dü) içinde, *Soframız Nur Hanemiz Mamur; Osmanlı Maddi Kültüründe Yemek ve Barınak* (s. 107-145). Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Emiroğlu, Ö. (2008). Polonya Edebiyatında Türkler. 38. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 647-658.
- Erbaş, M., Aykın, E., Arslan, S., & Durak, A. N. (2015). Adsorption Behaviour of Bulgur. *Food Chemistry*.
- Erdal, K. (2019). Kaybolmaya Yüz Tutan Bir Halk Geleneği: Çelüm Çelüm Çemçecük veya Çemçe Gelin. *Folklor/edebiyat*, 29-40.
- Erkol, G., & Zengin, B. (2015). Bölge Turizmini Planlama ve Sürdürülebilir Gelişim: Şanlıurfa Örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 3(17), 377-396.
- Ertaş, Y., & Karadağ, M. G. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 117-136.
- Ertem, Ş. (1992). *Avrupa'da Yüz Bin Türk Askeri*. İstanbul: Kastaş Yayınları.
- Gündüzöz, G. (2016). Mütareke Yıllarının İstanbuluna Mutfaktan Bakmak. *OTAM*, 40, 279-302.

- Güven, C. (1996). *XVIII. Yüzyıl Sonlarında Niğde-Bor Bölgesinin Sosyal Kültürel Mâli İktisâdi ve Askeri Durumunun Tahlili (387 No'lu Bor Şer'iyeye Sicil Defterine Göre M.1794-1800)*. Konya: S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Haley, W. L., & Pence, V. M. (1960). Bulgur, An Ancient Wheat Food. *Cereal Science Today*, 5, 203-207.
- Halıcı, N. (1991). *Güneydoğu Anadolu Bölgesi Yemekleri*. Konya: Arıofset Matbaacılık.
- Halıcı, N. (2007). *Mevlevi Mutfağı*. İstanbul: Metro Kültür Yayınları.
- Hoffner, H. A. (1974). *Alimenta Hethaeorum 3, 60vdd*.
- İnalçık, H. (2012). Başlarken: Sempozyum Açılış Konuşması. A. Avcı, S. Erkoç, & E. Otman (Dü) içinde, *Yemekte Tarih Var: Yemek Kültürü ve Tarihçiliği*. Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- İris, M. (2011). *Süryani Mutfak Kültürü ve Yemekleri*. İstanbul: Gerçeğe Doğru Kitapları.
- İşin, P. M. (2017). *Osmanlı Mutfak Sözlüğü (genişletilmiş 2. baskı)*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- İşin, P. M. (2018). *Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- İzgü, M. (1988). *Zıkkımın Kökü*.
- İzgü, M. (1989). *Çingiraklı Çoban*.
- Jiang, Y., & Wang, T. (2005). Phytosterols in cereals by-products. *J. Amer. Oil Chem. Soc.*, 82, 439-444.
- Kahraman, R. (2008). Anadolu'da Nevruz Kutlamaları. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(13), 129-145.
- Kahraman, S. A., & Dağlı, Y. (2010). *Günümüz Türkçesiyle Evliya Çelebi Seyahatnamesi: Bağdad, Basra, Bitlis, Diyarbakır, İsfahan, Malatya, Mardin, Musul, Tebriz, Van (1.cilt)*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Kan, M., Küçükçongar, M., Meser, M., Morgonuv, A., Muninjanov, H., Özdemir, F., & Qualset, C. (2015). *Wheat Landraces in Farmer Fields in Turkey: National Survey, Collection and Conservation 2009-2014*. FAO Publication.
- Karahan, A. (2009). *Divanu Lügati't Türk'e Göre XI. Yüzyıl Türkçe Lehçe Bilgisi (doktor tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı Eski Türk Dili Bilim Dalı.
- Karakuş, S. Ş., Küçükkömürler, S., & Ekmen, Z. (2007). Türk Kültüründe Bulgur. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika çalışmaları Kongresi*, 1179-1190.



- Karakuş, S. Ş., Sezgin, A. C., & Şanlıer, N. (2015). Türk Mutfağında Kullanılan Et ve Etli Yemek Çeşitlerinin Yapımı ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 62-68.
- Kaya, D. (2007). Halk Edebiyatında Yemek Destanları. *Motif*(48), 4-11.
- Kaya, M. (2019). Güce Adının Tarihi ve Kültürel Kökenleri. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 85-91.
- Kaya, Ö. (2011). *Bulgur Palas*. Gezgin Dergisi. adresinden alınmıştır
- Keleş, H. (2006). Asâkir-i Mansûre-i Muhammediyye Kânûnnâmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 227-240.
- Kent, N. L. (1975). *Technology of Cereals with Special Reference to Wheat (second edition)*. New York: Pergamon Press.
- Kerkez, A. (Yöneten). (2019). *Tadında Hikayeler (9 Mart)* [Sinema Filmi].
- Kerkez, A. (Yöneten). (2019). *Tadında Hikayeler Belgesel (1 Haziran)* [Sinema Filmi].
- Kerkez, A. (Yöneten). (2019). *Tadında Hikayeler Belgeseli* [Sinema Filmi].
- Kılıç, M. E. (2017). *Evvele Yolculuk*. Sufi Kitap Yayınları.
- Kıple, K. F. (2010). Buğday. *Gezgin Şölen: Gıda Küreselleşmesinin On Bin Yılı* (s. 49). içinde İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Köksel, H., Edney, M. J., & Özkaya, B. (1999). Barley Bulgur: Effect of Processing and Cooking on Chemical Composition. *Journal of Cereal science*, 29, 185-190.
- Köksel, H., Edney, M., & Özkaya, B. (1999). Barley bulgur: effect of processing and cooking on chemical composition. *Journal of Cereal Science*, 29, 185-190.
- Kut, G. (2008). Şenliklerde Ziyafet Sofraları. A. Bilgin, & Ö. Samancı (Dü) içinde, *Türk Mutfağı* (s. 97). Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Küçükkömürler, S. (2005). Beslenme Kültürü. V. *Türk Kültür Kongresi*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.
- Küçükkömürler, S. (2018). Tahıllar. S. Küçükkömürler içinde, *Gıdaların Özelliği ve Yiyecek Hazırlama I* (s. 185-224). Ankara: Pegem Akademi.
- Kün, E. (1981). *Serin İklim Tahılları*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Yayın No: 6, Ders Notları No: 1.
- Mahmud Nedim bin Tosun. (1999). *Aşçıbaşı*. (P. M. Işın, Dü.) İstanbul: YKY.

- Mahmud Nedim Bin Tosun. (2014). *Aşçıbaşı: Bir Osmanlı Subayının Yemek Kitabı*. (P. M. Işın, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Müsameretü'l-Ahbar*. (tarih yok).
- Naima Mustafa Efendi. (2007). *Tarih-i Na'ima (Ravzatü'l Hüseyin Fi Hulasati Ahbari'l-Hafikayn) (1734)* (Cilt Cilt I-IV). (M. İ. (haz.), Çev.) Ankara.
- Normen, I., Bryngelsson, S., Johnsson, M., Evheden, P., Ellegard, L., & Dutts, P. (2002). The phytosterol content of some cereal foods commonly consumed in Sweden and in the Netherlands. *J. Food Comp. Anal.*, 15, 693-704.
- Oğuz, B. (1977). *Türk halkının Kültür Kökenleri I*. İstanbul: İstanbul Matbaası.
- Oğuz, B. (1977). *Türk Halkının Kültür Kökenleri I*. İstanbul: İstanbul Matbaası.
- Oymak, İ. (2002). Gökçeada Hristiyanlarında Kurban Geleneği. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 169-180.
- Ögel, B. (1985). *Türk Kültür Tarihine Giriş*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayın no:638.
- Ögel, B. (1991). *İslamiyetten Önce Türk Kültür Tarihi*. Ankara: TTK Yayınları.
- Ögel, B. (1991). *Türk Kültür Tarihine Giriş 2*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları/638- Kültür Eserleri/46.
- Ögel, B. (1991). *Türk Kültür Tarihine Giriş 4*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları/638- Kültür Eserleri Dizisi/46.
- Öksüz, B. (2002). Beslenmek/ Neolitik Çağ. *Arkeo-Atlas-1* (s. 87). içinde İstanbul: D-B-R Yayınları.
- Öney, G., & Çobanlı, Z. (2007). *Anadolu'da Türk Devri Çini ve Seramik Sanatı*. İstanbul: Kültür ve Turizm bakanlığı Yayınları.
- Özberk, İ., Atay, S., Altay, F., Cabi, E., Özkan, H., & Atlı, A. (2016). *Türkiye'nin Buğday Atlası*. İstanbul: WWF- Türkiye (Doğal Hayatı Koruma Vakfı).
- Özdemir, F., & Güngör, B. (2016). Kültürel Bir Değer Olarak Unutulmaya Yüz Tutmuş Geleneksel Hatay Yemekleri ve Bu Kültürel Değerin Korunması Önerileri. *Journal of Tourism and gastronomy Studies*, 4(1), 190-199.
- Öztan, A. (2002). Köşk Höyük: Anadolu Arkeolojisine Yeni Katkılar. *Türkiye Bilimler Akademisi Arkeoloji Dergisi*, 5, 55-69.
- Peng JH, Sun D, Nevo E, 2011. Will emmer wheat, *Triticum dicoccoides*, occupies a pivotal position in wheat domestication process. *Australian Journal of Crop Science*; 5 (9): 1127-1143.

- Perkins, J. H. (1997). *eopolitics and Green Revolution. Wheat genes And The Cold War: Breeding in The Green Revolution*. Birleşik Krallık: Oxford University Press.
- Polat, M. S. (1997). *Moğol İstilasına Kadar Türkiye Selçukluları'nda İçtimai ve İktisadi Hayat*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Basılmamış Doktora Tezi.
- Postgate, J. N. (1984). Processing of Cereals in the Cuneiform Record. *Bulletin on Sumerian Agriculture/1*, 103-113.
- Quaglia, G. (1988). Other durum wheat products. G. Fabriani, & C. Lintas (Dü) içinde, *Durum Chemistry and Technology* (s. 281). Minnesota, ABD: AACC.
- Quilez, J., Garcia-Lorda, P., & Salas-Salvado, J. (2003). Potential uses and benefits of phytosterols in diet: present situation and future directions. *Clin. Nutr.*, 22, 343-351.
- Reindl-Kiel, H. (2006). Cennet Taamları. S. Faroqhi, & C. Neumann (Dü) içinde, *Soframız Nur Hanemiz Mamur; Osmanlı Maddi Kültüründe Yemek ve Barınak* (s. 55-109). İstanbul.
- Sakaoğlu, N. (tarih yok). *Bir Osmanlı Neferinin I. Dünya Savaşı Anıları*. İstanbul: İstanbul Şehir Üniversitesi Kütüphanesi Taha Toros Arşivi.
- Samancı, Ö. (2008). İmparatorluğun Son Döneminde İstanbul ve Osmanlı Saray Mutfak Kültürü. A. Bilgin, & Ö. Samancı (Dü) içinde, *Türk Mutfağı*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Samancı, Ö. (2016). XIX. Yüzyılın Birinci Yarısında Osmanlı Elitinin Yeme İçme Alışkanlıkları. *Soframız Nur Hanemiz Mamur; Osmanlı Maddi Kültüründe Yemek ve Barınak* (s. 184-208). içinde İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Sauner, M.-H. (2008). Günümüz Türkiye'si'nin Beslenme Alışkanlıkları. A. Bilgin, & Ö. Samancı (Dü) içinde, *Türk Mutfağı*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Serçeoğlu, N. (2014). Yöre Halkının Mutfak Kültürünü Tanıma Durumunun Tespit Edilmesi: Erzurum İli Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 36-46.
- Shewry PR, 2009. Wheat. *Journal of Experimental Botany*, 60 (6): 1537–1553.
- Singh, S., Sharma, S., & HPS, N. (2007). Effect of cooking treatments on the physical properties of bulgur. *Journal of Sci. Technol.*, 44(3), 310-314.
- Sinmez, Ç. Ç., & Yiğit, A. (2014). Sivas Folkloründe Davar Yüzü (Saya Gezme) ve Koç Katımı Töreni. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*.
- Süryani Mutfak kültürü ve yemekleri sayfa 78. (tarih yok).

- Şahin, H. (2008). Türkiye Selçuklu ve Beylikler Dönemi Mutfağı. A. Bilgin, & Ö. Samancı (Dü) içinde, *Türk Mutfağı*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Şanlıer, N. (2013). *Okulöncesi Çağ Beslenme*. Morpa Yayınları.
- Şanlıer, N., Cömert, M., & Durlu Özkaya, F. (2012). Gençlerin Türk Mutfağına Bakış Açısı. *Milli Folklor*, 94, 152-161.
- Şarman, K. (2007). *Kumandanım Galiçya Ne Yana Düşer? Mehmetçik Avrupa'da: M. Şevki Yazman'ın Anıları*. İstanbul: İş Bankası Yayınları.
- Şavkay, T. (2000). *Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Şekerbank Yayınları.
- Şavkay, T. (2017). *Osmanlı Mutfağı (üçüncü basım)*. İstanbul : Şekerbank.
- Şenesen, R. O. (2011). Türk Halk Kültüründe Bolluk ve Bereketle İlgili İnanç ve Uygulamalarda Eski Türk Kültürü İzleri. *folklor/edebiyat*, 17(66), 209-228.
- Tacer, Z. (2008). *Bulgurun Fonksiyonel Özelliklerinin Belirlenmesi-Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı.
- Tatar Türklerinin Düğün Geleneği makalesi 103. sayfa. (tarih yok).
- Tetik, N., Erbaş, M., & Turhan, İ. (2007). Fonksiyonel Gıda Bileşeni Olarak Fitosteroller. *Gıda*, 32(6), 317-324.
- Tiryaki, S. G. (2013). Yeni Hitit sanatı Üzerine İkonografik Araştırmalar (1): Üzüm Salkımı ve/veya Başak Filizi Taşıyanlar, Cedrus I. *The Journal of MCRI. Akdeniz Uygarlıkları Araştırma Dergisi*, 33-53.
- TMO. (2017). *2017 Hububat Raporu*. Ankara: Toprak mahsulleri Ofisi genel Müdürlüğü.
- Tokat İl Yıllığı. (1973). Ankara: Doğu Matbaacılık.
- Toparlı, R. (1993). *Kıpçak Türkçesi Sözlüğü*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- TSE. (2009). *Bulgur*. Ankara: Türk Standardları Enstitüsü.
- TURKSTAT. (2018). *ITC calculations based on Turkish Statistical Institute (TURKSTAT) statistics*. TURKSTAT.
- TÜİK. (2016). Türkiye İstatistik Kurumu.
- Türkmen, M. N. (2002). *Kamaniçe Seferinin Lojistik Hazırlıkları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basılmamış Doktora Tezi.
- Türksoy, S., & Özkaya, B. (2004). Bulgurun besin değeri ve prosesin bileşim üzerine etkileri. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu Bildiri Kitabı*, 23-24 Eylül, Van, 329-333.

- Uhri, A. (2004). *Ateşin Kültür Tarihi*. Ankara: Dost Kitapevi Yayınları.
- Uhri, A. (2016). Bölüm 1: Paleolitik ve Epi-Paleolitik Çağlar. A. Uhri içinde, *Arkeolojik, Arkeometrik, Dilsel, Tarihsel ve Etnolojik Veriler Işığında Anadolu Mutfak Kültürünün Kökenleri* (s. 11-27). İstanbul: Ege Yayınları.
- Uzunçarşılı, İ. H. (1943). *Osmanlı Devleti'nde Kapıkulu Ocakları, C.I*. Ankara: TTK Yayınları.
- Ünal, A. (2007). Buğday Üretimine Geçiş. A. Ünal içinde, *Anadolu'nun En Eski Yemekleri; Hititler ve Çağdaş Topumlarda Mutfak Kültürü* (s. 97-99). İstanbul: Homer Kitabevi.
- Ünal, A. (2007). Hitit Mutfağında Yemek Çeşitleri. A. Ünal içinde, *Anadolu'nun En Eski Yemekleri; Hititler ve Çağdaş Topumlarda Mutfak Kültürü* (s. 132-155). İstanbul: Homer Kitabevi.
- Watkins, T. (2007). Anadolu'nun Doğal Çevresi/İklim, Çevre ve Kaynakların Bileşkesi. T. Watkins içinde, *Vor 12.000 Jahren in Anatolien Die ältesten Monumente der Menschheit/ 12.000 Yıl Önce Anadolu İnsanlığın En Eski Anıtları* (s. 416-417). Almanya.
- WFP. (2005). *Special Communication- Statistical Department of the Association*. Roma-İtalya: World Food Programme.
- Willcox, G., & Savard, M. (2007). Güneydoğu Anadolu'da Tarımın Benimsenmesine İlişkin Botanik Veriler. M. Özdoğan, & N. Başgelen (Dü) içinde, *Anadolu'da Uygarlığın Doğuşu ve Avrupa'ya Yayılımı- Türkiye'de Neolitik Dönem- Yeni Kazılar, Yeni Bulgular* (s. 427-440). İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.
- Yağcı, S., & Doğan, F. (2016). Ekstrüzyon Yöntemi ile Mercimek Bazlı Glutensiz Bulgur-Benzeri Ürün Geliştirilmesi ve Fiziksel-Fonksiyonel Özelliklerinin İncelenmesi. *Selçuk Tarım Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-67.
- Yakar, J. (2007). *Anadolu'nun Etnoarkeolojisi, Tunç ve Demir Çağlarında Kırsal Kesimin Sosyoekonomik Yapısı*. (S. H. Riegel, Çev.) İstanbul: Homer Kitapevi Yayınları.
- Yakar, J. (2014). *Eski Anadolu Toplumunun Arkeolojideki Yansımaları/ Neolitik ve Kalkolitik Çağ Topluluklarının Sosyo-Ekonomik Yapıları, İnanç Sistemleri ve Teknolojileri*. (G. Abdal, Çev.) İstanbul: Homer Yayınları.
- Yerasimos, M. (2011). *Evllya Çelebi Seyahatnamesi'nde Yemek Kültürü- Yorumlar ve Sistematik Dizin*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Yerasimos, M. (2014). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı- 13. baskı*. İstanbul: Boyut Yayıncılık ve Ticaret A.Ş.
- Yücecan, S. (1992). Türklerde Beslenme Kültürü. *Dördüncü Milletlerarası Yemek Kongresi*, 296-297.

## İnternet kaynakları

Abasiyanik, S. F. (tarih yok). *Köprü*. www.siirparki.com:

<http://www.siirparki.com/abasiyanik11.html> adresinden alınmıştır

Beydilli, K. (2000). *İftar (Osmanlı Devlet Geleneğinde İftar)*. openaccess.29mayis.edu.tr:

[http://openaccess.29mayis.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/29mayis/787/2000\\_21\\_BEYDILLIK2.pdf?sequence=1](http://openaccess.29mayis.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/29mayis/787/2000_21_BEYDILLIK2.pdf?sequence=1) adresinden alınmıştır

Karatepe, A. (2007, 08 03). <http://www.adilekaratepe.com/dosya/trt/1.xls>: 2007 adresinden alınmıştır

Kemaloğlu, M. (tarih yok). *Terekeme-Karapapak Türkleri ve Yemek Kültürü (Muş-Bulanık Çevresinde)*. 7 30, 2019 tarihinde dergipark.gov.tr:

<https://dergipark.org.tr/download/article-file/68525> adresinden alındı

Sandıkçioğlu, T. (tarih yok). *Cihan Harbindeki İaşe Çıkmazına galiçya'dan Bakış veya İaşe Çıkmazı ve Galiçya*. 7 30, 2019 tarihinde academia.edu. adresinden alındı

Şanal, T. (tarih yok). Bazı Yerel Buğday Çeşitlerinin Kalite Parametreleri. [www.turktob.org.tr](http://www.turktob.org.tr), 38-44.

Tarım ve Orman Bakanlığı. (2015). Buğday Yetiştiriciliği:

<https://ankara.tarimorman.gov.tr/Belgeler/liftet/bugdayyetistiriciligi.pdf> adresinden alınmıştır

TÜİK. (2018). *Türkiye Buğday Verileri*. 01 13, 2019 tarihinde

[http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1001](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1001) adresinden alındı

Türkatasözleri. (2019, 07 10). *bulgur*. turkatasözleri: <https://turkatasozleri.net/etiket/bulgur/> adresinden alınmıştır

USDA. (2018). *Dünya Buğday Verileri*. 07 09, 2018 tarihinde

<https://www.usda.gov/oce/commodity/wasde/> adresinden alındı

WGC. (tarih yok). *Whole Grains A to Z*. Temmuz 10, 2019 tarihinde wholegraincouncil.org:

<https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z> adresinden alındı

Yiğit, A. (tarih yok). *Osmanlı Devleti'nin Payas ve Birecik Limanları Üzerinden Bağdat'a Askeri Malzeme Nakline Dair Ayıntab Şer'iyye Sicillerinden Bazı Belgeler*. 7 30, 2019 tarihinde [www.ayk.gov.tr](http://www.ayk.gov.tr): <http://www.ayk.gov.tr/wp-content/uploads/2015/01/YİĞİT-AHMET-OSMANLI-DEVLETİ'NİN-PAYAS-VE-BİRECİK-LİMANLARI-ÜZERİNDEN-BAĞDAT'A-ASKERİ-MALZEME-NAKLİNE-DAİR-AYINTAB-ŞER'İYYE-SİCİLLERİNDEN-BAZI-BELGELER.pdf> adresinden alındı

## KAYNAK KİŞİ LİSTESİ

Kaynak kişilerle (K) ilgili bilgiler şu sırayla verilmiştir:

Adı soyadı/ Doğum yeri ve yılı/ Cinsiyeti/ Bu bilgiyi kimden öğrendiği

K.1: Fatma Çıkla/ 01.08.1956- Adana/ kadın/ bu bilgiyi annesinden ve kayınvalidesinde öğrenmiş.

K.2: Meryem Kerkez/ 1948- Hatay/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.

K.3: Sürur Kaya/ 20.02.1945- Kahramanmaraş/ kadın/ bu bilgiyi anneannesinden öğrenmiş.

K.4: Asuman Kerkez/ 14.04.1976- Adıyaman/ kadın/ bu bilgiyi anneannesinden, kayınvalidesinden ve Tadında Lezzetler programı çekimleri sırasında öğrenmiş.

K.5: Şevkiye Özkafa/ 1951- Malatya/ kadın/ bu bilgiyi çevresinden ve aile büyüklerinden öğrenmiş.

K.6: Leyla Taşkırın/ 01.01.1970- Kilis/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.

K.7: Emine Bakan/ 12.03.1976- Şanlıurfa/ kadın/ bu bilgiyi annesinden ve büyüklerinden öğrenmiş.

K.8: Münevver Aslanhan/ 12.07.1960- Diyarbakır/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.

K.9: Nurten Emeksiz/ 18.01.1952- Kırşehir/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.

K.10: Fatma Şengül/ 25.01.1968- Karaman Ermenek/ kadın/ bu bilgiyi annesinden ve kayınvalidesinden öğrenmiş.

K.11: Sündüs Baran/ 1957- Yozgat/ kadın/ bu bilgiyi anneannesinden öğrenmiş.

K.12: Emine Kızılkaya/ 28.10.1971- Afyon/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.

K.13: Mesude Aksoy/ 01.01.1955- Siirt/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.

K.14: Azime Fırat/ 1956- Kayseri Yahyalı/ kadın/ bu bilgiyi aile büyüklerinden öğrenmiş.

- K.15: Ayşe Duman/ 03.01.1963- Sivas/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.16: Zeliha Erol/ 01.01.1967- Gaziantep/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.17: Leyla Katırcı/ 01.01.1970- Kilis/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.18: Müzeyyen Şimşek/ 1964- Bitlis/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.19: Mehmet Ali Sinanoğlu/ 15.11.1983- Kilis/ erkek/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.20: Süheyl Budak/ 1951- Antakya/ erkek/ bu bilgiyi çevresinden öğrenmiş.
- K.21: Gülseren Gül/ 01.01.1950- Adana/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.22: Nuray Unutmaz/ 1961- Adıyaman/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.23: Hayriye Yetkin, 1959- Adıyaman/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.24: Ayten Saner/ 01.01.1968- Diyarbakır/ kadın/ bu bilgiyi annesinden ve büyüklerinden öğrenmiş.
- K.25: Gülten Kaya/ 1968- Elazığ/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.26: Özlem Atay/ bilinmiyor- Hakkari/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.27: Gülizar Demir/ 1948- Hakkari Çukurca/ kadın/ bu bilgiyi annesinden öğrenmiş.
- K.28: Aysel Şenlen/ 14.03.1968- Sivas/ kadın/ bu bilgiyi Olgunlaşma Enstitüsü için araştırma yaparken tespit etmiş.
- K.29: Suna Çalışkan/ 1969- Şanlıurfa/ kadın/ bu bilgiyi aile büyüklerinden öğrenmiş.
- K.30: Aynur İlhan Tunç/ 1975- Siirt/ kadın/ bu bilgiyi Siirt Mutfağı kitabını hazırlarken tespit etmiş. Ayrıca, aile büyüklerinden öğrenmiş



# EKLER

## EK A: BULGUR ALGISI ÖLÇEĞİ

DEMOGRAFİK BİLGİLER							
Cinsiyetiniz:	(1) Erkek	(2) Kadın					
Yaşınız:	(1) 25 ve daha az	(2) 26-35	(3) 36-45	(4) 46-55	(5) 56 ve üzeri		
Eğitim Düzeyiniz:	(1) ilk-orta	(1) Lise	(2) Üniversite	(3) Yüksek Lisans	(4) Doktora		
Mesleğiniz	(1) Yönetici	(2) Mühendis/doktor /avukat	(3) Memur/öğretmen	(4) Ev hanımı	(5) Öğrenci	(6) emekli	(7) Akademisyen
Aylık net geliriniz	(1) 2000 TL den az	(2) 2000-4000 TL	(3) 4000-6000 TL	(4) 6000 TL üzeri			
Medeni durumunuz	(1) Evli	(2) Bekar					
Doğduğunuz bölge	(1) Marmara	(2) Ege	(3) Akdeniz	(4) Karadeniz	(5) İç anadolu	(6) Doğu anadolu	(7) Güneydoğu anadolu
Yettiğiniz bölge	(1) Köy-kasaba	(2) belde ilçe	(3) İl		(4) Büyükşehir		
Boyunuzu yazınız	.....cm						
Kilonuzu yazınız	.....kg						

BESLENME ALIŞKANLIKLARI					
Beslenme alışkanlığınızı nasıl tanımlarsınız	(1) Daha çok sebze yerim	(2) daha çok et ağırlıklı beslenirim		(3) Sebze ve et eşit olarak tüketirim	(4) Vegan /Vegeteryan
Diyet yapma durumu	(1) Hiç diyet yapmam	(2) Arasına diyet yaparım	(3) Diyet yaparım	(4) Genelde diyet yaparım	(5) Sık sık diyet yaparım
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz	(1) çok kötü	(2) kötü	(3) normal	(4) iyi	(5) Çok iyi
Fast food yeme alışkanlığınız	(1) Hiç yemem	(2) yemem	(3) arasıra yerim	(4) genelde yerim	(5) sık sık yerim
Dışarda yemek yeme durumunuz	(1) Hiç yemem	(2) yemem	(3) arasıra yerim	(4) genelde yerim	(5) sık sık yerim
Kinoa-karabuğday türü ürünleri mutfağınızda kullanma durumunuz	(1) Hiç kullanmam	(2) kullanmam	(3) arasıra kullanırım	(4) genelde kullanırım	(5) sık sık yerim
Evde yemek yapma sıklığınız	(1) Hiç yapmam	(2) Yapmam	(3) arasıra yaparım	(4) genelde yaparım	(5) sık sık yaparım

BULGUR TÜRLERİ								
Bulgur türlerinden hangisini ya da hangilerini duydunuz	(1) Esmere	(2) Dinkel	(3)Kepekli	(4) Kavılca	(5)Kızıl	(6) Karakılçık	(7) Siyez	(8)Normal bulgur
Bulgur türlerinden hangisini ya da hangilerini kullandınız	(1) Esmere	(2) Dinkel	(3)Kepekli	(4) Kavılca	(5)Kızıl	(6) Karakılçık	(7) Siyez	(8)Normal bulgur
Bulgur türlerinden en sağlıklı bulduğunuz hangisidir	(1) Esmere	(2) Dinkel	(3)Kepekli	(4) Kavılca	(5)Kızıl	(6) Karakılçık	(7) Siyez	(8)Normal bulgur
Bulgur türlerinden en lezzetli bulduğunuz hangisidir	(1) Esmere	(2) Dinkel	(3)Kepekli	(4) Kavılca	(5)Kızıl	(6) Karakılçık	(7) Siyez	(8)Normal bulgur
Bulgur türlerinden hangilerine kolaylıkla ulaşabiliyor sunuz?	(1) Esmere	(2) Dinkel	(3)Kepekli	(4) Kavılca	(5)Kızıl	(6) Karakılçık	(7) Siyez	(8)Normal bulgur
Bulgur türlerinden hangileri ülkemizde üretiliyor?	(1) Esmere	(2) Dinkel	(3)Kepekli	(4) Kavılca	(5)Kızıl	(6) Karakılçık	(7) Siyez	(8)Normal bulgur

BULGUR TÜKETİMİ					
Bulguru genel olarak tüketme sıklığınız	(1) haftada birkaç kez	(2)haftada bir	(3) iki haftada bir	(4)ayda bir	(5) yılda birkaç kez
Bulguru pilav olarak tüketme durumunuz	(1) haftada birkaç kez	(2)haftada bir	(3) iki haftada bir	(4)ayda bir	(5) yılda birkaç kez
Bulguru kısır olarak tüketme durumunuz	(1) haftada birkaç kez	(2)haftada bir	(3) iki haftada bir	(4)ayda bir	(5) yılda birkaç kez
Bulguru sarma/dolma olarak tüketme durumunuz	(1) haftada birkaç kez	(2)haftada bir	(3) iki haftada bir	(4)ayda bir	(5) yılda birkaç kez
Bulguru çiğ köfte olarak tüketme durumunuz	(1) haftada birkaç kez	(2)haftada bir	(3) iki haftada bir	(4)ayda bir	(5) yılda birkaç kez
Bulguru içli olarak tüketme durumunuz	(1) haftada birkaç kez	(2)haftada bir	(3) iki haftada bir	(4)ayda bir	(5) yılda birkaç kez
Bulguru Çorba olarak tüketme durumunuz	(1) haftada birkaç kez	(2)haftada bir	(3) iki haftada bir	(4)ayda bir	(5) yılda birkaç kez
Bulguru börek olarak tüketme durumunuz	(1) haftada birkaç kez	(2)haftada bir	(3) iki haftada bir	(4)ayda bir	(5) yılda birkaç kez
Bulguru diğer yemeklere katarak tüketme durumunuz	(1) haftada birkaç kez	(2)haftada bir	(3) iki haftada bir	(4)ayda bir	(5) yılda birkaç kez

BULGUR BESİN ÖĞELERİ					
Karbonhidrat oranı yüksektir	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Lif oranı yüksektir	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Kalorisi düşüktür	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum

<b>Protein oranı yüksektir</b>	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
<b>Yağ oranı düşüktür</b>	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
<b>Potasyum yoktur</b>	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
<b>Demir vardır</b>	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
<b>Kalsiyum yoktur</b>	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum

<b>BULGUR KAYNAĞI</b>					
<b>Sizce bulgur nedir?</b>	Tarım ürünüdür	Tahıldır	Buğdayın öğütülmüş halidir	Bakliyattır	Tohumdur

<b>BULGUR KÖFTESİ ÇEŞİTLERİ</b>										
<b>Sizce Kaç çeşit bulgur köftesi vardır?</b>	.....									
<b>Hangi bulgur köftesi çeşitlerini duydunuz?</b>	Dolmal köfte	Elmalı köfte	İspanaklı köfte	Kürt köftesi	Patlıcanlı köfte	Yumurtalı köfte	Yağlı köfte	Sini köftesi	Tarhanalı köfte	Tiritli köfte
<b>Hangi bulgur köftesi çeşitlerini biliyorsunuz?</b>	Dolmal köfte	Elmalı köfte	İspanaklı köfte	Kürt köftesi	Patlıcanlı köfte	Yumurtalı köfte	Yağlı köfte	Sini köftesi	Tarhanalı köfte	Tiritli köfte
<b>Hangi bulgur köftesi çeşitlerini tattınız?</b>	Dolmal köfte	Elmalı köfte	İspanaklı köfte	Kürt köftesi	Patlıcanlı köfte	Yumurtalı köfte	Yağlı köfte	Sini köftesi	Tarhanalı köfte	Tirit köfte
<b>Hangi bulgur köftesi çeşitlerini yaptınız?</b>	Dolmal köfte	Elmalı köfte	İspanaklı köfte	Kürt köftesi	Patlıcanlı köfte	Yumurtalı köfte	Yağlı köfte	Sini köftesi	Tarhanalı köfte	Tirit köfte

<b>BULGURA ALTERNATİF BAZI ÜRÜNLERİN BESİN ÖĞELERİ</b>						
<b>Lif oranı en yüksek olan hangisidir ?</b>	Greçka (karabuğday)	Kinoa	Amarant	Çiya	Teff	Bulgur
<b>Protein oranı en yüksek olan hangisidir ?</b>	Greçka (karabuğday)	Kinoa	Amarant	Çiya	Teff	Bulgur
<b>Karbonhidrat oranı düşük olan hangisidir ?</b>	Greçka (karabuğday)	Kinoa	Amarant	Çiya	Teff	Bulgur
<b>Yağ oranı düşük olan hangisidir ?</b>	Greçka (karabuğday)	Kinoa	Amarant	Çiya	Teff	Bulgur
<b>Mineral oranı en yüksek olan hangisidir ?</b>	Greçka (karabuğday)	Kinoa	Amarant	Çiya	Teff	Bulgur

Aşağıdaki ölçekte bulgur ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelere ne kadar katıldığınızı 1,2,3,4,5 rakamlarından sadece birini işaretleyerek belirleyiniz.  
**1: Hiç katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4:Katılıyorum 5: Tamamen katılıyorum**

TÜRKİYEDE BULGUR ALGISI ÖLÇEĞİ						
	<b>Kültürel gastronomik değer olarak bulgur</b>					
1	Ülkemizde bulgur vazgeçilmez bir tahıl ürünüdür	1	2	3	4	5
2	Bulgur kültürümüzden gelen köklü bir üründür	1	2	3	4	5
3	Bulgur ile ilgili kültürümüzde bir çok özdeyiş-Özlü söz vardır	1	2	3	4	5
4	Bulgur Geleneksel ürünlerimizdendir	1	2	3	4	5
5	Türk mutfağı bulgursuz düşünülemez	1	2	3	4	5
6	Et yemeklerimizin ayrılmaz bir parçasıdır	1	2	3	4	5
	<b>Bulgur kaynağı</b>					
7	Bulgur tarlada yetişen bir tahıldır	1	2	3	4	5
8	Bulgur işlenmiş bir üründür	1	2	3	4	5
9	Bulgur pirinçten elde edilir	1	2	3	4	5
10	Bulgur buğdaydan elde edilir	1	2	3	4	5
11	Prinç ya da buğday gibi bulgurun da bitkisi vardır	1	2	3	4	5
12	Bulgurun yetişmesi için bol su gerekir	1	2	3	4	5
	<b>Bulgur çeşitleri</b>					
13	Bulgurun farklı büyüklükte çeşitleri vardır	1	2	3	4	5
14	Kısırlık bulgurla, pilavlık bulgur aynı büyüklüktedir	1	2	3	4	5
15	Çiğ köfte için ayrı bulgur çeşidi vardır	1	2	3	4	5
16	Çiğ köfte pilavlık bulgurdan yapılır	1	2	3	4	5
17	Kısırlık ve pilavlık bulgurun tadı farklıdır	1	2	3	4	5
18	Esmer bulgur, normal bulgurdan daha sağlıklıdır	1	2	3	4	5
19	Kepekli bulgurun besin değeri normal bulgurdan yüksektir	1	2	3	4	5
	<b>Bulgurun üretim bölgesi</b>					
20	Her yörede bulgur üretilir	1	2	3	4	5
21	Bulgur Akdeniz yöresinde daha çok üretilir	1	2	3	4	5
22	Bulgur doğu yörelerimizde daha çok üretilir	1	2	3	4	5
23	Bulgur iç Anadolu yöremizde üretilir	1	2	3	4	5
24	Bulgur Karadeniz bölgesinde üretilir	1	2	3	4	5
25	Bulgur Güneydoğu yöresinde daha çok üretilir					
	<b>Diyette bulgur</b>					
26	Bulgur tok tutan bir tahıldır	1	2	3	4	5
27	Bulgurun şeker oranı çok düşüktür	1	2	3	4	5
28	Bulgurun glisemik indeksi çok düşüktür	1	2	3	4	5
29	Bulgurun lif oranı yüksektir	1	2	3	4	5
30	Gluten oranı yüksektir	1	2	3	4	5
31	Protein oranı yüksektir	1	2	3	4	5
32	Diyette kepekli bulgur kullanılabilir	1	2	3	4	5
33	Esmer bulgur diyetle kullanılmaz	1	2	3	4	5

<b>Bulgur tüketim şekli</b>						
34	Bulgurun dolmasını yaparak tüketirim	1	2	3	4	5
35	Bulguru pilav yaparak tüketirim	1	2	3	4	5
36	Bulguru çiğ köfte olarak tüketirim	1	2	3	4	5
37	Bulguru kısır olarak tüketirim	1	2	3	4	5
38	Bulguru et yemekleri ile birlikte tüketirim	1	2	3	4	5
39	Diğer yemeklere ekleyerek kulanırım	1	2	3	4	5
40	İçli köfte yaparken kullanırım	1	2	3	4	5
41	Fellah köfte yaparken kullanırım	1	2	3	4	5
42	Bulguru bulgur köftesi olarak tüketirim					
<b>Kullanım bölgesi</b>						
43	Bulgur daha çok doğu yöresinde tüketilir	1	2	3	4	5
44	Bulgur akdeniz yöresinde daha çok tüketilir	1	2	3	4	5
45	Bulgur daha çok et yiyen yöreler tüketir	1	2	3	4	5
46	Bulgur en çok iç anadoluda tüketilir	1	2	3	4	5
47	Bulgur ülkemizin her yöresinde tüketilir	1	2	3	4	5
<b>Bulgur ticareti</b>						
48	Ülkemiz tükettiği bulgurun tamamını kendi üretir	1	2	3	4	5
49	Ülkemiz dışardan bulgur ithal eder	1	2	3	4	5
50	Ülkemiz bulgur ihraç eder	1	2	3	4	5
<b>Klasik Bulgur için alternatif</b>						
51	Bulgura alternatif olarak prinç kullanabilirim	1	2	3	4	5
52	Bulgura alternatif olarak kinoa kullanabilirim	1	2	3	4	5
53	Bulgura alternatif olarak karabuğday (greçka) kullanabilirim	1	2	3	4	5
54	Bulgura alternatif olarak çiya kullanabilirim	1	2	3	4	5
55	Bulgura alternatif olarak siyez bulguru kullanabilirim	1	2	3	4	5
56	Bulgura alternatif olarak amarant kullanabilirim	1	2	3	4	5
57	Bulgura alternatif olarak kavılca bulguru kullanabilirim	1	2	3	4	5
58	Bulgura alternatif olarak karakılçık bulguru kullanabilirim	1	2	3	4	5
59	Bulgura alternatif olarak dinkel bulguru kullanabilirim	1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ

1976 yılında Adıyaman’da doğdu. İlk, Orta ve Lise eğitimini farklı şehirlerde tamamladı. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Kamu Yönetimi bölümünü 2005 yılında bitirdi. Tenceretv.com adlı yemek sitesinde 7 yıl editörlük ve yazarlık yaptı. Amatör aşçılık eğitimini Chef Akademi’de, profesyonel aşçılık eğitimini Dama Mutfak’ta tamamladı. Etisem meslek edindirme programı dahilinde bir mutfak okulu kurdu ve iki yıl profesyonel aşçılık eğitimi verdi. 2016 yılında arşiv niteliğinde bir çalışma olan “Anneannemin Tenceresi” adlı kitabı yayımlandı. 2016-2018 yılları arasında Habertürk gazetesinde gurme yazarlık yaptı.. Hakkari Çukurca’da hayata geçen “Zap” projesinin gastronomi danışmanlığını ve mentörlüğünü yaptı. O bölgede aşçılık kurslarında kadınlara eğitimi verdi. 2016-2019 yılları arasında aralıksız bir şekilde Habertürk ekranlarında yayınlanan “Tadında Hikayeler” adlı belgesel programın yapımcılığını ve sunuculuğunu yaptı. Anadolu’nun kaybolmakta olan yemek, gelenek ve kültür hazinesini ekranlara taşıdı. Tadında Hikayeler programı çalışmalarına halen devam etmektedir.